

کتاب تبتی مردگان

(از کتابهای مقدس تبتیان)

بر گردان و تعلیقات

مهران کندری



کتاب تبتی مردگان

(باردو تودل)

از کتابهای مقدس تبتیان

برگردان و تعلیقات:

مهران کندری



• نشر میترا •

تهران - ۱۳۷۶

این کتاب ترجمه‌ای است از:

1. *The Tibetan Book of the Dead or The After-Death Experiences on the Bardo Plane*, according to Lāma Kazi Dawa - Samdup's English Rendering, by W.Y. Evans-Wentz, Oxford University Press, London 1927 (First issued, 1960).
2. *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo*, by Guru Rinpoche according to Karma Lingpa, new translation: F. Fremantle and Chögyam Trungpa, Shamhala, Berkeley and London, 1975
- 3- *Das Totenbuch der Tibeter*, Eugen Diederichs Verlag, 1987.



کتاب تبتی مردگان

برگردان و تعلیقات: مهران‌کندری

چاپ نخست: تابستان ۱۳۷۶ - چاپ: چاپخانه تابش

شماره: ۲۰۰۰ نسخه

حق هرگونه چاپ و انتشار برای نشر میترا محفوظ است.

نشر میترا: تهران، صندوق پستی ۱۷۱۸۵/۸۵۶ - تلفن: ۳۱۲۴۵۳۳

شابک: ۷ - ۱۰ - ۵۹۹۸ - ۹۶۴ - 7 - 10 - 5998 - 964

هرگونه اقتباس از ترجمه این کتاب بدون اجازه مترجم یا ناشر طبق قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان تحت تعقیب جزائی قرار خواهد گرفت.

فهرست

۷	مقدمه
۱۵	شیوه تلفظ واژه‌های آوانویسی شده سنسکریت
۱۷	پیشگفتار
۲۹	شرح
۲۹	- پیام کتاب
۳۲	- بارذو واپسین دم‌مرگ
۳۵	- قلمرو جهنم
۳۷	- قلمرو ارواح گرسنه
۳۹	- قلمرو حیوانات
۴۱	- قلمرو آدمها
۴۲	- قلمرو خداوندگاران حسود
۴۳	- قلمرو خداوندگاران
۴۴	- بارذو درمه‌تا
۴۷	- ماهیت دیدارها
۵۲	- اولین روز
۵۴	- دومین روز
۵۶	- سومین روز

۵۸	چهارمین روز
۶۱	پنجمین روز
۶۳	ششمین روز
۶۶	- هفتمین روز
۶۶	- دوه‌های خشمناک
۷۰	- آدم محتضر
۷۵	رهایی بزرگ با شنیدن
۱۸۱	نیایش‌های الهام‌بخش
	- نیایش الهام‌بخش به منظور فراخواندن بوداها و
۱۸۱	بودی‌ستوه‌ها برای نجات
۱۸۵	مصراع‌های عمده شش باردو
۱۸۹	نیایش الهام‌بخش برای نجات از کوره راه خطرناک باردو
۱۹۵	نیایش باردو که از ترسیدن حفاظت می‌کند
۲۰۱	پی‌گفتار
۲۰۳	فهرست توضیحی واژه‌های ناآشنا
۲۵۳	کتابنامه

همه کارهای جهان را در است
مگر مرگ، کان را دری دیگر است
فردوسی

آنچه آرزوی شخص است همان نیز سرنوشت اوست. زیرا آنچه
آرزوی اوست همان نیز اراده اوست و آنچه اراده اوست همان نیز کردار
اوست و آنچه کردار اوست همان نیز اجر اوست، چه نیک و چه بد.
آدمی طبق آرزوهایی عمل می‌کند که بدانها دلبسته است. پس از مرگ
در حالی که ذهنش تأثیرات لطیف اعمالش را در بردارد، دیگر بار به این
دنیای اعمال باز می‌گردد. بدین ترتیب آنکه آرزویی دارد، نفس تولدی
دیگر را ادامه می‌دهد.

بیرهادارنیاکا اوپانیشاد

مقدمه

سالها پیش که اولین کتابهای کاستاندا به زبان فارسی انتشار یافت و نخستین بار واژه مرگ در آنها مطرح شد، بسیاری از خوانندگان به تفکر در این مورد پرداختند و مایل بودند مطالب بیشتری در این زمینه بدانند. پس بر آن شدم اثری را ترجمه کنم که شاید بتواند دانسته‌های بیشتری در این مورد ارائه دهد. با مطالعاتی چند در این حیطه، کتاب حاضر را برگزیدم که در شمار کتب مقدس تبّیان است. این اثر دستنویسی بودایی متعلق به سنت نینگ‌مه (Niyhagma) یا سنت کهن است که با ماهیت ذهن و برون‌فکنیهایش، چه زیبا و چه زشت، سر و کار دارد. در واقع با برون‌فکنیهایی که پس از مرگ واقع می‌گردد، چرا که آگاهی دیگر با کالبد جسمانی تماس ندارد. اثر حاضر شناختِ صور برون‌فکنی، شیوهٔ تجسم و دیدارِ صورِ ذهنی و وحشتناکی را می‌آموزد که بر اثر شناخت آن می‌توان به روشن‌شدگی دست یافت. برای ترجمهٔ متن اصلی از دو ترجمهٔ انگلیسی و یک ترجمهٔ آلمانی^۱ که در واقع ترجمهٔ کتاب دوّم به زبان آلمانی^۲ است سود

۱. متن آلمانی هدیهٔ شادروان دکتر اسدالله بهروزان است. کتاب پس از درگذشت ایشان در تیرماه ۱۳۶۶ به دستم رسید. یادش گرامی باد.
۲. نام کتاب را به زبان آلمانی کتاب مردگان تبتی ترجمه کرده‌اند.

جسته‌ام. ترجمه انگلیسی هردو کتاب با همکاری روحانیان تبتی صورت پذیرفته است. ترجمه انگلیسی قدیمتر که از آن به نام نخستین متن نام می‌برم، ترجمه و ویرایشی است که دکتر ایوانز - ونتز (Evans Wentz) با کمکی لاما کزی دَوَه - سمدوپ (Lāma Kazi Dawa Samdup) انجام داده و بیش از پنج سال از وقت خویش را صرف تحقیق در این مورد کرده است. این اثر از ارزشی بس فوق‌العاده برخوردار است. او در این مدت گاهی در میان ساکنان شهر و گاهی در جنگل و کوهها، میان جوگیان و گاهی نیز در دیرها و میان راهبان زیسته است. این کتاب شامل سه دیباچه بر چاپ اول و دوم و سوم از دکتر، ایوانز - ونتز، شرحی روانشناختی از دکتر یونگ (C.G.Jung) در آمدی از لاما انگریکه گوونیده (Lāma Anagarika Govinda) پیشگفتاری از سرجان وودراف (S.J.Woodruff) در آمدی از لاما کزی دَوَه - سمدوپ، مترجم بار دو تودل^۲ (= بردو) Bardo Thödol / Thötröl است که به دکتر ایوانز و ونتز دیکته کرده و در پایان نیز ضمیمه‌ای دارد که نیم بیشتری از نخستین متن (۱۸۸ ص) را شامل می‌شود. نیم دیگر (۱۲۸ ص + ۸ صفحه فهرست اعلام) ترجمه متن اصلی همراه با پانوشتهای فراوان است. به‌طور کلی نیمه اول کتاب توضیح و شرح و تفسیر درباره متن اصلی و اظهار نظر نویسندگان درباره کتاب است. اما از آن رو که مایل بودم خواننده عادی نیز از این اثر بهره‌گیرد، ترجمه جدیدتر آن را که به عنوان کتاب

۱. خاورشناسی که فقط به تحقیق در آیین تانترا (تَنتره Tantra) پرداخته که بی‌گمان یکی از آخرین آفرینشهای نبوغ فلسفی هند است.
۲. بار دو - تودل نام تبتی کتاب تبتی مردگان است که از کتب مقدس تبت به‌شمار می‌رود.

دوم از آن نام می‌برم، مبنای کار قرار دادم زیرا مترجمان آن نیز با بهره‌گیری فراوان از نخستین ترجمه، متن تبتی را دیگر بار به انگلیسی برگردانده‌اند و زبان آن نیز بسی ساده‌تر و واضح‌تر از اولین کتاب است و مقدمه و شرحی که بر آن نوشته شده نیز خلاصه‌تر و روشنتر است. ولی هنگام تطبیق دو ترجمه انگلیسی با یکدیگر آنچه را کتاب دوم کم داشت ترجمه کرده و بین دو گروه به متن فارسی افزوده‌ام. واژه‌های کلیدی را معمولاً با توجه به هر سه متن برگزیده‌ام؛ همچنین از پانوشته‌های نخستین متن آنچه را لازم دانسته‌ام، به پانوشته‌ها افزوده‌ام و در این مقدمه نیز به نقل قول مطالبی چند از آنچه نویسندگان در شرح و پیشگفتار اولین کتاب نوشته‌اند، بسنده کرده‌ام و در پایان مقدمه نیز شیوه تلفظ واژه‌های آوانویسی شده (سنسکریت) را آورده‌ام؛ ضمناً در پایان کتاب فهرستی توضیحی از واژه‌های ناآشنا را ارائه داده‌ام تا خوانندگان مطلب را بهتر دریابند، چرا که به احتمال تمام فهم مطالب بدون توضیح واژه‌ها میسر نخواهد بود، پس ضروری است تا کلیه خوانندگان در موقع لزوم به فهرست توضیحی واژه‌های ناآشنا مراجعه کنند و ابتدا پیشگفتار و شرح را بخوانند، زیرا این دو راهگشای پیام اصلی کتابند که به اعتقاد دکتر ایوانز - و نیز پیامی است در این باره که هنر مردن نیز به قدر هنر زیستن یا بهتر بگویم به قدر زاده شدن مهم است و طبق این آیین، با مرگ نه تنها بایستی با آرامش و وضوح ذهنی، بلکه با فکر و هوشی که بدرستی تعلیم یافته و راهبری شده است، رویارو شد. هنر خارج شدن از بدن یا تفویض آگاهی از سطح زمین به سطح بعد از مرگ و یا هر سطح دیگری هنوز در تبت تمرین می‌شود و

Pho-wa نام دارد.^۱ چوگیم ترونگیه، رینپوچه^۲ (Chögyam Trungpa, Rinpoche) در پیشگفتار خویش [در کتاب دوم] چنین خاطر نشان کرده است که باردو تودُل (تبتی: bar-do 'i-thos-grol) فقط متنی از مجموعه متون آموزشی دربارهٔ شش‌گونه رهایی [آزادی] است: رهایی با شنیدن، رهایی با پوشیدن^۳، رهایی با دیدن، رهایی با به‌یاد آوردن، رهایی با چشیدن و رهایی با لمس کردن. این آموزشها را انشاء کرده و پَدَمَه سَمبَوَه^۴ هردو ماندالا (Padmasambhava) همسرش یسه تسوگیل صلحجو و (Yeshe Tsogyal) آن را با سادَنَه (Sādhana) دَوَه (mandala) ی بیست و چهار دَوَه^۵ (deva) هشتاد و پنج خَشْمَناک یادداشت برداشته است.

پَدَمَه سَمبَوَه این متون را در تبت مرکزی، در تپه‌های گَمپو (Gampo) دفن کرد که بعدها آموزگار بزرگ، گَمپوپَه (Gampopa) دیر خود را در آنجا بنیان نهاد. بسیاری از متون و ابزار مقدس دیگر نیز به همین نحو در سراسر تبت مدفون شدند و به همین جهت به عنوان تَرْمَه (terma)، گنجینه‌های نهانی، شهرت دارند. پَدَمَه سَمبَوَه به بیست و پنج نفر از مهمترین شاگردان خود قدرتی تفویض کرد تا این ترمه‌ها را بیابند. متون باردو را بعدها کَرْمَه - لینگپَه (Karma-Kingpa)

۱. برای اطلاع بیشتر در این مورد ← :

W.Y. Evans - Wentz. *Tibetan Yoga and secret Doctrines*, Oxford University Press. London, 1935.

۲. Rin-Po-ch'e (گورو گرانقدر)

۳. رهایی با به‌خود بستن یا جامه و تعویذ

۴. به تبتی Pēdma Jungnē به معنای زادهٔ نیلوفر آبی.

۵. به معنای خداوندگار، پروردگار، خدا، ایزد

باز یافت که تجسد یکی از همین شاگردان بود. وی وابسته به سنت نینگمه بود، اما شاگردانش وابسته به سنت کگیو (Kagyü) بودند. او اولین بار شش آموزش‌رهایی را به دُدول - دُرجه (Dödül - Dorje)، سیزدهمین کَرَمه پَه (Karmapa)، تفویض کرد که او نیز به نوبه خود آن را به گیورمه - تِنپِل (Gyurme-Tenphel)، هشتمین ترونکپه، منتقل کرد. این تفویض در دیرهای سورمنگ (Surmang) دودمان ترونکپه زنده ماند و دیگر بار از آنجا به سنت نینگمه راه و اشاعه یافت.

در اینجا رهایی بدین معناست که هرکس با این آموزش ارتباط یابد - خواه با شک و تردید باشد و خواه با سعه صدر - بر اثر قدرت تفویضی که در این گنجینه‌هاست با نور آنی و ناگهانی روشن شدگی رویارو می‌گردد. شاگرد این آموزش به تمرین [آداب / اعمال] ساده می‌پردازد و متون را چنان مطالعه می‌کند که با دوماندا لا به عنوان بخشی از تجربیات خود، کاملاً آشنا می‌گردد. در این آیین تماس مداوم با رویداد مرگ و میر، بویژه مشاهده مرگ نزدیکترین دوستان و خویشان، بینهایت مهم تصور شده است، چرا که ناپایداری به تجربه‌ای زنده مبدل می‌گردد و صرفاً نگرشی فلسفی نمی‌ماند.

باردو تودل کم یا بیش تانتراپی است و در نتیجه به مقدار زیاد برمبنای فلسفه یوگا قرار دارد. اگر خوانندگان آشنایی اندکی با تانترا و یوگا^۱ داشته باشند، متن را بهتر درک می‌کنند. تانترا (تبتی: Rgud، تلفظ: Gyud) به طور تحت‌اللفظی به معنای رساله یا گفتاری است که ماهیت دینی دارد و معمولاً به مکتب یوگا به نام یوگا چاربه مهاییانه (Y. Cārya Mahāyana) تعلق دارد. از نظر دینی دو گروه مهم تانترا

وجود دارد: هندو و بودایی. تانترای بودایی معمولاً قالبی به شکل گفتگو بین شیوا به عنوان گورو الهی و شاکتی پروتی او، غالباً در صورت خشمناک آنان، در مقام بیرویه و بیرونی (Bhairava, Bhairavi) دارد. در تانترای بودایی، دوه‌های بودایی جایگزین دوه‌های هندو شده‌اند؛ یعنی بوداها و شاکتی‌ها یا خداوندگاران و الهه‌ها. اما ویژگی مشترک مردو این است که معمولاً بر مبنای فلسفه یوگا است. معلوم نیست کدامیک کهن‌تر است، طبق گفته هندوهای درست آئین تانترها خاستگاه ودایی دارند. حتی آیین تانتر را ودای پنجم نام نهاده‌اند اما بعضی از بودائیان می‌گویند که خاستگاه تانترها بودایی است. نظرگاه نخست بیشتر مورد قبول است. تانترها بسیار زیادند و به مسائل مختلف پرداخته‌اند اما در مورد باردو تودل می‌توان گفت آیینی است که بر مبنای یوگا است و کلاً از تولد، تولد دوباره و مرگ، مراحل هستی و راههای گوناگون رستگاری گفتگو می‌کند. این اثری تانترایی است، هرچند یک تانتر نیست.

لاما گوینده در درآمد خوش [در نخستین کتاب] خاطر نشان کرده است که تبتی در پاسخ به این پرسش که کسی نمی‌تواند درباره مرگ سخن بگوید و چون هیچگاه هیچ فردی باز نگشته است، پس چگونه می‌توان دانست مرگ چیست و یا بعد از مرگ چه اتفاقی روی می‌دهد، خواهد گفت یک نفر نیست که بازگشته باشد زیرا در واقع همه ما بارها مرده‌ایم تا به این تن کنونی دست یافته‌ایم و آنچه تولد می‌نامیم در واقع آن سوی مرگ است، درست مثل یکی از دو روی سکه و یا همچون دری که از بیرون ورودی و از درون خروجی نام دارد. جای بسی شگفتی است که کسی مرگ خود را به یاد نمی‌آورد و به دلیل فقدان حافظه، اکثر آدمها باور نمی‌کنند که مرگ پیشین وجود

داشته است، تولد خود را نیز به یاد نمی آورند اما تردیدی هم ندارند که متولد شده اند. آنها فراموش کرده اند که حافظه فعال فقط بخش کوچکی از آگاهی عادی ماست. حافظه نیمه آگاه هرگونه تأثرات ذهنی را که در گذشته روی داده ثبت و حفظ می کند و آن چیزی را مشاهده و تجربه می نماید که ذهن بیدار ما در به یاد آوردنش قصور می ورزد. اما کسانی هستند که قادرند با تمرکز و تمرینهای یوگایی دیگر ضمیر نیمه آگاه را به قلمرو آگاهی تمیزدهنده برند و بدین وسیله گنجینه نامحدود حافظه نیمه آگاه را رو کنند؛ یعنی جایی را که نه تنها مطالب مربوط به گذشته ما، بلکه مطالب مربوط به نژادمان، به بشریت و هرگونه شکل زندگی پیش بشری در آن ذخیره شده است. اگر بر اثر عاملی ناگهان دروازه نیمه آگاه فرد گشوده گردد، ذهن ناآگاه شکست خورده و خرد می گردد. به هر حال دروازه های نیمه آگاه را تازه واردان حفاظت می کنند و در پس اسرار و نمادها نهان است. به همین جهت بار دو - تودل، کتاب بتی مردگان، رهایی را در مرحله میانی، بین زندگی و زایش دوباره که این فاصله را مرگ می نامیم، ارائه می دارد.

در خاتمه بجاست که خلاصه ای از نظر دکتر یونگ را در این باره ذکر کنم. وی بار دو - تودل را اثری روانشناختی دانسته و خاطر نشان کرده است که اثر حاضر آموزشها و راهنماییهای برای مرده یا شخصی است که دارد می میرد و در واقع راهبر مرده در خلال بودن وی در مرحله باردوست، مرحله ای میانین که بین مرگ و زایش دوباره چهل و نه روز دوام دارد. سپس چنین توضیح داده است که قسمت اول کتاب (Chikhai Bardo) حال و وضع روحی و روانی را در لحظه مرگ به تصویر می کشد؛ دومین قسمت (Chönyid Bardo) با حالت رؤیا که بلافاصله بعد از مرگ واقع می گردد و با آنچه «توهم گرمه ای»

(← : کَرْمه به معنای عمل، کردار، Karma) نام دارد، سر و کار دارد و سومین قسمت (sidpa Bardo) در مورد آغازِ غریزه تولد و وقایعی است که پیش از تولد روی داده. همچنین واضح است که بصیرتِ عالی و روشندلی و به همین دلیل امکانِ عظیمِ دستیابی به رهایی در خلالِ روندِ واقعیِ مردن ارائه می‌گردد. پس از آن توهمها آغاز می‌شود که احتمالاً به تن یافتن دوباره منجر می‌گردد. نورِ روشنی بخش همواره ضعیفتر و بیشتر گوناگون می‌شود و دیدارِ صورِ ذهنی و توهماتِ بیشتر و بیشتر ترساننده می‌گردند. این سیرِ نزولی، بیگانگی و دوریِ آگاهی از حقیقتِ رها سازنده را همچنانکه دیگر بار به زایشِ جسمی نزدیکتر می‌شود، به تصویر می‌کشد. هدف این راهنماییها این است که توجه مرده را به مراحلِ متوالیِ گرفتاری و اغفالی معطوف داریم که در امکانِ همواره حاضرِ رهایی و وصفِ ماهیت دیدارهای او (پس از مرگ) است. وی سپس به شرح و تفسیر در موارد مختلف پرداخته و در پایان خاطر نشان ساخته است که فهمِ روحانی چیزی است که کسی با آن زاده نمی‌شود، بلکه صرفاً بر اثر تعلیم و تربیت خاص و تجربه‌های خاصی حاصل می‌گردد^۱.

مهران کندری

تهران، مهرماه ۱۳۲۵

۱. اولین کتاب، ص XXXV - IXIV یا :

شیوه تلفظ واژه‌های آوانویسی شده سنسکریت

در این مورد صرفاً تمایزها ذکر می‌گردد:

مصوت‌های کوتاه: a, i, u, v, خط بر بالای این مصوت‌ها آن را بلند

می‌سازد: ā, ī, ū, v̄

این مصوت‌ها همواره بلندند: au, ai, o, e

مصوتی کوتاه است که همچون r غلتان تلفظ می‌شود.

صامت‌ها: C = چ، ṅ، ñ یا ṅ̄ = به‌طور کلی ن، ñ قبل از

مصوت = نی، Ṣ یا Ṣ̄ = ش

h اگر پس از حرف صامت بیاید؛ مانند dh, th, ph و ... همواره

تلفظ می‌شود. اما از آن رو که مجموعاً واجهای دمیده را می‌سازد و

برای فارسی‌زبانان تلفظ آن دشوار است بهتر است بدون h تلفظ شود:

برای مثال: bodhi، بودی و نه بودهی

از آن رو که هنوز برای شیوه املاهای واژه‌های (آوانویسی شده)

سنسکریت به‌خط فارسی تصمیم‌گیری قطعی نشده است لذا بعضی

از واژه‌هایی که در اصل دارای مصوت کوتاه بوده ولی بنا بر سنت و

سابقه قبلی در فارسی به‌صورت بلند تلفظ شده و کاملاً رایج گشته

است به‌همان شکل خواهد آمد؛ مانند: ماندالا (maṇḍala)، تانتر

(Tantra)، نیروانا (Nirvāna) و پرانا (prāna) و ...

همچنین واژه باردو (Bardo) که تلفظ آن به‌زبان فارسی، بردو، است.



پدমে سمبوه: نگارش باردو - تروئل (کتاب تبتی مردگان) را به او منتسب می‌دارند. در اینجا وی در مظهر خویش به‌عنوان گورو رینپوچه ظاهر شده است، و جرّه‌ای در دست راست و پیالهٔ مجموعه‌ای در دست چپ دارد. مظاهر گونه‌گون دیوّه‌های صلحجو و خشمناک او را احاطه کرده‌اند.

پیشگفتار

چنین مقدر شد که این پیشگفتار در دیرِ رومِ تک (Rumtek) در سیکیم (Sikkim) نوشته شود. با نگرستن به دره می توان گنگ توک (Gangtok) را دید که در حدود (بیش از) نیم سده پیش اولین ترجمه انگلیسی باردو- تودل را کزی دوه - سمدوپ در آنجا انجام داد و ایوانز - ونتز آن را ویرایش و (در سال ۱۹۲۷) منتشر کرد. ارتباط دیگر با آنها در این امر است که این ترجمه جدید به عنوان بخشی از مجموعه نوشته‌هایی منتشر می شود که به آقای ایوانز - ونتز اهدا شده است.

اثر کزی دوه - سمدوپ و ایوانز - ونتز بسیار مشهور است و آنچنان نظرها را به آیین بودایی جلب کرد که ممکن است پرسید آیا اصلاً ترجمه‌ای جدید لازم بود؟ قسمتی از پاسخ را ایوانز - ونتز در مقدمه خود داده که بر ویژگی پیشگام و ابتکاری اثر تأکید ورزیده است. از آن هنگام، بویژه پس از آنکه بسیاری از بزرگترین لاماها از تبت گریختند، میزان علاقه و اطلاعات درباره آیین بودایی تبتی به طرز شایان توجه افزایش یافته است. اکنون این امر دیگر موضوع مطالعات آکادمیکی نیست، بلکه سنتی زنده است که در غرب ریشه می کند. بدینسان ترجمه جدید آن امکان پذیر می شود که در آن بر کار بست

عملی متون و افاده روح حیاتی و صراحت آن اهمیت بسیار داده شده است.

جوگیم ترونکپه رینپوچه در تابستان ۱۹۷۱ در انجمنی (Tail of the Tiger Contemplative Community)، در ورمونت (Vermont) سمیناری به نام کتاب تبتی مردگان برگزار کرد که تحت عنوان شرح به این کتاب افزوده شده است. وی در خلال سمینار از متن تبتی استفاده کرد و شنوندگان گفتار او را با نسخه ایوانز - ونتز پیگیری کردند. از آن رو که همواره پرسشهایی درباره ترجمه و شیوه بیان مطرح می شد، به عنوان پیامد پرسشها تصمیم گرفته شد تا ترجمه جدیدی صورت گیرد.

برای این ترجمه^۱ متن تبتی که کالسنگ (E. Kalsang) منتشر ساخته بود (Vatanasi, 1969) مبنای کار قرار گرفته و از سه نسخه چاپ چوبی دیگر نیز استفاده شده است. اندکی از جاافتادگیها و اشتباهات با رجوع به آن نسخه ها تصحیح شده اند، اما هر چهار متن به هیچ وجه در نکات اصلی و اساسی اختلافی ندارند. بدینسان کاملاً جای شگفتی است اگر تضادهای شایان توجهی با ترجمه قبلی یافت شود. حال، بی آنکه به جزئیات بیشتری بپردازیم، نکات چشمگیری هست که بایستی ذکر گردد.

کزی دوه - سمدوپ هنگام ترجمه، چندین بار نحوه بیان اصلی را عوض کرده، زیرا آن را اشتباه می پنداشته است. ویراستار در پادداشتها، متنهای تبتی (یک نسخه خطی و یک نسخه چاپ چوبی)

۱. ترجمه ای که جوگیم ترونکپه و فرانسیسکا فریمانتل انجام داده اند: کتاب

را ذکر کرده که مورد استفاده قرار گرفته است و اغلب افزوده که مترجم بعضی از واژه‌هایی را تصحیح کرده که اشتباه بوده‌اند. اکثر این تغییرات ظاهراً بدین منظور صورت گرفته است تا نظام همخوانی خدایان، رنگهای نمادین و غیره با نظامی که در متنهای دیگر دیده می‌شود، تطابق داشته باشد. نمونه‌های چشمگیر آن عبارت است از آنچه اف. فریمانتل در نسخه انگلیسی^۱ ذکر کرده و لاما آنگریکه گوینده در چاپ جدید کتاب اول که به زبان آلمانی منتشر شده، قسمتی از آنها را تصحیح کرده یا در پانویست آورده است.

به هر حال در تصویرشناسی بودایی به هیچ وجه تطابق مطلق دیده نمی‌شود. ظاهراً چنین بی‌قاعدگیهایی اغلب به چشم می‌خورد و همواره دلیلی در پس آن هست. در تمام این موارد چهار متن ما با نسخه چاپ چوبی ایوانز - ونتز تطابق دارد و در اکثر موارد نیز مطابق با نسخه خطی اوست. بدینسان، به احتمال زیاد چنین تطابقی حاکی از درک صحیح متن است.

تفاوتهای دیگر هر دو ترجمه، بویژه در اصطلاحات بودایی است. دست‌نویسهای اصلی آیین بودایی به سنسکریت یا پالی (Pāli، از زبان

۱. برای دانسته‌های بیشتر مراجعه شود به اولین کتاب، ص ۹۵ یادداشت سوم و ص ۱۰۶، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۴، ۱۱۷، ۱۲۴، ۱۷۴ یا دومین کتاب، ص XIV و XV. فریمانتل در نیافته است که چرا ایوانز - ونتز و یا در واقع کزی دوه - سمدوپ بعضی از کلمات را عوض کرده‌اند. برای مثال 'Kuntu-Zang-mo' که مؤنث است به 'Kuntu-Zang-Po' که مذکر است مبدل شده. البته ایوانز - ونتز تمام موارد را ذکر کرده است. فریمانتل همچنین در مورد تمویض رنگها صحبت کرده که ایوانز - ونتز خاطر نشان کرده است مترجم رنگها را به طریقی آورده که مطابق با رنگهای بوداها شود. م:

سنسکریت مشتق شده است) نوشته شده و تقریباً از سده هفتم به بعد به تبتی ترجمه شده است. در آن زمان، زبان تبتی را هنوز هیچ نظام تفکری که بسیار پیشرفته باشد تحت نفوذ قرار نداده بود و به همین دلیل می‌تواند بدون مشکلی چندانی پذیرفته شود. در واقع [می‌شود گفت که] به منظور ابلاغ آموزشهای بودایی حتی نوعی زبان جدید فلسفی ابداع شد. ترجمه این متون به یکی از زبانهای اروپایی قرن بیستم، وضع دیگری را پیش می‌آورد. تفکر غربی در مسیرهایی تحول یافت که کاملاً متفاوت از شرق بود. بنابراین اگر واژه‌ای را از فلسفه یا دین اروپایی برگزینیم، ناگزیر حاوی انواع پیوندها و معانی تلویحی خواهد بود که ممکن است نسبت به تصورات آیین بودایی کاملاً بیگانه باشد. برعکس، امکان دارد که دامنه و بُرد معنایی واژه‌ای از زبان سنسکریت در هیچیک از کلمات زبان انگلیسی و آلمانی یافت نشود. در چنین مواردی واژه معادل آن در این زبان همانقدر نیاز به توضیح دارد که واژه اصلی نیازمند آن است، در حالی که واژه‌های سنسکریت این امتیاز را دارد که در مغز خواننده رها از ارتباطهای گمراه‌کننده ممکن است.

به همین دلیل هرچند بار دو - تودل به زبان تبتی نوشته شده، اما واژه‌های خاصی به سنسکریت؛ یعنی زبان اولیه آن، آورده شده است. نام خداوندگاران نیز به سنسکریت است، چون بدین نام بیشتر شناخته‌اند و در متون دیگر براحتی تشخیص داده می‌شوند. این طرز کار همانی است که اکثر مترجمان تبتی از آن سود می‌جویند، اما این امر در مورد کتاب تبتی مردگان عمومیت ندارد.

ممکن است ناهماهنگ به نظر برسد که دو واژه تبتی، باردو و بیدم

(yidam)، به کار رفته است^۱. اولین دلیل این است که استفاده از این واژه‌ها سهل است و آنها برای شاگردانِ مطالعات بودایی که خوانندگانِ اصلی این کتاب خواهند بود، بسیار عادی خواهند شد. ترجمه‌ای که می‌شود از بار دو کرد «مرحله میانین» است، اما وقتی مکرراً تکرار شود، نازیباست (واژه سنسکریت انتراباوه antarābhāva نیز چنین است). بعلاوه عبارتی ناآشناست، چون این آموزش بیشتر در تبت تحول یافته است تا در هندوستان. ییدم، آن‌گونه که در بودایی‌گری تبتی به کار رفته است، معنای تلویحی کاملاً متفاوتی از واژه سنسکریت ایشته‌دوتا (Istadevatā) به معنای «خدای برگزیده» دارد که در آیین هندو واژه‌ای عادی است. ییدم همچنین «خدای محافظ» (که بهتر است برای وصف dharmapālas به کار رود) یا خدای حامی ترجمه شده است، اما به نظر می‌رسد که تمام این واژه‌ها اندیشه موجودی خارجی را می‌رساند که در مقام محافظ شخص یا یاور دست به عمل می‌زند، در حالی که مفهوم واقعی ییدم کاملاً درونی و روانشناختی است. ییدم بیان و ماهیت بنیادین خود شخص است که به شکل الهی مجسم می‌شود تا شخص بتواند با آن رابطه برقرار کند و کل استعداد و نیروی نهانی خود را به مرحله بیان درآورد. شایان توجه است که بعضی از واژه‌هایی که آموزشهای بودایی را به بهترین وجه بیان می‌کنند، بخشی از زبان روانشناسی معاصر هستند، زیرا نگرشهای برخی از مکاتب معین روانشناسی غربی اغلب به آیین بودایی نزدیکتر می‌شود تا به فلسفه و دین غربی.

۱. من نیز در اکثر موارد واژه تبتی دیگری را در ترجمه به کار گرفته‌ام و آن دُرجه (Dorje) به معنای آذرخش و رعد است که به سنسکریت وجره (Vajra) نام

برای مثال مفهوم گناه ناگزیر با گناه نخستین، تقصیر و مجازات در ارتباط است که در اکثر آموزشهای شرقی هیچ جایگاهی ندارد. در عوض، آیین بودایی در جستجوی منشاء و علت بنیادین گناه و رنج است و کشف کرده که این امر ایمان و اعتقاد به خود یا «من» به عنوان مرکز هستی است. این اعتقاد را بدیههای فطری موجب نشده‌اند بلکه این امر پیامد ماهیت واقعی ناآگاه و نادان وجود است. از آن رو که ما در تمام عمر با همین دیدگاه مرکزیت یافته کاذب تجربه می‌کنیم، نمی‌توانیم دنیا را آن‌گونه که واقعاً هست، بشناسیم. وقتی می‌گویند دنیا واقعی نیست، منظور همین است. چاره آن است که توهم را بخوبی تشخیص دهیم و به بینشی از تهیگی - نبود آنچه واقعی نیست - نائل شویم. جدانشدنی از تهیگی، روشنایی روشن است - وجود آنچه واقعی است - دلیل بنیادینی که بازی زندگی در آن اجرا می‌شود.

به نظر می‌رسد مفاهیمی همچون مشروط‌سازی، ساختارهای فکری روان‌نژند و نفوذهای ناآگاه بیشتر در این کتاب به کار رفته است تا اصطلاحات مرسوم دینی. در شرح از واژه‌هایی همچون روان‌نژندی و پارانویا (همگان دشمن‌پنداری) استفاده شده است برای آنکه پیامد طبیعی وضع بنیادین ذهن را توصیف کند و نه برای آنکه شرایط آسیب‌شناسی را شرح دهد. «برون فکنیها» حاکی از شیوه‌ای است که ما چیزها را به آن نحو می‌بینیم و نگرشهای شخصی ما آنها را رنگین کرده است. در متن اصلی، برگردان واژه‌ای تبتی (سننگ Snang) است که در اصل به معنای روشنایی یا ظهور است، حال چه برونی باشد و چه درونی. گزی دوه - سمدوپ آن را پندار - شکل یا دیدار ترجمه کرده است. «برون فکنی» بر تمایز بین ذهنی (درونبودی) و

عینی (برونبودی) چیره می‌گردد.

پیش طرح کاملاً کوناهمی از روانشناسی بودایی که به این کتاب مربوط است، امکان دارد به عنوان مبنای توضیحات مفصل در شرح مفید باشد. تحول وضع خود - مرکز هستی در نظام پنج‌سکننده^۱ (Skhandha) تحلیل شده است. سکنده به‌طور تحت‌لفظی گروه یا توده معنا می‌دهد. ممکن است که معنای آن با عامل روانشناختی بهتر رسانده شود.

اولین جزء اصلی، شکل (روپه، rūpa، صورت) است: آغاز فردیت و هستی مجزا و تقسیم تجربه به عینی و ذهنی. حال «خود» ابتدایی هست که از دنیای برونی خبر دارد به محض آنکه چنین چیزی واقع شود، «خود» نسبت به محیط اطرافش واکنش نشان می‌دهد: این دومین مرحله است؛ احساس (وَدَنā Vedanā). این هنوز احساسی کاملاً تکامل یافته نیست. صرفاً بی‌علاقگی، بی‌تفاوتی یا بی‌میلی غریزی است، اما فوراً پیچیده‌تر می‌شود اگر موجود متمرکز واکنشی نه فقط نافع، بلکه فعال را به خود اختصاص دهد. این سومین مرحله است، ادراک (سَمَجِنیا Samjñā) به معنای واقعی آن، وقتی که «خود» از انگیزه‌ای خبر دارد و خود به خود نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. چهارمین جزء اصلی، مفهوم سمسکاره (Saṃskāra) است که فعالیت هشیار و عاطفی شرح و تفسیری را شامل می‌شود که در پی ادراک است. همان است که چیزها را با یکدیگر ترکیب می‌کند و الگوهای شخصیتی و گرمه را می‌سازد. سرانجام آگاهی (ویجنیانه

۱. پنج سکنده عبارت است از: صورت (جسم)، احساس (احساسات)، مفاهیم یا ادراک، ترکیبات یا تأثرات ذهنی و آگاهی. م.

(Vijñāna) است که تمام ادراکِ حسی و ذهنی را ترکیب می‌کند. حال، «خود»، جهانِ کاملِ خویشتن شده است؛ به جای آنکه دنیا را، همان‌گونه که واقعاً هست، به‌طور مستقیم درک کند، تصاویر خود را در اطرافش برون می‌افکند.

آموزش بنیادین این کتاب، شناختِ برون‌فکنیهای شخصی و انحلالِ مفهومِ خود در نورِ حقیقت است. به محض آنکه چنین امری واقع شود، پنج جزء اصلی روانشناختی در حالت سردرگم یا غافلِ ذهن، عوامل روشن‌شدگی می‌گردد. آنها به شکلهای متعالی با بالوده‌شده‌ای مبدل می‌گردند که در خلالِ اولین پنج روزِ باردوِ درمه‌تا (dhar-matā) پدیدار می‌شوند.

در خلال این تجربیاتِ خیالی شش قلمرو هستی نیز ظاهر می‌گردند. اینها شش حالتِ ذهنِ سردرگم شده‌اند که بتفصیل در شرح وصف شده‌اند. هر یک از این مراحل با شقوق مختلف خود ظاهر می‌شوند، با این امکان که هرگونه وسوسهٔ فکری را رها سازیم، از چنگ‌زدن به وجودِ متمرکز دست برداریم و در عوض، در تجلیِ همپاسخِ فرزانیگی مستحیل گردیم.

این فرزانیگیها مانند الاهی پنج تناگته (tathāgata) هستند. تناگته به‌طور تحت‌اللفظی به معنای «چنین رفته» است؛ به بیان دیگر می‌توان گفت و آنکه با جوهر آنچه هست یکی شده. این واژه مترادف با بودا (buddha = بیدار شده) و جینا (Jina = فاتح) است. پس پنج تناگته وجوه عمده [شکلهای اصلی] انرژی طبیعت بودا هستند؛ یعنی آگاهی کاملاً بیدار شده. کیفیاتی که آنها مجسم می‌کنند همان پنج فرزانیگی است، اما این انرژیها در سمساره (Samsāra) - دنیا یا حالت

ذهنی که ما در آن به سر می‌بریم - به عنوان پنج سم، پنج زهر، یا احساسات سردرگم ظاهر می‌گردند. هرچیزی در دنیا، تمام موجودات زنده، مکانها، وقایع و غیره دارای سرشتی بارز هستند که با یکی از پنج ویژگی پیوند دارد. از این رو آنها را به منزله پنج خاندان شناخته‌اند.

اولین نفر از پنج تناگته که در مرکز ماندالا جای دارد، ویروچنه (Vairocana)، نمایانگر زهر بنیادین سردرگمی یا نادانی است که عمداً نادیده می‌انگارد و تمام سموم دیگر از آن پدید می‌آید، اما همچنین فرزاندگیِ درمه داتو (dharmadhātu)؛ فضای بسیران و همه‌جا نافذ است که در آن تمام چیزها، همان‌طور که واقعاً هست، وجود دارد. این امر خلاف نادانی است. از آن رو که او پیکر اصلی و مرکزی است، خاندانش بسادگی به عنوان تناگته یا خاندان بودا شهرت دارد؛ یعنی نامهایی که دیگر بار نمایانگر ضد نادانی است.

دومین تناگته، اکشوبیه (Aksobhya)، در سوی شرقی ماندالا است که از سنت هندی پیروی می‌کند و در پایین جای داده شده است. ممکن است اکشوبیه در متون دیگر، در مرکز و ویروچنه در شرق ظاهر گردند، طوری که اغلب تحولی چند در شرقی مختلف آنها دیده شود. به همین علت است که رنگ سفید و آبی در اولین و دومین روز ظاهر می‌گردد و گاهی اوقات نیز بی‌قاعدگیهای آشکاری در نفس ماندالا به چشم می‌خورد. اکشوبیه فرمانروای خاندانِ درجه (وجره) است که زهر آن پرخاشگری و خشم یا نفرت است. این امر

۱. این پنج زهر عبارتند از: نادانی یا جهل، خشم و پرخاشگری یا نفرت، غرور و تکبر، حسد یا بخل، شهوت و میل که بشر را به رنجهای هستی پیوند

به فرزاندگی آینه‌گون مبدل می‌شود که هرچیزی را با آرامی و بدون موشکافی باز می‌تاباند.

در سوی جنوبی ماندالا که در سمت چپ تصویر می‌شود، رتنه سَمبَوَه (Ratnasambhava)، فرمانروای خانواده رتنه به چشم می‌خورد. رتنه سَمبَوَه به معنای گوهر و بویژه گوهر برآورنده آرزوست که هرگونه خواستی را ارزانی می‌دارد. در اینجا زهر همپاسخ آن غرور و تکبر است که از تملک مال و منال نتیجه می‌شود. پادزهر آن فرزاندگی یکسانی و متانت است.

بالا، در سوی غربی، امی تابه (Amitābha) است که خاندان او پَدَمَه (Padma) یا گل نیلوفر آبی است. او شهوت و میل را نمادین می‌کند. با ولع به تمام چیزها چنگ می‌اندازد. آن فرزاندگی که با این سم مطابقت دارد، نیروی تشخیص است که خونسردی و وارستگی را برای شهوت و شورمندی تدارک می‌بیند تا به شفقت مبدل گردد.

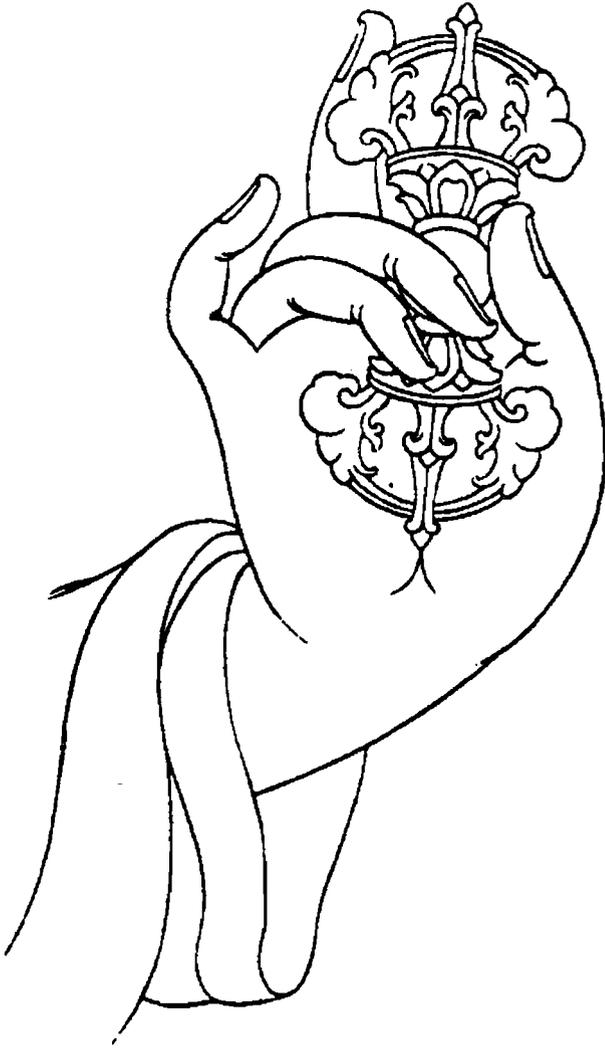
سرانجام در سمت راست، در سوی شمالی، اموگسیدی (Amoghasiddhi) از خاندان گرمه است. گرمه در اینجا به معنای عمل، کردار است و با شمشیر یا وجره دو سر نمادین شده است. بخل و حسد زهری است که با گرمه پیوند دارد؛ از جاه‌طلبی سیراب‌ناشدنی برمی‌خیزد که این نوع کردار را راهبر می‌شود، در حالی که وجه روشن آن، فرزاندگی است که تمام اعمال را به مرحله عمل درآورده و کامل می‌کند.

پنج تناگته خصیصه‌های فراوان دیگری نیز دارند که در شرح وصف و تشریح شده است. آنها همچنین همراه با وجوه مؤنث خود و فیض بودی‌ستوه (bodhisattva) همراهند. در حالی که بوداها کیفیتهای متعالی روشن‌شدگی را تجسم می‌بخشند که در آن سوی جریان

زندگی وجود دارد، اصل بودی ستوه شرکت در کارهای فعال به منظور کمک به تمام موجودات زنده است. بودی ستوه را می توان به منزله فعالیت پنج فرزاندگی نگریست. انرژی مؤنث، عنصری بارور را مهیا می سازد که آنها را کامل می کند و تجلی کامل آن را نیز ممکن می سازد. اینها و دوه های دیگری که در این کتاب ظاهر می شوند، می توانند به منزله شکل های بیان دنیا در نور حقیقت وصف گردند. آنها تجلیات مختلف انرژی را تجسم می بخشند که ما به مثابه تمامیت هستی جسمانی، ذهنی و احساسی تجربه می کنیم، هر چند که زندگی خود را معمولاً بر حسب انرژی درک نمی کنیم ولی تأثیر آن همواره با ماست. ترونکپه رینپوچه در شرح خود آنها را به زبانی برگردانده است که آسانتر می توانیم احساسات، کیفیات محیط، راه زندگی، اعمال و رویدادها را دریابیم.

هر چند این کتاب به ظاهر برای مردگان نوشته شده است، اما در واقع از حیات صحبت می کند. بودا هرگز درباره آنچه بعد از مرگ روی می دهد، سخنی نگفته است، زیرا چنین پرسشهایی برای جستجوی واقعیت سودی در بر ندارد اما آموزه تناسخ، شش گونه هستی و مرحله میانین باردو در میان آنها اشاره بسیار به همین زندگی دارد. اغلب تأکید شده است که هدف خواندن باردو - تودل برای شخص مرده به این منظور است که به یادش آورند در خلال زندگی چه کرده است. کتاب تبتی مردگان به ما نشان می دهد که چگونه زندگی کنیم.

فرانسیسکا فریمانتل



دُرجه (وَجْرَه)

شرح

پیام کتاب

وقتی درباره کتاب تبتی مردگان صحبت می‌کنیم، چنین می‌نماید که مشکل بنیادینی به چشم می‌خورد. اگر بکشیم تا آن را با کتاب مصری مردگان، به مفهوم اسطوره و دانستینها درباره مردگان، مقایسه کنیم؛ آنگاه گویی به جان کلام که اصل بنیادین بازگشت دائمی به مرگ و زندگی است، دست نمی‌یابیم. می‌توان این اثر را کتاب تبتی تولد نامید. بدینسان، کتاب بر مبنای مرگ نیست، بلکه مفهوم کاملاً متفاوت دیگری از مرگ دارد. این متن «کتاب فضا» است. فضا حاوی تولد و مرگ است. فضا محیطی را می‌آفریند که ما در آن رفتار می‌کنیم، نفس می‌کشیم و دست به عمل می‌زنیم، محیط بنیادینی که الهام را برای این کتاب مهیا کرد.

تمدن پیش بودایی بُن (Bön) در تبت حاوی اشارات کاملاً دقیقی است که چگونه با نیروی روحی و روانی که مرده برجای گذاشته است، سر و کار داشته باشیم. برای مثال با اثر پا یا حرارت بدن، این طور بگوییم که در واقع با آنچه برجای مانده، هنگامی که او رفته است. به نظر می‌رسد سنت بُن و سنت مصری بر مبنای نوع خاصی از

تجربه برپا شده است و در آنها سخن از چگونگی ارتباط با اثرِ پرا می‌رود و چندان به آگاهیِ مرده نمی‌پردازد. اما اصلی اساسی که می‌کوشم در اینجا نشان دهم، نااطمینانی از سلامتِ عقل و دیوانگی یا سردرگمی و روشن‌شدگی است و نیز امکاناتِ گوناگونِ کشفیاتِ خیالی که در راه سلامتِ عقل یا دیوانگی روی می‌دهد.

باردو به معنای شکاف است؛ فقط فاصلهٔ تعلیق بعد از آنکه مرده‌ایم، نیست بلکه تعلیق در وضع حیات نیز هست. مرگ نیز در وضع حیات روی می‌دهد. تجربهٔ باردو بخشی از ساختارِ اساسی روانشناختی ماست. انواع گوناگونِ تجربهٔ باردو هست که همه گاه برای ما روی می‌دهد، تجربه‌های پارانوئیا و نااطمینانی در زندگی روزمره؛ گویی از وضع خود خاطر جمع نیستیم، گویی نمی‌دانیم چه چیزی را می‌خواهیم یا در میان چه جریانی وارد شده‌ایم. بدینسان، این کتاب صرفاً پیامی برای کسانی که بزودی خواهند مرد و آنها که مرده‌اند، نیست بلکه پیامی برای آنهاست که تازه متولد شده‌اند. تولد و مرگ دائماً برای هرکسی، درست در همین لحظه، روی می‌دهد.

تجربهٔ باردو را می‌توان برحسب شش قلمرو هستی، شش قلمروِ مراحلِ روانشناختی دید که بیان خواهیم کرد. همچنین می‌توان آن را برحسب دوه‌های مختلفی دید که به ما نزدیک می‌شوند، همان‌گونه که در این کتاب وصف شده است. در اولین هفته دوه‌های صلحجو و در آخرین هفته دوه‌های خشمناک ظاهر می‌گردند، همچنین پنج تتاگته و هروکه (heruka) و نیز گوری (gauri)ها، که قاصدانِ پنج تتاگته به‌شمار می‌روند، هستند و خود را به شکل‌هایِ گوناگون و خوفناکی می‌نمایانند. جزئیاتی که در اینجا ذکر می‌شود، بسیار شبیه آنهایی است که در زندگی روزمره روی می‌دهد و صرفاً تجربیات توهمی یا

دیدارهای صور ذهنی نیست که بعد از مرگ دست می دهد. این تجربیات کاملاً می تواند بر حسب وضع زندگی برداشت شود و این امر همانی است که می خواهیم در اینجا بیازماییم.

به زبان دیگر، مطلب بر مبنای طرز نگرش دیگری از تصویر روانشناختی ماست؛ یعنی به صورت وضع مراقبه عملی است. کسی ما را نجات نخواهد داد؛ همه چیز تمام و کمال به فرد واگذار شده است؛ تعهدی است به آنکه [یا آنچه] هستیم. گورها یا دوستان روحانی ممکن است امکانی را موجب گردند اما اساساً هیچ گونه کارکردی ندارند.

اصلاً از کجا بدانیم چنین چیزهایی واقعاً برای آدمهایی که دارند می میرند (یا مرده اند)، روی می دهد؟ آیا هرگز کسی از گور بازگشته و از آنچه در این باره تجربه کرده، سخن گفته است؟ چنین تأثرات دیرینه ای آنچنان نیرومند است که آنکه تازه تولد یافته، بایستی خاطراتی از دوره بین مرگ و تولد داشته باشد ولی بعد، در دورانی که رشد می کنیم، بر اثر تلقین والدین و جامعه خود را در چارچوب دیگری قرار می دهیم، طوری که تأثرات ژرف و اصیل، بجز گاهی اوقات و در موارد روشنی آنی، رنگ باخته است. حتی در آن موقع آنقدر در برابر چنین تجربیاتی مشکوکیم و چنان می ترسیم وضع ملموس زندگی در این دنیا را از دست بدهیم که با هر تجربه ناملموسی فقط از سر سیری رفتار می کنیم یا آنکه آن را کاملاً به کناری می نهیم. اگر به این روند از این دید بنگریم که پس از مرگمان چه روی می دهد، این امر به نظرمان همچون مطالعه اسطوره می رسد. نیاز به چند تجربه عملی از روندهای مداوم باردو داریم.

بین آگاهی و جسم تعارضی هست و تجربه مداوم مرگ و تولد،

تجربهٔ باردو درمه‌تا، روشنائیِ روشن و باردوشدن، والدینِ احتمالیِ آینده و یا اوضاع وابسته به‌زمین نیز وجود دارد. همواره نیز دیدارهایِ دَوَه‌هایِ خشمناک است که درست در همان لحظه در حالِ واقع شدند. اگر به‌اندازهٔ کافی صریح و واقع‌بین باشیم تا بدان به‌این شیوه بنگریم، دیگر تجربهٔ واقعیِ مرگ و مرحلهٔ باردو صرفاً اسطوره یا شوکی فوق‌العاده نخواهد بود، زیرا با آن کار کرده‌ایم و با کلِ موضوع آشنا هستیم.

باردو واپسین دم‌مرگ

اولین تجربهٔ اصلیِ باردو، تجربهٔ نااطمینانی در این مورد است که آیا آدم واقعاً می‌میرد؛ یعنی تماس با دنیایِ مادی را از دست می‌دهد یا دوباره می‌تواند به‌زندگی ادامه دهد. این عدمِ اطمینان به‌ترک‌گفتنِ جسم ارتباط نمی‌یابد، بلکه صرفاً به از دست دادنِ بُنِ شخص مرتبط می‌گردد، به‌این امکان که از دنیایی واقعی به‌دنیایی غیرواقعی گام می‌نهم.

می‌توان گفت دنیایِ واقعی آن است که در آن خوشی و رنج، خوب و بد را تجربه کنیم. عملی موجود هوشمند است که معیاری دربارهٔ چیزها، همان‌گونه که هستند، تصویری دوگانه و اساسی، ارائه می‌دهد. اما اگر با این احساساتِ دوگانه کاملاً در تماس باشیم، آن تجربهٔ مطلقِ دوگانگی، خود نیز تجربهٔ عدمِ دوگانگی است. دیگر به‌هیچ وجه مشکلی وجود ندارد، زیرا در آن صورت دوگانگی از دید واضح و روشنی نگریسته شده که دیگر در آن تعارضی نیست، فقط

دیدارِ وحدانیتِ جامع و فوق‌العاده است. تعارض پدید می‌آید چونکه دوگانگی، آن‌گونه که هست، اصلاً به چشم نمی‌خورد، بلکه صرفاً به شیوه‌ای سوگیرانه، شیوه‌ای کاملاً ناشیانه دیده می‌شود. در واقع ما هیچ چیز را به طرزِ شایسته نمی‌بینیم و از خود می‌پرسیم آیا چنین چیزهایی، مثل خودم یا برون‌فکنیهایم، واقعاً وجود دارد. همچنین وقتی از دنیایِ دوگانه به عنوانِ سردرگمی حرف می‌زنیم، منظور از آن سردرگمی، کلی دنیایِ دوگانه نیست، بلکه فقط بی‌میلی است و این امر موجب نااطمینانی و نارضایتی عظیمی می‌گردد. تمام اینها تا آن حد می‌رسد که می‌ترسیم دیوانه شویم، تا آن حد که امکان دارد دنیایِ دوگانه را ترک کنیم و به نوعی تهیگی آشفته و مبهم رویم که دنیایِ مردگان است، گورستانی در میان مه است.

کتاب توضیح می‌دهد که چگونه تجربه مرگ بر حسب عناصرِ مختلفِ جسم همواره ژرفتر و ژرفتر پیشروی می‌کند: وقتی عنصرِ زمین در آب حل می‌شود، جسماً احساس سنگینی می‌کنید؛ وقتی آب در آتش حل می‌شود، متوجه می‌شوید که جریان خون دست از کارکردن می‌کشد؛ وقتی آتش در هوا حل شود، هرگونه احساس گرما یا سرما شروع به مستحیل شدن می‌کند؛ وقتی هوا در فضا حل شود، آنگاه آخرین احساس تماس با دنیایِ مادی را از دست می‌دهید. سرانجام وقتی فضا یا آگاهی در نادِی (Nāḍī) مرکزی حل شود، احساس روشناییِ درونی، افروختگیِ درونی دست می‌دهد؛ یعنی وقتی که همه چیز تمام و کمال درون‌گرا شده است.

چنین تجربیاتی همواره روی می‌دهد. وضع منطقی و ملموس از هم می‌پاشد و آدم بدرستی نمی‌داند که دارد به روشن‌شدگی دست می‌یابد یا سلامتِ عقل را از دست می‌دهد. هربار، وقتی چنین

تجربه‌ای روی دهد، می‌شود آن را با چهار یا پنج مرحله متمایز کرد. ابتدا کیفیت ملموس، منطقی معمول مبهم می‌گردد؛ به زبان دیگر تماس جسمانی را از دست می‌دهی. سپس خود به خود در وضعی پناه می‌گیری که بیشتر کارکردی باشد، این وضع همان عنصر آب است. به خود اطمینان می‌دهی که هنوز عقلت کار می‌کند. در مرحله بعد عقل تو چندان اطمینانی ندارد که آیا به طور شایسته عمل می‌کند یا نمی‌کند. چیزی در گردش خون دست از کار کردن می‌کشد. تنها راه ارتباط از طریق احساسات است. می‌کوشی به کسی فکر کنی که به او عشق می‌ورزی یا از او متنفری، به چیزی کاملاً زنده، زیرا کیفیت آب گونه گردش خون دیگر کار نمی‌کند، بدینسان درجه حرارت آتشین عشق و نفرت مهمتر می‌گردد، حتی آن هم بتدریج در هوا حل می‌شود و اندکی احساس آزادی می‌کنی، طوری که میل چنگ انداختن به تمرکز بر عشق یا تلاش در به یاد آوردن کسی را که دوست داری، از دست می‌دهی. به نظر می‌رسد کل امر از درون تهی باشد.

تجربه بعدی روشنائی روشن است. آماده‌ای تسلیم شوی، زیرا دیگر نمی‌توانی مبارزه کنی و در همین لحظه نوعی بی‌مبالائی پدیدار می‌گردد، گویی درد و لذت همزمان پدیدار می‌شوند. انگار دوشی بس نیرومند همزمان آب یخ و آب جوش را بر جسمت می‌پاشد؛ تجربه وحدانیت که در آن لذت و درد یکی است، تجربه‌ای سخت، بسیار نیرومند، کامل است. مبارزه دوگانه تلاش، به منظور چیزی بودن، کاملاً براهر دونیروی نهایی امید به روشن شدگی و ترس از دیوانگی با هم اشتباه شده است. این دو کرانگین چنان تمرکز یافته‌اند که می‌تواند به آرامش معینی منتهی گردد و وقتی دیگر تقلانکنی روشنائی روشن

خود را می‌نمایاند.

گام بعدی تجربهٔ روشنائیِ روشن در زندگی روزانه است. روشنائیِ روشن، بُن بی‌سو یا پسزمینه، شکافت در موقعی است که شدت کاهش می‌یابد، بعد هوشیاری دست به کار می‌شود و آن را با حالتِ بیدار شدهٔ ذهن پیوند می‌دهد و به روشنیِ آنی و ناگهانیِ تجربهٔ مراقبه‌ای یا طبیعت بودا رهنمون می‌گردد که می‌تواند درمه‌کایه (dharmakāya) نیز نامیده شود. اما اگر این امکان را نداریم تا با هوشمندیِ اصلی تماس بگیریم و انرژی سردرگم هنوز بر روند ذهنی ما حاکم است. در آن صورت انرژی، کورانه افزون می‌گردد و سرانجام به سطوح مختلفِ انرژی رقیق، می‌شود گفت که از انرژیِ مطلقِ روشنائیِ روشن، فرو می‌ریزد. میلِ چنگ‌زدن و گرفتن چیزی شروع به پیشرفت در مرحلهٔ روشنائیِ روشن می‌کند و از آنجا تجربهٔ شش قلمرو دنیا بر طبق شدتِ آنها تحول می‌یابد. اما تنیدگی یا فشار نمی‌تواند به خودی خود و بدون فعال‌کنندهٔ انرژی کار کند. به‌زبان دیگر انرژی برای چنگ‌زدن به چیزی مصرف شده است. حال می‌توانیم به شش قلمرو دنیا از نظرِ انواع مختلفِ غریزه بنگریم.

قلمرو جهنم

می‌توانیم با قلمرو جهنم آغاز کنیم که حادثه‌ترین است. ابتدا افزایش انرژی و احساسات تا نقطهٔ اوج است، طوری که در مرحلهٔ خاصی کاملاً گیج هستیم و دیگر نمی‌دانیم آیا انرژیها ما را کنترل می‌کنند یا ما آنها را. بعد ناگهان ردِ پایِ این مبارزه را از دست می‌دهیم و ذهنمان

دُچار حالتِ تهیگی می‌شود که همان روشنیایی روشن است. از این حالتِ تهی و سوسهٔ حادی شروع به مبارزه برای پیشرفت می‌کند و این پارانویا وحشت را با خود می‌آورد. در اصل بایستی پارانویا و وحشت علیه چیزی مبارزه کنند، ولی آدم بدرستی نمی‌داند که با که [و چه] مبارزه می‌کند و وقتی کل رویداد آنقدر پیشرفت کرده است، وحشت علیه ما شروع به کار می‌کند. وقتی شخص می‌کوشد تا ضربه زند، در عوض آنکه علیه برون‌فکنیها مبارزه کند، ضربه را به درون وارد می‌آورد.

همچون داستان معتکفی است که در برابر خود رانِ بره‌ای را دید، می‌خواست آن را بردارد و بپزد. آموزگارش گفت که با صلیبی آن را علامت گذارد و بعد کشف کرد که صلیبِ سینهٔ خود او را نشانه رفته است. نوعی تصور است؛ فکر می‌کنی چیزی در بیرون است که حمله می‌کند، می‌جنگد و پیروز می‌شود. نفرت در اکثر موارد چنین است. در مورد چیزی عصبانی هستی و می‌کوشی آن را ویران کنی، اما در همان زمان این روند «خود - ویرانگر» می‌شود و به سوی درون باز می‌گردد؛ می‌خواهی از شرّ آن فرار کنی ولی به نظر می‌رسد که دیگر دیر شده است. تو، خودِ خشم هستی و بدینسان هیچ مکانی نیست که بتوانی به آنجا برگریزی. همواره خودت را شکار می‌کنی و این بسط جهنم است.

توصیفاتِ زندهٔ بسیاری در مورد جهنم در آرایهٔ گوهرهای رهایی گمپوه دیده می‌شود. به طور نمادین هریک از عذابهای حاد که در آنجا وصف شده، تصویرِ روانشناختیِ خودِ ماست. در قلمرو جهنم در واقع مجازات نمی‌شوی، بلکه آن محیطِ وحشت بر تو غلبه می‌کند که همچون مزارع و کوهها از آهنِ فرمزگداخته و فضایِ پُر از جرقه‌های

آتش وصف شده است. حتی اگر تصمیم بگیری که بگریزی بایستی از **روی** این فلز سوزان بگذری و اگر بخواهی که نگریزی به ذغال مبدل می شوی. هراس از مکانهای تنگ و بسته وجود دارد و از هرسو گرما هجوم می آورد. کلی زمین به فلزی داغ مبدل می شود؛ تمام رودها به آهن مذاب مبدل می گردند و سراسر آسمان غرق در آتش است. نوع دیگر جهنم دقیقاً ضد این است. تجربه حادی از سرما و برف، دنیایی از یخ است که همه چیز در آن منجمد شده. این، نوع دیگری از پرخاشگری است، پرخاشگری است که هرگونه ارتباطی را نفی می کند. نوعی رنجش است که معمولاً از غرور زیاده از حد پدید می آید و غرور به محیطی به سردی یخ مبدل می شود که با از خود راضی بودن تقویت می گردد و همواره بیشتر در نظام ما نفوذ می کند. نمی گذارد پایکوبی کنیم، لبخند بزنییم یا به نوای موسیقی گوش فرا دهیم.

قلمرو ارواح گرسنه (قلمرو ارواح ناشاد، Preta-Loka)

آنگاه قلمرو ذهنی دیگری، قلمرو پرته یا قلمرو ارواح گرسنه را داریم. در آغاز به مرحله روشنائی روشن می رویم، بدین صورت که این بار پرخاشگری را بنا نمی نهیم، بلکه حرص شدیدی برپا می کنیم. حس تهیدستی و همزمان حس توانگری را داریم، متناقض اند و با این حال همزمان، به اتفاق هم، کار می کنند.

در قلمرو ارواح گرسنه احساس توانگری مهیبی داریم، احساس جمع آوری دارایی بسیار. برای آنچه می خواهی نیازی به جستجو

نداری، می بینی که آن را در تملک خود داری. این امر ما را گرسنه تر، محرومتر می کند، زیرا ما صرفاً از مالک بودن احساس رضایت نمی کنیم بلکه از جستجو کردن به رضایت دست می یابیم. اما حال که همه چیز داریم، نمی توانیم خارج شویم و دنبال چیزی بگردیم و آن را تصاحب کنیم. این امر، گرسنگی سیری ناپذیر بنیادین، بسیار یأس آور است.

گویی که تو کاملاً سیر هستی. آنقدر سیر که دیگر نمی توانی حتی لقمه ای بخوری. اما خوردن را دوست داری و بدینسان شروع می کنی به داشتن توهماتی درباره طعم غذا و لذت غذا خوردن، چشیدن، جویدن، بلعیدن و هضم کردن. تمام روند کاملاً مجلل به نظر می رسد و تو بینهایت نسبت به انسانهای دیگری که گرسنه اند و واقعاً می توانند غذا بخورند، احساس حسادت می کنی.

این امر با تصویر آدمی که دارای شکمی بس بزرگ، گلوبی بینهایت لاغر و دهانی کوچک است، نمادین شده. برای این تجربه مراحل مختلفی هست که بشدت گرسنگی بستگی دارد: بعضی از آدمها می توانند غذا را به دست آورند ولی بعد یا از بین می رود و یا نمی توانند آن را بخورند؛ برخی دیگر می توانند غذا را به دست آورند و در دهان بگذارند، اما نمی توانند آن را فرو برند؛ بعضی دیگر می توانند غذا را فرو برند، اما به محض آنکه وارد شکم آنها شد، شروع به سوختن می کند. انواع مختلف این نوع گرسنگی هست که دائماً در زندگی روزمره با آن مواجه می شویم.

شادی مالک بودن دیگر برایمان خوشی به ارمغان نمی آورد. به محض آنکه چیزی را مالک شویم، دائماً می کوشیم تا چیزهای بیشتری را تصاحب کنیم. این بازی دوباره از نو آغاز می شود و

بدینسان گرسنگی دائمی و شدیدی پابرجاست، اما برمبنای حس تهیدستی نیست بلکه برمبنای این شناخت است که ما همه چیز داریم و نمی‌توانیم از آن لذت ببریم. انرژی، عمل مبادله، آنجاست که بسیار هیجان‌آور به نظر می‌رسد. آن را گرد می‌آوریم؛ محکم نگاه می‌داریم؛ می‌پوشیم یا می‌خوریم. این نوع انرژی محرک است، اما کیفیت چسبیدن به آن، آن را بسیار نامناسب می‌سازد. به محض آنکه چیزی را در دست می‌گیری، مایلی آن را تصاحب کنی، دیگر از نگهداشتن آن لذت نمی‌بری ولی نمی‌خواهی آن را از دست بدهی و این امر نیز دیگر بار نوعی رابطه عشق-نفرت نسبت به برون‌فکنیهاست؛ همچون همانندی باغ همسایه است که همواره سبزتر است [مرغ همسایه غاز است]. به محض آنکه مال ما شود، در می‌یابیم که دیگر شادی یا ستایش زیبایی، آن‌گونه که در آغاز می‌دیدیم، وجود ندارد. کیفیت رمانتیک ماجرای عشقی شروع به رنگ‌باختن می‌کند.

قلمرو حیوانات

مشخصه قلمرو حیوانات نبودن حس شوخ‌طبعی است. دریافتیم که نمی‌توانیم در روشنایی روشن بی‌سو بمانیم و ادای آدمهای کر و لال را در می‌آوریم و هوشمندانه نقش غافل را بازی می‌کنیم؛ یعنی حیطة دیگر را کاملاً پوشیده می‌داریم، حیطة حس شوخ‌طبعی را. این حیطة با حیوانات نمادین شده است که نمی‌توانند بخندند یا تبسم کنند؛ شادی و درد را می‌شناسند، اما حس شوخ‌طبعی یا طنز برایشان شناخته نیست.

می‌توان چنین چیزی را به این طریق توسعه داد که به چارچوب دینی خاصی، به پیامدهای فلسفی یا ربانی ایمان داشت و یا صرفاً به این نحو که کاملاً خاطر جمع، اهل عمل و منسجم ماند. چنین آدمی می‌تواند هنگام کارکردن کاملاً با کفایت، بسیار خوب و هماهنگ و مطلقاً قانع باشد. همچون زارعی است که به‌طور منظم حواسش با آگاهی، صراحت و لیاقت دائمی به مزرعه خودش است. یا مثل تاجری است که کسب و کاری را اداره می‌کند و یا پدر خانواده‌ای که زندگی‌ش پیش‌بینی‌پذیر و توأم با شادی و ایمنی است و در هیچ موردی درگیز اسرار نیست. اگر دستگاہی نوبخرد همواره دست‌والعملهایی برای استفاده از آن دارد. اگر مشکلی باشد می‌تواند نزد وکیل، کاهن [کشیش] یا پلیس برود، نزد تمام آدمهایی که در شغلشان صلاحیت دارند و در کارشان نیز احساس امنیت و راحتی می‌کنند. همه چیز بی‌نهایت عاقلانه و پیش‌بینی‌پذیر و همزمان ماشین‌وار است.

آنچه کم است این است که اگر هر وضع پیش‌بینی‌ناپذیر و ناشناخته‌ای پیش آید، احساس پارانویا و تهدیدشدگی دست می‌دهد. اگر آدمهایی هستند که کار نمی‌کنند، که طور دیگری به‌نظر می‌رسند، که کلی سبک زندگی آنان بی‌قاعدہ است، در آن صورت هستی چنین آدمهایی به‌خودی‌خود تهدیدکننده است. هرچیز پیش‌بینی‌ناپذیری به‌طور بنیادین الگوهای اساسی را تهدید می‌کند. بدینسان، ظاهراً هرگونه وضع سالم و منسجمی، بدون حس شوخ‌طبعی، قلمرو حیوانات است.

قلمرو آدمها (nara-loka)

در قلمرو آدمها وضعیت دیگری رایج است که درست همان قلمرو زنده بودن و زیستن حیوانات نیست. قلمرو آدمی برمبنای هوس و شورمندی، گرایش به کشف کردن و لذت بردن است. حیطة پژوهش و تحول است؛ تلاش دائمی برای توانگری است. می توان گفت که قلمرو آدمها از لحاظ روانشناختی به کیفیت ارواح گرسنه درباره تلاش برای چیزی نزدیکتر است، اما دارای عنصری حیوانی نیز هست: اینکه همه چیز را به شیوه ای که پیش بینی می شود، برها کنند. گذشته از آن چیز دیگری با قلمرو آدمها تماس دارد، نوع بسیار عجیبی از سوءظن که توأم با هوس و شورمندی است و آدمی را بسیار حيله گر، زيل و حقه باز می کند. آنها می توانند هرگونه ابزاری را ابداع کنند و زیرکانه، به طرق گوناگون، به کار برند تا با آن آدم نیرنگ باز دیگری را گیر اندازند و دوباره آدم حقه باز دیگری وسایل یا ضد آن وسایل را تولید کند. بدینسان، دنیایمان را با دستاورد و موفقیت عظیمی بنا می کنیم، اما گسترش ساختن وسایل و ضد آنها همواره توسعه می یابد و منابع بیشتری برای هوس، شورمندی و دسیسه عرضه می کند. سرانجام ما در وضعی نیستیم که این کار بزرگ را با موفقیت به پایان رسانیم. مقهور تولد و مرگیم. تجربه می تواند زاده شود، اما می تواند هم بمیرد؛ ممکن است کشفیات ما ناپایدار و گذرا باشد.

قلمرو خداوندگاران^۱ حسود (asura-loka)

قلمرو اسوره (asura) هایا خداوندگاران حسود تا آنجا که به ارتباط با آن مربوط گردد، بالاترین قلمرو است، مرحله بسیار هوشمندانه‌ای است. وقتی ناگهان از روشنایی روشن گسسته شوی، احساس گیجی می‌کنی، گویی کسی تو را به میان برهوت انداخته است. میل داری به عقب بنگری و به سایه خود نیز سوءظن داری: آیا سایه‌ای واقعی است یا ترفند شخص دیگری است؟

پارنویا نوعی سیستم رادار است، کاراترین سیستم راداری که «من» می‌تواند داشته باشد. تمامی اشیای ریز و نامحسوس را برمی‌چیند، هریک را مورد سوءظن قرار می‌دهد و هر تجربه‌ای در زندگی به مثابه چیزی تهدیدکننده تلقی می‌شود.

این به عنوان قلمرو رشک و حسد شهرت دارد، اما آن رشک و حسادتی نیست که فکر می‌کنیم، چیزی بغایت بنیادین است که بر مبنای بقا و پیروزی است. به قلمرو آدمی و حیوانی شباهتی ندارد؛ هدف قلمرو اسوره‌ها این است که تمام و کمال در حیطة دسیسه کار شود. تنها چیزی که هست همانا دسیسه است، هم کار است و هم سرگرمی. گویی شخص در مقام دیپلمات زاده می‌شود، در مقام دیپلمات بزرگ می‌شود و در مقام دیپلمات می‌میرد. دسیسه و روابط، سبک و نحوه زندگی اوست و کل معاش او. این دسیسه می‌تواند

۱. Sura، سوره به معنای خداوندگار و اهوراست و احتمالاً می‌توان اسوره (asura) را اهریمن معنا کرد. ایوانز - ونتز آن را معادل Titan نیز گرفته است. م.

بر مبنای هر نوع رابطه‌ای، رابطه احساسی، رابطه بین دوستان، رابطه میان معلم و شاگرد برپا شود، هرآنچه آدم بخواهد.

قلمرو خداوندگاران (deva-loka)

مرحله نهایی قلمرو خداوندگاران، دوه لوکه است. دوباره، هنگامی که شخص از روشنایی روشن گام بیرون نهد یا به خود آید، نوعی لذت و خوشی غیرمنتظره هست و می‌خواهد این لذت را نگاه دارد. در عوض آنکه کاملاً در بن بی سو مستحیل شود، ناگهان متوجه فردیت خود می‌گردد و فردیت احساس مسئولیت را به دنبال دارد، احساس محافظت از خود را. محافظت از خود مرحله سَمادی (Samādhī) است، برای ابد در صلح و استغراق زیستن. این قلمرو دوه‌ها است که به قلمرو غرور و تکبر نیز شهرت دارد. غرور و تکبر به معنای ساختن جسمی مرکزیت یافته، حفظ سلامتی خویشتن؛ به زبان دیگر سرخوشی و سرمستی با وجود «من» است. شروع می‌کنی به اینکه برای چنین تأییدی، برای اینکه به هر حال تو در عوض روشنایی روشن که ناکجا آباد است، چیزی هستی، سپاسگزار باشی. چون تو چیزی هستی، باید از خودت محافظت کنی و همین امر است که حال و وضع طبیعی راحت و خوش، استغراق [شیفتگی و دلبستگی به خود] در ذات خود را می‌آورد.

این شش قلمرو دنیا سرچشمه تمام مضامین زندگی در سمساره و نیز ورود به قلمرو درمه کایه است. این به ما کمک خواهد کرد تا مفهوم و اهمیت دیدارهای وصف شده در کتاب باز و شدن را دریابیم که نوع

دیگری از دنیا است. رویارویی این دو دنیا نیز هست: تجربه شش قلمرو از نظر «من» و نیز از نظر «من» متعالی شده. این دیدارها می تواند به عنوان شکلهای بیان انرژی خنثی نگریسته شود تا به منزله دوهایی که تو را از سمساره نجات می دهند و یا دیوهایی که تو را شکار می کنند.

باردو درمه تا

نه تنها درک شش قلمرو لازم است، بلکه بایستی مبنای اندیشه و تصور را نیز دریابیم: بار (bar) به معنای در میان و دو (do) به معنای جزیره یا نشانه است. چیزی همچون نشانه مرزی بین دو شیء، ولی بیشتر همچون جزیره ای در میان دریاچه است. مفهوم باردو بر مبنای دوره بین سلامت عقل و دیوانگی است یا دوره سردرگمی و آن سردرگمی که همان آن دارد به فرزاندگی مبدل می شود. همچنین طبیعی است که می شود از تجربه ای سخن گفت که بین تولد و مرگ قرار دارد. وضع گذشته واقع شده است و وضع آتی هنوز خود را متجلی نکرده است، بدینسان شکافی بین این دو هست. این در واقع تجربه باردوست.

باردو درمه تا تجربه روشنایی روشن است. درمه تا به معنای جوهر چیزهاست، درست همان گونه که هستند، کیفیت هست بودن است. بنابراین باردو درمه تا اساسی، بی انتها، بن بی سوست و درک آن بن، درمه کایه، کالبد حقیقت یا قانون است. وقتی مُدرک یا فعال کننده در فضای اصلی شروع به مستحیل شدن کند، پس آن فضای اصلی حاوی

دَرَمَه، حاویِ حقیقت است، اما حقیقت برحسب سمساره تفویض شده است. بنابراین، فضای بین سمساره و حقیقت، فضایی که دَرَمَه در آن نفوذ می‌کند، زمینه اصلی را برای پنج تتاگته و دیدارهای دوه‌های صلحجو و خشمناک تدارک می‌بیند.

شکلهای بیان دَرَمَه تا با اصطلاحات مادی و بصری مستجلی نمی‌شوند، بلکه به شکلهای انرژئی ظاهر می‌گردند، انرژئی که ویژگی عناصر خاک، آب، آتش، هوا و فضا را دارد. ما از مواد معمولی، از سطح زمخت عناصر، سخن نمی‌گوییم بلکه از عناصر لطیف حرف می‌زنیم. از نظر مُدَرّک، درک پنج تتاگته در دیدارها، دیدار نیست و درک هم نیست و تقریباً تجربه هم نیست. دیدار نیست، زیرا اگر دیداری داشته باشی بایستی بنگری و نگریستن به خودی خود شیوه‌ای برون‌گرایانه برای جدایی تو از دیدار است. نمی‌توانی درک کنی، زیرا به محض آنکه شروع به درک کردن کردی، آن تجربه را با نظام شخصی خویش عرضه می‌کنی؛ یعنی چیزی که باز هم سَبک دوگانه رابطه را می‌نمایاند. حتی نمی‌توانی آن را بفهمی، زیرا تا وقتی ناظری هست که به تو می‌گوید تجربه‌هایت چه هستند، این انرژیا را از خودت جدا و دور می‌کنی. بسیار مهم است که این آغاز، این اضلی اساسی را دریافت، زیرا واقعاً شاه کلید تمام نمادگریِ تصویرشناختی در هنر تانترایی است. وصف مردم‌پسند این است که تصاویر دوه‌های گوناگون، پرتله‌های روانشناختی است اما آنها چیزی بیش از این هستند.

یکی از پیشرفته‌ترین و خطرناکترین شکلهای تمرین، خلوت‌گزینی باردوست که شامل هفت هفته مراقبه در تاریکی محض است. تجسمات بسیار ساده‌ای هستند که عمدتاً بر مبنای اصل پنج تتاگته

است که به شکل انواع مختلف چشم دیده می‌شوند. جایگاه مرکزی تتاگته‌های صلحجو در دل است. بنابراین، انواع گوناگون چشمها را در قلبت می‌بینی و اصل دوه‌های خشمناک نیز در مغز مرکزیت یافته است، پس انواع خاصی از چشمها را می‌بینی که درون مغزت به یکدیگر خیره شده‌اند. اینها تخیلات یا دیدارهای معمولی نیستند، روی هم رفته آنها از نوسان بین امکان دیوانگی و از دست دادن بن به اصلِ درمه تا پدید می‌آیند.

سپس تجربه مطلق و قطعی روشنایی روشن تحول می‌یابد، برق می‌زند و خاموش می‌شود. گاهی آن را تجربه می‌کنی و گاهی نمی‌کنی، اما در آن هستی. بنابراین سفری بین درمه کایه و روشنایی روشن است. معمولاً در حدود پنجمین هفته به درک اساسی پنج تتاگته نائل می‌شوی. این دیدارها واقعاً روی می‌دهد، ولی نه به شکل هنری. در واقع آدم از حال خود خبر ندارد، اما کیفیتی انتزاعی شروع به بسط یافتن می‌کند که صرفاً بر مبنای انرژی است. وقتی انرژی، انرژی مطلق، مستقل شود، شروع می‌کند خود را بنگرد و درک کند چیزی را که برتر، آن‌سوی تصور عادی ما از درک است، گویی راه می‌روی چون می‌دانی که به هیچ حمایتی نیاز نداری؛ ناآگاهانه راه می‌روی. آن انرژی، نوعی انرژی مستقل، بدون هیچ خودآگاهی است که به هیچ وجه خیالپردازی نیست و با این حال شخص هرگز نمی‌تواند - همزمان - بداند.

ماهیت دیدارها

دیدارهایی که درباردو دست می دهد و رنگهای درخشان و صداهایی که با آنها همراه است، از هیچ گونه ماده ای ساخته نشده که از نظر مُدَرِّک نیاز به حفاظت داشته باشد. صرفاً به عنوان شکلِ بیانِ سکوت و تهیگی واقع می شود. برای آنکه آنها را به طرزی شایسته درک کرد، مدَرِّک این دیدارها نبایستی «من» بنیادین و مرکزیت یافته داشته باشد. «من» بنیادین در این مورد آن چیزی است که موجب می شود شخص به مراقبه پردازد و یا چیزی را درک کند.

اگر مُدَرِّک روشن باشد، می تواند به انکشافِ دَوّه یا موجودی برونی نائل شود و این نوع درک تقریباً تا سطح عدم دوگانگی گسترش یابد. چنین درکی بسیار وجدآور و خوشایند است، زیرا در آنجا فقط ناظر نیست بلکه چیزی بسیار ظریف، وجودِ روحانی بنیادینی، تصور یا انگیزه ظریفی است که بیرون را می نگرد. درکِ اندیشه ای زیبا در مورد فراخی، بی انتهایی و وجدآوری آغاز می گردد که به تصورِ وحدانیت با جهان می انجامد. بسیار راحت و آسان می شود موجباتِ احساسِ فراخی و بی انتهایی جهان را فراهم کرد و وارد آن شد؛ همچون بازگشت به بطنِ مادر، نوعی مصونیت است. به دلیلِ الهامِ چنین وحدتی، شخص خود به خود دوست داشتنی و مهربان می شود و به زبانی زیبا سخن می گوید. کاملاً امکان دارد که در چنین حالتی بعضی از شکلهای دیدارِ ربانی یا جرقه های نور و یا نواختن موسیقی و یا نزدیکی وجودی درک گردد.

امکان دارد شخصی که چنین رابطه ای با خود و برون فکتهایش

دارد، در دورهٔ بعد از مرگ، در مرحلهٔ باردو بینهایت از دیدن دیدارهای تناگته‌هایی ناراحت شود که وابسته به درک او نیستند. دیدارهای تناگته‌ها به هیچ وجه دعوت به وحدت را فرامی‌خوانند، آنها به طرز وحشتناکی خصمانه‌اند. فقط آنجا هستند. به طرزی نامطبوع هستند، به دلیل اینکه نسبت به هیچ‌گونه تلاشی برای ارتباط واکنشی نشان نخواهند داد.

اولین دیداری که صورت می‌پذیرد، دیدار دوه‌های صلحجوست. در اینجا صلحجویی به معنای تجربیات عشق و روشنی نیست که هم‌اکنون درباره‌اش صحبت کردیم، بلکه به معنای صلحی کاملاً جامع، پایدار و شکست‌ناپذیر است. حالتی از صلح است که نمی‌تواند زیر سؤال قرار گیرد؛ هیچ قدمتی ندارد؛ پایانی ندارد؛ آغازی ندارد. نماد این صلح به شکل دایره است؛ ورودی ندارد. جاودانی است.

نه فقط بعد از مرگ و در تجربهٔ باردو، بلکه در خلال زندگی‌مان نیز دائماً چنین تجربیات مشابهی روی می‌دهد. وقتی شخصی در آن نوع وحدت جهان به سر می‌برد، همه چیز زیبا، صلح‌آمیز و دوست‌داشتنی است اما امکان دارد چیزی دیگر پیش آید، درست مثل دیدار دوه‌های صلحجو. آدم متوجه می‌شود که امکان دارد بن خود را از دست دهد، کل وحدت را کاملاً از دست بدهد، هویتش را از دست بدهد و در وضعی کاملاً ناهماهنگ مستحیل گردد که البته تجربهٔ روشنایی روشن است. این حالت صلحجویی مطلق بینهایت هولناک به نظر می‌رسد و اغلب این احتمال نیز هست که ایمان شخص با نگاه اجمالی به بُعد دیگر عمیقاً متزلزل گردد؛ یعنی به آنجا که مفهوم اتحاد دیگر جایی ندارد.

همچنین تجربه دِوَه‌های خشمناک است. آنها شکلِ دیگرِ بیانِ صلحجویی هستند که ظالم و انعطاف‌ناپذیرند و هیچ‌گونه طفره‌رفتنی را اجازه نمی‌دهند. اگر به آنها نزدیک شوی و بکوشی تا وضعیت را تغییر دهی، تو را به عقب پرت می‌کنند. این درست همان چیزی است که همواره در زندگی ما برای احساساتمان روی می‌دهد. این احساس وحدت که در آن همه چیز مسالمت‌آمیز و هماهنگ است، به طریقی هنوز آخرین حقیقت را در بر ندارد، زیرا هرگاه فوراً ناگهانی انرژیها به شکلِ شهوت، پرخاشگری و یا هر منازعه دیگری پیش آید، ناگهان چیزی تو را فوراً بیدار می‌کند. این خصیصه خشمناک صلحجویی است. وقتی گرفتار هر نوع وضع «من» مصنوع و آسوده هستی، واقعیت انکارناپذیر ذهن مجرد و جنبه رنگارنگ احساسات، احتمالاً به طریقی بس وحشیانه، همچون تصادفی ناگهانی و یا آشوبی ناگهانی، بیدارت خواهد کرد.

البته همواره این امکان هست که این یادآورها را نادیده انگاریم و باز هم به همان اندیشه اولیه معتقد باشیم. بدینسان مفهوم ترک گفتن جسم و ورود به روشنایی روشن، سپس بیداری از روشنایی روشن و درک این دیدارها در سومین مرحله باردو می‌تواند به عنوان نماد تحویل شدگی به فضای بی انتها دریافت شود. فضا بی آنکه حتی جسمی را به آن منتسب داشت، فضای بی انتهایی که به هیچ وجه تصور یگانگی را نداشته باشی زیرا چیزی نخواهد بود که با آن یا از طریق آن به وحدت نایل شوی. فقط جرقه‌های انرژی جاری است که می‌تواند برگردانده یا به جهتی سوق داده شود. در این مورد تصریح ذهن است، انرژی محرک است که می‌تواند به وضع دیگری تغییر یابد یا به وضعی صحیح برگردانده شود. امکان رهایی شخص در

سطح سمبوگکایه (Sambhogakāya) در قلمروهای پنج تناگنه بستگی به این امر دارد که آیا می‌کوشد تا همان بازی را دائماً دوباره تکرار کند یا نمی‌کوشد.

همزمان با این تجربیاتِ زنده و رنگارنگ، تجربهٔ بازنواخت شش قلمروِ بار دو نیز هست، درک شش قلمرو و درک پنج تناگنه یک مرحله است، اما سبکهای متفاوت دارد، گویی که مُدَرکان تناگنه‌ها، این نوع اذهان، توانایی بیش از حدی دارند تا خود به خود پیوند بین کالبد جسمی و ذهنی را نگاه دارند. تفرقه‌ای بین معنویتِ ذهن و معنویتِ کالبدِ جسمی نیست، هر دو یکی است، پس تعارضی در بین نیست. کتاب می‌گوید اولین باری که از جذبۀ ناآگاه درجسم بیدار شدی، تجربه‌ای بصری داری، تجربه‌ای دقیق، موشکافانه، روشن و خوفناک، بیشتر همچون سرابی است که در مزرعه‌ای بهاری می‌بینی و همچنین صدایی می‌شنوی که گویی هزاران رعد با یکدیگر و همزمان می‌غرند. شخص در وضع روحی خود احساس وارستگی و رهایی می‌کند و در عین حال این وضع توأم با هشیاری است، گویی شخص سری بی‌جسم دارد، سری غول‌آسا که در فضا شناور است. بدینسان، تجربهٔ بصری در این مرحلهٔ بار دو، آمادگی درک دیدارهای تناگنه‌ها، واضح، توأم با هوشیاری و درخشان است، اما درنیافتنی و ناملموس نیز هست. در واقع نمی‌دانی کجا هستی. این تجربهٔ نفسانی در فضایی که می‌شود شنید نیز روی می‌دهد، صدایِ غرش بسیار ژرفی، زمین‌لرزه‌ای در پس‌زمینه است، اما همزمان چیزی نیست که نوسان داشته باشد. تجربه‌های مشابهی نیز در زندگی می‌توانند روی دهند، گرچه نبود کالبدِ جسمانی تجربهٔ بار دو را واضحتر و وهمی‌تر می‌کند. در وضع حیات جنبهٔ غایبی سراب وجود ندارد، بلکه وقتی

شخص شروع می‌کند به شناخت اینکه هیچ پسزمینه‌ای نیست تا به عنوان «من» با آن مرتبط گردد، در واقع کیفیتی حزن‌آور، تنهایی و تزلزل به چشم می‌خورد. این برداشت کلی و ناگهانی از «بی‌منی» نوعی تزلزل را به همراه می‌آورد.



پدیده سمبوه: در مظهر خشمناک خویش. با صدای شبر از آموزه خبر می‌دهد و کسانی را که به درجه توهین کرده‌اند زیر پاله می‌کند. وی را بزرگترین مقدسان سنت و آیین تبتی احاطه کرده‌اند.

اولین روز

در این کتاب گفته شده است که شخص بعد از چهار روز ناآگاهی در روشنائی روشن بیدار می‌شود و ناگهان در می‌یابد که این وضع، مرحلهٔ باردوست و در همان لحظه خلاف تجربهٔ سمساره واقع می‌گردد. این رویداد، درک نور و تصاویر است که خلاف شکل و جسم است، در عوض آنکه وضع ملموسی از شکل باشد، وضع ناملموس کیفیت است.

سپس نور خیره‌کننده‌ای است که نوعی پیوند بین جسم و شعور را می‌نمایاند. گرچه شخص در روشنائی روشن مستغرق شده است، اما هنوز شعوری نیز و دقیق با کیفیتی خیره‌کننده در آنجا کار می‌کند. بدینسان کالبد روان - تنی و نیز شعور، ذهن اندیشمند، به فضا مبدل خواهند شد.

در این مورد فضا آبی‌رنگ است و صورت ذهنی که پدیدار می‌گردد ویروچنه است. ویروچنه همچون بودایی وصف شده است که پشت و رو ندارد، وی تخیلی گسترده، همه جا راه یابنده و نافذ، بدون تصور معقول مرکزیت یافته است. به همین دلیل اکثراً همچون پیکری مراقبه‌گر تصویر می‌شود که چهار چهره دارد و همزمان به تمام جهات می‌نگرد. سپیدفام است، زیرا این درک نیاز به هیچ تهرنگ دیگری ندارد، فقط به رنگ ازلی، سپید، است. چرخشی با هشت پره را نگاه داشته که نمایانگر مفهوم برین جهت و زمان است. کل نمادگری ویروچنه تصور تمرکززدایی تخیل گسترده است. مرکز و حاشیه، هر دو در همه جا هستند. بی‌انتهایی مطلق، آگاهی است که سکندۀ

آگاهی را متعالی می‌کند.

همزمان نیز دیدارِ قلمرو دوه‌ها است، تیرگیِ آبی فامِ خوف‌آور است زیرا در آنجا نیز کانونی نیست که بتوان به آن چنگ انداخت بلکه روشناییِ خفیفِ نور سفید طوری است که گویی سوختن لامپی در تاریکی دیده می‌شود و آدم دلش می‌خواهد که به سوی آن رود.

با قلمرو دوه‌ها در زندگی روزمره نیز مواجه می‌شویم. آنگاه که در حالی روحانی، حالت خلسه‌گونه شادی و لذت مستغرقیم و به خودمان و برون‌فکنیهای خود اشتغال داریم. هرگاه این نوع شادی بیاید امکان خلاف آن نیز می‌رود؛ یعنی خصیصه بی‌مرکز و همه‌جا نافذ و بیروچنه. بیش از حد ناراحت‌کننده است، به هیچ وجه جاذب نیست زیرا در آنجا چیزی وجود ندارد که بتوان در آن افراط کرد، هیچ بن محکمی نیست که بتوان از آن لذت برد. بسیار خوب است که دیدار وسیعی با بی‌انتهایی داشت ولی وقتی در آنجا کسی نیست که بتواند آن را درک کند، از نظر «من» بسیار هولناک است. با تضاد بین قلمرو دوه‌ها و بیروچنه همواره در زندگی رویارو می‌شویم و اغلب این حق انتخاب را داریم که به سرچشمه تمرکز یافته لذت روحانی بچسبیم یا آنکه خود را در بی‌انتهایی ناب بی‌مرکزها سازیم.

این تجربه از پرخاشگری و خشونت پدید می‌آید زیرا پرخاشگری ما را عقب نگاه می‌دارد و نمی‌گذارد بیروچنه را ببینیم. پرخاشگری چیزی معین و محکم است. وقتی کاملاً عصبانی هستیم، همچون جوجه تیغی می‌مانیم که از تمام تیغها برای محافظت خودش استفاده می‌کند، دیگر محلی برای دیداری گسترده نیست. نمی‌خواهیم چهار چهره داشته باشیم، حتی یک چشم هم نمی‌خواهیم داشته باشیم. این حالت بسیار تمرکز یافته کاملاً درون‌گراست. به همین جهت است

که خشم می تواند موجب شود تا از خصیصهٔ جامع و بیرونه بگریزیم.

دومین روز

با متعالی کردن عنصر آب، نور سفید شروع به برآمدن می کند و در شرق، قلمرو شادی مطلق، تتاگته و جَرَه سَتَوَه (Vagrasattva) یا اکشوبیه پدیدار می گردد.

اکشوبیه به معنای ثابت است و و جَرَه سَتَوَه وجود و جَرَه معنای می دهد؛ هردو حاکی از سفتی و سختی است. در اسطوره شناسی هند، و جَرَه گرانبهاترین گوهر یا آذرخش است که تمام سلاحها و جواهرات دیگری را نابود می کند که می توانند الماس را بپزند. زمانی حکیم فرزانه ای بود که سده ها برفراز کوه مِرو (Meru) مراقبه می کرد. وقتی مرد، استخوانهایش به و جَرَه مبدل شدند و ایندَره (Indra)، پادشاه خدایان، این را کشف کرد و سلاح خود را، و جَرَه ای با صد نوک، از آن ساخت. و جَرَه سه کیفیت دارد: هرگز نمی تواند با سهل انگاری مورد استفاده قرار گیرد. همواره وظیفهٔ خود را عملی می سازد که نابود کردن دشمن است و همواره نیز به همان دستی باز می گردد که آن را پرتاب کرده است. ویران ناشدنی و ناشکستنی است. تتاگته و جَرَه ستوه - اکشوبیه دُرجه ای با پنج تیزه دارد - شیئی کاملاً محکم است، او روی تخت فیل نشسته است - چه چیزی می تواند محکمتر از آن باشد؟ همسرش بودا - لوچنا (B.Locanā)، چشم بوداست. در آیین بودایی پنج نوع چشم هست: چشم جسمانی، چشم بودا، چشم فرزاندگی، چشم آسمانی و چشم درمه. در این مورد

چشم بودا به بیداری منتسب می‌گردد. ممکن است در وضع بسیار استوار و ثابتی باشی، اما اگر مفری نداشته باشی، راکد می‌مانی و از جنبش می‌ایستی. اصل مؤنث به خودی خود شکفته می‌گردد، اوست که راه خروج یا فعال‌سازی کل امر، عنصر ارتباط از حالت جامد به حالتی روان و وضعی زنده، را مهیا می‌سازد.

او را بودی ستوه کِشیتی گَرَبه (Kṣitigarbha)، جوهر زمین، همراهی می‌کند که نمایانگر هرگونه باروری، حاصلخیزی و رشد و نیز شکل بیان این بودای خاص است. همچنین مَیترِیَه (Maitreya)، دوستدار، همراه اوست. این استواری که همزمان جامد و بارور است نیاز به احساس دارد تا به جمودی زندگی بخشد؛ این کیفیتِ احساسی و شفیقِ عشق است و نه لزوماً شفقتِ فارغ از خود.

سپس بودی ستوه‌های مؤنث هستند: لاسیا (Lāsyā)، بودی ستوه رقص یا مودرا (mudrā) است. بیشتر بازیگر است تا رقصنده، الهه قربانی که زیبایی و وقار جسمانی را به نمایش می‌گذارد. عظمت و اغواگری اصل مؤنث را می‌نمایاند. پوشپا (Puṣpā)، الهه گلهاست، بودی ستوه تخیل، بینی، منظره.

تعالی بخش سکنده شکل، اشعه‌هایی آینه‌گون، سپید و براق، واضح و روشن است که از قلب و جره ستوه و همسرش می‌تابند. همزمان نیز نور جهنم، نوری خاکستری و بدون درخشش است. وقتی شخص بازیگری کیفیتِ دُرجه را درک کرد، به نظر می‌رسد که کار با آن بس پیچیده باشد، بدینسان این احتمال هست که آن را با نور خاکستری آسان کرد، نوری که با جهنم یا اندیشه بنیادین پارانوایا در ارتباط است و همواره با خصیصه اندیشمند دُرجه تماس دارد. برای شناختِ عقلانی آن بیشتر بایستی ببینیم که چه مواردی در امور غلط

است تا اینکه ببینیم چه چیزی درست است. این کیفیتِ اندیشمند و فطریِ دُرجه، حالتِ سنجشگرِ ذهنِ منطقی است که جزمیت نیز می‌آورد. اگر فهمت چیزی را بر منطقِ نگرشی سنجشگر بنا نهد، در آن صورت فرزاندگی تو بر مبنای زمینه‌ای زیاده از حد معین و استوار است، تزلزل‌ناپذیر است. اما جنبهٔ دیگر آن قلمرو جهنم است، در موقعی که نگرشِ سنجشگر بر جزمیت یا سلامتِ عقل بنیادین، از هر نوعی، مرتبط نباشد بلکه واکنش زنجیره‌ای را به کار اندازد، این طور بگویم که زنگِ خطر پارانویا را.

سومین روز

در روند توالی روزها خصلتِ دَرَمَه داتویِ وپروچَنه فضا را مهیا کرده است و خصلتِ وَجَرَه سَتَوَه - اکشوبیه استوارکاری را. حال دیدار رَتَنه سَمبَوَه وصف می‌شود. وی پیکر مرکزیِ خاندانِ رَتَنه است که با ثروت و شأن مشخص شده، بسط ثروت در مناطق دیگر که به طور بنیادین استوار، غنی و جامع است. جنبهٔ منفیِ خصیصهٔ رَتَنه این است که از ثروت سود می‌جوید تا به سرزمینهای دیگر گام نهد و در هر فضایی که هست گسترش یابد و بر سخاوت چنان اصرار ورزد تا به جایی رسد که ارتباط مسدود گردد.

رَتَنه سَمبَوَه زردفام و نمایانگر زمین است؛ معرف باروری و حاصلخیزی به شکل توانگری و پرمایگی است. او گوهر برآوردن آرزو را نگاه داشته که همچنین به معنای نبود فقر است. مامکی (Māmaki) ، همسرش، نمایانگر آب است. برای داشتن خاکی حاصلخیز و غنی،

زمین به آب نیاز دارد.

بودی ستوه آکاشه گرتَه (Ākāśagarbha) جوهر فضا است. با چنین زمین حاصلخیزی نیاز به فضا داری تا مناظر و مریا پدید آوری. همچنین سَمَنَتَه بَدَرَه (Samantabhadra)، نیکی مطلق، است که نیروی بنیادین، کیفیتِ اورگانیکِ کلِ ماندالایِ خاندانِ رَتَنَه است. طبق قواعدِ روشِ سنتی برای ساختن خانه یا دیر و یاکشت و زرع در مزرعه‌ای جدید باید زمینی مناسب بیابند (به احتمال زیاد این امر در سنت بُن در تبت توسعه بسیار یافته بود)، خانه را هر جا که بخواهند بنا نمی‌کنند، بلکه عواملِ روانشناختی را در نظر می‌گیرند. در محل بنا بایستی احساس بی‌انتهایی شوق را داشت و احساس فرحبخش جنوب با جویبارها و رودها، همچنین احساس نیروبخش غرب با سنگها و صخره‌ها و احساس محافظت‌کننده شمال با رشته کوهها را. همچنین روش پیش‌بینی آب با نگرستن به شکل زمین است و نزدیک چشمه آب نیز معمولاً محلی هست که باتلاقی نیست، بلکه پایه‌ای خوب و سنگی برای ساختن خانه بر روی آن دارد. این ماده خاص سنگی را که شکلها و مکانهای مناسب آن را احاطه کرده است، سَمَنَتَه بَدَرَه، خاکِ سَمَنَتَه بَدَرَه، می‌نامند. سمنته بدره با آرمان و تفکر مثبت نیز پیوند دارد؛ یعنی اعتماد بنیادین و راه مثبتی برای نگرستن به آینده.

رتنه سَمَبَوَه را بودی ستوه مؤنثی، مالا (Mālā)، همراهی می‌کند. وی الهه‌ای است که هرگونه آرایه‌های زینتی؛ همچون حلقه گل، گردنبند، النگو و غیره را ارائه می‌دارد برای آنکه جوانب برجسته و مهم کیفیت زمینی رتنه را ظاهر سازد. بودی ستوه مؤنث دیگر، دو پا (Dhūpā)، الهه‌ای است که بخور حمل می‌کند. وی نمایانگر بو، عطر،

وضع محیطی است که زمین پدید می‌آورد؛ یعنی هوای تازه، هوا بدون آلودگی و جا برای رشد سبزیها و جاری شدن رودها. نوری که به‌خاندان رتنه تعلق دارد، نور زردفام متانت است، نور فرق‌گذارنده نیست. اما چنین می‌نماید که کل جزئیات و غنای ماندالای رتنه بیش از حد پرتکلف، بیش از حد شاهانه است. بنابراین احتمال می‌رود که شخص بیشتر مایل باشد به گوشه‌ای کوچک، بسیار ساده و خودپسند پناه برد و این محوطهٔ کوچکی غرور، نور تیرهٔ دنیای آدمهاست.

چهارمین روز

در چهارمین روز عنصر پالودهٔ آتش است که امی‌تابه، خاندان پدمه، نمایانگر آن است. امی‌تابه به معنای نور بیکران است و خصلت اصلی پدمه، گیرایی، گمراه‌کنندگی، گرمای فراخواننده، بی‌انتهایی و شفقت است. نوری بیکران است، چونکه ذاتاً می‌درخشند و هیچ چشمداستی ندارد. طبیعت آتش را دارد. این طبیعت به مفهوم خشونت و پرخاشگری نیست بلکه به معنای مصرف‌کنندهٔ هرگونه ماده‌ای است، بی‌آنکه آن را بپذیرد یا رد کند.

وی گل نیلوفر آبی در دست دارد که به همین معناست: نیلوفر آبی زمانی باز می‌شود که خورشید یا ماه بر آن بتابد، به‌سوی نور گشوده می‌گردد، پس هرگونه وضعی را که از برون آید، می‌پذیرد. همچنین از کیفیت پالودگی کامل برخوردار است. چنین شفقتی می‌تواند درگیل و کثافت رشد کند اما گُل کاملاً پاک و کامل است. نشستن بر تخت

طاووس نیز دوباره همان بی‌انتهایی و پذیرش است. در اسطوره گمان رفته است که طاووس از زهر تغذیه می‌کند و رنگهای زیبایش با خوردن زهر شکل می‌گیرد. این بی‌انتهایی است که آنقدر گسترش می‌یابد که می‌تواند با هرگونه وضع و حال منفی سروکار داشته باشد. در واقع شفقت با اوضاع منفی مسرور می‌گردد.

همسرش پاندره واسینی (Pāṇḍravāsini)، سپیدپوش، است و با نماد افسانه‌های هندی مرتبط است که درباره لباسهای خاصی است که از سنگ بافته شده و فقط می‌تواند با آتش پاک شود. او نمایانگر جوهر آتش است. همه چیز را مصرف می‌کند و نتیجه این روند، پالایش، شفقت مطلق است.

سپس بودی ستوه اولوکیتشوره (Avalokiteśvara)، جوهر شفقت، است. آنکه همه جهات را می‌بیند، شعور نهایی شفقت است. هرگاه این شفقت لازم باشد خود به خود واقع می‌گردد. کیفیتی مشخص و اتوماتیک دارد، شفقت احمقانه و کورانه نیست بلکه شفقتی اندیشمند است که همواره وظیفه‌اش را به‌تمام می‌رساند. منجوشری (Mañjuśrī) نیز نمایانگر جنبه ماشین‌وار شفقت است اما در اینجا بیشتر شفقت اندیشمند است تا کیفیت صرفاً محرک. او همچنین آفریننده صدا، ارتباط شفقت است، نمایانگر صدای تهیگی است که خاستگاه تمام واژه‌هاست.

آنگاه گیتا (Gītā)، بودی ستوه مؤنث، است که با رامشگری منجوشری می‌خواند و نیز آلوکا (Ālokā) با اوست که چراغ یا مشعلی دارد. کلی روند شفقت دارای ضرباهنگ و نور است، ژرفای شعور و دقت کارایی را دارد. طبیعت منزّه بودای سپیدپوش و نیز خصلت بیکران و همه‌جا نافذ امی‌تابه را دارد.



اموگسیدی: دست راست را به نشانه بی باکی بالا برده است، بر تخت سانگ -
 سانگ نشسته است و بین دو گروه آرم وی، و جرّه چهار سر، دیده می شود.

این است کل خاندان پدمه که سکنده ادراک را متعالی می کند و با
 نور سُرخفام فرزانیگی باخبری فرق گذارنده می درخشند: شفقت بسیار

مشروح و دقیق است. پس لازم است فرزاندگیِ باخبریِ فرق گذارنده داشت که به مفهوم پذیرش یا طرد نیست بلکه بسادگی دیدن چیزهاست، درست به همان صورتی که هستند.

این امر در این کتاب با قلمرو ارواح گرسنه مرتبط است. در اینجا تضادی به چشم می خورد، زیرا شهوت و شورمندی معمولاً با قلمرو آدمی تماس دارد. تمام این کیفیتهای پدیده، دقت، وضوح، ژرفا و عظمتِ بیش از حد، توان گاه و کوبنده است و به طریقی شخص می خواهد نقش آدم کرو لال را بازی کند، میل دارد از این تصویر کامل به راه فرعی شورمندیهای عادی بگریزد.

پنجمین روز

پنجمین روز به خاندان کرمه تعلق دارد که کیفیت خالص هوا یا باد است. آن نوری سبزمی، رنگ حسد است. تتاگته اموگسیدی از قلمرو اعمال اندوخته شده ظاهر می گردد. خاندان کرمه با عمل، کامل سازی و کارآیی مرتبط است. قدرتمند است و هیچ چیز نمی تواند مانع راهش شود، از این رو وی را ویرانگر دانسته اند. اموگسیدی به معنای به انجام رساندن، تحقق تمام اعمال، تمام قدرتهاست.

او درجه چهارسری در دست دارد. درجه نماد تحقق تمام اعمال، سخت و ویران ناشدنی است، درست همان گونه که در خاندان درجه دیدیم. درجه چهارسر نمایانگر ادراک کامل تمام اعمال در کلیه جهات است، تحقق وسیع است، اغلب نیز به عنوان درجه رنگارنگ

وصف شده است. او بر روی سانگ - سانگ (Shang - shang)، نوعی گروده (garuda) نشسته است. این گروده خاص، رامشگر است؛ در دستهایش دوسنچ دارد و در حالی که اموگسیدی را برپشتش می برد، می نوازد. همچنین نقش ذهنی قدرتمند و نماد تحقق و کامل سازی است، نوعی پرنده عالی، پرنده ای متعالی است که می تواند به تمام مناطق پرواز کند، همه جا را فراگیرد، تمام فضا را در بگیرد.

همسرش سَمیّه - تارا (Samaya-Tārā)، ناجی کلام مقدس یا سَمیّه است. تفاسیر مختلف از سَمیّه در آموزشهای تانترای وجود دارد، اما در این مورد منظور کامل سازی واقعی وضع و حال حیات در آن لحظه است.

سپس بودی ستوه و جَرَه پانی (Vajrapāni) است که نگاهدارنده و جَرَه معنا می دهد و دوباره انرژی بیش از حد عظیمی را نمادین می کند. او بودی ستوه انرژی است و نیز سرورنیورنویسکمبین (Sarvanivaraṇaviskambhin)، پاک کننده تمام موانع است. اگر هرگونه مانعی در روند عمل کَرَمه ای واقع شود، از سوء تفاهم یا ناتوانی در تماس با وضع و حال واقعی زندگی ناشی می گردد، بنابراین، بودی ستوه این موانع را برطرف می کند. به زبان دیگر، خاندان کَرَمه شامل هردو؛ یعنی نبود هرگونه مانع و قدرت تحقق است.

سپس بودی ستوه های مؤنث، گندا (Gandhā) و نیودیا (Naivedyā) هستند. گندا بودی ستوه عطرهاست. او جوهری را دارد که از انواع گیاهان ساخته شده و نمایانگر حس ادراک یا احساس است. برای آنکه فعالیت ماهرانه و کارآمد داشته باشی، بایستی حس

درک را بسط دهی. نیودیا غذا را ارزانی می‌دارد، غذای مراقبه را که عمل ماهرانه را تغذیه می‌کند.

خاندان کَرمه سکنده تأثرات ذهنی را متعالی می‌کند و با قلمرو دَوَه‌های حسود (اسوره‌ها) مرتبط است. باز هم همان‌طور که هر تجربه فرزانگی خلاف سردرگمی است، هردو دارای یک و همان خصیصه‌اند. در این مورد هردو خصلت اشغال را دارند، اما فرزانگی زمینه تمام امکانات را کاملاً در بر می‌گیرد و هرگونه راه ممکن را می‌بیند که با وضعیت برحسب عینیت، ذهنیت، انرژی، شالوده، خلق و خو، سرعت، فضا و غیره سر و کار دارد، در حالی که سردرگمی راهی بسیار محدود در سر و کار داشتن با اوضاع دارد، زیرا هرگز خود را بسط نداده و به‌هیچ وجه تحول و تکامل نیافته است. سردرگمی، آشفتگی، فرزانگی تحول نیافته، فرزانگی بدوی است در حالی که فرزانگی کاملاً بسط یافته است.

ششمین روز

سپس نقطه اوج چهل و دو خدای صلحجوست. پنج تناگته، چهار محافظ دروازه‌ها، چهار الهه و شش قلمرو دنیا همزمان پدیدار می‌گردند. مرحله‌ای از گیجی و حیرت اساسی است که در آن پنج تناگته کل فضا را، تمام جهات و همچنین تمام زوایای حال و وضع احساسی را پر می‌کنند. هیچ شکافی، هیچ مفری یا راه‌گریزی نیست زیرا چهار دروازه را چهار نوع هرکه محافظت می‌کنند.

نگهبان دروازه شرقی به فاتح مشهور است که با آرام‌کردن مرتبط

است اما به شکلی خشمناک پدیدار می شود تا در دروازه وضعی مخوف را پدید آورد که حتی به اینکه خارج شوی هم نتوانی فکر کنی. او نمایانگر خصلت نابودناشدنی و شکست ناپذیر صلح است، به همین علت نیز فاتح است.

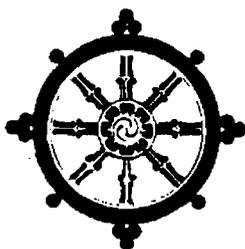
سپس دومی، در دروازه جنوبی، دشمن *یَمَه* (Yama)، سرور مرگ، است. او با فعالیت کرمه‌ای ثروت فزاینده در ارتباط است. ثروت بر حسب زمان و فضا بسیار محدود، جیره‌بندی شده است، بنابراین آنکس که آن سوی محدودیت رود، سرورِ سرورِ مرگ است.

در دروازه غربی هیته گریوه (*Hayagrīva*) کله اسبی نگهبانی می دهد. او شبیه سیستم زنگ خطر است، مثل شیئه اسب که می تواند تو را از هر حال و وضع نامناسبی به خود آورد و بیدار کند. با جذب کردن مرتبط است که نوعی شهوت و شورمندی هوشیارانه است. پس برای آنکه گرفتار شهوت نشوی تو را بیدار می کند و به خود می آورد.

در دروازه شمالی امرته کوندلی (*Amrtakuṇḍalī*)، مارپیچ امرته یا معجون ضد مرگ است. او بویژه با مرگ پیوند دارد. اگر انگیزه‌ای انتحارآمیز باشد که بدین امر می انجامد که هرگونه امیدی را از دست بدهی، داروی ضد مرگ تو را جان می دهد. خودکشی به هیچ وجه پاسخی نیست. تو حضور مسالمت آمیز پیروزی را داری، خصلت فزاینده‌ای که بر هرگونه تصورات شدید زمان و فضا غلبه می کند، اصل جذب کننده‌ای که زنگ خطر را به صدا در می آورد و اصل انتحارآمیز که معجون ضد مرگ را به تو می دهد. تمام و کمال حبس شده‌ای و مفری نداری.

گذشته از آنها اصلهای مؤنث نگهبانان دروازه است. اصل مؤنثی

هست که قلبی دارد و اگر بکوشی که بگریزی تو را همچون ماهی می‌گیرد. یا اگر بکوشی به وسیلهٔ غرور و تکبر بگریزی و تمام فضا را پر کنی و هیچ امکان دیگری برجای نگذاری، الهه با کمندی سر تا پایت را طوری می‌بندد که دیگر فرصت بسط نداری. راه دیگر گریز که بر مبنای سرعت است، گریز به شهوت و شورمندی است اما در آن صورت الهه با زنجیزی تو را چنان به زنجیر می‌کشد که نتوانی پایت را حرکت دهی و بگریزی و اگر بکوشی تا هرکسی را با پر خاشگری و خشونت بترسانی و راه خروج را بیابی، آنگاه الهه با زنگی پرسر و صدا فریاد بلند پر خاشگرت و صدای ژرفِ عصبانیت را مهار می‌کند. آنگاه مجبوری با شش قلمرو دنیا رویارو گردی: بودای دوه‌ها، بودای اسوره‌ها، بودای آدمها، بودای حیوانات، بودای ارواح گرسنه و بودای قلمرو جهنم. تمام این صور ذهنی از دلِ قلبت ظاهر می‌شوند که با احساس، شهوت و لذت مرتبط است.



چرخ آموزهٔ تبتی

هفتمین روز

بعد ویدیا دَرَه (Vidyādhara) ها شروع می‌کنند به اینکه از مرکز گلویت که جوهر اصل ارتباط است، آشکار گردند. دوه‌های صلحجو با قلب ارتباط دارند و دوه‌های خشمناک با مغز. تکلم رشته پیوند بین این دو است که همان وید یا دَرَه‌ها هستند. وید یا دَرَه به معنای دارنده دانش یا بصیرت است. آنها نه کاملاً صلحجو هستند و نه کاملاً خشمناک، بلکه میانه‌رواند؛ آنها با عظمت، توان کاه، شاهانه‌اند. نمایانگر شکل الهی گورو تانتراپی هستند که بر جنبه‌های جادویی کیهان قدرت دارند.

همزمان نیز نور سبزمقام قلمرو حیوانات ظاهر می‌گردد و جهل، نادانی را نمادین می‌کند که نیاز به آموزشهای گورو برای روشن‌شدگی دارد.

دوه‌های خشمناک

حال، اصول پنج‌تتاگته به هر وکه‌ها و همسرانشان مبدل شده است. خصلتهای اصلی خاندانها ادامه دارد اما حال به شکلی بسیار دراماتیک، به شیوه‌ای نمایشی بیان می‌شوند. این بیشتر انرژی وجره، پدمه و غیره است تا خصایص اصلی آنها. هر وکه‌ها سه سر و شش دست دارند. معنی نمادین در پس این امر قدرت تغییر شکل است که در داستان اسطوره‌ای استیلای رودره (Rudra) بیان شده است.

رودرّه کسی است که به منیت مطلق دست یافته بود: دو دوست بودند که تحت نظر معلمی درس می خواندند و معلمشان گفت که جوهر آموزشهایش فرزاندگی خود انگیزخته است، حتی وقتی شخصی در اعمالی زیاده از حد افراط کند، همچون ابرهای آسمان می شود و از خود انگیزختگی بنیادین رها می گردد. دو شاگرد به نحوی کاملاً متفاوت حرفهایش را برداشت کردند. یکی از آنها رفت و شروع به کار در راه خود انگیز برقراری ارتباط با ویژگیهای خویش، چه مثبت و چه منفی، کرد و موفق شد آنها را خود به خود رها سازد، بی آنکه چیزی را به شکلی تشویق آمیز یا فروخورده و ادار به انجام دادن کاری سازد. دیگری رفت و روسپی خانه ای دایر کرد و دار و دسته بزرگی از دوستانش را سازمان داد که همه به شیوه ای خود انگیز عمل می کردند. به دهات نزدیک می تاختند، مردان را می کشتند و زنان را می دزدیدند. پس از چندی دو شاگرد دوباره یکدیگر را دیدند و هریک از خود انگیزختگی دیگری سخت به وحشت افتاد. پس تصمیم گرفتند بروند و معلم خویش را ببینند. رفتند و تجربیاتشان را برای او باز گفتند. او به اولی گفت که حق با اوست و به دومی گفت که راه غلط را پیش گرفته است. اما دومی تحمل نداشت بشنود که تمام تلاش و نیرویش به هدر رفته است. بنابراین شمشیری از نیام برکشید و در جا معلمش را کشت. پس از آنکه خودش نیز مرد، از تن یافتنهای پی در پی، پانصد بار به شکل عقرب و پانصد بار به شکل شغال و غیره گذر کرد و احتمالاً در قلمرو دوه ها به عنوان رودرّه زاده شد.

او با سه سر و شش دست متولد شد و با دندانها و ناخنهای کاملاً رشد یافته. مادرش به محض آنکه او زاده شد، مرد و دوه ها چنان هول کرده بودند که او و جسم مادرش را به گورستانی بردند و آنها را در

گوری نهادند. کودک با مکیدن خون و خوردن گوشت مادر زنده ماند. بدینسان وی بس مخوف، سالم و قدرتمند شد. او در حوالی گورستان می‌گرید و شروع به کنترل ارواح و دوه‌های محلی کرد و پادشاهی خود را درست مثل سابق آفرید تا آنکه سرانجام جهان سه‌گانه را فتح کرد.

در آن موقع معلم سابق و دوستش به روشن‌شدگی نائل شده بودند و فکر کردند باید بکوشند و او را مقهور سازند. بنابراین، وجره‌پانی به شکل هیه‌گریوه، پیکری خشمناک و سرخفام با سراسب متجلی شد و سه شیبه کشید تا حضورش را در پادشاهی رودره اعلام دارد. سپس از نشستنگاه وارد کالبد رودره شد و رودره بیش از حد سرافکنده گشت. استیلای وی را پذیرفت و کالبدش را به عنوان محل نشستن یا محمل ارائه داشت. تمام نمادهای رودره و جزئیات لباس شاهانه‌اش: تاج جمجمه‌اوه، جام جمجمه، پیرایه‌های استخوانی، دامن پوست ببر، شال پوست آدم و شال پوست فیل، زره، یک جفت بال، ماه‌هلالی در موهایش و غیره به لباس هروکه مبدل گشت.

نخست هروکه بزرگ است که با هیچ یک از پنج خاندان مرتبط نیست. او فضای بین پنج خاندان است. هروکه بزرگ انرژی اصلی تمام هروکه‌های خشمناک را می‌آفریند و سپس بودا هروکه، وجره هروکه، زتنه هروکه، پدمه هروکه و گرمه هروکه با همسران مربوط به خود می‌آیند. آنها نمایانگر کیفیت جسورانه و انبوه انرژی هستند که نمی‌تواند قلع و قمع شود. اساساً خصلت پنج خاندان حالتی صلحجو، آزاد و منفعل است زیرا کاملاً پا برجاست و هیچ چیزی نمی‌تواند آرامشش را برهم زند. قدرت فوق‌العاده آن حالت صلحجویی به شکل خشم متجلی می‌شود. غالباً به عنوان عصبانیت،

خشم شفقت‌آمیز، خشم بی‌نفرت و صنف شده است. سپس‌گوری‌ها، نوع دیگری از انرژی خشمناک هستند: پنج هروکه وجودِ نرزی، درست همان‌طور که هست زیرا گوری‌ها انرژی فعال‌کننده‌اند. گوری سفید بر جسدی می‌رقصد، کار او زدودن افکار است. از این رو به‌جایِ گرز جسد نوزادی را در دست دارد. جسد معمولاً حالتِ بی‌سو و بنیادینِ بودن را نمادین می‌کند، جسد بی‌حیاتِ حالتی بدون هیچ فکر فعال، چه خوب و چه بد است، حالت غیردوگانه ذهن است. الهه زرد تیر و کمانی دارد زیرا به وحدتِ ابزار استادانه و دانش دست یافته است. وظیفه‌اش این است که آنها را با یکدیگر یکی کند. سپس‌گوریِ سرخفام است که بیرقی پیروزی را در دست دارد که از پوست هیولای دریا ساخته شده است. هیولای دریا اصل سمساره را نمادین می‌کند که نمی‌تواند بگریزد. الهه آن را به‌عنوانِ بیرقی نگاه داشته است. به این معنا که سمساره رد نشده بلکه همان‌گونه که هست پذیرفته شده است. سپس و تالی (Vatālī) سیاه‌رنگ در شمال است که دُرجه و پبالهٔ جمجمه را نگاهداشته زیرا کیفیت تغییرناپذیرِ درمه‌تا را نمادین می‌کند. وجره نابودناشدنی است و پبالهٔ جمجمه نماد دیگری برای ابزار استادانه است. نیازی نیست که مفصلاً به تمام این مطالب پردازیم بلکه فقط کافی است تا تصویری اساسی از گوروها و قاصدانی به‌دست دهیم که با ماندالایِ خشمناک در تماس‌اند. هر پیکر خاصی در برآورده‌سازی و تحقق انرژی خاصی کارکرد دارد.

دو‌های خشمناک نمایانگر امید و دوه‌های صلحجو نمایانگر ترس‌اند، ترس به‌معنای آزرده‌گی زیرا «من» به‌هیچ وجه نمی‌تواند آنها را دستکاری کند. کاملاً شکست‌ناپذیراند و به‌هیچ مبارزه‌ای تن در

نمی دهند. کیفیت امیدبخش انرژیِ خشمناک امید به معنای وضع خلاقِ ابدی، درست همان طور است که دیده می شود، به عنوان انرژیِ اصلیِ خنثی که همواره ادامه دارد و به خوب یا بد تعلق ندارد. این وضع ممکن است توان گاه و فرای کنترلِ شخص به نظر برسد اما بحث در واقع برسر کنترل کردن یا شدن نیست. تمایلِ شخص وحشت کردن است، فکر می کنی می توانی کنترل کنی. مثل این است که ناگهان متوجه شوی با سرعت زیاد رانندگی می کنی و ترمز کنی که موجب تصادف می گردد. کارکرد گوری این است که بین کالبد و ذهن می آید. ذهن در این مورد همان هوش است و کالبد همان کیفیت انگیزه ناگهانی، مثل وحشت کردن است که عملی فیزیکی است. گوری ها بین هوش و عمل مداخله می کنند و تداوم خویشتن پایی «من» را قطع می کنند. این همان خصلتِ خشمناکِ آنهاست. آنها انرژیِ مخرب را به انرژیِ خلاق مبدل می کنند. درست همان طور که کالبد رودرّه به هر وکه مبدل شد، همان طور هم نیرویی که در پس کیفیت انگیزه ناگهانی وحشت یا عمل است تغییر شکل می دهد.

آدم محتضر

به نظر می رسد که مردمان در تبت مرگ را وضعی مشکل یا ناراحت کننده نمی دانند اما در اینجا (در غرب) اغلب سروکار داشتن با آن امری بس مشکل است. هیچ کس حقیقت نهایی را به ما نمی گوید. عدم پذیرش هولناکی است، عدم پذیرش بنیادینِ عشق که هیچ کس واقعاً نمی خواهد به حال و وضعِ ذهنیِ شخصی کمک کند

که در حال احتضار است.

لازم است به شخص گفته شود که دارد می‌میرد، مگر آنکه در حال کُما باشد یا نتواند ارتباط برقرار کند. ممکن است چنین کاری نیز واقعاً مشکل باشد ولی اگر کسی دوست، شوهر یا زوجه است، در این صورت این کار بزرگترین فرصت ارتباط در خصوص اعتماد واقعی است. وضعی بسیار خوشایند است که سرانجام واقعاً کسی مراقب آدم است، کسی ریاکاری نمی‌کند. برای خوشامد ما دروغ نمی‌گویند، امری که در سراسر زندگیمان روی داده است. این به حقیقت نهایی مربوط می‌شود. اعتماد بنیادینی است که بینهایت زیباست. جداً بایستی بکوشیم تا این اصل را پدید آوریم.

در واقع مهم است که با شخصی که در حال مردن است ارتباط برقرار شود. به او گفته شود که مرگ در اینجا دیگر اسطوره نیست، بلکه واقعاً واقع می‌گردد: «واقعاً اتفاق می‌افتد اما ما دوستان هستیم. به هر حال مرگت را نظاره می‌کنیم. می‌دانیم که داری می‌میری و خودت هم این را می‌دانی. ما واقعاً در اینجا با یکدیگر رویارو می‌شویم.» این زیباترین و بهترین گواه دوستی و ارتباط است و به شخص در حال مرگ الهام فوق‌العاده‌ای را ارزانی می‌دارد.

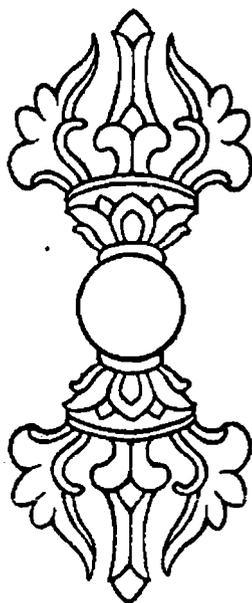
باید بتوانید با وضع جسمانی او تماس برقرار کنید و وخامت ظریف را در حواس فیزیکی شخصی که دارد می‌میرد، در حس ارتباط، حس شنیدن، حالت صورت و غیره کشف کنید. اما مردمی با اراده‌ای بس قدرتمند هستند که همواره می‌توانند در واپسین دم مرگ نیز لبخندی بر لب داشته باشند. می‌کوشند با کهولتشان مبارزه کنند، می‌کوشند با وخامت حواسشان مبارزه کنند، بنابراین بایستی از چنین اوضاعی نیز با خبر بود.

صرفاً خواندنِ بازو-نودنِ اثر چندانی ندارد جز اینکه آدم محتضر می‌فهمد که برایش مراسمی برپا می‌کنند. بایستی به کل مطلب اشراف داشت، نه اینکه فقط از روی کتاب خواند بلکه باید آن را به صورت مکالمه درآورد: «داری می‌میری، دوستانت، خانواده‌ات را ترک می‌کنی، محیط محبوب دور و بَرت دیگر نخواهد بود. داری ما را ترک می‌کنی اما همزمان نیز چیزی است که ادامهٔ تداومی از رابطهٔ مثبت تو با دوستانت و با آموزش است، پس این تداومِ اساسی را که ربطی به «من» ندارد، حفظ کن. وقتی بمیری هرگونه تجربهٔ تکان‌دهنده‌ای خواهی داشت؛ از جمله ترک کالبد و نیز خاطراتِ کهنه که همچون توهم به سراغت خواهند آمد. دیدارها و توهمات هرچه باشد، در عوض آنکه بگریزی فقط بکوش تا با آنچه روی می‌دهد رابطه برقرار کنی. در همانجا بمان و هرچه پیش آمد، بپذیر.»

در حالی که تمام این کارها را می‌کنید، شعور و آگاهی شخص در حال مرگ رو به وخامت می‌رود، اما همزمان نیز آگاهی و الاتری از احساس محیطی را بسط می‌دهد. اگر می‌توانید حرارت و اعتمادِ اساسی در این مورد فراهم آورید که آنچه می‌گویید حقیقت دارد، نه اینکه فقط آنچه را به شما گفته‌اند برای او بر زبان می‌آورید. این امر بسی مهم است.

باید برایتان ممکن باشد که توضیحی ساده دربارهٔ روند انحلالِ زمین به آب، آب به آتش و غیره بدهید. این انحلالِ تدریجی کالبد سرانجام به اصلِ روشنایی روشن مبدل می‌شود. برای آنکه شخص را به مرحلهٔ روشنایی روشن رهنمون شویم، نیاز به زمینه‌ای اساسی برای اشاره به آن داریم و این بُن اصلی جزمیتِ شخص است: «دوستانت می‌دانند که داری می‌میری اما از آن نمی‌ترسند. آنها واقعاً اینجا

هستند. به تو می‌گویند که خواهی مرد. هیچ چیز مشکوکی، هیچ چیز شبهه‌انگیزی پشت سرت نیست.» وقتی کسی در حال مردن است، تمام و کمال در آنجا بودن بسی مهم است. کاملاً در حال بودن بینهایت مهم است زیرا در این موقع نااطمینانی بین جسم و ذهن نیست. کالبد و مغز در حال فروپاشی هستند اما تو با این وضع ارتباط داری و زمینه‌ای محکم را مهیا می‌سازی.



دُرجه (وجره): مهمترین نماد مذهبی آیین بودایی تبتی که به وَجْرَه‌یانه (Vajrayāna) شهرت دارد.

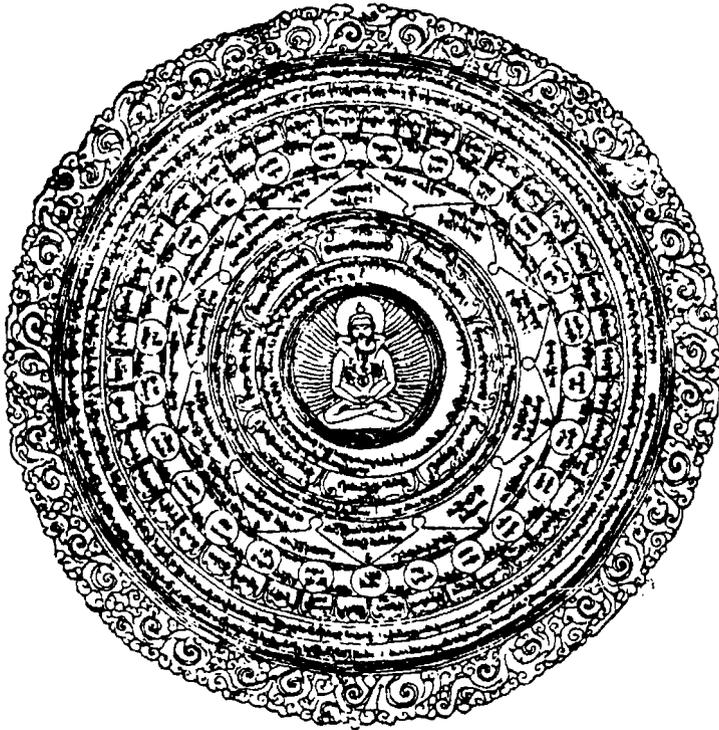
تا آنجا که به دیدارهای دوه‌های صلحجو و خشمناک مرتبط می‌شود، به نظر می‌رسد بسیاری چیزها هست که شخص خودش بایستی با آن سروکار داشته باشد. در کتاب گفته می‌شود باید بکوشی

که روح شخص مرده را فراخوانی و به او دربارهٔ تصاویر بگویی. ممکن است قادر به این کار باشی، به شرطی که هنوز تداومی باشد اما تا آنجا که به مردم عادی مربوط می‌گردد، بیشتر حدس و گمان است. هیچ دلیل قطعی در دست نیست که تماس با مرده برقرار است. کل مطلب این است که وقتی شخصی را هدایت می‌کنی که در حال مردن است، در واقع با خودت حرف می‌زنی. استواری تو بخشی از همان شخصی است که دارد می‌میرد. بنابراین اگر ثابت قدم باشی، او در مرحلهٔ باردو خود به خود نسبت به آن راهنماییها جذب می‌شود. به زبان دیگر، وضع استوار و عاقلانه‌ای برای کسی که دارد می‌میرد پیش آور. فقط با او مرتبط شو، همزمان با او منظور خود را آشکار ساز و رویارویی دو ذهن، دو فکر را بسط ده.

ॐ मणि पद्मे

“OM MA-ṆI PAD-ME HŪM”

رهایی بزرگ با شنیدن در بار دو



سَمَنْتِه بدره ینترَه: این یکی از ینتره‌هایی (yantra, تمثال هندسی) است که در تبت بسیار رایج است و شخص با داشتن (پوشیدن) آن آزاد می‌گردد و یکی از شش رهایی است. این ینتره را بر روی کالبد متوفی می‌گذارند تا در باردو درمه‌تا الهام‌بخش وی شود. پیکر مرکزی سَمَنْتِه بدره، دَرْمه کایه بودای شفیق است که معرف در مه‌تاست. او را مانندالاهای دِوَه‌های صلحجو، ویدیا دره‌ها و اسوره‌ها احاطه کرده‌اند که توسط منتره خود معرفی می‌شوند. در بیرونی‌ترین دایره منتره‌های بوداهای شش قلمرو دیده می‌شود.

رهایی بزرگ با شنیدن دربار دو

گورو را بیستا، سه کایه را
امی تابه، نور بی پایان، درمه کایه را
دوه های صلحجو و خشمناک نیلوفر آبی، سمبولگایه را
پدمه سمبوه، حامی موجودات، نیرمانه کایه را. ۱

[تعظیم به گوروها، به سه کالبد^۲
به کالبد الهی حقیقت، در نیافتنی، نور بی پایان
به کالبد الهی بخشش مطلق که نیلوفر آبی و خداوندگاران

۱. این نشانه در تمام متون ترمه هست و نمادی برای شهر و موم و محافظت کردن از آنهاست. در تمام متون تبتی، در جای عادی نقطه گذاری خط عمودی کوتاهی به چشم می خورد. اما در متن فارسی همچون متن انگلیسی و آلمانی نشانه ترمه فقط در انتهای شعر یا آخر پاراگراف آمده است.

۲. درمه کایه (تلفظ تبتی: Kū-sum)، سمبولگایه (تلفظ تبتی: Long-chöd-zu-Ku) و نیرمانه کایه (nirmānakāya، تلفظ تبتی: Tül-pou-ku)

صلحجو و خشمناکند^۱

به تن یافتن زاده نیلوفر آبی، پدمه سمبوه، که حامی تمام موجودات است. ÷

«رهای بی بزرگ با شنیدن» وسیله رهایی درباردو برای جوگی‌هایی (یوگین، Yogin، رهرو، سالک) با قابلیت‌های متوسط است و سه قسمت دارد: مقدمه، موضوع اصلی و نتیجه. ÷

در ابتدا مقدمه است، وسیله رهایی انسانها: نخست آنکه شخص بایستی آموزشها را مطالعه کند که بی تردید موجب رهایی کسانی می‌شود که تواناییهای برتری دارند، اما اگر چنین نشود باید آداب فوران آگاهی را به جا آورد^۲ که در باردو واپسین دم مرگ، به محض آنکه به آن فکر شود، خود به خود رها می‌سازد. این کار یقیناً جوگی را که دارای قابلیت‌های متوسطی است رها نمی‌سازد؛ اما اگر چنین نشد، بایستی در باردو درمه تا برای «رهای بی بزرگ با شنیدن» بکوشد. ÷

به هر حال جوگی ابتدا باید سلسله توالی نشانه‌های مرگ را طبق

۱. این خداوندگاران در خود ما هستند، چیزی جدا از ما نیستند. ما با همه آنها یکی هستیم؛ یعنی در هر مرحله از بودن، از پست‌ترین دنیای رنج گرفته تا والاترین مرحله وجد و روشن‌شدگی مطلق.

۲. فوران آگاهی (تبتی: 'pho-ba) بخشی از تمرین ناب سرزمین و یکی از شش یوگای ناروپا (Nāropā) است. جوگی با کمک آن می‌آموزد که چگونه آگاهی را از میان فرق سر به طرف بالا و تصویر مجسم شده ببرد و هنگام مرگ قادر است آن را به قلمرو درمه کایه رهنمون شود. جزئیات این اعمال در دو اثر زیر ذکر شده است:

Herbert Guenther's. *The Life and Teachings of Nāropā* (Oxford)

Gatma C.C.Chang's *Esoteric Teachings of the Tibetan Tantra*

(Aurora Press)

«رهایب خودانگیز نشانه‌های مرگ» بیازماید و وقتی آنها به طور یقین کامل شدند، فوران آگاهی مؤثر واقع می‌گردد و خود به خود، به محض آنکه به آن فکر شود، رها می‌سازد. اگر فوران مؤثر واقع شد نیازی به خواندن «رهایب با شنیدن» نیست اما اگر نشد، بایستی واضح و با دقت، نزدیک جسدِ مرده، خوانده شود. ÷

اگر جسد نبود، باید روی تخت یا برمسند مرده نشست و با فراخواندن قدرتِ حقیقت، آگاهی مرده را ندا داد و سپس در حالی خواند که تصور شود وی در مقابلش نشسته است و گوش می‌دهد. در این موقع سر و صدای گریه و زاری خوب نیست. بنابراین، خویشان بایستی آرام گیرند. اگر جسد هنوز هست آنگاه گورو او یا درمه - برادری^۱ که او دوست داشته و به وی اطمینان می‌کرده است [یا مردی دانا و هم‌کیش و یا اگر آن هم نبود، شخصی که بتواند شمرده و صحیح بخواند] بایستی «رهایب بزرگ با شنیدن» را در خلال فاصله بین بند آمدن تنفس و بند آمدن ضربان شریانها، نزدیک گوشش بخواند. ÷
آموزش «رهایب با شنیدن»: بایستی پیشکشی مفصلی به سه گوهر^۲ (جواهر) داده شود، البته اگر مواد آن در دسترس باشد اما اگر نباشد، بایستی هرچه را امکانش می‌رود پیشکش کرد و بقیه را بی آنکه حد مشخصی داشته باشد، متصور شد [به صورت باطنی اهدا کرد]^۳ و

۱. درمه - برادر، شاگرد همان گورو است.

۲. سه گوهر یا سه جواهر عبارتند از بودا یا اصل روشن‌شدگی، درمه یا آموزشی که روشن‌شدگی را فرا می‌خواند و سنگه (saṅgha) یا انجمنی که اعمال و آداب در مه را به جا می‌آورد، در مه را تمرین می‌کند.

۳. منظور از پیشکشی یا در واقع قربانی باطنی برای مثال ریاضت است. انسان

نیایش الهام بخش را برای فراخواندن بوداها و بودی ستوه‌ها، به منظور نجات، هفت یا سه بار خواند و سپس نیایش الهام بخش برای نجات از کوره راه خطرناک باردو و «اشعار مهم باردو» [که بوداها و بودی ستوه‌ها رابه یاری می طلبند] با صدای بلند خوانده شود. بعد از آن «رهایی بزرگ با شنیدن» هفت یا سه بار خوانده شود. ÷

این سه قسمت دارد: نشان دادن روشنایی روشن در باردو واپسین دم مرگ؛ تذکار بزرگ رهنمود در باردو درمه‌تا و تعالیم برای بستن مدخل بطن در باردو شدن. ÷

نخست نشان دادن روشنایی روشن در باردو واپسین دم مرگ است. اگر «رهایی بزرگ...» برای آدمها خوانده شود تمام آدمهای معمولی که این آموزشها را گرفته‌اند اما آنها را تمیز نداده‌اند، هرچند که افراد باهوشی بوده‌اند یا کسانی که تمیز داده‌اند، ولی خیلی کم اعمال کرده‌اند، روشنایی روشن اصلی را تمیز خواهند داد و تجربه باردو را پشت سر خواهند گذاشت و به درمه کایه زاده نشدنی دست خواهند یافت. ÷

روش آموزش: بهترین کار این است که گورو اصلی که شخص از او تقاضای تعلیم گرفتن کرده است، حاضر باشد اما در غیر این صورت می شود درمه - برادری باشد که با او سوگند سَمَیَه (samaya) را یاد کرده است و یا دوستی روحانی از همان تبار. اگر هیچیک از اینها در دسترس نباشد، باید کسی باشد که بتواند بلند و شمرده و دقیق

→ تا آن هنگام سخن می گوید که دم برنیاورد؛ یعنی دم را قربانی سخن کند و برعکس. در واقع همواره این دو قربانی یا دو پیشکش را نثار خداوندگاران می کند. در قربانی باطنی شخص نوعی معبد می گردد و عابد و معبود و آتش عبادت، همانا جسم و روح و نفس او می شوند. اعضای جسم انسان جایگزین اشیایی می شود که در قربانی واقعی به کار می رود.

چندین بار آن را بخواند. این کار او را به یاد این مطلب خواهد انداخت که گورو وی چه چیزی را نشانش داده و چگونه راهنمایی کرده است و فوراً روشناییِ روشنِ اصلی را تمیز خواهد داد و رها خواهد گشت. در این امر تردیدی نیست. †

زمان آموزش: به محض آنکه شخص دیگر نفس نکشد، پرانا (prāṇa، نیروی حیاتی) در فرزانگی - دوتی (dhūti) جذب می شود و روشناییِ روشن، بی هیج پیچیدگی، بوضوح در آگاهی می تابد [و داننده؛ یعنی ذهن با روشناییِ روشنِ وضعی طبیعی رویارو می گردد]. اگر پرانا برگردد و به نادای های چپ و راست^۱ بگریزد، ناگهان مرحله باردو ظاهر می گردد. بنابراین بایستی قبل از گریز پرانا به نادای های چپ و راست «رهایمی بزرگ...» خوانده شود. بعد از آنکه شخص دیگر نفس نکشید، طول مدتی که در خلال آن تپش درونی هنوز ادامه دارد، تقریباً به اندازه خوردن یک وعده غذاست. †

روش آموزش: بهتر است فوران آگاهی درست قبل از آنکه نفس کشیدن قطع شود، صورت پذیرد اما اگر نشد، آنگاه باید این کلمات گفته شود: †

«ای زاده خاندانِ شریف (نام شخص گفته شود)، اکنون وقت آن فرا رسیده است که راهی بجویی. به محض آنکه نفست قطع شود آنچه روشناییِ روشنِ اصلیِ باردو نام دارد، همان گونه که گورو تو آن را به تو نموده بود، بر تو ظاهر خواهد گشت [و اکنون واقعیتِ آن را در مرحله باردو تجربه می کنی، جایی که تمام چیزها همچون خلاء و آسمانِ بی ابر است]. این درمه تاست، باز و تهی همچون فضاست،

۱. Idā-nādī، نادای راست و Idā-nādī، نادای چپ.

خلاء روشنائیِ روشن، ذهنِ مجردِ ناب است [که همچون خلاء شفافی] بی محیط یا مرکز است. پس آن را بشناس و در آن مرحله بیاسا. من نیز در این هنگام تو را راهبر خواهم گشت [و رویارو خواهم ساخت].» ÷

باید این را بارها، تا وقتی که نفسش قطع شود، در گوشش تکرار کرد تا ملکهٔ ذهنش گردد. سپس وقتی متوجه شدید که تنفس دارد قطع می شود باید او را برپهلوی راست به حالتی خواباند که حالت درازکش شیر^۱ نام دارد و محکم دو شریانِ تپنده را، در سوی چپ و راستِ گردن، فشرد که موجب خواب می شود تا وقتی که صدای تپ تپ متوقف گردد. آنگاه پرانا که وارد دوتی^۲ شده است نمی تواند به عقب باز گردد و یقیناً از میان برهمزنده (brahmarandhra)، [روزنهٔ برهمنی] خارج خواهد گشت. ÷

حال باید مطالب مربوط به رهنمود خوانده شود: در این هنگام اولین بار دو که روشنائیِ روشنِ درمه تا نام دارد، ذهنِ منزّه از گناهِ درمه کایه، در فکر تمام موجودات پدیدار می گردد. آدمهای معمولی این وضع را بیهوشی می خوانند زیرا پرانا در خلالِ فاصلهٔ بین قطع تنفس و تپش در آودوتی (avadhūti) فرو می رود. مشخص نیست که چه مدتی طول می کشد. بستگی به وضع روحی [چه خوب و چه بد] و مقام تربیت جوگیانه و [حالتِ اعصاب و پرانا] دارد. در آنها که تمرین زیاد کرده اند، در تمرین مراقبهٔ خاموشی پایدار و احساساتی بوده اند،

۱. حالت گوتمه بودا به هنگام مرگ: برپهلوی راست دراز کشید و دست راست زیر سر بود.

۲. dhūti، dhūti (تلفظ: dutī) به معنای «عصب میانی، پی میانی» و معنای دیگری نیز برای آن قائل شده اند.

[حتی در آنهایی که تجربه کمتری در این تمرین دیانه (dhyāna) داشته‌اند] مدت زیادی طول می‌کشد^۱ برای رویارویی وی باید آموزش آنقدر تکرار شود تا مایع زردرنگی از روزه‌های بدنش بیرون آید. در آدمهای ناباب و بی‌عاطفه [و آنها که اعصاب درستی ندارند] بیش از یک بشکن زدن به طول نمی‌انجامد. اما در بعضی از آدمها نیز به اندازه خوردن یک وعده غذا دوام می‌آورد. در بیشتر سوتره (Sūtra) ها و تانترها ذکر شده است که این ناآگاهی چهار روز و نیم طول می‌کشد [و در بیشتر رساله‌های مذهبی این مدت را چهار روز ذکر کرده‌اند]. معمولاً بایستی کوشید تا رویارویی با روشنایی روشن در خلال این مدت حفظ گردد. ÷

روش آموزش: اگر محضر قادر باشد، طبق آموزشهایی که قبلاً به او داده شده است، خودش این کار را انجام خواهد داد^۲، اما اگر نتواند در آن صورت گورو او یا یکی از شاگردان و یا ذرّمه برادری که دوست نزدیک او نیز بوده است باید نزدش بماند و با صدای بلند و شمرده سلسله توالی نشانه‌های مرگ را [همچنانکه پدیدار می‌گردند] ذکر کند: «حال نشانه زمین است که در آب حل می‌شود، آب در آتش، آتش در هوا، هوا در آگاهی...» وقتی توالی آن تقریباً دارد کامل می‌شود باید او را تشویق کرد تا خود را در حالت ذیل قرار دهد [و باید این مطالب بملایمت درگوشش خوانده شود]: «ای زاده خاندانی

۱. گاهی ممکن است تا هفت روز طول بکشد اما معمولاً چهار یا پنج روز بیشتر به طول نمی‌انجامد.

۲. منظور این است که محضر نه تنها باید نشانه‌های مرگ را یک به یک تشخیص دهد بلکه اگر بتواند، روشنایی روشن را نیز بشناسد، بی‌آنکه فرد دیگری وی را با آن رویارو کند.

شریف... و یا اگر اوگورو بوده است: «ای آقای [بزرگوار]، نگذار افکارت سرگردان شوند» اگر درمه برادر یا شخص دیگری باشد باید نام او را برزبان آورند و این مطالب را بگویند: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، آنچه مرگ نام دارد اکنون فرا رسیده است.» پس باید چنین رفتار (و فکر) کنی: «زمان مرگم فرا رسیده است. بنابراین با یاری این مرگ می‌خواهم فقط حالتِ مرحلهٔ روشن‌شدگیِ ذهنی، مهربانی و شفقت، را داشته باشم و از بهر تمام موجودات که همچون فضا بی‌حدند، می‌خواهم به‌روشن‌شدگی دست یابم. با این طرز برخورد، در این زمانِ خاص و از برای تمام موجودات می‌خواهم روشناییِ روشن مرگ را به‌عنوان درمه کایه بشناسم و در آن حالت به‌شناختِ برین نمادوالا^۱ نائل شوم. می‌خواهم برای احسان به تمام موجودات دست به‌عمل زنم. حتی اگر به آن دست نیابم می‌خواهم مرحلهٔ باردو را، همچنانکه هست، بشناسم و به‌شکلِ بخش‌ناپذیرِ نماد بزرگ در باردو دست یابم [و می‌خواهم با استادی برکالبد بزرگ و وحدت در باردو به‌هر شکلی که به‌نفع تمام موجودات است، پدیدار شوم]. می‌خواهم برای احسان و خدمت به تمام موجودات که همچون فضا [آسمانِ بیکران] بشمارند عمل کنم، به‌هر شکلی که آنها را تحت تأثیر قرار دهد.» سپس، بی‌آنکه

۱. نماد والا (به تبتی: *phyag-rgya-chen-Po* به سنسکریت *Mahāmudrā*) تمرینِ مراقبهٔ تانتراپی است که در آن کل تجربه به‌ربانیت و مانند‌الا مبدل می‌شود. در این حالت وجدِ عظیم (*mahāsukha*) از یگانگی جنبه‌های مذکر و مؤنثِ تمرین پدید آمده است - ابزار مناسب و استادانه یا شفقت و فرزاندگی یا تهیگی (*upāya, prajñā*). این درکِ مستقیم تقدس و سرزندگی حیات است.

بگذاری این حال و وضع از بین برود باید تمام آموزشهای مراقبه را که در گذشته [در خلال حیات] به تو تعلیم داده‌اند به یادآوری و به آنها عمل کنی. ÷

این کلمات را باید بوضوح، در حالی که لبها نزدیک گوش محض است، برزبان آورد. بدینسان بی‌آنکه بگذاری [ذهنش] توجهش حتی برای لحظه‌ای سرگردان شود، اعمال او را به یادش آورید. سپس، موقعی که تنفس کردن او کاملاً قطع شد، شریانهای خواب بایستی محکم فشرده و با این کلمات به او تذکر داده شود، به شرطی که او [لاما]، گورو یا دوستی روحانی و برتر از خود شخص بوده باشد. ÷

«آقا [بزرگوار]، حال که روشنایی روشن بنیادین در برابرت می‌درخشد [و با آن رویارو هستی] آن را بشناس و بکوش تا در آن بیاسایی.» ÷

و در مورد دیگران بایستی چنین رهنمون شد: ÷

«ای زاده‌ی خاندان شریف، (نام)، گوش فرادار. حال که روشنایی روشن محض درمه‌تا در برابرت می‌درخشد، [حال که با پرتو روشنایی روشن واقعیت محض رویارو هستی] آن را بشناس. ای زاده‌ی خاندان شریف، در این لحظه حالت ذهنت ذاتاً تهیگی محض است. هیچ ماهیتی ندارد، نه جوهری دارد و نه کیفیتی همچون رنگ، بلکه فقط تهیگی محض [همان واقعیت، نیکی مطلق^۱] است. این

۱. در متن آمده است Chös-nyid Kün-tu-bzang-po (تلفظ: Küntu-zang-po chö-nyid به سنسکریت درمه داتو سمّته بدّره، تجسم درمه کایه، اولین مرحله بودایی است. نسخه چاپی ما در اینجا به اشتباه برای نیکی مطلق Kuntu-Zang-Po به معنای پدر نیکی مطلق)، مادر نیکی مطلق (Kuntu-Zang-mo) را آورده است. یکی از موازیدی که در پیشگفتار به آن اشاره شد. برای اطلاع بیشتر ← کتاب اول، ص ۹۵، پانوشت.

درمه تاست. بودای مؤنث، سَمَنته بدری (Samantabhadri) است. اما این حالتِ ذهنی صرفاً تهیگیِ پوچ نیست بلکه حالتی بی‌مانع، با تالگو، پاک و پُرشور [هیجان‌زده و وجدآور، همان آگاهی، بودایِ نیکیِ مطلق] است. این ذهن، بودایِ مذکر، سَمَنته بدره^۱ است. این دو، آن ذهنت [آگاهی] که ماهیتش تهیگی، بدون هیچ جوهری است و آن ذهن [آن شعور، آن اندیشه، آن تفکر] که پرشور و درخشان است، ناگسستنی هستند. این درمه کایه بوداست. این ذهنت همان تهیگی و روشناییِ روشنِ ناگسستنی به‌شکلِ تودهٔ عظیمِ نور است. [این آگاهیِ تو، درخشان، تهی و ناگسستنی از کالبدِ بزرگ تابان] تولد و مرگ ندارد. بنابراین بودایِ روشناییِ نامیرا، [روشناییِ ثابت، بودا امی‌تابه^۲] است. تنها امر ضروری شناخت همین روشنایی است. [شناختِ تهیگیِ اندیشه، تفکر خودت و نگرستن به آن به‌نحوی که گویی

۱. سَمَنته بدره و سَمَنته بدری پیوستگیِ شفقت و فرزانگی، دو ضریبِ روشن‌شدگی، را نمادین می‌کنند. آنها به‌عنوانِ تجسمِ درمه کایه، اصل پنج‌خاندان بودا هستند که از آنان متجلی می‌گردند و در مقامِ سمبوکگایه پدیدار می‌شوند. سمتته بدره در سنت نینگ مه به‌همین معنا به‌عنوانِ آدی‌بودا (ādibuddhā) یا بودایِ نخستین شناخته شده و نیز نام بودی ستوه‌ای است که در سومین روز بار دو ظاهر می‌شود.

۲. همچنانکه مقام سمتته بدره، مقام نیکی مطلق است. مقام بودا امی‌تابه نیز مقامِ روشناییِ بیکران است. متن اشاره دارد بر اینکه در تحلیلِ نهایی، هر دو یک مقام‌اند که در واقع از دو دیدگاه به آن نگرسته‌اند. در اولی بر ذهن نیکی مطلق تأکید شده و در دومی بر روشن‌شدنِ قدرت بودا و به‌شکلِ امی‌تابه بودا، سرچشمهٔ حیات و نور، نمادین شده است.

آگاهی خود توست؛ یعنی ماندن در ذهن^۱ الهی بودا]. اگر ماهیتِ ذهن پاکِ خود را به عنوان بودا بشناسی، نگرستن به ذهنِ خودت همان غنودن در ذهن بوداست.» ÷

این بایستی سه تا هفت بار واضح و شمرده تکرار شود. نخست آنکه آنچه را قبلا گورو به محضر نشان داده است به یادش می آورد. دوم آنکه ذهن مجرد [آگاهی مجرد] خود را به عنوانِ روشنایی روشن خواهد شناخت و سوم آنکه با شناختِ خویشتن به نحوی ناگستنی با درمه کایه یکی خواهد شد و یقیناً به رهایی نائل خواهد گشت. ÷

[تعالیم در مورد روشنایی روشنِ ثانوی که بلافاصله بعد از مرگ دیده می شود]:
اگر او نخستین روشنایی روشن را تمیز دهد، رها خواهد گشت. اما اگر بترسد که نخستین روشنایی روشن را تمیز نداده است، آنگاه آنچه دومین روشنایی روشن نام دارد، خواهد درخشید و زمانش بعد از آنکه نفس کشیدن قطع شده است، کمی بیشتر از خوردن یک وعده غذا طول خواهد کشید. ÷

برطبق کَرْمه خوب باید پرانا به نادبِ چپ و راست خواهد گریخت و از میان سوراخهای بدن خارج خواهد گشت و ناگهان آگاهی [، ذهن] واضح می شود. وقتی می گوئیم زمان آن به اندازه خوردن یک وعده غذا به طول می انجامد، در واقع بستگی دارد به اینکه آیا او احساساتی هست یا نیست و آیا [قبلاً] تمرین کرده است یا نکرده است. آنگاه [اصل] آگاهی او بیرون می آید و نمی داند که مرده است یا نمرده است. می بیند که خویشتنش، درست مثل گذشته، در آنجا جمع

۱. در متن چنین آمده است: dgongs-pa (تلفظ: gong-pa) به معنای افکار یا ذهن و بودن در شکلی افتخارآمیز، ذهن الهی.

شده‌اند و صدای گریه آنها را خواهد شنید. ÷

در خلال این مدت هنگامی که برون‌فکنیهای خشن و سردرگم درمه هنوز ظاهر نشده‌اند [توهمهای گرمه‌ای خوفناک نمایان نگشته‌اند] و وحشتهای سروران مرگ^۱ نیز نیامده است، این آموزشها و راهنمایها بایستی انجام پذیرد. در اینجا تمایزی بین تمرین کمالی و تمرین تجسمی وجود دارد^۲. اگر با تمرین کمالی کار کرده بود باید سه بار نامش را صدا زد و آموزشهایی را که در بالا داده شد برای رهنمود، [روبارویی با] روشنایی روشن تکرار کرد. اگر با تمرین تجسمی کار کرده بود باید سادته و توصیف ییدم^۳ او [متن مربوط به مراقبه در خصوص ایزدحامی او] با صدای بلند خوانده شود و با این کلمات به‌وی تذکر دهند: «ای زاده خاندان شریف، در خصوص ییدم خود [دوه حامی خویش] به مراقبه پرداز و پریشان نباش.» [در اینجا خواننده بایستی نام دوه حامی^۴ را ذکر کند.] بشدت بر ییدم

۱. Gshin-rje (تلفظ تبتی: shin-je) به معنای سرور مرگ.

۲. این تمرینها دو سبک مکمل مراقبه در یوگای تانترایسی هستند. در تمرین تجسمی (تبتی: bskyed-rim، سنسکریت utpattikrama) جوگی دوه‌ها را مجسم می‌کند و خود را با آنان یکسان می‌پندارد. در تمرین کمالی (تبتی rdzogs-rim، سنسکریت sampanna krama) همه چیز در تهیگی و بی‌شکلی مستحیل می‌گردد.

۳. ییدم، دوه خاصی است که نمایانگر ماهیت روشن شده و فطری رهروست و گورو او آن دوه را مطابق با شخصیت شاگرد و تمرینی که انجام می‌دهد، برایش برمی‌گزیند. گفته شده است که اولوکیتشوزه، سرور شفقت بزرگ، برای هرکسی مناسب است. بنابراین آدم عادی، کسی که ییدم خاصی ندارد، باید در خصوص او به مراقبه پردازد.

۴. دوه محبوب متوفی، حامی (تبتی: yi-dam) است. معمولاً یکی از بوداها یا بودی ستوه‌هاست.

خود [بر دَوَّہِ حامیِ خود] تمرکز کن [در خصوصِ او طوری به مراقبہ
 پرداز کہ گویی موجودی دارای کالبدی جسمانی است] او را طوری
 مجسم نکن کہ گویی شکلی جامد دارد. اگر او فردی معمولی است
 باید با گفتن این مطلب وی را رهنمون شد: «مراقبہ کن در خصوص
 سرور شفقت بزرگ^۱» ÷

تردید نیست آنهایی کہ باردو را تمیز نداده‌اند، اگر بدین شیوہ
 راهنمایی شوند آن را در خواهند یافت. اما آنها کہ در مراقبہ ماهر
 نبوده‌اند، حتی اگر در زمان حیات گورو آنان راهنمائیشان کرده باشد،
 خودشان بتنهایی نمی‌توانند مرحلہ باردو را تمیز دهند. بنابراین گورو
 آنها یا دَرَمَه - برادری باید آن را برایشان روشن سازد. لازم است کسانی
 را تعلیم داد کہ در خلالِ باردو واپسین دم مرگ چیزی به یاد نمی‌آورند
 زیرا بر اثر بیماری سردرگم شده‌اند، حتی اگر در مراقبہ مهارت
 داشته‌اند. همچنین بینهایت برای کسانی ضروری است کہ گرچه قبلاً
 در این خصوص با مهارت مراقبہ کرده‌اند اما ممکن است وارد هستی
 پست تری شوند زیرا احکام را زیر پا نهاده‌اند یا آنکہ در تمرین سمیہ
 اہمال کرده‌اند [دینی را کہ به سوگند داشته‌اند، نقض کرده‌اند یا در
 اجرای صادقانہ وظایف قصور ورزیده‌اند]. ÷

بہتر است کہ او در خلالِ نخستین باردو بفہمد اما اگر نفہمید،
 درون‌بینی او با یادآوری در دومین باردو بیدار می‌گردد و او رها
 خواهد گشت. در خلالِ دومین باردو، آگاہیش کہ نمی‌داند او مردہ

۱. متن: Jo-to-thugs-rje-chen-po (تلفظ تبتی: Jo-wo-thu-ji-chen-po)، سرورِ
 بزرگِ شفیق مترادف با: Spyan-ras-gzigs (تلفظ Chen-rä-zi) تبتی،
 بہ سنسکریت اولوکتیشو و رَہ.

است یا نمرده، ناگهان روشن خواهند گشت. این، کالبد پاکِ خیالی [کالبد درخشانِ خیالی^۱] نام دارد. اگر در این موقع آموزشها را دریابد با درمه‌تای مادر [حقیقت مادر] و درمه‌تای پسر [حقیقت - فرزند] رویارو می‌گردد و دیگر گرمه بر او تسلط ندارد، درست همان طور که نور خورشید بر تاریکی غلبه می‌کند، قدرت گرمه نیز تحت سلطهٔ روشنایی روشن راه قرار می‌گیرد و رهایی حاصل می‌شود. اینکه دومین باردو نام دارد در مقابل کالبد تفکر^۲ برق می‌زند و آگاهی قادر است که دوباره همچون گذشته بشنود. اگر این تعلیم در این هنگام دریافت شود، هدف برآورده شده است و از آن رو که برون‌فکنی سردرگم گرمه هنوز ظاهر نشده است، او می‌تواند به هر جایی برود. ÷

[سومین مرحلهٔ باردو، وقتی که توهماتِ دیداری گرمه‌ای ظاهر می‌گردند.] به این طریق، حتی اگر روشنایی روشن اولیه را نشناخته باشد با شناختِ روشنایی روشن در خلالِ دومین باردو رها می‌گردد. اما اگر بدین وسیله رها نشود، آنگاه آنچه سومین باردو نام دارد، باردو درمه‌تای ظاهر می‌گردد. برون‌فکنیهای خیره‌کننده [توهماتِ دیداری] گرمه‌ای در سومین باردو ظاهر خواهد شد. بنابراین بسیار مهم است که در این هنگام نمودنِ بزرگِ باردو درمه‌تای [باردو چوینید] خوانده شود زیرا بسیار قدرتمند و مفید است. ÷

در این هنگام خویشانش می‌گیرند و ناله و زاری می‌کنند. دیگر

۱. متن: dag-pahi-sgyu-lus (تلفظ: tag-pay-gyu-lu): کالبد پاک (یا درخشان) خیالی، به سنسکریت māyā-mupā این کالبد همتای اثیری کالبد جسمانی در سطح زمین، کالبد اختری در عرفان است.

۲. متن: yid-kyi-lus (تلفظ: yid-kyi-lu) به معنای کالبد ذهنی، کالبد امیال یا کالبد تفکر.

غذایی به او نمی‌رسد^۱. لباسهایش را [از بدنش] در آورده‌اند. تختش را جمع کرده‌اند [زیرانداز خوابش را رفته و برگرفته‌اند] و غیره. او می‌تواند آنها را ببیند اما آنها نمی‌توانند او را ببینند. می‌تواند بشنود که صدایش می‌زنند اما آنها نمی‌توانند صدای او را بشنوند [او می‌تواند صدای گریه و زاری تمام دوستان و خویشانش را بشنود، آنها نمی‌توانند بشنوند که او صدایشان می‌زند] بدینسان، در کمال نومی‌د دور می‌شود. در این لحظه سه پدیده پدیدار می‌گردند: صداها، نورهای رنگین و پرتوهای نور و او از ترس، وحشت و آشفتگی سست و ضعیف خواهد شد. بنابراین در این لحظه باید آشکارسازی، رهنمودِ باردوِ درمه‌تا خوانده شود. باید نام متوفی را صدا بزیند و این کلمات بسیار واضح [و صحیح] بیان شوند. †

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پیشانی و در کمالِ دقت گوش فرادار: باردو شش مرحله دارد: باردو تولد [مرحلهٔ طبیعی باردو، هنگامی که در بطنیم]، باردو رؤیاها، باردو مراقبهٔ سمادی [باردو آرامش خلسه‌آور در حین مراقبهٔ ژرف]، باردو واپسین دمِ مرگ، باردو درمه‌تا [در خلال تجربهٔ حقیقت] و باردو شدن [باردو روند وازگونِ هستی سنگساره‌ای^۲]. ای زادهٔ خاندانِ شریف، تو سه مرحلهٔ باردو را تجربه خواهی کرد: باردو واپسین دمِ مرگ، باردو درمه‌تا و باردو شدن

۱. در منابع چنین است که سهم غذای متوفی در خلال مراسم تدفین کنار گذاشته می‌شود، جسدش برای کفن و دفن آماده می‌شود، تختش یا جای خوابش...

۲. sangsāra به تبتی Hkhor-va (تلفظ: Khor-wa) چیزی که به دور خود می‌گردد، چرخ فلک، آنچه دارای حرکت دورانی باشد. ← samsāra، سمساره

[باردویی که در جستجوی تولد دوباره‌ای]. از این سه مرحله با روشنایی روشنِ درمه‌تا در باردو واپسین دمِ مرگ تا دیروز رویارو شدی، اما آن را نشناختی و بدینسان در اینجا سرگردان گشتی. حال [دو دیگر]، باردوِ درمه‌تا و باردوِ شدن [سیدپه باردو] را تجربه خواهی کرد. پس آنچه به تو نشان می‌دهم، بی‌پیشانی بشناس.» ÷

«ای زاده‌ی خاندان شریف، حال آنچه مرگ نام دارد فرا رسیده است. [تو را از این دنیا جدا می‌کند اما] فقط تو نیستی که دنیا را ترک می‌گویی. مرگ برای هرکسی روی می‌دهد. پس آرزویِ این زندگی را نکن و حسرت آن را نخور [با دل‌بستگی و اشتیاق بیش از حد به این زندگی نیاویز] حتی اگر آرزوی آن را داشته باشی و حسرت آن را بخوری، نمی‌توانی بمانی. جز سرگردانی در سمساره چیزی نصیب نمی‌شود. آرزو نکن! حسرت نخور! سَه گوهر [ثلیث گرانمایه^۱] را به یاد آر. ای زاده‌ی خاندانِ شریف، هرگونه برون‌فکنیهایِ وحشتناک که در باردوِ درمه‌تا ظاهر شود، این کلمات را فراموش مکن. معنای آنها را به یاد آور و با آنها جلو برو. نکته اساسی [سر حیات]، شناختن از طریق آنهاست.» ÷

حال که باز دوِ درمه‌تا بر من آشکار می‌گردد
می‌خواهم افکار ترس و وحشت را کناری نهم
می‌خواهم آنچه ظاهر می‌شود به عنوان برون‌فکنیم بشناسم
و بدانم که دیداری در باردوست
حال که به این نقطه سرنوشت ساز رسیده‌ام

۱. بودا، درمه و سَنگه (saṅgha)

نمی‌خواهم از صلحجویان و خشمگنان، برون‌فکنیهایم،
[پندار - شکلهایم]^۱، بترسم.» ÷

«پیش برو، در حالی که این کلمات [مصراعها] را واضح و روشن
برزبان می‌آوری و معنی و اهمیت آنها را [همچنانکه تکرار می‌کنی]
به‌خاطر می‌آوری. آنها را فراموش مکن زیرا نکته‌ اساسی این است که
با اطمینان بشناسی آنچه ظاهر می‌گردد، هر قدر هم که [دیدارهای]
وحشتناک و خوفناک باشد، فقط برون‌فکنیهای خودِ توست.» ÷

«ای زاده‌ خاندان شریف، وقتی تن و ذهنِ تو از هم گسست، درمه‌ تا
[حقیقتِ محض] پاک و روشن و با این حال بفهمی نفهمی تشخیص
دادنی، درخشان و تابناک با برقی وحشتناک، همچون سرابی در
زمینی بهاری، چشمک‌زنان آشکار خواهد گشت. از آن نترس، پریشان
نشو! این تابشِ طبیعیِ درمه‌تایِ تو [ماهیتِ حقیقیِ خودِ تو] است. آن
را بشناس.» ÷

«غرش بلند رعد، صدایِ طبیعیِ درمه‌ تا [صدایِ طبیعیِ حقیقت]
از درون نور، همچون هزاران صدایِ توأمان رعد برخواهد خاست.
این صدایِ طبیعیِ درمه‌تایِ تو [نفسِ واقعیِ تو] است. پس نترس و
پریشان نشو. تو آن چیزی را داری که کالبدِ تفکرِ تمایلاتِ ناآگاه نام
دارد. کالبدیِ جسمانی از گوشت و خون نداری. پس صدا، رنگ و
پرتو نور، به‌هر میزانی که باشند نمی‌توانند مجروح‌ت کنند و تو نیز
نمی‌توانی بمیری. فقط کافی است که آنها را به‌عنوانِ برون‌فکنیهایِ

۱. متن: rang-snang (تلفظ: rang-mang) دیدارهای صور ذهنی، تخیلات
(ذهنی) شخصی یا پندار - شکلها.

خودت بشناسی. بدان که این مرحله باردوست. ÷

«ای زاده خاندان شریف، اگر آنها را به این طریق؛ یعنی به عنوان برون فکنیهای خودت شناسی هر قدر هم که در خلالِ عمرت آداب مراقبه را انجام داده و تمرین کرده باشی - اگر با این آموزش [آموزش وضع موجود کنونی] آشنا نباشی - نورهای رنگارنگ تو را به وحشت خواهند افکند، صداها آشفته ات خواهند ساخت و پرتوهای نور تو را خواهند ترسانند. اگر این نکته اساسی آموزشها را در نیابی، صداها، نورها و پرتوها را تمیز ندهی، در سمساره سرگردان خواهی گشت.» ÷

[ظهور دوهایی صلحجو از اولین تا هفتمین روز: مرحله باردو چهل و نه روز است و متوفی با خطراتی مواجه می شود که باید بر آنها فائق آید. در خلال هفت روز اول دوهای صلحجو پدیدار می گردند که جزئیاتش وصف خواهد شد اولین روز، با داوری از متن، از روزی حساب می شود که معمولاً انتظار می رود شخص متوجه شود که مرده است و راه بازگشت به زایش دوباره را پیش گیرد؛ یعنی حدود سه روز و نیم یا چهار روز پس از مرگ.] ÷

[اولین روز] «ای زاده خاندان شریف، پس از آنکه چهارروز و نیم در ناآگاهی به سر بردی به حرکت کردن ادامه خواهی داد و وقتی از ضعف و بیحالی به خود آیی فکر می کنی که چه بر سرت آمده است. پس آن را به عنوان باردو شناس. در آن هنگام سمساره واژگونه است [در گردش است و انقلاب است^۱] و هر چه ببینی به شکل نورها و

۱. منظور این است که پدیده ها یا تجربیات پدیداری، آنچنانکه در دنیا تجربه می شود، در دنیای باردو کاملاً به شیوه دیگری است. طوری است که به نظر آنکه تازه مرده است چنین می رسد که انقلاب یا هرج و مرج است. از این رو

تصاویر ظاهر خواهد گشت [جلوه‌های پدیده‌ای که خواهی دید انوار و دوه‌ها خواهند بود^۱].» ÷

«تمام فضا با نوری آبی فام خواهد درخشید و ویروچنه مقدس^۲ [نگوان Bnagavān، فاتح] از قلمرو مرکزی حلقه همه‌جا نافذ [که بذر گسترنده] نام دارد ظاهر خواهد شد. بدنش سفیدرنگ است، برتخت شیر نشسته و چرخ‌های هشت پره‌ای در دست نگاهداشته و همسرش^۳، ملکه فضایی و جره [مادر فضای آسمان، اصلی مؤنث جهان] را در کنار گرفته است. نور آبی فام سکننده آگاهی در پاک‌ی اساسی خویش، فرزانی درمه داتو، درخشان، روشن، خیره‌کننده، براق [شفاف و باشکوه] از قلب ویروچنه و همسرش [به‌عنوان پدر-مادر] به‌سویت خواهد آمد و [چنان‌به‌تو اصابت^۴ خواهد کرد] چنان در تورسوخ خواهد کرد که چشمانت نتوانند تاب نگرستن به آن را آورند. در همان هنگام و همراه با آن نور ملایم و سفید دوه‌ها نیز

→ هشدار به متوفی است که باید همچون کودکی خود را به مرحله بعد از مرگ عادت دهد همچنانکه باید پس از تولد نیز خود را به دنیا عادت دهد.

۱. از این موقع است که دیدارها بتدریج شروع به روی دادن می‌کند. کسی که می‌کوشد آنها را عقلانی جلوه دهد باید کاملاً به‌خاطر داشته باشد که این رساله اساساً در بیشتر قسمت‌ها رازورزانه است، بویژه از این به بعد که تجربیات تمثیلی و نمادین در بعد از مرگ وصف می‌شود.

۲. برای اطلاع در مورد خداوندگاران بار دو - تو دُل ← :

L.A.Waddell. *The Buddhism of Tibet or Lamaism*, London, 1895

A.Getly. *The Gods of Northern Buddhism*, Oxford, 1914.

۳. در دومین کتاب همواره واژه همسرش ذکر شده است. م.

۴. در اولین کتاب همواره واژه اصابت کردن آمده است. به همین جهت در صفحات آتی از تکرار آن صرف نظر خواهم کرد. م.

به سویت خواهد آمد و در تو رسوخ خواهد کرد. در آن هنگام تحت تأثیر گرمهٔ بد وحشت خواهی کرد و از فرزاندگیِ درمه داتو با نورِ روشنِ آبی فامش خواهی گریخت اما از نور ملایم و سفیدرنگ دوه‌ها لذت خواهی برد. در آن لحظه از نورِ درخشان، براق، خیره‌کننده، روشن و آبی فامِ فرزاندگیِ برین وحشت نکن و پریشان نشو زیرا این همان پرتوِ نور بوداست که فرزاندگیِ درمه داتو نام دارد. با ایمان و اخلاص در آن غرق شو [به درگاه آن نیایش کن] و از آن درخواست کن در حالی که فکر می‌کنی «این پرتو نورِ شفقتِ و پروچنهٔ مقدس^۱ است. به آن پناه می‌برم [نوری است که از قلب و پروچنه به تو می‌رسد درحالی که در کوره راه خطرناکِ باردو هستی] و پروچنهٔ مقدس است که می‌آید تا تو را به کوره راه خطرناکِ باردو فرا خواند. پرتو نورِ شفقتِ و پروچنهٔ

است.» ÷

[در نور ملایم و سفید رنگ دوه‌ها لذت نجو [دل‌بستهٔ نور سفید رنگ و کدر دوه‌ها نباش]. مجذوب آن نشو و حسرت آن را نخور. اگر مجذوب آن شوی در قلمرو دوه‌ها سرگردان خواهی شد و شش نوع هستی را دور خواهی زد. آن مانعی است که ره‌رهایی را می‌بندد، پس آن را ننگر. [با ایمانی ژرف به نور روشنِ آبی فامِ بنگر] مشتاقِ نورِ روشنِ آبی فام باش و این نیایش الهام‌بخش را با تمرکز شدید بر پروچنهٔ پس از من تکرار کن.» ÷

[دریغا] وقتی بر اثر نادانیِ زیاده از حد در سمساره سرگردانم
در راه نورِ درخشانِ فرزاندگیِ درمه داتو

۱. در اولین کتاب همه‌جا بگوزان به معنای پیروزمند، فاتح آمده است. م.

باشد که ویزوچَنَه مقدس [راهبرم شود] پیشاپیشم رود
 همسرش، ملکه فِضایِ وجره [محافظ] پشتِ سرم
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناک بار دو بگذرم
 و مرا به مرحله کمال بودا بر [مرا در مرحله کمال بودا جای
 ده].^۱ ÷

گفتن این نیایش الهام بخش با اخلاص عمیق، او را در نور
 قُرحسان، در قلب ویزوچَنَه مقدس و همسرش مستحیل خواهد کرد و
 در قلمرو مرکزی، قلمرو انباشتگی انبوه، سمبوگکایه می شود. ÷
 [دومین روز] اما اگر حتی بعد از رهنمود از نورها و پرتوها به دلیل
 پرخاشگری [کرمه بد و تار] و حجابهای روان رنجورش ترسید و
 گریخت و حتی اگر بعد از آنکه نیایش هم خوانده شد هنوز گیج و
 آشفته بود، آنگاه در دومین روز، حلقه دَوَه هایِ وجره سَتَوَه خواهد
 آمد تا او را همراه با کرمه پلید وی که به جهنم ره می برد، فراخواند.
 بنابراین برای رهنمود او بایستی نامش را نامید و این کلمات را
 گفت. ÷

«ای زاده خاندان شریف، بی پریشانی گوش فرا دار. در دومین روز
 نوری سپید، عنصر منزه آب [شکل پاکِ آب] خواهد درخشید و در
 همان هنگام وجره سَتَوَه - اکشوبیه مقدس [اکشوبیه در مقام وجره
 سَتَوَه] از قلمرو شرقی آبی [تیره] رنگ شادی مطلق در برابرت ظاهر
 خواهد گشت. بدنش آبی رنگ است و وجره ای پنج نوک [دُرجه پنج

۱. در اشعار نخستین کتاب، همواره راهبرم شود، محافظ پشت سرم و مرا در
 مرحله کمال بودا جای ده، آمده است. از این رو تکرار مجدد آن در صفحات
 بعد لزومی ندارد. م.

تیزه‌ای، پنج شاخه‌ای] در دست دارد و بر تخت فیل نشسته است و همسرش بودا - لوچنا را در کنار گرفته است. دوبرودی ستوه مذکر، کشتی گریه و میتریه، همچنین دوبرودی ستوه^۱ مؤنث، لاسیا و پوشپا، وی را همراهی می‌کنند بدینسان شش شکل، شش صورت بودا [برتو] ظاهر می‌گردد. ÷

«نور سفید سبکنده شکل (صورت) در پاکی بنیادین خویش [که همان] فرزاندگی آینه‌گون [است] سفید خیره‌کننده، درخشان و روشن از دل و جره ستوه و همسرش به سوی تو خواهد آمد و چنان در تو رسوخ خواهد کرد که چشمانت تاب نگریستن به آن را نخواهند آورد. در همان هنگام همراه با نور فرزاندگی، نور ملایم و دودی‌رنگ موجودات جهنمی [نور دوزخ] نیز به سوی تو خواهد آمد و در تو رسوخ خواهد کرد. در آن هنگام تحت تأثیر خشونت و پرخاشگری خواهی ترسید و از نور سفید براق خواهی گریخت اما از نور دودی فام و ملایم موجودات جهنمی [دوزخ] احساس لذت خواهی کرد. در آن لحظه از نور درخشان، خیره‌کننده، براق و روشن سپیدفام

۱. تصاویر این هشت بودی ستوه مؤنث در بسیاری از منابع یافت می‌شود، از جمله:

Lokesh Chandra, W. E. Clark's *Two lamaistic Pantheon*

B. Bhattacharyya's *The Indian Buddhist Iconography*. یا

در این منابع آنها در مقام الهه‌های رقص و جهات ظاهر شده‌اند. وِیل (Waddell) آنها را در رابطه با پیشکشی و قربانی ماندا، ماترها (mātr̥s) یا مادر - الهه‌ها می‌نامد. اما اینها آن‌طور که ایوانز - ونتزگمان دارد. همان ماترهای هندو نیستند.

اساساً الهه‌های پرستش‌اند که وسایل لذت حسی را به اصل روشن‌شدگی ارائه می‌دارند.

نترس. آن را به عنوان فرزانه‌گی بشناس. با ایمان و اشتیاق در آن غرق شو و درخواست کن درحالی که فکر می‌کنی «آن پرتو نورِ شفقت و جره ستوه مقدس است. به آن پناه می‌برم» [و نیایش کن]. آن و جره ستوه مقدس است که آمده تا تو را به وحشتهایِ باردو فراخواند [و تو را از ترس و خوف باردو نجات دهد. به آن ایمان داشته باش]، زیرا قلابِ پرتو نورِ شفقتِ و جره ستوه است. پس مشتاق آن باش. ÷ «در نور دودی فام و ملایم موجودات جهنمی [در دوزخ] لذت نجو. این راه فراخواننده حجابهایِ روان رنجور توست که با پرخاشگریِ خشونت‌بار [کرمه زشت و شریرِ خشماگین] گرد آمده است. اگر مجذوب آن شوی در جهنم [در دنیا‌های جهنمی] سرنگون خواهی شد و در باتلاقی گل آلودِ رنجی تاب ناپذیر فرو خواهی رفت که هرگز از آنجا ره‌گریزی نیست. مانعی است که ره‌رهایی را مسدود می‌کند، پس آن را ننگر. دست از پرخاشگریِ بدار. مجذوب آن نشو و حسرت آن را نخور. مشتاق نور سپیدفام درخشان و براق باش و این نیایش الهام‌بخش را با تمرکز شدید بر و جره ستوه مقدس بخوان. ÷

[دریغا] وقتی برائر [نیروی] پرخاشگریِ بیش از حد در

سمساره سرگردانم

در راه نورِ درخشانِ فرزانه‌گی آینه‌گون

باشد که و جره ستوه مقدس پیشاپیشم رود

همسرش بودا - لوچنا پشت سرم

یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم

و مرا به مرحله کمالی بودا بر. ÷

گفتن این نیایش الهام بخش با اخلاص عمیق او را در قلب
وَجَره ستوه مقدس، در نور قزحسان مستحیل خواهد کرد و در قلمرو
شادی مطلق سمبوگکایه بودا می گردد. ÷

[سومین روز] بعضی از آدمها حتی بعد از آنکه بدین شیوه هدایت
شدند به دلیل غرور و حجابهای روان نژند از قلاب پرتو نور شفقت
می ترسند و می گریزند. بنابراین در سومین روز حلقه رتته سمبوه
مقدس دوهها [رتته سمبوه مقدس و خداوندگاران همراهش] همراه با
راه نور قلمرو آدمها خواهد آمد تا آنان را فرا خواند. بنابراین، برای
رهنمود دوباره وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را خواند. ÷
«ای زاده خاندان شریف، بی پریشانی گوش فرادار. در سومین روز،

نوری زردفام، [شکل نخستین عنصر زمین] عنصر منزه زمین خواهد
درخشید و در همان هنگام رتته سمبوه مقدس از قلمرو زردفام
جنوبی، قلمرو شکوهمند، در برابرت ظاهر خواهد گشت. بدنش
زردرنگ است و گوهر برآورنده آرزو را در دست دارد و بر تخت اسب
نشسته است و همسرش مامکی [مادر الهی] را در کنار گرفته است. دو
بودی ستوه مذکر، آکاشه گربه و سمته بدره و دبودی ستوه مؤنث،
مالا و دوپا وی را همراهی می کنند، طوری که شش صورت بودا در
میان فضای نور قزحسان پدیدار می گردد. ÷

«نور زردفام سکنده احساس در پاکي بنيادین خود، فرزانهگی
برابری، زرد براق و آراسته به قرصهای نور [با گویهای مرصع، قمرهای
تابناک] درخشان و روشن، تاب ناپذیر برای چشمان، از قلب
رتته سمبوه و همسرش به سویت خواهد آمد و چنان در قلبت فرو
خواهد رفت که چشمانت تاب نگرستن به آن را نخواهد آورد. در
همان هنگام همراه با نور فرزانهگی، نور آبی فام و ملایم آدمها نیز در

قلب فرو خواهد رفت. در آن زمان [بر اثر نیروی خودخواهی] تحت تأثیر تکبر و غرور از نور زرد فام، روشن و خیره کننده وحشت خواهی کرد و می خواهی بگریزی اما از نور آبی فام و ملایم آدمها لذت می بری و مجذوب آن می شوی. در آن لحظه از نور زرد درخشان، روشن، خیره کننده و تابان نترس. آن را به عنوان فرزاندگی بشناس. بگذار ذهنت در آن بیاساید و در حالت بی عملی آرام گیرد و با اشتیاق در آن غرق شود. اگر آن را به عنوان تابندگی طبیعی ذهنت [شعور و فکرت] بشناسی، حتی اگر احساس اخلاص نکنی و نیایش الهام بخش را نخوانی تمام شکلها، پرتوها [کالبد الهی] و نورها به نحوی ناگسستنی با تو یکی خواهد شد و تو به روشن شدگی [به بودائیت] دست خواهی یافت. اگر نتوانی آن را به عنوان تابندگی طبیعی ذهن خودت بشناسی با اخلاص درخواست کن، در حالی که فکر می کنی «آن پرتو نور شفقت رتنه سمبوه مقدس است. به آن پناه می برم: [و نیایش کن] زیرا قلاب پرتو نور شفقت رتنه سمبوه مقدس است. مشتاق آن باش.» ÷

«در نور آبی فام و ملایم آدمها لذت نجو. این راه نور تمایلات ناآگاه است که تو را فرا می خواند و بر اثر تکبر شدید [خودخواهی] گرد آمده. اگر مجذوب آن شوی در قلمرو آدمها سقوط خواهی کرد [در قلمرو آدمها زاده خواهی شد] و با تولد، کهولت، مرگ و رنج رویارو خواهی گشت و هرگز از باتلاق گل آلود سمساره گریزی نخواهی داشت. این مانعی است که ره رهایی را مسدود می کند. بنابراین آن را ننگر، دست از تکبر [خودخواهی] بدار، دست از تمایلات ناآگاه بدار. مجذوب آن نشو، حسرت آن را نخور. مشتاق نور زرد براق و درخشان باش و نیایش الهام بخش را با تمرکز تمام و کمال بر رتنه سمبوه مقدس بخوان. ÷

[دریغا] وقتی بر اثر [نیروی] تکبر شدید، [خودخواهی] در
 سمساره سرگردانم
 در راه نور درخشان فرزانهگی برابری
 باشد که رتّه سمبوه مقدس پیشاپیشم رود
 همسرش مامکی [مادر الهی، چشم بودا] پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناک بار دو بگذرم
 و مرا به مرحله کمال بودا بر. ÷

با گفتن این نیایش الهام بخش با اخلاص عمیق، او در نور قزحسان
 قلب رتّه سمبوه و همسرش مستحیل می گردد و در قلمرو جنوبی،
 قلمرو شکوهمند، سمبوگکایه بودا می شود. ÷

[چهارمین روز:] با رهنمودی این چنین هر قدر هم که قابلیت‌های
 [ذهنی] شخص ضعیف باشد، رهایی حتمی است. با وجود این
 کسانی هستند که حتی بعد از بارها رهنمود بدین شیوه فرصت‌های
 خویشان را از دست داده‌اند؛ مثل آنهایی که اعمال بد و شریرانه بسیار
 انجام داده‌اند، یا در آداب سمیه قصور ورزیده‌اند و یا نمی‌خواهند
 تمیز دهند. آرزو و حجاب‌های روان‌نژند [حرص و مال‌دوستی].
 پریشان‌شان کرده است و از صداها و نورها خواهند ترسید و خواهند
 گریخت. بنابراین در چهارمین روز جمع امی تابه مقدس دوه‌ها
 همزمان با راه نور ارواح گرسنه که از امیال و فرومایگی ساخته شده
 است، خواهند آمد تا آنها را فراخوانند. برای رهنمود دوباره وی باید
 نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زاده خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار. در چهارمین
 روز نوری سرخفام، عنصر منزّه آتش [شکل نخستین عنصر آتش]

خواهد درخشید و در همان هنگام نیز امی تابه مقدس از قلمرو غربی سرخ‌رنگ، قلمرو وجدآور، در برابرت ظاهر خواهد گشت. بدنش سرخ‌رنگ است و گل نیلوفر آبی در دست دارد و بر تخت طاووس نشسته و همسرش پاندره واسینی را در کنار گرفته است. دو بودی ستوه مذکر، اولوکیئتسوزه و منجوشری و نیز دو بودی ستوه مؤنث، گیتا و آلوکا وی را همراهی می‌کنند. بدینسان شش صورت بودا در میان فضای نور قزحسان، نمودار خواهد گشت.» ÷

«نور سرخفام سکنده ادراک در پاکی بنیادین آن [صورت نخستین کلی احساس]، فرزانیگی تشخیص [مطلق] قرمز براق و آراسته به قرصهای نور، درخشان و روشن، خیره کننده و تابان از قلب امی تابه و همسرش [پدر - مادر الهی] خواهد آمد و چنان بشدت در قلبت فرو خواهد رفت [چنان بشدت به قلبت اصابت خواهد کرد] که چشمانت نتواند تاب نگریستن به آن را آورد. از آن نترس. در همان هنگام، همراه با نور فرزانیگی، نور زرد و ملایم ارواح گرسنه نیز خواهد درخشید. در آن لذت نجو: [چنان عمل کن که دوستدار آن نیستی]. از آرزو و حسرت دست بدار.» ÷

«در همان هنگام، بر اثر نفوذ آرزو و میل شدید [دل بستگی شدید] از نور قرمز براق و خیره کننده، وحشت خواهی کرد و خواهی گریخت اما به سویی نور زرد و ملایم ارواح گرسنه جذب خواهی شد و احساس لذت خواهی کرد. در آن لحظه از نور سرخفام خیره کننده، براق، درخشان و روشن نترس. آن را به عنوان فرزانیگی بشناس. بگذار ذهنت در آن بیاساید و در حالت بی عملی آرام گیرد. با ایمان و اشتیاق غرق آن شو. اگر آن را به عنوان تابندگی طبیعی خودت بشناسی، حتی اگر احساس اخلاص نکنی و نیایش الهام بخش را

نخوانی، تمام شکلها، نورها و پرتوها به طرزی ناگسستنی با تو یکی خواهد گشت و به روشن شدگی دست خواهی یافت. اگر نتوانی آن را بدین شیوه بشناسی، با اخلاص درخواست کن، در حالی که فکر می‌کنی «این پرتور نورِ شفقتِ امی تابهٔ مقدس است. اخلاص کن و مگریز. حتی اگر بگریزی به طرزی ناگسستنی با تو خواهد ماند.» ÷

«نترس، مجذوب نورِ زردفام و ملایم ارواحِ گرسنه [پرته - لوکه] نشو. این راه نورِ تمایلاتِ ناآگاه است که میل زیاده از حدت گرد آورده. اگر مجذوب آن شوی در قلمرو ارواحِ گرسنه سقوط خواهی کرد و با فلاکت تاب‌ناپذیر گرسنگی و تشنگی رویارو خواهی شد. این مانعی است که ره‌رهایی را مسدود می‌کند. پس مجذوب آن نشو. از تمایلاتِ ناآگاه خود دست‌بدار. حسرتِ آن را نخور. مشتاقِ نور سرخفام براق و درخشان باش و با تمرکز سخت و هدفدار بر امی تابهٔ مقدس و همسرش این نیایش الهام‌بخش را بخوان. ÷

وقتی بر اثر [نیروی دل‌بستگی] شدید در سمساره سرگردانم
 در راه نورِ درخشانِ فرزانی تشخیص
 باشد که امی تابهٔ مقدس پیشاپیشم رود
 و همسرش پاندره واسینی پشت سرم
 یاوریم ده تا از کوره‌راهِ خطرناکِ بار دو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمالِ بودا بر.» ÷

گفتنِ این نیایش الهام‌بخش با اخلاص عمیق، او را در قلبِ امی تابهٔ مقدس و همسرش در نور قزحسان، نور لایتناهی، مستحیل خواهد کرد و او در قلمرو غریبی، قلمرو وجدآور، سمبوکگایه بودا می‌شود. ÷

[پنجمین روز]: امکان ندارد که بدین شیوه به‌رهایی نائل نگردد. با وجود این حتی اگر پس از رهنمودی این چنین شخص نتوانست از تمایلات ناآگاه خود به دلیل عاداتِ طویل‌مدتِ خویش دست‌بدارد و تحت تأثیر کرمهٔ بد و حسد از صداها و نورها ترسید، قلابِ پرتو نورِ شفقت او را نخواهد گرفت بلکه به طرف پایین، در پنجمین روز مرحلهٔ باردو سرگردان خواهد شد. از آن رو حلقهٔ امی‌تابهٔ مقدسِ دیوه‌ها با پرتوهای نورِ شفقتِ خود خواهند آمد تا او را فراخوانند و راه نورِ دوه‌های حسود [اسوره‌ها]، ساخته شده از احساس و حسد نیز او را فراخواهد خواند. در آن صورت برای رهنمود دوبارهٔ وی نباید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پیشانی گوش فرا دار. در پنجمین روز نوری سبزرنگ، عنصر منزه هوا [نخستین شکل عنصر هوا] خواهد درخشید و همزمان نیز اموگسیدی مقدس، سر حلقه، از قلمرو سبزرنگِ شمالیِ قلمرو اعمال گرد آمده [قلمرو اجرای موفقیت‌آمیز بهترین اعمال] در برابرت ظاهر خواهد گشت. بدنش سبزرنگ است و جره‌ای چهار سر [درجهٔ چهار سر] در دست دارد. برتخت پرندهٔ سانگ - سانگ که در آسمان اوج گرفته [برتخت چنگ‌نواز آسمانِ رو] نشسته است و همسرش سمیه - تارا را در کنار گرفته. دوبرودی ستوهٔ مذکر، و جره‌پانی و سروانیورنوسیکمبین و نیز دوبرودی ستوهٔ مؤنث، گندا و نیودیا او را همراهی می‌کنند. بدینسان شش صورتِ بودا در میان فضای نور قزحسان نمودار خواهد گشت.» ÷

«نور سبزِ سکنده تأثراتِ ذهنی در پاکی بنیادین خود [شکلِ نخستینِ کلِ اراده]، فرزاندگی عملِ تحقق‌یافته، سبزِ براق، درخشان و روشن، خیره‌کننده و وحشتناک، آراسته به قرصهای نور از قلبِ

اموگسیدی و همسرش خواهد آمد و چنان در قلبت فرو خواهد رفت که چشمانت نتواند تاب نگریستن به آن را آورد. از آن نترس. این بازی ذهن خودجوش توست. بنابراین در وضعی برین، رها از فعالیت و نگرانی بیاسا که در آن هیچ‌گونه نزدیکی یا دوری، عشق یا نفرت، نباشد. در همان هنگام همراه با نور فرزانه‌گی، نور سرخ و ملایم اسوره - لوکه (قلمرو دوه‌های حسود) که حسادت و بخل آن را پدید آورده است بر تو خواهد درخشید. چنان مراقبه کن که گویی تمایزی بین عشق و نفرت نیست. اما اگر هوشت ضعیف [قابلیت ذهنی تو پایین] است پس فقط در آن لذت نجو [دل‌بسته آن نشو]. ÷

«در آن هنگام تحت تأثیر حسادت شدید از نور سبز براق و خیره‌کننده وحشت خواهی کرد و خواهی گریخت، اما نسبت به نور سرخ و ملایم دوه‌های حسود [اسوره‌ها] احساس لذت خواهی کرد و مجذوب آن خواهی شد. در آن لحظه از نور سبز خیره‌کننده و براق، درخشان و روشن نترس. آن را به عنوان فرزانه‌گی بشناس. بگذار ذهنت در آن بیاساید و در حالت بی‌عملی آرام گیرد. با اخلاص درخواست کن در حالی که فکر می‌کنی «این پرتو نور شفقت اموگسیدی مقدس [تحقق مطلق] است. به آن پناه می‌برم» [به آن ایمان داشته باش]. آن فلاپ پرتو نور شفقت اموگسیدی است که فرزانه‌گی عملی تحقق یافته نام دارد. بنابراین مشتاق آن باش و مگریز. حتی اگر بگریزی به طرزی ناگستنی با تو خواهد ماند.» ÷

«از آن نترس. مجذوب نور سرخ‌فام و ملایم [اسوره - لوکه] دوه‌های حسود نشو. این راه اغواکننده گرمه‌ای است که حسد شدیدت گرد آورده. اگر مجذوب آن شوی در قلمرو خداوندگاران حسود [اسوره - لوکه] خواهی افتاد و با بدبختی و بیچارگی تاب‌ناپذیر

جنگ و دعوا رویارو خواهی گشت. این مانعی در ره رهایی است. بنابراین مجذوب آن نشو. دست از تمایلاتِ ناآگاهِ خود بدار. مشتاق نور سبزفامِ درخشان و براق باش و با تمرکز سخت و هدفدار بر اموگسیدی مقدس و همسرش این نیایش الهام بخش را بخوان: ÷

[دریغا] وقتی بر اثر رشک شدید در سمساره سرگردانم
 در راه نور درخشانِ فرزانه‌گی اعمال تحقق یافته
 باشد که اموگسیدی مقدس پیشاپیشم رود
 و همسرش سمیه - تارا پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحله کمال یودا بر» ÷

گفتن این نیایش الهام بخش با اخلاص کامل، او را در قلبِ اموگسیدی مقدس و همسرش، در نور قزحسان، مستحیل خواهد کرد و در قلمرو شمالی، قلمرو اعمال کامل، سمبوگگایه بودا می شود. ÷ [ششمین روز]: هر قدر هم پیامدهای خوبِ کرمه‌ای او اندک باشد با چنین رهنمودی در مراحل بسیار، اگر در یک مرحله آن را تمیز ندهد در مرحله بعد تمیز خواهد داد. پس امکان ندارد که به رهایی دست نیابد. اما کسانی هستند که حتی بعد از بارها رهنمود بدین طریق، از آن رو که مدتی مدید به تمایلاتِ ناآگاهِ بسیار عادت کرده‌اند و هرگز با تصوراتِ نابِ فرزانه‌گی آشنا نشده‌اند [فاقد آشنایی و علاقه ناب برای فرزانه‌گی هستند] با وجودی که راهنمایی شده‌اند، تمایلاتِ بدشان آنها را طوری به عقب خواهد برد که قلابِ پرتو نورِ شفقت آنان را نخواهد گرفت بلکه از نورها و پرتوها خواهند ترسید و آشفته

می‌گردند و به‌سوی پایین سرگردان می‌شوند. آنگاه در ششمین روز بوداهای پنج خاندان [تمام پدران - مادران الهی پنج دَیانی بودا] با همسرانشان و دوهایی همراه همزمان نمودار می‌گردند و در همان هنگام نیز نورهای شش قلمرو خواهند درخشید. ÷

برای رهنمود متوفی باید نام وی را نامید و این کلمات را برزبان آورد: ÷

«ای زاده خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار، گرچه تا دیروز که نور هریک از خاندانها ظاهر گشت، هدایت شدی اما تحت تأثیر تمایلات بد خویش آشفته گشتی و به‌همین علت تاکنون در اینجا مانده‌ای. اگر تابش طبیعی فرزاندگی این پنج خاندان [پنج مسلک] را به مثابه برون‌فکنی خود شناخته بودی، در نور فرحسان کالبد یکی از این پنج خاندان مستحیل شده و سمبوک‌گایه بودا شده بودی. اما چون آن را نشناختی تاکنون در اینجا سرگردان مانده‌ای. پس، حال بی‌پریشانی مراقب باش.» ÷

«اکنون پنج خاندان همه با هم ظاهر خواهند شد و آنچه چهار فرزاندگی مرکب [نور اتحاد چهار فرزاندگی^۱] نام دارد خواهد آمد تا تو را فرا خواند. ای زاده خاندان شریف، چهار نور رنگین چهار عنصر

۱. این چهار فرزاندگی عبارتند از: (۱) Snanj-Stong (تلفظ تبتی: Nang-Tong)، پدیده و تهیگی؛ (۲) Gsal-Stong (تلفظ: Sal-Tong)، تابش و تهیگی؛ (۳) Bde-Stong (تلفظ: De-Tong)، وجد و تهیگی؛ (۴) Rig-Stong (تلفظ: Rig-Tong)، آگاهی و تهیگی. آنها با چهار مرحله دیانه مطابقت دارند. همچنین احتمالاً، به‌شیوه‌ای کمتر دقیق، با این چهار فرزاندگی مطابقت دارند: فرزاندگی آیینه‌گون، فرزاندگی برابری، فرزاندگی تشخیص مطلق، فرزاندگی تحقق مطلق.

منزہ [آب، خاک، آتش، هوا] خواهد درخشید و در همان هنگام بودا و پروچنہ و همسرش، درست مثل گذشتہ، از قلمرو مرکزی، قلمرو ہمہ جا نافذ [بذر گسترندہ] ظاہر خواهد گشت؛ بودا و جَرہ ستوہ با همسرش و همراسان از قلمرو شرقی، قلمرو شادی مطلق، حضور خواهد یافت؛ بودا رتنہ سَمبُوہ با همسر و همراهانش از قلمرو جنوبی، قلمرو شکوہمند، ظاہر خواهد شد؛ بودا امی تابه با همسر و همراهانش از قلمرو غربی، قلمرو وجدآور نیلوفرهای آبی، حضور خواهد یافت و بودا اموگسیدی با همسر و همراهانش از قلمرو شمالی، قلمرو اعمال کامل، برون از فضای نور قزحسان نمودار خواهد گردید.» ÷

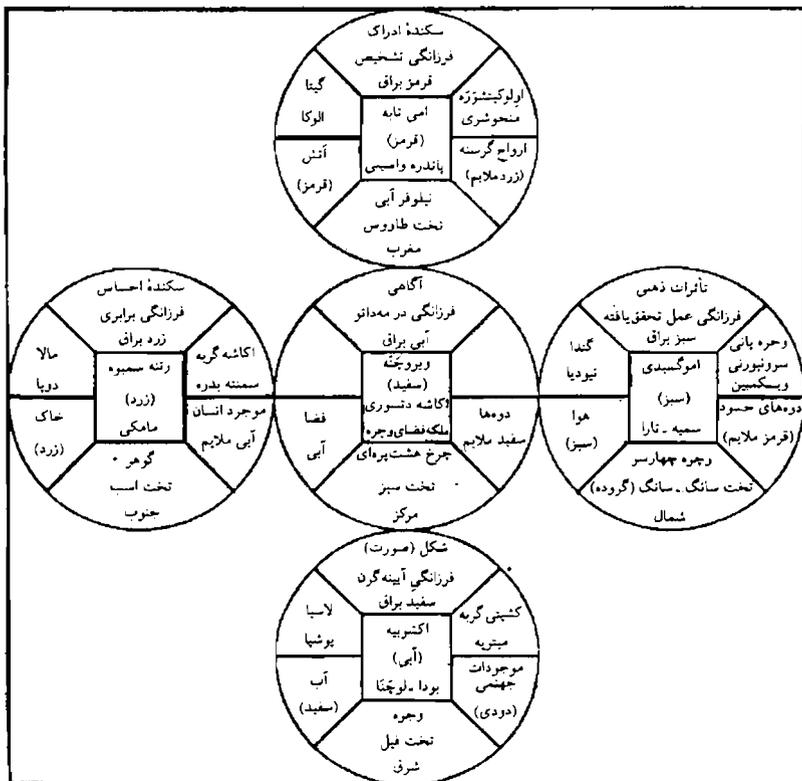
«ای زادهٔ خاندان شریف، فراسوی بوداهای پنج خاندان [برون از حلقهٔ پنج جفت بودا] نگهبانان خشمناک دروازه‌ها نمودار خواهند گردید: ویجَہ (Vijaya)، فاتح؛ یَمَانَتَکَہ (Yamāntaka)، ویرانگر مرگ [سرور ویرانگر مرگ]؛ ہیہ گریوہ، گردن اسبی [پادشاه گردن اسبی] و امرتہ کوندلی، ماریچ شہد و نیز نگهبانان مؤنث دروازه‌ها: انکوشا (Añkuśā)، فلاب [سیخ]؛ پاشا، حلقهٔ کمند؛ سرنکلا (Śrñkhala)، زنجیر و گنتا (Ghantā)، جَرَس [دارندہ سیخ، دارندہ حلقهٔ کمند، دارندہ زنجیر، دارندہ جَرَس]؛ شش فرزانهٔ مقدس نیز ظاہر خواهند شد: ایندرہ صد قربانی، حکیم فرزانهٔ دوه‌ها [بودای دَوہ‌ها]؛ وِمَچِیترہ (Vemacitra)، ردای باشکوه و حکیم فرزانهٔ دوه‌های حسود [بودای اسورہ‌ها]؛ شیرِ شاکیس (Śākyas)، حکیم فرزانهٔ آدمها [بودای بشریت]؛ دِرُوسینہ (Dhrurasiñha)، شیر استوار و حکیم فرزانهٔ حیوانات [بودای پادشاهی حیوانی]؛ جِوالموکا (Javālamukha)، دهان مشتعل و حکیم فرزانهٔ ارواح گرسنه [بودای پرتہ‌ها] و دَرَمَہ

راجه (Dharmarāja)، پادشا دَرَمَه و حکیم فرزانه موجودات جهنمی
 [بودایِ دنیایِ زیرین، پادشاهِ حقیقت]، سَمَنْته بَدَره و سَمَنْته بَدَری،
 مادر و پدرِ نیکی مطلق تمام بوداها نیز ظاهر خواهد گشت.» ÷

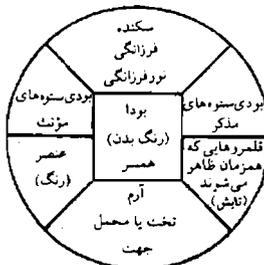
«این چهل و دو خدایِ سمبوکگایه از درون قلبت بیرون خواهند
 آمد و در مقابلت ظاهر خواهند شد. اینها شکلِ نابِ برون فکنی تو
 [محصولِ عشقِ پاک تو] هستند، پس آنها را بشناس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، این قلمروها در هیچ محلی نیستند بلکه
 در چهار جهت قلب تو و در دلِ قلبت به منزلهٔ پنجمین جهت قرار
 دارند [این قلمروها از درون چهار جهت قلبت و دل آن می آیند]. در
 این هنگام از درون قلبت برون می آیند و در برابرت ظاهر می شوند.
 تصاویر [دوه‌ها] نیز از هیچ جای دیگری نمی آیند بلکه بازی
 خودانگیز و ازلیِ ذهن تو هستند، پس بدینسان آنها را بشناس. ای زادهٔ
 خاندانِ شریف، این تصاویر [اندازهٔ دوه‌ها] بزرگ و کوچک نیست
 بلکه کاملاً مناسب است. هریک از آنها آرایهٔ خود، لباس خود، رنگ،
 حالت، تخت و نماد خود را دارد. در پنج جفت پراکنده اند. هریک از
 پنج جفت در هاله‌ای متشکل از پنج نورِ رنگارنگ محصور شده است.
 تمام ماندالا، دوه‌هایِ مذکر و مؤنثِ خاندانها کاملاً یکباره پدیدار
 می گردند. آنها را بشناس زیرا که بیدم‌های تو هستند.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، از قلب بوداهای پنج خاندان و
 همسرانشان انوار چهارفرزانی بسیار زیبا و روشن، همچون اشعهٔ
 آفتاب که پخش می شود، بر قلبت خواهد درخشید. [بر تو می تابد و بر
 قلبت اصابت می کند].» ÷



ماندالای خدایان صلحجو که در خلال ۵ روز اول باردی درمه تا ظاهر می شوند



کلید

«ابتدا فرزانه‌گی درمه‌داتو، بافته‌ای از پرتوهای سفید درخشان، براق و وحشتناک از قلب و ویروچنه بر قلبت خواهد درخشید. در این بافته که از پرتوهای نور است قرص نوری سپید و پرتللو، بسیار روشن و تابان، همچون آینه‌ای که رو به پایین دارد، آراسته به پنج قرص دیگر همانند خویش، مزین به قرصها و قرصک‌های نور طوری ظاهر خواهد گشت که مرکز و پیرامون ندارد.» ÷

«از قلب و جره‌ستوه بریافته آبی‌رنگ و درخشان فرزانه‌گی آینه‌گون، قرصی آبی‌فام، همچون کاسه‌ای از فیروزه که رو به پایین دارد، آراسته به قرصها و قرصکهای نور ظاهر خواهد گشت.» ÷

«از قلب رتنه‌سمبوه بریافته زرد و درخشان فرزانه‌گی برابری، قرص زردرنگی همچون کاسه‌ای از طلا که رو به پایین دارد، آراسته به قرصها و قرصکهای نور، نمه دار خواهد گشت.» ÷

«از قلب امی‌تابه بریافته سرخفام و درخشان فرزانه‌گی تشخیص، قرص پرتللوئی همچون کاسه‌ای از مرجان که رو به پایین دارد پدیدار خواهد گشت و با نور عمیق فرزانه‌گی، بسیار روشن و تابان آراسته به پنج قرص، همانند خود، مزین به قرصها و قرصکهای نور طوری خواهد درخشید که مرکز و پیرامونی ندارد.» ÷

«آنها نیز بر قلبت خواهند تابید.» ÷

«ای زاده‌خاندان شریف، آنها از بازی خودانگیز ذهن تو برخوردارند خاست، از جای دیگری نیامده‌اند. پس مجذوب آنها نشو، از آنها نترس بلکه آرام در حالی بمان که رها از هرگونه فکری است. در آن حالت تمام تصاویر و پرتوهای نور با تو یکی می‌شود و به روشن‌شدگی دست خواهی یافت.» ÷

«ای زاده‌خاندان شریف، این امر تجربه چهارفرزانه‌گی مرکب، [نور

اتحادِ فرزانه‌گیاها]، گذرگاه [درونی] وَجَرَه سَتَوَه نام دارد. در این هنگام آموزش‌های پیشینِ گورو خود را دربارهٔ رهنمودها به یاد آر. [تمام نورهایی را که بر تو تابیده‌اند بشناس، چنانکه گویی بازتاب نور درونی تو هستند] اگر آنها را به یاد آوری، به تجربیات پیشین خود ایمان داشته باشی، پس آنها را می‌شناسی، این امر همچون دیدار مادر و پسر یا دیدن دوستان قدیمی است. گویی که شک و تردید از میان می‌رود، برون‌فکنی‌های خود را خواهی شناخت و گام در راه تغییرناپذیر و پاک دَرَمَه تا خواهی گذاشت و بر اثر آن ایمان، حالتِ مراقبهٔ مداوم بر می‌خیزد و تو در میانِ شکلِ بزرگی قائمیتِ بالذاتِ فرزانه‌گی مستحیل خواهی گشت و سَمبوک‌گایه بودا می‌گرددی که هرگز بازگشتی ندارد.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، همراه با نور فرزانه‌گی، نورهای واهی و ناپاک شش قلمرو خواهند درخشید: نور سفید و ملایمِ دوه‌ها، نور سرخ و ملایمِ دوه‌های حسود، [اسوره‌ها] نور آبی و ملایمِ آدمها، نور سبز و ملایمِ حیوانات، نور زرد و ملایمِ ارواحِ گرسنه و نور دودی و ملایمِ موجوداتِ جهنمی. این شش نور همراه با نورهایِ پاکِ فرزانه‌گی خواهند درخشید. در آن موقع به چیزی نچسب و مجذوب هیچیک از آنها نشو بلکه آسوده، در حالتی رها از تفکر، بمان. اگر از نورهایِ پاکِ فرزانه‌گی بترسی و مجذوب نورهایِ ناپاکِ شش قلمرو شوی. جسم یکی از موجوداتِ شش قلمرو را به دست خواهی آورد و بدبخت و سیه‌روز خواهی شد. زیرا هرگز‌گریزی از اقیانوسِ عظیمِ سیه‌روزی و رنجِ سمساره نیست. [از جایی که تو دُور خواهی زد و طعم رنج را خواهی چشید].» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر با تعلیمِ گورو راهنمایی نشوی، از این تصاویر [دوه‌ها] و نورهایِ پاکِ فرزانه‌گی خواهی ترسید و مجذوبِ

نورهای ناپاکِ سمساره خواهی شد اما چنین نکن، بلکه نسبت به نورهای پاکِ فرزانی که خیره کننده و براقند، احساسِ اخلاص کن. با اخلاص فکر کن: «پرتوهای نور فرزانی و شفقتِ مقدسان، بوداهای پنج خاندان آمده است تا مرا با شفقت بربایند. به آنها پناه می‌برم.» مجذوبِ نورهای شش قلمرو واهی نشو؛ حسرت آنها را نخور بلکه با تمرکز سخت و هدفدار بر بوداهای پنج خاندان و همسرانشان این نیایش الهام‌بخش را بخوان: ÷

[دریغا] وقتی بر اثر [نیروی] پنج زهر [مهلک] در سمساره سرگردانم .

در راه نورِ درخشانِ چهارفرزانیِ مرکب
 باشد که فاتحان، پنج خاندان، پیشاپیشم روند
 و همسران پنج خاندان پشت سرم
 نجاتم ده از راههای نور شش قلمرو ناپاک
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به قلمروهای پاک بودا بر [و مرا در قلمروهای پاک و الهی
 بودا جای ده]. ÷

[با گفتن این نیایش الهام‌بخش، فرد برین برون‌فکنیهایش را می‌شناسد [نور درونی خود را تمیز می‌دهد]، با غیر دوگانگی یکی می‌گردد و بودا می‌شود. آدم عادی بر اثر اخلاص شدید خود را می‌شناسد و به‌رهابی نائل می‌گردد. حتی فرد حقیر می‌تواند در شش قلمرو بر اثر قدرتِ منزّه نیایشها مانع از زایش دوباره‌اش شود [می‌تواند درهای شش قلمرو را ببندد] و معنای چهار فرزانیِ مرکب

[چهار فرزانیگی متحد] را دریابد و با گذر از گذرگه و جره ستوه به روشن شدگی دست یابد. بدین طریق با رهنمودی واضح و دقیق بسیاری از موجودات [حقیقت را] خواهند شناخت و به رهایی دست خواهند یافت. ÷

اما بعضی از مردم حقیر [بدترین بدترین مردم با کرمه پلید و بد بسیار] در مکانهای بی تمدن و مردمان شرور و پلید که به هیچ وجه تجربه ای در دَرَمه ندارند و آنها که در آداب سَمَیه قصور ورزیده اند و بر اثر کَرَمه خویشان سردرگم اند، حتی با رهنمود [با رویارویی با حقیقت] آن را نمی شناسند، بلکه به سوی پایین سرگردان می شوند [آواره می گردند]. ÷

[هفتمین روز]: بنابراین در هفتمین روز ویدیا دَرَمه ها از قلمرو صاف فضا می آیند تا آنها را فرا خوانند. در همان هنگام نیز راه نور حیوانات که بر اثر احساس جهل و نادانی پدید آمده از آنان استقبال می کند. در آن زمان برای رهنمود دوباره وی باید نام متوفی را ذکر کرد و این کلمات را بر زبان آورد: ÷

«ای زاده خاندان شریف، بی پریشانی گوش فرا دار، در هفتمین روز نور بسیار پاک و رنگارنگی در ذهن ناآگاهت خواهد درخشید و ویدیا دَرَمه ها از قلمرو صاف فضا خواهند آمد تا تو را فراخوانند. در مرکز ماندالا که سرشار از نور قزحسان است، آنکه ویدیا دَرَمه نمونه آسای کاملاً تکامل یافته [دِوَه دارنده دانش برین] نامیده شده، سرور نیلوفر آبی رقص، ظاهر خواهد شد. بدنش در پنج رنگ براق می درخشد. همسرش داکینی قرمز را در کنار گرفته؛ با چاقوی هلالی و جمجمه ای پر خون پایکوبی می کند؛ سر و دست تکان می دهد و به آسمان چشم دوخته است.» ÷

«از مشرق مانند‌الا آنکه ویدیا دَرّهٔ مراحِل^۱ پا برجا نامیده شده، سپیدرنگ با چهره‌ای متبسم و تابناک ظاهر خواهد گشت. همسرش داکینی سپید را در کنار گرفته است، با چاقویِ هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند، سر و دست تکان می‌دهد [مودرای فریبنده را موجب می‌شود] و چشم به آسمان دوخته است.» ÷

«از جنوبِ مانند‌الا آنکه ویدیا دَرّهٔ سرور حیات نام دارد، ظاهر می‌گردد. زردرنگ است و شکلی زیبا دارد. همسرش داکینی زرد را در کنار گرفته است، با چاقویِ هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند. سر و دست تکان می‌دهد [دست راست را بالا نگه داشته است] و چشم به آسمان دوخته است.» ÷

«از غربِ مانند‌الا آنکه ویدیا دَرّهٔ نمادِ والا نام دارد پدیدار می‌گردد. سرخ است و صورتی متبسم و تابناک دارد. همسرش داکینی سرخ را در کنار گرفته است، با چاقویِ هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند. سر و دست تکان می‌دهد و به آسمان چشم دوخته است.» ÷

«از شمال مانند‌الا آنکه ویدیا دَرّهٔ خود به خود برخاسته [دارندهٔ دانش خود ساخته] نام دارد، ظاهر خواهد گشت. رنگش سبز است و حالت چهره‌اش خشمناک و متبسم. در حالی که همسرش، داکینی سبز را در کنار گرفته است با چاقویِ هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند، سر و دست تکان می‌دهد و چشم به آسمان دوخته است.» ÷

«در عقب این ویدیا دَرّه‌ها جمعیتِ بیشماری از داکینی‌ها ظاهر

خواهند گشت: داکینی‌های هشت گورستان، داکینی‌های چهار خاندان، داکینی‌های سه دنیا، داکینی‌های ده جهت، داکینی‌های بیست و چهار مکان زیارتی. جنگجویان و مستخدمان مذکر و مؤنث و تمام حامیان مذکر و مؤنثِ دَرَمَه [که هریک] شش آرایه استخوانی پوشیده‌اند. با طبلها، شیپورها از استخوان‌ران، طبلهای جمجمه، بیرقها از پوستِ جوانان، سایبانها از پوستِ آدم، نوارها از پوستِ آدم، بُخور از پوستِ آدم و انواع بیشماری از سازهای موسیقی، تمام مناطق کیهان را [از نوای موسیقی] پر خواهند کرد، طوری که مناطق بلرزند، بجنبند و تکان بخورند. تمام سازها را با نوای موسیقی به نوسان در می‌آورند، طوری که سر آدم گیج و منگ می‌شود. رقصهای گوناگون می‌کنند. آنها خواهند آمد تا کسانی را فراخوانند که آداب سمیه را به جا آورده‌اند و کسانی را مجازات کنند که در اجرای آن قصور ورزیده‌اند.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، در قلمرو ناآگاهی، فرزاندگی محض فطری با پنج نور رنگارنگ می‌درخشد. [تابش پنج رنگ فرزاندگی توأمان زاده شده] همچون نخهای رنگارنگ به هم تابیده برق می‌زند، سوسو می‌زند، نوسان دارد، درخشان و روشن، خیره‌کننده و وحشتناک از قلب پنج سرور ویدیا دَرَه خواهد آمد و چنان در قلبت فرو خواهد رفت که چشمانت تاب نگرستن به آن را نیاورد. همزمان نیز نور سبز و ملایم حیوانات با نور فرزاندگی خواهد درخشید. در آن هنگام تحت تأثیر اغتشاشی که بر اثر تمایلات ناآگاه ایجاد شده خواهی ترسید و از پنج نور رنگارنگ خواهی گریخت. اما به سوی نور ملایم حیوانات جلب خواهی شد. در آن لحظه از نور پنج رنگ براق و خیره‌کننده نترس! وحشت نکن! آن را به عنوان فرزاندگی بشناس.» ÷

«از درونِ نورِ تمامِ صداهاهیِ خودانگیزِ درمه [صداهاهیِ طبیعیِ حقیقت] همچونِ غرشِ هزارانِ رعدِ به گوشِ خواهد رسید. صداهاهیِ درمه با غریبواهیِ فریادِ جنگ و صدایِ منتره‌هایِ خشمناکِ می‌غرد و می‌غلند و طنینِ می‌افکند. [و صدایِ بکش! بکش! به گوشِ می‌رسد] از آنِ نترس. مگریز و وحشتِ نکن! آن را به عنوانِ بازیِ ذهنت، برونِ فکنیت، بشناس: مجذوبِ نورِ سبز و ملایمِ حیواناتِ نشو! جسرتِ آن را نخور! اگر مجذوبِ آن شوی، در قلمروِ جهل و نادانیِ حیواناتِ سقوطِ خواهی کرد و با رنجِ بیش از حدِ حماقتِ رویارو خواهی گشت، با لالی و بردگی که از آن هیچ ره‌گریزی نیست. پس مجذوبِ آن نشو! مشتاقِ نورِ روشن و تابانِ پنج‌رنگِ باش و با تمرکزِ هدفدارِ بر ویدیا‌دره‌هایِ مقدس، آموزگارانِ الهیِ تمرکز کن، در حالی که چنین فکری می‌کنی: «این ویدیا‌دره‌ها [این دِوه‌هایِ دارنده‌ دانش] با جنگجویان و داکینی‌ها آمده‌اند تا مرا به قلمرو صاف فضا فراخوانند. از همه شما درخواست می‌کنم به فکر موجوداتی همچون من باشید که شایستگی و سزاواری گرد نیاورده و محفوظ نداشته است، گرچه تا امروز پرتوهایِ نورِ شفقتِ بسیاری از دِوه‌هایِ پنج‌خاندانِ بوداهایِ گذشته، حال و آینده به او رسیده است. افسوس بر کسی همچون من! حال همه شما ویدیا‌دره‌ها نمی‌گذارید از این پایینتر روم بلکه مرا با قلابِ شفقتِ خود گرفته‌اید و بسرعت به قلمرو صاف فضا [به بهشتهایِ مقدس] می‌کشانید.» ÷

با تمرکزِ سخت و هدفدار این نیایشِ الهام‌بخش را بخوان: ÷

«باشد که ویدیا‌دره‌هایِ الهی به فکر من باشند

و با عشقی عظیم مرا درره رهنمون شوند

وقتی بر اثر تمایلاتِ شدید در سمساره سرگردانم
 در راه نوردرخشانِ فرزائگیِ فطری
 باشد که وید یاداره‌ها و جنگجویان پیشاپیشم روند
 همسرانشان، داکینی‌ها، پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناکِ باردو بگذرم
 و مرا به قلمرو صاف فضا بر [و مرا در قلمروهای بهشت پاک
 جای ده]. ÷

گفتن این نیایش الهام بخش با اخلاص عمیق، فرد را در قلب
 وید یاداره‌های الهی، در نور قزحسان، مستحیل خواهد کرد و در قلمرو
 صاف فضا تولد خواهد یافت. در این امر تردیدی نیست. تمام
 دوستان روحانی نیز بدینسان خواهند شناخت و به‌رهایی دست
 خواهند یافت، حتی آنها که تمایلاتِ بد و ناآگاهانه داشته‌اند، یقیناً در
 اینجا به‌رهایی نائل خواهند گشت. ÷

پایان قسمت اول «رهایی بزرگ با شنیدن»: نشان دادن

روشنایی روشن در خلالِ باردو واپسین دم

مرگ و رهنمود در خلالِ باردو

صلحجویِ درمه‌تا. ÷

iti ÷ samya ÷ rgya ragya ragya ÷



دوه‌های خشناک

- [ظہورِ دوہے از ہشتین روز تا چہار دہمین روز:] حال آموختہ می شود کہ چگونہ باردو دوہے خشمناک ظاہر می گردد. ÷
تاکنون ہفت مرحلہ در کورہ راہ خطرناکِ باردو دوہے صلحجو بودہ است و با رهنمودِ متوفی و ہریک از مراحل، حتی اگر در مرحلہ ای بہ شناخت دست نیابد، در دیگری خواہد یافت و موفقیتہای بیکرانِ رہائی واقع خواہد شد. اما گرچہ بسیاری بدین شیوہ بہ رہائی نائل شدہ اند ولی تعداد موجودات زیاد است و گرمہ بد بسیار قوی است، حجابہای روان نژند بسی سنگین و قطور است و تمایلاتِ ناآگاہ مدتہای مدید دوام می آورد. این دورہ سردرگمی و نادانی کاهش نمی یابد و فزون نیز نمی گردد. بنابراین بسیاری از افراد ہستند کہ زہا نشدہ اند بلکہ بہ سوی پایین سرگردانند، ہرچند کہ در این راہ بدقت راہنمایی شدہ اند. ÷

بدینسان، پس از آنکہ دیدار با دوہے صلحجو، ویدیادہا و داکینی ہا پایان یافت. پنجاہ و ہشت دوہے خشمناک، خوناشام و شعلہ ور ظاہر خواہند گشت کہ تغییر شکلِ دوہے صلحجوی پیشین اند. اما حال آنچنانکہ قبلاً بودند، نیستند. این باردو دوہے خشمناک اند. پس شخص در وحشت شدیدی فرو می رود و شناخت مشکلتر می گردد. ذہن [شعور، فکر] برفرد کنترل ندارد و احساس ضعف و گیجی دست می دہد، اما اگر اندکی شناخت باشد، رہائی آسان است. [دلیلش ظہور تابشہاست کہ ترس، وحشت و خوف می آفریند] زیرا با ہجوم ترسہای توانکاہ، ذہن وقتی برای آشفنگی ندارد و بنابراین بر نکتہ ای واحد تمرکز می کند. ÷

اگر شخص با این نوع آموزش آشنا نشدہ باشد، حتی اقبیانوس یادگیری دیگر سودی ندارد. در اینجا حتی آموزگازانی کہ قواعد

راهبانه را مراعات کرده‌اند و نیز فیلسوفان بزرگ گنج شده و نشناخته‌اند و در سمساره سرگردان گشته‌اند. این امر در مورد افراد عادی بیشتر مصداق دارد زیرا از فرط ترس شدید می‌گریزند و در قلمروهای پست ترمی افتند و از سیه‌روزی رنج می‌برند. اما جوگی تانترایی حتی وقتی که پست‌ترین پست‌هاست به محض آنکه دوه‌های خونا شام را ببیند، آنان را به عنوان ییدم‌ها خواهد شناخت و این دیدار همچون دیدن دوستان قدیمی خواهد بود. پس به آنها اعتماد خواهد کرد و به طرزی ناگسستنی با آنها یکی خواهد شد و بودا می‌گردد. راز اینجاست که او در این دنیا شکل‌های دوه‌های خونا شام را مجسم و آنها را پرستش و ستایش کرده است. حتی اگر به شکل آنها که به صورت تصاویر کشیده‌اند و یا پیکر سه‌بُعدی آنها و غیره نگریسته باشد. آشکالی را که ییدار به‌گرددند خواهد شناخت و به‌رهایی دست خواهد یافت. †

اما هر قدر فلاسفه و آموزگاران که قواعد و قوانین آداب دینی را مراعات کرده‌اند، بکوشند و هر قدر زیرکانه در مورد کتابهای مقدس در این دنیا موعظه کنند، وقتی بمیرند هیچ اثری همچون بقایای گوهرگونه^۱ و [هائ] رنگین کمان و غیره نخواهد ماند زیرا وقتی در قید حیات بوده‌اند به تانتراها توهین کرده‌اند و نتوانسته‌اند آنها را در ذهن خویش گرد آورند [زیرا که آموزه‌های عرفانی یا نهانی هرگز در دل آنان

۱. سه واژه به تبتی ذکر شده است: sku-gzungs ، ring-bsrel ، gdung یا به سنسکریت śāṅgīram . اینها همه بقایای مشابهی هستند که وقتی جسد جوگی کمال یافته یا سیدّه (siddha) ای سوزانده شود، برجای می‌مانند. شبیه سنگهای مدور و براق به رنگهای سفید یا سبز فامند و به عنوان بقایا نگهداری می‌شوند و غالباً قبل از مرگ آن را می‌خورند.

جای نگرفته بود] دوه‌های تانترایی را نشناخته‌اند. به هر حال موقعی که آنان در بار دو پدیدار می‌گردند، نمی‌توانند آنها را بشناسند. ناگهان چیزی می‌بینند که هرگز قبلاً ندیده‌اند. فکر می‌کنند خصم است و پرخاشگر می‌شوند و در نتیجه به قلمرهای پست تر می‌روند. به همین دلیل است که چرا هر قدر این فیلسوفان و مشاهده‌کنندگان قواعد خوب باشند، از آن رو که تانترارا تمرین نکرده‌اند، نشانه‌هایی همچون انواع مختلف بقایای گوهرسان و [هاله] رنگین‌کمان در میان آنان ظاهر نمی‌گردد. [بقایای استخوانی و استخوانهای دانه‌سان از سوزاندن جسد آنان پدید نمی‌آید]. ÷

پیرو تانترای حتی وقتی پست‌ترین پست‌هاست. هر قدر هم در این دنیا رفتار خشنی داشته باشد و هر قدر بی‌فرهنگ و بی‌ظرافت بوده باشد، حتی اگر آموزش‌های تانترایی را تمرین نکرده باشد فقط برای اینکه به‌آیین تانترایمان داشته و هیچ تردیدی نداشته و بی‌اعتقاد نبوده است، در اینجا به‌رهایی دست خواهد یافت. بنابراین گرچه رفتارش در دنیا نامرئوم بوده است اما وقتی بمیرد حداقل یک نشانه؛ همچون بقایای جسد جواهرسان یا رنگین‌کمان ظاهر خواهد شد. چنین می‌شود زیرا آموزش تانترایی بسیار پر قدرت است. ÷

جوگیهای تانترایی که بالاتر از حد متوسط هستند و در خصوص تجسم و کُل آداب و اعمال مراقبه کرده‌اند و همچنین از برخوانی جوهر منتره‌ها و غیره را به‌جا آورده‌اند؛ نیازی ندارند که در بار دو درمه تا تا دور دستها سرگردان شوند. به محض آنکه نفس کشیدنشان قطع شود، ویدیا دره‌ها، داکینی‌ها و جنگجویان آنها را به قلمرو صاف فضا فرا خواهند خواند. نشانه این امر این است که آسمان صاف [بی‌ابر] می‌شود و آنها در نور قزحسان مستحیل می‌گردند و باران

گلها، بوی خوش بخور [باران هور، عطر شیرین بخور در هوا]، صدای سازهای موسیقی در فضا، پرتوهای نور، بقایای جسدِ جواهرسان و غیره ظاهر می‌گردد: اینها نشانه‌ها هستند. ÷

به هر حال این فیلسوفان و مراقبان قواعد، پیروانِ تانثرا [و عارفانی] که در به‌جا آوردنِ آدابِ سمیه قصور ورزیده‌اند و تمام آدمهایِ عادی هیچ وسیله‌ای جز «رهایی بزرگ با شنیدن» ندارند. مراقبه‌کنندگانی که آدابِ مراقبهٔ نماد والا و کمال والا و غیره را انجام داده‌اند، در باردو واپسین دم مرگ روشناییِ روشن را خواهند شناخت و به‌دَرَمَه کایه دست خواهند یافت. بنابراین خواندن «رهایی بزرگ با شنیدن» مطلقاً ضرورت ندارد. ÷

اگر آنها در خلالِ باردو واپسین دم مرگ روشناییِ روشن را بشناسند به‌دَرَمَه کایه دست می‌یابند. اگر آن را در خلالِ باردو دَرَمَه تا؛ وقتی دوه‌های صلحجو و خشمناک ظاهر می‌گردند، تمیز دهند، به سمبوکگایه دست می‌یابند. اگر در خلالِ باردو شدن بشناسند به نیرمانه کایه دست می‌یابند و در جای بهتری زاده می‌شوند که با این آموزشها آشنا می‌گردند و از آن رو که پیامد اعمال در زندگی بعدی ادامه دارد «رهایی بزرگ با شنیدن» آموزشی است که بدون مراقبه به روشن‌شدگی می‌انجامد، آموزشی که فقط با شنیدن رها می‌سازد، آموزشی که گناهکاران بزرگ را در ره اسرار رهنمون می‌شود، آموزشی

۱. تبتی: rdzogs-pa-chen-po سنسکریت mabāśmpanna مرحله‌ای از مراقبه که برابر با atiyoga یا mabā-ati است. این تمرین را ویتمه‌لمیتره (Vimalamitra)، یکی از معاصران پدیه سمبوه یاد داد و در سنت نینگ‌مه بسط یافت. این دو تمرین، نماد والا (تبتی: Chhag-chen) و کمال والا را سو مین کارمه‌یه، رنگجو نگ - دُرجه، یکم، گو د.

که در یک لحظه نادانی را از بین می‌برد، آموزش پرمحتوا و ژرفی که روشن‌شدگی کامل و آنی می‌دهد، بنابراین موجوداتی که این آموزشها را دریافت کرده‌اند احتمالاً نمی‌توانند به قلمروهای پست‌تر روند. هردو آموزش، این و «رهای با پوشیدن»^۱ بایستی با صدای بلند خوانده شوند زیرا هردو همچون ماندالایی از طلا که مرصع به فیروزه است، ترکیب شده‌اند. ÷

حال که ضرورتِ عظیمِ «رهای با شنیدن» بدین شیوه آموخته شد، نشان داده می‌شود که چگونه باردو دوه‌های خشمناک ظاهر می‌گردد. ÷

[هشتمین روز:] سه بار نام متوفی را بنامید و این کلمات را بگویید: ÷ «ای زاده‌ی خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار. هرچند باردو دوه‌های صلحجو ظاهر شد، آن را نشناختی و بدینسان تا این فاصله سرگردان شدی. حال، در هشتمین روز، دوه‌های خشمناک و خوناشام ظاهر خواهند شد. بی‌پریشانی آنها را بشناس.» ÷ «ای زاده‌ی خاندان شریف، آنکه بودا - هروکة^۲ کبیر شکوهمند نام دارد از درون مغزت بیرون می‌آید و حقیقتاً در مقابلهت بوضوح ظاهر

۱. (تبتی: btags-gral) رهای با پوشیدن یا در واقع به خود بستن یکی دیگر از شش آموزش باردو پدمه سمبوه است. متن کوتاهی است که قسمت اعظم آن حاوی متره‌هاست و به عنوان طلسم به جسد نیز بسته می‌شود.

۲. آنچه‌آنکه در شرح و وصف شد این بودا هروکة کبیر شکوهمند در واقع ترکیبی از بودا هروکة و بودا هروکة کبیر است که اصل هروکة‌های پنج خاندان است. در نقاشیهای (thangka) دوه‌های خشمناک، هروکة کبیر در مرکز ظاهر می‌شود؛ همتای سمت‌بدره در ماندالای دوه‌های صلحجوست، در حالی که بودا هروکة در زیر او جای داده شده است.

خواهد گشت: بدنش شرابی رنگ [قهوه‌ای تیره] است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهره سمت راست سفید، سمت چپ قرمز و مرکزی شرابی فام است. بدنش همچون توده‌ای نور شعله‌ور است و نه چشمش با نگاهی خشمناک به چشمانت خیره شده. ابروانش همچون جرقه‌های آذرخش است، دندانهایش همچون مس برق می‌زند. با فریاد بلند «آ - لا - لا» و «ها - ها» می‌خندد و صداهای سوت‌گونه بلندی همچون «شو - وو» بیرون می‌دهد. موی طلایی قرمز رنگش به طرف بالا است و برق می‌زند. سرش مزین به سه جمجمه خشک شده [انسان] و [نمادهای] خورشید و ماه است. به بدنش حلقه‌ای از مارهای سیاه و جمجمه‌های تازه آویخته شده است. در شش دستش این چیزها دیده می‌شود: چرخ‌ی در نخستین دست سمت راست، تبری در میانی، شمشیری در آخرین؛ جرسی در اولین دست سمت چپ، تیغه خیش در میانی و پیاله جمجمه‌ای در آخرین. همسرش، [مادرش] بودا - کرودیشوری (Krodīšvari) او را در کنار گرفته، دست راستش را به گردن او انداخته است و با دست چپش جمجمه‌ای پر از خون را به دهان او می‌برد. او صداهای بلند کامی بر می‌آورد و همچون رعد می‌غرد. [درخشش] شعله‌های فرزانه‌گی از میان وجره - موهای [منافذ موهای] شعله‌ور بدنش بیرون می‌تراود. بر تختی ایستاده که گرودها نگاه داشته‌اند. یک جفت پا را خم کرده و جفت دیگر را دراز کرده است.» ÷

«از او نترس! هول نکن! آشفته نشو! او را به عنوان شکلی ذهنی خودت بشناس: او ییدم توست، پس نترس! در واقع ویر و چنه مقدس و همسرش است، پس وحشت نکن! شناخت و رهایی مقارن یکدیگرند.» ÷

وقتی این کلمات گفته شد، او بیدم را خواهد شناخت و به طرزی ناگسستنی با آن یکی می شود و در سمبوکگایه، بودا می گردد. ÷
 [نهمین روز:] اما اگر از آن بترسد و بگریزد و بدینسان نشناسد، آنگاه در نهمین روز تجلیات خوناشام خاندانِ وجره خواهد آمد تا او را فراخواند. بنابراین برای رهنمود دوباره وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را برزبان آورد: ÷

«ای زاده خاندانِ شریف، بی پریشانی گوش فرادار! در نهمین روز تجلیِ خوناشام خاندانِ وجره که وجره هروکه مقدس نام دارد از ربع شرقی مغزت بیرون خواهد آمد و در برابرت ظاهر خواهد شد. بدنش آبی تیره است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهره راستش سفید، چهره چپ قرمز و میانی آبی رنگ است. درشش دستش این چیزها دیده می شود: وجره ای در نخستین دست سمت راست، جام جمجمه ای در میانی و تبری در آخرین؛ جرسی در اولین دست سمت چپ، جام جمجمه ای در میانی و تیغه خیش در آخرین. همسرش، وجره - کرودیشوری او را در کنار گرفته و دست راستش را به گردن وی انداخته است و با دست چپ جمجمه ای پر خون را به دهان او می برد.» ÷

«از او نترس، وحشت نکن! آشفته نشو! او را به منزله شکل، صورتِ ذهنّت [اندیشه ات، فکرت] بشناس؛ او بیدم توست. پس نترس: در واقع او وجره ستوه مقدس با همسرش است. پس اخلاص کن؛ شناخت و رهایی مقارن یکدیگراند.» ÷

وقتی این کلمات گفته شد، او بیدم را خواهد شناخت و به طرزی ناگسستنی با او یکی می گردد و در سمبوکگایه، بودا می شود.» ÷
 [دهمین روز:] اما کسانی که ظلمت، تیرگی گرمه ای آنها عظیم است،

از آن می ترسند و می گریزند و بدینسان نمی شناسند. آنگاه در دهمین روز مظهر خوناشام خاندانِ رَتَنَه می آید تا آنان را فراخواند. بنابراین برای رهنمود دوباره وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی پریشانی گوش فرادار: در دهمین روز مظهر خوناشام خاندانِ رَتَنَه که رَتَنَه هر وکُه مقدس نام دارد از ربع جنوبی مغزت در برابرت پدیدار خواهد گشت: بدنش زرد تیره است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهره راست سفید، چهره چپ قرمز و میانی زرد تیرهٔ براق است. آنچه در شش دستش نگاه داشته اینهاست: گوهری در نخستین دست سمت راست، نیزهٔ سه شاخه‌ای که سه سر انسان به آن است در میانی، گریزی در آخرین؛ جرسی در نخستین دست سمت راست، جام جمجمه‌ای در میانی و نیزه سه شاخه‌ای در آخرین. همسرش، رَتَنَه - کرودیشوری، او را در کنار گرفته و دست راست را برگردنش انداخته است و در دست چپ جمجمه‌ای پر خون را به دهان او می برد.» ÷

«از او نترس، وحشت نکن، آشفته نشو! او را به عنوانِ شکلِ ذهنِ خودت بشناس. او ییدم توست، پس نترس! در واقع رَتَنَه سَمَبَوَه با همسرش است، پس مشتاق باش. [به آنها ایمان داشته باش]. شناخت و رهایی مقارن یکدیگرند.» ÷

وقتی این کلمات گفته شود، او ییدم را خواهد شناخت، به طرزى ناگسستنی با او یکی می گردد و بودا می شود. ÷

[یازدهمین روز:] اما حتی اگر بعد از چنین رهنمودی، بر اثر تمایلات ناآگاه و پلید به عقب کشیده شد، ترسید و گریخت و بدینسان ییدم را شناخت. حتی وقتی یمانتکه را دید، شناخت. آنگاه در یازدهمین

روز مظهر خوناشام خاندانِ پدمه خواهد آمد تا او را فراخواند. بنابراین، برای رهنمود دوباره وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را برزبان آورد. ÷

«ای زاده خاندانِ شریف، بی پریشانی گوش فرا دار! در یازدهمین روز مظهر خوناشام خاندانِ پدمه که پدمه هرکه مقدس نام دارد از ربع غربی مغزت بیرون خواهد آمد و بوضوح در برابرت با اتفاق همسرش ظاهر خواهد گشت: بدنش قرمز تیره است. سه سر، شش دست و چهارپای باز و جدا از هم دارد. چهره سمت راستش سفید، چهره سمت چپ آبی و میانی قرمز تیره است. در شش دستش این چیزها دیده می شود: در نخستین دست سمت راست گل نیلوفر آبی، در میانی سه سر انسان به نیزه ای سه شاخه و چویدستی در آخرین؛ جرسی در نخستین دست سمت چپ، جام جمجمه ای پر خون در میانی و طبل کوچکی در آخرین. همسرش، پدمه - کرویدشوری او را در کنار گرفته، دست راست را برگردنش انداخته است و با دست چپش جمجمه ای پر خون را به دهان او می برد.» ÷

«از او نترس، وحشت نکن! پریشان نشو! مسرور باش و او را به عنوان صورتِ ذهن خودت بشناس: او بیدم توست، پس نترس، هول نکن! در واقع او امی تابه مقدس با همسرش هست، پس مشتاق باش: شناخت و رهایی مقارن یکدیگرند.» ÷

وقتی این گفته شد او را به عنوان بیدم خواهد شناخت، به طرزى ناگسستنی با او یکی می گردد و بودا می شود.» ÷

[دوازدهمین روز:] اما حتی اگر بعد از چنین رهنمودی بر اثر تمایلات ناآگاه و پلید به عقب کشده شد، ترسید و گریخت و بدینسان نتوانست بیدم را بشناسد، آنگاه در دوازدهمین روز مظهر خوناشام خاندانِ

گرمه همراه با گوری‌ها، پیشاچی (Piśāci) ها و جوگی بانوها (یوگینی‌ها)^۱ خواهد آمد تا او فرا خواند. اگر آنها را نشناسد، خواهد ترسید، پس برای رهنمود دوباره وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بسی پریشانی گوش فرادار؛ وقتی دوازدهمین روز فرا رسد، مظهرِ خونا شامِ خاندانِ گرمه که گرمه هر وکه مقدس نام دارد از ربعِ شمالی مغزت بیرون خواهد آمد و بوضوح در

۱. *gaurī* به معنای سفید، گروهی متشکل از هشت الهه هستند و کلاً به نام اولی خوانده می‌شوند که تنها سفید در آن میان است. در متن تبتی باردو - توڈل نام آنها به سنسکریت، اما به صورت تحریف‌شده ذکر شده و با اندکی تفاوت در هر دو نسخه به چشم می‌خورد. (برای مثال ایوانز - ونتز آنها را *Keurima* نامیده است.) آنها در بسیاری از متون دیگر تانترای دیده می‌شوند. اما در اینجا دو نام؛ یعنی *Pramohā* و *Śmaśānī* با سیاهه معمول تفاوت دارد. پرموها یا پرمو به معنای غافل است و احتمالاً مطابق با *Dombī*، زنی از کاستِ پست تر است که نمادِ شورمندی و هوس در شعر تانترای است. در حالی که شمشانی یا «آنکه در گورستان می‌زید» به نظر می‌رسد منطقی‌ترین نام سنسکریت باشد که از شکل تبتی آن؛ یعنی *Smeśānī* مشتق شده و با *Śavarī* به معنای مرتاض یا کوه‌نشین مطابقت دارد. نمی‌شود هویت این الهه را صرفاً از روی توصیفات او مشخص کرد زیرا در منابع مختلف به صورت متفاوتی ظاهر می‌گردد. پیشاچی‌ها (تبتی: *phra-men-mā*) الهه‌های گوشتخوار با سر حیوان و پرنده‌اند و نام آنها به معنای خط‌دار یا رنگارنگ کرده است که اشاره به رنگهای گونه‌گون سر و بدن آنها دارد. یوگینی‌ها همچنین: بانوان قدرتمند نامیده شده‌اند (به تبتی: *dbang-phyug-ma*) سنسکریت (*Isvarī*). اکثر آنها الهه‌های هندو هستند که در آیین بودایی جذب گشته‌اند. در متن، نام تمام آنها به تبتی ترجمه شده است اما در اینجا نام سنسکریت آنها آمده زیرا بسیاری از آنها به همین نام مشهورند.

برابرت با تفاق همسرش ظاهر خواهد گشت: بدنش سبز تیره است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهره راستش سفید، چهره چپ قرمز و میانی سبز تیره شاهانه است. در شش دستش این چیزها دیده می شود: شمشیری در نخستین دست سمت راست، سه سر انسان به نیزی سه شاخه در میانی، چوبدستی در آخرین؛ جرسی در اولین دست سمت چپ، جام جمجمه‌ای در دست میانی و تیغه خیش در آخرین. همسرش، گرمه - کرو دیشوری او را در کنار گرفته، دست راست را به گردنش انداخته است و با دست چپ جمجمه‌ای پر خون را به دهان وی می برد.» ÷

«از او نترس، وحشت نکن، آشفته نشو! او را به عنوان صورتِ شکلی خویش بشناس! او بیدم توست، پس نترس! در واقع اموگسیدی مقدس با همسرش است، پس بشدت اخلاص کن. شناخت و رهایمی مقارن یکدیگرند.» ÷

بر اثر آموزشهای گورو، آنها را به عنوان برون فکنیهای خود، بازی ذهن خویش، خواهد شناخت و به رهایمی دست خواهد یافت. درست مثل دیدن شیر خشک کرده‌ای است: اگر او نداند که شیر در واقع خشک شده است، بسیار وحشت خواهد کرد، اما اگر کسی به او نشان دهد که چیست، تعجب می کند و دیگر نمی ترسد. در اینجا نیز وقتی دوه‌های خوناشام با آن بدنهای غول آسا و عضلات توپر ظاهر می شوند و تمام فضا را اشغال می کنند، وحشت می کند و آشفته می گردد، اما به محض آنکه راهنمایی شود، آنها را به عنوان برون فکنیهای خود یا به عنوان بیدم‌های خویش خواهد شناخت. روشنایی روشن را که قبلاً در خصوص آن مراقبه کرده بود و روشنایی روشن قائم بالذاتی که بعداً بر می تابد، مادر و پسر [زاده روشنایی

روشن]، یکی می‌گردند و گویی شخصی را دیده است که بخوبی می‌شناسد، روشناییِ روشنِ خودرهایِ ذهنش [تابشِ آزادیِ نفس] فوراً در برابرش پدیدار می‌گردد و او به خودرهایِ دست یافته است [و او بر اثر نفسِ روشن شده و خودشناسیِ رهاگشته است]. ÷

[سیزدهمین روز:] اگر این رهنمود بدو نرسد حتی فردی خوب نیز ممکن است از آنجا باز گردد و در سمساره سرگردان شود. آنگاه هشت گوریِ خشمناک و پیشاچی‌ها با سرهایِ گونه‌گون از درون مغز او می‌تراوند و در مقابلش ظاهر می‌گردند. پس برایِ رهنمودِ دوبارهٔ وی باید نامِ مرده را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پیشانیِ گوش فرادار! هشت گوری از درون مغزت خواهند تراوید و در مقابلت ظاهر خواهند گشت. از آنها نترس.» ÷

«از ربعِ شرقی مغزت گوری سفید بر تو ظاهر خواهد گشت. به جایِ گرزِ جسدی در دست راست دارد و پیالهٔ جمجمه‌ای پر از خون در دست چپ، نترس! از جنوبِ چوریِ زرد آماده پرتاب تیری از چلهٔ کمان پدیدار می‌گردد و از غرب، پرموهایِ قرمز که بیرق کروکوریل [مَکَرَه makara] را نگاه داشته است؛ از شمال و تالی (Vetāli) سیاه، که دُرجه و پیالهٔ جمجمه‌ای پر خون در دست دارد، پدیدار می‌شود و از جنوبِ شرقیِ پوکسی (Pukkasi)، نارنجی، که اندرونه‌ای در دست راست دارد و با دست چپ آن را می‌خورد؛ از سمتِ جنوبِ غربیِ گسَمَری (Ghasmari) سبز تیره ظاهر می‌گردد که

۱. در متن چنین آمده است: chu-srin (تلفظ: chu-sin)، شیر آبی یا نهنگ، هیولای اسطوره‌ای.

جام جمجمه‌ای پر خون در دست چپ نگاهداشته و با دُرجه‌ای که در دست راست دارد به هم می‌زند و [با رغبتی شاهانه] آن را می‌آشامد؛ از شمال غربی چندالی (candālī) زرد پریده‌رنگ پدیدار می‌گردد که سر و بدنی را از هم می‌درد، قلب را در دست راست نگاه داشته و با دست چپ بدن را می‌خورد و از شمال شرقی شمشانی آبی تیره‌رنگ که دارد سر و تنی را از هم می‌درد و می‌خورد. این هشت گوری جهات که پنج هروکه خوناشام را احاطه کرده‌اند از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت؛ از آنها نترس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پیشانی گوش فرادار! بعد از اینها هشت پیشاچی^۱ مکانهای مقدس به‌نوبت بیرون می‌آیند و در مقابلت ظاهر خواهند گشت.» ÷

«از شرق سینموکا (Siñhamukhā)، شرابی فام با سر شیر و دستهای صلیب‌وار بر سینه در حالی که جسدی در دهان دارد و یال خود را به‌این سو و آن سو می‌افکنند؛ از جنوب ویاگریموکا (Vyāghrīmukhā) قرمزرنگ و بسبر سر در حالی که دو دست را به‌طرف پایین روی هم انداخته [و چنگالهایش را نشان می‌دهد] و با چشمان خیره شده دندان‌قروچه می‌کند؛ از غرب شرگالموکا (Śrgālamukhā) روباه سر و سیاه‌رنگ که تیغی در دست راست و اندرونه‌ای در دست چپ دارد و آن را می‌خورد و خونها را می‌لیسد؛ از شمال شوانموکا (Śvānamukhā) آبی تیره‌رنگ و گرگ سر با چشمان خیره جسدی در دهان دارد که با هردو دست گرفته است؛ از جنوب شرقی گردرموکا (Gr̥dhramukhā) زرد پریده رنگ و کرکس

۱. ایوانز - ونتز واژه Htamenma را ذکر کرده است.

سر، جسد بزرگ آدمی را روی شانه انداخته و اسکلتی در دست دارد؛ از جنوب غربی کنکه موکا (Kaṅkamukhā) قرمز تیره و قوش سر، پوست کنده شده‌ای بر شانه انداخته است؛ از شمال غربی کاکموکا (Kākamukhā) سیاه و زاغی سر پیالهٔ جمجمه‌ای در دست چپ و شمشیری در دست راست دارد و در حال خوردن قلب و ریه‌هاست؛ از شمال شرقی اولوموکا (Ūlumukhā) آبی تیره‌رنگ و جغد سر و جره‌ای در دست راست و شمشیری در دست چپ دارد و چیزی می‌خورد: این هشت پیشاچی مکانهای مقدس در حالی که گرد پنج هروکهٔ خوناشامند از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند. از آنها نترس. آنچه را پدیدار می‌گردد به منزلهٔ بازیِ ذهنت، برون‌فکنیهای خودت، بشناس.» ÷

[چهاردهمین روز:] «ای زادهٔ خاندان شریف. چهار الههٔ دروازه‌ها نیز از مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند، پس آنها را بشناس.» ÷ «انکوشا از ربع شرقی مغزت، سفیدرنگ و ببر سر درحالی که سیخ و پیالهٔ جمجمه‌ای پر از خون نگاهداشته است بیرون می‌تراود و در برابرت ظاهر خواهد گشت؛ از جنوب پاشا، زردرنگ و ماده خوک سر، حلقه کمندی نگاه داشته است؛ از غرب بَرنکلا قرمز رنگ و شیرسر، زنجیر آهنی در دست دارد؛ از شمال گنتای سبزرنگ و مار سر و جرس دار: این چهار الههٔ دروازه‌ها از درون مغزت بیرون می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت. آنها را به منزلهٔ بیدم‌ها بشناس.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بعد از سی هروکهٔ خشمناک، بیست و هشت جوگی بانو (بوگینی) به نوبهٔ خود از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند؛ سرهای گونه‌گون دارند و نمادهای مختلف حمل می‌کنند. از آنها نترس، بلکه آنچه را پدیدار می‌گردد به مثابه

بازی ذهن خود، برون فکنیهای بشناس. در این موقع که به لحظه سرنوشت ساز رسیده‌ای، آموزشهای گورو خود را به یاد آر.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، از شرق شش جوگی بانوی شرقی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند: راکشسی (Rākṣasī) دیوبانو و شرابی فام با سرِ عَزَّگاو در حالی که وجره‌ای در دست دارد؛ براهمی (Brāhmī) نارنجی‌رنگ و مار سر که گل نیلوفر آبی در دست دارد؛ مهادیوی (Mahādevī) الهه بزرگ، سبز تیره و پلنگ سر، نیزه سه شاخه‌ای را نگاه داشته است؛ لوبا (Lobhā)، حریص، آبی‌رنگ و میمون سر با چرخ‌سی در دست؛ کوماری (Kumārī)، باکره، قرمز رنگ با سرخرس زرد که نیزه‌ای کوتاه نگاه داشته است و ایندرانی (Indrānī)، سفیدرنگ و با سرخرس قهوه‌ای و حلقه اندرونی به دست؛ از آنها ترس.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، از سمت جنوب شش جوگی بانوی جنوبی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهد گشت: وجرا (Vajrā) زردرنگ و خوک سر با تیغی در دست؛ شانتی (Sānti)، صلح، قرمز رنگ با سر هیولای دریایی و گلدانی در دست دارد؛ امرتا (Amṛtā)، شهد (اکسیر) جاودانگی، قرمز رنگ و عقرب سر و نیلوفر آبی به دست؛ چندرا (Candrā)، ماه، سفیدرنگ و قوش سر و وجره به دست؛ دندا (Daṇḍā)، گرز، سبز تیره و روباه سر و گرز به دست و راکشسی، دیوبانو، زرد تیره و ببر سر که جمجمه‌ای پر خون در دست دارد. از آنها ترس.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، از غرب شش جوگی بانوی غربی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت: بکشینی (Bhakṣiṇī)، خورنده، سبز تیره و کرکس سر با گریزی در دست؛ رتی

(Rati)، لذت، قرمزرنگ و اسب سر، تنه بزرگ جسدی در دست دارد؛ مهابلا (Mahābalā)، نیروی عظیم، سفیدرنگ و گروده سرباگری در دست؛ راکشسی، دیوبانو، قرمزرنگ و سگ سر با تیغ - وجره‌ای در دست؛ کاما (Kāmā)، کام، قرمزرنگ و هدهدسر، دارد تیری از چله کمانی که در دست دارد، می‌اندازد و وسوزکشا (Vasuraksā)، بانوی حامی ثروت، سبز تیره و آهوسر با گلدانی در دست. از آنها نترس.» ÷

«ای زاده خانندان شریف، از شمال شش جوگی بانوی شمالی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت. وایودوی (Vāyudevī)، الهه باد، آبی فام و گرگ سر، پرچمی را در دست تکان می‌دهد؛ ناری (Nārī)، بانو، سرخفام و بوفالوسر دیرکی در دست نگاه داشته؛ وراهی (Vārāhī)، خوک ماده، سیاه‌رنگ و با سرخوک ماده حلقه‌ای دندان در دست دارد؛ وجر، قرمزرنگ و کلاغ سر، پوست کودکی در دست دارد؛ مهاستینی (Mahāhastinī)، فیل، سبز تیره و فیل سر، جسدی بزرگ در دست دارد و خورش را می‌آشامد؛ وروندوی (Varuṇadevī) الهه آب، آبی فام و مارسر بارپیچی از مارها را در دست نگاهداشته است. از آنها نترس.» ÷

«ای زاده خانندان شریف، چهارجوگی بانوی دروازه‌ها از مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند: از مشرق وجرای سپید [الهه عارف] فاخته سر با قلابی آهنین به دست؛ از جنوب وجرای زرد، بُز سر و حلقه کمند به دست؛ از مغرب وجرای سرخ، شیرسر و زنجیری آهنین در دست و از شمال وجرای سبز تیره، مارسر و جرس به دست: این چهارجوگی بانوی دروازه‌ها از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت.» ÷

«این بیست و ہشت جوگی بانو خود بہ خود از بازیِ شکلی واجب -
 الوجودیِ ہر وہ کہہ هایِ خشمناک صادر می گردند؛ پس آنها را بشناس!» ÷
 «ای زادہ خانندانِ شریف، درمہ کایہ در مقامِ دَوہ هایِ صلحجو از
 قسمتی از تہیگیِ ظاہر می گردد [دَوہ هایِ صلحجو از تہیگیِ درمہ کایہ
 صادر می شوند]، آن را بشناس. سمبوکگایہ در مقامِ دَوہ هایِ
 خشمناک از بخشی از روشنائیِ روشن ظاہر می گردد [از تابشِ
 درمہ کایہ دَوہ هایِ خشمناک صادر می شوند]، پس آن را بشناس: اگر
 در این زمان، وقتی پنجاہ و ہشت دَوہِ خوناشام از درون مغزت برون
 آمدند و در برابر ت ظاہر گشتند، بدانی آنچه پدیدار شدہ از تابشِ
 بصیرتِ تو پدید آمدہ است فوراً، بہ طرزی ناگسستنی از دَوہ هایِ
 خوناشام، بودا خواهی شد.» ÷

«ای زادہ خانندانِ شریف، اگر بدین شیوہ شناسنی از آنها خواهی
 ترسید و می گریزی و بدینسان در رنجِ بیشتری فرو می روی. اگر بدین
 نحو شناسنی تمام دَوہ هایِ خشمناک را همچون سرورانِ مرگ
 خواهی دید و از آنها خواهی ترسید. وحشت خواهی کرد و گیج
 خواهی شد و ضعف خواهی کرد. برون فکنیہایت بہ دیوانِ مبدل
 می گردد و در سمسارہ سرگردانِ خواهی گشت اما اگر نترسی و
 مجذوب ہم نشوی در سمسارہ سرگردانِ نخواهی شد.» ÷

«ای زادہ خانندانِ شریف، بزرگترین کالبدِ دَوہ هایِ صلحجو و
 خشمناک بہ اندازہ تمام آسمان است، متوسط آنها بہ اندازہ کوهِ مرو و
 کوچکترینش همچون ہجدہ برابر کالبدِ ماست کہ یکی بردیگری قرار
 گرفته باشد. پس از آنها نترس! تمامی پدیدہ ہا همچون نورہا و
 تصاویرِ ظاہر می گردند. با شناخت تمام این مظاہر بہ عنوانِ تابشِ

خودت، تابش طبیعی ات به طرزی ناگسستی با نورها و تصاویر یکی خواهد شد و بودا خواهی گشت. ای زاده شریف آنچه می بینی هر قدر هم وحشتناک باشد آن را به عنوان برون فکنی خودت بشناس؛ به منزله روشنایی روشن، تابش طبیعی ذهن خودت بشناس. اگر بدین نحو شناسی در همان لحظه بودا خواهی گشت؛ در این امر تردیدی نیست. آنچه روشن شدگی آنی مطلق نام دارد در جا واقع می گردد. به یاد داشته باش.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، اگر در این موقع شناسی و هنوز هم بررسی تمام دوه‌های صلحجو به شکل مهاگاله (Mahākāla) ظاهر خواهند شد و دوه‌های خشمناک به شکل پادشاه درمه، سرور مرگ، پدیدار می گردند و تو با برون فکنیهایت که به دیوان مبدل شده است در سمساره آواره خواهی گشت.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، اگر برون فکنیهای خود را شناسی، حتی اگر به اندازه آقیانوسی هم درمه را به کار برده باشی و تمام سوتره‌ها و تانترها را آموخته باشی، هرگز بودا نخواهی شد. اما اگر برون فکنیهای خودت را بشناسی با یک راز و یک کلام بودا می شوی.» ÷

«اگر برون فکنیهایت را شناسی، آنها به محض آنکه مُردی به شکل پادشاه درمه، سرور مرگ در بار دو درمه تا ظاهر خواهند گشت. بزرگترین بدن سروران مرگ تمام آسمان را اشغال خواهد کرد و متوسط آنها به اندازه کوه مرو است. آنها خواهند آمد و تمام جهان را پُر خواهند کرد؛ با چشمانی شیشه‌ای در حالی که لب تحتانی را به دندان گزیده و موهایشان را در بالای سر بسته‌اند با شکمهای فربه و گردنهای باریک پیشینه‌های گرمه را در دستها گرفته‌اند و فریاد می زنند «بزَن» و «بکش»! مغزها را می لیسند و [خونها را می آشامند] و سرها را از بدنها

جدا می‌کنند و اندامهای درونی را بیرون می‌کشند [قلبها را بیرون می‌کشند]. بدینسان خواهند آمد و تمام جهان را فراخواهند گرفت.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، وقتی بیرون‌فکنیها بدین شکل ظاهر شدند، نترس! تو کالبدِ ذهنیِ تمایلاتِ ناآگاه را داری، پس حتی اگر کشته شوی و قطعه‌قطعه گردی نمی‌توانی بمیری. تو واقعاً شکلی طبیعیِ تهیگی هستی، پس نیازی نیست که بترسی. سروران مرگ نیز از تابشِ ذهنت بر می‌خیزند، آنها جوهر جامدی ندارند. تهیگی نمی‌تواند به تهیگی آسیب رساند. مطمئن باش که دَوّه‌های صلحجو و خشمناکِ بیرونی، هر که‌های خوناشام، دَوّه‌های حیوان سر، نور قرحسان، شکل‌هایِ خوفناکِ سروران مرگ و غیره هیچ ماده‌ای ندارند. آنها فقط از بازیِ خودانگیزِ ذهنِ تو برخاسته‌اند. اگر این را بفهمی، طبیعتاً تمام ترس از بین می‌رود و با یکی شدن به طرزی ناگسستگی، بودا خواهی شد. اگر بدین نحو بشناسی، آنها بیدم‌های تو هستند.» ÷

«با اشتیاق شدید چنین فکر کن: «آنها آمده‌اند تا مرا به کوره‌راهِ خطرناکِ باردو فراخوانند؛ به آنها پناه می‌برم.» سه گوهر را به یاد آور. بیدم خود را به یاد آور؛ نامش را بنام و از او با این کلمات درخواست کن: «در باردو سرگردانم، پس ناجی‌ام باش، مرا با شفقت بَرُیا، ای بیدم گرانقدر». از دَوّه‌های خوناشام با اشتیاق درخواست کن و این نیایش الهام‌بخش را بخوان: ÷

[سرگردان در باردو، برای نجات خویش دوام]

[ای حامی گرانقدر، حمایت کن با مرحمت خویش. ÷]

[دریغا، در باردو سرگردانم، نجاتم ده]

[رحمتِ خویشتن زمن دریغ مدار.] ÷

[به خداوندگاران خوناشام ایمان داشته باش و این نیایش را
تقدیم آنان کن:] ÷

«وقتی بر اثر تمایلاتِ نیرومند ناآگاه [نیرویِ توهماّتِ توان کاه]
در سمساره سرگردانم

در روشناییِ روشنِ خلاصی از تمامِ ترسها [خوفها و وحشتها]
باشد که مقدسان، خشمناک و صلحجو، پیشاپیشم روند
الهیهای خشمناک، ملکه‌های فضا، پشت سرم

یاریم ده تا از کوره راهِ خطرناکِ باردو بگذرم
و مرا به مرحلهٔ کمال بودا [ی روشن شده] بر

وقتی تنها، جدا از دوستانِ محبوب، سرگردانم

[وقتی] شکلهای تهی برون‌فکنیهایم پدیدار می‌گردند

باشد که بودایان با [قدرتِ مرحمت] قدرتِ شفقتشان را بفرستند
چندانکه وحشتِ [و خوفِ] باردو نیاید

وقتی پنج نور درخشانِ فرزانیگی می‌تابند

باشد که بی‌پروا خویشتنم را بشناسم [باشد که شناخت
بی‌ترس و وحشت فرا رسد]

وقتی که شکلهای صلحجو و خشمناک پدیدار می‌گردند

باشد که بی‌پروا و مطمئن باردو را بشناسم

وقتی بر اثر کرمهٔ پلید رنج می‌برم

باشد که بیدم من تمام رنجها را بزدايد

وقتی صدای درمه‌تا [صدای حقیقت] همچون هزار رعد
می‌غرود

باشد که تمام آنها صدای شش هجا^۱ شود
 وقتی بی پناه گرمه خود را دنبال می‌کنم
 باشد که سرور شفقت بزرگ پناهم شود
 وقتی از گرمه تمایلات ناآگاه رنج می‌برم
 باشد که سمادی وجد و روشنائی روشن برخیزد
 باشد که پنج عنصر در مقام دشمن برنخیزد
 [اما] باشد که قلمروهای پنج بودا را ببینم. ÷

«این نیایش الهام‌بخش را با اخلاص عمیق بخوان. تمام ترسها از
 بین خواهد رفت و تو یقیناً در سمبوکگایه، بودا خواهی گشت. پس
 این بسیار مهم است؛ پریشان نباش.» ÷

این کلمات باید سه تا هفت بار تکرار شود. هر قدر گناهان بزرگ و
 هر قدر گرمه باقیمانده بد و زشت باشد، امکان ندارد که رها نگردد. اما
 اگر با وجود آنچه برای آنها انجام داده شده است نتوانند بشناسند،
 آنگاه باید در سومین باردو، باردوشدن، سرگردان شوند. بنابراین
 رهنمود آن بتفصیل در ذیل آموخته خواهد شد. ÷

[نتیجه، رهنمود اهمیت اساسی آموزشهای باردو:] اکثر آدمها، چه آنها که
 مراقبه زیاد کرده‌اند و چه اندک، در باردو واپسین دم مرگ بر اثر ترس
 بسیار پریشانند، بدینسان هیچ چاره‌ای جز «رهایمی با شنیدن» ندارند.
 آنها که مراقبه زیاد کرده‌اند وقتی کالبد و ذهنشان گسسته شود ناگهان
 باردو دُرْمه تا می‌آید. آنها که ذهن خود را شناخته‌اند و وقتی زنده
 بودند تجربیاتی کسب کرده‌اند، هنگامی که روشنائی روشن در خلال

۱. منتره شش هجای اولوکیتشوره: Omṃ maṇipadme hūṃ (ورد سحاری)

واپسین دم مرگ ظاهر گردد، بسیار نیرومندند. به هر حال تمرین در خلال حیات بسیار مهم است و کسانی که وقتی در قید حیات بوده‌اند در خصوص تجسم و تمرینهای کامل دوهای تائترایی مراقبه کرده‌اند، موقعی که دیدارهای صلحجو و خشمناک در خلال باردو درمه تا واقع شود، بسیار نیرومندند. به هر حال بینهایت مهم است که ذهن را کاملاً در خصوص «رهای برائت شنیدن درباردو»، بویژه در زمان حیات، تربیت کرد. ÷

باید آن را دریابی و باید کامل کنی. باید با صدای بلند خواننده شود. بایستی به نحوی شایسته به خاطر سپرده شود. باید سه بار در روز بدون اهمال تمرین شود. معنای این کلمات باید در ذهن کاملاً روشن شود. حتی اگر صد جلااد ظاهر گردند و تو را آشفته کنند، کلمات و معانی آنها نباید فراموش گردد. از آن رو که این، «رهای بزرگ با شنیدن» نامیده می‌شود، حتی مردمی که پنج گناه مهلک مرتکب شده‌اند، بی تردید فقط با شنیدن آن رها خواهند گشت. به هر حال بایستی در میان جمعیتی عظیم با صدای بلند خواننده و تا دورها پخش شود. ÷

اگر بدین شیوه این [آموزه] حتی یکبار شنیده شود و معنای آن دریافته نشود، ذهن در مرحله باردو نه بار روشنتر می‌گردد. بنابراین، بی آنکه حتی یک کلمه فراموش شود به یاد آورده خواهد شد. به هر حال بایستی به همه در حین حیات آنان گفته شود؛ باید در کنار بستر تمام بیماران (چه مرد و چه زن) خوانده شود؛ باید در کنار جسد تمام مردگان خوانده شود؛ باید تا دوردستها شنیده شود. ÷

مواجهه با این [آموزه] سعادت بزرگی است. رویارویی با آن مشکل است، بجز برای کسانی که تاریکی و ظلمت خویش را

زدودہ اند و سزاواری اندوختہ اند۔ حتیٰ با شنیدن آن آدم بہ رہایی نائل می‌گردد، بہ شرطی کہ بہ آن ایمان داشتہ باشد بہ ہمین دلیل بایستی بینهایت عزیز داشتہ شود۔ این جوہر کلِ درمہ [جوہر تمام آموزہ‌ها، جوہر تمام تانترانا] است.» ÷

پایانِ رهنمودِ باردوِ درمہ تا کہ «رہایی بزرگ با

شنیدن» نام دارد؛ آموزشِ باردو

کہ فقط با دیدن و شنیدن

رہا می‌سازد۔ ÷

Sarvamaṅgalam ÷



اولوکیتشوده، سرور شفقت بزرگ، آنکه تمام جهات را می بیند. نخستین شکل بودی ستوه است.

با بزرگداشتِ محترمانهٔ وده‌ها
گوروها، بیدم‌ها و داکینی‌ها
باشد که موجب رهایی در باردو شوند
در «رهای بزرگ با شنیدن»
در بالا، باردو درمه تا [چونبید] آموخته شد
حال یادآوری (نامه) باردو شدن [سیدپه] . ÷

[دفتر دوم - سیدپه باردو]

[دنیای بعد از مرگ:] هرچند باردو درمه تا بارها قبل از این نشان داده
شد، بجز کسانی که در خصوص درمه مراقبه کرده‌اند و پیامدهای
گرمه‌ای آنها خوب است، برای کسانی که با آن آشنایی ندارند یا بسیار
بدکارند، شناخت آن به دلیل ترس و گرمهٔ بد بسی مشکل است.
بنابراین در حدود دهمین روز به بعد دوباره باید با این کلمات به آنها
تذکر داد: ÷

[کالبد باردو: ... با استمداد از بوداها و بودی ستوه‌ها نام متوفی را
بنامید و سه تا هفت بار این کلمات را بخوانید:] «ای زادهٔ خاندان
شریف، بخوبی گوش فرا دار! موجودات جهنمی، دوه‌ها و کالبد باردو
خود به خود متولد خواهند شد. وقتی دوه‌های صلحجو و خشمناک
در باردو درمه تا ظاهر شوند، آنها را نخواهی شناخت. بنابراین بعد از
پنج روز و نیم [چهارروز و نیم] از ترس ضعف خواهی کرد، اما وقتی
بهبود یافتی آگاهی روشن می‌گردد و کالبدی [کالبد تابانی] همچون
کالبد قبلی برمی‌خیزد. در تانتر گفته شده است: ÷

با کالبدِ مادیِ پیشین و آتی باردو شدن

کامل با تمام حواس، بی مانع سرگردان شدن
 قدرت جادویی ناشی شده از کرمه را داشتن
 با چشمان پاکِ دَوَه‌های همذات دیده شدن.» ÷

«در اینجا «پیشین» بدین معناست که تو کالبدی همچون کالبدِ قبلی خود از گوشت و خون داری زیرا که آن را به یاد می‌آوری اما تابان است و نشانه‌هایی همچون عصر طلایی دارد. این تجربه کالبدِ ذهنی است به همین جهت کالبدِ ذهنی (کالبدِ تفکر) تجربه بار دو نام دارد. [این کالبد، زاده از امیال، نوعی توهم پندار - شکل در مرحله میانه است و کالبدِ امیال نام دارد]. اگر در این هنگام به منزله دَوَه زاده شوی با قلمرو دَوَه‌ها رویارو خواهی گشت؛ به عنوان آنچه باید زاده شوی، اسوره، آدم، حیوان، روح گرسنه یا موجود جهنمی، همان را تجربه خواهی کرد. به هر حال «پیشین»؛ یعنی تا چهار روز و نیم فکر می‌کنی که کالبدی مادی از، خاطرات پیشین خود داری و آتی؛ یعنی هر جا که متولد شوی، تجربیاتی کسب خواهی کرد. به همین دلیل می‌گوییم «پیشین و آتی.» ÷

«در این مدت هر نوع برون‌فکنی که برخیزد، آن را دنبال نکن؛ مجذوبش نشو و حسرت آن را هم نخور! اگر مجذوب آنها شوی و حسرت آنها را بخوری در شش قلمرو سرگردان خواهی گشت و از سیه‌روزی رنج خواهی برد.» ÷

«گرچه برون‌فکنیهای بار دو درمه تا تا دیروز پدیدار گشت، آنها را نشناختی و مجبور شدی در اینجا سرگردان شوی. حال اگر قادری بی‌پیشانی مراقبه کنی، در ذهن محض و مجرد [در حالت بی‌عملی و بدون تعلق خاطر] روشنایی روشن - تهیگی بیاسا که گورو تو نشانت

داده است؛ در حال بی عملی و بی آزمندی بیارام. به‌رهایی دست خواهی یافت و وارد بطن نخواهی شد.» ÷

«اگر نتوانی بشناسی، گورو یا بیدم خود را در بالای سرت مجسم کن و اخلاص [دلبستگی] شدید بسیار نیرومندی حس کن. این امر بسی مهم است. دیگر پریشان نباش.» ÷

بنابراین می‌شود گفت اگر این را بشناسد، به‌رهایی نائل خواهد گشت و در شش قلمرو سرگردان نمی‌شود. اما تحت نفوذ گرمه بد شناختن بسی مشکل است. بنابراین باید این کلمات گفته شود: ÷

«ای زاده خاندان شریف، بی‌آنکه ذهنت پریشان باشد گوش فرادار. «کامل با تمام حواس» بدین معناست که حتی اگر وقتی زنده‌ای کور و کر و افلیج و غیره باشی، چشمانت در مرحله باردو شکلهایی را می‌بیند و گوشه‌های صداهایی را می‌شنود و تمام حواست روشن و بی‌عیب است؛ پس گفته شده است «کامل با تمام حواس» این نشانه‌ای است که تو مرده‌ای و در مرحله باردو سرگردانی، پس بشناس؛ آموزشها را به یاد آور!» ÷

«ای زاده خاندان شریف، «بی‌مانع»؛ یعنی وقتی تو، کالبد ذهنی هستی و ذهنت از پایه‌اش گسسته است، دیگر کالبد مادی نداری. در چنین موقعی حتی می‌توانی در میان کوه مرو، پادشاه کوهستانها، به جلو و عقب روی و یا به هر جای دیگری، بجز بطن مادر و مسند و جره^۱. این نشانه‌ای است که در باردو شدن سرگردانی، پس آموزش گورو خود را به یاد آر و از سرور شفقت بزرگ درخواست کن.» ÷

۱. مسندی است که وقتی گوتمه بودا به روشن‌شدگی دست یافت، بر آن نشسته بود.

«ای زادهٔ خاندانِ شریف. «قدرت جادویی ناشی شده از گرمه را داشتن». بدین معناست که حال تو قدرتی جادویی داری که پیامدِ نیروی گرمهٔ تو برطبق اعمالِ هست، نه آنچه از مراقبه یا محسنات پدید آمده است. می‌توانی در لحظه‌ای چهار قاره و کوه مرو را دور بزنی و به هر جایی که می‌خواهی خود به خود، به محض آنکه به آن فکر می‌کنی، برسی یا در مدت زمانی برسی که کسی دستش را به جلو و عقب می‌برد. اما این قدرتهای گونه‌گون نامتناسب است. به آنها فکر نکن. حال قادری آنها را بدون هیچ مانعی آشکار کنی، هرچه را که به آن فکر می‌کنی می‌توانی به مرحلهٔ عمل درآوری و عملی نیست که نتوانی انجام دهی. پس بشناس و از گورو خود درخواست کن.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، با «چشمانِ پاکِ دوه‌هایِ همذات دیده شدن» بدین معناست: آنهایی که با همان ذات متولد خواهند شد، یکدیگر را در مرحلهٔ بار دو خواهند دید، همین‌طور است در مورد کسانی که به منزلهٔ دوه‌ها متولد می‌شوند. به همین طریق نیز کسانی که در هریک از شش قلمرو متولد می‌شوند، آنها که همذات هستند یکدیگر را خواهند دید. حسرتِ آنان را نخور بلکه در خصوصِ سرورِ شفقتِ بزرگ مراقبه کن: «با چشمانِ پاکِ دوه‌هایِ همذات دیده شدن» همچنین بدین معناست که با چشمانِ پاکِ الهی مراقبه‌گران در سمادیِ واقعی دیده می‌شود و نه صرفاً آنکه این امر ناشی از قابلیتِ دوه‌ها است. آنها همیشه هم نمی‌بینند، اگر بر دیدن تمرکز کنند، خواهند دید. اما اگر نکنند یا چیزی مزاحم مراقبهٔ آنان شود، نمی‌بینند.» ÷

[ویژگیهای هستی در مرحلهٔ میانه:] «ای زادهٔ خاندانِ شریف، با چنین کالبدی خانه و خانواده‌ات را طوری خواهی دید که گویی آنها را در

رؤیا می‌بینی. هرچند با آنان سخن می‌گویی، اما پاسخی دریافت نخواهی کرد و خانواده و خویشانت را گریان خواهی دید. آنگاه فکر خواهی کرد: «من مرده‌ام، باید چه کنم؟» و درد و رنج شدیدی حس خواهی کرد، همچون درد ماهی که در شنِ داغ می‌غلند، اما رنج‌بردن دیگر سودی ندارد. اگر گورو داری از او تمنا کن یا از ییدم، سرورِ شفقتِ بزرگ، درخواست کن. حتی اگر به خویشانت بچسبی، ثمری ندارد، پس وابستهٔ آنان نباش. از سرورِ شفقتِ بزرگ درخواست کن و دیگر رنج یا ترسی نخواهد بود.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، ذهن تو رانده شده با بادِ پیوسته وزانِ گرمه، بی‌یاور و پشتیبان، اسب باد را همچون پری می‌راند، دور می‌زند و به هر سویی حرکت می‌دهد. به سوگواران خواهی گفت: «من اینجا هستم، گریه نکنید.» ولی آنها تو را در نمی‌یابند، پس فکر خواهی کرد: «من مرده‌ام.» و در رنج و دردی عظیم فرو خواهی رفت. این چنین رنج نبر. در تمام مدت مه خاکستری رنگی خواهد بود. همچون نورِ خاکستریِ فجرِ پاییزی، نه روز خواهد بود و نه شب. این مرحلهٔ باردو یک، دو، سه، چهار، پنج، شش یا هفت هفته، تا چهل و نه روز، دوام خواهد آورد. گفته شده است که رنج‌بردن در باردو شدن معمولاً بیست و یک روز به طول خواهد انجامید، اما این امر به دلیل نفوذ گرمه بدرستی مشخص نیست.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، در این هنگام گردبادِ عظیمِ گرمه، هولناک و تاب‌ناپذیر که با شدت و سبعت می‌چرخد، از پشت تو را به جلو خواهد راند. از آن ترس. این برون‌فکنیِ سردرگمِ توست. ظلمتِ انبوه، خوفناک و تاب‌ناپذیر با فریادهای وحشتناکِ «بزن» و «بکش» پیشاپیش تو خواهد رفت. از آنها ترس. در مورد کسانی که کارهای بد

بسیار کرده‌اند، دیوانِ گوشتخوار بسیاری، به عنوان پیامدِ کرمه در حالی که سلاحهای مختلفی حمل می‌کنند و غریو جنگ بر می‌آورند و فریاد می‌کشند «بزن» و «بکش» و غیره پدیدار خواهند گشت. احساس خواهی کرد که حیوانات وحشی و حشتناکی تو را (به قصد شکار) دنبال می‌کنند و لشگری بزرگ در برف، باران، طوفان و تاریکی در پی توست. صدای ریزش کوهها، طغیانِ دریاچه‌ها، گسترش آتش و صدای بادهای خشمگین که می‌توفد به گوش خواهد رسید. ترسان به هر جا که بتوانی خواهی گریخت اما سه ورطه به رنگ قرمز، سفید و سیاه، ژرف و مهلک در مقابلت راهت را خواهد برید و چنان است که گویی هر لحظه درون آن خواهی افتاد.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اینان ورطه‌های واقعی نیستند بلکه پرخاشگری [خشم]، شورمندی [شهوَت] و نادانی [جهل] اند. بشناس که باردوشدن است و نام سرورِ شفقتِ بزرگ را فراخوان [و لابه کن:] «ای سرورِ شفقتِ بزرگ، گورو من، سه گوهر، نگذار که من (نام) در جهنم [در دنیاها بدبختی و سیه‌روزی] سرنگون شوم. این چنین با اشتیاق لابه کن! فراموش مکن!» ÷

«در مورد دیگران که سزاواری اندوخته‌اند، پرهیزکار بوده‌اند و با خلوص نیت کرمه را اعمال کرده‌اند، هر نوع شادمانی مطلق آنان را فرا خواهد خواند و آنان هر نوع وجد و سرور مطلق را تجربه خواهند کرد. در مورد کسانی که بی تفاوت و جاهل بوده‌اند، نه کار خوبی کرده‌اند و نه کار بدی، با درد و لذت رویارو نخواهند گشت بلکه فقط جهل و بی تفاوتی پدیدار خواهد گشت. آنچه همچون این برخیزد ای زادهٔ خاندانِ شریف، آنچه لذت بخش و آرزومندانه باشد، مجذوبش نشو و حسرت آنها را نخور. آنها را به سه گوهر و گورو تقدیم کن. قلباً دست از

دلبستگی و اشتیاق بیدار. و اگر تجربه بی تفاوتی بدون لذت یا درد پدیدار شد، ذهنّت را در مرحلهٔ نمادِ والا بیارام، بی آنکه مراقبه کنی و پریشان باشی^۱ [اندیشه‌ات را در مرحلهٔ [مراقبه در خصوص] نماد والا بی پریشانی نگاهدار بی آنکه فکر کنی داری مراقبه می کنی]. این امر بسیار مهم است.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، در این هنگام پلها، پرستشگاهها، عزلتکده‌ها، کلبه‌ها، ستوپه‌ها^۲ (stūpa) و غیره تو را فقط برای لحظه‌ای پناه خواهند داد و مدتی طولانی در آنجا نخواهی ماند. از آن رو که ذهنّت جدا از کالبد توست نمی توانی بمانی؛ احساس خشم و سرما می کنی و آگاهیت سَبُک، فزار، متزلزل و ناپایدار است. آنگاه فکر خواهی کرد: «دریغاً که مرده‌ام. حال باید چه کنم؟» و با فکر به این مطلب ناگهان قلبت سرد و تهی خواهد شد و درد شدید و بی پایانی احساس خواهی کرد. از آن رو که بایستی به حرکت خود ادامه دهی، بی آنکه در نقطه‌ای بمانی، خود را با هیچ نوع فکری مشغول ندار؛ بگذار ذهنّت در مرحلهٔ نخستین بیاساید.» ÷

«زمانی خواهد آمد که هیچ غذایی نداری جز آنچه برایت خیرات شده است و نمی توانی از هیچیک از دوستانت خاطر جمع باشی. اینها نشانه‌های کالبد ذهنی (کالبد تفکری) است که در بار دو سرگردان است. در این لحظه گرمهٔ تو شادمانی و رنج را تعیین می کند. موطنت،

۱. تلفظ تبتی: yom-med-yeng-med = بی مراقبه + بی پریشانی: به مرحله‌ای از تمرکز باطنی اشاره دارد که در آن فکر مراقبه حق دخالت ندارد. این مرحلهٔ سمادی است. اگر کسی فکر کند که دارد مراقبه می کند، فقط همان فکر مانع از مراقبه می شود. بنابراین هشداری به متوفی است.
۲. همان پاگوداست، بنای دینی برج مانند و چند طبقه.

دوستان و خویشانت و جسد خودت را خواهی دید و فکر خواهی کرد: «حال مرده‌ام، باید چه کنم؟» کالبد ذهنی در درد و رنج شدیدی خواهد بود، پس فکر می‌کنی: «چرا حال نباید جسمی برای خود بیابم؟» و بدینسان در هر جایی پرسه خواهی زد تا جسمی بیابی. حتی اگر تا ۹ بار هم وارد جسد خود شوی، زمستان آن را منجمد خواهد کرد و یا آنکه تابستان آن را می‌پوساند و یا آنکه خویشانت آن را سوزانده‌اند و یا در گوری دفن کرده‌اند و یا آنکه به پرنده‌گان و حیوانات وحشی داده‌اند [یا آنکه در آب انداخته‌اند]^۱ زیرا زمانی طولانی در باردو دَرَمَه تا سپری شده است و بدینسان چیزی نخواهی یافت که وارد آن شوی. در نومیدی عظیمی به سر می‌بری و احساس می‌کنی که بین صخره‌ها و سنگها فشرده شده‌ای. رنج بردنی این چنین باردو دَرَمَه تا است، حتی اگر در جستجوی کالبدی باشی چیزی جز رنج نیست. پس دست از حسرت خوردن برای جسم بدار و در مرحله بی‌عملی، بی‌پیشانی بیاسا. ÷

با رهنمودی این چنین رهایی از باردو به دست می‌آید. ÷

[داوری:] اما اگر حتی با وجود چنین رهنمودی به دلیل قدرتِ کَرَمَه بد و پلید شناخت ممکن نباشد، باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، (نام)، گوش فرادار. این کَرَمَه توست که این چنین رنجت می‌دهد، پس نمی‌توانی دیگری را ملامت کنی. فقط کَرَمَه توست پس با شور و اشتیاق از سه گوهر درخواست کن. آنها

۱. طرق مختلفی که در تبت برای امحاء جسد به کار می‌رود به‌اضافهٔ مومیایی کردن.

حمایت خواهند کرد. اگر این چنین لابه نکنی و مراقبهٔ نمادِ والا را ندانی و در خصوصِ بیدم خود نیز مراقبه نکنی، آنگاه آگاهیِ خوب، [نبوغِ خوب] ^۱ درونت [که با تو تولد یافته] تمام اعمالِ خوبت را گیرد خواهد آورد و با سنگریزه‌های سفید خواهد شمرد و آگاهیِ بد، [نبوغِ زشت] درونت [که با تو تولد یافته] تمام اعمالِ پلیدت را گرد خواهد آورد و با سنگریزه‌های سیاه خواهد شمرد. در این هنگام بسیار هراسان و وحشت‌زده خواهی بود. می‌لرزی و دروغ خواهی گفت: «من که گناهی مرتکب نشده‌ام.» آنگاه سرورِ مرگ خواهد گفت: «در آیینۀ گرمه خواهم نگریم.» و هنگامی که در آیینۀ بنگرد، ناگهان تمام گناهان و محسناتِ تو آشکارا و بوضوح ظاهر خواهد گشت. پس گرچه دروغ‌گفتی اما ثمری ندارد. آنگاه سرورِ مرگ تو را با طنابی که دور گردنت گره زده است به‌زور خواهد کشید و سرت را قطع خواهد کرد، قلبت را بیرون می‌آورد؛ اندرونهات را بیرون می‌کشد؛ مغزت را می‌لیسد؛ خونت را می‌آشامد؛ گوشتت را می‌خورد و استخوانهایت را می‌جود. اما تو نمی‌توانی بمیری، با وجودی که کالبدت قطعه‌قطعه شده است، بهبود خواهی یافت.» ÷

«بارها قطعه‌قطعه شدن درد و رنج بیش از حدی را موجب می‌گردد. پس هنگامی که سنگریزه‌های سپید شمرد می‌شوند، نترس؛ دروغ‌نگو و از سرورِ مرگ وحشت نکن. از آن رو که کالبد ذهنی هستی، نمی‌توانی بمیری، حتی اگر کشته و تکه‌تکه شوی. تو واقعاً شکلِ طبیعیِ تهیگی هستی، پس نیازی نیست که بترسی. سروران

۱. متن : Lhan-chig-skyes-pahi-lha (تلفظ: Lhan-chig-kye-pai-lha) خداوندگارانِ همزمان تولد یافته (روح خوب یا نبوغ، ذوق).

مرگ نیز شکل طبیعی تهیگی، برون‌فکنیهای سردرگم تو هستند و تو نیز تهیگی، کالبدی ذهنی متشکل از تمایلات ناآگاه هستی. تهیگی نمی‌تواند به تهیگی آسیب رساند؛ بی‌خصلتی نمی‌تواند به بی‌خصلتی، آسیب رساند. سرورانِ صوریِ مرگ، این خداوندگاران، ارواح خبیث، دیوگاو سر و غیره جدا از برون‌فکنیهای سردرگم تو واقعیت ندارند. پس این را بشناس. در این لحظه هرچیزی را به‌عنوان بار دو بشناس.» ÷

«در خصوص سمادیِ نمادِ والا به مراقبه بپرداز. اگر نمی‌دانی چگونه مراقبه کنی، از نزدیک به ماهیت آنچه تو را می‌ترساند، بنگر [آن را تجزیه و تحلیل کن] آنگاه تهیگی را خواهی دید که ماهیتی ندارد: این درمه‌کایه نام دارد. اما این تهیگی هیچ بودن نیست [این تهیگی ماهیت تهیگی هیچ بودن را ندارد] ذاتش، ذهن با آگاهی عظیم و وضوح، ترساننده است: این ذهن [مرحله] سمبوگکایه است. تهیگی و روشنایی روشن، [تابندگی] دو چیز گسسته از هم نیستند، اما ماهیت تهیگی، روشنایی روشن است و ماهیت روشنایی روشن همانا تهیگی است. حال تهیگی روشنایی روشن بخش‌ناپذیر، ذهن مجرد، عاری از هرچیزی و در مرحله نیافریده خود است: این سو‌باویکه کایه (Svabhāvikakāya) است. انرژی طبیعی آن بدون هیچ مانعی در هر جایی می‌تراود: این نیرمانه کایه شفیق است.» ÷

«ای زاده‌خانندانِ شریف، در این ره، بی‌پریشانی بنگر. به محض آنکه شناسی به روشنگری مطلق در چهارکایه (Kāya) دست خواهی یافت. پریشان نباش. این خط منقسم‌کننده است، جایی که بودا و موجودات منفک از یکدیگرند. درباره این لحظه گفته شده است: ÷

در آنی گسسته گشتند

در دم روشن شدگی مطلق. ÷

«تا دیروز پریشان بودی، هرچند بخش اعظمی از مرحله بار دو آشکار گشت، آن را تمیز ندادی و بسی ترسیدی. اگر اکنون نیز پریشان هستی، رشته شفقت قطع خواهد شد و به جایی خواهی رفت که رهایی نیست، پس مراقب باش.» ÷

با رهنمودی بدین شیوه، حتی اگر قبلاً نشناخته باشد، در اینجا خواهد شناخت و به رهایی دست خواهد یافت. اگر آدمی غیرروحانی است که نمی داند چگونه مراقبه کند. باید این کلمات گفته شود.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، اگر نمی دانی چگونه این چنین مراقبه کنی، بودا، درمه، سنگه و سرور شفقت بزرگ را به یاد آر و از آنها درخواست کن. در خصوص تمام برون فکنیهای خوفناک به عنوان سرور شفقت بزرگ و یا ییدم خود مراقبه کن. گورو خود و نام سَری^۱ تفویض شده ای را که در دنیای آدمها داشتی، به یاد آر و بگو که پادشاه درمه، سرور مرگ است. حتی اگر در ورطه بیفتی، مجروح نخواهی شد، پس از خوف و وحشت دست بدار.» ÷

[تأثیر تعیین کننده فکر:] حتی اگر او قبلاً به رهایی دست نیافته باشد، راهنمایی با این کلمات، وی را در اینجا رها خواهد ساخت. اما به دلیل اینکه احتمال دارد شناسد و رها نگردد، بسیار مهم است که

۱. آشکارسازی نام به منظور برقراری پیوستگی نهانی بین متوفی و پادشاه مرگ است.

تلاش دیگری کرد. پس باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«این تجربیات کنونی تو را در هر لحظه ای همچون تیر و کمانی، بتناوب در غم و شادی خواهد افکند. پس هیچ گونه شورمندی و پرخاشگری احساس نکن.» ÷

«اگر قرار باشد در قلمرو برتری متولد شوی، در آن هنگام که تجربیات قلمروهای برتر ظاهر می گردد، خویشان در جایی که تو آن را ترک کرده ای حیوانات بسیاری در راه مردگان قربانی می کنند [و مراسم مذهبی را به جا می آورند.] افکار ناپاک در تو برخواهد خواست و خشمی شدید احساس خواهی کرد که موجب می گردد در مقام موجودی جهنمی زاده شوی [در جهنم زاده شوی]. بنابراین، هرچه در جایی که ترک کرده ای، روی داد عصبانی نشو و در خصوص مهر و دوستی [عشق برای آنها] به مراقبه پرداز.» ÷

«اگر دلبسته مال و منال، [جناس دنیوی] هستی که برجای گذاشته ای یا اگر نسبت به آنها احساس دلبستگی می کنی از آن رو که می دانی شخص دیگری آنها را تصاحب کرده است و از داشتن اشیای تو لذت می برد، از آدمهایی که ترک کرده ای عصبانی خواهی شد و حتی اگر داشتی به مرحله ای بالاتر می رسیدی، این امر موجب خواهد شد که به عنوان موجودی جهنمی یا روحی گرسنه متولد شوی [در جهنم یا در دنیای ارواح ناشاد زاده شوی]. به هر حال، حتی اگر دلبسته اشیایی هستی که برجای گذاشته ای، نمی توانی به آنها دست یابی، ثمری به حالت ندارند. پس رها کن دلبستگی را و حسرت دارائیت را نخور؛ ترک آنها را کن! تصمیم قاطع بگیر: هرکس هم که از آنها لذت می برد، بگذار ببرد، حسود و انحصارگر نباش! با تمرکز بر نکته ای

واحد فکر کن کہ آنها را بہ گورو خود و سہ گوہر پیشکش کردہ ای و در حالت بی آرزویی بمان.» ÷

«وقتی مراسم «کن کنی» (Kankani) [کم کنی منترہ 'Kam Kani] مردگان برای تو نیز اجرا شد و «پالایش از قلمروہای پایین تر» و غیرہ بہ خاطر تو برگزار گشت [و یا ہرگونہ مراسمی برای تیرنہ و بخشش کرمۂ بد و پلید کہ مسئول تولد یافتن در قلمروہای پایین تر است، اجرا شد] با ادراکِ فوق طبیعی لطیف کہ از کرمۂ تو ناشی شدہ است، آنها را خواہی دید کہ مراسم و مناسک را ناپاک، خواب آلودہ و بی توجہ با رفتاری بی قید و بدونِ مراعاتِ سوگند سَمیہ انجام می دہند و از فقدانِ ایمان و احساساتِ بی اعتقادی [در دینت]، اعمالِ گناہ آلود بر اثر ترس و ناپاکیہا و آلودگیہا در مراسم و مناسک خبر خواہی یافت و فکر خواہی کرد: «دریغاً، مرا فریب می دہند، یقیناً آنها مرا می فریبند!» با چنین فکری غم و نومیدی شدیدی بہ تو دست می دہد و در اوج اینکہ احساسِ اخلاصِ محض نمی کنی بی اعتقاد می شوی و ایمانت را از دست می دہی و یقیناً این امر موجب خواهد شد کہ در قلمرو پست تری روی. این کار ثمری جز ضرر بسیار ندارد. دوستانِ روحانی کہ برجای گذاشتہ ای ہر قدر ہم کہ داشتند مراسم و مناسک را ناپاک و آلودہ برگزار می کردند با ایمان محض و اخلاص فکر کن:» «خوب، بایستی برون فکنیہایم [افکارم] آلودہ باشد؛ چگونہ می تواند ناپاکی در کلام بودا باشد؟» اینها را برون فکنیہای ناپاکِ من موجب گشتہ است، مثل دیدن بازتابِ عیوبِ صورتم در آیینہ است.

۱. اعتقاد بر این است کہ این منترہ قدرتِ جادویی انتقالِ غذایی را دارد کہ برای متوفی خیر شدہ است و این غذا را می پذیرند.

[براستی باید افکارم ناپاک باشد] برای این مردم، کالبدشان، سنگه، گفتارشان درمّه مقدس و ذهنشان (فکرشان) طبیعت بوداست [در واقع در ذهنشان بودا هستند] به هر حال به آنها پناه می‌برم. در این صورت آنچه در مکانی که ترک کرده‌ای، انجام شود کمکت خواهد کرد. پس بسی مهم است که در این راه افکار پاک داشت؛ فراموش مکن.» ÷

«اگر می‌بایست در یکی از سه قلمرو پست ترزاده شوی، در زمانی که تجربیات آنها واقع می‌گردد، خویشان در محلی که ترک کرده‌ای مراسم نیکوکارانه‌ای، عاری از هرگونه گناه، برگزار می‌کنند و گروه‌ها و آموزگاران آداب درمّه مقدس را با پاک‌ی مطلق جسم، گفتار و ذهن به جا می‌آورند. از دیدن آنان بشدت مسرور خواهی شد و این امر سبب خواهد گشت که فوراً در قلمرو برتری تولیدیابی، حتی اگر می‌بایست در یکی از سه قلمرو پست تر می‌افتادی. بنابراین این امر بسی مفید است. به هر حال بسی مهم است که افکار ناپاک نداشته باشی و بی‌تعصب، اخلاص محض احساس کنی. پس مراقب باش.» ÷

«ای زاده خاندان شریف، خلاصه آنکه ذهن در مرحله باردو پشتیبانی ندارد، سبک و روان است و هر فکری از آن بترآود، چه خوب و چه بد، بسیار نیرومند است. پس به اعمال پلید فکر نکن بلکه اعمال و آداب پرهیزکاری را به یاد آر. اگر تمرین نداری، اخلاص و افکار پاک ایثار کن. از بیدم خود و سرور شفقت بزرگ درخواست کن و این نیایش الهام‌بخش را با تمرکز سخت بخوان.» ÷

وقتی تنها، گسسته از دوستان محبوب، سرگردانم
 برون‌فکنیهای تهی شکلم پدیدار می‌گردد

باشد که بوداها قدرتِ شفقتِ خود را ارسال دارند
 طوری که وحشت باردو نیاید
 وقتی بر اثر نیروی گرمه پلید رنج می‌برم
 باشد که بینم من تمام رنجها را بزدايد
 وقتی صدای درمه تا همچون هزاران رعد می‌غرد
 باشد که تمامش صدای شش هجا شود
 وقتی بی‌پناه، گرمه خود را دنبال می‌کنم
 باشد که سرور شفقت بزرگ پناهم شود
 وقتی از گرمه تمایلات ناآگاه رنج می‌برم
 باشد که سمادی وجد و روشنائی روشن برخیزد

این نیایش را با اشتیاق بخوان، یقیناً تو را در ره رهنمون خواهد
 شد. مطلقاً یقین داشته باش که کاذب نیست، این امر بسی مهم
 است. †

وقتی این گفته شد او به یاد خواهد آورد و می‌شناسد و به‌رهایی
 دست خواهد یافت. †

[طلوع نور شش قلمرو:] ولی اگر کسی بارها این کار را انجام داد،
 [آموزش را تکرار کرد] از آن رو که شناخت به دلیل گرمه پلید بسیار
 مشکل است، بسیار مفید است اگر دوباره نیز بارها و بارها تکرار شود.
 باید نام متوفی را دوباره نامید و این کلمات را گفت: †

«ای زاده‌ی خاندان شریف، اگر در نیافته‌ای که تاکنون چه روی داده
 است، از حال به بعد کالبدی که در زندگی گذشته داشتی رنگ می‌بازد
 و کالبد آینده‌ات واضحتر خواهد شد. از این رواندوهگین می‌شوی و
 فکر می‌کنی «حال که این چنین رنج می‌برم در پی هر کالبدی خواهم

بود که ظاهر شود.» و تو به این طرف و آن طرف خواهی رفت، به سوی هر چیزی که ظاهر شود. شش نور شش قلمرو هستی خواهد درخشید و نور قلمروی که تو در آنجا تولد خواهی یافت به دلیل [نیروی] گرمه تو درخشش بیشتری خواهد داشت.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، گوش فرادار! می‌پرسی، [مایلی بدانی] که شش نور کدامند؟ اینها شش نور هستند: نور سفید ملایم [نور تار] دوه‌ها [تروتو] خواهد تابید و همین‌طور نور قرمز دوه‌های حسود [از دنیای اسوره]، نور آبی آدمها [از دنیای آدمها]، نور سبز دنیای حیوانات [از دنیای حیوانات]، نور زرد ارواح گرسنه [از دنیای پرته] و نور دودی رنگ موجودات جهنمی [از دنیای جهنم] در این لحظه کالبدت رنگ مکانی را می‌گیرد که در آنجا تولد خواهی یافت.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، در این هنگام نکتهٔ اصلی آموزش بسیار مهم است: هر نوری هم که درخشید، در خصوص آن به عنوان سرور شفقت بزرگ مراقبه کن. [از هر مکانی که نور آمد فکر کن سرور شفقت در آن است] در خصوص این فکر به مراقبه پرداز که وقتی نور ظاهر شود سرور شفقت بزرگ است. این زرفترین نکتهٔ اصلی است. بینهایت مهم است و مانع تولد می‌شود.» ÷

«مدتی طولانی در خصوص همان دوه که بیدم توست به عنوان رؤیایی بدون هیچ ماهیت واقعی، بسان توهمی [همچون شکلی که جادوگری پدید آورده] مراقبه کن. این کالبدِ واهی [شکل واهی] محض نام دارد. آنگاه بگذار که بیدم از حاشیه به طرف داخل ناپدید شود، سپس در مرحلهٔ تصویر ناپذیر تهیگی - روشنایی روشن بیاسا که مبتنی بر هیچ است. دوباره در خصوص بیدم مراقبه کن و سپس در خصوص روشنایی روشن. به همین شکل بتناوب مراقبه کن و سپس

بگذار ذهننت [شعورت، فکرت] از حاشیه به طرف داخل [بتدریج] ناپدید شود. هر جا فضاست، ذهن است و هر جا ذهن است درمه کایه است. [هر جا که اتر پخش شود آگاهی فراگیر می شود و هر جا را که آگاهی فراگیرد، درمه کایه پُر می کند] در مرحله سادگی و بیخودی درمه کایه بیاسا. ÷

این مرحله مانع تولد است [و روشن شدگی کامل به دست می آید] و او بودا می گردد. [روند تولد دوباره:] اما کسانی که کم تمرین کرده اند و آنها که در مراقبه ماهر نبوده اند، نخواهند فهمید و هنوز هم سر درگم در ورودی بطن سرگردان خواهند بود. بنابراین راهنماییها برای بستن ورودی بسیار مهم است. باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زاده خاندان شریف، اگر تمیز نداده ای که تاکنون چه رفته است، اکنون احساس خواهی کرد که بر اثر نیروی گرمه به طرف بالا یا از این طرف به آن طرف و یا به طرف پایین حرکت می کنی. پس در این لحظه در خصوص سرورِ شفقتِ بزرگ به مراقبه پرداز. به یاد داشته باش!» ÷

«سپس تو رویارویی مشابهی، مثل همان که قبلاً وصف شد، خواهی داشت، رویارویی با گردباد، با طوفان برف و تگرگ، ظلمت اطرافت را فرا می گیرد و آدمهای بسیاری تو را تعقیب می کنند و تو از آنها می گریزی. آنها که سزاواری نیندوخته اند، احساس خواهند کرد که به مکان رنج می گریزند اما سزاواران حس می کنند که به مکان شادمانی دست می یابند.» ÷

«در این هنگام، ای زاده خاندان شریف، تمام نشانه های سرزمین و مکانی که تو در آن زاده خواهی شد، ظاهر خواهند گشت. پس

بی‌پیشانی گوش فرادار. زیرا درباره نکات اصلی و ژرف آموزش است. هرچند اسرار شناخت را تاکنون در نیافته‌ای، اما حتی آنها که تمرینشان بسیار اندک بوده است در اینجا مطلب را درخواهند یافت. بنابراین گوش فرادار! ÷

«در این هنگام بسی مهم است که با احتیاط بسیار روش بستن ورودی بطن را به کار برد. دوروش وجود دارد: متوقف کردن شخصی که وارد می‌شود و بستن ورودی که وارد آن می‌شوند. (ابتدا) آموزش برای متوقف کردن شخصی که وارد می‌شود:» ÷

«ای زاده خاندان شریف، (نام)، بوضوح آن دوه‌ای را که ییدم توست، همچون رؤیایی بدون هیچ ماهیت واقعی، بسان خیالی یا ماه در آب مجسم کن. [آرام در خصوص آن مراقبه کن.] اگر ییدم خاصی نداری، پس همان سرور شفق بزرگ است. او را سرزنده مجسم کن. سپس بگذار که ییدم از حاشیه به طرف داخل ناپدید شود و در خصوص روشنایی روشن - تهیگی بی‌هیچ فکری به مراقبه پرداز. این همان سر ژرف است. گفته شده است که به وسیله آن وارد بطن نخواهند شد، پس بدین نحو مراقبه کن.» ÷

«[اولین روش بستن بطن:] اما اگر این کار تو را متوقف نکرد و داشتی وارد می‌شدی، آموزشهای ژرفی را برای بستن ورودی به کار ببر که درباره ورود به آن است. پس گوش فرادار! این کلمات را از «شعرهای اصلی باردو» پس از من تکرار کن: ÷

حال که باردوشدن بتدریج بر من آشکار می‌گردد
می‌خواهم ذهنم را بر نکته‌ای واحد [بر یک هدف] متمرکز کنم
و بکوشم تا نتایج گرمه نیک را دوام بخشم

ورودی بطن را ببندم و مقاومت ورزم
 اکنون زمانی است که استقامت و افکار پاک [عشق پاک]
 ضروری است
 (می خواهم) از حسادت دست بدارم و در خصوص گورو و
 همسرش مراقبه کنم.» ÷

این کلمات را بوضوح با صدای بلند بگو و حافظه‌ات را بیدار کن.
 [معنای آن را بوضوح به یاد آر.] بسیار مهم است که در خصوص معانی
 آن مراقبه شود و به مرحله عمل در آید. ÷
 «معنی [اهمیت آموزش فوق] چنین است: [حال که بارداشتن
 بتدریج بر من آشکار می‌گردد] بدین معناست که حال در بارداشتن
 [سیدپه باردو] سرگردانی. از نشانه‌های آن این است که اگر در آب
 بنگری [یا در آئینه] تصویرت را نمی‌بینی و کالبدت سایه‌ای ندارد.
 دیگر کالبد جسمانی از گوشت و خون نیست، بلکه نشانه‌های کالبد
 ذهنی (کالبد تفکر) است که در بارداشتن سرگردان است. حال باید
 بی‌پیشانی ذهنیت را بر نکته‌ای واحد متمرکز کنی؛ درست در همین
 هنگام تمرکز بر نکته‌ای واحد [شکل بخشی هدف واحد] مهمترین
 امر است. همچون کنترل کردن اسبی با لگام است. هرچه بر آن تمرکز
 کنی واقع خواهد شد، پس به اعمال پلید فکر نکن [که ممکن است
 مسیر ذهنیت را تغییر دهد]. درمه را، آموزشها، تفویضها، اختیارات در
 چنین متونی، مثل «رہایی با شنیدن»، را به یاد آر [ارتباط روحانی با
 خواننده باردو- تودل یا هرکسی که این آموزشها را به تو داده است، به یاد
 آر یا همچنین نوآشنایی با آیین و یا اختیارات روحانی برای
 خواندن متون مذهبی و غیره را] که در دنیای آدمها دریافت کرده‌ای و

بکوش تا نتایج درمۀ نیک را دوام بخشی. این امر بسی مهم است. فراموش نکن، پریشان نباش! حال زمانِ خط منقسم بین بالارفتن و پایین رفتن است، زمانی است که اگر حتی برای لحظه‌ای تنبل شوی برای همیشه رنج خواهی برد، زمانی است که با تمرکز بر نکته‌ای واحد برای همیشه شاد خواهی بود. ذهنت را بر نکته واحد متمرکز کن. بکوش تا نتایج کرمۀ نیک را دوام بخشی. ÷

حال که زمانِ بستنِ ورودی بطن فرا رسیده، گفته شده است:
ورودی بطن را ببند و به مقاومت فکر کن
اکنون زمانی است که استقامت و افکار پاک ضروری است.» ÷

حال این زمان فرا رسیده است. ابتدا باید ورودی بطن بسته شود و پنج روش برای بستن آن هست، پس آنها را خوب دریاب.» ÷
[دومین روش بستن ورودی بطن:] «ای زاده خاندان شریف، در این موقع برون‌فکنیهای زنان و مردانی ظاهر خواهد شد که در حالت جمع شدند. وقتی آنها را دیدی به میانشان نرو، اما به یاد آر و در خصوص مرد و زن [پدر و مادر] به عنوان گورو و همسرش [مادر الهی] به مراقبه پرداز. ذهناً سجده کن و با اخلاص عمیق پیشکشی‌ها ده [با اشتیاق عظیم پرستش باطنی، (ذهنی) تقدیم دار] و تقاضای آموزش کن. به محض آنکه بشدت بر این فکر تمرکز کنی، ورودی بطن یقیناً بسته خواهد شد.» ÷

«اما اگر این کار آن را نبست و داشتی وارد می‌شدی در خصوص گورو و همسرش به عنوان بیدم خود یا سرورِ شفقت بزرگ و همسرش مراقبه کن و باطناً برای آنها قربانی ده. با اخلاص مفرط از آنها تقاضا

کن موفقیت‌های روحانی به تو عطا کنند؛ این امر ورودی را خواهد بست.» ÷

[سومین روش بستن:] «اما اگر این کار [هنوز هم] آن را نبست و داشتنی وارد می‌شدی، این سومین آموزش درباره دورکردن شهوت و خشونت است. چهار نوع تولد هست: تولد از تخم، تولد از بطن، تولد خودبه‌خود [تولد فوق طبیعی، نشو و نما از زمین] و تولد از رطوبت. در این میان زاده‌شدن از تخم و بطن مشابه یکدیگرند. مثل بالا برون‌فکنی‌های مذکران و مؤنثانی خواهد بود که در حالت گرد آمدند و اگر در این لحظه بر اثر نیروی شهوت و خشونت وارد بطنی شوی، همچون اسب، پرنده، سگ، آدم و غیره، هرچه که ممکن است باشد، متولد خواهی شد. اگر قرار باشد به‌عنوان مذکر متولد شوی، طعم مذکربودن را خواهی چشید و پرخاشگری شدیدی نسبت به پدرت خواهی داشت و میل و حسادت به‌مادرت. اگر قرار باشد به‌عنوان مؤنث متولد شوی، طعم مؤنث بودن را خواهی چشید و رشک و حسد شدیدی نسبت به‌مادر خواهی داشت و میل مفراط و شورمندی به‌پدر. این امر موجب خواهد شد در راهی گام نهی که به‌بطن می‌انجامد و در کانون تلاقی تخمک و اسپرم وجد واجب‌الوجودی را احساس خواهی کرد. از آن مرحله وجدآور، آگاهی خود را از دست خواهی داد و جنین به‌صورت گرد، دراز و غیره رشد خواهد کرد تا جسم رسیده شود و از بطن مادر برون آید. چشمانت را خواهی گشود و خواهی دید که به‌توله‌سگی مبدل گشته‌ای در حالی که قبلاً آدم بودی. حال سگی گشته‌ای و در کلبه سگ رنج خواهی کشید یا آنکه خود را [همچون خوکی] در خاکدانی، یا [به‌عنوان مورچه] در تل مورچگان و یا [به‌عنوان کرم] در سوراخ کرمی خواهی یافت، یا ممکن

است به عنوان گوساله، بز، بره و غیره متولد شوی. در اینجا دیگر بازگشتی نیست. تو هرگونه رنجی را در این وضع [بی‌زبانی] خنگی و نادانی تحمل خواهی کرد. این چنین شش قلمرو هستی، قلمرو جهنم، ارواح گرسنه و غیره را دور خواهی زد. با رنجی بی‌پایان زجر خواهی کشید. هیچ چیزی قدرتمندتر و هولناکتر از این نیست؛ افسوس! افسوس! آنها که آموزشهای سرّی گورو را دریافت نکرده‌اند، بدینسان در ورطهٔ عظیم سمساره سقوط خواهند کرد و رنج بی‌پایان و تاب‌ناپذیر را تحمل خواهند کرد. بنابراین سخنانم را بشنو و آموزشها را دریاب.» ÷

«حال آموزش برای بستن ورودی با دورکردن شهوت و خشونت است. گوش فرا دار و دریاب. گفته شده است: ÷

ورودی بطن را ببند و به مقاومت فکر کن

این زمانی است که استقامت و افکاز پاک ضروری است.

دست از حسادت بدار و در خصوص گورو و همسرش مراقبه کن.» ÷

همان‌طور که در بالا گفته شد احساس حسادت خواهی کرد، اگر به عنوان مذکر متولد شوی مادر را دوست خواهی داشت و از پدر متنفر خواهی بود و اگر به عنوان مؤنث زاده شوی پدر را دوست خواهی داشت و از مادر متنفر خواهی بود. بنابراین برای این هنگام آموزش ژرفی است: ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، وقتی این چنین شهوت و خشونت برخیزد، بدین شیوه مراقبه کن: «افسوس، من موجودی با چنان گرمهٔ بدی هستم که تاکنون بر اثر چسبیدن به خشونت و شهوت در سمساره

سرگردانم. اگر این چنین به داشتن احساس خشونت و شهوت ادامه دهم تا اند در سمساره سرگردان خواهم بود و برای مدت مدیدی در اعماق امیانوس رنج فرو خواهم رفت. پس حال می خواهم دیگر احساس خشونت و شهوت نکنم. افسوس! حال هرگز احساس شهوت و خشونت نخواهم کرد.» با تمرکز شدید و جاد بر این فکر ورودی بطن بسته خواهد شد، چنانکه تانترها می گویند: «ای زاده خاندان شریف، پریشان نباش؛ ذہنت را بر نکته ای واحد متمرکز کن.» [در یک نقطه بر نیت خود نگاهدار.] ÷

[چهارمین روش:] «اما حتی اگر بعد از انجام دادن این کار ورودی بسته نشد و داشتی وارد بطنی می شدی، آنگاه باید با آموزش درباره ماهیت غیرواقعی و واهی ماهیت هرچیز بسته شود. بدینسان مراقبه کن: «افسوس، پدر و مادر، طوفانِ عظیم، گردباد، [باران سیاه] رعد، برون فکنیهای خوفناک و تمام این پدیده های ظاهری در ماهیت واقعی خود واهی است. هرطور هم که ظاهر شوند، واقعی نیستند. [در آنها حقیقتی نیست.] تمام مواد کاذب و غیرواقعی هستند. بسان سرابند، [بسان رؤیا هستند] ماندگار نیستند، تغییرپذیرند. فایده آرزو چیست؟ [دل بسته آنها بودن چه ثمری دارد؟] فایده ترسیدن چیست؟ [ترس و خوف از آنها چه ثمری دارد؟] نیستی را هستی پنداشتن است. تمام اینها برون فکنیهای [توهمات] ذہن من است و از آن روکه خود ذہن از آغاز واهی و نیست است، از کجا باید آنها این چنین ظاهر شوند؟ این امر را تاکنون بدینسان در نیافتم، از آن رو یقین کردم که نیست، هستی دارد؛ غیرواقعی نیز واقعی است؛ توهم حقیقت است. به همین دلیل مدتی طولانی است که در سمساره سرگردانم و اگر متوجه نشده بودم که آنها توهم اند، باید هنوز هم مدت مدیدی در

سمساره سرگردان می‌ماندم و یقیناً در مرداب گل‌آلود رنج سقوط می‌کردم. حال آنها همچون رؤیا، همچون توهم، همچون بازتاب صدا، همچون شهرهای گندوره‌ها [خورندگان بو] بسان سراب، بسان تصویر، بسان توهمات بصری، بسان ماه در آب هستند. حتی برای لحظه‌ای واقعی نیستند. یقیناً حقیقت ندارند و کاذبند.» ÷

«با تمرکز مفرط بر این عقیده راسخ، اعتقاد به واقعیت آنها از بین خواهد رفت و وقتی کسی باطناً چنین عقیده راسخی دارد، ایمان به خود از بین رفته است. اگر غیرواقعی را این چنین از صمیم قلب دریابی یقیناً ورودی بطن بسته خواهد شد.» ÷

«اما اگر حتی بعد از انجام دادن این کار، اعتقاد به غیر واقعی از بین نرفت و ورودی بسته نشد و داشتی وارد بطنی می‌شدی، آموزش ژرفی در این باره هست.» ÷

[پنجمین روش:] «ای زاده خاندان شریف، حتی اگر بعد از اجرای این کار، ورودی بسته نشد، باید با پنجمین روش مراقبه در خصوص روشنایی روشن بسته شود که می‌بایست بدین شیوه انجام گیرد: «تمام مواد ذهن من هستند و این ذهن تهیگی، پدیده نیامده و نامسدود است.» در حالی که چنین می‌اندیشی ذهنت را طبیعی و نیامیخته و خودکفا در ماهیت آن نگاهدار، بسان آبی که در آب می‌ریزد، درست همچنانکه هست، رها، بی‌انتها و آرام. اگر بگذاری به‌طور طبیعی و آزاد آرام گیرد می‌توانی مطمئن باشی که ورودی برای هر چهار نوع تولد یقیناً بسته خواهد شد.» ÷

۱. *gandharva*، متن: *Dri-Za* (تلفظ: *Di-Za*)، سنسکریت: گندوَرَه. پریاز اسطوره‌های هندی و بودایی، شهرهای آنها به‌نحو شگفت‌انگیزی از ایرها ساخته شده به‌دکه در باوان جا. مرشد و محو مرگشت.

بسیاری از آموزشهای حقیقی و ژرف در بالا برای بستن ورودی بطن داده شد. امکان ندارد کسی که قابلیت‌های زیاد، متوسط یا اندک دارد، هرچه که باشد، با این آموزشها به‌رهایی دست نیابد. چرا چنین است؟ نخست آنکه آگاهی در مرحلهٔ باردو دارای ادراک فوق طبیعی دربارهٔ چیزهای دنیوی است، پس او می‌تواند آنچه را می‌گوییم بشنود؛ دوم آنکه حتی اگر او کور بود، اکنون تمام حواس را به‌طور کامل دارد، پس می‌تواند بشنود آنچه گفته می‌شود؛ سوم آنکه دائماً تحت سلطهٔ ترس بودن موجب می‌شود بی‌پیشانی فکر کند که چه کند، پس به آنچه می‌گوییم گوش می‌دهد و چهارم آنکه چون آگاهی حابلی ندارد مستقیماً به همانجایی می‌رسد که تمرکز بدان سو جهت یافته است، پس هدایت آن آسان است. ذهن‌ت‌ها بار واضحتر است بنابراین حتی اگر احمق باشد، ذهن بر اثر نیروی کرمه در این هنگام چنان روشن می‌شود که می‌تواند در خصوص آنچه می‌اندیشد، به‌مراقبه بپردازد. دلیل آن همین نکات اصلی و اساسی است. به‌همین دلیل نیز برگزاری مراسم و مناسک برای مردگان مفید است. †

به‌هرحال بسیار مهم است که تا آن روز به خواندن «رهایی بزرگ» شنیدن، ادامه داد. حتی اگر در اولین رهنمود به‌رهایی دست نیابد در دیگری خواهد یافت. به‌همین دلیل است که نه فقط یک رهنمود بلکه رهنمودهای بسیاری ضروری است. †

[گزینهٔ ورودی بطن:] با این حال آدمهای بسیاری هستند که عادت نداشته‌اند اعمال نیک انجام دهند بلکه از آغاز در اجرای اعمال پلید و شریر مهارت داشته‌اند و بر اثر تأثیر حجابهای روان‌نژند بسیار نیرومند رها نخواهند گشت، با وجودی که راهنمایی شده‌اند و مضامین مراقبه که در بالا ذکر شد بارها به آنان گفته شده است. بنابراین

اگر ورودی تاکنون بسته نشده است، آموزش ژرفی برای گزینش ورودی بطن در زیر آموخته خواهد شد. بایستی بوداها و بودی ستوه‌ها را به یاری فراخواند و این «پناه‌جستن»^۱ را تکرار کرد، آنگاه نام متوفی را سه بار بنامید و این کلمات را بگویید: ÷

«ای زاده‌خاندانِ شریف، (نام)، ای کسی که مرده‌ای، گوش فرادار: با وجودی که با آموزشهای ذکرشده در بالا بازها راهنمایی شدی، آنها را در نیافتی. حال اگر ورودی بطن بسته نشده است زمانش فرارسیده که کالبدی بگیری. فقط یک آموزش نیست بلکه آموزشهای ژرف و بسیاری است که ورودی بطنی را برگزینی. پس دریاب و پریشان نشو! با تمرکز شدید بخوبی گوش فرا دار و دریاب.» ÷

«ای زاده‌خاندانِ شریف، حال نشانه‌ها و ویژگیهای قاره‌ای پدیدار خواهد گشت که در آن زاده خواهی شد. پس آنها را بشناس. بیازما جایی را که متولد خواهی شد و قاره را برگزین.» ÷

«اگر قرار باشد در قاره^۲ شرقی متولد شوی، ای کالبد شریف، دریاچه‌ای آراسته به غازه‌های نرو و ماده [قوهای نرو و ماده] خواهی دید. به ایستادگی بیندیش و آنجا نرو. هرچند پراز شادمانی است اما جایگاهی است که درمه در آنجا شکوفا نمی‌گردد، پس وارد نشو!» ÷

«اگر قرار است در قاره جنوبی، جزیره سیب‌گل سرخ متولد شوی، تجملات و سکونتگاههای زیبا را خواهی دید. اگر می‌توانی وارد شو!» ÷

۱. قاعده پناه‌جستن خاشعانه در طریقت بودایی: به بودا پناه می‌برم، به درمه پناه می‌برم، به سنگه پناه می‌برم.

۲. نامهای این قاره‌ها بدین قرار است: لوپه Lüpah، جمبو Jambu، دمینی‌ین Daminyan و بلنگ - چود Balang-Chöd

«اگر قرار است در قاره غربی، قاره شادمانیِ گاوهای (ماده) برآورنده آرزو، متولد شوی دریاچه‌ای آراسته به اسبانِ نر و ماده خواهی دید. به آنجا نرو، بازگرد. گرچه لذت بسیار در آنجاست اما جایی است که درمه در آن شکوفا نمی‌گردد. وارد آن نشو.» ÷

«اگر قرار باشد در قاره شمالی، صدای ناخوشایند، متولد شوی، دریاچه‌ای آراسته به گلّه گاو یا درختان خواهی دید. آنها را به عنوان نشانه‌های متولدشدن بشناس و وارد آنجا نشو. هرچند عمر طولانی و محسنات دارد اما درمه در آنجا شکوفا نخواهد گشت. پس وارد نشو.» ÷

«اگر قرار باشد در مقام دوه متولد شوی، معابد زیبای چند طبقه از جواهرات [از فلزات گرانبها] خواهی دید. اگر شایسته وارد شدن هستی، پس وارد شو!» ÷

«اگر قرار باشد در مقام دوه حسود [سوره] متولد شوی بیشه‌های زیبا خواهی دید یا آنچه به نظر می‌رسد چرخهای [حلقه‌های] آتش چرخان است. به هیچ وجه به آنجا گام نگذار، به ایستادگی بندیش.» ÷

«اگر قرار باشد به عنوان حیوانی متولد شوی از میان مه‌غارهای صخره‌ای و گودالهایی [عمیق] در زمین و کلبه‌های حصیری را خواهی دید. به آنجا گام نگذار.» ÷

«اگر قرار باشد [در میان پرتوها] به عنوان روح گرسنه متولد شوی، تنه‌های درخت و شکل‌های سیاه بالا رفته، غارهای کم‌عمق و لکه‌های سیاه [دشتهای بی‌درخت متروک، جنگل بی‌درخت و جنگل بایر] خواهی دید. اگر به آنجا بروی به عنوان روحی گرسنه متولد خواهی شد و با هر نوع رنجی که بر اثر گرسنگی و تشنگی پدید می‌آید رویارو خواهی گشت. پس به هیچ وجه به آنجا نرو، بلکه با شدت و جدّت

به مقاومت و استقامت بیندیش.» ÷

«اگر فرار است به عنوان موجودی جهنمی [در جهنم] متولد شوی صدای آواز کسانی را خواهی شنید که گرمه بد دارند یا حس می‌کنی باید عاجز و درمانده به آنجا گام نهی و یا آنکه احساس خواهی کرد به سرزمین تاریکی گام می‌نهی که خانه‌های سیاه و قرمز، چاله‌های سیاه و جاده‌های سیاه دارد. اگر وارد آنجا شوی به جهنم گام خواهی نهاد و با رنجی تاب‌ناپذیر که بر اثر گرما و سرما پدید می‌آید رویرو خواهی گشت و هرگز از آنجا راه خروجی نداری^۱. بنابراین به میان آن نرو، به هیچ وجه وارد نشو و مراقب باش. گفته شده است: «ورودی بطن را ببند و به مقاومت بیندیش.» حال همین ضروری است.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، حتی اگر آرزو کنی که نروی، هیچ قدرتی از خودت نداری، درمانده‌ای و مجبوری که بروی. انتقام‌گیران کرمه از پشت سر در تعقیبت هستند و از جلو انتقام‌گیران و جلادان تو را می‌کشند. ظلمت، توقف، طوفانهای خشمگین، صداها، برف و باران، طوفان بیرحم نگرگ و طوفانهای برف به‌دور تو خواهد گشت و تو از آنها خواهی گریخت. آنگاه در حین فرار به دنبال پناهی خواهی گشت و در خانه‌های مجللی که وصفش گذشت یا در پناهگاههای صخره‌ای با گودالهای زمین، میان درختان و یا در حفره‌های گلپای نیلوفر آبی و غیره امنیت خواهی یافت. در آنجا پنهان شده و می‌ترسی از اینکه برون آبی و فکر می‌کنی: «حال نمی‌توانم از اینجا خارج شوم.» و بر اثر ترسی که از ترک کردن آن مکان داری وابستهٔ آن می‌شوی. می‌ترسی

۱. در اولین کتاب (ص ۱۸۵) ذکر شده است که خروج از آنجا مدت مدیدی به طول می‌انجامد، به زودی نخواهد بود.

اگر خارج شوی با وحشتهای بار دو مواجه گردی، بی نهایت از آنها می ترسی و بدینسان خود را در آنجا مخفی می کنی و کالبدی را هر قدر هم که بد باشد، می پذیری و با هر نوع رنجی رویارو خواهی گشت. این نشانه ای است که دیوان و نیروهای اهریمنی مانع می شوند و آموزش ژرفی برای این زمان هست. پس گوش فرا دار و دریاب.» ÷

«در این زمانِ وحشت که در مانده ای و انتقام گیران در پی تو هستند باید فوراً با تمام ذهنیت هر وکه متعالی مقدس یا هیه گریه و یا وجره پانی و یا پیدم خود را، اگر که داری، با کالبدی عظیم و دستها و پاها ی قطور طوری مجسم کنی که چنان در حالتی وحشتناک و خشمگین ایستاده اند که تمام نیروهای اهریمنی را لِه می کنند و به گردوغبار مبدل می سازند. بر اثر شفقت و رحمت او از انتقام گیران جدا می شوی و قدرت داری که ورودی بطن را برگزینی. این سرّ حقیقی و ژرف آموزش است، پس آن را دریاب. [آن را کاملاً به ذهنت بسپار.]» ÷

«ای زاده خانندان شریف، دَوّه های مراقبه و غیره بر اثر قدرت سمادی متولد شده اند. طبقه بزرگی از ارواح خبیث، همچون ارواح گرسنه و غیره هنگامی که در مرحله بار دو بوده اند رفتار خود را [احساس یا رفتار ذهنی خود را] عوض کرده اند، بنابراین قادرند به شکلهای مختلف و واهی ارواح گرسنه و دیوان ظاهر گردند [آنها دارای قدرت تغییر شکل اند] و به کالبد ذهنی مبدل می شوند. ارواح گرسنه ای که در اعماق دریاها ساکن اند و ارواح گرسنه ای که در فضا پرواز می کنند و تمام هشتاد هزار نوع نیروی منفی [شیطانی] و غیره با عوض کردن رفتار خویش، آن کالبد ذهنی را گرفته اند. در این هنگام بهترین این است که در بحرِ نمادِ والای تهیگی فرو روی اما اگر

نمی‌توانی چنین کنی پس دریازی توهم شرکت کن. اگر این کار را هم نمی‌توانی بکنی، حداقل دلبسته چیزی باش و در خصوص بیدم خود، سرورِ شفقتِ بزرگ به مراقبه پرداز. آنگاه در مرحله بارود، سمبوگکایه بودا خواهی شد.» ÷

[تولد فوق طبیعی با زاده شدن از بطن:] «ای زاده خاندان شریف، اگر بدین نحو می‌بایست بر اثر نیروی گرمه وارد بطنی شوی، اکنون آموزش‌گزینش ورودی آموخته خواهد شد. گوش فرا دار! هر ورودی که ظاهر می‌شود، داخل نشو. اگر انتقام‌گیران آمدند و تو داشتی ناگزیر به ورود می‌شدی در خصوص هیه‌گریوه مراقبه کن. از آن رو که دارای ادراک فوق‌طبیعی لطیف هستی، به نوبت تمام مکانها را خواهی شناخت. پس برگزین. دو آموزش برای انتقال خویش به قلمرو پاک بودا و گزینش ورودی ناپاک و سمساره‌ای هست. پس بدینسان عمل کن.» ÷

[تولد فوق طبیعی با انتقال به قلمرو بهستی:] «انتقال به قلمرو صاف فضا، قلمرو تواناییهای منزله این چنین صورت می‌پذیرد: «آه چقدر غم‌انگیز است که بعد از مدتی این چنین طولانی، سالهای بیشمار بی‌آغاز و بی‌پایان، در باتلاق گل‌آلود سمساره مانده‌ام. در حالی که دیگران بودا شده‌اند، من به‌رهایی دست نیافته‌ام. از این لحظه در این سمساره احساس بی‌زاری می‌کنم؛ از آن بیم دارم و سیر شده‌ام. حال زمان آن فرا رسیده است که آماده‌گریز شوم. پس باید تولدی خودانگیز را در گل نیلوفر آبی در پای بودا آمی‌تابه و در قلمرو وجدآور غربی سبب گردم.» با این افکار بشدت در خصوص قلمرو وجدآور غربی تمرکز کن. مهم است که این کوشش صورت پذیرد. در غیر این صورت اگر برهدفی، بی‌پیشانی، در خصوص هر قلمروی که

آرزو داری، همچون قلمرو پاک یا شادی مطلق یا قلمرو سرشاری انبوه یا قلمرو برگهای بید یا کوه درخت نخل یا قصر نور نیلوفر آبی در اورگین (Urgyan) تمرکز کنی، فوراً در آن قلمرو متولد خواهی شد. یا اگر بخواهی به حضور سرور میتربه، در قلمرو شادمانی روی، بر این افکار تمرکز کن: «در این لحظه در مرحله باردو وقت آن رسیده است که به حضور پادشاه درمه، میتربه، در قلمرو شادمانی روم، پس می خواهم که بروم.» آنگاه خود به خود در قلب نیلوفر آبی در حضور میتربه متولد خواهی شد.» ÷

[بازگشت به دنیای آدمها:] اگر نمی خواهی چنین کنی و مایلی وارد بطنی شوی یا متوجه می گردی که باید چنین کنی، آموزشی برای گزینش ورودی سمساره ای ناپاک هست، پس گوش فرادار. مثل گذشته با ادراک فوق طبیعی خود قاره ای را بنگر که انتخاب خواهی کرد و به مکانی گام نه که درمه در آنجا شکوفا می شود. ÷

«اگر داشتی خود به خود در توده کثیف فضولات متولد می شدی، این توده متعفن را همچون بویی شیرین استشمام خواهی کرد. خود را مجذوب آن خواهی یافت و در آنجا متولد می شوی. پس به آنچه ظاهر شد اعتماد نکن. از تمام نشانه های آرزو و نفرت دست بردار و ورودی بطنی را برگزین.» ÷

«در اینجا نیز بسیار مهم است که این چنین تمرکز شود: «می خواهم برای احسان به تمام موجودات در مقام امپراتوری جهانی، در مقام براهمنه (brāhmaṇa)، همچون درخت عظیم ساله (Sāla) یا به عنوان پسر سیده و یا در خانواده ای با دودمان پاک درمه یا در خانواده ای که پدر و مادر با ایمانی داشته باشم، زاده شوم و کالبدی شایسته را برگزیرم که بتواند به تمام موجودات نفعی رساند. می خواهم کار نیک

انجام دهم.» با تمرکز بر این افکار باید وارد شد. در این هنگام باید بطنی را که وارد می‌شوی به عنوانِ قصرِ دَوَه‌ها مقدس شماری و از بوداها و بودی‌ستوه‌هایِ ده‌جهت و ییدم‌ها، بویژه سرورِ شفقتِ بزرگ، درخواست کنی [به‌درگاه آنان نیایش کنی] و با اشتیاق دربارهٔ تقاضایِ انتقالِ وارد شوی.» ÷

«امکان دارد که در گزینشِ ورودیِ اشتباهی رخ دهد: ورودیِ خوب بر اثر نیرویِ گرمه، بد دیده شود و ورودیِ بد، خوب. دیگر بار در اینجا نکتهٔ اساسی آموزش بسی مهم است. پس چنین کن: حتی اگر ورودیِ خوب به نظر رسید به آن اعتماد نکن و اگر بد به نظر رسید احساس بی‌میلی به آن نداشته باش [رها از کشش و رانش باش]. سرِّ حقیقی، ژرف و اساسی این است که به مرحلهٔ برینِ تعادلِ گام نهی که خوب و بد، پذیرش و عدم پذیرش، خشونت و شهوت وجود ندارد.» ÷

اما بجز تعداد اندکی که در این امر تجربه دارند، رهایی از سرِّ تمایلاتِ ناآگاه پلید سخت است. پس برایِ ممانعتِ او از اینکه در میان گناهکارانی با تواناییهایِ ناچیز، پست‌ترین پست‌ها، آنان که همچون درندگانند پناه گیرد، اگر نتوانست بدین شیوه از شهوت و خشونت دست بدارد باید دوباره نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر نمی‌دانی چگونه ورودیِ بطنی را برگزینی و نمی‌توانی از شهوت و خشونت رها گردی، پس هرگاه هریک از تجربیاتی که در بالا ذکرش رفت، پدیدار شد نام سه‌گوهر را فراخوان و به آنها پناه ببر. از سرورِ شفقتِ بزرگ درخواست کن [به‌درگاه شفیق بزرگ نیایش کن] با سر بالا گرفته پیش رو. از دل‌بستگی

و حسرت خوردن برای خویشان و دوستان، پسران و دخترانت دست بدار. آنها را پشت سر گذاشته‌ای؛ نمی‌توانند کمکت کنند [سودی به‌حالت ندارند]. اکنون در میان نور آبی فام دنیای آدمها یا نورسپید دَوّه‌ها گام نه. به‌قصرهای جواهرات و باغهای شادمانی گام نه.» ÷

این بایستی تا هفت بار تکرار شود. بعد باید از بوداها و بودی ستوها تمنا کرد و «نیایش باردو که از ترسیدن محافظت می‌کند» و «مصراعهای عمده باردو» و «نجات از کوره راه خطرناک باردو» را تا هفت بار خواند. باید «رہایی با پوشیدن که خود به‌خود سکندرها را رها می‌سازد» و «تمرین روزانه که خود به‌خود تمایلات ناآگاه را رها می‌سازد» بوضوح و شمرده خوانده شود. ÷

[نتیجه‌گیری کلی:] با صحیح عمل کردن، جوگی‌هایی که دارای والاترین بصیرت هستند، در باردو واپسین دم مرگ، فوران آگاهی را موجب می‌شوند و مجبور نیستند در مرحله باردو سرگردان گردند، بلکه از آن می‌گذرند و به‌رہایی نائل می‌گردند. در مورد آنها که در رده پایینتری قرار دارند، تعداد اندکی از آنها که با تجربه‌ترند روشنایی روشن درمه‌تا را بعد از واپسین دم مرگ می‌شناسند، از آن می‌گذرند و بودا می‌گردند. آنها که در رده پایین‌تری قرار دارند طبق نتایج گرمه‌ای خود در این یا آن زمان، وقتی در خلال هفته‌های بعد برون‌فکنیهای صلحجو و خشمناک در باردو درمه‌تا ظاهر شد، رها می‌گردند. چون مراحل مختلفی هست، در مرحله‌ای خواهند شناخت که مناسب آنان است و به‌رہایی دست خواهند یافت. ÷

اما آنها که نتایج گرمه‌ای ضعیف دارند و کسانی که دارای حجابهای روان‌نژند بسیار و گرمه پلید فراوانند باید زیرین‌تر روند و در باردو شدن سرگردان شوند. اما چون رهنمودهای بسیار، همچون

پله‌های نردبان است آنان هنگام این یا آن رهنمود خواهند شناخت و رها خواهند گشت. با وجود این کسانی که نتایج گرمه‌ای آنان بسیار ضعیف است اگر در خلالِ مراحلِ فوقِ شناسند و غرق ترس شوند، سلسله‌ای راهنماییها برای بستن ورودی بطن و انتخاب ورودی هست. پس آنها در یکی از این رهنماییها خواهند شناخت و با اعتقاد به موضوع مراقبه به‌والاترین مرحله تقوا و فضیلت بیکران دست خواهند یافت. †

حتی پست‌ترین پستها، آنان که شبیه حیواناتند، بر اثر پرهیزگاری پناه‌بردن، قلمروهای پست را رد می‌کنند. آنان کالبد گراندقدر آدمی را با تمام آزادیها و فرصتهای مناسب می‌گیرند و در زندگی بعدی با گورو مقدسی یا دوستی روحانی برخورد خواهند کرد، طوری که آموزشها را دریافت می‌دارند و رها می‌گردند. †

اگر این آموزش را در خلالِ باردوشدن دریافت دارند، نتایج گرمه‌ای خوب را دوام می‌بخشد، مثل این است که لوله‌ای را در کانال شکسته آب کار بگذارند. حتی اگر گناهکاران بزرگ این آموزشها را بشنوند، امکان ندارد که رها نگردند، چرا چنین است؟ زیرا در خلالِ باردو دعوت شفقت‌آمیز بوداهای صلحجو و خشمناک و دیوه‌ها و دعوت اغواکنندگان و نیروهای منفی با یکدیگر می‌آیند، طوری که رفتار ذهنی آنها فقط با شنیدن این آموزشها تحت نفوذ قرار می‌گیرند و به‌رایی دست می‌یابند. نفوذ بر آنها آسان است زیرا کالبد ذهنی [کالبد تفکر] مبنای گوشت و خون ندارد. هر قدر هم در مرحله باردو تا دوردست سرگردان باشند، با ادراکِ فوقِ طبیعی لطیف می‌بینند و می‌شنوند و می‌آیند. این امر بینهایت مفید است زیرا بعد می‌فهمند و ذهنشان آتی تحت نفوذ قرار می‌گیرد. همچون کاربرد تیر و کمان است

یا تنہ عظیم درختی کہ صد مرد ہم نتوانند آن را حرکت دهند، اما وقتی در آب گذاشته شود، در لحظہ ای بہ ہر جایی کہ بخواہند، می رود؛ همچون کنترل کردن اسبی با لگام است. ÷

بہ ہر جہت بہ تمام کسانی کہ مردہ اند باید نزدیک شد و حرف زد. اگر جسد ہنوز ہست دوستی باید این تذکرات را مکرر در مکرر بخواند تا خون و چرک [مایع زرد] از سوراخہای بینی بیرون بیاید. در خلال این کار جسد باید آرامش داشتہ باشد و در این مورد باید این نکات مراعات شود: نباید حیوانات را برای خیرکردن در راہ منوفی قربانی کرد. در حضور جسد دوستان و خویشان نباید نالہ و زاری، سوگواری و سر و صدا کنند. این کار باید در جای دیگری انجام شود، اما تا آنجا کہ ممکن است باید اعمال نیک و باتقوا انجام شود. ÷



وجرہ پائی: بودی ستوہ انرزی در مظهر خشمناک خود

درست مثل «رهایی بزرگ با شنیدن» خوب است که هریک از آموزشهای دیگری که ضمیمه این آموزش است خوانده شود. شخص باید این را پشت سر هم بخواند و معانی واژه‌ها و اصطلاحات را از بر کند. در آن صورت وقتی مرگ فرا می‌رسد و نشانه‌های آن شناخته می‌شود اگر وضع کسی اجازه می‌دهد باید آن را با صدای بلند بخواند و به تعمق پردازد. اگر کسی قادر به این کار نیست باید گذاشت تا درمه برادری بخواند زیرا این تذکر یقیناً رها خواهد ساخت. در آن تردیدی نیست. این آموزش نیاز به تمرین ندارد. تعلیمی ژرف است که فقط با دیدن، شنیدن و خواندن رها می‌سازد. این تعلیم ژرف گناهکاران بزرگ را هم در زه نهانی رهنمون می‌شود. اگر کسی واژه‌ها و اصطلاحات را، حتی وقتی هفت سگ او را دنبال می‌کنند، فراموش نکنند در مرحله باردو واپسین دم مرگ رها می‌شود. حتی اگر بوداهای [سه زمان] گذشته، حال و آینده در این مورد بکوشند و بجویند آموزشی [آموزه‌ای] بهتر از این نخواهند یافت. ÷

iti ÷ འཇམ་མཐོག་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

آموزش باردو که آدمها را رها می‌سازد، جوهر درونیترو ژرفتر، «رهایی بزرگ با شنیدن». این گنجینه را سیده گرمه - لینگ په درکوه گمپو - در پیدا کرده است. باشد که برای درمه و تمام آدمها مفید افتد. ÷

Sarvamaṅgalam ÷

نیایشهای الهام بخش

این نیایشها از مجموعه متون ترمه است که به بار دو - توڈل مربوط می شود. تمام اینها به عنوان تمرینات مذهبی در بار دو - توڈل ذکر شده اند و بعضی از مصراعهای آن به عنوان بخشی از آموزشها برای متوفی نقل قول شده اند. واژه ای که «نیایش» ترجمه شده است به طور تسحت الفظی «راه - آرزو» (تسبتی: Smon-Lam) معنا می دهد. این تقاضایی از وده ای برونی نیست بلکه روشی برای تطهیر و رهنمایی ذهن است. از طریق بیدار کردن آرزوی فطری ذهن به منظور نیکی و احسان؛ همچون نیایش که بر آوردن هدف را به سوی خود جلب می کند، مؤثر می افتد.

نیایش الهام بخش به منظور فراخواندن

بوداها و بودی ستوها برای نجات

هنگامی که مرگ فرا می رسد، بوداها و بودی ستوها را به منظور نجات فرا خوانید. برای سه گوهر باید قربانی مادی و باطنی دهید و در حالی که بخور معطر در دست دارید این کلمات را با نیروی شدید

تمرکز بگویید: ÷

ای بودایان بودی ستوه‌ها که در ده جهت سکونت دارید، دانایان با پنج نوع چشم، حامیان محبوب تمام موجودات با قدرت شفقت خود به این مکان بیایید و این قربانیهای مادی و باطنی را بپذیرید. ÷

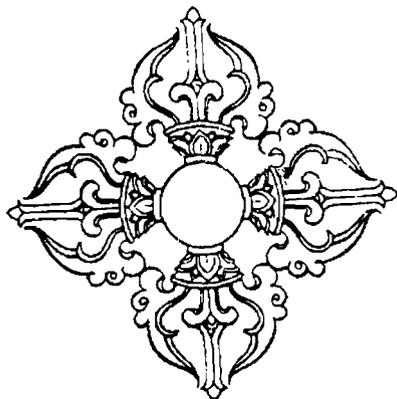
ای شفیقان، شما دارای فرزاندی درک، شفقت مهربانانه، اعمال مؤثر و قدرت حامیانه‌ای هستید که فکر را یارای تصور آن نیست. ای مقدسان، این آدم، (نام)، دارد از این دنیا به ساحل دیگر می‌رود. این دنیا را ترک می‌گوید. چاره‌ای جز مردن ندارد؛ دوستی ندارد، بسی رنج می‌برد، پناهی ندارد، حامی ندارد، متحدی ندارد. چراغ حیاتش خاموش می‌شود. دارد به دنیای دیگر می‌رود، به ظلمت انبوه گام می‌نهد، به ورطه‌ای ژرف سقوط می‌کند. به جنگل انبوه گام می‌نهد، قدرت کرمه او را دنبال می‌کند. به بیابان برهوت گام می‌نهد. اقیانوس عظیم او را در می‌ریاید، باد کرمه او را به پیش می‌راند، به جایی می‌رود که بن محکمی نیست، به مبارزه‌ای عظیم دست یازیده است، روح اهریمنی بزرگ او را ربوده است، قاصدان سرور مرگ او را وحشت زده کرده‌اند، به دلیل کرمه خویش به هستی پس از هستی دیگر می‌رود. درمانده است، زمانش فرا رسیده است که تنها، بدون هیچ دوستی رود. ÷

ای شفیقان، پناه او باشید، (نام) که پناهی ندارد، حمایتش کنید، از او دفاع کنید، او را از ظلمت بزرگ باردو حفظ کنید، او را از گردباد عظیم کرمه کنار گردانید، از وحشت عظیم سرور مرگ حفظ کنید، از کوره راه خطرناک و طولانی باردو نجات دهید. شفیقان، نگذارید شفقتان اندک باشد، نجاتش دهید، نگذارید به سه قلمرو پست‌تر رود، سوگند پیشین خود را فراموش نکنید بلکه سرعت قدرت شفقتان را ارسال دارید. ÷

ای بوداها و بودی ستوه‌ها، نگذارید شفقت و وسایل استادانه خود برای

او (نام) اندک باشد، او را با شفقتِ برّیاید، نگذارید هیچ موجودی درونِ قدرتِ کمّۀ پلید فرو افتد. ÷
 باشد که سه گوهر پناهی برای رنج در باردو باشند. ÷

این مطالب را باید خود شخص و دیگران با اخلاص ژرف سه بار بخوانند. آنگاه باید «رهایی با شنیدن»، «نجات از کوره راه خطرناکِ باردو» و «نیایش باردو که از ترسیدن حفاظت می‌کند» خوانده شود. ÷



وجره چهارسر، آرم اموگسیدی و نماد فرزانیگی تکامل یافته

مصراعاتی عمدۀ شش باردو

حال که باردو تولد بر من پدیدار می‌گردد
می‌خواهم دست از بطالت بدارم، چرا که زندگی وقتی برای آن
ندارد

به رَه ناپریشانِ مطالعه، بازتاب و مراقبه گام نهم
برون‌فکنیها کنم، ره را در نظر آورم و سه کایه را دریابم
حال که به کالبد آدمی دست یافته‌ام
در این ره وقتی نمی‌ماند که ذهن سرگردان شود. ÷

حال که باردو رؤیاها بر من پدیدار می‌گردد
می‌خواهم از خوابِ جسد سانِ نادانی بی‌قید و بند دست
بدارم

و بگذارم افکارم بی‌پریشانی به حال طبیعی خود روند
رؤیاها را در روشنائیِ روشن کنترل کنم و تغییر شکل دهم
نمی‌خواهم. همچون هیچ حیوانی به خواب روم
بلکه می‌خواهم خواب و عمل را وحدت بخشم. ÷

حال که باردو مراقبهٔ سمادی [دَیانه باردو] بر من پدیدار

می‌گردد

می‌خواهم دست از انبوه پریشانی و سردرگمی [پندار باطل]

بدارم

[باشد که ذهن در مرحله نیاشفتنگی بی‌پایان قرار گیرد]

و بی‌حرص و ناآرامی در مرحله بیکران بیاسایم.

در دو تمرین: تجسم و کمال، استوار باشم

در هنگام مراقبه بر نکته‌ای واحد، رها از فعالیت شوم

نمی‌خواهم در چنگ قدرت احساساتِ سردرگم افتم. ÷

حال که باردو واپسین دم مرگ بر من پدیدار می‌گردد

می‌خواهم از تمام آزمندیها، حسرتها و دل‌بستگی‌ها دست

بدارم

بی‌پریشانی در آگاهی روشن آموزش گام نهم

و آگاهیم را به فضای ذهن زاده نشده پرتاب کنم

این کالبد متشکل از گوشت و خون را ترک کنم

می‌خواهم آن را بسانِ توهمی گذرا بدانم. ÷

حال که باردو درمه تا [باردو حقیقت] بر من پدیدار می‌گردد

می‌خواهم از تمام افکار ترس و وحشت دست بدارم

می‌خواهم آنچه را ظاهر می‌شود به عنوان برون‌فکنیهایم

بشناسم

و بدانم که دیداری در باردوست

حال که به این نقطه سرنوشت‌ساز رسیده‌ام

نمی‌خواهم از صلحجویان و خشمگنان، برون‌فکنیهایم،

بترسم. ÷

حال که باردوشدن [باردو تولد دوباره] بر من پدیدار می‌گردد
 می‌خواهم ذهنم را بر نکته‌ای واحد تمرکز بخشم
 و بکوشم تا نتایج کرمه خوب را دوام بخشم
 ورودی بطن را ببندم و به مقاومت بیندیشم
 این وقتی است که استقامت و فکر پاک لازم است
 می‌خواهم دست از حسادت بدارم و در خصوص گورو و
 همسرش مراقبه کنم. ÷

با ذهنی بس دور [با تعلق]، به آمدن مرگ نیندیشم
 این فعالیت‌های بیهوده را به مرحله عمل در آورم
 حال بازگشت با دست خالی، پریشانی مطلق است
 نیاز، شناخت درمه مقدس است
 پس چرا هم‌اکنون درمه را تمرین نکنم
 از دهان سیده‌ها این کلمات بیرون آمده است
 اگر آموزش گورو خود را به قلبت نسپاری
 آیا فریب‌دهنده خویش نخواهی بود؟ ÷

نیایش الهام بخش برای نجات از کوره راه خطرناک باردو

گوروها، پیدم‌ها، داکینی‌ها را بیستا
باشد که با عشقی عظیم ما را در زه رهنمون شوند. ÷

وقتی بر اثر سردرگمی [پندار باطل] در سمساره سرگردانم^۱
در زه نور نیاشفته مطالعه، بازتاب و مراقبه
باشد که گوروهای دودمان مقدس پیشاپیشم روند
همسرانشان، دسته داکینی‌ها پشت سرم [مادران محافظ پشت
سرمان]

یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به مرحله کمال بودا بر [و ما را در مرحله کمال بودا جای
ده]

وقتی بر اثر نادانی شدید در سمساره سرگردانم

۱. در کتاب اول ضمایر کلیه اشعار به صیغه جمع آمده است: وقتی بر اثر توهم
(پندار باطل) در سمساره سرگردانیم...م.

در راه نور درخشانِ فرزانه‌گی درمه داتو [فرزانگی حقیقت]
 باشد که ویروچنهٔ مقدس پیشاپیشم رود
 همسرش، ملکهٔ فضای وجره پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی بر اثر پرخاشگری (خشونت) شدید در سمساره
 سرگردانم
 در راه نور درخشانِ فرزانه‌گی آینه‌گون
 باشد که وجره ستوهٔ مقدس پیشاپیشم رود [راهبرمان شود]
 همسرش بودا - لوچنا پشت سرم [باشد که او، آنکه چشم
 بوداست، محافظ پشت سرم]
 یاریم ده تا از کوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی بر اثر تکبر شدید در دریای سمساره سرگردانم
 در راه نور درخشانِ فرزانه‌گی برابری
 باشد که رتنه سمبوهٔ مقدس پیشاپیشم رود
 همسرش مامکی پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی بر اثر امیال شدید [دل‌بستگی] در سمساره سرگردانم
 در راه نور درخشانِ فرزانه‌گی تشخیص

باشد که امی تابهٔ مقدس پیشاپیشم رود
 همسرش پاندره واسینی پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی بر اثر بخل (حسد) شدید در سمساره سرگردانم
 در راه نور درخشان فرزاندگیِ تحقق اعمال
 باشد که اموگسیدی مقدس پیشاپیشم رود
 همسرش سمیه تارا پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی بر اثر تمایلات ناآگاه و شدید [گرایشات شدید] در
 سمساره سرگردانم
 در راه نور درخشان فرزاندگی فطری
 باشد که جنگجویان ویدیا دَرَه پیشاپیشم روند
 همسرانشان، دستهٔ داکینی‌ها پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی بر اثر برون‌فکنیهای سردرگم [توهم] سخت و شدید در
 سمساره سرگردانم
 در راه نور درخشان تمام ترسها
 باشد که مقدسان، صلحجویان و خشمگنان، پیشاپیشم روند

دستهٔ داکینی‌ها، ملکه‌های فضا، پشت سرم
 یاریم ده تا از کوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
 و مرا به مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

باشد که عنصر فضا [اثیری]^۱ در مقام دشمن برنخیزد [دشمنان
 برنخیزند]

باشد که قلمرو آبی بودا را ببینم [ببینم]

باشد که عنصر آب [عناصر آب‌گونه] در مقام دشمن برنخیزد

باشد که قلمرو سپید بودا را ببینم

باشد که عنصر آتش [عناصر آتشی] در مقام دشمن برنخیزد

باشد که قلمرو زرد بودا را ببینم

باشد که عنصر آتش در مقام دشمن برنخیزد

باشد که قلمرو سرخ بودا را ببینم

باشد که عنصر هوا [عناصر هوا] در مقام دشمن برنخیزد

باشد که قلمرو سبز بودا را ببینم

باشد که رنگین‌کمان عناصر [عناصر رنگین‌کمان] در مقام

دشمنان برنخیزند

باشد که قلمروهای بودایان را ببینم

باشد که صداها، نورها و پرتوها در مقام دشمن برنخیزند

باشد که قلمروهای بی‌پایان صلحجویان و خشمگنان را ببینم

باشد که تمام صداها را همچون صدای خویش بشناسم

۱. ضماین در نخستین کتاب به صیغهٔ جمع آمده است. از تکرار آن صرف نظر

باشد که تمام نورها را همچون نور خود بدانم
باشد که تمام پرتوها را همچون پرتو خود بدانم
باشد که خود بخود بار دو را همچون خود بدانم
باشد که به قلمروهای سه کایه دست یابم. [باشد که سه کایه در
بار دو دریافته شود]. ÷

نیایش باردو که از ترسیدن حفاظت می کند

حال که سفر زندگی به پایان رسیده است
و چون هیچ خویشی از این دنیا با من نمی رود
در مرحله باردو، تنها و سرگردانم
باشد که بودایان صلحجو و خشمناک قدرت شفقتشان را
بفرستند
و ظلمت پهناور نادانی را بزدایند. ÷

وقتی گسسته از دوستان محبوب، تنها و سرگردانم
[پندار شکلهایم] برون فکنیهایم، شکلهای تهی ظاهر می گردند
باشد که بودایان قدرت شفقتشان را بفرستند
طوری که وحشتهای باردو نیاید. ÷

وقتی پنج نور درخشان فرزانی بدرخشد [برمن بتابد]
باشد که بی پروا خویشان را بشناسم
وقتی شکلهای صلحجو و خشمناک پدیدار می شوند
باشد که بی پروا و سرشار از اعتماد باردو را بشناسم. ÷

وقتی بر اثر قدرتِ کرمه پلید رنج می‌کشم
 باشد که بودایان صلحجو و خشنناک رنج را بزدایند
 وقتی صدای دَرَمه تا همچون هزاران رعد می‌غرد
 باشد که صدایِ آموزشِ مه‌ایانه شود. ÷

وقتی بی‌پناه کرمه خود را پی می‌گیرم
 باشد که بودایان صلحجو و خشنناک پناهم شوند
 وقتی از کرمه تمايلات ناآگاه رنج می‌برم
 باشد که سمادی وجد و روشنایی روشن برخیزد. ÷

در لحظه زایش خودانگیز در باردوشدن
 باشد که آموزشهای کاذب اغواگران [ماره Māra] برنخیزد
 وقتی بر اثر قدرت فوق طبیعی به هر جا که آرزو کنم برسم
 باشد که وحشتهای واهی کرمه پلید برنخیزد. ÷

وقتی حیوانات شکاری وحشی می‌غرند
 باشد که صدای دَرَمه، صدای شنش هجا، شود
 وقتی که برف، باران، باد و ظلمت مرا دنبال می‌کنند.
 باشد که به چشم روشن و الهی فرزانهگی دست یابم. [باشد که با
 چشم آسمانی فرزانهگی روشن ببینم]

باشد که تمام موجودات یک قلمرو در درمه
 رها از حسادت، در مرحله والاتری تولد یابند
 وقتی که شهوات، گرسنگی و تشنگی بسیار را موجب

می شوند

باشد که درد گرسنگی و تشنگی، گرما و سرما، برنخیزد. ÷

وقتی که والدین آینده‌ام را درحالت یکی شدن می بینم
 باشد که بوداهای صلحجو و خشمناک را با همسرانشان ببینم
 با قدرت گزینشِ زادگاهم، برای احسان به دیگران
 باشد که کالبد کاملی مزین به نشانه‌های فرخنده به دست
 آوردم. ÷

با به دست آوردن کالبد کامل آدمی برای خودم
 باشد که تمام کسانی که مرا می بینند و می شنوند فوراً رها
 گردند
 باشد که گرمه پلید خود را پی نگیرم [نگذارم گرمه پلیدم دنبال
 کند]

اما محسناتی را که دارم پی گیرم و فزون کنم. ÷

هرجا که زاده شوم، باشد که در آنجا
 با بیدم این زندگی رویارو گردم [باشد که با فاتحان، دَوّه‌های
 صلحجو و خشمناک دیندار کنم]
 به محض تولد بدانم چگونه راه روم و صحبت کنم
 باشد که قدرت فراموش نکردن و خاطرات زندگی قبلی را
 به دست آورم. ÷

در تمام مراحل یادگیری، چه عالی، چه میانه و چه پست
 باشد که فقط با شنیدن، فکر کردن و دیدن دریابم

هرجا که زاده شوَم، بگذار که آن سرزمینی مقدس باشد
چنانکه تمام موجودات (باشد که) شاد باشند. ÷

ای بودایان صلحجو و خشمناک، باشد که من و دیگران
همچون شما گردیم، درست همان‌گونه که هستید
با شکل‌های شما و نشانه‌های خجسته
با همراهان [پیروان] شما، زندگی دراز شما و قلمروهای
شما. ÷

سَمَنَتَه بَدَرَه، صلحجویان و خشمگنان، شفقت لایتناهی
قدرت حقیقتِ دَرَمَه پاک
و پیروان تانرا در مراقبه بر نکته‌ای واحد
باشد که مقدسان این نیایش الهام‌بخش را اجابت کنند. ÷



پرنگچن (Pernagchen): سیاهپوش، حامی مخصوص نشانهای گرمه کگپو در آیین بودایی تبتی. گرمه کگپو، پرنگچن را از خاندان گرمه پکسی، دومین گیلوه گرمه په که پدرش کاهنی تانترای بود، گرفت. پرنگچن نیمی از بدنش سرو نیم دیگر دهان است. چاقوی هلالی او توهین کنندگان به آموزه را نابود می کند و پیاله جمجمه وی سرشار از توانگری، چه مادی و چه معنوی، برای تمام کسانی است که آداب و اعمال این آموزه را به جا می آورند.

[پی‌گفتار]

[دستنویس شامل هفت مصراع دیگر است که لامایی یا کاتبی آن را تألیف کرده اما چون به آموزش لامایی وفادار بوده است که هویت شخص باید نزد خودش مکتوم بماند و کتب دینی فقط با نگاه خلق خدا ستوده و تمجید می‌شود، نام خود را ذکر نکرده است: ÷

با نیت پاک و کاملم
در سرودن این، با یاری ریشه شایستگیها و مزیت‌های آن
باشد که موجودات بی‌حامی، مادران
در مرحله {کمال} بودا جای داده شوند
بگذار افتخار تابان خجستگی بیاید تا دنیا روشن گردد
بگذار این کتاب خجسته باشد
بگذار محسنات و نیکی در هر راهی کامل باشد. ÷

در اینجا دستنویس بار دو توذُل به پایان می‌رسد. ÷

فهرست توضیحی واژه‌های نا آشنا

Ādibuddha، آدی بودا

به معنای نخستین یا اولین بوداست. ص ۸۶.

بودای نخستین که خود پرورده و قائم به خویشتن است. همواره در نیروانا و روشنائی محض است؛ بواسطه قوه مخيله و شهودی خویش پنج بودای تفکر و مراقبه را پدید می آورد. ← داریوش شایگان. ادیان و مکتهای فلسفی هند، تهران، مرکز ایرانی مطالعه فرهنگها، ۱۳۵۶، (دو ج.)، ص ۱۷۸.

Ākāśagarbha، آکاشه گربه

متن : Nani-mkhahi-snying-po (تلفظ تبتی :
(Nam-khai-nying-po) به معنای بطن یا زهدان آسمان، فضا. وی
بودی ستوه جوهر فضا است. در سومین روز بار دو همراه با رتته سمبوه
ظاهر می شود. آکاشه به معنای اثیر یا در واقع یکی از پنج عنصر اثیر
(اتر) است. ص ۵۷، ۱۰۰، ۱۱۱.

آنکه خاستگاهش اثیر است. ←

Wörterbuch der Mythology: Götter und Mythen des indischen Subkontinents, Band 5. , heraus. H.W. Haussig, Klett-Cootta, 1984, s.309.

Akṣobhya، اکشوبیه (وجره ستوه اکشوبیه)

متن: Rdorje-sems-dpah Mi-bskyod-pa (تلفظ تبتی):
 Dorje-sems-pa Mi-kyod-pa) دَیانه بودایی جهت شرق که در کتاب
 از آن با عنوان وجره ستوه نام برده می شود. اکشوبیه به معنای ثابت و
 بیحرکت است. وی دومین تناگته در شرق ماندالاست که در دومین
 روز بار دو ظاهر می شود. ص ۲۵، ۵۴-۵۶، ۹۷-۱۰۰، ۱۰۹،
 ۱۱۱-۱۱۳، ۱۱۵، ۱۲۷، ۱۹۰.

اکشوبیا یکی از پنج بودایی تفکر و مراقبه است. ← ادیان و مکتبهای فلسفی
 هند، ص ۱۷۸.

Ālokā، آلوکا

متن: Snang-gsal-ma (تلفظ تبتی: Nang-sal-ma) نماد نور یا
 تجسم بخش نور است. بودی ستوه مؤنث که چراغ یا مشعلی در
 دست دارد و امی تابه را در چهارمین روز همراهی می کند. ص ۵۹،
 ۱۰۳، ۱۱۱.

← عمل دیدن یا نگاه کردن، نظر، سیما، منظر، هیکل، صورت، ظاهر، وضع،
 دید، بینایی، بینش، تصور، روشنایی، فروغ، درخشندگی... ← فرهنگ
 سنسکریت - فارسی، سیدمحمدرضا جلالی نائینی، پژوهشگاه علوم انسانی و
 مطالعات فرهنگی، تهران، ۱۳۷۵، جلد اول، ص 268.

Amitābha، امی تابه

متن: Snang-va-mthah-yas (تلفظ: Nang-wa-tho-yay) به معنای
 نور یا روشنایی بیکران، تجسم بخش زندگی جاوید است. چهارمین

تتاگته در غرب مانداالا که در چهارمین روز باردو ظاهر می‌شود. ص
 ۲۶، ۵۸، ۵۹، ۷۷، ۸۶، ۱۰۲-۱۰۵، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۲۹، ۱۷۴،
 ۱۹۱.

امی تابا یکی از بودایانِ تفکر و مراقبه، بودای محافظ آفرینش چهارم است.
 ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸.

Amoghasiddhi، اموگسیدی

متن: Don-yod-grub-pa (تلفظ تبتی: Don-yōd-tub-pa)
 به معنای فاتح قادر، اجرا و تکمیل تمام اعمال و قدرتهاست. تتاگته‌ای
 که در پنجمین روز باردو ظاهر خواهد شد. ص ۲۶، ۶۰-۶۲،
 ۱۰۵-۱۰۷، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۳۱، ۱۸۳، ۱۹۱.

آموگاسیدا، بودای تفکر و مراقبه. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸.

amṛta، امرته

معجون، اکسیر، شهد جاودانگی یا زندگی روحانی است. ص ۶۴.

به معنای نامیراست. ←: *Wörterbuch der...* s. 38.

شربت جاودانی. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۲۶۷.

امریت (امرت): حیات ابدی، آب حیات، بیزوال. ←: اوپانیشاد (سرّ اکبر).
 ترجمه شاهزاده محمد داراشکوه فرزند شاهجهان از متن سانسکریت، با مقدمه
 و حواشی و تعلیقات و لغتنامه و اعلام بسعی و اهتمام دکتر تاراچند و
 سیدمحمد رضا جلالی نائینی، چاپ تابان، ۱۳۴۰، ص ۳۲۱.

به پالی amata به معنای بیمرگی، نامی است برای نیروانه، رهایی غایی از
 دایره وجود و همچنین از مرگهای همواره مکرر. ←: بودا: گزارش کانون پالی:
 بودا، آیین، انجمن، ترجمه ع. پاشائی، انتشارات مروارید، چاپ چهارم، ۱۳۶۸،

ص ۵۳۵

در لغت یعنی «نه - مرده» و در اصطلاح یعنی بیماری؛ یعنی نیروانه چون ذات جاویدی. ← راه آئین (ذمه پده یا سخنان بودا) با مقدمه‌ای درباره زندگی بودا و توضیح اشعار متن، ترجمه ع. پاشایی، انجمن فلسفه ایران، ۱۳۵۷. ص: ۱۴۰، ۲۷۴ و ۲۸۴.

بسیمرگ؛ دارای حیات ابدی، آب حیات، بی زوال... ← فرهنگ سنسکریت - فارسی. ص 163 - 164.

Amṛtā، امرتا

یکی از شش جوگی بانوی (yugini، یوگینی) جنوب، شهد نامیرا یا اکسیر جاودانگی، که قرمز رنگ و عقرب سراسر است و گل نیلوفر آبی در دست دارد. ص ۶۴، ۱۳۵.

Amṛtakundali، امرته کوندلی

حلقه شهد، مارپیچ، اکسیر یا معجون ضد مرگ که نگهبان دروازه شمالی است و بویژه با مرگ ارتباط دارد. ص ۶۴، ۱۰۹.

Ankuśā، انکوشا

متن: Chags-kyu-ma (تلفظ تبتی: Chak-yu-ma)، آنکه سیخ دارد، قلاب، الهه نگهبان دروازه. شاکتی یا همتای مؤنث و بجه به (Vijaya). ص ۱۰۹، ۱۳۴.

Asura، اسوره

در اینجا به مفهوم خداوندگار حسود یا شاید بتوان گفت اهریمن آمده است. ص ۴۲، ۶۳، ۶۵، ۷۶، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۱۳، ۱۶۰، ۱۷۱.

در ریگ ودا اسورا صفتی بود که اغلب به خدایان فرمانروایی اطلاق می‌شد... تا عاقبت از مقام خود سقوط کردند و در پایان ودا همگام با اهریمنان گردیدند. کلمه اسورا از ریشه اسوبه معنی مولا و سرور است. ← ادیان و مکتهای فلسفی هند. وداها، ص ۶۰ و ۶۱.

اسورا، اسر، اهورا: روحانی، بدون جسم، الهی، روح اعلی، روح پلید، روح شیطانی، دیو، خدای بزرگ، ایزد. ← گزیده سرودهای ریگ ودا. ترجمه سیدمحمد رضا جلالی نائینی، تهران، چاپ تابان، ۱۳۴۸، ص ۵۷، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۹، ۲۷۱، ۲۹۱، ۳۳۳، ۳۴۰، م-۸، ۵۱۱، ۴۰۵.

روح بد، روح شریر، روح خبیث، دشمن، خدایان، دیو؛ به صیغه جمع: نام دسته‌ای از دیوان شریر، رواهو. ← فرهنگ سنسکرت - فارسی. ص 215.

اتی‌یوگا، atiyoga

مرحله‌ای از مراقبه است که در اینجا برابر با مرحله کمال والا است و همچنین با mahā-ati برابر است. ص ۱۲۴.

avadhūti (dhūti)، اودوتی (دوتی)

کانال اصلی نیروی حیاتی (prāna) در کالبد انسان است. ص ۸۱، ۸۲.

Avalokitesvara، اولوکیتسوزه

متن: Spyan-ras-gzigs (تلفظ تبتی: Chen-rā-zī)، آنکه تمام جهات را می‌بیند یا آنکه به پایین می‌نگرد. بودی ستوه جوهر شفقت، سرور شفقت بزرگ، تجسم ترحم یا شفقت، خالق صدا؛ یعنی ارتباط شفقت است. گمان می‌رود دالایی لاماها تجسد وی باشند. ص ۵۹، ۸۸، ۸۹، ۱۰۳، ۱۱۱، ۱۴۴.

الوکیتشوارا مرکب از avalokita به معنای کسی که نگاه می‌کند و is'vara؛ یعنی خداست. از خدایان بودایی و از خدایان مهم ماهایانا به معنای خدایی که با ترحم به موجودات نظر می‌افکند. خدایی که نگاهش آکنده از مهر و ترحم است، خدایی که چهره‌اش به هر سو و جهت نگاه می‌کند، خدایی که ما می‌بینیم، خدایی که ظاهر شده است، خدایی که به هر سو نگاه می‌کند و یا خدای نیلوفر آبی به دست است. طبق سنن تبتی به معنای خدایی که نگاه می‌کند یا به پایین می‌نگرد اما پوسن مخالف این معناست و معتقد است که او نیز مانند همه خدایان فقط به بودا می‌نگرد و بس. ← : ادیان و مکتهای فلسفی هند، ص ۴۹، ۱۷۹، ۱۸۰.

یکی از مهمترین و محبوبترین بودی ستوه‌های مه‌ایانه که مفهوم نام وی هنوز توضیحی نیافته است. ← : Wörterbuch der...

Bhaxṣiṇī بکشینی

یکی از شش جوگی یانوی جنوب، خورنده، سبزرنگ و کرکس سر است و گرژی در دست دارد. ص ۱۳۵.

bodhisattva، بودی ستوه

بودای آینده که سوگند خورده است به جای آنکه خودش از مرحله روشنگری لذت برد به تمام موجودات کمک کند. بودی ستوه‌های الهی نمایانگر فعالیت ذهن روشن در زندگی هستند. ص ۲۶، ۲۷، ۵۵، ۵۷، ۵۹، ۶۲، ۸۰، ۸۸، ۹۸، ۱۰۰، ۱۰۳، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۱۶، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۷۶، ۱۸۰-۱۸۲.

بودی ساتوا؛ یعنی بودای آینده یا بودای بالقوه، کسی که جوهرش خرد و دانایی است و مرکب از boddhi؛ یعنی خرد و عقل و sattva یعنی جوهر است. موجودات اساطیری که از جسم نورانی بوداها بهره‌مندند. در واقع میانجی و واسطه‌ای است که موجبات وصول به مقام نیروانا را فراهم می‌سازد. در آیین

ماهایانا دارای شش فضیلتِ بخشش و ترحم، همت و نیروی معنوی، تهذیب اخلاق، صبر و بردباری، تفکر و مراقبه و خرد و فرزانه‌گی است. همچنین دارای ده مقام است که عبارتند از مقام سرور و شادی، پاکی، تجلیاتِ صبر و بردباری، درخشان و فروزان، تسخیرناپذیر بودن، ابی موی، دور رو، سکون و بی حرکتی، نیکسرشتان و آبرآیین. ← ادیان و مکتهای فلسفی هند. ص ۱۳۳، ۱۷۵-۱۷۸

بودهی ستو، کمال مطلوب مکتب مهاییان است. ← اوپانیشاد. فصل پنجم، پیدایش فلسفه، ص ۷۲.

بُدی ستوه. باشنده روشن شدگی، آنکه به روشنی خواهد رسید، اشاره است به بودای آینده. ← بودا، ص ۵۴۸.

بدهی ستوه، جوهر عقل یا خرد: مردی که برجاده نورایزدی یا الهام الهی باشد، بودایی مقدس که در پایان چندین دورهٔ آمد و رفت (تناسخ) بودا خواهد شد، آنکه آنچه شد و گذشته و شدنی است داند و خالق و خالق خود را شناسد... ← جوگ باسشت در فلسفه و عرفان هند. ترجمهٔ نظامی پانی پتی، بتصحیح و تحقیق سیدمحمدرضا جلالی نائینی و ن. س. شوکلا، شرکت افست (سهامی عام)، ۱۳۶۰، ص ۵۰۱.

brahmana، براهمنه

عضو بالاترین کاستِ هندو. ص ۱۷۵.

براهمن: یکی از چهار طبقهٔ هندو - ذات اول از چهار طبقه هندو - طبقهٔ روحانی - عالم بید - قصه. ← اوپانیشاد. لغات سانسکریت سر اکبر و معانی اوپانیشادی آنها، ص ۳۲۳.

یکی از چهار ذات هندو یا اولین طبقه از طبقات چهارگانه هندو... بنا برادیات مذهبی هندو، براهمن سریارئیس کلیه مخلوقات است و لذا از هر تعرضی مصون است و مستحق همه گونه احترام ... ← آداب طریقت و خدایابی، تصوف و طریقت هندو در سدهٔ ۱۳ هجری قمری. به کوشش سیدمحمدرضا جلالی نائینی. چاپ تابان، ۱۳۴۸، ص ۱۵۰.

brahmarandhra، برهمنندره

روزنه برهمن، سوراخ ریزی در فرق سر در بالای گذرگاه مرکزی انرژی که آگاهی باید بعد از مرگ از آنجا بیرون رود تا رهایی حاصل گردد. ص ۸۲.

Brāhmī، براهمی

یکی از شش جوگی بانوی شرق، نارنجی، مارسراست و گل نیلوفر آبی در دست دارد. ص ۱۳۵.

Buddha، بودا

متن: Sangs-rgyas، تلفظ تبتی: Sangs. Sang-yay = بیدار شده + rgyas = کاملاً تحول یافته، به معنای بیدار شده، روشن شده است، این صفت هم می تواند به بوداهای الهی نسبت داده شود که جنبه های اصیل روشنگری هستند و هم اینکه به هر وجود روشن و بیدار شده ای و بویژه به گوتمه بودا، بودای تاریخی، اطلاق شود. همچنین نام یکی از پنج خاندان است. ص ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۵۴، ۵۹، ۶۵، ۷۶، ۷۹، ۸۰، ۸۶، ۸۸، ۹۲، ۹۷-۱۰۰، ۱۰۲-۱۰۴، ۱۰۷-۱۱۱، ۱۱۴، ۱۱۸، ۱۲۲، ۱۲۷، ۱۳۸، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۵، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۷-۱۵۹، ۱۷۰، ۱۷۴، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۹، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۹-۱۹۳، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۸، ۲۰۱.

به معنای آنکه به واقعیت بیدار شده است. پاک و بیدار، واقف بر کلیه امور. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۱۳۲، ۲۰۸.
به معنای خردمند، دانا، روشن، حکیم. ← : اوپانیشاد. فصل پنجم: پیدایش فلسفه... ص. ۶۱.

بودا، روشنی یافته، بیدار. ← بودا. ص ۵۴۸
 بودا، بیدار و روشن، روشنی یافته. ← راه آیین. ص ۹، ۲۸۰، ۲۸۸.
 بودا، پیغمبر معروف سرزمین هند که در ۲۵۰۰ سال پیش آمد و گفت که من
 از پیش خود برانگیخته شده‌ام و فلسفه مذهب او بر پایه درستی و راستی است.
 ← بگوت گیتا. تاراچند، محمد احمد خان، انجمن روابط فرهنگی هند،
 دهلی نو، ۱۹۵۹. ص یط، ۱۳۰.

Buddha-Heruka، بودا هرکه

تلفظ تبتی: Pal-chen-po اسوره خشمناک و خوناشام که در
 هشتمین روز پدیدار می‌گردد. وی بودا- هرکه شکوهمند کبیر نام
 دارد و ترکیبی از بودا - هرکه و هرکه کبیر است که خاستگاه
 هرکه‌های پنج خاندان است. ص ۶۸، ۱۲۵.

Buddha-Krodīsvārī، بودا-کرودی شوری

همسر بودا - هرکه کبیر شکوهمند است. ص ۱۲۶.

Buddha-Locanā، بودا-لوچنا

چشم بودا، همسرِ تناگته و جره‌ستوه - اکشوبیه است. ص ۵۴، ۹۸،
 ۹۹، ۱۱۱، ۱۹۰.

Candālī، چندالی

گوری شمال غربی، زرد پریده‌رنگ. ص ۱۳۳.

Candrā، چندرا

ماه، یکی از شش جوگی بانوی جنوب، سپیدرنگ و قوش سر. ص

چندر (candra): رخشان، براق (مثل طلا) ماه (قمر)، خدای ماه، نورانی، ماه به طور استعاره که منظور از آن عالیترین شیء باشد، ماه شکل، نوعی مروارید، کافور، آب، نوعی آش برنج ترش، گل‌های دم طاووس، عدد یک، قرمز رنگ، وزنی در عروض، نام یکی از داینها، نام کوهی، نام پادشاهی، نام رودخانه‌ای، نام خاص. ← : اوپانیشاد. لغات و اعلام... ص ۵۲۰-ز.

Caurī, چوری

چوری زرد جنوب. ص ۱۳۲.

Dākinī, داکینی

تبتی: Mkhah-hgro-ma یا Sky-goer اصل مؤنث انرژی که با دانش و هوش مرتبط است. هم می‌تواند ویرانگر باشد و هم آفریننده. الهه‌های پری‌شکلی که دارای قدرت‌های خیر و شر هستند. این الهه‌ها کاملاً تانترایی هستند. ص ۱۱۵-۱۱۹، ۱۲۱، ۱۲۳، ۱۲۵، ۱۸۹، ۱۹۱، ۱۹۲.

نامی برای وجود فوق طبیعی تغییر و تبدیل هوا، آنها دارای نیروی جادویی خاصی هستند که می‌توانند به‌دگری انتقال دهند. ← : Wörterbuch der... s.344.

Dandā, دندا

چوبدستی: یکی از شش جوگی بانوی جنوب، سبز تیره. ص ۱۳۵.

دند: عصا، چوبدستی ← : جوگ باسشت، ص ۵۱۲

dharma, دَرَمَه

به معنای حقیقت، مبانی آیین، دین، مذهب و قانون است. در جمع عناصر بنیادین یا واقعیتها معنا می دهد. ص ۴۴، ۵۲، ۵۴، ۷۹، ۹۲، ۱۱۰، ۱۱۵، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۳۸، ۱۴۵، ۱۵۰، ۱۵۸، ۱۶۴، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۵، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۷، ۱۹۶.

دارما به معنای مبانی آیین، آیین. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند، دین بودا، ص ۱۲۲ و ۱۳۹؛ حق (همان آیین جین، ص ۱-۴۱)؛ شریعت، ناموس ایزدی (همان. دوره حماسی، ص ۲۷۰، ۲۸۲)؛ ناموس الهی (همان. بهاگوات گیتا، ص ۲۹۲)؛ وظیفه شرعی، عنصر حیات واقعیت و مقوله (بادارمای هندو که به معنای فضیلت، انتظام و ناموس است کاملاً تفاوت دارد)؛ عناصر گذرنده، عناصر دیگر، عناصر پدیده‌های عالم، واقعیت (همان. مکاتب فلسفی بودایی، ص ۳۱۹، ۳۵۶، ۳۵۹، ۳۸۲، ۲۹۵، ۴۰۱، ۴۱۱، ۴۱۴)؛ فضیلت (همان. منطق یا نینایادارشانا، ص ۴۷۳، ۴۹۹، ۵۳۱، ۵۳۴)؛ عناصر ناپایدار، فضیلت (همان. جهانشناسی یا سانکھیادارشانا، ص ۵۴۱، ۵۹۵)؛ تکالیف شرعی، وظایف شرعی (همان. اصالت صوت یا پوروای مامسا، ص ۷۲۵، ۷۲۹، ۷۳۴)؛ عنصر، پدیده، ناموس الهی (همان. حکمت الهی یا ودانتا، ص ۷۷۶).

دهرم: قرار، قانون، فریضه مذهبی، امر و نهی، قانونی که افراد را به اجتماع وابسته می سازد. ←: اوپانیشاد لغات سانسکریت... ص ۳۳۲؛ یکی از دانشمندان باستان که گاهی جزو پرجابت‌ها شناخته می شود که با سیزده و بروایتی ده دختر «دکش» ازدواج کرد و فرزندان کثیری از او به وجود آمدند. ظاهراً این حکایت کنایه است و منظور از فرزندان او صفات باطنی و فضایل اخلاقی و آداب و رسوم مذهبی است و بدین لحاظ گفته می شود که فرزندان او با بنیانگذاران قوانین مذهبی و اخلاقی هندوستان ازدواج نمودند. خود واژه دهرم به معنی قوانین فرایض مذهبی و اخلاقی است: همان. لغات و اعلام...، ص ۷۰۷. دهرما: تکلیف، وظیفه. ←: ریگک ودا. ص ۲۶-۲، ۴۱۳.

دهرم: نیکی، خیر محض، فضیلت، تقوای کامل. ←: جوگ باسشت. ص ۵۱۲ (پالی: دَمَه dhamma)، در لغت یعنی برنده و دارنده، سازنده (یا سرشت یک چیز) قانون آیین تعلیم دادگری، درستکاری، صفت، چیز، موضوع اندیشه و

جان و نمود. هریک از معانی را باید در متنِ گفتاری که می‌آید، جست. ← : بودا. ص ۵۵۲.

به معنای آیین است. ← : راه آیین، ص ۵۹، ۱۴۰، ۳۱۳.

dharmadhātu، دَرَمَه داتو

داتو به معنای فضا، سپهر یا قلمرو است. دَرَمَه داتو تصورِ بطن همه در برگیرنده‌ای را بیان می‌کند که تمام پدیده‌ها در آن پدید می‌آید و از بین می‌رود. فضای بیکران و همه‌جا باشنده است که در آن تمام چیزها همان‌طور که واقعاً هستند، وجود دارد. ص ۲۵، ۹۶، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۹۰.

به معنای همانندی و یگانگی محض کلید عناصر است. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۳۸۷
عنصر موضوعِ جان است. ← : بودا، ص ۵۵۲

dharmakāya، دَرَمَه کایه

«کالبدِ حقیقت»، طبیعتِ مطلق بودا. ص ۳۵، ۴۳، ۴۴، ۴۶، ۷۶، ۷۷، ۸۰، ۸۲، ۸۴-۸۶، ۱۲۴، ۱۳۷، ۱۵۴، ۱۶۰ و نیز ← : کایه

دارماکایا به معنای جسم و حق قانون (ادیان و مکتبهای فلسفی هند. تراودا و ماهایانا، ص ۱۷۹)؛ اصل اساس و جسم، تجسم قانون ابدی است (همان. مکاتب فلسفی بودایی، ص ۳۸۷).

دهرم کایه را از نظر مذهبی می‌توان به معنای قانون مجسم خواند. دنیای تجربی فقط پدیده‌ای است که مظهر واقعیت مطلق است و شخص بودا تجسم قانون است. ← : اوپانیشاد. فصل پنجم: پیدایش فلسفه...، ص ۷۲.

Dharmarāja، دَرَمَه راجه

تبتی: Chös-kyi-rgyal-po (تلفظ: Chö-kyi-gral-po) پادشاه
دَرَمَه، حکیم فرزانه موجودات جهنمی. [بودایِ دنیای زیرین، پادشاه
حقیقت]. ص ۱۰۹-۱۱۰.

dharmatā، دَرَمَه تا

تمامیت عناصر بنیادین، جوهر واقعیت. ص ۲۴، ۳۲، ۴۴-۴۶،
۶۹، ۷۶، ۸۰-۸۲، ۸۵، ۸۶، ۹۰-۹۳، ۱۱۱، ۱۱۳، ۱۱۹، ۱۲۳،
۱۲۴، ۱۳۸، ۱۴۰، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۵۲، ۱۵۹، ۱۷۷، ۱۸۶،
۱۹۶، ۱۹۸.

محافظ آموزه، نامی برای خداوندگاران مختلف. ← : *Wörterbuch der....*
s349

Dhruvasinha، دروؤسینه

شیرِ ثابت قدم، حکیم فرزانه حیوانات. ص ۱۰۹.

Dhūpa، دوپا

بودی ستوه مؤنث که در سومین روز باردورتنه سمبوه را همراهی
می‌کند. وی نمایانگر بو، عطریا در واقع اوضاع محیطی است که زمین
پدید می‌آورد. ص ۵۷، ۱۰۰، ۱۱۱.

dhūti، دوتی

← : *avadhūti* اَوَدوتی

دیانه، dhyāna

مقام مراقبه و تفکر است. ص ۸۳، ۱۰۸، ۱۸۵.

مقام مراقبه و تفکر، راه اشراق و طریق کشف و شهود، حالت تفکر و مراقبه.
 ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۴۰، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۸۸، ۴۰۷، ۶۶۸، ۶۸۲، ۶۸۴، ۶۸۷، ۶۸۸، ۸۱۱

دهیان: مشغولی، تصور، مراقبت در ذکر و توجه دادن است. ← اوپانیشاد: لغات سانسکریت... ص ۳۳۲. مشغولی، تصور، توجه دادن، مراقبت در ذکر، اندیشیدن برای مشاهده حقیقت، تفکر، فکر، تعمق تفکرات عمیق مذهبی، تصور صفات شخصی الوهیت در فکر، عدم حساسیت، کودنی، روز یازدهم نیمه ماه برهما: همان. لغات و اعلام... ص ۵۲۱.

دهیان: حالت تفکر و مراقبه، سومین مراتب ارشاد و تلقین در مکتب جوگ، مشغولی، تصور، مراقبت در ذکر ← جوگد باسشت، ص ۵۱۲، ۵۱۳
 دهیان: مشغول، اندیشیدن برای نیل به حقیقت مذهبی، مراقبه، ← آداب و طریقت خدایابی دهیان. مراقبه و تفکر. ← بگوت گیتا. ص ۱۳۵.

دُرجه (وجره) dorje

به معنای آذرخش یا رعد و الماس است و تمام ویژگیهای آنها را نمادین می‌کند: قدرت، نیروی نابودناشدنی، پاکی و برتری. عصای لامائی و شیء آیینی تانترایی است که مرکزی کروی شکل دارد و از آن دو ردیف تیزه (دندان، نوک) مورب، معمولاً پنج یا نه تیزه، بیرون زده است. ص ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۵۴-۵۶، ۶۰، ۶۱، ۶۶، ۶۹، ۷۳، ۹۵، ۹۷، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۳۲-۱۳۶، ۱۸۳، ۱۹۰.

سلاح ایندرا را واجرا؛ یعنی رعد گویند. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۶۴

وجر (بجر): صاعقه، برق، اسلحه اندر موکل ابرهما. ← اوپانیشاد. لغات سانسکریت و.. ص ۳۴۲؛ فرد قادر و قوی، شخص توانا و نیرومند، صاعقه،

آذرخش، برق، اسلحه خدای اندر، صاعقه مدور یا به شکل X که خدایان هندو یا موجودات افسانه‌ای برای انهدام و طلسم کردن به کار می‌برده‌اند، الماس، نوعی طلق... همان. لغات و... ص ۶۰۳.

Gandhā، گندا

تبتی: Dri-chh a - ma، آنکه عطر می‌افشانند. یکی از هشت الهه مادر خدایخانه هندو، بودی ستوه مؤنث که اموگسیدی را در پنجمین روز باردو همراهی می‌کند، بودی ستوه عطر، بو، وی جوهری را دارد که از تمام گیاهان است. ص ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

بو، کیفیتی که بینی آن را درک می‌کند و خاک بدان متمایز است. آب و هوا نیز به علت حضور مواد خاکی دارای کیفیت بو هستند، قوه شامه. ← ادیان و مکتهای فلسفی هند، ص ۳۶۱، ۳۷۷، ۴۴۸، ۵۰۹، ۵۳۰، ۵۳۲، ۶۰۵، ۶۰۷
گنده: بوئیدن، بو، بو یا عطر، جسم خوشبو، بوی خوش. ← اوپانیشاد، لغات و... ص ۵۶۴

گنده: معطر، خوش‌بوی، ردپا، پی. ← جوگ باسشت. ص ۵۲۴
gandha: بو، بویا، بوی خوش، عطر، معطر، جسم، خوشبو... ← فرهنگ سنسکریت - فارسی، ص 555.

gandharva، گندروه

رامشگران خدایان. (شهر گندروس شکل بیانی برای توهم یا سراب است.) ص ۱۶۸.

فرشتگان آسمانی. ← ادیان و مکتهای فلسفی هند. ص ۱۱۳
گندهرب (گندهرو): فرشته نغمه‌خوان - مطربان بهشتی، جن، پری، مطربانی که نزد ایزدان آواز می‌خوانند. ← اوپانیشاد لغات سنسکریت... ص ۳۳۹؛ گندهربان (گندهرواه) فرشتگان، فرشتگان نغمه‌خوان؛ گندهرب (گندهرو)، مطرب یا موسیقی‌دانی که پیش فرشتگان آواز می‌خواند، مطربان بهشتی،

فرشتگان نغمه‌خوان، جن، نام خادم ارهت هفدم، سرودخوان، نغمه‌سرا، مرغ کوکوی سیاه، دانشمند، مرد با تقوا، اسب، آهوی مشک، روح بعد از مرگ و قبل از بازگشت به بدن، نام دوره چهاردهم جهان. گندھرو که بعدها نام دسته‌ای از موجودات افسانه‌ای شد، ابتدا نام موجود افسانه‌ای واحدی بود... همان. لغات و... ص ۵۶۱-۵۶۳.

گندھرب (گندھروه): مطرب یا موسیقی‌دانی که پیش فرشتگان آواز می‌خواند، مطربان بهشتی، فرشتگان نغمه‌خوان، سرودخوان، نغمه‌سرا... ← : جوگ باسشت. ص ۵۲۴.

گندروه (پالی Gandhabba)، پریان، دسته‌ای از باشتدگان که رامشگران آسمانی دانسته شده‌اند. ← : راه آیین. ص ۱۷۹، ۲۸۷
رامشگران آسمانی که در هوا پرواز می‌کنند، گروهی از نیمه‌خدایان. ← : Wörterbuch der... s.354

Garuda، گروده

پرنده اسطوره‌ای که نیمی انسان و نیمی عقاب است. این پرنده نمایانگر اعتماد و قدرت جوگی است و مارهای احساسات زهرآگین را می‌بلعد. پرنده سانگ - سانگ نوع خاصی از گروده است که در خلال پرواز با دو سنج می‌نوازد. نمایانگر انرژی و تنفس است. ص ۶۰، ۶۲.

پرنده عجیبی که نیمه‌عقاب و نیمه‌انسان است و آنرا «گارودا» یا «کلام بالدار» می‌گویند. گارودا مظهر الفاظ مرموز و سحرآمیز و دهااست و هرکس که بربال تیزرو این کلام الهی قرار یابد، عرصه گیتی و کائنات را بسرعت طی می‌کند و از مرتبه‌ای به مرتبه دیگر هستی در طرفه‌العین راه می‌یابد. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۶۴

گرد: نام پرنده‌ای افسانه‌ای، پادشاه پرندگان، نام پرنده دشمن مارها، حیوان سواری و شنودیوتا. ← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۳۹؛ بلعیدد، نام پرنده‌ای افسانه‌ای که رئیس نوع پرندگان و دشمن نوع مارهاست و پرنده سواری ویشنو است، عرابه ویشنو، نام ارن عرابه‌ران خورشید و فرشته سپیده‌دم،

ژن آگنی، نام چهاردهمین دوره کلب، نام پسرکرشن، نام خاص. مرغ یا کرکس افسانه‌ای که نیمی انسان و نیمی پرنده و مرکب بشن است. پادشاه پرندگان و از نژاد کشیپ و وی‌تئا، یکی از دختران دکش است. دشمن بزرگ مارهاست... همان. لغات و ... ص ۵۵۸ و ۵۵۹.

درنده و بلع‌کننده، درنده و فروخورنده یا فروبرنده، نام پرنده‌ای افسانه‌ای که رئیس نوع پرندگان و دشمن نوع مارها و پرنده سواری ویشنو، ارباب ویشنو... ← فرهنگ سنسکریت - فارسی. ص 560 - 561.

Gaurī، گوری

به معنای سپید و نام الهه‌ای است، همچنین نام گروهی متشکل از هشت الهه است که او راهبر آنهاست. در بیستمین روز باردو ظاهر می‌شود. قاصدان پنج تاگته هستند. ص ۳۰، ۶۹، ۷۰، ۱۳۰-۱۳۳.

گوری: زرد یا سفید درخشان، نام الهه‌ای. ← : جوگ باسشت. ص ۵۲۴

Ghaṇṭā، گنٹا

به معنای جرس، الهه، نگهبان محافظ دروازه، سبز، مارسر و جرس دار که از ربع شمالی مغز خواهد تراوید. ص ۱۰۹، ۱۳۴.

گهنٹا ← : اوپانشاد واژه هندی: جرس: همان. لغات سنسکریت... ص ۳۳۹: زنگ لغات و ... ص ۵۶۶.
زنگ، ناقوس، ناقوس معبد، قطعه آهن یا فلز... ← فرهنگ سنسکریت - فارسی، ص 611.

Ghasmarī، گسمری

یکی از هشت گوری که از جنوب غربی بیرون می‌آید. ص ۱۳۲.

گیتا، Gītā

متن : Glu-ma (تلفظ: Lu-ma) به معنای نغمه، سرود، بودی ستوه مؤنث که در چهارمین روز همراه امی تابه است و با آهنگ منجوشری می خوانند و نماد موسیقی و ترانه است. ص ۵۹، ۱۰۳، ۱۱۱.

رساله‌ای فلسفی و حکمی، آیین علمی زندگی و رفتار درست. ← ادیان مکتبهای فلسفی و هندسه ص ۳۳۳

گیته: نغمه، سرود. ← اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۳۹؛ گیت، گیته، گیتا: سرود، آواز، آهنگ، ساز، نغمه، خواننده شده، اشعار موزون مذهبی، یکی از اوزان شعر، ممدوح، سرود، نام چهار سرود خطاب به کریشنا، سرود موزون، نام مختصر کتاب بهگواد گیتا (نغمه خدایان)، سرود یا شعر مقدس: همان. لغات و ... ص ۵۶۹

gīta: خواننده (آواز)، سرود، نغمه، بند... ← فرهنگ سنسکریت - فارسی، ص

572

Gṛdhramukhā، گردرموکا

یکی از هشت پیشاچی که از جنوب شرقی بیرون می آید. زرد پرنده رنگ، کرکس سر. ص ۱۳۳.

گورو، guru

به معنای معلم مذهبی و نیز دوست روحانی است. ص ۱۰، ۱۲، ۶۶، ۷۷، ۷۹-۸۱، ۸۳-۸۵، ۸۷، ۸۹، ۱۱۳، ۱۳۱، ۱۳۴، ۱۴۴، ۱۴۶-۱۴۸، ۱۵۰، ۱۵۵، ۱۵۸، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۶، ۱۷۸، ۱۸۷، ۱۸۹.

مرشد. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۲۹
معلم، آموزگار، مربی، وزین، سنگین، جدی، شدید، ثقیل الهضم، بزرگ، دراز،

طویل، سخت، باارزش، شکل، عالیرتبه، زیاد، مهم، گرانمایه، مغرور، محترم، شخص محترم، پدر روحانی یا سرپرست روحانی که جوانان ادعیه یا نمازها و متراها را از او یاد می‌گیرند، رئیس، سرپرست خدایان، لله خدایان، عنوان محترمانه لله، زن محترم، مادر، زن آبستن، نام خاص. ←: اوپانیشاد. ص ۵۶۶

Hayagrīva، هیه‌گریوه

متن : Rta-mgrin-rgyal-po (تلفظ: Tam din-gyal-po) پادشاه (کله) گردن اسبی، نگهبان دروازه غربی که برابر با زنگ خطر است. ص ۶۴، ۶۸، ۱۰۹، ۱۷۳، ۱۷۴.

heruka، هروکه

اصل مذکر انرژی به شکلی خشمناک، اسوره تبتی در شمار ایشته دوتاست. ص ۳۰، ۶۳، ۶۶، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۷، ۱۷۳.

Indra، ایندره

شهریار خداوندگاران که وجره را یافت و از آن سلاح خود را ساخت. ایندره صدقربانی، حکیم فرزانه دوه‌ها. ص ۵۴، ۱۰۹.

از خدایان برزخی است که بین زمین و آسمان قرار گرفته، از خدایان محبوب ریگ وداست، خدای طوفان و رعد و برق است و سلاحش و اجرا، یعنی رعد است. نام دیگرش و اجرا باهوست؛ یعنی بازوانی که و اجرا را نگاه می‌دارند. وی را صاحب نیروهای عالم می‌پندارند. شهریار خدایان است. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ودا. ص ۵۲، ۶۴ و ۶۵؛ اوپانیشاد ص ۹۵.

پادشاه فرشته‌ها، فرشته محافظ و موکل فرشتگان، پادشاه بهشت، فرشته ابر و باران. ←: اوپانیشاد، لغات سانسکریت و ... ص ۳۲۱

اندره: خدای جو و آسمان. موکل باران، پادشاه خدایان، خدای آسمان نیلگون، خدای خدایان، جنگ‌کننده با دیوان، سازنده همه چیزها، خدای

مخصوص قوم آریایی. ← ریگ ودا. ص ۴۰۶

Indrāṇī، ایندرانی

یکی از شش جوگی بانوی شرق. سپید با سر خرس قهوه‌ای. ص
۱۳۵.

همسر اندرا. ← ریگ ودا، ص ۳۵۲، ۳۵۵، ۳۵۶، ۴۰۶

Jina، جینا

به معنای فاتح. ص ۲۴.

فاتح ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۰۸، ۶۲۹
جین: فاتح، پیروز، بودا، مقدس (نزد جین‌ها) ارهت (یکی از رؤسای مذهبی
یا شخصیت‌های مقدس جین‌ها)، عدد ۲۴، یکی از بودهی ستوها، لقب مهاویرا
قهرمان بزرگ، بیست و چهارمین تیر تهنکر از بنیادگذاران مکتب جین... ←
اوپانیشاد ص ۵۲۰ - ۵۲۰. ب

Jvālamukha، جوالموکا

دهانِ مشتعل، حکیم فرزانه ارواح گرسنه، بودای پرت‌ها. ص
۱۰۹.

Kākamukhā، کاکموکا

یکی از هشت پیشاچی مکانهای مقدس، پیشاچی شمال غربی،
سیاه و زاغ سر. ص ۱۳۴.

کاما، Kāmā

کام، یکی از شش جوگی بانوی جنوبی، قرمز رنگ و هُدهد سر.
ص ۱۳۶.

کاما، خدای عشق. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۵۶
شهوت، خواهش، آرزو ← اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۳۷؛ میل،
کام، خواهش، آرزو، اشتیاق، عشق - عشق شهوانی، فرشته عشق، عاطفه،
معشوق، خواسته، لذت، نام خدای عشق که او را به صورت پسر دهرم و شوهر
راتی نمایش داده‌اند، نام اگنی، گروپندی در قمار، نوعی درخت انبه، یکی از
اوزان عروض، نطفه، شهوت، نام خاص: همان. لغات و ... ص ۵۴۶
کام: میل، خواهش، آرزو، اشتیاق، عشق، موضوع یا مورد عشق ← : جوگ
باشت. ص ۵۲۱.

کام، کامرانی، شهوت پرستی، میل به موضوعات حواس، موضوعات پنج
حس. از یک نظر کامه دو گونه است، چون عامل درونی و عامل بیرونی. ←
بود، ۱، ۵۵۹.

خوشی، کام، کامجویی. ← راه آیین: ص ۱۷۰ و ۱۷۸

کَنکه موکا، Kankamukhā

یکی از هشت پیشاچی مکانهای مقدس، پیشاچی جنوب غربی،
قرمز و تیره و قوش سر. ص ۱۳۴.

کارما، Karma

کردار، عمل؛ یکی از پنج خاندان و نیز آموزه‌ای که هر عملی
نتیجه‌ای اجتناب‌ناپذیر در بردارد، کنش و واکنش یا علت و معلوم.
ص ۱۳، ۲۶، ۶۱، ۶۳، ۸۷ - ۸۹، ۹۶، ۹۷، ۹۹، ۱۰۵، ۱۰۷، ۱۱۵،
۱۲۱، ۱۳۰، ۱۳۸، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۵، ۱۴۸ - ۱۵۰، ۱۵۲، ۱۵۳،
۱۵۷، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۴، ۱۶۶، ۱۶۹، ۱۷۲، ۱۷۴، ۱۷۶ - ۱۷۸.

۱۸۲، ۱۸۷، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۹.

به معنای عمل، قانون کارما تعادل و توازن نظام اخلاقی جهان است که به موجب آن روح در سلسله مراتب بازپیدایی سرگردان است و به کیفر اعمال گذشته خود می‌رسد و از مرتبه‌ای به مرتبه دیگر برای تصفیه کردارهای پیشین خویش تجسم می‌یابد و زاده و معدوم می‌شود و باز پدید می‌آید. این مفهوم در اوپانیشاد توسعه یافته و پیش بودایی است. چند قسم است: کارمای جسمانی، گفتاری و ذهنی (← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، دین بودا، ص ۱۵۸-۱۶۰)؛ کردار (همان. دوره حماسی، ص ۲۳۱)؛ احکام شرعی، اعمال (همان. بهاگاوات گیتا، ص ۳۳۷)؛ فعلیت؛ یعنی پرتاب به سوی بالا، سقوط به پایین و انقباض و انبساط و حرکت. فعلیت متعلق به جوهر است و خاصیت گذرنده و موقتی آن به شمار می‌رود. خود عاری از هرگونه کیفیت است و علت صوری پیوستگی و گسستگی است (همان. طبیعیات یا وی شیشیکا دارشانا، ص ۵۰۶، ۵۳۵)؛ کردار (همان. جهان‌شناسی یا سانکھیادارشانی، ص ۵۶۷)؛ تأثرات کردار پیشین (همان. اصالت صوت یا پوروای مامسا، ص ۷۵۹)؛ ناموس الهی (همان. ودانتای عاری از ثنویت، ص ۸۴۸).

کرم (کرمن)، عمل، کار، کردار، انجام کاری، شغل، وظیفه خاص، حرفه، تکلیف، هریک از اعمال یا مراسم مذهبی، کار و فعالیت در قبال بیکاری و راحتی، پرستاری، عملی که شامل بر حرکت باشد، محاسبه، مفعول، آلت حس، نتیجه، حاصل، عمل قبلی که قهراً به نتیجه نهایی برسد، تقدیر (نتیجه اعمال دوره زندگی گذشته، دهمین منزل از منازل قمر... ← اوپانیشاد. ص ۵۴۹، ۵۵۰)

کرمه: کار، عمل، تکلیف. ← جوگ باسشت. ص ۵۲۲.

کرما (کرمن): عمل، کار، کردار، تکلیف... ← آداب طریقت و خدایابی. ص

۱۵۸.

کرمه (پالی: Kamma) کردار (درست و نادرست)، مراد از کرمه کردارهای ارادی درست و نادرست و عوامل روانی وابسته به آنهاست که موجب دوباره زائیده شدن و شکل دادن به سرنوشت موجودات می‌شود... ← ص ۵۶۱، ۵۶۲.

کرمه: کردار. ← راه آیین: ص ۲۵، ۱۱۹، ۱۳۴، ۲۸۷.

کرمه: کردار. ← نیانه تی لوکا، سخن بودا: طرحی از تعلیم بودا بنا بر کانون پالی،

برگردان از ع. پاشانی، مرکز اسناد فرهنگی آسیا، ۱۳۵۸. ص ۱۴۷.

Karma-Heruka، کَرَمَه، هِرُوکَه

تتاگته‌ای که در دوازدهمین روز باردو از ربع شمالی ظاهر می‌گردد. ص ۶۸، ۱۳۰.

Karma-Krodīsvārī، کَرَمَه، کِرودیشوری

همسر کَرَمَه - هِرُوکَه. ص ۱۳۱.

Kāya، کایه

کالبد، در معنایی مجرد در سه کایه‌ها به کار رفته است: نخستین آن، دَرَمَه کایه، کالبد دَرَمَه یا حقیقت، طبیعت مطلق بوداست؛ دومین، سمبوگکایه، کالبد سرور و شادی، وجه طبیعت بوداست که با دَرَمَه در ارتباط است و به شکل صلحجویان و خشمگنان پدیدار می‌گردد. سومین، نیرمانه کایه، کالبد آفرینش است که طبیعت بودا در آن خود را بر زمین متجلی می‌سازد. کالبد چهارمی آنها را تعالی می‌بخشد و شامل می‌شود که سوپاویکه کایه، کالبد اصلی طبیعت غریزی است ص ۷۷، ۱۵۴، ۱۸۵، ۱۹۳.

در لغت اندوختن است و کالبد، گروه، تن، مجموعه یا اشاره است به‌تر جسمی؛ یعنی کالبد یا کالبد روانی یا نام (nāma) یعنی چهار بخش از پنج بخش است (احساس، ادراک، حالات جان و دانستگی) یا فقط اشاره است به‌احساس و ادراک و چند حالت از حالات جان. ← بودا. ص ۵۶۳.
تن، مجموعه. ← راه آیین. ص ۱۵۴، ۲۳۴، ۳۱۶.

Kṣitigarbha، کِشیتی‌گَرَبَه

بودی ستوه جوهر زمین، نمایانگر هرگونه باروری و حاصلخیزی؛

که در دومین روز باردو همراه با وجره ستوه اکشوبیه ظاهر می‌گردد.
ص ۵۵، ۹۸، ۱۱۱.

Kumāri، کوماری

باکره. یکی از شش جوگی بانوی شرق، قرمز رنگ و با سر خرس
زرد. ص ۱۳۵.

Lāsyā، لاسیا

(تلفظ تبتی: Sgeg-mo-ma) بودی ستوه رقص یا مودرا که بیشتر
بازیگر است تا رقصنده. این الهه در دومین روز باردو همراه با وجره
ستوه - اکشوبیه ظاهر می‌گردد. ص ۵۵، ۹۸، ۱۱۱.

Lobhā، لوبا

حریص، یکی از شش جوگی بانوی شرقی، آبی و میمون سر. ص
۱۳۵.

لوبه: آز، طمع، بی‌تابی، ناشکیبایی، تجسم آز و حرص. ← : جوگ باشت.
ص ۵۲۵.

Mahābalā، مهابالا

نیروی عظیم، یکی از شش جوگی بانوی غرب، سفید و گروه سر.
ص ۱۳۶.

Mahādevī، مهادیوی

الهه بزرگ، یکی از شش جوگی بانوی شرق، سبز تیره و پلنگ سر.
ص ۱۳۵.

مهادیوی: الهه بزرگ، نام زن شیوا (شکنی) و دختر هموت. این الهه به نامهای مختلف از آنمیان، دورگا، ... خوانده می شود و به نامهای شوهر خود (به صیغه مؤنث) نیز نامیده شده است. ←: اوپانشاد. ص ۵۲۱، ۵۲۱-۵۲۱ ح و ۵۸۶

Mahāhastinī، ماهاستینی

فیل. یکی از شش جوگی بانوی شمال، سبز تیره و فیل سر. ص
۱۳۶.

Mahākāla، مهاکاله

در اینجا کلیه خداوندگاران صلحجو هستند که به شکل مهاکاله
ظاهر می شوند. ص ۱۳۸.

مهاکال: زمان بزرگ، نام شیوا در صفت ویران کننده، یکی از ملازمان شیوا، یکی از گنجهای نه گانه، نام کوه افسانه ای، درخت انبه، نوعی خیار، نام یکی از دوازده لینگای بزرگ، یکی از صور شیوا در جزیره الفتا، نام خاص. ←: اوپانشاد. ص ۵۸۷.

Maitreya، میتریه

متن: Byams-pa (تلفظ: Cham-pa) به معنای عشق، دوستدار، با محبت و مهربان. بودی ستوه مذکر که در دومین روز همراه با وجره ستوه اکشوییه ظاهر می گردد. بودایی که خواهد آمد و بشریت را با نیروی عشق اصلاح خواهد کرد. ص ۵۵، ۹۸، ۱۱۱، ۱۷۵.

(دومستانه). نام خانوادگی ریشی پسر کوشار و مرید پراسر، یکی از متکلمین مذکور در بشن پزان و بهگوت پزان و نام یکی از بودهی ستوها یا یکی از پنج بودا یا حکیم آینده. ← اوپانیشاد. ص ۷۳۰.

Mālā, مالا

بودی ستوه مؤنث و همراه رتنه سمبوه در سومین روز، الهه‌ای که هر نوع آرایه‌ای را ارائه می‌دارد و پیشکش می‌کند. ص ۵۷، ۱۰۰، ۱۱۱.

گلوبند، تسبیح، حلقه گل ← اوپانیشاد. لغات سانسکریت و ... ص ۳۴۰
گردنبند، تاج گل، تنسيق صفات، ردیف، صف، رده، ردیف مرتب، نام رودخانه‌ای، کتاب فرهنگ، فرهنگ، لغتنامه. همان. لغات و ... ص ۵۷۵.

Māmaki, مامکی

مال من، همسر رتنه سمبوه که نمایانگر آب است. ص ۵۶، ۱۰۰، ۱۰۲، ۱۱۱، ۱۹۰.

Maṅḍala, ماندالا

مستن: dkyil-hkhor (تلفظ: kyil-khor) تنظیم و ترتیب خداوندگاران و همراهان یا نشانه‌های آنها که معمولاً به شکل دایره‌ای است. از مرکز ناشی می‌شود و الگوی انرژیها را بیان می‌کند، تقسیم منظم انرژی را می‌نمایاند. ص ۱۰، ۱۵، ۲۵، ۲۶، ۵۷، ۵۸، ۶۹، ۷۶، ۸۴، ۹۸، ۱۱۱، ۱۱۵، ۱۱۶.

دایره - قرص (خورشید) گرد، یکی از اجزای ده گانه رگ بید (← اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۴۱) مندلا = ماندالا (همان. لغات و... ص ۵۸۲).

ماندالا (مندله)، گرد، مدور، قرص (بویژه قرص ماه و خورشید)، دایره، هاله خورشید یا ماه، مدار، یکی از ده قسمت ریگ ودا. ← ریگ ودا. ص ۲۹۲، ۲۲، ۲۳، ۲۴-۲۵ و ۴۲۰.

Manjuśrī، منجوشری

بودی ستوه‌ای که در چهارمین روزامی تابه راهمراهی می‌کند وی نمایانگر جنبه ماشین وارشفقت است. ص ۵۹، ۱۰۳، ۱۱۱.

Mantra، منتره

منتره‌ها یا کلمات قدرت، قواعد وازه‌ها یا هجاهای سنسکریت است که در هماهنگی با وجود خداوندگار معنی، کیفیت یا قدرت خاصی را بیان می‌کند. ص ۷۶، ۱۱۸، ۱۲۳.

مانترا به معنای مجموعه سرودها؛ مجموعه تفاسیر و مباحث متولیان و متخصصان آیین نیایش و طریق انجام دادن قربانی (← ادیان و مکتبهای فلسفی هند ودا، ص ۴۴، ۴۶)؛ ورد سحرآمیز (همان. روانشناسی یا یوگادارشانا، ص ۷۱۷) سرودهای ودایی، سرود مقدس (همان. اصالت اصوات یا پوروای مامسا، ص ۷۲۸، ۷۶۰، ۷۶۳).

دعا، افسون، نماز، سحر، جادو (← اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۴۰)؛ اسباب فکر یا آلت تفکر، سخن، نوشته یا سخن مقدس، دعا، ورد، سرود ستایش، سرودهای بید، اوراد یا ادعیه قربانی، قسمتی از متون بید که ریج یا جوش و یا سامن خواننده می‌شود و مقابل قسمتهای موسوم به براهمانا و اوپانیشاد است. دعای مخصوصی که به یکی از خدایان خطاب می‌شود. شعر عرفانی یا اوراد جادویی و افسونگری، طلسم و جادو (مخصوصاً به اورادی اطلاق می‌شود که برای به دست آوردن نیروی فوق بشری خواننده می‌شود)، مشورت، تصمیم، نصیحت، نقشه، راز، نام ویشنو، نام شیوا (همان. لغات و ... ص ۵۸۲)؛ منترها عبارت از ادعیه و ستایشهایی است خطاب به مظاهر طبیعت از قبیل آتش و آفتاب و هوا و آسمان و باد و در آنها طلب ثروت و سلامت و عمر دراز و رمه و فرزند و پیروزی و حتی بخشش گناهان شده است (همان

ص ۶۰۵ و ۶۰۶).

متر: اسباب فکر یا آلت تفکر، سخن، نوشته یا سخن مقدس، دعا، ورد، سرود، ستایش... ←: جوگ باسشت. ص ۵۲۷.
سخن، اسباب فکر یا آلت تفکر، نوشته یا سخن مقدس، دعا، ورد، سرود ستایش، سرودهای رگ بید... ←: ریگ ودا. ص ۴۲۰ و ۴۲۱.

Meru، مرو

کوهی اسطوره‌ای از طلا در مرکز جهان که چهار قاره آن را احاطه کرده است، مرکز ماندالای کیهانی. ص ۵۴، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۴۷، ۱۴۸.

مرو (یا Sumeru) کوهی اسطوره‌ای از طلا در مرکز قرص زمین، کوه‌افسانه‌ای در مرکز نظام جهانی ... ←: Wörterbuch der.... s.134, 618.

Mudrā، مودرا

علائم و نشانه‌های خاص با دستها، نشانه‌های الهی، استعاره و نهانی در هنگام حالت دادن دست و انگشت یا بدن. ص ۵۵.

Nādi، نادى

مجرای انرژی حیاتی (پرانا) در کالبد بشر، سیستم نادى‌ها الگوی بازتابی واقعیت است. ص ۳۳، ۸۱، ۸۷.

(واژه هندی). ←: اوپانیشاد. رگ (لغات سانسکریت و... ص ۳۴۲)؛ لوله، عضو لوله مانند... (لغات و... ص ۵۹۰).

Naivedyā، نیودیا

متن: zhal-zas-ma (تلفظ: shal-za-ma)، آنکه گوشت شیرین

دارد، بودی ستوه مؤنث که در پنجمین روز همراه اموگسیدی است. وی غذا را ارزانی می‌دارد، غذای مراقبه را. ص ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

Nārī، ناری

بانو، یکی از شش جوگی بانوی شمالی. سرخفام و بوفالو سر. ص ۱۳۶.

زن، همسر، ماده، مؤنث، قربانی. ←: اوپانشاد. ص ۵۹۱

Nirmānakāya، نیرمانه کایه

کالبد آفرینش، شکل زمینی بودا و دیگر موجودات بیدار و روشن شده. ص ۷۷، ۱۲۴، ۱۵۴.

Nirvāna، نیروانا (نیروانه)

گریز و رهایی از باز پیدایی. ص ۱۵

فنا، فرونشاندن عطش تمایلات و گریز آزادی از سلسله علل پیدایشها و رنج جهانی و ساحل ممتاز و کمال مطلوبی که بر اثر طریق هشت‌گانه بودای محقق می‌پذیرد. گریز از باز پیدایی. نیروانا جنبه غیر متعین پدیده‌هاست. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۴۹، ۱۶۵، ۳۵۵، ۴۲۴

نیروانا در لغت به معنای مردن آتش، خاموشی، نهبی و نفی دم است (←: اوپانشاد. فصل پنجم، پیدایش فلسفه... ص ۶۹)؛ خاموش شده (همان. چراغ یا آتش، غروب کرده، مرده، آرام شده، گم شده، ناپدید شده، غرق شده، بیحرکت، نهای، نفی دم، تعلیم علم، رام شده، بالاترین لذت و حظ، آرامش و استراحت و سرور کامل، نیستی و خاموشی مطلق فرد و وجود و امیال و شهوات (در مذهب بودا)، نام اوپانشادی (همان. لغات و.. ص ۵۹۵).

نیروانه (پالی: nibbāna) در لغت یعنی خاموشی؛ بنابر تفسیرهای بی‌شهوته

است... سرد شده، فرو نشسته، فرو نشانده... ←: بودا. ص ۵۷۱ - ۵۷۱.
 نیروانه (نپانه)... خاموش شده، سرد شده، فرو نشسته و فرو نشانده... شهوت.
 ←: راه آیین. ص ۱۴۲ - ۱۴۳

Padma، پدمه

گل نیلوفر آبی، یکی از پنج خاندان. ص ۲۶، ۵۸، ۶۰، ۶۱، ۶۶،
 ۱۲۹.

یکی از هیجده پورانه (←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دوره حماسی، ص
 ۲۷۸)؛ گل نیلوفری (همان. روانشناسی یا یوکاردارشانا، ص. ۷۱۶).
 پدم: گل نیلوفر، نیلوفر آبی، نیلوفر شکل، خال یا علائم مخصوص در بدن
 انسان - لکه‌های قرمز یا رنگین در صورت یا خرطوم فیل، قسمت مخصوصی از
 ستون، نوعی معبد، سپاهی که به صورت نیلوفر آرایش شده باشد، نوعی نشستن
 در حال عبادت، شکلی از نه گنج کوبر، یکی از هشت گنج سحرآمیز، عدد هزار
 میلیون، نام یکی از صور فلکی، زمهریر، نوعی گیاه، سرب، فیل، نام دیوی
 مارمانند، نام بوزینه‌ای، نام مادر مونی سورت، نام خاص. ←: اوپانشاد. ص ۵۰۸
 - د، ۵۰۸- ه

پدم: گل نیلوفر. نیلوفر آبی، ردپا، علامت، اثر، جا، مسکن، وضع... ←:
 جوگ باسشت. ص ۵۰۴، ۵۰۵

Padma-Heruka، پدمه، هروکه

مظهر خاندان پدمه که از سمت غربی مغز در یازدهمین روز ظاهر
 خواهد شد. ص ۶۸، ۱۲۹.

Padma-Krodiśrari، پدمه، کرودیشراری

همسر پدمه هروکه. ص ۱۲۹.

Padmasambhava، پَدَمَه سَمبَوَه

تبتی: Pēdma Jungnē مؤلف و مصنف باردو توڈل، به معنای زاده نیلوفر آبی که به تولد تحت شرایط پاک و مقدس اشاره دارد. تبتی‌ها وی را گورو رینپوچه (گورو گرانقدر) یا فقط گورو می‌نامند. پیروان وی را تجسدِ جوهرِ بودا شاکیه مونی (Shakya Muni) در جنبهٔ تانترایی آن یا جنبهٔ عمیقاً باطنی و سری آن می‌دانند. ص ۷۷، ۷۸، ۱۲۴.

Pāṇḍaravāsini، پاندره‌واسینی

سپیدپوش، همسر امی تابه: وی نمایانگر جوهر آتش است. ص ۵۹، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۱۱، ۱۹۱.

Pāśā، پاشا

حلقهٔ کمند، وی نگهبان مؤنث دروازهٔ جنوبی. ص ۱۰۹، ۱۳۴.

Piśaci، پیشاچی

گروهی از الهه‌ها با سرهای حیوانات که در دوازدهمین روز باردو ظاهر می‌شوند. ص ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۳۴.

Pramohā، پرموها

یکی از گوری‌ها که از غرب می‌تراود و بیرق کروکودیل در دست دارد. ص ۱۳۰، ۱۳۲.

Prāna، پرانا (پرانه)

انرژی یا نیروی حیاتی، آورنده ذهن و آگاهی. ص ۱۵، ۸۱، ۸۲، ۸۷.

دمهای حیاتی، نیروی حیات: ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۹۴، ۱۰۶، ۳۱۴، ۳۲۲، ۸۱۰، ۸۳۶

پران: جان، نفس، باد، بدن، زندگی، قوت (← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۲۷)؛ جان، نفس، باد، باد زندگی، تنفس، اصل یا منشاء حیات، روح، عضو حیاتی، هوای حیاتی، (جمع): حواس خمسه، هوای تنفس شده، قدرت، قوت، نیرو... (همان. لغات و ص ۵۰۸-و).

پران: جان، نفس، باد، باد زندگی، تنفس، اصل یا منشاء حیات، روح، عضو حیاتی، هوای حیاتی، به صیغه جمع: پنج عضو حیاتی... ← : جوگا باسنت. ص ۵۰۵

Preta، پرتّه

روح متوفی. (قلمرو) ارواح گرسنه. ص ۳۷، ۱۶۰، ۱۷۱.

(پالی: Peta)، شکل مؤنث Pretī (peti) روح مردگان. متوفی، روح کسی که اخیراً فوت کرده است. ← : Wörterbuch der... s.146, 447

Pukkasi، پوکسی

نارنجی، یکی از هشت گوری که از جنوب شرقی مغز می تراود. ص ۱۳۲.

Puṣpā، پوشپا

تلفظ تبتی : Me-tog-ma، آنکه گل، شکوفه دارد. الهه گلها، بودی ستوه دیدار ذهنی، منظره، خیال که در دومین روز وجره نستهه اکشوبیه

را همراهی می‌کند. ص ۵۵، ۱۱۱.

Rākṣasī، راکشی

دیو بانو، یکی از شش جوگی بانوی شرقی. ص ۱۳۵

Rati، رتی

لذت، خوشی، یکی از شش جوگی بانوی غربی، قرمز و اسب سر.
ص ۱۳۵، ۱۳۶.

خوشی، لذت، حظ، شادی، میل، خواهش، عشق، شهوت، الهه... ←
اوپانیشاد. ص ۵۲۷

ratna، رتنه

جواهر، یکی از پنج خاندان. ص ۵۶-۵۸

Ratna-Heruka، رتنه، هروکه

مظهر خاندان رتنه که در دهمین روز پدیدار می‌گردد. ص ۶۸،
۱۲۸.

Ratna-Krodhīśvari، رتنه، کروتیشوری.

همسر رتنه هروکه. ص ۱۲۸.

Ratnasambhava، رتنه - سمبوه

Rinchen-hbyung-Idan (تلفظ Rinchen-Jung-dam)، زاده

گوهر، گوهر برآوردن آرزو را دارد و مظهر خاندانِ رتنه است و نیز زردفام و نمایانگر زمین، باروری و حاصلخیزی به مفهوم ثروت و پرمایگی است. ص ۲۶، ۵۶، ۵۷، ۱۰۰-۱۰۲، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۲۸، ۱۹۰.

رانتاسامباوا: بودای تفکر و مراقبه. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸

Rudra، رودزه

کسی که به منیت مطلق دست یافته است. ص ۶۶-۶۸، ۷۰

رودرا خدای برزخی، رودره ظهور حقیقت مطلق و با نیروی انبساطی جهان مرتبط است. خدای فضای بین زمین و آسمان مشتق از ریشه رود به معنای گریستن و رودرا بانک برآوردن است. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۵۲، ۷۲، ۲۵۰، ۵۶۵

رودر: موکل فنا، موکل مرگ، شیوا شاه حیوانات، فرشته محافظ حیوانات ← اوپانشاد. لغات سانکریت و... ص ۳۳۲؛ غران، غرش کننده، غرش، زوزه، گریان، مخوف، مهیب، وحشتناک، سرخ، درخشان، نیرومند و قوی... نام خدای طوفان و پدر فرمانروای رودرها و ماروت‌ها، قابل ستایش... همان. لغات و... ص ۵۲۷-الف - ۵۲۷-ج.

رودرا، غرش کننده، غران، نیرومند، خدای طوفان، طوفان، مخوف، سرخ، درخشان، پدر ماروت‌ها، موکل ویرانیز خدای ویرانی. ← ریگ ودا. ص ۷۳، ۱۱۴، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۶۲، ۱۷۵، ۱۷۹، ۳۱۷، ۲۸۱ م - ۲۰، ۲۳ و ۴۱۴.

رودر: غران، غرش کننده، مخوف، موکل فنا، نام خدای طوفان. ← جوگ باسنت. ص ۵۱۴

Rūpa، روپا (رویه)

به معنای شکل، صورت است. اولین جزء اصلی، آغاز فردیت و

هستی مجزا و تقسیم تجربه به عینی و ذهنی: ص ۲۳

صورت جسمانی (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دین بودا، ص ۱۵۲، ۱۶۲)؛ صورت، رنگ و صورت، ماده (صورت ماده (همان. مکاتب فلسفی... ص ۳۵۷، ۳۶۱، ۳۶۵، ۳۷۷، ۳۸۲، ۴۰۲)؛ صورت یا رنگ (همان. منطق یا نیایا دارشانا، ص ۴۸۸)؛ رنگ، کیفیتی که با چشم ادراک می‌گردد. در خاک و آب و روشنایی موجود است (همان. طبیعات... ص ۵۳۰، ۵۳۱)؛ صورتها (همان. ودانتای... ص ۸۱۰).

روپ: صورت یا شکل (← : اوپانیشاد. فصل پنجم... ص ۷۱)؛ صورت، شکل، دارای صورت یا شکل، زیبایی یکی از ۱۷ یا ۲۴ صفت در مکتب فلسفی ویشیشیکه، صورت مادی (نزد بودایی‌ها)، جمع: (نام قومی، نام مکانی: به صیغه مؤنث: نام رودخانه‌ای. (همان. لغات و... ص ۵۲۷. ب):

روپ: صورت مجرد از ماده شکل، دارای صورت یا شکل، زیبایی... ← : جوگ باشت. ص ۵۱۳، ۵۱۴

روپا: کالبد، موضوع دیدنی، مادی لطیف، شکل. ← : بودا. ص ۵۸۱

Sādhana، سادنه

متنی که تجسم و پرستش خداوندگاری را وصف می‌کند؛ همچنین آیین، اعمال و آداب روحانی. ص ۱۰، ۸۸.

Sākyas، شاکیس

حکیم فرزانه آدمها. ص ۱۰۹.

Samādhi، سمادی

مراقبه‌ای که در آن تمایز بین ذهنیت و عینیت از بین می‌رود. ص

۴۳، ۹۱، ۱۴۱، ۱۴۸، ۱۵۴، ۱۵۹، ۱۸۵، ۱۹۶.

تمرکز نیروی معنوی یا استغراق ذهن در موضوع ادراک پیوست، به‌مبداء یا فنا و استغراق یا به‌عبارت تحت‌اللفظی ترکیب‌بخشیدن به‌وحدت انسانی و عالم، وصال مطلق یا مقام فنا و استغراق (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. مکاتب... ص ۳۷۸، ۶۶۸، ۶۸۲)؛ وصال مطلق یا استغراق در ذات خویش، مرکب از (سام. آ-دا) یعنی ترکیب‌یافتن، اتصال، پیوست و ترجمه تحت‌اللفظی آن یعنی ترکیب‌بخشیدن به تفکری که در آن اندیشه عین ذات شیء معلوم می‌گردد و بجز همان شیء محتوای دیگری ندارد (همان. روانشناسی یا... ص ۶۸۸، ۶۹۰)؛ درجه وصال و فنا، مقام وصال و فنا (همان. ودانتای ... ص ۸۳۰، ۸۷۳).

سماده: استغراق (← : اوپانیشاد. لغات سانکریت... ص ۳۳۴)؛ سمادهی: یکی شدن، با هم شدن، به هم پیوستن، استغراق، تمرکز، خیال، کامل کردن، مراقبه، مذاقه، تعمق و تفکر، چهارمین و آخرین مرتبه دهیان در مذهب بودا، هشتمین یا آخرین مراحل سلوک در طریقه جوگ، حالت وصل، محوشدن، یکی از مهره‌های گردن، مزار یکی از مقدسین، نام یکی از صنایع بدیع در شعر نتیجه، اصلاح کردن، دلیل، برهان، توافق دادن، موافقت، دقت (همان. لغات و ... ص ۵۳۰).

سمادهی: یکی شدن، با هم شدن، به هم پیوستن، استغراق، تمرکز خیال، مراقبه، مذاقه، تعمق و تفکر، چهارمین و آخرین مرتبه دهیان در مذهب بودا، هشتمین یا آخرین مراحل سلوک در طریقه جوگ، حالت وصل. ← : جوگک باسنت. ص ۵۱۶.

یکدلی، تمرکز در لغت سمادی، حالت روانی استواربودن، حالت استوار جان است بر موضوعی: ای رهرو، یکدلی جان را یکدلی خوانند. ← : بودا. ص ۵۸۳، ۵۸۴.

یکدلی. ← راه آیین. ص ۱۵، ۱۲۵، ۱۹۰، ۲۳۰، ۲۳۸، ۲۷۰، ۲۲۱.

Samantabhadra، سمته بدره

متن: Kuntu-bzang-po (تلفظ تبتی: Kūntu-zang-po) نیکی مطلق، نیروی بنیادین، خصیصه اورگانیک ماندالای خانواده رتنه، پدر بودایان وی ادی بودا سمته بدره نیست بلکه پسر روحانی دینانی بودا و پروجنه است. ص ۵۷، ۷۶، ۸۶، ۱۰۰، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۹۸.

سامانتا.هادرا: بودی ستوه تفکر و مراقبه، پروردگار عالم طبیعی و آفرینش
ناپایدار و فانی است و نیز فیلسوف بزرگ سده ششم میلادی. ← ادیان و
مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸، ۱۹۴

Samantabhadri، سمته بدری

من: Kūntu-bzang-mo (تلفظ تبتی: Kūntu-bzang-mo)، مادر
نیکی مطلق. ص ۸۶، ۱۱۰.

śamsāni، شمسانی

گوری شمال شرقی، آبی تیره رنگ. ص ۱۳۰، ۱۳۳.

Samaya، سَمَیَه

سوگند مقدس که جوگی تانترایی را به اعمال و آدابش پیوند
می دهد. ص ۶۲، ۸۰، ۱۰۲، ۱۱۵، ۱۱۷، ۱۲۴، ۱۵۷.

Samaya-Tārā، سمیه - تارا

همسر تناگنه اموگسیدی که ناجی کلام مقدس یا سمیه است. ص
۶۲، ۱۰۵، ۱۰۷، ۱۱۱، ۱۹۱.

Sambhogakāya، سمبوگاکایه

کالبد سرور و شادی، جنبه تجسمی و ارتباطی طبیعت بودا. ص
۵۰، ۷۷، ۸۶، ۹۷، ۱۰۰، ۱۰۲، ۱۰۴، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۲۴،
۱۲۷، ۱۳۷، ۱۴۱، ۱۵۴، ۱۷۴.

سامبوگاکایا: جسم سرور و شادی و روشنائی. در واقع جمع آسمانی و

ماوراء طبیعی بوداست که فقط به قدیسین و عرفای بزرگ مشهود است و صورت ملکوتی جمله بوداها و بودی ساتوهاست که در عوالم آسمانی زیست می کنند.

← : ادیان و مکتهای فلسفی هند، ص ۱۷۴ و ۱۷۵

سبنهوگکایه: جسم لذت ← : اوپانشاد، فصل پنجم ... ص ۷۲.

Samjñā، سمجنیا

ادراک، سومین جزء اصلی، وقتی که خود از انگیزه‌ای خبر دارد و

خود به خود نسبت به آن واکنش نشان می دهد. ص ۲۳

مفاهیم، مفهوم، مفهوم ذهنی، ادراک و مفهوم، تصورات ذهنی. ← : ادیان و

مکتهای فلسفی هند، هند ۳۵۱، ۳۵۷، ۳۶۵

سنگیا: ادراکات (← : اوپانشاد. فصل پنجم ... ص ۷۱)؛ سنگیان: ادراک،

وجدان، شعور، عین علم (همان. لغات سانسکریت ... ص ۳۳۵)؛ سنگیا: توافق،

تفاهم، ادراک، شعور، فهم، درک، وجدان، علامت، نشانه، اشاره، امر، دستور،

رضایت، جای پا، جاده، نام، اسم، عنوان... (همان. لغات و ... ۵۳۴).

سنگیا (سجنجا): توافق، تفاهم، ادراک، شعور، فهم، درک، وجدان، علامت،

نشانه، جای پا، امر، دستور، عنوان. ← : جوگ باشت. ص ۵۱۷

samsāra، سمساره

دوره هستی که بر مبنای نادانی است و بارنج مشخص شده است،

حالت ذهنی که ما در آن به سر می بریم. ص ۲۴، ۴۳-۴۵، ۵۲، ۶۹،

۹۱، ۹۲، ۹۴، ۹۶، ۹۹، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۴، ۱۰۷، ۱۱۴، ۱۱۹، ۱۲۲،

۱۳۷، ۱۴۰، ۱۶۶-۱۶۸، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۸۹-۱۹۱.

پیدایشهای پیوسته و لاینقطع باز پیدایی (← : ادیان و مکتهای فلسفی هند.

دین بودا، ص ۱۴۲)؛ ضرورت (همان. دوره حماسی، ص ۳۲۹)؛ گردونه باز

پیدایی و نسبت جهانی، مرگ و تولد، گردونه مرگ و حیات، دایره مرگ و زندگی

(همان. مکاتب فلسفی... ص ۳۸۷، ۳۸۸، ۴۲۶)؛ دریای بازپیدایی (همان.

روانشناس ... ص ۷۱۹)؛ حیات و مرگ (همان. ودانتای... ص ۸۴۱).

سنار: حیات جدیدی که با اعمال پیشین موجود زنده بستگی دارد. مجموعه عمرها، دایره بزرگ حیات (← : اوپانشاد. فصل ... ص ۶۳، ۶۶، ۶۸)؛ سنار: دوره آمدن و رفتن؛ متولد شدن و مردن، تناسخ، آنچه همواره در حرکت و تغییر و تبدیل است، تولد و مرگ و دوری (همان. لغات سانسکریت... ص ۳۳۵)؛ سنار، سنارا، سنارا: تناسخ ارواح، تسلسل دوری تولد و مرگ - تسلسل دوری وجود - امواج حیات - تناسخ - گذشتن از حالات متوالی - سرگردان - مسیر - راه - خطای باصره، جهان، زندگی دنیوی، دوره آمدن و رفتن، آنچه همیشه در حرکت است، تغییر و تبدیل، تولد و مرگ دوری، گذشتن از حالتی به حالت دیگر. (همان. لغات و... ص ۵۳۳).

سنار: تناسخ ارواح؛ تسلسل دوری تولد و مرگ یا دوری وجود، امواج حیات. گذشتن از حالات متوالی، سرگردان، مسیر راه، خطای باصره، جهان، زندگی دنیوی، دوره آمدن و رفتن، آنچه همیشه در حرکت است، تغییر و تبدیل، تولد و مرگ دوری، گذشتن از حالتی به حالت دیگر. ← : جوگه باسنت. ص ۵۱۷

سناره در لغت به معنای سرگردانی دائم است، دایره وجود؛ دایره تولد و مرگهای متوالی. نامی است که مراد از آن دریای حیات است که همواره موج می زند و بالا و پایین می رود... ← : بودا. ص ۵۸۷.

سناره در لغت به معنای سرگردانی دائم است و در اصطلاح؛ یعنی چرخ وجود و دور وجود و این نامی است که در کتابهای پالی به دریای زندگانی داده اند... ← سخن بودا. ص ۴۰.

Samskāra، سمسکاره

چهارمین جزء اصلی، فعالیت هشیار و عاطفی، تأثرات ذهنی شرح و تفسیری که در پی ادراک است. ص ۲۳.

سامسکارا به معنای تأثرات ذهنی، تأثرات گذشته است و معنای کلی آن ساختن، ساخته شده، هم صانع و هم مصنوع است. مراد این است که موجودات محصول اعمالی هستند که در زندگیهای پیشین مرتکب شده اند و آنچه هستیم بار آوردن آن دانه هایی است که در سرگردانی خود در مراتب پیدایشهای بی پایان

افشانده و کاشته‌ایم (←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دین بودا، ص ۱۵۵، ۱۵۸)؛ ترکیبات یا تأثرات ذهنی، نیروی لطیف، ترکیبات دیرینه ذهنی (همان. منطلق... ص ۵۳۱)؛ تأثرات، تأثرات دیرینه که از قوه به فعل درآیند، تأثرات بالفعل (همان. روانشناسی... ص ۶۵۵، ۶۶۰، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۷، ۷۰۲)؛ تأثرات پیشین، تأثرات دیرینه (همان. ودانتای... ص ۸۶۵).

سنسکار: تأثرات. ←: جوگ باسشت. ص ۵۱۷.

سنسکاره: کرمه‌سازها، حالات جان، کنش کردار چیزهای آمیخته و مشروطه، کوشش ارادی. مراد از سنسکاره آمیخته و ساخته و آمیزه و سازنده و آمیختن و ساختن است، خواه آمیختن و ساختن شرطها باشد و خواه حالات روانی و خواه کرمه و خواه کوشش. ←: بودا. ص ۵۸۸.

Saṅgha، سنگه.

انجمن کسانی که آداب و اعمال درمه را به‌جا می‌آورند. ص ۵۲، ۱۵۵، ۱۵۸، ۱۷۰.

جامعه بودایی. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۳۸. به معنای نجیب. بودا در جماعت خود نظام طبقاتی را رد کرده و جماعت خود را یک کاست سانگها، نجیب نامیده است. ←: اوپانشاد. ص ۶۳. انجمن رهروان بودایی، سومین گوهر از سه گوهر و سومین پناه از سه پناه؛ یعنی بودا، آیین و انجمن، همچنین اشاره است به انجمن مردان قدسی. ←: بودا. ص ۵۸۸.

Sānti، شانتی

صلح، یکی از شش جوگی بانوی جنوبی. ص ۱۳۵.

سانتی: آرامش. ←: راه آیین. ص ۲۱۵.

Sarvanivarānaviskambhin، سرونی وَرَنَه ویسکمبین

پاک‌کننده تمام موانع، بودی ستوه مذکری که در پنجمین روز اموگسیدی را همراهی می‌کند. ص ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

Shang-shang، سانگ-سانگ

نوع خاصی از پرنده گروده در تبت. این نوع خاص رامشگر است. ص ۶۰، ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

Siddha، سیده

جوگی که به شناخت و قدرتهای فوق طبیعی (Siddhi) روحانی دست یافته است. ص ۱۲۲.

کمال موجودات اساطیری، کرامات یا نیروی معجزه‌آسا، مقامات. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۷۰۲، ۷۰۵، ۷۱۹، ۷۲۳
 سده: انجام یافته، برآورده، تمام کرده، رانده، کامل، دارای قوای فوق طبیعی، شفا یافته، مقدس، الهی، ثابت شده، به مقصود رسیده، عدد ۲۴، نزد جین ها به معنای جینا یا ارهت. به صیغه جمع: دسته‌ای از موجودات شبه الهی که در منطقه‌ای از آسمان بین زمین و آفتاب به سر می‌برند و عده آنها را ۸۸۰۰۰ گفته‌اند. ← : اوپانشاد. ص ۵۲۸-الف

Siṅhamukkā، سینه‌موکا

یکی از هشت پیشاچی مکانهای مقدس. پیشاچی شرق، شیر سر. ص ۱۳۳.

Skandha، سکنده

پنج جزء اصلی و روانشناختی، شخصیت انسان، به معنای

تحت‌اللفظی گروه یا توده که عبارت است از شکل (rūpa)، احساس (vedanā)، ادراک (saṃjñā)، تأثرات ذهنی (saṃskāra)، آگاهی (vijñāna)، ص. ۲۳، ۵۲، ۵۵، ۶۰، ۶۳، ۱۱۱، ۱۷۷.

ترکیبات (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دین بودا، ص ۱۵۲)؛ ترکیبات گذران عناصر ناپایدار (همان. تراوادا... ص ۱۷۳)؛ مجموعه پنجگانه عناصر (همان. مکاتب... ص ۳۶۷).

Śṛgālamukhā، شرمالموکا

یکی از هشت پیشاچی. پیشاچی غرب، سیاه، روباه سر. ص ۱۳۳.

Śṛṅkhalā، شرتکلا

زنجیر، الهه دروازه غربی، قرمز، شیر سر. ص ۱۰۹، ۱۳۴.

Sūtra، سوتوه

موعظه بودا درباره مراقبه و فلسفه. ص ۸۳، ۱۳۸.

سوره‌های کوتاهی که برای حفظ کتب مقدس و به‌کار بستن دقیق آنها نگاشته شده و مراسم عبادی را به‌ایجاز و اختصار هرچه تمامتر بیان می‌کند، سوره‌های بسیار کوتاه. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۴۷، ۴۳۵

سوتر (سوترا): نخ، ریسمان، طناب، قیطان، رشته یا ریسمان مقدس، کمربند، سرمشق، قاعده یا کلمات قصار، شعر کوتاه به‌زبان فنی. سوتراها بین هندوان بسیار مورد توجه است... به‌طور کلی سوترا به کلماتی قصار اطلاق می‌شود که

مربوط به بیدهاست... ← : اوپانیشاد. ص ۵۳۶.

Svabhāvikakāya، سوباویکه کایه

به معنای کالبد طبیعت غریزی است. ص ۱۵۴.

Śvānamukā، شوانموکا

یکی از هشت پیشاچی، پیشاچی شمالی، آبی تیره، گرگ سر. ص ۱۳۳.

Tantra، تانترا (تنتره)

رساله‌ای حاوی آموزش‌هایی درباره آیین، اعمال و آداب روحانی خاصی که با دگرگونی انرژی سر و کار دارد و همچنین روش آن. فقط متون مبنایی و اصلی تانترا نامیده می‌شوند اما آثار مشابه بسیاری نیز وجود دارد که می‌تواند به عنوان تانترا بی توصیف شود، از جمله بارود - تودل (کتاب تبتی مردگان). ص ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۶۲، ۶۶، ۸۳، ۸۴، ۸۸، ۱۲۲-۱۲۴، ۱۳۸، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۶۷، ۱۹۸.

رساله‌هایی مربوط به عبادت نیروی خلاقه شیوا؛ یعنی شاکتی (به معنای نیروی آفرینش). و نیز اطلاع بیشتر ← : ادیان و مکتهای فلسفی هند، ص ۲۲۲، ۲۲۳

tathāgata، تاتاهته

مستن: De-bzhing-shegs-pa (تلفظ تبتی: De-shing-sheg-pa) مترادف بودا، بویژه برای پنج سمبوگکایه بودا. به معنای چنین رفته،

آنکه با جوهر آنچه هست یکی شده. ص ۲۴، ۲۵، ۴۵، ۴۶، ۴۸، ۵۰، ۵۴، ۶۱، ۶۳، ۶۶

آنکه بدان ساحل پیوسته است، چنین رفته، چنین آمده. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۳۲
 چنین رفته، انسان کامل و آن لقب بوداست که او به هنگام سخن گفتن از خود به کار می برد. ← بودا، ص ۵۹۴
 به معنای چنین رفته، چنین رسیده، چنین آمده است. ← راه آیین. ص ۲۳۱، ۲۴۰

به معنای چنین رفته است. ← سخن بودا، ص ۵۷
 عنوان قدیمی گوتمه بوداست، مفهوم آن از نظر علم اشتقاق فهمیده شده، اما معنای آن هنوز به طور کامل توضیح داده نشده است. این لغت از *tathā* به معنای چنین و *gata* به معنای رفته یا آمده است. *Wörterbuch der... s.472.*

Terma، ترمه

گنجینه های نهانی و مراد از آن متون مقدسی است که در تبت مدفون کرده اند. ص ۱۰، ۷۷.

Ālumukhā، اولوموکا

یکی از هشت پیشاچی، از شمال شرقی، آبی تیره و جغد سبز. ص ۱۳۴.

Vairocana، ویروچنه

بودایی که در نخستین روز ظاهر می شود. وی نمایانگر زهر بنیادین جهل و نادانی است و اکثراً همچون پیکری مجسم می شود که در حال مراقبه است. ص ۲۵، ۵۲، ۵۳، ۹۵-۹۷، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۲۶، ۱۹۰.

ویروچانا بودای تفکر و مراقبه. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸
وروچن: درخشان، رخشان، روشن‌کننده نور، روشنایی، آتش، ماه، آفتاب یا
خدای آفتاب، نام اسورایی ←: اوپانیشاد. ص ۶۱۶

Vajra، وجره

←: دُرجه

Vajrā، وجرآ

چهارجوگی بانوی دروازه‌ها به نام وجرای سپید، وجرای زرد،
وجرای سرخ و وجرای سبز تیره. ص ۱۳۵، ۱۳۶.

Vajra-Heruka، وجره-هروکه

تجلی خاندان وجره که در نهمین روز از ربع شرقی ظاهر خواهد
شد. ص ۶۸، ۱۲۷.

Vajra-Krodhīsvārī، وجره‌کرودیشوری

همسر وجره - هروکه. ص ۱۲۷.

Vajrapāni، وجره پانی

phyag-na-rdorje (تلفظ تبتی: Chang-na-dorje) آنکه دُرجه در
دست دارد. نگاهدارنده وجره، بودی ستوه مذکر که در پنجمین روز
همراه با اموگسیدی پدیدار می‌گردد. وی بودی ستوه انرژی و نماد
انرژی بیش از حد است. ص ۶۲، ۶۸، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۷۳، ۱۸۰.

واجراپانی، بودی ستوه تفکر و مراقبه، پروردگار عالم طبیعی و آفریش
ناپایدار و فانی. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸.

آنکه وجره در دست دارد. ← : *Wörterbuch der...* s.485.

vajrasattva، وجره ستوه

به معنای وجود وجره ← : اکشوبیه

Vārāhī، وراهی

خوک ماده، یکی از شش جوگی بانوی شمالی، سیاه و با سر خوک
ماده. ص ۱۳۶.

Varuṇadevī، وروندوی

الهه آب. یکی از شش جوگی بانوی شمالی، آبی و ماز سر. ص
۱۳۶.

Vasurakṣā، وِسورکشا

حامی ثروت. یکی از شش جوگی بانوی غربی، سبز تیره و آهو
سر. ص ۱۳۶.

Vāyudevī، وایودوی

الهه باد. یکی از شش جوگی بانوی شمال، آبی و گرگ سر. ص
۱۳۶.

Vedanā، ودنا

احساس. دومین مرحله، خودی که از دنیای برونی خبر دارد و
نسبت به محیط اطرافش واکنش نشان می دهد. ص ۲۳.

احساس، احساسات، احساس خوشی یا ناخوشی و یا بی تفاوتی. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۱۵۶، ۱۵۷، ۳۵۱، ۳۵۷، ۳۶۵، ۳۷۸
 ودنا. احساسات ←: اوپانشاد. ص ۷۱
 احساس، دومین بخش از پنج بخش هستی. یکی از هفت عامل روانی است که به دانستگی پیوسته است. ←: بودا. ص ۵۹۸

Vemacitra، وِماجیتروه

رادای مجلل، حکیم فرزانه اسوره‌ها. ص ۱۰۹.

Vetālī، وِتالی

یکی از گوری‌ها. گوری سیاه و از ربع شمالی پدیدار می‌گردد. ص ۶۹، ۱۳۲.

vidyādhara، ویدیا دزه

به معنای دارنده بصیرت یا دانش و معرفت، جوهر ارتباطند. ویدیا دزه‌ها در هفتمین روز پدیدار می‌گردند و از قلمرو صاف فضا می‌آیند. ص ۶۶، ۷۶، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۱، ۱۲۳، ۱۹۱.

ویدیا دهر: دارای معرفت یا دانش، خداوند دانش یا افسوس، نام گروهی از فرشتگان که معمولاً دارای تمایلات خیراندیشی بوده و در ناحیه بین زمین و آسمان سکونت دارند و از ملازمان و وابستگان اندر هستند. بنا بر بعضی روایات اینان در هیمالیا سکونت دارند و در زمره ملازمان و همراهان شیوا و دارای نیروی جادویی یا سحرآمیزند. ←: اوپانشاد. ص ۶۲۸

Vijaya، وِجیه

فاتح. یکی از نگهبانان دشمنناک دروازه. ص ۱۰۹.

Vijñāna، ویجنا

آگاهی. پنجمین جزء اصلی، ترکیب‌کننده ادراکِ حسی و ذهنی.

ص ۲۳-۲۴

عقل (-: ادیان و مکتبه‌های فلسفی هند اوپانیشاد، ص ۱۰۶): آگاهی، حلقه سوم علل که از ترکیبات ذهنی پدید آمده است، حلقه رابط بین گذشته و آینده است و هنگامی باطل می‌شود که سلسله علل قطع گردد و روح به نیروانا نائل شود. آگاهی مرکب از عناصر لطیف و معنوی است و چون انسان درگذرد وارد بطن دیگری می‌شود و به سیر تکامل ادامه می‌دهد و مرتبه جدید هستی را پدید می‌آورد. آگاهی است که جسم و روان را پدید می‌آورد. (همان. دین بودا. ص ۱۵۵، ۱۶۱، ۱۶۲)؛ ذهن یا آگاهی (همان. دوره حماسی، ص ۳۴۹): آگاهی، آگاهی خالص، قوه‌های حواس، قوه تمیز و شناخت (همان. مکاتب ... ص ۳۵۷، ۳۶۵، ۳۹۷، ۳۹۹).

و گیان: عقل (-: اوپانیشاد. فصل پنجم ... ص ۷۱. و گنان، و گیان یا و جنان: دانائی، قضاوت عقلی، فن، عمل، تشخیص یا تفهیم یا ادراک، هوش، مهارت، هنر، علم، عقیده، دانش دنیایی در برابر گیان که علم الهی باشد، قوه قضا و تمیز، فهم، دماغ، قوه شاعره یا قوه دراکه، نام خاص. همان. لغات و ... ص ۶۲۳
و گیان: دانایی، قضاوت عقلی، عقل، فن -: جوگ باسشت، ص ۵۳۱

Vimalamitra، ویمه لمپتیره

شخصی که معاصر با پدیه سمبوه بود و مرحله مراقبه‌ای را آموزش داد که برابر با اتی یوگا یا مها - اتی است. ص ۱۲۴.

Vyāghrīmukhā، ویاگرموکا

یکی از هشت پیشاچی، از جنوب، قرمز و ببر سر. ص ۱۳۳.

یَمَه، yama

سرور مرگ. ص ۶۴

یَمه: پرهیزکاری که عبارت است از بی‌آزاری، راستگویی، دزدی نکردن، پرهیز از روابط جنسی، عدم حرص یا نپندیرفتن و نگرفتن هدایا. ←: ادیان و مکتبهای فلسفی هند. روانشناسی یا... ص ۶۶۸ و ۶۶۹

یم (جم): زمان، مهار، راننده، ارابه‌ران، دهنه، منع، تحدید، غلبه، خودداری یا کف نفس، مرحله اول از هشت سلوک یوگ برای به دست آوردن تمرکز خیال، دوقلو، توأمان، جفت، یکی از یک جفت، نام دو عدد، نام ستاره زحل، کلاغ، اسب بد، کتاب قانونی به نام دهرم شاستر، نام خاص، نام خدای ارواح مردگان، یکی از خدایان هشتگانه نگهبان جهان، خدای مرگ یا فرشته موت، خدای مردگان که روح اموات با او به سر می‌برند، موکل مرگ... ←: اوپانشاد، ص ۶۶۷
یم (جم): زمان، مهار، راننده، ارابه‌ران... نام خدای ارواح مردگان ... ←: جوگ باسشت، ص ۵۳۲

یَمه (یاما): خودداری یا کف نفس، مهار، راننده، مانع شونده، خدای مرگ، خدای ارواح مردگان، موکل مرگ. ←: ریگ ودا. ص م - ۱۱، ۴۲۷
یَمه (جم): به عقیده عوامِ هندیان ملک الموت و مطابق فلسفه ایشان روح اولی که بر نفس حیوانی برتری می‌جوید. ←: بگوت گیتا. ص ۶۲ ۱۳۳

yamāntaka، یمانتکه

متن Gshin-rje-gshed-po (تلفظ: Shin-je-shed-po) ویرانگر مرگ، محافظ مذکر و خشمناک دروازه جنوبی، فرمی از شیوا و جنبه خشمناک اولوکیئتسورَه. یکی از ده شکل خشم. ص ۱۰۹.
آنکه به یَمَه پایان می‌دهد. یکی از چهار خداوندگار اصلی در تبت که در شمار درمه‌پالا وایشته دوتاست. ←: Wörterbuch der.... s.501

Yeshe Tsogyal، یسه تسوگیل

همسر پدّمه سمبوه. ص ۱۰.

Yidam، ییدم

بیان، ماهیت و ذاتِ بنیادینِ خودِ شخص است که به شکلی الهی تصویر می‌شود تا شخص با آن ارتباط یابد و کلِ نیروی نهانی خود را به مرحلهٔ بیان در آورد. ص ۲۰، ۲۱، ۸۸، ۱۲۲، ۱۲۶-۱۲۹، ۱۳۱، ۱۳۴، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۵، ۱۴۷، ۱۵۳، ۱۵۸-۱۶۰، ۱۶۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۶، ۱۸۹.

yoga، یوگا

روشی روانی - جسمی برای توسعه و تکاملِ روحانی که با جهتِ انرژی و آگاهی مرتبط است. ص ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۸۸.

در آیین جبین روش معنوی و طریق سیر و سلوکی است که جهت دست یافتن به این آزادی؛ یعنی رسیدن به مقام نجات و نیزوانا برگزیده‌اند؛ مراد از یوگا انجام دادن اعمالی است که راه را برای وصول به آزادی و نجات هموار می‌سازد؛ یعنی اعمالی که مبنی بر شناسائی خوب و بد باشد و آتمان (ذات و حقیقت عالم صغیر) را از جسم جدا بداند. مفهوم یوگا در بهاگوات گیتا، اتصال و پیوست به بارگاه ایزدی است. یوگا (جوگ) شامل فنون و آداب مربوط به نجات و رستگاری است یوگا طریقی آزاد و رویه‌ای صادقانه برای وصول به معرفت و راهی عملی برای تحقق بخشیدن به این رؤیای دیرینه آدمی است که از آغاز آفرینش می‌کوشد تا خویشتن را بشناسد و به‌آسراز نفس خویش آگاه شود؛ یوگا از ریشهٔ یوج به معنای پیوستن، مهارکردن و جفت کردن مشتق گردیده و معادل آن به فارسی یوغ است و نیز برای اطلاع بیشتر ← : ادیان و مکتهای فلسفی هند. ص ۱۹، ۹۲، ۱۸۳، ۲۰۸، ۲۳۷، ۲۹۷، ۳۰۷، ۳۱۳، ۳۸۶، ۵۴۸، ۶۲۵، ۶۳۰.

جوگ، یوگ: پیوستگی ← : اوپانیشاد. فصل پنجم... ص ۸۴؛ یکی کردن دو چیز، سلوک، اتصال، مراقبت، به هم پیوستن، وصل، یوغ، ارابه، استعمال، مصرف، اجرا، طریقه، راه، روش، وسایل مافوق طبیعی، ... تمرکز فکر، تفکر، مراقبه و استغراق، مکاشفه، تمرکز حواس، اتحاد روح با ماده... همان. لغات و ... و نیز برای اطلاع بیشتر ← : ص ۶۷۴ - ۶۷۹.

بند، یوغ، نام دیگر چهار آلودگی است. ← : بودا، ص ۶۰۲

یوگه: یوغ و بند است. ← راه آیین، ص ۱۴۳، ۲۱۸، ۲۸۶
 یوگ (جوگ): علم سلوک یا راه خداشناسی، یکی از شش فلسفه هند، علم
 سلوک با ذکر و فکر سالک را به وصال معشوق حقیقی یا الله می‌رساند. ←
 بگوت گیتا. ص ۱۶، ۱۳۲، ۱۴۶

Yogin، جوگی (یوگین)

کسی که آداب و اعمال یوگا (جوگ) را به جا می‌آورد. تمرین‌کننده
 یوگا. ص ۷۸، ۸۸، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۷۷.

جوگی (یوگین) به معنای مرتاض به کار رفته است (←: اوپانشاد. فصل پنجم
 ... ص ۸۴)؛ عارف، اهل سلوک، سالک (همان. لغات سانسکریت... ص ۳۳۰)؛
 متصل، مربوط، ملازم، ملک، قرین، صاحب نیروی مافوق بشری، پیرو مکتب
 جوگ که جوگی نیز خوانده می‌شود، شخص مقدس متفکر، مرتاض، عابد،
 جادوگر، درخت نارنج، قلیا، نام خاص (همان. لغات و... ص ۶۸۰).
 جوگی: سالک، صوفی، درویش. ←: بگوت گیتا. ص ۱۳۳

Yojin̄، جوگی بانو (یوگینی)

بانویی که اعمال و آداب یوگا را به جا می‌آورد. این واژه در اینجا
 برای گروهی از الهه‌ها به کار رفته است که در دوازدهمین روز پدیدار
 می‌گردند. ص ۱۳۰، ۱۳۴-۱۳۷.

یوگینی: دیو ماده که دارای نیروی جادوست. یکی از هشت ماده دیوی که از
 ملازمان و ندمای الهه دورگا هستند... بت به صورت زن، پری، جادوگر، نام الهه
 دورگا، نام شکتی. ←: اوپانشاد. ص ۶۸۰

کتابنامه

این فهرست صرفاً حاوی کتابهایی است که به بار دو تودل،
تمثالشناسی و یا زمینه‌های تاریخی و فرهنگی آن ارتباط دارد و
ترجمه‌های متون، آموزشهای مربوط به آن را نیز در بر می‌گیرد.

- Bhattacharyya, B. *The Indian Buddhist Iconography*. Calcutta: Firma K. L. Mukhopadhyay, 1968.
- _____, ed. *Sādhanamālā*. Baroda: G.O.S. XXVI & XLI, 1925-8.
- Chang, C. C. *Esoteric Teachings of the Tibetan Tantra*. Lausanne: Aurora Press, 1961.
- _____. *Teachings of Tibetan Yoga*. Hyde Park: University Books, 1963.
- _____. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Hyde Park: University Books, 1962.
- Clark, W. E. *Two Lamaistic Pantheons*. Cambridge: Harvard University Press, 1937.
- Evans-Wentz, W. E. *The Tibetan Book of the Dead*. Oxford: Oxford University Press, 1957.
- _____. *The Tibetan Book of the Great Liberation*. Oxford: Oxford University Press, 1954.
- _____. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Oxford: Oxford University Press, 1967.
- _____. *Tibet's Great Yogi Milarepa*. Oxford: Oxford University Press, 1969.
- Gordon, A. *The Iconography of Tibetan Lamaism*. New York: Paragon, 1967.
- _____. *Tibetan Religious Art*. New York: Columbia University Press, 1952.
- Govinda, A. *Foundations of Tibetan Mysticism*. London: Rider; New York: Weiser; 1959.
- Guenther, H. V. *The Life and Teaching of Nāropa*. Oxford: Oxford University Press, 1963.

- Newark Museum. *Catalogue of the Tibetan Collection*. Vol. III. Newark: Newark Museum, 1971.
- Olschak, B. C. *Mystic Art of Ancient Tibet*. London: Allen & Unwin; New York: McGraw-Hill, 1973.
- Pal, P., and Tseng, H. C. *Lamaist Art: The Aesthetics of Harmony*. Boston: Museum of Fine Arts.
- Pott, P. H. *Introduction to the Tibetan Collection*. Leiden: Brill, 1951.
- . *Art of the World: Burma, Korea, Tibet*. (Tibetan section.) London: Methuen; New York: Crown; 1964.
- Raghuvira and Lokesh Chandra. *A New Tibeto-Mongol Pantheon*. New Delhi: IAIC, 1961.
- Rawson, P. *The Art of Tantra*. London: Thames & Hudson; Greenwich: New York Graphic Society, 1973.
- Snellgrove, D., and Richardson, H. *A Cultural History of Tibet*. London: Weidenfeld & Nicolson, 1968.
- Tibetan Nyingma Meditation Center. *Sacred Art of Tibet*. Berkeley: TNMC, 1972.
- Toussaint, G-C. *Le Dict de Padma*. Paris: Leroux, 1933.
- Tucci, G. *Il Libro Tibetano dei Morti*. Milan: Fratelli Bocca, 1949.
- . *Tibetan Painted Scrolls*. Rome: ISME, 1949.
- . *The Theory and Practice of the Mandala*. London: Rider; New York: Weiser, 1961.
- . *Tibet: Land of Snows*. London: Elek, 1967.
- Waddell, L. A. *The Buddhism of Tibet or Lamaism*. Cambridge: Heffer, 1971.