

An analysis of the concept of yoga and meditation in the Jain text *Ācārāṅga Sutra*

Bahareh Zamiri

PhD Student, Faculty of Theology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran,
baharehzamiri@yahoo.com

Fayyaz Gharaei

Associate Professor, Faculty of Theology, Ferdowsi University of Mashhad,
Mashhad, Iran. (Corresponding Author): f.gharaei@um.ac.ir

۲۶۷

پژوهشنامه ادیان

Abstract:

In all religions, scriptures have an important place among other texts. Among the religions that originated and spread in India, Jainism is notable for its diverse works and themes. The Agamas (Āgamas Sutra) have such a position in Jainism. The Acharanga (Skr: Ācārāṅga; Prk: Āyāraṅga) is the first of the Agama texts and the most important primary source on Jain theoretical and practical meditation. In fact, there is little evidence in Jain writings about meditation. This evidence, although very scanty, is sufficient to indicate the existence of rudimentary practices of meditation in Jainism. Many practices such as renunciation of the body, indifference, tolerance of hardships such as cold and heat, and strictness in performing austerities can be considered as yogic techniques. This text also discusses the subject of death-fast meditation (meditative death), which is considered a very valuable religious practice. The Acharanga Sutra is the most reliable and oldest account of Mahavira's meditative practices, and especially the eighth section of this text, is the earliest account and evidence of Mahavira's life and his engagement in ascetic and meditative practices. Meditation during this period was solitary, in seclusion, and accompanied by strict and continuous fasting. The historical significance of the passages containing the meditative practices of Mahavira in the Acharanga Sutra indicates that meditation was of great importance in Jain monasticism from the very beginning. This research is an attempt to correctly understand the concept of yoga and meditation in the early period of Jainism in a descriptive-analytical manner.

Keywords: Yoga, Meditation, Jainism, Scripture, Asceticism.

واکاوی مفهوم یوگا و مراقبه در متن جانی آچارانگه سوتره^۱

فیاض قرائی^۳

بهاره ضمیری^۲

چکیده

۲۶۸

پژوهشنامه ادیان

در همه ادیان، متون مقدس جایگاه مهمی در میان سایر متون دارند. از میان ادیان مختلفی که پیدایش و گسترش آنها در هند بوده، دین جاین به دلیل داشتن آثار گسترده و متنوع مورد توجه است. آگمه‌ها (Āgamas Sutra) نیز در دین جاین دارای چنین موقعیتی است. آچارانگه (skr: Ācārāṅga؛ یارانگه (prk: Āyāraṅga) اولین متن از متون آگمه‌ای و مهمترین منبع اولیه درباره مراقبه نظری و عملی جاین است. در حقیقت مدارک و شهود کمی درباره مراقبه در آثار جانی موجود است. این شواهد اگرچه بسیار کم می‌باشد اما به قدر کفایت، نشان‌دهنده وجود اعمال ابتدایی مراقبه در دین جاین است. اعمال بسیاری همچون ترک جسم، بی تفاوتی، تحمل ناملایماتی چون سرما و گرما، سختگیری در انجام اعمال ریاضتی را می‌توان به عنوان فنون یوگا تلقی کرد. همچنین در این متن موضوع مراقبه روزه مرگ (مرگ مراقبه‌ای) بیان می‌شود که یک روش دینی بسیار ارزشمند تلقی می‌گردد. آچارانگه سوتره موثق‌ترین و قدیمی‌ترین گزارش از اعمال مراقبه‌ای مهاویره می‌باشد. به ویژه بخش هشتم این متن، متقدم‌ترین گزارش و مدرک از زندگی مهاویره و اشتغال او به اعمال مرتاضانه و مراقبه‌ای می‌باشد. مراقبه در این دوره به صورت انفرادی، در انزوا و با روزه‌داری سختگیرانه و مداوم همراه بود. اهمیت تاریخی عبارات حاوی اعمال مراقبه‌ای مهاویره در آچارانگه سوتره، نشان‌دهنده این مطلب هست که مراقبه در رهبانیت جانی از همان اوایل اهمیت زیادی داشته است. این پژوهش تلاشی در جهت درک صحیح مفهوم یوگا و مراقبه در دوره اولیه آیین جانی به روش توصیفی-تحلیلی است.

کلید واژه: یوگا، مراقبه، جاین، متن مقدس، ریاضت

۱. تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۳۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۷

۲. دانشجوی دکترا، دانشکده الهیات، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. baharehzamiri@yahoo.com

۳. دانشیار، دانشکده الهیات، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران (نویسنده مسئول): f.gharaei@um.ac.ir

۱- مقدمه

در هر دینی، متون مقدس جایگاه مهمی در میان سایر متونی دینی دارد. آگمه‌ها نیز در دین جاین دارای چنین موقعیتی هستند. آنها به عنوان مخلوق ذاتی فوق بشری و پیام الهی مرسل تلقی نمی‌شود. بلکه آنها گردآوری آموزه‌ها و تعالیم قابل احترام‌ترین حکیمان و قدیسان هستند.^۱ بر خلاف سنت‌های توحیدی، جاین‌ها کتاب مقدس منحصر به فردی ندارند. در عوض آنها مجموعه‌ای از نوشته‌ها یا متون مقدس را دارا هستند.^۲

از میان ادیان مختلفی که پیدایش و گسترش آنها در هند بوده، دین جاین به علت ادبیات گسترده و متنوع مورد توجه است.^۳ شاگردان و پیروان بزرگ مهاویره تعالیم او را به شکل آگمه‌ها جمع‌آوری و مکتوب کردند. Ā (अ) به معنای به سوی و Gam (गम) به معنای حرکت کردن و در نتیجه Āgam به معنای چیزی که در حرکت به سمت روح، ما را یاری می‌دهد.^۴ متون مقدس آگمه‌ها بطور شفاهی از حدود قرن ششم قبل از میلاد وجود داشته و بصورت سنت منتقل می‌شده است. اما با گذر زمان و در نتیجه مقتضیات زمانه، نیاز به کتابت این اقوال و تعالیم احساس شد. در نتیجه این متون بر اساس حافظه جمعی افراد بزرگ و مهم، در شورای جاینی در پاتلی پوتره (Pāṭaliputra) در حدود ۴۶۳-۳۶۷ قبل از میلاد جمع‌آوری شدند.^۵

یکی از تقابلات مهم میان دو فرقه جاین یعنی شوتامبره (Śvetāmbara) و دیگمברה (Digambara)^۶ نگرش آنها نسبت به آثار ادبی اولیه جاینی است. در واقع دیگمברה موجودیت کنونی متون مقدس جاین را نفی و ادعا می‌کند که آنها گم شده‌اند.^۷ این فرقه بر این عقیده است که همه رسائل کانونی در طول ۱۲ سال خشکسالی در زمان حکمرانی چندره گوپته مائوریه (Chandragupta Maurya) (۲۹۵-۳۵۰ قبل از میلاد) فراموش شد و متن کانونی شکل گرفته در انجمن پاتلی پوتره توسط شوتامبره در بهترین حالت نوعی گردآوری جسته و گریخته است و اصیل و حقیقی نمی‌باشد.^۸

1. Deep Singh, Yash, An analytical study of meditation in Jain philosophy, p. 1.

2. <https://jainpedia.org/themes/principles/sacred-writings/>

3. Kapadia, Hiralal Rasikdas, A History of the canonical literature of the Jains, p. 1.

4. Gurudev, Yug Diwakar Pujya & M.S, Shree Namramuni, Āgama; An introduction, pp. 3-5.

5. Von Glasenapp, Helmuth, Jainism: An Indian Religion of salvation, pp. 110-111.

۶. سفیدپوشان و آسمان پوشان

7. Potter, Karl H, Encyclopedia of Indian Philosophies, p. 38.

8. Kapadia, Hiralal Rasikdas, A History of the canonical literature of the Jains, p. 67.

آچارانگه سوتره مهمترین منبع اولیه درباره مراقبه نظری و عملی جاین و مربوط به آثار آگمه‌های جاینی یا کانون جاینی فرقه شوتامبره است. این متن متعلق به قرون سوم-چهارم قبل از میلاد، متن اصلی حاوی فلسفه جاین و اولین متن از یازده متون کانون جاینی است.^۱

از میان بیست و چهار تیرتانکره (Tīrthāṅkara) (گذرگاه‌ساز)، مهاویره بیست و چهارمین و آخرین شخص از سلسله پیشوایان محسوب می‌شود.^۲ وردمانه مهاویره (Vardhamāna Mahāvīra) شاهزاده‌ای از حکمرانی شمال هند و تصور این است که او بین سالهای ۵۹۹ قبل از میلاد و ۴۶۷ قبل از میلاد می‌زیسته است. جاین‌ها احتمالاً نخستین پایه‌گذاران نظام سازمان‌یافته رهبانی برای تارکان دنیا بوده‌اند.^۳ مهاویره دوازده سال از عمر خود را در مراقبه گذراند و در نتیجه کنترل کامل بر حواس، ذهن، جسم و گفتار بدست آورد و در نهایت به روشنگری رسید. معرفت حاصل از مراقبه مهاویره در این متن آمده است.^۴

سنت اولیه جاین اصطلاح یوگا را در معانی مختلفی بکار برده است. ۱. فعالیت جسمانی، کلامی و ذهنی روح مجسم ۲. چاریتره (cāritra) یا رفتار مناسب و شایسته. شامل انواع ریاضت‌ها (تپس) مانند مراقبه زیر مجموعه عنوان یوگا و به عنوان رفتار مناسب می‌شود. ۳. معنای سوم مرتبط با رهایی است و توسط هریدره‌شری (Haribhadrasuri) -اولین آچاریه (āchārya)^۵ فرقه شوتامبره متعلق به قرن پنجم- ابداع شده است.^۶ در این متن نوع دوم از اصطلاح یوگا عرضه شده است. به عبارت دیگر در این متن با مباحث ریاضتی و مراقبه‌ای روبرو می‌شویم که می‌توان آنها را زیر مجموعه یوگا دانست.

دین جاین اغلب به عنوان یک سنت منزوی در نظر گرفته می‌شود که به دلیل گیاهخواری و اعمال ریاضتی عجیب و غریب یا افراطی مورد توجه است. اگرچه این آیین تأثیر عمیقی بر گسترش سنت‌های مراقبه‌ای و تبری جویانه داشته و شاید فراهم‌کننده پایه‌ای اخلاقی بوده که سیستم یوگای کلاسیک بر آن بنا شده است، اما از سوی محققان یوگا توجه اندکی به آن شده است.^۷ مطالعات

¹. Ācārāṅgasūtra, VI, p. 6.

². Sāgara, Muni Pramāṇa, Jaina Tattva Vidyā (the Jaina metaphysics), p. 20.

^۳. رودریگز، هیلاری، درآمدی بر دین هندو، ص. ۲۰۰.

⁴. Gurudev, Yug Diwakar Pujya & M.S, Shree Namramuni, Āgama; An introduction, p. 8.

^۵. معلم دینی و راهنمای معنوی

⁶. Pragya, Samani Pratibha, Prekṣā meditation; History and methods, p. 21.

⁷. Cort, Jon E, Open Boundaries; Jain Communities and Cultures in Indian History, p. 15.

جاین زمینه کاوش نسبتاً جدید و به سرعت در حال رشد برای محققان فلسفه و دین هندی است. در جاینیزم یوگا معانی زیادی را در بر دارد و این رساله در جستجوی تعاریف، تفاوت‌های جزئی و نکات ظریف و دقیق و استعمالات این اصطلاح در برخی متون مهم است. سهم جاین در ادبیات هندی گسترده، متنوع و ارزشمند است. جاینیزم به میزان بسیار زیادی ذخایر ادبیات هندی را غنی کرده است. با این وجود تا دوران حاضر نیز ارزش آن شناخته نشد. از این رو سهم جاین در ادبیات هندی نیازمند مطالعه عمیق و علمی است.

۲- پیشینه

تاکنون هیچ اثری به زبان فارسی و نیز انگلیسی در این باره نگاشته نشده است. موضوع کاملاً بدیع می‌باشد. تمام اطلاعات از خود متن و نتیجه کاوش مؤلف می‌باشد.

۳- ویژگی مراقبه مهاویره

بخش هشتم متن آچارانگه سوتره متقدم‌ترین گزارش و مدرک از زندگی مهاویره و اشتغال او به اعمال مرتاضانه و توصیفاتی از اعمال مراقبه‌ای اوست. اما واضح است که احیا و نوسازی تصویری تاریخی از مراقبه مهاویره به دلیل شواهد و مدارک اندک، بسیار محتمل و دشوار است. در حقیقت آچارانگه سوتره جزئیاتی از منابع ممکن درباره تعلیم و آموزش مراقبه‌ای که مهاویره از معلمان خود دریافت نموده، ارائه نمی‌کند. اهمیت تاریخی عبارات حاوی اعمال مراقبه‌ای مهاویره در آچارانگه سوتره، نشان‌دهنده این مطلب هست که مراقبه در رهبانیت جاینی از همان اوایل اهمیت زیادی داشته است.^۱ در متون آگمه‌های جاینی، هیچ متنی یافت نمی‌شود، که در آن مراقبه به تفصیل بحث شده باشد. اطلاعات موجود درباره مراقبه در آگمه‌ها و تفسیر آنها تنها به شکل پراکنده موجود است.^۲

مهاویره در سن سی سالگی، خانه را به منظور راهب شدن ترک کرد و برای انجام اعمال مرتاضانه مانند مراقبه پیش قدم گشت. سنت جاینی مفهوم خود بیداری (self-awakened) را می‌پذیرد. بطور سنتی خود بیداری همه تیرتنکره‌ها تصدیق شده است. چنین کسانی نیاز به راهنما در زندگی

¹ Pragya, Samani Pratibha, Prekṣā meditation history and methods, p. 43.

² Singh, Yash Deep, An analytical study of meditation in Jain philosophy, p. 438.

روزانه ندارند. به علت معرفت درونی و ذاتی از زندگی‌های پیشین، آنها نیازی به آموزش ندارند. به همین دلیل در متون کانونی جاین، هیچ ذکری از معلم مهاویره یا دریافت آموزش از دیگران نیست.^۱

مراقبه (meditation) واژه‌ای انگلیسی (از meditatio لاتین) به عنوان «عمل مشتمل بر تفکر عمیق در سکوت خصوصاً به دلایل دینی یا برای آرام کردن ذهن» تعریف می‌شود. این تعریف استاندارد با متون اولیه جاین و مراقبه جاینی هماهنگ است. تصویری که متون اولیه جاینی از مراقبه ارائه می‌دهد، مراقبه در انزوا و تنهایی کامل، تمرین زاهدانه تمرکز می‌باشد که در آچارانگه سوتره بیان شده است. در بخش هشتم این متن، مهاویره در تنهایی و انزوا با تمرکز بر روی اشیاء جهان بیرونی با ثبات کامل ذهن و عدم حضور آشفستگی و توهّم به مراقبه می‌پردازد.^۲

«مهاویره از پوشش امتناع می‌کرد. بیش از چهار ماه انواع موجودات زنده بر بدن او جمع شدند، بر آن خزیدند و درد ایجاد کردند. مهاویره عریان و بی‌خانمان به روش مراقبه به صورت راه رفتن و با چشمانی ثابت بر روی فضایی مقابل خود سرگردان بود. مردمان گرد او آمدند و از دیدن او شوکه شده، به او ضربه زده و فریاد می‌کردند. او با آگاهی و انزوا از زنان در مکان‌های مختلط به مراقبه می‌پرداخت و به این نتیجه رسید که من زندگی دنیوی نخواهم کرد. او با رها کردن همنشینی با همه خانه‌داران، به مراقبه پرداخت. مهاویره با چوب کتک خورد و توسط افراد گناهکار مورد ضرب و شتم قرار گرفت. او با بی‌توجهی به توهین‌هایی که تحمل آن دشوار است، در حال گشت و گذار بود.» (۲-۶/۱/۸)^۳

در حقیقت نپوشیدن ردا و لباس توسط مهاویره نماد رد وابستگی‌های مادی و هنجارهای اجتماعی است. این عمل رهاسازی نشان‌دهنده تعهد عمیق‌تر او به عمل معنوی است. همچنین مواجهه با ناراحتی‌های جسمی و رنج از سوی موجودات و آدمیان نمایانگر آزمایش‌هایی بود که مهاویره در مسیر روشنگری با آن روبرو می‌شد. این قضیه نشان‌دهنده این مطلب است که رشد معنوی واقعی با تحمل سختی‌ها و ناملایمات همراه است. انزوا و دوری مهاویره از زندگی دنیوی و تعاملات اجتماعی نشان می‌دهد که آرامش درونی و درک می‌تواند از طریق دوری از حواس‌پرتی‌ها و

¹ ibid, p. 44.

² Pragyā, Samanī Pratibha, Prekṣā meditation; History and methods, p. 17

³ Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, pp. 79-80.

روابط سطحی بدست آید. این قسمت از متن بر تمرین مراقبه تأکید می‌کند. مهاویره بر فضایی خاص تمرکز و با وجود اختلالات خارجی آرامش خود را حفظ می‌کند. این مطلب اهمیت ذهن‌آگاهی و تمرکز را در عمل معنوی نشان می‌دهد. مراقبه در حین راه رفتن (walking meditation) اولین نوع مراقبه توصیف شده در مورد مراقبه مهاویره است. مهاویره عمل مراقبه را حتی در حین راه رفتن نیز انجام می‌داد، به گونه‌ای که او با دقت و با چشمانی ثابت و خیره (تقریباً به اندازه قد آدمی) بر مسیر، راه می‌رفت. کودکان با دیدن مهاویره که با نگاهی خیره و ثابت راه می‌رفت، شوکه و ترسیده و گریه می‌کردند. اما مهاویره بدون هیچگونه تغییری به کار خود ادامه می‌داد. او عادت داشت که به روی یک نقطه مانند دیوار و ... متمرکز شود.

ویژگی دیگر مراقبه مهاویره همراه بودن آن با روزه بود. او برای ماه‌ها از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کرد. هیچکدام از روزه‌های مهاویره خالی از حالات خاص مراقبه‌ای نبود. در حقیقت روزه یک عمل برجسته در دین جاین است. با این وجود آچارانگه سوتره جزئیات مفصلی در خصوص روزه مهاویره ارائه نمی‌دهد. تنها می‌توان گفت که روزه همراه با مراقبه بخش اساسی رهبانیت جانی است: «او بیش از دو ماه یا حتی سه ماه، شب و روز بدون میل به آشامیدن چیزی نمی‌نوشید. او گاهی اوقات غذای کهنه و بیات می‌خورد. گاهی اوقات تنها یک وعده می‌خورد و در مراقبه استقامت می‌ورزید».^۱ (۱۰/۱/۸)

از ویژگی‌های یوگا و مراقبه در قرون اولیه آیین جاین این بود که مراقبه و تأمل نه برای روزها بلکه برای ماه‌ها و سال‌ها همراه با درک نفس و رهایی انجام می‌گرفت. خود مهاویره برای مدت سیزده سال مراقبه کرد و روزه گرفت.^۲ «شرمنه خردمند گاهی اوقات در تالارهای مسافران، باغ‌ها یا شهرک‌ها اقامت می‌کرد. گاهی در یک گورستان، در خانه‌های متروکه یا در پای درخت برای سیزده سال طولانی بود. او شبانه‌روز مراقبه و سخت تلاش می‌کرد. او در مکان‌های استراحت خود مصیبت‌های وحشتناک و متعددی را متحمل شد. حیوانات خزنده یا پرنده، افراد بد، نگهبان دهکده یا نیزه‌داران به او حمله می‌کردند یا وسوسه‌های خانگی مانند زنان مجرد یا مردان وجود داشت. اما او در مراقبه‌های خود بدون رنجش استقامت می‌کرد. این بهترین قانون است: در سکوت مراقبه

¹ ibid, p. 80.

² Jain, Anekant Kumar, The rich heritage of Jain Yoga, p. 6.

کردن، حتی اگر بد رفتاری شود.^۱ گاه در فصل سرد آن بزرگوار در سایه مراقبه می‌کرد. در تابستان خود را در معرض گرما قرار می‌داد. بدون آرزو و میلی، در مراقبه پشتکار می‌ورزید. او با تمرکز ذهنی روی چیزهایی که در بالا، پایین، کنار بود، فارغ از امیال، مراقبه می‌کرد. او فارغ از گناه و میلی مراقبه می‌کرد. آن بزرگوار با درک حقیقت و مهار موانع تهنید نفس، سرانجام رهایی یافته و عاری از اوهام، در تمام عمر خود به خوبی محافظت می‌شد. (۱۰/۱/۸-۳)^۲

متن فوق زندگی سخت و زاهدانه مهاویره را نشان می‌دهد که تمام راهبان باید اینگونه زیست کنند. تکنیک‌های مراقبه‌ای توسط مهاویره برای مدت سیزده سال انجام شد. سیزده سال منقول در متن فوق، در حقیقت طولانی‌ترین مدت مذکور در متون جایی برای مراقبه می‌باشد و این میزان در متن دیگری نیامده است. مکان‌های مختلف مذکور در متن نشان‌دهنده بی‌توجهی مهاویره و راهبان به راحتی‌های مادی است. او شب و روز به مراقبه می‌پرداخت که این مطلب نشان‌دهنده فداکاری و تمرکز او بر روی تمرینات معنوی و عدم تأثیر او از شرایط بیرونی است. او مراقبه را بر خواب و تمایلات خود ترجیح می‌داد که بر سبک زندگی ساده و خودکنترلی او تأکید دارد. متن به چالش‌های متعددی اشاره می‌کند که مهاویره با آن روبرو بود، اما همچنان در تمرین خود ثابت قدم باقی ماند. او حتی بر احساسات و عکس‌العمل‌های خود نیز تسلط داشت و در برابر تجربیات ناخوشایند آرامش خود را حفظ می‌کرد. مهاویره به رغم بد رفتاری یا بی‌احترامی دیگران، به مراقبه خود ادامه می‌داد و این نشان از انعطاف‌پذیری و استواری او است.

مهاویره از دردهای جسمانی متعدد ناشی از عناصر طبیعی مانند چمن، سرما، آتش و حشرات رنج می‌برد. او در شرایط سخت سفر می‌کرد. جامعه و ساکنان مکان‌ها نیز در حق او با خصومت رفتار می‌کردند. اما مهاویره از بکارگیری خشونت علیه موجودات زنده خودداری می‌کرد و بر سفر معنوی خود تمرکز داشت و به توهین‌ها و حملات اهالی مکان‌ها پاسخ نمی‌داد. به رغم حملات فیزیکی و ضرباتی که از سوی مردم به او می‌شد، همچنان در مراقبه خود ثابت قدم بود. در حقیقت او نسبت به سلوک خود به سوی نیروان متعهد بود.

عمل مراقبه بخش اساسی زندگی رهبانی و زاهدانه مهاویره بود. بی‌حرکتی و مهار فعالیت در مراقبه او وجود داشت. بی‌جنبشی و بی‌عملی در نهایت به مرگ مراقبه‌ای می‌انجامید. اهمیت بی‌حرکتی

^۱ Jacobi, Herman, Jaina Sutras, pp. 82-83.

^۲ ibid, p. 83.

در مراقبه اولیه جاین بدین دلیل بود که آن تنها درمان برای رنج و تولد دوباره محسوب می‌شد. تمام افعال و فعالیت‌ها منتج به کرمه و می‌توان گفت که فعل منجر به تولد دوباره می‌شود.^۱ «مهاویره در مکان‌ها و وضعیت‌های سرد، گرم، خیس، خشک، با غذا یا بدون غذا به کنترل نفس می‌پرداخت. او در حالات بدنی هنگام مراقبه بدون کوچک‌ترین حرکتی استقامت می‌ورزید. او با تمرکز ذهنی بر روی چیزهای موجود در بالا، پایین و کنار و عاری از تمایلات مراقبه می‌کرد. مهاویره ثابت و استوار در حالت چمباتمه همانند شیر دوشیدن از یک گاو و دیگر حالات نشستن مناسب، مراقبه می‌کرد. موجودات و مواد موجود در جهان پایین، میانه و بالا (جهات سه گانه) موضوعات مراقبه او بودند. مهاویره فارغ از افکار دیگر، غرق در مراقبه‌اش باقی می‌ماند.»^۲ (۱۶/۱/۸)

از متون فوق می‌توان نتیجه گرفت که روش مهاویره در مراقبه متشکل از درک و تمرکز در مکان‌های منزوی و عاری از سکنه بود. این تمرکز متأثر از اطراف و شرایط فیزیکی و احساسات قرار نداشت. مهاویره برای مدت سیزده سال به مراقبه مشغول بود. او همیشه بیدار و هوشیار بود. در حقیقت بیداری و هوشیاری نوعی مراقبه محسوب می‌شود. در آیین جاین هوشیاری مداوم به معنای مراقبه است. برای بیدار ماندن و هوشیاری، کاهش فعالیت‌های جسمانی و همچنین فعالیت‌های ذهن و گفتار مهم است. با توقف هر سه نوع فعالیت، سالک می‌تواند آگاهی را احساس کند. مهاویره حتی هنگام راه رفتن یا صرف غذا نیز همیشه هوشیار بود. مراقبه مهاویره فعالیتی بود که به حالت بی‌جنبشی و بی‌حرکتی می‌انجامید؛ حالت بی‌کنشی جسم، نطق و ذهن که برای حذف کرمه ضروری می‌نمود.

۴- فرایند آماده سازی برای مراقبه

در همه ادیان و سنت‌های دارای مراقبه، برای انجام مراقبه باید شرایطی چند را انجام داد و سپس عمل اصلی را آغاز کرد. در این متن از پدیده مرگ مراقبه‌ای صحبت می‌شود. عملی که روزه و مراقبه را توأمان باهم داراست و در نهایت به مرگ مراقبه‌گر می‌انجامد. شروط انجام این عمل در چند مورد خلاصه می‌شود: زمانی که راهب خود را در انجام وظایف دینی یا رویارویی با

¹ Pragya, Samani Pratibha, Prekṣā meditation; History and methods, p. 45.

² Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, pp. 86-87.

آزمایش‌های سخت ناتوان می‌بیند، تصمیم به انجام این عمل می‌گیرد. بعد از آن او گدایی را برای یافتن ابزار مراقبه آغاز می‌کند. راهب به منظور یافتن تکه‌ای حصیر از این دهکده به دهکده‌ای دیگر می‌رود. مورد مهم بعدی، یافتن مکان مناسب برای انجام این نوع مراقبه است. مکان این عمل باید خالی از سکنه، در انزوا و سکوت و تمیز و بدون هر گونه موجود زنده‌ای باشد. در مرحله بعد راهب باید مکان را کاملاً بررسی کند که به موجود زنده‌ای آسیب نرساند. بعد از آن او می‌تواند بر روی حصیر نشسته و مراقبه خود را آغاز کند.

نکته مهمی که در اینجا بیان می‌شود وجود اصل اهینسا (Ahimsa)، بی‌تفاوتی راهب نسبت به ناملایمات و روزه‌داری است. در جاییزم به دلیل محوریت اهینسا یا آسیب نرساندن اهمیت زیادی به این اصل حتی در مراقبه می‌دهند. بدین نحو که راهب و مراقبه‌گر قبل از نشستن و حتی راه رفتن باید مکان را به دقت بررسی کند تا به هیچ موجود زنده‌ای را آسیب نرساند و آنها را نکشد. اهمیت این اصل به اندازه‌ای است که در حین مراقبه نیز باید بدان پایبند بود. در حین مراقبه اگر موجودات زنده به مراقبه‌گر آسیبی برسانند، او نباید واکنشی به آنها نشان دهد. بلکه باید نیش، گزش و ... را تاب آورد. تاب‌آوری و بی‌تفاوتی نسبت به سرما، گرما، خار علف و گزش حشرات به مراقبه‌گر توصیه شده است. بی‌تفاوتی و خنثی بودن موجب آرامش ذهن می‌شود. عدم آشفته‌گی و سراسیمگی ذهن شرط انجام به مراقبه است. مراقبه در این متن با روزه‌داری‌های طولانی و شدید همراه هست. بطوریکه بدن همانند تکه چوبی نحیف می‌گردد. در حقیقت زمانی که راهب مرگ را بر زندگی ترجیح می‌دهد، روزه و کاهش خوراک را آغاز می‌کند. این آماده‌سازی دقیق نشان‌دهنده احترام به عمل و محیط است و اطمینان حاصل می‌شود که حواس‌پرتی‌ها به حداقل رسیده است.

«زمانی که راهب احساس کرد که قادر به تحمل مصائب و سختی‌ها نیست، بجای تسلیم در برابر این سختی‌ها خود را کاملاً وقف نظم و انضباط جایی می‌کند.»^۱ (۲۱۶/۴/۸) «اگر راهب تشخیص دهد که موظف ساختن و حفظ بدن او برای انجام وظایف ضروری غیر ممکن است، به تدریج غذای خود را از طریق ریاضت‌ها کاهش می‌دهد. او آماده شروع مرگ مراقبه ای می‌شود.»^۲ (۲۲۵/۶/۸) «راهب با ورود به دهکده یا شهر خالی از سکنه، یا شهری با دیوار خاکی، یا شهری با

^۱ Ācārāṅgāsūtra, english translator: Surendra Bothara, p. 456.

^۲ Ācārāṅgāsūtra, english translator: Surendra Bothara, p. 421.

دیوار کوچک، یا شهر منزوی، یا شهر بزرگ، یا شهر دریایی، یا معدن، یا با گوشه‌نشینی، یا محل توقف موکب‌ها، یا کاروان‌ها، یا یک پایتخت باید برای حصیرگذاری کند. بعد از بدست آوردن حصیر باید با آن به مکانی خلوت برود. پس از بررسی و تمیز کردن مکرر زمین، جایی که نه تخم، نه موجود زنده، نه دانه، نه جوانه، نه شبنم، نه آب، نه مورچه، نه کپک، نه قطره آب، نه گل و نه تار عنکبوت وجود دارد، باید بنشیند.^۱ (۴-۵/۶/۷)

۵- مرگ مراقبه‌ای

مرگ مراقبه‌ای یا روزه مرگ در حقیقت نوعی مرگ مذهبی و دینی و عملی درست در دین جاین است. در این روش راهب به روش مراقبه همراه با روزه‌داری پذیرای مرگ می‌شود. به عبارت دیگر او روزه مرگ را آغاز می‌کند.

سَلْکَنَه (sallekhana) یا مرگ مراقبه‌ای خودکشی محسوب نمی‌شود. بلکه در عوض این عمل روشی است که از طریق آن راهب می‌تواند به قلمروی بالاتر در زندگی بعدی دست یابد یا به رهایی و رستگاری نائل گردد. اگر راهب زمانی که که پایان خود را نزدیک می‌بیند، اقدام به انجام چنین عملی نکند، تمام اعمال و ریاضت‌ها و... بی فایده خواهد بود. سَل به معنای ستودنی و لَکَنَه به معنای ضعیف ساختن بدن و جسم است. بنابراین سَلْکَنَه به معنای فرایند ستودنی تضعیف جسم است. از راهبان انتظار می‌رود که در پایان عمر خود این عمل را انجام دهند تا بدین طریق پایانی بدون شهوت، همراه با آرامش و بدون سختی و فشار را تضمین کنند. در دین جاین سه نوع مرگ مراقبه‌ای وجود دارد: بَکْطَرَتِیکَنَه (bhaktapratyakhya)، اینگینی مَرَنَه (ingini marana) و پَدُپَگَمَنَه مَرَنَه (padopagamana marana).^۲

این مرگ خودکشی محسوب نمی‌شود زیرا تحت شرایط خاصی انجام می‌گیرد. به عبارت دیگر روزه مرگ برای اهداف مشخص و با داشتن عنصر اجبار و ضرور، مخالف اصل عدم خشونت است. از راهب انتظار می‌رود که چنین عمل شایسته‌ای را -یعنی مرگ داوطلبانه- در لحظات پایانی زندگی خود انجام دهد. دو شرط این نوع مرگ ضرورت انجام آن و دیگری پایان حرفه دینی منظم است. بنابراین از راهبان انتظار می‌رود نه فقط زندگی منضبطانه داشته باشند، بلکه شجاعانه

^۱ Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, pp. 72-73.

^۲ Vasudev, Swami Jaggi, pious or peaceful death, p. 1

مرگ بدون تعلق را پذیرا شوند. سلگنه بطور کلی به معنای مرگ آیینی بوسیله روزه برای رهایی از شهوات می‌باشد. این عمل نوعی بیداری و هوشیاری تدریجی با تحلیل بردن جسم و شهوات است. رهایی از بندهای جسمانی که دیگر سودمند نیست از این عمل حاصل می‌گردد. این نوع مردن نوعی کنترل نفس نیز محسوب می‌شود. راهب حواس، لذات و شهوات خود را کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر در مرحله نهایی شناخت نفس، راهب جانی از خوردن و آشامیدن به تدریج خودداری می‌کند و روزه مرگ می‌گیرد. مرگ پایان و نابودی نفس نیست، بلکه کنار گذاشتن جسم و رهایی از بندهای زندگی است. راهب خواستار مرگی آرام است. این نوع مرگ، سمادی مَرَنه (samadhi marana) یا سمنیسه مَرَنه (samnyasa marana) نیز نامیده می‌شود. از نظر جاین‌ها رهایی نهایی با سلگنه، پایانی ایده‌آل است که آنها آرزوی آن را دارند. اگر فرد پرهیزگاری که در سراسر زندگی خود مشغول کنترل نفس بود، در شرف مرگ عادی باشد، تمام تلاش‌های او در جهت پیشرفت معنوی به هدر خواهد رفت. او از چرخه تولد و مرگ‌های پی در پی رها نخواهد شد زیرا سلگنه بالاترین شکل تپس است.^۱

تنها تحت شرایط و قصد و نیت زیر می‌توان عمل سلگنه را انجام داد در غیر این صورت این عمل خودکشی محسوب می‌شود: «زمانی که راهب احساس کرد که قادر به تحمل مصائب و سختی‌های دلپذیر نیست، بجای تسلیم شدن در برابر این سختی‌ها خود را کاملاً وقف نظم و انضباط جانی می‌کند. برای چنین راهب ریاضت‌کشی، مرگ بهتر از زمانیت است که با این مصائب دلپذیر و مطلوب مانند فریفتگی توسط زنان روبرو شود. مرگ او خودکشی محسوب نمی‌شود بلکه مرگی کاملاً عادی و بجاست. او ممکن است از طریق مرگ، چرخه تولد و مرگ را پایان دهد. این مرگ دلیل رهایی از علاقه نسبت به زندگی است. او باید پذیرای چنین مرگی با دار زدن، زبان از حلق بیرون کشیدن، پریدن از سقف، خوردن زهر و روش‌های دیگر باشد.» (۸/ ۴/ ۲۱۶)^۲

«زمانی که راهب سوگند به خدمت راهبان در هنگام مریضی آنها با هدف کاهش انباشته‌های کرمه‌ای می‌کند، باید بدان سوگند عمل کند. حتی اگر زندگی خود را از دست داد، نباید عهد خود را بشکند. اما اگر راهب رنجور، بدن خود را در حال رعایت این سوگند با روزه یا دیگر

¹ Mody, Utpala, Samlekha is a step towards self-realization, pp. 1-2.

² Ācārāṅgasūtra, english translator: Surendra Bothara, p. 456.

ریاضت‌ها ترک کند، چنین مرگی عادی و بجاست. در نتیجه چنین مرگ مراقبه‌ای، ممکن است که او به چرخه تولد و مرگ پایان دهد.^۱ (۸/ ۴ / ۲۲۰) «اگر راهب تشخیص دهد که موظف ساختن و حفظ بدن او برای انجام وظایف ضروری غیر ممکن است، به تدریج غذای خود را از طریق ریاضت‌ها کاهش می‌دهد. در حین کاهش خوراک، از میزان شهوات نیز باید بکاهد. با این عمل، جسم و ذهن او از آشفتگی رها می‌گردد. بعد این او آماده شروع مرگ مراقبه‌ای می‌شود.» (۲۲۵/۶/۸)^۲

راهبی که پذیرای مرگ مراقبه‌ای می‌شود، ریاضت‌ها را برای حداقل شش ماه، برای متوسط زمان چهار سال و برای حداکثر مدت دوازده سال قبل از پذیرش مرگ مراقبه انجام می‌دهد.^۳ راهب دو تقلیل و کاهش را انجام می‌دهد: بیرونی و درونی. بیرونی با کاهش خوراک و در نتیجه نحیف شدن بدن و درونی با کاهش شهوات که آرامش ذهن را به همراه می‌آورد. این کاستن و تقلیل به مدت حداقل شش ماه، حد میانه چهار سال و حداکثر دوازده سال انجام می‌گیرد. اینگینی مَرَنه یا عملی برای رهایی نهایی از جسم که با سه روش فوق‌الذکر انجام می‌گیرد. اولی با اعدام کردن و خودکشی، دومی با روزه‌داری و سومین مورد با روزه‌داری تا مردن اتفاق می‌افتد. حداکثر مدت انجام این عمل دوازده سال است. اما اگر بدن راهب در وضعیتی نیست که در این مدت زنده بماند، او باید برنامه زمانی محدودی مانند کاهش غذا و روزه‌های دو، سه و ... و حتی یک روز در میان را انجام دهد. در همان زمان باید از میزان شهوات خود نیز بکاهد.^۴

«راهب با کاهش غذا و شهوات -همانند تخته چوبی لاغر می‌شود- باید ثبات و استواری بدست آورد یعنی از آشفتگی و سراسیمگی جسم و ذهن رها گردد و پذیرای مرگ مراقبه‌ای شود. اگر راهب انرژی راه رفتن داشته باشد، باید به دهکده، شهری، ده یا جایی برود و برای حصیر گدایی کند. بعد از گرفتن حصیر به مکان منزوی برود و در نقطه عاری از موجودات زنده، حصیر پهن کرده و بنشیند و روزه را برای دوره مقدر و مشخص بجای آورد. راهبی که آن را انجام می‌دهد، عاری از تعلق و تنفر می‌باشد و مقدر گشته تا از اقیانوس دنیا عبور کند. او متأثر از شرایط و مقتضیات قرار نمی‌گیرد. او جسم را انهدام‌پذیر می‌داند. بر سختی‌ها و دشواری‌ها پیروز می‌شود و

1. ibid. 414.

2. ibid, p. 421.

3. ibid, pp. 414-415.

4. ibid, p. 424.

از دو مقوله جسم و بدن و انشعاب این دو آگاه است. او باید این روزه نهایی را مطابق با دستورالعمل تجویز شده در متون مقدس انجام دهد. اگرچه چنین مرگی با اراده خود اوست، اما مرگی عادی است. با این مرگ او پایان دهنده چرخه تولد دوباره خواهد شد. بنابراین چنین مرگی پناهگاهی سعادت‌مند برای راهبان بی‌تعلق است». (۲۲۴/۶/۸)^۱

«راهب باید بعد از نشستن بر حصیر و بدون غذا دراز بکشد و دردهایی که به او هجوم می‌آورند را تحمل کند. او نباید برای مدت طولانی جای خود را به احساسات دنیوی که بر او چیره می‌شوند، بدهد. هنگام خزیدن حیوانات یا حشراتی که از گوشت و خون او تغذیه می‌کنند، نباید آنها را بکشد و زخم خود را بمالد یا بخاراند. هر چند این حیوانات بدن او را از بین ببرند، از موضع خود تکان نخورد. بطوری که از آن ناملایمات ابراز شادی و خرسندی کند. زمانی که بند و اسارت گسسته شد، زندگی او تکمیل یافته است». (۱۰۸/۸/۷)^۲

روزه دیگری پَدْپِگَمَنَه مَرَنَه که روش انجام آن دقیقاً مانند روزه ایتوره انجام می‌گیرد و تنها تفاوت آن در این است که در روزه ایتوره فرد مجاز به حرکت بدن و اعضای آن در نواحی مشخص است اما در این نوع روزه، بدن راهب باید بدون حرکت در یک مکان باقی بماند. اگر در مکان بشیند باید نشسته باقی بماند اگر دراز بکشد باید تا آخر دراز کش بماند.^۳

۶- تأثیر شک و تردید در مراقبه

شک و تردید یکی از موانع به ویژه برای افرادی است که در مراحل ابتدایی مراقبه‌اند. زیرا این افراد به راحتی دچار حواس‌پرتی می‌شوند، در نتیجه امکان رفتن به عمق برای این افراد وجود ندارد. شک به عنوان یک مانع، یک درگیری ذهنی است که شامل بلا تکلیفی، عدم اطمینان و عدم اعتماد به نفس است. این امر موجب می‌گردد که فرد دچار تردید، تزلزل و عدم استقرار در تمرین مراقبه شود. شک می‌تواند ذهن را آشفته گرداند: «روح شکاک به مرحله سمادی (مراقبه عمیق) نائل نمی‌شود. برخی از افراد که در دانش نسبت به اصول بنیادین تکمیل گشته‌اند، از آچاربه

¹ ibid, pp. 421-422.

² Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, pp. 75-76.

³ Ācārāṅgasūtra, english translator: Surendra Bothara, p. 435.

پیروی می‌کنند و برخی با وجود نداشتن و کمال در دانش اصول بنیادین نیز از او پیروی می‌کنند».^۱ (۱۶۸/۵/۵)

برای این دسته از افراد به دلیل دشواری در فهم مفاهیم، شک و تردیدی در ذهنشان ایجاد می‌شود. چنین سالکی که ذهن او توسط شک مسموم گشته و شکاکیت ذهن او را به تزلزل در آورده است، او به درک، دانش و رفتار، به رغم راهنمایی‌های آچاربه‌نائل نمی‌شود و ذهن او در تزلزل و آشفتگی باقی می‌ماند. زیرا شک او سه جوهر را در بر می‌گیرد. این شک‌ها و سوالاتی که در ذهن او بر می‌خیزد، موجب می‌گردد ذهن او ناپایدار شود و در نتیجه قادر به مراقبه عمیق نباشد. به عبارت دیگر پایه‌ای که عمارت مراقبه عمیق بر روی آن ساخته می‌شود، با برداشتن اندوهگینی و دلسردی ناشی از شکاکیت برافراشته می‌گردد.^۲

۷- رابطه انضباط رهبانی و ذهن

در جاینیزم، دین به عنوان عملی اخلاقی در نظر گرفته می‌شود. روش و کردار در زندگی فعلی، تعیین‌کننده دستیابی رهایی کامل است؛ رهایی که دیگر بازگشتی به چرخه مرگ و تولد ندارد. دین جاین بدین منظور مسیر قطعی انضباط اخلاقی عملی، تأمل درباره حقیقت متعالی را مطرح و وضع می‌کند. جاین‌ها خود را وقف رفتار کامل از طریق سوگندها می‌کنند. در حقیقت سوگندها، قلب اخلاقیات جاینی محسوب می‌شوند. تمام این قوانین و اعمال برای پاکسازی فرد عرضه شده است تا با خلوص و پاکی بتواند به رهایی از چرخه تولد و مرگ و کرمه نائل گردد. در متن *آچارانگه‌سوتره* نیز اهمیت انضباط دینی بیان شده است. بدون انضباط دینی فرد ذهنی مشوش دارد. تمام قوانین دینی برای آرام گرفتن ذهن مقرر گشته‌اند. با آرامش ذهن، روح می‌تواند نفس حقیقی خود را رؤیت کند.

«شخص بدون نظم و انضباط دینی دارای اذهان بسیاری است. بدین معنا که ذهنی متزلزل دارد. او می‌خواهد آب را در غربال پر کند. بدین معنا که او شب و روز دائما در اندیشه و نگرانی برای فعالیت‌های شغلی خود است و با ذهنی آشفته برای محقق ساختن آرزوهای خود، دست به کشتن دیگران، رنج آوردن بر آنها و اسیر کردنشان می‌کند».^۳ (آچارانگه‌سوتره ۱۱۹/۴/۳)

^۱ ibid, p. 168

^۲ ibid, pp. 385-287.

^۳ ibid, p. 168.

انسان دارای خواهش‌های نفسانی دارای اذهان بسیاری است. به این دلیل که به علت حرص و طمع داشتن مشغول کارهای زیادی مانند کشاورزی، تجارت، صنعت و... می‌شود. ذهن او شب و روز درگیر افکار و نگرانی درباره چنین فعالیت‌هایی است. چنین فرد چند وجهی به اندازه‌ای حریص می‌شود که می‌خواهد غربال را با آب پر کند. این اشاره بدین معناست که پر کردن غربال که خواهش‌های نفسانی است از آب یعنی ثروت غیرممکن است. او برای پر کردن ظرف خواهش‌های نفسانی خود، دیگر موجودات را می‌کشد، و بر آنها عذاب و شکنجه‌های فیزیکی و روانی متحمل می‌کند.^۱

«روح خود را منضبط کن و از این طریق از غم رهایی پیدا کن». (آچارانگه سوتره ۴/۳/۳)^۲ در اینجا انضباط روح همان انضباط ذهن است. در حقیقت این ذهن است که دلبسته و متغیر می‌شود. این تعلقات و نفرت‌ها منبع بدبختی هستند. تحت انضباط درآوردن ذهن، بطور خودکار شخص را از غم‌ها خلاص می‌سازد.^۳

«دنباله‌رو فرامین و دستورات، همانند یک محقق است. او بهتر است که بی‌تعلق گردد و تنها بر روی روح متمرکز شود. او باید جسم و شهوات و اغراض نفسانی خود را به لرزه درآورد. او باید با ابزارهای ریاضتی، شهواتی را که به روح او هجوم می‌آورند، تضعیف کند و آنها را بی‌قوت سازد. همانطور که آتش چوب را کاهش داده و به خاکستر تبدیل می‌کند، به همین صورت سالک بی‌تعلق و دارای روح غرقه در مراقبه، جسم کرمه‌ای متزلزل خود را در آتش ریاضت‌ها و مراقبه می‌سوزاند». (آچارانگه سوتره ۲/۳/۴)^۴

جسم کرمه‌ای به معنای عناصر کرمه‌ای تشکیل‌دهنده یک موجود یا انباشت کرمه‌های مسئول وجود دنیوی می‌باشد. استعاره چوب و آتش برای روشن‌سازی فرایند رهایی، تضعیف و خاکستر کردن جسم کرمه‌ای به وسیله تحمل ناملازمات، عذاب‌ها و سختی درحالی که مراقبه و ریاضت انجام می‌دهد، استفاده شده است. در این قسمت دو ویژگی سالک را نشان می‌دهد: یکی غرقه او در مراقبه نفس و دیگری عدم تعلق و دلبستگی اوست.^۵

^۱. Ācārāṅgasūtra, pp. 178-179.

^۲. Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, p. 33.

^۳. Ācārāṅgasūtra, p. 190.

^۴. Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, p. 39

^۵. Ācārāṅgasūtra, pp. 226-227.

۸- نقش معلم در سلوک

گورو (guru) یا معلم در دین جاین شخصی است که به راهب کمک می‌کند تا ذات حقیقی چیزها، خصوصاً نفس را بشناسد. در حقیقت داشتن گورو برای رسیدن به رستگاری دارای اهمیت است. در ادبیات جاینی نیز به موضوع اهمیت جاین پرداخته شده است.

در متن *آچارانگه* سوتره استعاره‌ها و قیاس‌هایی آمده و معلم را به جویبار، پناهگاه و جزیره همانند می‌گیرد. در قسمت زیر معلم به عنوان کسی توصیف می‌شود که در جویبار دانش و معرفت ایستاده و از تمام جهات محافظت می‌کند. دریاچه ذهن باید آرام و بدون تموجات باشد و از هر جهت نباید بدان موج و تشویشی برسد. بدین دلیل معلم مراقب است که به ذهن راهب از جهات اربعه تزلزلی وارد نشود. این قضیه نشان‌دهنده اهمیت یک شخصیت راهنما در سفر معنوی است: «دریاچه‌ای پر از آب است، در دشتی هموار، خالی از گرد و غبار، پناهگاه (ماهی‌های بسیار) است. نگاه کن او (معلم) در نهر (علم) می‌ایستد و از هر طرف محافظت می‌کند».^۱ (۱/۵/۵)

اتخاذ نظریات یک معلم دانا بسیار مهم است. راهب باید از بی‌توجهی و بی‌تفاوتی آنان به مسائل دنیوی تقلید و بر راهنمایی‌های آنان تکیه کند. این رابطه برای غلبه بر جهل و رؤیت حقیقت ضروری است: «اقتباس از آراء (آچاریه)، تقلید از بی‌تفاوتی او (برای دنیای بیرون)، هدایت و مشاوره او (در همه امور)، بهره بردن از سکونتگاه او، موجب دیدن حقیقت می‌شود. کسی که ذهن خود را از دنیای بیرونی دور می‌کند، باید تعلیم تیرتنکره را بیاموزد. انسان عاقل نباید فرمان شکنی کند».^۲ (۱/۶/۵)

معلم همانند جزیره‌ای است که هرگز در برابر آب آسیب‌پذیر نخواهد بود. او دارای ثبات است و پناهگاهی را با آموزه‌های خود برای موجودات فراهم می‌سازد. این آموزه‌ها امنیت و راهنمایی را برای کسانی که با چالش‌های زندگی روبرو هستند، فراهم می‌کند. از ویژگی‌های معلم آزادی از امیال، عدم خشونت، محبت، حکمت و دانش است. این ویژگی‌ها حالت ایده‌آلی است که سالکان به دنبال دستیابی بدان هستند. علاوه بر این تشبیه پرندگان که از جوجه‌های خود مراقبت می‌کنند، اهمیت آموزش و حمایت مستمر شاگردان از سوی معلم را نشان می‌دهد. همانطور که جوجه‌های جوان برای تغذیه و راهنمایی به والدین خود وابسته هستند، جویندگان معنویت نیز بدین

^۱ ibid, p. 49

^۲ Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, p. 51.

۹- تأمل

در دین جایی دوازده نوع تأمل ذهنی وجود دارد که راهب جایی باید بطور مداوم به آن مشغول گردد. این تأملات مربوط به حقایق ازلی مانند ذات جهان، هستی بشری، کرمه و ... می باشد که راهب باید بر روی آنها تأمل و مراقبه کند. این تأملات به اندازه در سلوک راهب مهم هستند که در ادبیات جایی نیز بدان اشاره شده است. در حقیقت غور و تعمق مستمر در این موارد موجب توقف ورود کرمه جدید به روح می شوند.

پذیرش رنج در مرکز تأملی است که در این متن بدان اشاره شده است. این بخش انسان را تشویق می کند تا با درد روبرو شود و در نتیجه درک عمیق تری از ذات گذرای زندگی بدست آورد. متن پیشنهاد می کند که از خشم باید دوری کرد زیرا خشم مانع رشد روحانی است. در عوض حفظ ذهنی آرام درک واضح تر و تصمیم گیری بهتری را فراهم می کند. برای بدست آوردن ذهنی آرام و در نتیجه پرهیز از خشونت باید به کنترل بدن و تمرین خود انضباطی دست زد: «تأمل کنید و ملاحظه کنید که چه به این دنیا بروید و چه به آن سوی دنیا، در تمام دنیا موجودات آگاهند و از ظلم دوری می کنند. بدن را مقهور کن، خود را تنبیه کن، خود را ضعیف کن. همانطور که آتش هیزم های کهنه را می خورد!» ذهن آرام و بدون دلبستگی، بی درنگ از خشم دوری می کند.

۴۳ (۳-۱/۳/۴)

راهنمایی ها نیاز مبرم دارند: «معلم به عنوان جزیره ایست که هرگز با آب پوشانده نمی شود. قانون توسط بزرگان آموزش داده می شود. این بزرگان پناهگاهی امن برای در خطر هستند. آنها فارغ از آرزوها، عاری از کشتار و آسیب، محبوب، دانا، دانشمند هستند. همانطور که پرندگان به فرزندان خود غذا می دهند، شاگردان نیز مرتباً در شبانه روز آموزش می بینند.» (۱/۶/۵)^۱

زمان آموزش محدود به ساعات خاصی نیست. به دلیل اهمیت نقش آموزش سالکان، بزرگان شبانه روز به راهنمایی آنان می پردازند: «بنابراین، شاگردان به طور منظم، شبانه روز، توسط قهرمانان بزرگ دانش آموخته آموزش می بینند و دانش را از آنها دریافت می کنند.» (۱/۴/۶)^۲

^۱ ibid, p. 51.

^۲ ibid, p. 58.

^۳ ibid, p. 39.

^۴ Ācārāṅgasūtra, p. 225.

به منظور رهایی از خشونت به سالک توصیه شده که به تأمل پردازد. بدین معنا که او باید درباره این ایده که گیاهان و موجودات نیز همانند ما درد می کشند، بیاندیشد. او باید این مطلب را صرف نظر از رشد کم وجودی آن درک کند که هر موجود زنده ای از مرگ هراس دارد و متعاقبا انسان باید نسبت به آن مهربان و رئوف باشد: «شخص حکیم باید درباره هستی و رنج موجودات بیاندیشد و به این تشخیص برسد که همه موجودات خواهان رهایی از ترس هستند. در نتیجه او باید از اعمال خشونت دست بکشد».^۱ (۱/۱/۵)

ذهن ناپایدار در دستیابی به تفکر عمیق یا بینش مشکل دارد. تأمل عمیق در متن همان سمادی است و بدون داشتن ذهنی ثابت نمی توان بدان دست یافت. تفکر حقیقی نیازمند ذهنی ثابت و متمرکز است و در نتیجه حواس پرتی ها مانع پیشرفت معنوی می شوند. در این قسمت سمادی معادل رهایی تعبیر نمی شود بلکه آن تأمل محض است و ابزاری برای رسیدن به رهایی است: «کسی که ذهنش همیشه متزلزل است، به تأمل عمیق و محض (سمادی) نمی رسد»^۲ (۲/۵/۵)

سالک دورانیش در حالی که دباره دنیا مراقبه می کند، به تأمل و اندیشه می پردازد. او درباره عوامل تولد در دنیا به تفکر پرداخته و از آنها دوری می کند. در این دنیا روح از طبقه بالا به طبقه میانی و سپس به طبقه پایین و سپس از طبقه پایین به متوسط و بالا دچار تناسخ می شود و در همه طبقات درد و رنج با آن همراه است. روح به علت کرمه های خود دائما در حرکت و انتقال است. سالک درباره روح رها شده از این سرگردانی در دنیا نیز به تأمل می پردازد.^۴ تفکر و تأمل بر روی این سه بخش از دنیا منبع احساس تنفر نسبت به بدن به علت ناپاکی آشکار آن می شود. این تأمل همچنین ماهیت گذرا و بی ارزش جسم را نشان می دهد و از علاقه نسبت به آن می کاهد. تأمل بر روی این سه جنبه مختلف دنیا فرایند مسلم مراقبه است. این قسمت بدین مطلب اشاره دارد که مهاویره در طول اعمال معنوی خود، توجه خود را بر روی عوامل و مسائل بنیادی واقع در سه طبقه دنیا متمرکز و مراقبه خود را آغاز می کند. لوکه بَوَنه (loka bhavana) یا نگرش نسبت به جهان به عنوان یک عمل مراقبه ای خاص، جریان افکار به سه جهان و اشیاء موجود در آنجا هدایت و تلاش

¹ ibid, p. 52.

² Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, p. 49.

³ Ācārāṅgasūtra, p. 285.

⁴ ibid, p. 122.

می‌شود تا توجه ناگسستی بر این موارد معطوف شود.^۱ تأمل بر روی بدن و ناپاکی‌های آن موجب رهایی سالک از علاقه، اشتیاق و تعلق نسبت به جسم می‌شود.^۲ انسانی که بر روی بدن خود تأمل نمی‌کند، نسبت به بدن خود تعلق پیدا کرده و برای اینکه زیبایی‌های آن را حفظ کند، دست به کارهایی می‌زند که به دیگران نیز آسیب می‌رساند. اما سالک با تأمل بر روی بدن و اشمئزاز از آن هیچگاه دست به خشونت نمی‌زند.^۳

با تأمل در مبدأ و مقصد زندگی، راهب بینش بیشتری نسبت به طبیعت زودگذر وجود پیدا می‌کند. این آگاهی به وضعیتی منجر می‌شود که او آسیب نخواهد دید. ایده‌ای که تفکر می‌تواند چرخه تولدها و گناهان را بشکند، نشان می‌دهد که خودآگاهی و تأمل برای رشد معنوی ضروری هستند. تشویق دیگران به تفکر می‌تواند فهم عمیق‌تر و ارتباط بیشتری را ایجاد کند: «به جانداران بیرونی با قیاس با نفس خود نگاه کن. آنگاه جانداران را نه می‌کشی و نه نابود می‌کنی. ویژگی یک حکیم چیست؟ او با تشخیص برابری (همه موجودات زنده)، خود را مماشات می‌کند». (۱/۳/۳)^۴ «کسی که تأمل می‌کند باید به کسی که تأمل نمی‌کند بگوید که به تأمل توجه کن زیرا آن درست است. بدین روش و با تأمل همگانی سلسله و تداوم گناهان قطع می‌شود». (۳/۵/۵)^۵

۱۰- سختگیری در رابطه با جسم

در دین جایی روح بسیار مهم‌تر از جسم است. مفهوم جسم تحت کنترل، بر انضباط جسمانی تأکید دارد که می‌تواند به وظایف معنوی و اجتماعی عمل کند. جسم کنترل نشده و تحت انضباط در نیامده، روح را به مراتب به پستی می‌کشاند. انسان رهایی یافته جسم را ریاضت داده و افسار آن را به دست می‌گیرد. حکیم واقعی کسی است که با بی‌توجهی به تجربیات حسی، از راحتی‌های موقتی زندگی فراتر رود و بر جستجوهای بالاتر تمرکز کند. او در جسم مادی و پلیدی و کثیفی‌های آن تأمل کرده و با بی‌توجهی و سخت‌گیری خاصی با آن رفتار می‌کند. او رشد روحانی را بر راحتی جسمانی ترجیح می‌دهد. چنین حکیمی قهرمان نام می‌گیرد. آنها سادگی را در آغوش می‌کشند و معمولاً غذای ساده و خشن می‌خورند که همین امر نشان‌دهنده تعهد آنها به

^۱. ibid, p. 125.

^۲. ibid, p. 128.

^۳. Ācārāṅgasūtra, p. 134.

^۴. Jacobi, Herman, Jaina Sutras, p. 32.

^۵. ibid, p. 49.

سبک زندگی منظم و بدون زحمت است: «قهرمان نارضایتی را تحمل نمی کند، قهرمان شهوت را تحمل نمی کند. چون قهرمان بی احتیاط نیست، (به اشیاء محسوس) دلبسته نیست. او بی تفاوت بودن در برابر صداها (و چیزهای دیگر)، از آسایش این زندگی بیزار است. او رفتار خشنی با بدن خود دارد و از غذاهای ساده و خشن تغذیه می کند. به چنین مردی گفته می شود که از سیل (زندگی) عبور کرده و حکیم است، از (سمسره) گذشته، رهایی یافته، (از همه فعالیت ها) دست کشیده است.» (۳-۲/۶/۲)^۱

بنابراین با شناخت کامل کرمه، رعایت فرامین، عاقل و بی تعلق به دنیا، بدن را مقهور کن، خود را تنبیه کن، خود را ضعیف کن. همانطور که آتش هیزم های کهنه را می خورد، با ذهن آرام و بی تعلق نیز بی تردید از خشم عاری شو.» (۲/۴/۴) انسان باید جسم خود را ریاضت دهد و بدن خود را بیازارد و از تعلقات قبلی خود دست بکشد و وارد آرامش شود. بنابراین یک قهرمان مراقب، اهل ذکاوت، پاسدار و همیشه خویشتن دار است. خون و گوشت را مطیع کن.» (۱/۴/۴)^۲ «جسم ها از طریق تغذیه فربه، در سختی ها نحیف می گردند. برخی را ببینید که اندام هایشان از کار می افند (جای خود را به ضعف بدهید).» (۲/۳/۷)^۳ برآورده کردن امیال جسمانی و خواهش های بدن باعث می شود جسم افسار گسیخته گشته و روح به دنبال ارضای امیال آن به هر سو سرگردان شود. سختی و ریاضت دادن به جسم موجب می شود که آن تحت تسلط درآید.

۱۱- بی تفاوتی نسبت به نامایمات

ساماییکه (sāmāyika) یا بی تفاوتی (equanimity) یکی از خصیصه های متعالی در جاینیزم است. تا زمانی که بی تفاوتی وجود نداشته باشد، از مقدار تعلق و تنفر کاسته نخواهد شد. در نتیجه راهب به رغم تمام اعمال معنوی که انجام داده، به هدف نهایی پاکسازی نفس نائل نخواهد شد. در وضعیت رهایی، راهب به حالت بی تفاوتی کامل و عالی دست می یابد. بنابراین می توان گفت که دستیابی به بی تفاوتی کامل، همان رهایی است. به همین منظور تیرتنکره های جانی در ابتدا و در همان وضعیت کناره گیری از دنیا، سوگند ساماییکه را می پذیرفتند.^۴

^۱ ibid, p. 26.

^۲ Jacobi, Herman, Jaina Sutras, pp. 39-40.

^۳ ibid, p. 66.

^۴ Muni, Upādhyāya Amar, Equanimity; discourses on sāmāyika, a Jaina practice for peaceful and harmonious existence, p. 23.

بی تفاوتی را می توان به دو قسم طبقه بندی کرد: درونی و بیرونی. بی تفاوتی درونی یعنی تعادل ذهنی در هنگام برخورد با مطلوب و نامطلوب و بی تفاوتی بیرونی یعنی خنثی بودن در برابر ناملایمات طبیعی همچون سرما و گرما و گزند حیوانات و ... برخورد راهب حقیقی با ناملایمات بی تفاوتی و خنثی بودن در برابر آن است. اهمیت عدم وابستگی تا حدی است که راهب بدون وابستگی و دلبستگی و انزجار بطور ایمن به سوی روشنگری و رهایی گام بر می دارد. او عشق و نفرت را قطع می کند که نشان دهنده وضعیت متعادل ذهنی است که برای رشد روحانی ضروری می باشد. راهب همچنین در دریافت هدایا نه خوشحال و نه ناراحت می شود. این نگرش، آرامش درونی او را تقویت کرده و وابستگی به شرایط بیرونی را کاهش می دهد. حکیم در برابر دوگانگی های زندگی، مانند گرما و سرما یا لذت و درد، متعادل و بی تفاوت باقی می ماند. این توازن به درک عمیق تری از وجود بدون تأثیرپذیری از شرایط خارجی منجر می شود: «نیرگرنه (حکیم) بی توجه به سرما و گرما، در برابر لذت و درد، سختی توبه را احساس نمی کند. او در برابر صدا، بو، مزه و ... مقاومت می کند و لذات حاصله از این حواس می پرهیزد. او شجاعانه و با بی تفاوتی غذای کهنه و مانده، خشک و بدون مزه م خورد. راهب بی تفاوت قادر است که از از دریای زندگی و مرگ یعنی از این دنیا عبور کند.» (۹۹/۶/۲-۱۰۰)

بی تفاوتی خصیصه اشخاص عالم و فاضل است. این فضیلت را تنها افراد در مراحل بالا دارا هستند: «شخص عالم متعالی یعنی کسی که سه نوع معرفت را بدست آورده است و حقیقت غایی (رهایی) را می داند، دارای درک بی تفاوتی است و از فعالیت های گناهکارانه می پرهیزد.» (۱۱۳/۴/۳)^۲ «بی لباس که در پرهیز سرآمد است، غالباً توسط (تیغه های تیز) علف، سرما، گرما، پشه ها و پشه ها مورد آزار قرار می گیرد. بی لباس اینها و سختی های گوناگون دیگر را تحمل می کند. قهرمانان بزرگ (یعنی تیرتنکره ها) که برای مدت طولانی راه می رفتند، مشکلات را تاب می آوردند. آنها بازوهای لاغر و گوشت و خون بسیار کمی داشتند.» (۲/۳/۶)^۳

تلاش برای بی تفاوت ماندن، سنگ بنای مراقبه است. زمانیکه ذهن در بی تفاوتی ریشه می زند، شروع به بهره مند شدن از فرایند مراقبه می کند. بدون بی تفاوتی و تعادل ذهنی، مراقبه غیر ممکن

^۱. Ācārāṅgasūtra, p. 131.

^۲. ibid, p. 161.

^۳. Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, p. 57.

است و بدون مراقبه راهب نمی‌تواند به مرحله بی‌تفاوتی نائل گردد. بنابراین بی‌تفاوتی و مراقبه رابطه متقابل با یکدیگر دارند. آنها همدیگر را کامل می‌کنند و اجزای یکدیگر نیز هستند.^۱

۱۲- رابطه شهوات و ذهن

کشیَه (kshaya) یا شهوات، امیال درونی هستند که فرد را به انواع اعمال و افعال در زندگی روزمره می‌کشاند. تا زمانی که فرد شهوات را در نفس خود داراست، وارد چرخه مرگ و تولد می‌شود. چهار نوع کشیَه وجود دارد: خشم، غرور، فریب و طمع. هر کدام از این چهار نوع در دو طبقه تعلق و تنفر دسته‌بندی می‌شوند: فریب و طمع در زمره تعلق و خشم و غرور در زمره تنفر هستند. تا زمانی که انسان تحت تأثیر این شهوات است، ذهن او آلوده و در افعال خود شرورانه عمل می‌کند. پس شهوات بزرگترین دشمن درونی روح می‌باشند. تعلق تنها ریشه شهوات و اغراض نفسانی ما هستند. در حقیقت می‌توان گفت که با رشد موهنیه کرمه، شهوات ایجاد می‌شوند.^۲ امیال، هوس‌ها، شهوات و ... موجود در شخص او را متأثر کرده و هر لحظه او را به سمت و سویی می‌کشانند. در نتیجه ذهن حالت ثبات ندارد و سرگردان خواهد بود. بدون آرامش ذهنی، امکان فراگیری تعالیم مهاویره و در نتیجه شناخت حقیقت وجود ندارد. بدون این شناخت او همیشه در رنج و درد است و خوشی‌های او زودگذر خواهد بود. اما سالکی که از انجام این افعال شرم‌منده و خجالت زده است، به زندگی رهبانی و مبتنی بر انضباط روی می‌آورد: «در این دنیا فردی که توسط شهوات عذاب می‌کشد، از شناخت و درک محروم خواهد ماند. او دور از تعالیم و آموزش‌هاست و جاهل به حقیقت باقی می‌ماند. شخص جاهل در این دنیا رنج می‌کشد، زیرا اغراض هر دم او را به سویی می‌کشانند. سالک شرمگین از اعمال خشونت‌آمیز به زندگی رهبانی روی می‌آورد». (۱-۲/۱/۲) سالک عاری از علاقه، از تملکات رها می‌شود. زمانی که ذهن از علاقه رها می‌شود، او راه‌رهای را رویت می‌کند. بدین منظور سالک باید ابتدا دنیا را بشناسد و از تعلق به دنیا خلاصی یابد و در نتیجه راه‌رهای را دنبال کند.^۴

^۱ Muni, Upādhyāya Amar, Equanimity; discourses on sāmāyika, a Jain practice for peaceful and harmonious existence, p. 79.

^۲ ibid, p. 115.

^۳ Ācārāṅgasūtra, p. 18.

^۴ ibid, p. 137.

روح توسط ارگان‌های پنجگانه، صدا، شکل، بو، مزه و لمس کردنی را درک می‌کند. تمام اینها در همه جهات وجود دارند. تمایل و اشتیاق برای شنیدن، بوییدن، دیدن و ... فعالیت ذهن و روح است. زمانی که ذهن نسبت به این لذات تعلق پیدا کند، او در بند می‌شود. گویی در گرداب می‌افتد. زیرا تعلق علت اساسی خشونت و خشونت علت تناسخ روح و اسارت کرمه ای است: «کسی در گرداب زندگی و دنیا فرو رفته، توسط ارگان‌های حس خود دائما در اشتیاق چیزها در بالا، پایین و جوانب دیگر است. این تعلق همان دنیا است. شخصی که در مقابل این چیزها از خود مراقبت نمی‌کند، حواس و ذهن او تحت نظم و انضباط در نیامده است و از گفتار تیرتنکره‌ها و مقررات دینی پیروی نمی‌کند». (۱-۳/۵/۱)^۱

افرادی که تحت تأثیر خواسته‌ها و امیال قرار دارند، اغلب مراقبه و آموزش‌های دینی را نادیده می‌گیرند که این امر نشان‌دهنده عدم ارتباط بین اعمال آنها و آموزه هاست: «شاگردان مه‌اویره چند قسم هستند: برخی شبانه روز آموزش می‌بینند، برخی به علت آرامش ذهنی، روش‌های خشن را در پیش می‌گیرند. عده‌ای در مقام معلم مناقشه می‌کنند. برخی سخنان معلم را می‌شنوند و می‌فهمند و قصد شروع زندگی پرهیزکارانه‌ای را دارند، اما پس از ترک دنیا، صلاحیت زندگی مذهبی را ندارند. برخی دیگر که از شهوات، خشمگین، حریص و شهوانی هستند، به مراقبه محض و آموزش دینی اهمیتی نمی‌دهند. آنان با معلم به درشتی صحبت می‌کنند». (۱-۲/۴/۶)^۲

زندگی بدون وابستگی و هرگونه تزلزل از شهوات، موجب ثبات ذهنی و شروع زندگی زاهدانه می‌شود. در حقیقت علاقه داشتن به چیزها دائما برای فرد استرس و نگرانی به همراه می‌آورد. ذهن نگران و آشفته نمی‌تواند تمرکز داشته باشد. برای زندگی زاهدانه در ابتدا ذهن بدون تشویش و تزلزلی نیاز است و این ذهن از طریق دوری از وابستگی و شهوات حاصل می‌آید: «فردی که تلاش می‌کند و دارای ذهنی ثابت است، بدون وابستگی و بی‌تأثیر و بدون تزلزل از شهوات، هیچ خواسته‌ای از دنیا ندارد، باید زندگی زاهدانه‌ای در پیش گیرد. انسانی که دارای طمع و حرص است، دائما در رنج است. او همیشه کار می‌کند و تمایل او برای لذات دنیوی به حرص و طمع نسبت به ثروت تبدیل می‌شود. ذهن او دائما آشفته و مشوش و متزلزل است و بی‌اختیار به خشونت

^۱ ibid, pp. 56-57.

^۲ Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI p. 58.

و تخریب متوسل می‌شود. در حقیقت ترک حرص و طمع موجب رهایی از کرمه‌ها می‌شود.^۱
(۳-۴/۲/۲)

در حقیقت خشونت نسبت به موجودات موجب گرتنی (granthi) یا گره و اسارت کرمه‌ای می‌شود. بنابراین شهوات یا کرمه که موجب اسارت روح می‌شوند، گرتنی نام می‌گیرند. دو نوع گرتنی یا بند وجود دارد: فیزیکی و ذهنی. ثروت، دوستان و آشنایان، مواد و مصالح، زمین و ... بند فیزیکی و خشم، طمع، نفرت، عشق، ترس و ... بند ذهنی هستند.^۲

۱۳- کنترل و خویشتن‌داری در برابر تعلقات و نفرتها

بی‌تعلقی (non-attachment) فضیلت بنیادین در دین جاین است که هم راهبان و هم خانه‌داران می‌توانند آن را دارا باشند. این خصیصه رهایی از تملکات مادی، امیال و خواهش‌ها، وابستگی و دلبستگی‌ها را برای مسیر رهایی معنوی و روشنگری اخلاقی شامل می‌شود. تعلق و وابستگی نتیجه موهنیه کرمه (mohaniya karma) است. این نوع کرمه از موانع اصلی معرفت نفس می‌باشد. موهنیه کرمه یا کرمه فریبنده عاملی برای نابودی باور درست و رفتار درست است. غلبه بر این کرمه از تمامی کرمه‌ها دشوارتر است. هنگامی که این نوع کرمه ریشه کن شود، رهایی تضمین می‌گردد. موهنیه دو وجه دارد: تعلق و تنفر. اولی با وابستگی و دلبستگی و دومی با هینسا یا آسیب زدن آشکار می‌شود. وابستگی به تملکات دو نوع است: درونی و بیرونی. همانند امیال جنسی به جنس نر، ماده و خنثی، شهوات چهارگانه مانند خشم، غرور، فریب و طمع، عیوب ششگانه مانند ترس، اندوه، انزجار و وابستگی به تعلقات رابطه تناتنگی با هینسا یا آسیب زدن دارد. در حقیقت تملکات درونی و بیرونی منتج به هینسا می‌شوند. با کاهش تعلقات و امیال مادی از میزان آسیب زدن کاسته می‌گردد.^۳

هدف نهایی در فلسفه جاین، دستیابی به رهایی از چرخه تولد و مرگ (سنساره/samsāra) و دستیابی به رهایی معنوی (موکشه/mokṣa) است. در این مسیر، بی‌تعلقی نقش محوری را ایفا می‌کند. افراد با بی‌تعلق گشتن و کاهش امیال به تدریج به انفصال از جهان مادی می‌رسند و

¹. Ācārāṅgasūtra, p. 93.

². ibid, pp. 21-24.

³. Jain, Preeti Rani, Aparigraha: The Jain Philosophy of non-possession and its ethical implications in fostering minimalism and sustainable practice, p. 4.

قادر خواهند بود تا بر روی سیر تکامل معنوی‌شان متمرکز گردند. در حقیقت بی‌تعلقی روح را از بند کرمه و تأثیرات انباشته کرمه‌های پیشین رها می‌کند. اهمیت ژرف و بسیار بی‌تعلقی در دستیابی به رهایی با فصاحت و روشنی در *آچارانگه* سوتره بیان شده است.^۱

«افراد در حسرت اشیاء روز و شب کار می‌کنند، مرتکب اعمال خشونت آمیز می‌شوند، ذهن را بارها و بارها متوجه این اعمال زیان آور می‌کنند. عاقل باید هر انزجاری را از خود دور کند (کنترل داشته باشد) و او در زمان مناسب آزاد خواهد شد. کسانی که دارای رفتار پایدار هستند این (مال) را نمی‌خواهند. انسان باید با شناخت ولادت و مرگ، راه (یعنی سلوک صحیح) را محکم ببیماید و برای شروع زندگی دینی منتظر پیری نباشد. کسی که میل را تحت سلطه بی‌میلی قرار می‌دهد، از لذت‌ها، لذت نمی‌برد. بی‌میل، دنیا را رها می‌کند و از عمل باز می‌ایستد، می‌داند و می‌بیند و به خاطر بصیرتش هیچ آرزویی ندارد» (۲/۲-۱-۲).^۲

فرد خرمند از دوگانگی‌های درد و لذت آگاه است و باید در حالی که حواس و توانایی‌هایش هنوز تیز و قادر به عمل هستند، اقدام کند. بدین صورت که قبل از شروع زوال اجتناب ناپذیر قابلیت‌های جسمانی و ذهنی به پرورش و توسعه روح پردازد. وابستگی به خواسته‌های دنیوی و تلاش بی‌پایان برای برای به دست آوردن دارایی‌های مادی عواقب سنگینی دارد. در حقیقت ریشه رنج ناشی از تمایل بی‌پایان به تملکات است که موجب بی‌توجهی افراد به سلامت معنوی و رشد خود می‌شود. به عبارت دیگر تلاش بی‌وقفه افراد برای ثروت و مقام اغلب به اقداماتی آسیب‌زننده منجر می‌شود. ذهن این افراد دائم در تشویش و نگرانی است و مدام به این مسائل می‌اندیشند. چنین وابستگی‌هایی مانع شادی و رضایت است. فرد باید آرامش درونی را بر حواس‌پرتی‌های بیرونی ترجیح دهد. بنابراین می‌توان گفت که خوشحال واقعی نه در انباشت ثروت یا برآورده کردن تعهدات و انتظارات، بلکه در پرورش آگاهی معنوی است.

نتیجه‌گیری

آچارانگه سوتره قدیمی‌ترین متن از متون مقدس جایی و مهمترین منبع اولیه درباره مراقبه در این دین است. شواهد و مدارک درباره مراقبه و یوگا در این متن بسیار اندک و بدون جزئیات است.

^۱ ibid, p. 6.

^۲ Jacobi, Herman, Jaina Sutras, VI, p. 17.

اما همین میزان اطلاعان نشان می‌دهد که مراقبه و اعمال یوگایی در آن زمان وجود داشته است. یوگا در این متن شامل انواع ریاضت‌ها و مراقبه می‌شود. از ویژگی‌های مراقبه مهاویره در این متن، مراقبه در انزوا، مراقبه طولانی مدت و همراه با روزه‌های سخت، تحمل ناملایمات طبیعی، بشری و حیوانی، سختگیری با جسم مانند عریان ماندن در سرما، مراقبه در سایه در فصل سرد و در زیر آفتاب در فصل گرم بود. مهاویره در هنگام راه رفتن و با چشمانی باز و خیره نیز مراقبه می‌کرد که موجب ترس همگان می‌شد. از جمله کارهای مهم در فرایند آماده‌سازی برای مراقبه، رعایت اصل اهینسا بود. در هنگام مراقبه نباید به موجودی آسیب رسانده می‌شد. مرگ مراقبه‌ای یا روزه مرگ از دیگر اعمال ستوده در دین جاین است که سالک تحت شرایط خاصی این عمل را انجام می‌داد. او در حالت مراقبه و روزه‌داری برای مدت طولانی جان خود را از دست می‌دهد. شک و تردید از موانع مهم در سیر یوگایی بیان شده است. زیرا ذهن را متزلزل خواهد کرد. انضباط و سوگندهای جاینی در ثبات ذهن بسیار مؤثر است. معلم نقش بسیار مهم در سلوک سالک دارد. همچنین به سالکان توصیه شده که در ذات دنیا، رنج و ... تأمل کنند. این تأملات جزو فرایند مراقبه محسوب می‌شود. از بین بردن شهوات و اغراض نفسانی چهارگانه مانند خشم، غرور، فریب و طمع از اعمال بسیار مهم در سلوک است زیرا ذهن در اثر این شهوات آشفته شده و سرگردان خواهد شد.

منابع

- رودریگز، هیلاری، *درآمدی بر دین هندو*، ترجمه فیاض قرائی، تهران، دانشگاه ادیان و مذاهب، سازمان مطالعه و تدوین، ۱۳۹۷.
- *Ācārāṅgasūtra*, Editor & Translator: Up-Pravartak Shri Amar Muni, Delhi, Padma Prakashan, 2000.
- Cort, John. E, *Open Boundaries; Jain Communities and Cultures in Indian History*, US, State University of New York Press, 1998.
- Deep Singh, Yash, *An analytical study of meditation in Jain philosophy*, India, International Journal of Management, 2018, ISSN: 2249-0558.
- Gurudev, Yug Diwakar Pujya & M.S, Shree Namramuni, *Āgama; An introduction*, India, Mumbai, Agama Festival, 2012.
- Jacobi, Herman, *Jaina Sutras*, VI, Delhi, Motilal Banarsidass, 1964.-
- Jain, Anekant Kumar, *The rich heritage of Jain Yoga*, New Delhi, Shri Lalbahadur Shastri National Sanskrit University, 2016.

- Jain, Preeti Rani, *Aparigraha: The Jain Philosophy of non-possession and its ethical implications in fostering minimalism and sustainable practice*, Delhi, University of Delhi, 2023, ISSN: 2582-9777.
- Kapadia, Hiralal Rasikdas, *A History of the canonical literature of the Jains*, India, Ahmedabad, 2000.
- Mody, Utpala, *Samlekha is a step towards self-realization*, India, Mumbai, National Seminar on BIO ETHICS, 2007.
- Muni, Upādhyāya Amar, *Equanimity; discourses on sāmāyika, a Jaina practice for peaceful and harmonious existence*, India, Motilal Banarsidass, 2009.
- Potter, Karl H, *Encyclopedia of Indian Philosophies*, India, Motilal Banarsidass Publishing House, 2013.
- Pragma, Samani Pratibha, *Prekṣā meditation; History and methods*, London, University of London Department of the Study of Religions, 2016.
- Sāgara, Muni Pramāṇa, *Jaina Tattva Vidyā (the Jaina metaphysics)*, Bhopal, Nirgranth Foundation, 2022.
- Vasudev, Swami Jaggi, *pious or peaceful death*, India, Madurai Kamaraj University, 2006.
- Von Glasenapp, Helmuth, *Jainism: An Indian Religion of salvation*, U.S.A, Journal of the American Oriental Society, DOI: 10.2307/3087757
- <https://jainpedia.org/themes/principles/sacred-writings/>