


Buddhism's Utilization of Suffering's Capacity in Explaining Existence and Its Implications

Mojtaba Nouri Kouhbanani  / Ph.D. in Religions and Mysticism, The Imam Khomeini Institute for Education and Research
mojtaba_nouri_kouhbanani@iran.ir


Received: 2025/02/28 - Accepted: 2025/05/04

Abstract

Around the world, various divine and non-divine religions have addressed different aspects of suffering from differing perspectives. This descriptive-analytical study explores how Buddhism employs the capacity of suffering to explain existence and its implications. Buddhism posits that suffering is an inherent part of life, and one must understand, accept and get along with it to achieve peace. Findings reveal that Buddhism uses suffering as a tool to describe existence, emphasizing its inevitability and relativity. Buddhism addresses the reality and nature of suffering and introduces deep understanding as the solution to overcoming suffering. It has a positive view of suffering and considers it independent of human existence. However, inconsistencies and contradictions in Buddhist teachings on suffering are evident.

Keywords: Buddhism, suffering's capacity, suffering, existence, implications of suffering.

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

مجتبی نوری کوهبنانی  / دکتری ادیان و عرفان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی*
دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۴
mojtaba_nouri_kouhbanani@iran.ir

چکیده

ادیان مختلفی در سراسر جهان - اعم از الهی و غیرالهی - به مقوله رنج پرداخته‌اند. مواجهه با این مسئله دارای جوانب مختلفی است که از منظرهای گوناگون به آن اشاره شده است. این پژوهش به شیوه توصیفی تحلیلی به بررسی چگونگی بهره‌برداری آیین بودا از ظرفیت رنج در تبیین هستی و استلزامات آن می‌پردازد. در این مقاله رویکردهای مختلف آیین بودا در بهره‌برداری از ظرفیت رنج برای تبیین و توصیف جهان مطرح می‌شود؛ همچنین در ادامه با اشاره به استلزامات آن بیان می‌شود که رنج جزئی از زندگی است و برای رسیدن به آرامش و خلاصی از آن باید آن را پذیرفت، درک کرد و با آن کنار آمد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بهره‌برداری آیین بودا از ظرفیت رنج، به‌مثابه یک ابزار مؤثر در تبیین هستی است؛ دیگر اینکه این آیین اعتقاد دارد که رنج جزء حتمی زندگی بوده و امری نسبی است. در این راستا، آیین بودا به واقعیت و ماهیت رنج می‌پردازد و راهکار غلبه بر رنج را شناخت عمیق از آن معرفی می‌کند؛ همچنین نگاه مثبت به رنج دارد و آن را مستقل از وجود انسان می‌داند. البته عدم پیوستگی و رابطه منطقی بین گزاره‌های منقول از بودا و بوداییان و همچنین تناقض، به وضوح قابل مشاهده است.

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

برای شناخت هرچه بهتر و بیشتر هر دینی، پرداختن به نظام فکری آن سبب روشن شدن افکار و رفتار آن خواهد شد. در این میان، ادیان شرق به دلیل تفکرات غیرالهی دارای ساختار خاص خود هستند که خروجی آن موجب شکل‌گیری آداب و رسوم ویژه شده است. هر نظام فکری بر پایه مجموعه‌ای از اصول بنا شده است؛ چه شخص بنیان‌گذار به آن اصول اشاره کرده باشد و چه نکرده باشد. یکی از راه‌های شناخت نظام فکری، بررسی اقوال و دیدگاه‌های آن دین در ابعاد مختلف است تا با جمع‌بندی آن ابعاد به آن دست یافت. از آنجایی که بررسی ابعاد مختلف نیازمند حجم زیادی از اطلاعات است، در این مختصر تنها به بررسی چگونگی بهره‌برداری آیین بودا از ظرفیت رنج در تبیین هستی و استلزامات آن پرداخته می‌شود. لازم به ذکر است که از منظر آیین بودا، اگرچه کلمه *Dukkha (p) / Duhkka (s)* به معنای تحت‌اللفظی «رنج» ترجمه شده است (گواهی، ۱۳۷۴، ص ۴۱-۴۲) و به رنج‌های خاص زندگی که ناشی از شرایط بیرونی است، مانند جنگ‌ها، قحطی‌ها و بیماری‌ها اشاره دارد؛ اما این واژه 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 به سرعت ناپدید می‌شود (Chen, 2006, p76-77) از منظر آیین بودا، رنج‌ها احساسات طبیعی‌ای هستند که در زندگی انسان رخ می‌دهند (Kumar, 2002, p41) و در صورتی که با آنها به درستی برخورد نشود، می‌توانند به مشکلاتی نظیر افزایش تنش، اضطراب و افزایش درد و رنج منجر شوند.

از آنجایی که در باب این موضوع سندی یافت نشد، می‌توان به چند اثر که نزدیک به این بحث هستند، اشاره کرد. در ذیل، چند مورد به تناسب بیان می‌شود:

۱. معرفی مکتب‌های فلسفی هند، ترجمه فرناز ناظرزاده کرمانی: در این کتاب به بخشی از ابعاد هستی و اینکه نگاه بودا به جهان چگونه است، اشاره شده؛ لکن با رویکرد حاضر متفاوت است.

۲. بودیسم به مثابه یک فلسفه، نوشته مارک سیدریتس: در این کتاب به آموزه‌های اصلی بودا اشاره شده است و مباحث مختلفی از جمله دلایل عدم وجود «خود» و استدلال بر عدم وجود اشیای فیزیکی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، اما این کتاب مانند پژوهش پیش رو به مباحث پرداخته و بهره‌برداری آیین بودا از مسئله رنج را در این مسائل بیان نکرده است.

۳. ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، تألیف داریوش شایگان: این کتاب در دو جلد به رشته تحریر درآمده و در بردارنده 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 مباحثی در زمینه هستی‌شناسی اشاره دارد که می‌توان از آنها استفاده کرد؛ لکن مطالب به صورت یک‌جا بیان نشده‌اند؛ همچنین در تمام موارد یادشده نیز در منابع مشابه، به استلزامات اشاره نشده است.

حال نوبت به بررسی چگونگی بهره‌برداری آیین بودا از ظرفیت رنج در تبیین هستی‌شناسی می‌رسد که در ذیل به این مبحث پرداخته شده است.

۱. بهره‌برداری آیین بودا از ظرفیت رنج در تبیین هستی

هستی‌شناسی متکفل تبیین نظام عالم، اعم از عالم و آدم است؛ از این رو بودا برای تبیین عالم هستی و انسان، از مفهوم کلیدی و پایه‌ای «رنج» استفاده می‌کند و می‌گوید: جهان با همهٔ مصادیقش (زیبایی‌ها و تنوع‌ها و...) چیزی جز رنج نیست و هرچه در عالم هست، سراسر رنج است و همین‌طور وجود انسان را هم سراسر رنج فراگرفته است. گرچه بودا انسان را مرکب از پنج جزء می‌داند - که بیان خواهد شد - ولی بالاخره کل آن چیزی که انسان با آن سروکار دارد؛ همچون تولد، زندگی، مرگ و...، از مصادیق رنج است؛ یعنی انسان به‌لحاظ جوهری، به لحاظ صفات و به لحاظ شرایطی که در آن قرار گرفته، از همهٔ جهات در رنج است.

قبل از ورود به بحث، از باب مقدمه لازم است به این نکته اشاره شود که آیین بودا یک حرکت اصلاحی بوده است، نه یک حرکت انقلابی که خواسته باشد بنیان آیین هندو را نابود کند. با توجه به تومی که در بخش‌های آیین هندو به وجود آمده بود، به‌ویژه در بخش مناسک، مانند بحث قربانی و...، و چون این بخش مناسکی به باطن اعمال بی‌توجهی می‌کرد، یک حرکت اصلاحی به نام «اوپانیشادها» به‌وجود آمد. اوپانیشادها، برخلاف «برهمنانها» که نوعی شرح مناسکی برای «وده‌ها» است، شرح عرفانی وده‌ها بود. یک حرکت اصلاحی دیگر، جدا شدن یک عده از آیین هندو و توجه آنها به باطن اعمال و گریز از دنیاگرایی بود که در نتیجهٔ آن، «جین‌ها» شکل گرفتند. یک حرکت اصلاحی دیگر بعد از آیین جین، آیین بودا بود. آیین بودا می‌گفت: نه آن دنیاگروی هندویی و نه این افراط و دنیاگریزی جینی؛ بلکه باید راه میانه را برگزید. پس به نوعی آیین بودا یک حرکت اصلاحی برای آیین هندو بود. در تأیید این مدعا می‌توان به آموزه‌های مشترک آیین بودا و آیین هندو - از جمله «کرمه»، «سمساره»، «تناسخ» و... - اشاره کرد؛ لذا حرکت بودا یک حرکت اصلاحی بود، نه انقلابی. بودا برای رهایی از رنج، از خود رنج استفاده کرده است (Palihawadana and Carter, 2000, p57).

در جهان‌بینی بودایی، نقش رنج در معناسازی در کانون توجه قرار می‌گیرد. رنج به‌عنوان نتیجهٔ تمایلات رنج‌آوری مانند لذت‌جویی، که می‌تواند ویژگی‌های مادی و محرک‌محور ظریف‌تری مانند دستیابی به موقعیت اجتماعی یا اجتناب از انتقاد به خود بگیرد، درک می‌شود. ذهن باید با استفاده از حالات کیفی ذهنی، آگاهی‌ای که خرد و رفتار اخلاقی (دارمای متعالی) را پرورش می‌دهد، از چنین تمایلاتی رها شود. این فرایند به‌صراحت در چهار حقیقت شریف بیان شده (Lewis Hall and Peter Hill, 2019, p6) که در کتب مربوط به آیین بودا به‌تفصیل آمده است.

در هستی‌شناسی، هیچ مفهوم بودایی از رنج خوب یا مفید وجود ندارد. البته برخی از گونه‌های بودیسم، از طریق تمرین‌هایی مانند مراقبه روی بدن به‌عنوان یک جسد در حال پوسیدگی، با هدف نهایی جدا شدن، جدا شدن از بدن

را تشویق می‌کنند. تمرکز و مراقبه، به تسهیل آگاهی، پذیرش و جدایی کمک می‌کند. راه‌های دیگر برای کاهش رنج نیز وجود دارد؛ مانند استفاده از داروهای روان‌گردان، که برخی در سنت بودایی با سوءظن به آن می‌نگرند. داروها ممکن است علایم رنج را بدون توجه به علل زمینه‌ای از بین ببرند و از یافتن راهی دائمی برای رهایی از رنج توسط فرد مبتلا جلوگیری کنند (Ibid, p7)؛ اما راه‌هایی از رنج نیستند.

بودا تعلیم داد که هستی با سه ویژگی مشخص می‌گردد (که با عنوان آموزه «سه نشانه هستی» نیز شناخته می‌شود): ناپایداری (anicca)، رنج (dukkha) و غیر خود بودن (anatta). طبق این آموزه، همه چیز به دلیل ناپایدار بودنشان ناگزیر از بین‌رفتنی هستند و ما - عامل - وجود نداریم. ما فقط فکر می‌کنیم که وجود داریم و این تفکر یا باور نادرست، علت اصلی رنج ماست (Maung, n.d, p23).

فرضیه‌های هستی‌شناختی بودایی ادعا می‌کنند که ماهیت واقعیت با ناپایداری، وابستگی متقابل و جریان بی‌وقفه مشخص می‌شود (Sion, 2017, p5). مطابق آموزه بودایی، همه پدیده‌ها تابع اصل جهانی ناپایداری هستند، که نشان می‌دهد هر موجودی ناگزیر متوقف خواهد شد (Gokhale, 2021, p9). مفهوم گذرا، که بیانگر احساس تغییر مداوم و بی‌ثباتی است (Quyet, Lan, Phuong, 2022, p49-50)، یک اصل اساسی هستی‌شناسی بودایی را نشان می‌دهد. علاوه بر این، هستی‌شناسی بودایی معتقد است که همه پدیده‌ها از وجود ذاتی تهی هستند، که نشان‌دهنده فقدان ماهیت ذاتی یا موجود مستقل است (Garfield, 1994, p231). این موضع هستی‌شناختی ریشه در مفهوم فلسفی پوچی (shunyata) دارد؛ واژه مستعمل نزد بوداییان به معنای تهی‌ت یا خلأ و بیانگر ماهیت ذاتی همه اشیا (گواهی، ۱۳۹۰، ص ۷۵۲). طبق این مفهوم، همه پدیده‌ها فاقد وجود ذاتی هستند و در عوض به‌طور وابسته به یکدیگر پدید می‌آیند. این نشان می‌دهد که هیچ چیز نمی‌تواند به‌طور مستقل وجود داشته باشد و همه موجودات به‌طور پیچیده در شبکه‌ای از وابستگی متقابل در هم تنیده شده‌اند (Macy, 1991, pxi). همچنین هستی‌شناسی بودایی از اصل ارتباط و وابستگی متقابل بین همه پدیده‌ها حمایت می‌کند (Ibid, p18). بر اساس این دیدگاه می‌توان چنین گفت: همه موجودات در نتیجه عوامل و شرایط علی پیچیده و چندوجهی پدید می‌آیند و نمی‌توان آنها را به‌صورت مجزا درک کرد.

هستی‌شناسی بودایی بر اهمیت عاملیت فردی در تعقیب روشنگری تأکید می‌کند، که در آن، شناخت ناپایداری و بهم‌پیوستگی همه پدیده‌ها افراد را قادر می‌سازد تا درک عمیق‌تری از خود و رابطه آن با جهان ایجاد کنند. در هستی‌شناسی بودایی، مفاهیم متعارف ساختارهای قدرت ایستا و تغییرناپذیر به‌چالش کشیده می‌شوند. در هستی‌شناسی بودایی طبیعت انسان ذاتاً فضیلت‌مند و دارای ظرفیت برای خودفرمانروایی است. در هستی‌شناسی بودایی ظرفیت روشنایی و به‌مقام بودایی رسیدن در همه موجودات زنده وجود دارد (Brown, 1991, pxii). در هستی‌شناسی بودایی بر نقش عاملیت فردی در شکل دادن به ماهیت انسان و تسهیل رهایی فردی و اجتماعی تأکید می‌شود (chushogiyayer, 2023).

یکی از آموزه‌های اصلی بودا به علیت مربوط می‌شود. پیش‌فرض اصلی بودایی علیت در دارما (paticcasamuppāda) - نظریه بودایی در مورد حلقه ارتباط تولد و تجدید تولد (گواهی، ۱۳۷۴، ص ۱۰۶) - یا قانون

کیهان در پدید آمدن، وابسته است و از آنجایی که وابستگی متقابل، علت و معلول را در گذشته، حال و آینده توصیف می‌کند، بودا در نوشته‌های خود علیت را به‌عنوان پدیده‌ای معرفی کرد که در آن، همه پدیده‌ها به دلیل تأثیر متقابل عوامل متعدد وجود دارند؛ لذا علت و معلول را نمی‌توان به‌طور قطعی جدا کرد (Dinh, Worth, Haire, 2019, p5)؛ چراکه آنچه در ابتدا به‌عنوان علت در نظر گرفته می‌شود، می‌تواند به‌عنوان یک اثر در نظر گرفته شود و آنچه در ابتدا به‌عنوان یک اثر در نظر گرفته می‌شود می‌تواند به‌عنوان یک علت در نظر گرفته شود (Ibid, p6).

بررسی بیشتر دیدگاه بودایی درباره علیت نشان می‌دهد که هیچ اثری بدون علت به‌وجود نمی‌آید؛ در عین اینکه هیچ معلولی از پیش تعیین شده نیست؛ زیرا علل آن چندانکه است و به‌صورت متقابل بر هم اثر می‌گذارند؛ از این رو می‌تواند تازگی و نظم داشته باشد. این به‌عنوان «راه میانی» بین «جبرگرایی» - یا این نظریه که همه رویدادها به‌طور کامل توسط علل قبلی تعیین می‌شوند - و «عدم قطعیت» نامیده می‌شود (Macy, 1978, px).

در آیین بودا، گسترش این مفهوم که علت و معلول بازگشتی هستند و نمی‌توان آنها را جدا کرد، قانون «منشأ وابسته به هم» است. این بیان می‌کند که هیچ چیز مستقل از هیچ چیز دیگری وجود ندارد و همه افراد و اشیا بخشی از فرایند تغییر مرتبط هستند (Dinh, Worth, Haire, 2019, p6-7). لذا - از باب نمونه - از دیدگاه بودایی خشم بد است، صرفاً به این دلیل که رنج است و باعث رنج می‌شود؛ اما هر دوی اینها در یک نقص شناختی قبلی ریشه دارند؛ زیرا خشم نمی‌تواند بدون دید نادرست از جهان به‌وجود آید و از آنجایی که اصلاً محتوای شناختی دارد، آن شناخت آشفته را تجسم و تقویت می‌کند (Carpenter, 2017, p321-322).

۱-۱. واقعیت و ماهیت رنج

بودا بارها و بارها در پالی سوتا (مجموعه‌ای از قدیمی‌ترین متون بودایی به زبان پالی که در بردارنده اطلاعات زندگی‌نامه‌ای در مورد بخش اولیه زندگی بوداست (Keown, 2004, p18) تأکید می‌کند که او فقط رنج و غلبه بر آن را آموزش می‌دهد. این هدف، پایان دادن به درد است که بهترین امتیاز عمل بودایی تلقی می‌شود. مشکل و غلبه بر آن، ماهیت روان‌شناختی مشخصی در نظر گرفته می‌شود و به‌هیچ‌وجه این اعتقاد را - همان‌طور که بسیاری از مفسران می‌گویند - نمی‌توان تسلیم در برابر رنج دانست. عدم درک این امر، به شناسایی آموزه و عمل بودایی به‌عنوان گونه‌ای از نهلیسم منجر شده است (سنتی مذهبی که نگرش بدبینانه و حتی خصمانه به زندگی را پرورش می‌دهد). در نتیجه، هدف کوشش بودایی، تحقق «اناتا - نیروانه» به‌مثابه انقراض موجود ذاتی در معنای هستی‌شناختی درک می‌شود (Peacock, 2008, p209).

از آنجایی که تنها چیز مستمر در دنیای اطراف ما تغییر است و همین را می‌توان درباره خودمان - به‌عنوان موجودات شکننده و فناپذیر در معرض تولد، پیری، بیماری و مرگ - نیز گفت، درد و رنج به ویژگی جهانی وجود جاندار تبدیل می‌شود. تنها راه نجات از «چرخه شدن» سمساره، درک صحیح و جدایی درونی از ایده ماندگاری است؛ چه در جنبه

مثبت آن (یعنی جوهر جهانی، خود شخصی، علیت و نیروانه) و چه در جنبه منفی آن (یعنی انکار کامل واقعیت جهان، خود شخصی، عدم علیت، عدم رهایی و...)، اگرچه فرمول‌بندی‌های جزیی از یک مکتب به مکتب دیگر به‌طور قابل توجهی متفاوت است، اما این قبیل موضوعات سلسله مشترکی را تشکیل می‌دهند که در سراسر توسعه مرحله هندی بودیسم و فراتر از آن جریان دارد. بنابراین از اتمیسم واقع‌گرایانه بودیسم «ابتدایی» (که دارماها را «عناصر وجود» تقلیل‌ناپذیر می‌انگاشت) تا نسبی‌گرایی دیالکتیکی سارواستی‌وادی‌ها (Sarvastivadins) و نام‌گرایی ویجیناوا‌و‌ادا (Vijnanavada)، دیدگاه بودایی به واقعیت به‌وضوح خود را در برابر واقعیت قرار می‌دهد (Sutton, 1991, p40).

یکی از چیزهایی که همه بوداییان بر سر آن اتفاق نظر دارند، این است که فیزیکیالیسم یا ماده‌باوری (دیدگاهی که می‌گوید هر آنچه در هستی وجود دارد، ماده یا انرژی است و هرچه هست، از ماده تشکیل شده؛ و همه پدیده‌های عالم، حتی خود «آگاهی» نتیجه عکس‌العمل‌های مادی است) نادرست است؛ به‌ویژه اینکه ذهنیت، به واقعیت‌های مربوط به بدن و اجزای آن تقلیل‌پذیر نیست. از این‌رو بحث بوداییان این است: آیا باید نوعی از هستی‌شناسی دوگانه را انتخاب کنیم یا به‌جای آن یک هستی‌شناسی بدون موضوع را بپذیریم؟ آنها همچنین در مورد اینکه آیا حالات ذهنی‌ای که دنیای درون را تشکیل می‌دهند، خود واقعی هستند یا خیر، اختلاف نظر نداشتند (Siderits, 2021, p40).

آموزه‌های بودا مبتنی بر حقایق عینی در مورد ماهیت واقعیت و جایگاه انسان در آن هستند و این حقایق چیزهایی تلقی می‌شوند که عقل بشری بدون اتکا به وحی فوق بشری می‌تواند آنها را درک کند (Ibid, p7).

بودا معتقد است که اشیای فیزیکی وجود دارند. او اغلب از چیزهایی مانند رنگ و شکل و... صحبت می‌کرد. این نشان می‌دهد که بودا معتقد بود اشیای فیزیکی وجود دارند که باعث تجربه انسان از دیدن رنگ‌ها و اشکال، بوییدن بوها و... می‌شوند (Ibid, p159). اما باید توجه داشت که در اینجا منظور بودا برداشت‌های انسان است، نه خود آنها (Ibid, 161). افزون‌براین می‌توان این‌گونه نیز بیان داشت که از نظریه تکوین غیرمستقل بودا، به آموزه بی‌ثباتی و گذرا بودن ماهیت اشیا نیز می‌رسیم. بودا بارها تأکید می‌کند که همه چیز در معرض دگرگونی و فساد است. هر چیز که آغازی دارد، پایانی نیز دارد. از آنجا که وجود هر چیز مستلزم وجود شرایط و اسبابی است، چنانچه آن اسباب و شرایط مفقود شوند، بودن آن چیز هم به پایان می‌رسد و معدوم می‌شود (چاترجی، و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۲۹۶). از این‌رو از منظر آیین بودا، رنج یکی از مفاهیم اساسی در زندگی است و همه انسان‌ها در طول زندگی خود با رنج مواجه می‌شوند. به عبارت دیگر، رنج بخشی از واقعیت زندگی است و فرد نمی‌تواند از آن فرار کند.

بودایی‌ها به رنج به‌عنوان یکی از موانع برای رسیدن به روشنی و آرامش درونی نگاه می‌کنند و بر این باورند که راهکار غلبه بر رنج، شناخت عمیق‌تری از آن است. بر اساس این دیدگاه، فرد می‌تواند با شناخت و فهم واقعیت و ماهیت رنج، به شناخت عمیق‌تری از خود و دیگران دست یابد و با رویکردی آگاهانه، به آرامش درونی برسد.

۱-۱-۱. رنج آری یا خیر؟

گاهی اوقات گفته می‌شود که بودا معتقد است همه زندگی رنج است؛ اما این برداشت به راحتی به درک نادرست از بودیسم به عنوان یک آیین بدبین و خسته کننده جهانی منجر می‌شود. بودیسم (دست کم بیشتر مکاتب آن) منکر این واقعیت نیست که جنبه‌های مثبت زندگی نیز وجود دارد؛ بلکه معتقد است این جنبه‌ها فقط بر رنجشان غلبه نمی‌کنند. پس بودیسم نمی‌گوید که «زندگی سراسر رنج است»؛ بلکه می‌گوید درد و رنج بخشی از زندگی است (Gäb, 2015, p352). مشهور است که گزاره مرکزی مکتب بودا این است که عالم سراسر رنج است و انسان حتی خوشی‌هایش نیز مصداق رنج است؛ چون ناپایدارند. بنابراین توقع این است که بودا در هیچ جا سخن از شادی به میان نیاورد؛ ولی می‌بینیم که گاهی اوقات به این موارد نیز اشاره دارد و بیان می‌کند که بخشی از عالم رنج است و این خود یک تناقض و ناسازگاری است.

۱-۱-۲. رنج و نگاه مثبت

یکی دیگر از ابعاد روان‌شناختی، بحث نگاه مثبت داشتن است. با توجه به این فراز: «آنهایی که فقط خارهای گل را می‌بینند، قدرت شادمانه زیستن را دور می‌کنند» (پاشایی، بی‌تا، ص ۱۶۱)، نگاه مثبت یا منفی در پیشبرد مسائل زندگی دخیل است. از این رو و با این پیش فرض که زندگی همراه با رنج است، تأکید بر این است که با دید مثبت به وقایع نگریسته شود. اینکه انسان با دیدن گلی که خار دارد، فقط متوجه خارهای آن شود، سبب می‌شود جنبه منفی آن غلبه داشته باشد و این باعث می‌شود که قدرت شادمانه زیستن از انسان دور شود؛ بلکه انسان باید همیشه جنبه مثبت را بنگرد. در این مورد، به زیبایی گل نگاه کند، نه خارهای آن. اگر چه خار وجود دارد و رنج‌آفرین است، اما نگاه او به خود گل و زیبایی آن است که موجب می‌شود قدرت شادمانه زیستن بیشتر شود.

۱-۱-۳. وابسته یا مستقل

دیدگاه بودایی این است که «ذهن» یا «آگاهی» هسته اساسی هویت انسان است. عموم تجارب روان‌شناختی؛ مانند رنج و لذت، غم و شادی، خیر و شر، و زندگی و مرگ، به هیچ عامل خارجی نسبت داده نمی‌شوند. آنها نتایج افکار خود انسان‌اند و اعمال ناشی از آنها هستند (Thera, 1972, p11). از سوی دیگر باید توجه داشت که بودا ذهن را بر هر چیزی مقدم می‌داند (Ibid, p10). از این رو باید گفت: از آنجایی که علاوه بر انسان، حیوانات هم در رنج‌اند، به این نتیجه می‌رسیم که رنج فارغ از وجود انسان وجود دارد و هر موجودی که رنگ وجود به آن خورده باشد، آغشته به رنج است. در نتیجه، رنج یک حقیقت مستقل است.

۱-۱-۴. نسبیّت در رنج

همان طور که درباره خیر و شر چنین بیان شده است، بودایی‌ها به طور کلی درباره نسبیّت کامل خیر و شر صحبت می‌کنند و ایده اولویت یکی بر دیگری را رد می‌کنند. تأکید، بر تفکیک ناپذیری خیر و شر و حتی یکی بودن آنها در عمیق‌ترین معناست (Lehe, 2019, p219). از این رو از منظر آیین بودا، رنج مانند بسیاری از رویدادهای دیگر

در زندگی، نسبی است (Piper, 2006, p111)؛ زیرا ممکن است مصداقی از این امر ناپسند، برای یک شخص پسندیده و برای دیگری ناپسند باشد؛ و این نوع از نسبیت معنی ندارد؛ چون در ماهیت و حقیقت رنج تأثیری ندارد؛ بلکه نسبیت به لحاظ شمول افرادی است.

باید توجه داشت که بوداییان، از آنجایی که از یک سو معتقدند هر آنچه از شر، مرتبط با شر و متعلق به شر است، همه از ذهن صادر می‌شود (Thera, 1972, p34) و از سوی دیگر از عدم وجود عامل خارجی برای رنج و لذت، خیر و شر و... سخن به میان می‌آورند (Thera, 1972, p11)، لذا نسبیت در رنج را امری ذهنی می‌دانند.

حال که رنج یک مقوله ذهنی است و با توجه به ذهن افراد شکل می‌گیرد، لذا می‌گوییم رنج یک امر ذهنی است که نسبت به برخی که به روشن‌شدگی رسیده‌اند، منتفی شده است و برای برخی دیگر که هنوز به روشن‌شدگی نرسیده‌اند، هنوز رنج باقی است و باید تلاش کنند تا از این رنج رهایی یابند.

بودایی‌ها با درک این نکته که همه چیز ناپایدار و وابسته به یکدیگر است، اعتقادات و اعمال خود را نه بر بُعد اخلاقی، بلکه بر بُعد هستی‌شناختی استوار می‌کنند. بنابراین آنچه بودایی به آن توجه می‌کند، این نیست که چگونه بر شر به وسیله خیر غلبه کند، بلکه این است که چگونه می‌توان از دوگانگی خیر و شر فراتر رفت. اگرچه از نظر اخلاقی، خیر باید بر شر اولویت داشته باشد، اما از نظر هستی‌شناختی و وجودی، خیر قوی‌تر از شر نیست و خیر و شر در مبارزه بی‌پایان خود با یکدیگر، دست‌کم قدرت برابری دارند. انسان باید از خیر و شر عبور کند و به sunyata به معنای «خالی بودن مطلق» (گواهی، ۱۳۷۴، ص ۱۳۹) یا پوچی برسد، که نه خیر است و نه شر (Lehe, 2019, p220).

لازم به ذکر است، می‌توان گفت که فلسفه بودایی به بوداییان یادآوری می‌کند که رنج و لذت و خیر و شر پدیده‌هایی نسبی و وابسته به ذهن‌هایند. این نگرش، بوداییان را به تفکر عمیق‌تر درباره هستی و تجارب انسانی دعوت می‌کند و می‌تواند به آنها کمک کند که با رنج خود بهتر کنار بیایند و به جای تلاش برای فرار از آن، از آن به مثابه یک ابزار یادگیری و رشد استفاده کنند. آنان با رسیدن به «خالی بودن مطلق» می‌توانند از این دوگانگی‌ها فراتر بروند و به درکی عمیق‌تر از واقعیت‌های زندگی دست یابند.

۲. استلزامات هستی‌شناختی (خوش‌بینانه، بدبینانه، ترکیبی)

استلزامات هستی‌شناسی رنج به معنای پذیرش این واقعیت است که رنج جزئی از زندگی است و برای رسیدن به آرامش و خلاصی از رنج، باید آن را پذیرفت، درک کرد و با آن کنار آمد. آیین بودا نیز به همین مفهوم پایبند است و به آن «اصل پذیرش رنج» گفته می‌شود. حال باید دید که این کنار آمدن با مسئله رنج، چگونه دیدی است؛ خوش‌بینانه، بدبینانه یا ترکیبی؟ طبق ادعای آیین بودا، تعلیم چهار حقیقت شریف این نیست که زندگی مقدرشده چیزی جز رنج نباشد؛ بلکه این است که ابزار رهایی از رنج همیشه در دسترس انسان است. از این نظر، بودا - چنان که بسیاری از مردم تصور می‌کنند - بدبین نیست؛ بلکه خوش‌بین است ("What did the Buddha mean by suffering?", n.d). بله، رنج وجود

دارد (اما چنان که اغلب تصور می‌شود، بدبینانه نیست؛ بلکه واقع‌بینانه است. منظور بودا این نبود که زندگی معمولی چیزی جز بدبختی نیست)؛ لکن او گفت که سوکا یا خوشبختی هم وجود دارد. فقط این است که حتی لحظات شاد نیز در نهایت، رضایت‌بخش نیستند؛ زیرا همه چیز تغییر می‌کند. خوب، بد یا بی‌تفاوت، هیچ چیز ماندگار نیست (What are the four noble truths?, n.d).

ادعای آیین بودا این است که رویکردی خوش‌بینانه برای کنار آمدن با رنج و جایگزینی عمل‌گرایانه، معنوی و غیر خداپاوار از طریق مدیتیشن ارائه می‌دهد (Chen, 2010, p373). آگاهی از حالت‌های ذهنی بوداییان می‌تواند راهی برای بهبود کیفیت زندگی باشد. زمانی که آنان به احساساتشان با دقت توجه می‌کنند و آنها را بدون ارزیابی یا داوری تجربه می‌کنند، می‌توانند به عمیق‌ترین لایه‌های ذهن خود نفوذ کنند (Thondup, 1998, p29). از این رو رنج در آیین بودا به معنای دایره عواطف و احساساتی است که انسان در زندگی خود تجربه می‌کند.

درک بودایی از منفی‌گرایی انسان کاملاً بدبینانه نیست؛ بلکه با توجه به طبیعت انسان، کاملاً واقع‌گرایانه است (Abe, 1975, p190). در آیین بودا، اصول منفی مانند نیستی، مرگ، شر و... در برابر اصول مثبت، هسته مرکزی هستند (Ibid., 191). لذا می‌توان چنین استفاده کرد که از منظر آیین بودا، نگاه به رنج یک مقوله ترکیبی است؛ نه صرفاً خوش‌بینانه است و نه بدبینانه. لازم به ذکر است، از آنجایی که بودا در تعلیماتش بیان می‌کند که هیچ چیز ثابت و پایداری وجود ندارد و حتی لحظات شاد هم در نهایت رضایت‌بخش نیستند، لذا آنچه ادعا می‌شود، با آنچه در تعلیمات هست، همخوانی ندارد.

به‌طور کلی می‌توان در این مقام بدین گونه تحلیل کرد:

۲-۱. پذیرش رنج به‌عنوان بخشی از زندگی

نخستین و اصلی‌ترین لازمه این دیدگاه، پذیرش رنج به‌عنوان بخشی طبیعی از زندگی انسان است. این پذیرش بدین معناست که رنج ذاتاً جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان است و نمی‌توان آن را به‌کلی حذف کرد. به‌یادماند دیگر، زندگی همواره دارای لحظات خوش و ناخوش است و انسان نمی‌تواند فقط یکی از این جنبه‌ها را بپذیرد. این اصل، برخلاف بدبینی یا خوش‌بینی صرف، بیشتر به یک واقع‌گرایی ترکیبی اشاره دارد؛ یعنی بودا بر این باور است که زندگی، نه سراسر خوشبختی است و نه سراسر رنج؛ بلکه لحظات شادی نیز در نهایت دستخوش تغییر می‌شوند و این ناپایداری، خود به نوعی ناراضی منجر می‌شود.

۲-۲. نقش آگاهی و مدیتیشن

الف) تمرین ذهنی برای مقابله با رنج: یکی از مهم‌ترین ابزارهای آیین بودا برای کنار آمدن با رنج، مدیتیشن و آگاهی است. مدیتیشن، نه تنها به‌عنوان یک عمل معنوی، بلکه به‌مثابه ابزاری عملی برای آگاهی بیشتر درباره وضعیت ذهن و تجربه احساسات بدون قضاوت مطرح است. این آگاهی، به افراد کمک می‌کند تا به‌جای فرار از رنج یا احساسات منفی، آنها را بپذیرند و تجربه کنند؛ بدون آنکه ارزیابی یا داوری کنند؛

ب) رویکرد غیرخداپاورانه: از آنجایی که آیین بودا بیشتر بر خودآگاهی انسان تکیه دارد، افراد تشویق می‌شوند که به جای انتظار کمک از خدا، خدایان و به صورت مطلق ماورای طبیعت، از ابزارهای درونی خود مانند مدیتیشن و تأمل استفاده کنند تا با رنج کنار بیایند.

۲-۳. عدم ثبات و پایداری احساسات

یکی از اصول مهم آیین بودا این است که هیچ چیز در زندگی ثابت و پایدار نیست. این شامل لحظات شادی نیز می‌شود. به بیان دیگر، حتی لحظات شادی و خوشبختی که ممکن است در نگاه اول رضایت‌بخش باشند، به دلیل ناپایداری و گذرایی، در نهایت به نارضایتی منجر خواهند شد. بنابراین رنج نه تنها ناشی از رویدادهای منفی است، بلکه حتی شادی نیز در نهایت نوعی نارضایتی به همراه دارد؛ زیرا انسان به دنبال چیزی پایدار است که وجود ندارد.

۲-۴. ترکیب خوش‌بینی و بدبینی در نگرش به رنج

آیین بودا مدعی است که با ترکیب دیدگاه‌های خوش‌بینانه و بدبینانه، به رویکردی واقع‌گرایانه دست یافته است. این بدین معناست که زندگی همواره شامل رنج است؛ اما ابزارهای رهایی از رنج نیز همیشه در دسترس انسان‌ها هستند. این نگاه ترکیبی، به جای خوش‌بینی بی‌پایه یا بدبینی مطلق، به انسان قدرت می‌دهد که با شناخت واقعیت‌های زندگی و ناپایداری آن، به رهایی از رنج دست یابد.

۲-۵. مفهوم رنج به عنوان مجموعه‌ای از عواطف

در آیین بودا، رنج نه فقط به معنای درد یا ناراحتی‌های فیزیکی، بلکه به عنوان دایره‌ای از عواطف و احساساتی تعریف می‌شود که انسان‌ها در زندگی تجربه می‌کنند. این گستردگی معنایی باعث می‌شود که بودا به جنبه‌های مختلفی از زندگی اشاره کند؛ از احساسات روزمره گرفته تا نگرانی‌ها و ترس‌های عمیق‌تر.

۲-۶. رهایی از رنج با ابزارهای درونی

یکی از مهم‌ترین لوازم این نگرش، باور به این است که رهایی از رنج، نه از طریق حذف کامل آن، بلکه از طریق پذیرش و شناخت آن به دست می‌آید. این ابزارهای رهایی شامل مدیتیشن، آگاهی از حالت‌های ذهنی، و تجربه احساسات به صورت بی‌طرفانه است. این نگاه نشان می‌دهد که انسان‌ها می‌توانند از طریق تمرینات معنوی و درونی خود به این رهایی دست یابند.

۲-۷. تقابل اصول منفی و مثبت در آیین بودا

در آیین بودا، اصولی مانند مرگ، نیستی و ... به مثابه هسته‌های مرکزی‌اند؛ اما در عین حال این اصول با خوشبختی و شادی نیز در تقابل هستند. بودا بر این نکته تأکید دارد که این تقابل همواره وجود دارد و انسان باید به جای اجتناب از رنج، آن را به عنوان بخشی از این تقابل طبیعی درک کند.

لوازم هستی‌شناسی رنج در آیین بودا شامل پذیرش واقعیت رنج، تأکید بر مدیتیشن و آگاهی برای کنار آمدن با آن، پذیرش ناپایداری لحظات خوش، و ترکیب دیدگاه‌های خوش‌بینانه و بدبینانه است. همچنین این فلسفه بر رویکردی غیرخداپوارانه و واقع‌گرایانه تأکید دارد که در آن، انسان با ابزارهای درونی خود می‌تواند به آرامش و رهایی از رنج دست یابد. این لوازم به انسان‌ها کمک می‌کند تا رنج را به‌عنوان بخشی از تجربه زندگی درک کنند و به‌جای اجتناب از آن، به‌صورت آگاهانه با آن کنار بیایند.

نتیجه‌گیری

در آیین بودا، جهان با همهٔ مصادیقش، به‌عنوان یک مجموعه از رنج‌ها در نظر گرفته می‌شود. به همین دلیل در دیدگاه بودایی، مفهوم رنج خوب یا مفید وجود ندارد. همهٔ پدیده‌ها فاقد وجود ذاتی‌اند؛ اما به‌طور وابسته به یکدیگر پدید می‌آیند. این دیدگاه باعث می‌شود که هیچ ارزش مطلق به رنج نسبت داده نشود و رنج به‌عنوان بخشی از واقعیت جهان در نظر گرفته شود. با وجود این، به‌نظر می‌آید که در بعضی موارد، اظهارات بودا یا پیروان او ممکن است متناقض به‌نظر آید. برای مثال، او عالم را سراسر رنج می‌داند و هم‌زمان اظهار می‌کند که رنج بخشی از جهان است. این ممکن است به نظر برخی به ناسازگاری بین گفته‌های او یا پیروانش اشاره کند. از دیدگاه بودایی، رنج یک حقیقت مستقل و نسبی است که در جهان وجود دارد. با این حال، نگاه بودایی به رنج به‌عنوان یک فرصت برای آگاهی و رشد شخصی نیز خوش‌بینانه است. این نگرش به رنج نشان از یک دیدگاه تقریباً مثبت و واقع‌گرا در زمینهٔ استفاده از تجربیات رنج‌آور برای پیشرفت و تحول فردی دارد. گرچه این موارد نیز متناقض با آموزه‌های بوداست.

منابع

پاشایی، عسکری (بی تا). *مژده‌های نادیدنی*. قم: ادیان.

چاترجی، ساتیش چاندر، داتا، دیندراموهان و ناظرزاده کرمانی، فرناز (۱۳۹۴). *معرفی مکتب‌های فلسفی هند*. قم: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.

گواهی، عبدالرحیم (۱۳۷۴). *واژه‌نامه ادیان*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

گواهی، عبدالرحیم (۱۳۹۰). *فرهنگ توصیفی ادیان*. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

Chatterjee, Satish Chandra, Datta, Dharendra Mohan and Nazarzadeh Kermani, Farnaz (2015). *Introduction to Indian Philosophical Schools*. Qom: Center for Studies and Research on Religions and Sects.

Gavahi, Abdulrahim (1995). *Dictionary of Religions*. Tehran: Office of Islamic Culture Publications.

Gavahi, Abdulrahim (2011). *Descriptive Dictionary of Religions*. Tehran: Institute of Humanities and Cultural Studies.

Pashaei, Askari (Undated). *Invisible Eyelashes*. Qom: Adyan.

English

Abe, Masao (1975). Non-Being and Mu the Metaphysical Nature of Negativity in the East and the West. *Religious Studies*, 11(2), 181-92.

Brown, Brian Edward (1991). *The Buddha Nature: A Study of the Tathāgatagarbha and Ālayavijñāna*. Vol. 11. Motilal Banarsidass Publ.

Carpenter, Amber (2017). *Ethics without Justice*.

Chen, Gila (2010). The Meaning of Suffering in Drug Addiction and Recovery from the Perspective of Existentialism, Buddhism and the 12-Step Program. *Journal of Psychoactive Drugs*, 42(3), 363-75.

Chen, Yu-Hsi (2006). *Coping with Suffering: The Buddhist Perspective*. Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping, 73-89.

chushogiplayer (2023). *Exploring the Intersection of Anarchism and Buddhist Ontology*. March 12, 2023. <https://libcom-org.translate.google.com/translate/article/exploring-intersection-anarchism-and-buddhist-ontology/>

Dinh, Kathryn, Heather Worth, and Bridget Haire (2019). Buddhist Evaluation: Applying a Buddhist World View to the Most Significant Change Technique. *Evaluation*, 25(4), 477-95.

Gáb, Sebastian (2015). Why Do We Suffer? Buddhism and the Problem of Evil: Buddhism and the Problem of Evil. *Philosophy Compass*, 10(5), 345-53.

Garfield, Jay L. (1994). Dependent Arising and the Emptiness of Emptiness: Why Did Nāgārjuna Start with Causation? *Philosophy East and West*, 219-50.

Gokhale, Pradeep P. (2021). Buddhist Approaches to Impermanence: Phenomenal and Naumenal. *Religions*, 12(12), 1081.

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.

Lehe, Robert T. (2019). Masao Abe and the Problem of Evil in Buddhism and Christianity. *Buddhist-Christian Studies*, 39(1), 217-26.

- Lewis Hall, M. Elizabeth, and Peter Hill (2019). Meaning-Making, Suffering, and Religion: A Worldview Conception. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(5), 467-79.
- Macy, Joanna (1991). *Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory: The Dharma of Natural Systems*. Suny Press.
- Macy, Joanna Rogers (1978). *Interdependence: Mutual Causality in Early Buddhist Teachings and General Systems Theory*. Syracuse University.
- Maung, Phone Myint. (n.d.). *Will and Desire: Suffering in Buddhism and Augustinian Christianity*.
- Palihawadana, Mahinda, and John Ross Carter (2000). *The Dhammapada (Oxford World's Classics)*. Oxford University Press.
- Peacock, John (2008). Suffering in Mind: The Aetiology of Suffering in Early Buddhism. *Contemporary Buddhism*, 9(2), 209-26.
- Piper, John (2006). *Suffering and the Sovereignty of God: Ten Aspects of God's Sovereignty over Suffering and Satan's Hand in It*.
- Quyet, Nguyen Thi, Pham Thi Lan, and Nguyen Thi Phuong (2022). The Four Noble Truths an Integrative Buddhist Philosophy of Life. *European Journal of Science and Theology*, 18(6), 47-63.
- Siderits, Mark (2021). *Buddhism as Philosophy*. Hackett Publishing.
- Siderits, Mark (2021). *How Things Are: An Introduction to Buddhist Metaphysics*. Oxford University Press.
- Sion, Avi (2017). *Logical Criticism of Buddhist Doctrines*.
- Sutton, Florin G. (1991). *Existence and Enlightenment in the Lankavatara-Sutra: A Study in the Ontology and the Epistemology of the Yogacara School of Mahayana Buddhism*. State University of New York Press.
- Thera, Piyadassi, and Jayatilaka (1972). *The Psychological Aspect of Buddhism*. Buddhist Publication Society.
- Thondup, Tulku (1998). *The Healing Power of Mind: Simple Meditation Exercises for Health, Well-Being, and Enlightenment*. Shambhala Publications.
- What Are the Four Noble Truths? n.d. Buddhism for Beginners. Accessed April 29, 2023. <https://tricycle.org/beginners/buddhism/four-noble-truths/>.
- What Did the Buddha Mean by Suffering? n.d. Buddhism for Beginners. Accessed April 29, 2023. <https://tricycle.org/beginners/buddhism/what-did-the-buddha-mean-by-suffering/>.