


چگونگی بهره‌برداری آیین بودا از ظرفیت رنج در تبیین انسان‌شناسی و استلزامات آن

مجتبی نوری کوهبنانی / دکتری ادیان و عرفان، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

mojtaba_nouri_kouhbanani@iran.ir

 orcid.org/0000-0001-5515-8620

khavas@iki.ac.ir

امیر خواص / دانشیار مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۰۱ - پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۰۲

چکیده

مواجهه ادیان با مقوله رنج دارای جوانب مختلفی است که از منظرهای گوناگون به آن پرداخته شده است. در این پژوهش به شیوه توصیفی - تحلیلی به بررسی چگونگی استفاده آیین بودا از ظرفیت رنج در تبیین و تشریح جوانب انسان‌شناسانه می‌پردازد. در این مقاله رویکردهای مختلف آیین بودا در بهره‌برداری از ظرفیت رنج برای تبیین و توصیف دامنه‌های گسترده‌ای از ویژگی‌های انسانی مطرح می‌شود. همچنین در ادامه به استلزامات انسان‌شناختی اشاره می‌گردد و بیان می‌شود که نسبت رنج با طبیعت انسان چگونه است و وجود رنج چه نسبتی با اختیار انسان دارد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بهره‌برداری آیین بودا از ظرفیت رنج، به‌مثابه یک ابزار مؤثر در تبیین انسان‌شناسی است و این آیین اعتقاد دارد که رنج نه‌تنها جزء حتمی زندگی، بلکه فرصتی برای تحول است. در این راستا، آیین بودا رنج را به دو دسته طبیعی و غیرطبیعی، و اختیاری و غیراختیاری تفکیک می‌کند و نتیجه تحمل رنج را رسیدن به نیروانده می‌داند.

کلیدواژه‌ها: آیین بودا، ظرفیت، رنج، انسان‌شناسی، استلزامات.

مقوله رنج از اموری است که تمامی انسان‌ها درگیر آن بوده و هستند و در برخورد با آن، رفتارهای مختلفی بر طبق پیش‌فرض‌هایی که دارند، انجام می‌دهند. یکی از ادیانی که می‌توان ادعا کرد به‌صورت حداکثری از این مقوله بهره برده، آیین بوداست. از آنجایی که استفاده از رنج در تبیین آموزه‌های بودا جنبه‌های مختلفی دارد، در این پژوهش بر آن هستیم تا چگونگی بهره‌برداری از ظرفیت رنج در تبیین انسان‌شناسی و استلزامات آن را مورد واکاوی قرار دهیم. اطلاع از این موضوع می‌تواند ما را با دیدگاه آیین بودا در بُعد انسان‌شناختی آشنا سازد و در نتیجه درک ما را از وجود انسان و برخورد او با مشکلات مختلف عمق بخشد. از منظر آیین بودا، اگرچه کلمه *(Dukkha (p) / Duhkka (s)* به‌معنای تحت‌اللفظی «رنج» ترجمه شده است (گواهی، بی‌تا، ص ۴۱-۴۲) و به رنج‌های خاص زندگی که ناشی از شرایط بیرونی، مانند جنگ‌ها، قحطی‌ها و بیماری‌هاست، اشاره دارد، اما معانی ظریف‌تری را نیز می‌رساند. بودا رنج را با یک علت درونی، یعنی سازوکار روانی تشنگی و بیزاری، نشان می‌دهد. رنج در مفهوم بودایی نیز ناشی از تجربه روان‌شناختی قانون «ناپایداری» است؛ یعنی احساس رضایت و لذت به‌سرعت ناپدید می‌شود (کهن، ۲۰۰۶، ص ۷۶-۷۷). از منظر آیین بودا، رنج‌ها احساسات طبیعی‌اند که در زندگی انسان رخ می‌دهند (کمر، ۲۰۰۲، ص ۴۱) و چنانچه با آنها به‌درستی برخورد نشود، می‌توانند به مشکلاتی نظیر افزایش تنش، اضطراب و افزایش درد و رنج منجر شوند.

با تفحصی که صورت گرفت، موضوعی تحت این عنوان یافت نشد؛ لکن در این زمینه می‌توان به نگارش‌هایی که نزدیک به این موضوع است، اشاره داشت که به‌صورت پراکنده مباحثی را مطرح کرده‌اند:

۱. *معرفی مکتب‌های فلسفی هند*، ترجمه فرناز ناظرزاده کرمانی: در این کتاب به بخشی از ابعاد انسان‌شناسی

اشاره شده؛ لکن با رویکرد حاضر متفاوت است؛

۲. *بودیسم به‌مثابه یک فلسفه*، نوشته مارک سیدریتس: در این کتاب به آموزه‌های اصلی بودا اشاره شده و مباحث مختلفی از جمله دلایل وجود نداشتن «خود» و استدلال بر عدم اشیای فیزیکی را مورد بررسی قرار داده؛ اما مانند پژوهش پیش رو به مباحث نپرداخته است؛

۳. *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، تألیف داریوش شایگان: این کتاب در دو جلد به رشته تحریر درآمده و دربردارنده اطلاعات مختلف از مکتب‌های هندی است که یکی از آنها آیین بوداست. این کتاب در این زمینه نکاتی را مورد توجه قرار داده است؛ از جمله فرضیه رنج جهانی و چهار حقیقت شریف؛ و در ادامه به مسائلی اشاره دارد که به مباحث انسان‌شناسی مربوط است و می‌شود از آنها استفاده کرد؛ لکن مطالب را به‌صورت یک‌جا بیان نکرده و همچنین به استلزامات نیز اشاره نداشت است.

در مقالات نیز وضع به همین صورت است که در ذیل به چند مورد اشاره می‌شود:

۱. «رهایی از رنج در آموزه‌های قرآنی و آیین بودا»، نوشته سیدمحمدحسین موسوی و دیگران: این مقاله بعد از بیان مسئله به مفهوم‌شناسی، و در ادامه به بررسی راهکارهای رهایی از رنج از منظر اسلام و آیین بودا و تحلیل آن پرداخته است؛ لکن به‌صورت خاص، مانند پژوهش پیش رو، به مباحث پرداخته نشده است؛

۲. «منشأ رنج و راه‌هایی از دیدگاه بودا و ابوسعید ابوالخیر»، تألیف حسین صابری ورزشه و زهرا جهانی زنگبار؛ در این تحقیق، مانند بیشتر نوشته‌ها، در این زمینه به بحث رنج و منشأ و راه‌هایی از آن پرداخته شده، که از این جهت تا حدودی نزدیک به موضوع بحث است؛ لکن به مباحث دیگری که در این پژوهش مورد واکاوی قرار گرفته، اشاره نشده است؛

۳. «بررسی تطبیقی خاستگاه و غایت رنج در آموزه‌های بودا و عهدین»، نوشته مجتبی زرنونی و نلا خوش‌تقانی. در این مقاله نیز به بحث‌های عمومی مطرح در این زمینه پرداخته شده و با پژوهش حاضر که دربردارنده مؤلفه‌های دیگری است، متفاوت است. قبل از آغاز بحث، لازم است نکته‌ای بیان شود و بعد از آن وارد بحث شویم:

در انسان‌شناسی آیین بودا باید توجه داشت: «خود» دائمی نیست (عسکری، ۱۳۸۹، ص ۸۳)؛ و «رنج» بخشی از زندگی است که ناشی از تمایلات رنج‌آور، مانند امیال، لذت و موفقیت است (لوئیس هال و هیل، ۲۰۱۹، ص ۱۰). براساس آموزه بودا، ایده «خود»، باوری خیالی و نادرست است که واقعیت متناظری ندارد (عسکری، ۱۳۸۹، ص ۹۷) (مرود، ۲۰۱۹، ص ۱۰) و اندیشه زبان‌آور «من»، گرایشی خودخواهانه است که ولع، دلبستگی، نفرت، دشمنی، غرور، تکبر و خودبینی، و دیگر آلودگی‌ها، ناپاکی‌ها و مشکلات را شکل می‌دهد. خاستگاه همه سختی‌های دنیا، از درگیری‌های شخصی گرفته تا جنگ بین ملت‌ها، این اندیشه است (راهولا، ۱۹۷۴، ص ۵۱). برای اینکه در باب انسان‌شناسی بودایی دیدی جامع داشته باشیم، ناگزیر از بیان نکاتی مقدماتی درباره این موضوع خواهیم بود که در ذیل بیان می‌شود. نخست موضوع ابعاد انسان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱. ابعاد انسان

۱-۱. جسم

بودا اشاره می‌کند که هیچ یک از اجزای تشکیل‌دهنده یک شخص (پنج مجموعه) دائمی نیستند (فینک، ۲۰۱۲، ص ۲۹۲-۹۳) و «انسان» نامی قراردادی برای یک مجموعه سه‌جزئی است: ۱. جسم مادی یا بدن؛ ۲. ذهن غیرمادی؛ ۳. شعور بی‌شکل و بی‌صورت. رابطه این سه جزء با انسان، همانند پیوستگی اجزای یک ارابه (چرخ، محور، تیرک...) به خود ارابه است. همان‌طور که اگر قسمت‌های ارابه مفقود شود، دیگر ارابه‌ای نخواهد بود، اگر قسمت‌هایی که در مجموع صورت انسان را شکل می‌دهند، نباشند، موجودیت انسان نیز از بین می‌رود (چاترجی و همکاران، ص ۳۰۱). در آیین بودا، انسان از دو بخش اصلی تشکیل شده است: ۱. شکل یا کالبد (rupa)؛ ۲. نامَه (nama)؛ یعنی حالات روحی و روانی. خود نامه چهار قسم است: ۱. احساسات (vedana)؛ ۲. ادراکات ((sanna (p)/ samjna (s))؛ ۳. امیال (حالات‌های روانی) (sankhara)؛ ۴. دانستگی و آگاهی (فهم ما از اشیا) (vinnana). پس مجموعاً پنج چیز یا پنج بخش شد، که در ادبیات بودایی به هر بخش از وجود انسان، «سکنده» ((Khandha (p)/ Skandha (s)) گفته می‌شود (عسکری، ۱۳۸۹، ص ۵۴). البته برخی بودایی‌ها جزء ششمی را به نام «مَنَس» (manas) اضافه کرده‌اند که کار آن جمع‌بندی تمام مدرکات پنج حس دیگر است و تصویر کاملی از شیء موضوع ادراک به‌دست می‌دهد (گواهی، بی‌تا، ص ۸۵). چنین انسانی با توجه به اعتقاد بوداییان مبنی بر چرخه تولدهای مکرر، که بی‌درپی یک نفس یا موجود در هر گردش در بدن جدیدی مستقر می‌شود و بسته به اندیشه‌ها و اعمال پیرو آن، فرایند به‌کمال رسیدن یا گاهی اوقات سقوط را پیش می‌برد که در هر زیست بعدی بر آن چیره است؛ تا اینکه سرانجام، منظم و عیان، به منبعی که از آنجا آمده است، بازگردد. لذا در این میان، انسان تا رسیدن به نیروانه

رنج مدام دارد. براساس آموزه‌های بودا، رنج را نمی‌توان از این پنج مجموعه با ذهن جدا کرد؛ چراکه این پنج مجموعه و رنج، یکسان‌اند و دو چیز متفاوت نیستند (ترا و جایاتیلاکا، ۱۹۷۲، ص ۱۳). باید توجه داشت که رنج با نیات، اعمال و پیامدهای ما تداوم می‌یابد (گارفیلد، ۲۰۰۸، ص ۱۰). کسی که ذهنش گرفتار هوس است، مانند خرگوش گرفتار در تله می‌دود. پس باید طمع را کنار گذاشت و از عطش شهوت خلاص شد. هوس مانند مرد تشنه‌ای است که آب شور می‌نوشد و تشنگی او بیش از هر زمان دیگری افزایش می‌یابد (زیگلر، ۲۰۲۰، ج ۴، ص ۸۷).

لازم به ذکر است که همه مردم از کارهای خود امرار معاش می‌کنند و طبیعی است که آنها باید گرما و سرما را تحمل کنند. آنها دائماً توسط باد، باران، کک، پشه و خزندگان اذیت می‌شوند و از گرسنگی و تشنگی رنج می‌برند. باین حال با وجود تلاش‌های کمرشکن، آنها نمی‌توانند ثروت داشته باشند؛ خسته می‌شوند، عذاب می‌کشند و اندوهگین می‌شوند؛ به سینه می‌زنند و ناله می‌کنند و می‌گویند که تلاش‌هایشان بی‌معناست و کوشش‌هایشان نتیجه‌ای ندارد (نوماتا کنتز، ۲۰۰۳، ص ۱۷۵).

مسیر بودی‌ستوه تا حدی ناشی از درک این نکته است که رنج دیگران را رنج خود و رفاه دیگران را رفاه خود بدانیم. رنج عمیق‌تر زمانی شکل می‌گیرد که شخص یک بیگانگی وجودی عمیق نسبت به موقعیت خود را به‌عنوان عضوی از یک جامعه که به یکدیگر وابسته‌اند، درک نکند (گارفیلد، ۲۰۰۸، ص ۱۳-۱۴)؛ لذا سیدارته با اینکه شاهرزاده بود و در یک خانواده سلطنتی با همه تجملات و راحتی‌های مادی به دنیا آمده بود، حساسیت فوق‌العاده‌ای درباره رنج‌های انسانی و ماهیت تحقق‌ناپذیر وجود انسان داشت (چن، ۲۰۰۶، ص ۷۴).

۱-۲. روح

آیین بودا به‌طور کلی با اعتقاد به هر ماده‌ای به‌نام روح (p) atma (s) مخالف است؛ لذا در ادبیات بودایی، واقعیت روح انکار می‌شود (پرسد، ۲۰۰۰، ص ۶۸) و هرگونه اعتقاد به روح یا فرض آن، خیالی صرف است (همان، ص ۷۰)؛ از این رو آیین بودا چنین باورهایی را محصول یک نهاد متافیزیکی که در ابعاد فرهنگی، دینی و مفهومی ساختار یافته‌اند، می‌داند. در تحلیل بودایی، چنین باورهایی علاوه بر اینکه صرفاً روان‌شناختی و گمانه‌زنی‌اند، خطرناک نیز هستند؛ چراکه باعث رنج بی‌درمان و بی‌پایان بشریت می‌شوند. بوداییان کل پدیده‌ها از جمله شخصیت، روح، ادعاهای دانش، رؤیاها و تجارب خواب و مانند آن را برحسب عملکرد ارگانسیم روانی - فیزیکی که در فرایند دائمی است، توضیح می‌دهند (پرسد، ۲۰۰۰، ص ۶۸). اگرچه نظریه‌پردازان دلایل مختلفی، از جمله حافظه، وحدت شناخت‌ها و اندیشه‌ها، خودآگاهی، میل و تجربه، لذت و درد و... را بیان می‌کنند که نشان از یک موضوع پایدار «روح» است (همان)، اما بوداییان تمام این موارد را به یک جریان مستمر با حالاتی که به‌سرعت و آن‌به‌آن در پی یکدیگر پدیدار می‌شوند، تقلیل می‌دهند؛ و هر یک از این کیفیت‌ها و حالات، معلول وضعیت و شرط پیش از خود و علت به‌وجودآورنده کیفیت و شرط پس از خود است؛ لذا استمرار و تداوم زنجیره زندگی، بر پایه رابطه علی بنا شده است. از این زنجیره، برخی از کیفیت‌ها و حالات، یکی پس از دیگری عبور می‌کنند و در مجموع چیزی به‌نام «زندگی» تشکیل می‌شود (چاترجی، ساتیش چاندر، ۱۳۹۳، ص ۲۹۹).

هنگامی که از بودا، پس از روشن‌شدگی، پرسیدند: آیا روح وجود دارد یا روح وجود ندارد؟ او از پاسخ دادن امتناع کرد. چرا امتناع کرد؟ دلیل او را تنها در چهارچوب فلسفه اساسی او می‌توان فهمید. دغدغه اصلی او مربوط به خوشبختی است. مهم‌ترین سؤال زندگی از منظر آیین بودا این است که چگونه شاد باشیم یا از ناراحتی دوری کنیم. دلیل اینکه شخص می‌خواهد بداند روح وجود دارد یا نه، این است که معتقد است داشتن چنین معرفتی به شادی او کمک می‌کند؛ اما بودا به این نتیجه رسید که تا وقتی نگرش خاصی به آن نداشته باشیم، هیچ مقداری از دانش، ما را خوشحال نخواهد کرد و هنگامی که به این نگرش رسیدیم، یا وقتی به شادی واقعی رسیدیم، آن‌گاه دانستن کمتر به‌جای بیشتر، برای ما تفاوت‌چندانی نخواهد داشت (جمعی از نویسندگان، ۱۹۶۸، ص ۱۳۴). لذا از منظر آیین بودا، مسئله مهم در زندگی انسان این است که چگونه شاد باشیم. اگر روح دارید، تنها با آرزوی نداشتن روح، خود را ناراضی می‌کنید؛ و اگر روح ندارید، با درخواست روح، خودتان سبب آزدگی خود می‌شوید. روح داشتن یا نداشتن چه فرقی می‌کند؟ شما همانی هستید که هستید؛ هر کدام باشد، مهم نیست. چیزی که تفاوت را شکل می‌دهد، تفاوت بین شادی و ناراحتی است (همان، ص ۱۳۶).

۲. حالات انسان

در تبیین حالات انسان می‌توان گفت: فرد بودایی زندگی انسان را برحسب فرایند چرخه‌ای شامل تولد، مرگ و تولد دوباره تفسیر می‌کند. این فرایند پیوسته و بی‌وقفه، دارما - چاکرا (dharma - chakra) یا (چرخ زندگی یا چرخ هستی) است. چرخ از دوازده پیوند یا نیدانه (nidana (P/S)) تشکیل شده است. به‌طور خلاصه، «رنج» ناشی از تولد است، که ناشی از میل به تولد است، که ناشی از چسبیدن ذهنی ما به اشیاست. چسبیدن دوباره به دلیل تشنگی یا میل به اشیاست؛ این هم ناشی از تجربه حسی است که از تماس حسی با شیء حاصل می‌شود؛ این هم ناشی از شش اندام شناخت است. این اندام‌ها به ارگانسیم جنینی (متشکل از ذهن و بدن) وابسته‌اند، که دوباره بدون آگاهی اولیه نمی‌توانست رشد کند؛ که این هم یا ناشی از برداشت‌های تجربه زندگی گذشته «کارما» (Karma) (p/s)/Kamma است، که درنهایت به دلیل ناآگاهی از حقیقت است؛ یا این تأثیرات کارمایی ناشی از ناآگاهی است که اولین علت کل فرایند است. کل فرایند، متشکل از دوازده پیوند را می‌توان به‌طور نظام‌مند به ترتیب زیر مرتب کرد (دارلینگ، ۲۰۱۱، ص ۲۲۸):

۱. جهل (avidyā)؛ ۲. تأثیرات کارمایی (Samskāra)؛ ۳. آگاهی جنینی (vijñāna)؛ ۴. ارگانسیم روانی - فیزیکی (nāmarūpa)؛ ۵. شش اندام حسی (sadāyatana)؛ ۶. تماس حس - ابژه (sparsa)؛ ۷. تجربه حسی (vedanā)؛ ۸. تمایل به لذت بردن (tanhā)؛ ۹. چسبیدن به لذت (upādāna)؛ ۱۰. اراده به دنیا آمدن (bhāva)؛ ۱۱. تولد (jāti)؛ ۱۲. پیری و مرگ (jarāmarana).

۳. حیات انسان پس از مرگ و تبیین تناسخ

عاملی بیرونی که اعمال خوب و بد انسان را پاداش و جزا می‌دهد، در اندیشه بودایی جایگاهی ندارد. انسان همیشه در حال تغییر است؛ حال یا به سمت خوبی یا بدی. از این دگرگونی‌گریزی نیست و کاملاً به اراده و عمل خود

شخص بستگی دارد (ترا و جایاتیلاکا، ۱۹۷۲، ص ۲۹). طبق آیین بودا، هیچ زندگی‌ای پس از مرگ یا زندگی قبل از تولد، مستقل از «کارما» (Karma) یا اعمال ارادی وجود ندارد. کارما نتیجه «تولد دوباره» (Samsara) است. از سوی دیگر، تولد دوباره نتیجه کارماست. تولد مقدم بر مرگ است و مرگ از سوی دیگر مقدم بر تولد؛ و این دو همراه هم هستند (همان، ص ۳۰). هیچ «خود» (Atta (p)) یا موجود ثابتی وجود ندارد که از تولد تا تولد منتقل شود. اگرچه انسان شامل یک واحد روانی - فیزیکی ذهن و ماده است، «روان» یا ذهن یک روح یا خود، به معنای موجودی پایدار، چیزی آماده و ثابت نیست؛ بلکه یک نیرو است؛ یک زنجیره پویا، که قادر به ذخیره خاطرات نه تنها از این زندگی، بلکه از زندگی‌های گذشته است (همان، ص ۳۰). لازم به ذکر است که اعتقاد به تولد دوباره، همان کارکردی را ندارد که باور به زندگی پس از مرگ در بسیاری از سنت‌های دینی دیگر انجام می‌شود. این واقعیت که پس از مرگ دوباره متولد می‌شوم، مایه تسلی یا تسلیت نیست؛ و هدف تمرین بودایی این نیست که کارهایی را انجام دهیم که به تضمین زندگی بعدی خوشایند و به جلوگیری از یک زندگی دردناک کمک می‌کند. حقیقت دقیقاً برعکس است (سیدریتس، ۲۰۲۱، ص ۹)؛ یعنی هدف تمرین بودایی، تضمین زندگی خوشایند بعدی و جلوگیری از زندگی دردناک نیست؛ بلکه تمرینات بودایی معمولاً تمرکز بر ارتقای آگاهی و روشن‌بینی در زندگی حال است، بدون آنکه به تصورات و تضمین‌هایی درباره زندگی پس از مرگ پرداخته شود. بوداییان در بحث هدف از عمل خود، بین «انقطاع با باقی‌مانده» و «انقطاع بدون باقی‌مانده» تمایز قائل شدند. منظور از «انقطاع» توقف انباشت کارمای جدید است و «باقی» کارمای باقی‌مانده‌ای است که زندگی کنونی را ادامه می‌دهد. هنگامی که آن باقی‌مانده تمام شد، این زندگی به پایان می‌رسد. بنابراین بین «نیروانه» به عنوان حالت یک روشنفکر زنده و «نیروانه» به عنوان حالت شخص روشن‌بین، پس از مرگ تمایز قائل می‌شوند (همان، ص ۲۸). برخی ممکن است ادعا کنند که نظریه بودایی «تولد دوباره» به نظر می‌رسد به تداوم روح فردی پس از پایان یافتن بدن دلالت دارد. با این حال، نظریه بودایی در مورد غیر خود، به طور خاص یک استدلال متقابل برای این دیدگاه است که تولد دوباره متضمن دوگانگی ذهن و بدن است. درست است که برخی از مکاتب بودایی مفاهیم خاصی را توسعه دادند که ظاهراً بر یک موجودیت در حال تولد دوباره دلالت دارد؛ مانند «باوانگا - سیتا» که پیشنهاد شده توسط تراودین هاست. گرچه آنها این کار را در تلاش برای توجیه آموزه‌های اخلاقی بودا و اعتبار بخشیدن به نظریه‌های کارما و تولد دوباره و همچنین تجربه ما از خود و اشخاص انجام دادند، نظرات آنها هرگز با اساسی‌ترین اصول بودیسم که براساس آن همه چیز ناپایدار و خالی از وجود ذاتی است، در تضاد نبود (لین، ۲۰۱۳، ص ۲۴۵). بودیسم به جای پذیرش روحی ابدی که از تولدی به تولد دیگر مهاجرت می‌کند، وجود «جریان آگاهی» (Smrti) یا «جریان ذهنی» را مطرح می‌کند که چیزی جز تداوم در حال تغییر کارمای دوگانگی ذهن و بدن در حال بازاندیشی فرد نیست (n.d. «urthona.com/culture-science-society/buddhism-and-platonism/»). وقتی فردی می‌میرد، حالت گیرنده کارمایی او به طور موقت به پایان می‌رسد؛ اما این انرژی کارمایی تا تولد بعدی ادامه می‌یابد. تا زمانی

که حالت نیروانه به‌دست نیاید، این انرژی کارمایی یک بار دیگر به‌عنوان یک موجود کارمایی جدید مطابق با کارمای فردی و کارمای مشترک انباشته‌شده در طول زندگی شکل می‌گیرد. از آنجایی که در طی فرایند تولد مجدد، «آگاهی» عنصر عامل یا واسطهٔ تداوم کارمایی در زمان است، اغلب به آن «آگاهی ناشی از کارمایی» (vipaka-vijnana) (کیون، ۲۰۰۴، ص ۳۳۲) می‌گویند. حالت‌های فضیلت‌آمیز، کارمای مثبت ایجاد می‌کنند؛ درحالی‌که حالت‌های غیرفضیلت منجر به کارمای منفی می‌شوند. بنابراین، کیفیت وضعیت روانی ما از اهمیت بالایی برخوردار است. یادگیری رام کردن ذهن و قابل استفاده کردن آن، فرد را قادر می‌سازد تا از ذهنیت ناسالم دور شود، که پاک کردن کارما و خروج از چرخهٔ تولد مجدد مداوم را ممکن می‌سازد. این ذهن یا آگاهی کارمایی که در زندگی بعدی ادامه می‌یابد، باین حال نمی‌تواند به‌عنوان یک «روح» در نظر گرفته شود؛ بلکه صرفاً به‌عنوان ارائه‌دهندهٔ احساس تداوم در یک روند تغییر است. در نظر گرفتن آن به‌عنوان یک «روح»، دلالت یک موجود ذاتی، ابدی، ایستا و تغییرناپذیر را به‌همراه خواهد داشت. در سوتراه‌های آگاما و نیکایا، بودا به‌طور خاص پیشنهاد راهب ساتی مبنی بر آگاهی به‌عنوان روحی ماندگار را رد کرد (همیلتون، ۱۹۹۲، ص ۸۶). تولد دوباره را شاید بتوان با ظهور و سقوط ملت‌ها در تاریخ مقایسه کرد. نمونه‌ای از آخرین امپراتوری چین (سلسلهٔ چینگ) و جمهوری چین را در نظر بگیرید که با پایان یافتن این امپراتوری، جمهوری چین حدود یک قرن پیش متولد شد. رابطهٔ بین ملت سابق و جانشین آن چیست؟ آیا آنها یکسان‌اند یا کاملاً متفاوت‌اند؟ براساس نظریهٔ پوچی، در سطح نهایی حقیقت، هیچ موجود مستقل و بدون تغییری وجود ندارد که در هر دو مورد ایجاد شود. از این‌رو به‌طور منطقی ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که آنها دقیقاً یکسان‌اند. باین حال، در سطح حقیقت نسبی، اشیا در اثر عملکرد علت و معلول به‌وجود می‌آیند و نمی‌توان منکر روند پیوسته شدن و فراز و نشیب شد. بنابراین، ادعای اینکه آنها کاملاً متفاوت‌اند نیز اشتباه است. برای نمونه *نیاناپونیکا ترا* توضیح می‌دهد که فرایند تولد دوبارهٔ کارمایی، یکسانی هویت نفس یک روح در حال انتقال را و همچنین تنوع مطلق بین وجودهای قبلی و وجودهای بعدی را حذف می‌کند (لین، ۲۰۱۳، ص ۲۴۶).

ایدهٔ تولد دوباره یک موضوع بحث‌برانگیز با بسیاری از تفاسیر ممکن، حتی در سنت بودایی ارائه شده است. برای مثال، پژوهشگر آیین بودا، پیتر هاروی، پیشنهاد می‌کند که تولد دوباره باید، هم به‌عنوان فرایندی در نظر گرفته شود که پس از مرگ اتفاق می‌افتد و هم به‌عنوان فرایندی که در طول زندگی اتفاق می‌افتد. از آنجایی که ما دائماً در طول یک عمر در حال تغییر هستیم، او معتقد است که ما به یک معنا دائماً به‌عنوان یک فرد «متفاوت» با توجه به حالات مختلف خود «دوباره متولد می‌شویم» و ممکن است حالات «خوب» یا «بد» را تجربه کنیم. ذهن، بسته به نحوهٔ عمل ما، این روند پیوستهٔ تغییر، که توسط ماهیت اعمال ما تعیین می‌شود، به‌طور ناگهانی در مرگ متوقف نمی‌شود؛ بلکه این روند ادامه می‌یابد (لین و یین، ۲۰۱۵، ص ۱۲). برخی از محققان بودایی حتی ادعا می‌کنند که ایدهٔ تولد دوباره، یک آموزهٔ بودایی اصلی نیست و برای بودایی بودن، نیازی به پابندی به آن نیست (بهیکوخو آنالایو، ۲۰۱۹، ص ۵۹). برخی دیگر حتی فراتر رفته‌اند و گفته‌اند که ایدهٔ تولد دوباره با آموزهٔ بودا در تضاد است (چونگ، ۲۰۱۴، ص ۱۳۰)؛ سپس

کسانی نیز هستند که در تلاش برای خلاصی از سنت، از مفاهیم اسرارآمیز، مانند تولد دوباره، آنچه را به‌عنوان «بودیسم طبیعی شده» می‌شناسند، مطرح می‌کنند (لین و یین، ۲۰۱۵، ص ۱). نقطهٔ مقابل، محققانی را می‌یابیم که تلاش زیادی برای اثبات واقعی بودن تولد دوباره انجام داده‌اند (برتون، ۲۰۱۷، ص ۳۳).

۴. ویژگی‌های انسان

۴-۱. نوع دوستی

یکی دیگر از ابعاد اخلاقی آیین بودا، رنج و محبت است که در اشکال مختلفی بروز و ظهور دارد. یک بار محبت به خود است و بار دیگر محبت به دیگران. در ذیل به هر کدام از این موارد اشاره می‌شود.

۴-۲. محبت به خود

شاید در نگاه اول واضح باشد؛ لکن در آیین بودا، از آنجایی که غایت، رسیدن به نیروانه است و رسیدن به نیروانه لازمه‌اش تهی شدن از همه چیز است، حتی «خود»، ذکر این نکته در اینجا ضروری است که طبق آموزه‌های بودا، اصل این است: هیچ «خود» یا «من» دائمی در درون یک فرد وجود ندارد. این «خود» پشتوانه‌ای برای اخلاق بودایی است (هروی، ۲۰۰۰، ص ۳۶). این آموزه در درجهٔ اول، وابستگی به خود را از بین می‌برد؛ اینکه «من» موجودی قطعی و یکسان هستم که باید از آن لذت برد و باید بتوانم دیگران را اگر در مسیر «من» قرار می‌گیرند، کنار بگذارم؛ امری که اساس عدم احترام به دیگران است (همان). لذا توضیح این نکته لازم است که ایدهٔ «نه خود» منکر این نیست که هر فرد دارای تاریخ و شخصیت فردی است؛ اما تأکید می‌کند که اینها ترکیباتی از عوامل جهانی هستند به‌ویژه، به این معناست که رنج «تو» و رنج «من» ذاتاً متفاوت نیستند. آنها فقط رنج می‌برند؛ بنابراین سدی که ما را به‌طور کلی در «منافع شخصی» خود نگه می‌دارد، باید از بین برود یا دامنهٔ آن تا زمانی که همهٔ موجودات را دربرگیرد، گسترده‌تر شود (همان). بعد از ذکر این نکته، حال مناسب است که این بُعد از سخن بودا نیز بیان شود: کل جهان پهناوری که ما آن را با اندیشه‌های خود درمی‌نوردیم و هیچ چیز از آنچه انسان می‌یابد، عزیزتر از «خود» نیست. از آنجاکه «خود» برای دیگران خیلی عزیز است، آنهایی که عشق به «خود» را می‌شناسند، باید به دیگری آسیب نرسانند (عسکری، ۱۳۹۰، ص ۱۹۲) و از آنجایی که شادی و رنج خود ما به‌شدت با دیگران مرتبط است (گارفیلد، ۲۰۰۸، ص ۱۰)، لذا رنج و محبت نسبت به دیگران نیز شکل می‌گیرد. براساس گفتارهای مربوطهٔ پالی که توسط بودا بیان شده است، به این معنا که در هیچ‌جا چیزی عزیزتر از خود فرد یافت نمی‌شود، می‌رسیم. لذا کسی که خود را دوست دارد، نباید به دیگری آسیب برساند (آنالایو و دامادینا، ۲۰۲۱، ص ۱۳۵۲). از طرف دیگر، تا زمانی که نتوانیم خودمان را دوست داشته باشیم و از خود مراقبت کنیم، نمی‌توانیم کمک زیادی به دیگران کنیم (همان، ص ۱۳۵۶).

۴-۳. محبت به دیگران

شفقت و مهربانی در سنت بودایی مبتنی بر این بینش است که رنج به‌خودی‌خود بد است؛ صرف‌نظر از اینکه چه کسی داشته باشد (گارفیلد، ۲۰۰۸، ص ۱۳)؛ از این‌رو باید برای از بین بردن آن تلاش کرد؛ و گرنه گرفتار کارمای بد آن

خواهند شد. از این روست که مشغله اصلی آیین بودا، غلبه بر رنج، هم در خود و هم در دیگران است (هروی، ۲۰۰۰، ص ۳۳). لازم به ذکر است که آیین بودا به‌طور سنتی اخلاق خود را برحسب «حقوق» بیان نمی‌کند؛ بلکه بیشتر برحسب مناسبت و فایده رفتار خوب با دیگران بیان می‌کند (هروی، ۲۰۰۰، ص ۳۶). یکی از مفسرین بودایی در توصیه به اینکه همیشه باید به خوبی‌های مردم توجه کرد تا بر بدخواهی آنها غلبه کرد، سفارش می‌کند: اگر شخصی آن‌قدر شبور است که هیچ خوبی ظاهری‌ای ندارد، آن‌گاه باید نسبت به او به‌دلیل رنج بزرگی که در نتیجه کارمای چنین شرارتی متحمل خواهد شد، دلسوزی کرد (همان، ص ۳۵). از این روست که وقتی فردی خود را غیرماهوی می‌بیند و تنها در وابستگی متقابل وجود دارد، و هنگامی که می‌بیند شادی و رنج همه موجودات ذی‌شعور کاملاً مشروط به علت است، تنها نگرش عقلانی‌ای که می‌تواند در قبال دیگران اتخاذ کند، نگرش دلسوزانه است (گارفیلد، ۲۰۰۸، ص ۱۴). این توجه تا آنجا پیش می‌رود که در توصیه‌های معنوی خاص برای هر شخصی باید با شخصیت آن فرد تطبیق داده شود تا به او کمک کند که در مسیر بهتری تکامل یابد (هروی، ۲۰۰۰، ص ۳۶-۳۷).

یکی دیگر از توصیه‌های بودایی چنین است: انسان باید آنچه برای خود می‌خواهد، برای دیگران نیز بپذیرد. به این ترتیب، شخص باید یاد بگیرد که به زندگی احترام بگذارد و نسبت به حقوق دیگران حساس باشد (پالیهودانا و کارتر، ۲۰۰۰، ص XXI). لازمه این سخن این است که در بعضی مواقع اتفاق می‌افتد که در نظر گرفتن نفع دیگران، لازمه‌اش به سختی و رنج افتادن خود شخص خواهد بود که طبق این آموزه، این سختی و رنج، خودخواسته خواهد بود و برای انسان مفید است و راهی است برای رهایی از رنج. بودا به‌خاطر انسان‌ها و به‌خاطر همه جانداران، همه چیزهایی را که دست شستن از آنها سخت بوده، رها کرده است (عسکری، ۱۳۹۰ الف، ص ۸۳). از این توصیفی که بوداییان از بودا ارائه کرده‌اند، می‌توان چنین برداشت کرد: تحمل سختی‌ها و رنج‌ها توسط بودا برای رسیدن به هدفی بوده که آن نجات و به‌غایت رساندن انسان‌ها و همه جانداران است. پس می‌توان چنین نتیجه گرفت: تحمل رنج برای رفاه دیگران، امری است که بودا چنین کرده است. بنابراین، اکنون نیز می‌توان از این مناط بهره برد و برای رفاه دیگران، رنج را متحمل شد، که خود محبتی نسبت به دیگران است.

۴-۴. کمال‌خواهی

میل و آرزو منشأ ناراحتی است. بنابراین، خوشبختی کامل تنها با از بین بردن تمام تمایلات به‌دست می‌آید (جمعی از نویسندگان، ۱۹۶۸، ص ۱۳۴). بودا بعد از طی کردن مسیرهای مختلف به این نکته رسید که هیچ راهی وجود ندارد که یک موجود زنده بتواند میل را به‌طور کامل از بین ببرد. هرچه بیشتر به حذف خواسته‌هایی که نمی‌توان آنها را حذف کرد، میل داشته باشیم، بیشتر خودمان را ناامید می‌کنیم. پس هر کوششی برای ریشه‌کن کردن همه میل‌ها، به همان اندازه به ناراحتی منتهی می‌شوند که سعی برای گسترش خواسته‌هایی که نمی‌توانند به نتیجه برسند، ناراحت‌کننده‌اند. بودا به این نتیجه رسید که خوشبختی دربردارنده حذف همه خواسته‌ها نیست؛ بلکه تنها شامل آنهایی است که منجر به ناامیدی می‌شوند. از این‌رو می‌توان به این صورت بیان داشت: از منظر بودا،

خواسته‌ها دو نوع‌اند: آنهایی که به نتیجه می‌رسند، که در این صورت سبب رنج نمی‌شوند؛ و آنهایی که ناامیدکننده‌اند، که در این صورت باعث آزدگی خواهند بود. پس کسی که در پی سعادت و رسیدن به کمال است، باید تلاش کند تنها خواسته‌هایی داشته باشد که بتوان آنها را به نتیجه رساند. به عبارت دیگر می‌توان فلسفه سیدارته را چنین بیان کرد: «میل به چیزی که به دست نمی‌آید، به ناامیدی خواهد رسید؛ از این رو برای دوری از یأس، از آرزو کردن چیزهایی که دست‌نیافتنی است، باید پرهیز کرد» (جمعی از نویسندگان، ۱۹۶۸، ص ۱۳۵).
 بعد از بیان موارد فوق، حال نوبت به بررسی استلزامات است که در ذیل یک‌به‌یک بیان می‌شود.

۵. استلزامات انسان‌شناختی

استلزامات انسان‌شناختی در آیین بودا به‌عنوان سه مفهوم اصلی مطرح می‌شوند که به سه نوع از بزرگ‌ترین درد و رنج‌های انسان اشاره دارند. این سه استلزام (هانه، ۲۰۰۸، ص ۲۴) عبارت‌اند از:

۱. استلزام وجودی (dukkha-dukkha) (کیون، ۲۰۰۴، ص ۸۱): این استلزام به معنای رنج و درد فیزیکی و روانی مستقیم است و شامل درد، بیماری، خستگی، ناراحتی و همه‌گونه تجربه‌های منفی است که مربوط به بدن و ذهن انسان است؛

۲. استلزام تغییر (viparinama-dukkha) (بوصول و لویز، ۲۰۱۳، ص ۹۷۷): این استلزام به معنای رنج و درد ناشی از تغییرات و تحولات در زندگی است (نیاناتیلوکا، ۱۹۷۲، ص ۳۶۴)؛ همچون: از دست دادن چیزی، پیر شدن، تغییر شغل و محیط زندگی، و تجربه هرگونه تغییر ناخواسته دیگری که با آن همراه است؛

۳. استلزام وجودی - نیمه‌تدریجی و مرتبط (sankhara (sk) & samkhara (p)-dukkha): این استلزام به معنای رنج و درد ناشی از عدم پایداری و عدم ثبات در زندگی (همان، ص ۳۰۲) و درد و رنج ناشی از پیوند و وابستگی به چیزی است (هانه، ۲۰۰۸، ص ۲۴ و ۶۶)؛ همچون: تغییرات در شرایط اجتماعی و اقتصادی، تحولات در روابط شخصی، و تجربه هرگونه عدم پایداری دیگری که با آن همراه است؛ به عبارت دیگر، درد و رنج ناشی از اینکه انسان متعلق به چیزی یا کسی است. این استلزام شامل علاقه بیش از حد، وابستگی‌های عاطفی، وابستگی به جسمانیت و هویت شخصی است.

با این حال، آیین بودا به شدت تأکید می‌کند که این استلزامات، قابل فهم، قابل شفافیت و قابل تصحیح‌اند و انسان با شناخت و پذیرش این استلزامات می‌تواند به دنبال راهکارهای مناسب برای ترک آنها باشد و رهایی از درد و رنج را در طول زندگی خود پیدا کند. این استلزامات را می‌توان در ابعاد مختلف مورد بررسی قرار داد که در ذیل به آنها اشاره می‌شود.

۵-۱. نسبت به طبیعت انسان (رنج‌آلود یا رنج و خوشی توأمان)

طبق آیین بودا، طبیعت انسان نه به‌طور کامل رنج‌آلود و نه به‌طور کامل شادی‌بخش است؛ بلکه طبق آموزه‌های بودایی، زندگی انسان شامل رنج و خوشی است (رسه، ۲۰۱۵، ص ۱۳۸). برای مثال، همان‌طور که بیان شد، انسان

ممکن است از لذت‌های جسمی و ذهنی خود لذت ببرد؛ اما این لذت‌ها نهایتاً به رنج و درد منجر می‌شوند. به همین دلیل، آیین بودا به دنبال رهایی از چرخهٔ رنج‌های زندگی است. باین حال، آیین بودا اعتقاد دارد که با شناخت واقعیت‌های زندگی و تحلیل ذهنی خود، انسان می‌تواند به آرامش و شادی پایدار دست یابد (گتین، ۱۹۹۸، ص ۷۴). به عبارت دیگر، طبیعت انسان شامل هر دو عنصر رنج و خوشی است و با شناخت و کنترل ذهن، انسان می‌تواند از رنج و درد دوری کند و به سوی آرامش و شادی پایدار پیش برود. اگرچه براساس آیین بودا، رنج یکی از واقعیت‌های زندگی است که همهٔ انسان‌ها با آن مواجه می‌شوند و این رنج می‌تواند به صورت فیزیکی، عاطفی و ذهنی باشد و در نهایت باعث درد و رنجش شود؛ لکن بودایی‌ها باور دارند که ریشهٔ رنج‌های انسان، در طبیعت انسان است. به عبارت دیگر، طبیعت انسان به گونه‌ای است که رنج و درد را تجربه کند. این مسئله به دلیل وجود سه چهارچوب اصلی در زندگی انسان است: تولد، پیری و مرگ. برای پیدا کردن راه‌حل برای رنج، بودایی‌ها بر این باورند که باید به دنبال آگاهی از علت وجود رنج برای پیشگیری از آن باشیم. بودایی‌ها اعتقاد دارند که اگر انسان بتواند درک عمیقی از واقعیت زندگی پیدا کند، می‌تواند از رنج خلاص شود. آنها باور دارند که رنج می‌تواند در نتیجهٔ عدم آگاهی و عدم درک واقعیت باشد. بنابراین برای پیشگیری از رنج باید به دنبال آگاهی از واقعیت‌های زندگی و رهایی از این وضعیت باشیم. در اینجا باید به این نکته اشاره کنیم که در آیین بودا هدف نهایی انسان، رهایی از رنج و رسیدن به شادی است. این شادی به دلیل داشتن آگاهی عمیق از واقعیت‌های زندگی، آرامش ذهنی و قدرت هدایت و کنترل بر روی ذهن به دست می‌آید. به عبارت دیگر، آگاهی و شناخت واقعیت‌های زندگی در اینجا نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند و می‌تواند به رسیدن به شادی کمک شایانی کند. البته لازم به ذکر است که منظور از شادی در اینجا شادی فردی نیست؛ بلکه رهایی همهٔ موجودات ذی‌شعور از رنج و رسیدن به نیروان «(Nirvana (S)/ Nibbana (P))» است (جوشانلو، ۲۰۱۴، ص ۵).

۵-۲. نسبت به اختیار انسان

اگر رنج را بپذیریم، آیا جای اختیار انسان هم هست یا خیر؟ از دیدگاه آیین بودا، وجود رنج در زندگی انسان به دلیل وجود علت‌های خارجی و داخلی (مانند بیماری، پیری، مرگ و تجربهٔ سایر اتفاقات ناگوار زندگی) است و مستقل از اختیار انسان نیست (یه، ۲۰۰۶، ص ۹۴). براساس آیین بودا، انسان همیشه ممکن است با پیشامد رنج‌های ناگواری مواجه شود و این در واقع جزء واقعیت‌های زندگی است (یکدا، ۲۰۰۴، ص ۴۳). بنابراین از دیدگاه آیین بودا، اختیار انسان نمی‌تواند رنج را به طور کامل از زندگی حذف کند؛ اما انسان با تمرینات خود می‌تواند بهبودی در شرایط زندگی خود را تجربه کند و راهکارهایی برای مواجهه با رنج‌های زندگی بیابد. برای مثال، تمرینات دیانه و ذهن‌آگاهی (dhyana) (گواهی، ۱۳۹۰، ص ۲۵۵) می‌تواند به افزایش توانایی فرد در مواجهه با رنج‌های زندگی کمک کند. به طور خلاصه، از دیدگاه آیین بودا، رنج جزء واقعیت‌های زندگی است و اختیار انسان به تنهایی نمی‌تواند آن را از زندگی حذف کند؛ اما تمرینات و راهکارهایی می‌تواند به مقابله با رنج‌های زندگی کمک کند.

۵-۳. نسبت به رنج های اخلاقی

برخی از رنج ها هستند که سرشتشان رنج است؛ مانند فقر، بیماری و مرگ؛ اما بعضی امور هستند که به سبب رفتاری که دیگران انجام می دهند، انسان را دچار رنج می کنند؛ یعنی رنج به واسطه رفتار یک شخص دیگر شکل می گیرد و یک عامل اختیاری دیگر سبب این رنج شده است. برای مثال، شخصی در حال گذران زندگی خودش است؛ اما شخص دیگری پیدا می شود و عملی را انجام می دهد که رنجی را برای طرف مقابل ایجاد می کند.

از دیدگاه آیین بودا، هر فرد مسئولیت خود را در زندگی دارد و باید به دنبال کاهش رنج خود و دیگران باشد (چاترجی و دیگران، ۲۰۱۷، ص ۸۳). بنابراین اگر کسی به دلیل رفتارهای نامطلوب دیگران رنج برد، با توجه به آیین بودا، این رنج به معنای بار ذهنی است که به دلیل حسادت، تعصب، خشم، نفرت و... در ذهن او به وجود آمده است. به عبارت دیگر، رنج ناشی از رفتار دیگران به دلیل تفکرات منفی و رفتارهای نامطلوب در ذهن انسان است (هیس، ۲۰۰۲، ص ۶۲). به همین دلیل، آیین بودا بر این اصل تأکید می کند که هر فرد مسئولیت خود را در کاهش رنج خود و دیگران دارد و نباید به دنبال تحمیل رنج به دیگران باشد. به عبارت دیگر، در آیین بودا انسان باید از عمل به رفتارهای نامطلوبی مانند خشم، پر خاشگری و... برای کاهش رنج خود و دیگران اجتناب کند (لیفر، ۱۹۹۹، ص ۳۴۱). در مجموع، آیین بودا بر این اصل تأکید دارد که هر فرد باید به دنبال کاهش رنج خود و دیگران باشد و نباید به دنبال تحمیل رنج به دیگران باشد. به همین دلیل آیین بودا به عمل به رفتارهای مطلوب و رعایت اصول اخلاقی برای کاهش رنج های انسانی توصیه می کند.

در اینجا نوبت به این بحث می رسد که رنج طبیعی و غیرطبیعی از منظر آیین بودا به چه صورتی خواهد بود.

۶. رنج طبیعی و غیرطبیعی

با توجه به اینکه رنج به عنوان یکی از واقعیت های زندگی شناخته شده است، آیین بودا بین دو نوع رنج تمایز قائل می شود: رنج طبیعی و رنج غیرطبیعی. در ادامه به توضیح این دو نوع رنج پرداخته می شود.

۶-۱. رنج طبیعی

این نوع رنج ها شامل عواملی مانند بیماری، پیری، مرگ، جدایی، تغییرات طبیعی در زندگی و... هستند (پورس، ۲۰۰۷، ص ۳۹).

۶-۲. رنج غیرطبیعی

رنج های غیرطبیعی به عنوان نتیجه تفکرات منفی، رفتارهای نامطلوب و گاهی اوقات باورهای نادرست در ذهن انسان شناخته می شوند. این نوع رنج ها شامل عواملی مانند خشم، حسادت، نفرت، تعصب، اعتیاد، ترس، اضطراب، استرس، افسردگی و... هستند (گیرش، بی تا، ص ۵۲۱). در واقع این نوع رنج ها به عنوان نتیجه تفکرات و رفتارهای نامطلوب در ذهن انسان شناخته می شوند.

از مطالب بیان شده به این نتیجه می رسیم که آیین بودا بر این اصل تأکید می کند که رنج های طبیعی به عنوان بخشی از واقعیت زندگی شناخته شده اند و نباید برای آنها ناراحت شد؛ اما رنج های غیرطبیعی باید با تغییر تفکرات و رفتارهای نامطلوب در ذهن انسان کاهش یابند. به عبارت دیگر، آیین بودا بر عمل به رفتارهای مطلوبی مانند

مهربانی، صداقت، عفو، رحمت و... برای کاهش رنج‌های غیرطبیعی تأکید می‌کند. همچنین آیین بودا بر این اصل تأکید می‌کند که می‌توان با تمرین و تحصیل در اصول و مفاهیم آیین بودا، به کاهش رنج‌های غیرطبیعی در زندگی خود دست یافت. در کل، در آیین بودا رنج به‌عنوان یکی از واقعیت‌های زندگی شناخته شده است. رنج‌های طبیعی به‌عنوان بخشی از چرخه زندگی و مرگ در نظام طبیعی شناخته می‌شوند و رنج‌های غیرطبیعی به‌عنوان نتیجه تفکرات منفی و رفتارهای نامطلوب در ذهن انسان درک می‌شوند. آیین بودا بر عمل به رفتارهای مطلوب و تحصیل در اصول و مفاهیم آیین بودا برای کاهش رنج‌های غیرطبیعی در زندگی تأکید می‌کند.

۷. اختیاری (خودخواسته) و غیراختیاری (غیرخودخواسته)

در تبیین ریشه و خاستگاه رنج، آیین بودا مستقیماً می‌آموزد که «درد اجتناب‌ناپذیر است؛ رنج اختیاری است و منشأ رنج، علاقه و تعلق خاطر داشتن است» (اندرسون، ۲۰۱۳، ص ۱۹). از مهم‌ترین ابعاد روان‌شناختی می‌توان رنج خودخواسته را نام برد؛ به این بیان که اگر با فدا کردن لذت محدود می‌توان لذتی گسترده را درک کرد، شخص خردمند و عاقل که لذتی وسیع را می‌نگرد، لذت محدود را رها می‌کند (پالیهودانا و کارتر، ۲۰۰۰، ص ۵۲). لازمه این سخن این است که برای افراد، فدا کردن لذت محدود، خود رنجی است برای رسیدن به لذت بیشتر؛ لذا رنج خودخواسته محقق می‌شود که در اینجا لازمه رسیدن به لذت وسیع بیان شده است. در ذیل به چند مورد اشاره می‌شود:

طبق آموزه‌های بودا، بیرون رفتن و لذت بردن از دنیا دشوار است. زندگی در خانواده دشوار است و به‌عبارت‌دیگر، رنج است. زندگی با افراد مخالف و ناهماهنگ رنج است. مسافران (در اینجا کنایه از کسانی است که زندگی عادی دنیوی دارند)، گرفتار رنج‌اند. پس مسافر مباش تا گرفتار رنج نشوی (همان، ص ۵۳). زندگی دنیوی داشتن، سبب رنج است و برای اینکه این رنج از بین برود، باید متحمل رنج دیگری شود و آن اینکه زندگی عادی دنیوی نداشته باشد؛ چراکه زندگی عادی دنیوی نداشتن، مستلزم برخی محدودیت‌ها برای خود است و این محدودیت‌ها به‌صورت‌های مختلفی بروز می‌کند و این خود تحمل رنجی برای از بین بردن رنجی دیگر است. اگر شخصی به رنج اول (زندگی عادی دنیوی) بسنده کند، در این صورت رهایی از رنج برای او محقق نخواهد شد؛ و چنانچه رهایی از رنج محقق نشود، مراحل آن را نیز طی نخواهد کرد و در نتیجه به نیروانه که غایت یک بودایی است نیز دست نخواهد یافت؛ اما اگر زندگی عادی دنیوی را کنار بگذارد و خود را پذیرای رنجی دیگر کند، در این صورت صحیح است که رنج دیگری را متحمل شود؛ لکن این رنج خودخواسته سبب رهایی او از رنج خواهد شد و سرانجام آن رسیدن به نیروانه خواهد بود. از نگاه بودا، برای نوع بشر جاذبه‌های نفسانی، بدخواهی، سردرگمی و اشتیاق، بلای جان هستند که باید از آنها رها شد (همان، ص ۶۲). برای رها شدن از این بلاها، حتماً باید انسان رنج‌هایی را تحمل کند تا در پرتو تحمل آن رنج‌ها، از این موارد رهایی یابد و نتیجه رها شدن از این موارد، پیمودن راه و رسیدن به نیروانه است. بوداییان خطاب به بودا چنین بیان می‌کنند: در دوران‌های بی‌شمار گذشته با تلاش و رنج، آن سرورِ عالم همه‌گونه کوشش‌های پارسایانه را مطالعه و عمل کرده است (عسکری، ۱۳۹۰ الف، ص ۸۳).

طبق این ادعا، این خود نشان می‌دهد که بودا برای اینکه از رنج‌هایی یابد، از خود رنج بهره برده است و تا این کار صورت نگیرد، رهایی از رنج محقق نخواهد شد. پس تحمل رنج، خود راهی است برای رهایی از رنج؛ و این رنج برای کسی که در این راه قدم می‌نهد، رنجی خودخواسته خواهد بود؛ چراکه شخص می‌تواند و اختیار دارد که چنین راهی را انتخاب نکند و به زندگی عادی خودش ادامه دهد؛ لکن او با این انتخاب، به غایت یک بودایی که رسیدن به نیروانه است، نخواهد رسید. لذا مقدمه رسیدن به نیروانه، تحمل رنج برای رهایی از رنج خواهد بود.

از این توصیفی که بوداییان از بودا ارائه کرده‌اند: «به‌خاطر انسان‌ها و به‌خاطر جانداران همه‌جا، همه چیزهایی را که دست شستن از آنها سخت بوده، بودا رها کرده است» (عسکری، ۱۳۹۰ الف، ص ۸۳)، می‌توان چنین برداشت کرد: اینکه بودا سختی‌ها و رنج‌ها را متحمل می‌شده، برای رسیدن به هدفی بوده، که آن نجات انسان‌ها و همه جانداران بوده است تا به غایت خودشان برسند. پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که تحمل رنج برای رفاه دیگران، امری است که بودا چنین می‌کرد. بنابراین اکنون نیز می‌توان از این مناسط بهره برد و برای رفاه دیگران، رنج را متحمل شد. از مصادیق رنج معلوم می‌شود که بودا کامیابی‌ها را نیز به‌دلیل ناپایدار بودن، رنج می‌داند. حقیقت رنج یک حقیقت فلسفی است، نه یک مفهوم ساده؛ از این رو تفسیرهایی برای آن مطرح شده است که در اینجا به‌قدر ضرورت مطرح شد (ر.ک. حسینی قلعه بهمن، اکبر، ۱۳۹۶، ص ۱۳۲).

نتیجه‌گیری

آیین بودا از رنج به‌عنوان یک عنصر اساسی در تبیین انسان‌شناسی و استلزامات انسانی بهره می‌برد. این آیین تأکید دارد که رنج نه‌تنها یک جنبه حتمی در زندگی است و نمی‌توان از آن اجتناب کرد، بلکه به‌عنوان یک فرصت برای یادگیری و تحول نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. در این آیین، دو نوع رنج تفکیک می‌شوند: رنج‌های طبیعی که بخشی از واقعیت‌های زندگی‌اند؛ و رنج‌های غیرطبیعی که از تفکرات منفی و رفتارهای نامناسب انسان‌ها ناشی می‌شوند. برای کاهش رنج‌های غیرطبیعی تأکید می‌شود که باید آگاهی از خود، کنترل ذهن و رفتارها، و همدلی با دیگران تقویت شود. آموزه‌های بودا رنج را به دو نوع دیگر نیز تقسیم می‌کنند: اختیاری (خودخواسته) و غیراختیاری (غیرخودخواسته)؛ اما رنج اختیاری از تعلق به مواد و اشیای دنیوی نشئت می‌گیرد. تحمل رنج‌های غیراختیاری می‌تواند به کاهش رنج‌های اختیاری منجر شود و به‌سمت رهایی از آنها حرکت کند. آموزه‌های بودا بر تحمل رنج برای رفاه دیگران و رسیدن به روشنی و نیروانه تأکید می‌کنند.

- پاشائی، عسکری، ۱۳۸۹، *بودا: زندگی بودا، آیین او، وانجمن رهروان او، گزارش متن های کانون پالی*، تهران، نگاه معاصر.
- _____، ۱۳۹۰، الف، *سوره نیلوفر سه‌گانه*، قم، ادیان.
- _____، ۱۳۹۰، ب، *مژه‌های نادیدنی*، قم، ادیان.
- چاترجی، ساتیش چاندرا و همکاران، ۱۳۹۴، *معرفی مکتب های فلسفی هند*، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- حسینی قلعه بهمن، اکبر، ۱۳۹۶، *الهیات تطبیقی: حقیقت غایبی در ادیان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
- گواهی، عبدالرحیم، بی‌تا، *واژه‌نامه ادیان*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- _____، ۱۳۹۰، *فرهنگ توصیفی ادیان*، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- Anālayo, Bhikkhu, and Bhikkhunī Dhammadinnā. 2021. «*From Compassion to Self-Compassion: A Text-Historical Perspective*.» *Mindfulness* 12 (6): 1350-60.
- Anderson, Ronald E. 2013. *Human Suffering and Quality of Life: Conceptualizing Stories and Statistics*. Springer Science & Business Media.
- Author (s). 1968. *East-West Studies on the Problem of the Self: Papers Presented at the Conference on Comparative Philosophy and Culture Held at the College of Wooster*.
- Bhikkhu Anālayo. 2019. «*Rebirth and the West by Bhikkhu Anālayo*.» *Insight* 45.
- Bodhi, Bhikkhu. 2010. *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society.
- Burton, David. 2017. *Buddhism: A Contemporary Philosophical Investigation*. Taylor & Francis.
- Buswell, Robert E., and Donald S. Lopez. 2013. *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton University Press.
- Chatterji, Manas. 2017. *Integral Ecology and Sustainable Business*. Emerald Group Publishing.
- Chen, Yu-Hsi. 2006. «*Coping with Suffering: The Buddhist Perspective*.» *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, 73-89.
- Choong, Yoke Meei. 2014. «*How Free Is the Bodhisattva in Deliberate Rebirth?*» *法鼓佛學學報*.
- DARLING, GRACE, trans. 2011. *SUFFERING IN BUDDHISM AND HRISTIANITY: A COMPARISON*.
- Fink, Charles K. 2012. «*The 'Scent' of a Self: Buddhism and the First-Person Perspective*.» *Asian Philosophy* 22 (3): 289-306.
- Garfield, Jay. 2008. «*Buddhist Ethics*.» Unpublished Paper.
- Gethin, Rupert. 1998. *The Founv ndations of Buddhism*. OUP Oxford.
- Girish, Indu. n.d. «MIND IN HARMONY: A BUDDHIST PERSPECTIVE.» *BUDDHIST APPROACH TO HARMONIOUS FAMILIES, HEALTHCARE, AND SUSTAINABLE SOCIETIES*, 513.
- Hamilton, Susan Bruce. 1992. *The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*. University of Oxford.
- Hanh, Thich Nhat. 2008. *The Heart of Buddha's Teaching*. Random House.
- Harvey, Peter. 2000. *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*.

- Cambridge University Press.
- Hayes, Steven C. 2002. «*Buddhism and Acceptance and Commitment Therapy*.» Cognitive and Behavioral Practice 9 (1): 58-66.
- Ikeda, Daisaku. 2004. *Unlocking the Mysteries of Birth & Death... And Everything In Between, A Buddhist View Life*. Middleway Press.
- Joshanloo, Mohsen. 2014. «*Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views*.» Journal of Happiness Studies 15: 475-93.
- Keown, Damien. 2004. *A Dictionary of Buddhism*. OUP Oxford.
- Kumar, Sameet M. 2002. «*An Introduction to Buddhism for the Cognitive-Behavioral Therapist*.» Cognitive and Behavioral Practice 9 (1): 40-43.
- Leifer, Ron. 1999. «*Buddhist Conceptualization and Treatment of Anger*.» Journal of Clinical Psychology 55 (3): 339-51. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199903\)55:3<339::AID-JCLP6>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3<339::AID-JCLP6>3.0.CO;2-E).
- Lewis Hall, M. Elizabeth, and Peter Hill. 2019. «*Meaning-Making, Suffering, and Religion: A Worldview Conception*.» Mental Health, Religion & Culture 22 (5): 467-79.
- Lin, Chien-Te, and Wei-Hung Yen. 2015. «*On the Naturalization of Karma and Rebirth*.» International Journal of Dharma Studies 3 (1): 1-18.
- Lin, Chien-Te. 2013. «*Rethinking Mind-Body Dualism: A Buddhist Take on the Mind-Body Problem*.» Contemporary Buddhism 14 (2): 239-64.
- Morwood, Joel. 2019. *The Way of Selflessness: A Practical Guide to Enlightenment Based on the Teachings of the World's Great Mystics*. Lulu.com.
- Numata center. 2003. *Buddha-Dharma*, Revised Second Edition. printed in United America.
- Nyanatiloka, Thera. 1972. *Buddhist Dictionary*. Frewin.
- Palihawadana, Mahinda, and John Ross Carter. 2000. *The Dhammapada (Oxford World's Classics)*. Oxford University Press.
- Powers, John. 2007. *Introduction to Tibetan Buddhism*. Shambhala Publications.
- Prasad, H. S. 2000. «*Dreamless Sleep and Soul: A Controversy between Vedanta and Buddhism*.» Asian Philosophy 10 (1): 61-73.
- Rāhula, Walpola. 1974. *What the Buddha Taught*. Grove Press.
- Rose, Phil. 2015. *Radiohead and the Global Movement for Change: «Pragmatism Not Idealism»*. Rowman & Littlefield.
- Siderits, Mark. 2021. *Buddhism as Philosophy*. Hackett Publishing.
- Thera, Piyadassi, and Jayatilaka. 1972. *The Psychological Aspect of Buddhism*. Buddhist Publication Society.
- Yeh, Theresa Der-lan. 2006. «*The Way to Peace: A Buddhist Perspective*» International Journal of Peace Studies, 91-112.
- Ziegler, Harumi Hirano. 2020. *A FOREST OF PEARLS FROM THE DHARMA GARDEN*. BDK America, Inc. VOLUME IV vols. Printed in the United States of America.