



## الألم في فلسفة بوذا: دراسة تحليلية نقدية

**د. جمال الحسيني محمد أبوفرحة**

أستاذ علم الكلام والمذاهب والأديان المساعد  
كلية الآداب - جامعة السويس

**DOI: 10.21608/qarts.2025.415099.2294**

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - المجلد (٣٤) العدد (٦٩) أكتوبر ٢٠٢٥

ISSN: 1110-614X الترخيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة

ISSN: 1110-709X الترخيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الإلكتروني:

## الألم في فلسفة بوذا:

### دراسة تحليلية نقدية

#### الملخص:

تتناول هذه الدراسة التحليلية النقدية رؤية بوذا لمشكلة الألم (دوكها) التي تُعدّ جوهر فلسفته وأعمق خبرة إنسانية لا مفر منها. يميز بوذا بين ثلاثة مستويات للألم: الألم المباشر الناتج عن التجارب الحسية والنفسية، وألم المعاناة الناشئ عن رد فعل الإنسان تجاه ألمه المباشر، وألم السأم أو عدم الرضا الملازم للطبيعة الزائلة للحياة. ويقترح بوذا سبيلاً للخلاص يتمثل في الحقائق النبيلة الأربع: وجود الألم، وسببه القائم على التعلق (بالشهوة، والبغض، والوهم)، وإمكان التحرر منه، ثم الطريق العملي لذلك، وهو "الطريق النبيل ذو الشعب الثماني" المكوّن من: الرؤية الصائبة، النية الصائبة، الكلام الصائب، السلوك الصائب، العيش الصائب، الجهد الصائب، اليقظة الصائبة، والتأمل الصائب. وقد وصفه بوذا بـ "الطريق الأوسط" الذي يتجنب طرفي الإفراط في اللذة والتقصير.

وتناقش الدراسة عدداً من الإشكاليات الفلسفية التي تثيرها معالجة بوذا للألم، مثل التوتر بين الإيمان بالكارما وإنكار الأنا، وبين النظر إلى النيرفانا كسعادة خالدة أو كفراغ وعدم. وتخلص إلى أن فلسفة بوذا تمثل محاولة إنسانية عميقة لفهم الألم والتخفيف من حدّته عبر التحرر من التعلق، غير أنها تتطوي على تناقضات جوهرية تستدعي مزيداً من التحليل والنقد، مع الاستفادة مما تحمله من قيم إنسانية وأخلاقية تُغني النقاش الفلسفي المعاصر حول معنى الألم وسبل تجاوزه.

**الكلمات المفتاحية:** البوذية؛ دوكها (المعاناة)؛ الحقائق النبيلة الأربع؛ الطريق النبيل الثماني؛ الكارما؛ النيرفانا.

## مقدمة

للأديان والفلسفات تأثير هائل في وجود الخير والشر في العالم؛ فهي تمنح أصحابها إما سعادة وإما عذابا وإما عذاء؛ والأخطر أنها تحثهم على منح غيرهم واحدة من هذه المنح الثلاث.

ورغم ذلك، ورغم التقدم العلمي الهائل الذي أحرزه عصرنا الراهن في ميادين العلوم المختلفة، فإن مجال دراسة الأديان -أرى أننا- لم نبذل فيه الجهد الكافي ولم نعطه الجد اللائق، فلم نتبع في دراسته في كثير من الأحيان المنهج العلمي الدقيق؛ بل ترك هذا المجال في أحيان كثيرة لأشخاص كان جهدهم مُنصبًا على إثبات نظريات مسبقة أكثر من سعيهم لاكتشاف الحقيقة وخدمة الواقع من خلال دراسة الوقائع.

وتُعدّ البوذية اليوم رابع أكبر ديانة في العالم بعد المسيحية والإسلام والهندوسية<sup>(١)</sup>. وقد ازداد الاهتمام بها في الآونة الأخير: عالميا بفضل وسائل الاتصالات الحديثة، ومحليا مع غزوها الثقافي لبلادنا العربية الإسلامية حتى أصبحنا ولأول مرة في تاريخنا نسمع عن افتتاح معابد بوذية في بعضها.

وتُعدّ البوذية في الأصل فلسفة بشرية محضة؛ ولعل بوذا هو المعلم الوحيد بين مؤسسي الأديان، -إن جاز أن نطلق عليه مؤسس دين بالمعنى المتعارف عليه [لا باعتبار الأصل وإنما باعتبار المأل]- الذي لم يدّع أنه شيء سوى إنسان<sup>(٢)</sup>؛ فالمعلمون

(١) توجد البوذية اليوم في سريلانكا، وبورما، وتايلاند، وكمبوديا، ولاوس، وفيتنام، والتبت، والصين، واليابان، ومنغوليا، وكوريا، وفورموزا (تايوان)، وفي بعض مناطق الهند، وباكستان، ونيبال، وكذلك في الاتحاد السوفيتي. ويُقدّر عدد البوذيين في العالم بأكثر من ٥٠٠ مليون نسمة.

Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p. ١.

(2) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p. ١٩.

الآخرون كانوا إما آلهة أو تجليات إلهية بأشكال مختلفة، أو ملهين من الله. أما بوذا، فلم يكن إنساناً فحسب، بل لم يدع حتى أنه ملهم من أي إله أو قوة خارجية. وقد نسب كل ما أدركه وحققه إلى الجهد البشري والذكاء الإنساني. وعند أتباعه يوصف بوذا بأنه (الإنسان الكامل أو المثالي). مما جعله يُعتبر لاحقاً في الأديان الشعبية كأنه (فوق-إنساني)<sup>(٣)</sup>؛ ومن ثمة اعتبرت فلسفته في كثير من الأحيان ديناً.

وقد انقسمت البوذية إلى مذاهب عديدة، وتأثرت كما أنها أثرت على أديان وفلسفات عديدة، واندمجت مع ثقافات مختلفة؛ فنشأ عن كل ذلك رؤى تنتسب للبوذية يصعب إحصاؤها<sup>(٤)</sup>، بله دراسة في دراسة واحدة.. ومن ثمة كانت دراستنا هذه تهدف للوقوف على فلسفة الحكيم الهندي القديم بوذا<sup>(٥)</sup> فقط دون تطرق إلى تطورات البوذية وتشعباتها عبر الزمان والمكان.

(3) Adapted from Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٣.

(4) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.٣٥.

(٥) ولد في كابيلا فستو على حدود نيبال مع الهند وقد اندثرت هذه المدينة، وقيل إن مولده كان حوالي سنة ٥٦٠ وقيل حوالي سنة ٦٢٣ قبل المسيح وقيل غير ذلك، وعاش نحو ثمانين عاماً. وكان والده شودهوڤانا رئيس قبيلة أو قل حاكم مملكة ساكيا. ولبوذا عدة أسماء منها: (سيدهارتا) ومعناه "المشرف على النور" أو "محقق الأمنيات". ولعله اسمه الأول، أما اللقب الأشهر له فهو (بوذا) ومعناه اليقظ، أو المنير، أو المستنير. ومنها (غوتاما): نسبة لعشيرته، ومنها (ساكياموني) نسبة إلى قبيلته ساكيا، ومنها (تاتاغاتا) أي الذي أتى كأسلافه سالكا نفس الطريق ومعلما نفس العقيدة، ومنها (بهاغافات) ومعناه المغبوط. وفي سن التاسعة والعشرين، وبعد ولادة طفله الوحيد "راهولا" بوقت قصير، غادر مملكته واعتنق حياة الزهد، باحثاً عن الحل. وفي سن الخامسة والثلاثين، بلغ غوتاما التنوير، ومنذ ذلك الحين عُرف باسم "البوذا"، وقد أثرت حول مولده وحياته كثير من الأساطير حتى شك بعض الدارسين في وجوده. انظر: Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.1 وانظر: غلاب، محمد: الفلسفة الشرقية، صص ١٢٣: ١٢٥. نومسوك، عبد الله مصطفى:

البوذية، ص ص ٨٥: ٨٦. ويؤكد د. محمد غلاب على الوجود التاريخي لبوذا فيقول: "قد وجد الأثريون آثاراً يقينية لمدينة بوذا في نفس الموضع الذي أشارت إليه الكتب الدينية ووجدوا أيضاً

ونظرا لضيق المقام ستنحور دراستنا حول المسألة الأهم في فلسفة بوذا ألا وهي (الألم).

ويعد بوذا أحد أهم وأقدم الفلاسفة الذين أولوا هذا الموضوع عناية خاصة في تاريخ البشرية، وكان له أثر بارز على العديد من الفلاسفة عبر التاريخ وحتى عصرنا الحاضر. هذا فضلا عن أن الألم يمثل تجربة إنسانية عميقة، ويشكل السعي للوقوف على أسبابه والتعامل الأمثل معه جوهر العديد من الفلسفات قديما وحديثا.

وتستخدم البوذية كلمة واحدة (دوكها - dukkha) باللغة البالية، لتشير إلى ثلاثة أشكال للألم: الألم المباشر، وألم المعاناة، وألم عدم الرضا وهو أكثر أشكال dukkha خفاءً، ولما صعب العثور على كلمة واحدة في أي لغة يمكن أن تشمل كل هذه المعاني لمصطلح دوكها، رأى والبولا راهولا<sup>(٦)</sup>: أنه "من الأفضل ترك المصطلح بدون ترجمة، بدلاً من إعطاء ترجمة غير دقيقة أو مضللة مثل: المعاناة أو الألم<sup>(٧)</sup>. إلا أنني آثرت أن استخدام اللفظة العربية (الألم) بعد تعريفها تعريفا إجرائيا يساوي بينها وبين (الدوكها).

وهنا يتعين علينا التفريق بين هذه المصطلحات الثلاث: الألم المباشر، ألم المعاناة، ألم عدم الرضا.

تاريخيا مكتوبا على هذه الآثار يثبت وجود أسرة نبيلة تدعى "ساكيا" ويثبت كذلك أن أحد أفراد هذه الأسرة كانت تؤدي له عبادات وطقوس فيما وراء القرن الثالث قبل المسيح". غلاب، محمد: الفلسفة الشرقية، ص ١٢٧.

(٦) والبولا راهولا: راهب بوذي وعالم سريلانكي بارز، وُلد عام 1907م وتوفي عام 1997 يُعد من أبرز المفكرين البوذيين في القرن العشرين، وكان أول راهب بوذي يُعَيَّن أستاذًا في جامعة غريبية، حيث درّس في جامعة نورث ويسترن (Northwestern University) في الولايات المتحدة. راجع مقدمة كتابه What the Buddha Taught.

(7) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, pp. ١٣.

فالألم المباشر: يشير إلى الاستجابة الجسدية أو النفسية المباشرة لمحفز سلبي. مثل: ألم الجرح، والحزن لفقدان شخص، أو الحزن بعد فشل. وهو ألم طبيعي، غريزي، لا يمكن تفاديه في الحياة؛ فأسبابه موضوعية.

### أما ألم المعاناة:

فهو ألم ينشأ نتيجة التفاعل الذاتي مع الألم المباشر بطريقة تسبب مزيداً من الألم، فهو مرتبط بكيفية استقبالنا للألم وتفسيرنا له. وينشأ من: الرفض، التعلق، التهويل، أو التفكير المستمر في الألم. فالحدث السيئ والذي يسبب الألم المباشر سهم لا مفر منه، أما رد فعلنا السيئ تجاه الحدث السيئ (المعاناة) فهو سهم آخر نحن من نطلقه على أنفسنا، فهو سهم اختياري يمكننا اتقاءه. مشاعر مثل: الغضب، الاستياء، القلق... إلخ، كلها تجسيد للسهم الثاني، فهي رد فعلنا الاختياري تجاه الحدث. ويشمل هذا النوع من الألم في الفلسفة البوذية الألم الناشيء عن التعلق بوجود الأنا والتفكير المستمر في رعايتها الفائقة واستمراريتها الأبدية والعجز عن ذلك<sup>(٨)</sup>.

وأما ألم (عدم الرضا): فهو حالة ذهنية تتعلق بعدم الشعور بالاكتماء، ومن ثمة عدم السعادة بما هو موجود، فيمكن أن يحدث عدم الرضا حتى في الظروف الجيدة ظاهرياً. كعدم الرضا بالسعادة الآنية لأنها لا تستمر؛ فهو دوکها في فلسفة بوذا، لا لأنه يتضمن "ألمًا" بالمعنى الاعتيادي؛ بل لأن: كل ما هو غير دائم هو دوکها. ويشمل هذا النوع من

(٨) فإذا ضُربت يدك، فإن الألم الجسدي الذي تشعر به هو "ألم مباشر"، أما إذا بدأت تفكر: "لماذا أنا؟ هذا ظلم! لماذا يحدث لي هذا دائماً!... الخ". فهذه معاناة.

Adapted from Bodhi, Bhikkhu, In the Buddha's Words, p.31.

الألم في الفلسفة البوذية، الألم الناشيء عن التعلق بوجود الأنا والتي تحتاج إلى إسعاد دائم والعجز عن ذلك<sup>(٩)</sup>.

وتتمثل إشكالية هذه الدراسة في محاولة في محاولة الإجابة على السؤال التالي: كيف صاغ بوذا رؤيته لمشكلة الألم (دوكها) وسبل الخلاص منه، وإلى أي مدى تتسجم هذه الرؤية مع ذاتها وتصلح للإسهام في النقاش الفلسفي المعاصر حول معنى الألم وطرق تجاوزه؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس عدة أسئلة فرعية هي:

١. ما الأبعاد الثلاثة للألم في فلسفة بوذا، وكيف يميز بينها؟
٢. ما طبيعة الحل الذي يقترحه بوذا من خلال الحقائق النبيلة الأربع والطريق النبيل الثماني؟
٣. إلى أي مدى تتسجم هذه الرؤية مع المفاهيم البوذية الأخرى مثل الكارما وإنكار الأنا؟
٤. كيف يمكن تفسير التباين في النظر إلى النيرفانا: هل هي حالة سعادة مطلقة أم فراغ وعدم؟
٥. ما أوجه القوة التي تحملها هذه الرؤية في مقارنة الألم الإنساني، وما أوجه القصور أو التناقض التي تكشف عنها القراءة النقدية؟
٦. كيف يمكن الاستفادة من هذه الرؤية في إثراء النقاش الفلسفي المعاصر حول معنى الألم وسبل التخفيف منه؟

(٩) لمزيد من التفاصيل حول معنى "دوكها" راجع: كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جداً، ص ٦١: ٦٢.

Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p. ١٣.

وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة الإسهام في التخفيف من الألم الإنساني بالوقوف على جهود أحد الفلاسفة الكبار في تاريخ البشرية والذين أولوا هذا الموضوع عناية خاصة<sup>(١٠)</sup>.

وقد اتبعنا في دراستنا هذه المنهج التحليلي النقدي للنصوص المنسوبة لبوذا المتعلقة بالألم. وهو ما يقتضي اتباع المنهج الاستقرائي أولاً للوقوف على النصوص المنسوبة لبوذا المتعلقة بهذه المسألة.

وتنقسم دراستنا هذه إلى مقدمة وخاتمة وفصلين:

المقدمة: تحدثت فيها عن أهمية الموضوع، وعرفت بمصطلحات الدراسة، وبينت إشكالياتها، وأهدافها، ومنهجها، وتقسيمها.

والفصل الأول عنوانه بـ "الطريق الثماني النبيل". وقسمته لثمانية مباحث عرضت في كل مبحث شرحاً مفصلاً لعنصر من عناصر الطريق الثماني النبيل الذي يطرحه بوذا للخلاص من الألم.

ثم جاء الفصل الثاني بعنوان "ما بعد الطريق الثماني النبيل" وقسمته إلى مبحثين: الأول بعنوان "إشكالية الكارما"، والثاني بعنوان "إشكالية النرفانا".

وفي الخاتمة تحدثت عن نتائج الدراسة وتوصياتها.

(١٠) يقول بوذا: "أيها الرهبان، كما أن البحر له طعم واحد، هو طعم الملح؛ كذلك تعاليمي لها طعم واحد، هو طعم التحرر".

Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.20.

على مدى خمسٍ وأربعين سنة، قال بوذا مرارًا وتكرارًا: "أنا أعلم فقط المعاناة وتبديل المعاناة".

Thich Nhat Hanh, The Heart of the Buddha's Teaching, p.19.

## تمهيد

يقول بوذا: "كل شيء يعبر ويزول، ولا شيء يستمر ويدوم. هكذا الولادة والموت، النمو والفناء، التركيب والانحلال.... إذا توجهت إلى أية جهة ترى الرفس والعراك، الركض والجشع وراء الشهوات، الخوف من الألم ومن الموت، لهب الشهوات المحرق، وهذه هي سوق الأباطيل"<sup>(١١)</sup>.

في هذا المقطع الصغير يشير بوذا إلى معاني (دوكها) الثلاثة الرئيسية: الألم الموضوعي، المعاناة، عدم الرضا؛ فالموت والفناء: ألم موضوعي. والمبالغة في الخوف والحزن من الألم ومن الموت: معاناة، ولهب الشهوات المحرق: عدم رضا.

والمنهج الذي يطرحه بوذا للخلاص من كل أشكال الألم (دوكها) يكون بسلوك الطريق النبيل<sup>(١٢)</sup> الثماني<sup>(١٣)</sup>، والحديث عن هذا الطريق يعد الجزء الأهم من تعاليم بوذا، وهو ما أدركه التلاميذ الأوائل لحظة وفاة بوذا عندما قالوا: "لنذهب إلى العالم شفقين

(١١) إنجيل بوذا، ص ٢٠.. وكتاب "إنجيل بوذا" "The Gospel of Buddha" هو تجميع لتعاليم بوذا من مصادر بوذية مختلفة (خاصة من التراث البوذي البالي والسنسكريتي) للكاتب الأمريكي بول كاروس Paul Carus نشره عام 1894، ويُعد من أوائل الكتب التي حاولت تقديم تعاليم بوذا بلغة مبسطة وموجهة للجماهير الغربي، على غرار الأناجيل المسيحية من حيث الشكل والتركيب. وجدير بالذكر أن تعاليم بوذا التي ألفها على تلاميذه لم تكتب أثناء حياته في وثيقة، وتناقلتها الألسن اعتمادا على الذاكرة قرابة خمسة قرون من غير سند أو شبه سند. ولمزيد من التفاصيل حول النصوص البوذية وسندها راجع:

نمسوك، عبد الله مصطفى: البوذية تاريخها وعقائدها وعلاقة الصوفية بها، ص ٢٤: ٣٣.

Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, pp. ٣٥: 36

(١٢) أي طريق النبلاء أو الراقين بالمعنى الروحي، وهم أولئك الذين يسعون إلى التحرر من الجهل والتعلق. وهي كلمة لا تشير ضمنا إلى أي أصل إلهي لهذا الطريق، أو أي قداسة دينية لأصحابه، كما أنها لا تشير إلى أي طبقة اجتماعية، وإنما تشير فقط إلى السمو الأخلاقي والمعرفي مؤكدة على إنسانية الطريق البوذي.

(١٣) المتكون من ثمانية عناصر.

رحيمين غفورين كعلمنا الكبير مبشرين كل الناس بالحقائق الأربع الرائعة وبطريق الاستقامة ذات الشعب الثماني حتى تستطيع الإنسانية بأجمعها التحرر النهائي" (١٤).

"ويُسمّى هذا الطريق أحياناً (الطريق الأوسط) لأنه يتجنّب كلا الطرفين المتطرفين: طرف الانغماس في المتعة الحسية والشهوات، وطرف الزهد والتعذيب الذاتي. وقد جرب بوذا نفسه، قبل أن يبلغ التنوير، كلا الطرفين: فعاش أولاً في رفاهية القصر وانغمس في المتع، ثم انتقل إلى زهدٍ صارم وقاسٍ في الغاية، حتى أصبح جسده كالهيكال العظمي" (١٥).

وعناصر هذا الطريق الأوسط (الثماني) هي (١٦):

١. الرؤية الصائبة.
٢. النية الصائبة
٣. الكلمات الصائبة.
٤. السلوك الصائب.
٥. العيش الصائب.
٦. الجهد الصائب.
٧. اليقظة الصائبة.
٨. التأملات الصائبة.

(١٤) إنجيل بوذا، ص ٢٢٣.

(15) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٣٢.

لقد تعلّم بنفسه، من خلال التجربة، أنه إذا دمّرت صحتك، فلن يتبقى لك طاقة لبلوغ الطريق.

Thich Nhat Hanh, The Heart of the Buddha's Teaching, p.27.

(١٦) انظر إنجيل بوذا، ص ٥٧. ص ص ١١٦ : ١١٧.

و"هذه العناصر ليست متسلسلة زمنياً أو منفصلة عملياً، بل هي مترابطة وتُتمى معاً في سياق التدريب البوذي الشامل. كل جزء منها يدعم الأجزاء الأخرى، ويعتمد عليها"<sup>(١٧)</sup>. فعندما تكون اليقظة الصائبة حاضرة، تكون سائر العناصر السبعة الأخرى من الطريق النبيل الثماني حاضرة أيضاً، والكلام الصائب يبنى على النية الصائبة، والنية الصائبة تتبنى على الرؤية الصائبة، والرؤية الصائبة هي بداية الطريق ونهايته معاً؛ إذ كلما واصلنا السير في هذا الطريق، صارت رؤانا أكثر صحة، وهكذا دواليك.

## الفصل الأول

### "الطريق الثماني النبيل"

#### المبحث الأول: الرؤية الصائبة.

حيث يتوقف تشتت فكرنا النابع من سرعة التصديق المفرط والأعمى<sup>(١٨)</sup>. ولا نستسلم إلى الأوهام التي تبعدنا عن طريق الحقيقة<sup>(١٩)</sup>. وهو ما يحذر منه بوذا بقوله: "احذر أن

(17) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٣٣.

(١٨) انظر: إنجيل بوذا، ص ٣٢.

(١٩) انظر: إنجيل بوذا، ص ٣٥. ويقص علينا بوذا قصة ترينا كيف يتشبث الضال بوهم الفكر، فيقول: "كان رجل أعمى منذ ولادته يقول: أنا لا أؤمن بعالم النور والظواهر، لا يوجد أبدا ألوان لامعة أو قاتمة. لا يوجد أبدا شمس ولا قمر ولا كواكب ولم ير أي شخص هذه الأشياء. وبخه أصدقاؤه توبيخا شديدا لكنه بقي متشبثا برأيه وأجاب: هذا الذي تدعونه ليس سوى أوهام. فإذا كانت الألوان موجودة فإني أستطيع لمسها؛ فهي لا تحتوي على أية مادة، وهي غير حقيقية، كل ما هو حقيقي يكون له ثقل، وأنا لا أشعر بثقل الألوان التي ترونها.... [يقول بوذا]: العمى هو وهم الفكر". إنجيل بوذا، ص ١٦٧.

تسير وراء أحكام البشر.... احذر أن تتبع التعاليم الزائفة" (٢٠). ومن ثمة تصبح الآراء السليمة الحقبة المشعل الذي يبين طريقنا (٢١).

ويحث بوذا على الرؤية الصائبة فيقول: "تحرروا من الجهل، كونوا حريصين على تعلم الحقيقة.... مخافة أن تقعوا فريسة في يد.... الضلال الذي يجعلكم تائهين مشردين ضائعين بطريقة لا تجدون معها الطريق القويم الذي يقود إلى حياة الخلود" (٢٢). ويقول بوذا: "اهدموا الإدراك السيء والشعور الخاطئ تتخلصوا من كل تعلق مريض" (٢٣).

على أن الرؤية الصائبة ليست إيماناً وتسليماً بمعتقد أو بفكرة منبني على تقليد مجتمع أو ثقة في شخص، وإنما هي رؤية ومشاهدة شخصية للحقيقة، وهي ثمرة للصفاء الذهني، والتأمل، واليقظة (٢٤).

"فالصواب والخطأ في البوذية ليسا أحكاماً أخلاقية ولا معايير تعسفية مفروضة من الخارج. بل من خلال وعينا الخاص، نكتشف ما هو مفيد (صحيح) وما هو غير مفيد (خطأ)" (٢٥).

(٢٠) الداما بادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الثالث عشر، الدنيا، الفقرة ١، ص ١٨٠.

وكتاب "الداما بادا" هو جزء صغير من الكتاب المعتبر للبوذية المسمى (تي بتاكا) حسب لغة مالي، ويسمى (تري بتاكا) حسب اللغة السنسكريتية وهو عبارة عن مقتطفات من كلمات بوذا؛ ولكن محتوياته كافية تماماً في الإحاطة بفلسفة بوذا. انظر د. رؤوف شلبي، الأديان القديمة في الشرق، ص ٢٢٤.

(٢١) انظر: إنجيل بوذا، ص ٥٦.

(٢٢) إنجيل بوذا، ص ١١٨.

(٢٣) إنجيل بوذا، ص ٤٨.

(٢٤) تشبه الشهادتين في الإسلام.

(25) Thich Nhat Hanh, The Heart of the Buddha's Teaching, p.33.

ويروى في ذلك أنه "في إحدى المناسبات ... سمع بوذا مجموعة من التلاميذ يتناقشون ما إذا كان بوذا قد قال كذا وكذا أم لا. فقال لهم: لم أنطق بكلمة واحدة منذ خمسة وأربعين عامًا<sup>(٢٦)</sup>.. فلم يكن بوذا يريد أن يقع تلاميذه في فخ الكلمات أو المفاهيم، حتى كلماته هو"<sup>(٢٧)</sup>.

ومن ثمة، فالدور الذي يلعبه الحكيم البوذي أقرب إلى دور إخصائي العيون منه إلى الرسام: فالرسام يحاول أن ينقل إلينا صورة عن العالم كما يراها هو، في حين أن طبيب العيون يحاول أن يمكننا من أن نرى العالم بأعيننا نحن.

يقول بوذا: "أنت وحدك لابد وأن تكافح، علماء البوذية فقط يرشدونك إلى الطريق"<sup>(٢٨)</sup>. ويقول في عظته لأحد الملوك: "ارتقوا بأفكاركم، وابتحوا عن الإيمان السليم بإرادة صلبة... واعملوا على إراحة أنفسكم وسعادتها وليس على أشياء خارجية لكن عن طريق تفكيركم الشخصي"<sup>(٢٩)</sup>. ويقول في وصيته لأنندا<sup>(٣٠)</sup> وهو على فراش الموت: "عندما أموت يا آنندا إذا حكمت الكنيسة ورأت ما هو موافق وما هو كائن في محلّه وفي وقته، فمن واجبها إلغاء القواعد والأحكام والتعاليم والأوامر والنواهي التي ليس لها إلا أهمية بسيطة وقليلة"<sup>(٣١)</sup>.

ومن هنا لا يهم البوذي ما إذا كانت هناك شخصية تاريخية حقيقية لبوذا أم لم تكن، ولا يحتاج البوذي إلى التأكد من صحة ما يروى عن بوذا؛ فالتجربة خير برهان؛ فإذا كان

(٢٦) يقصد أنه لم ينطق بنظرية مقدسة أو مفروضة على أتباعه.

(27) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p. ٤٣.

(٢٨) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب العشرون، الطريق الفذ الأمثل، الفقرة ٤، ص ١٩٨.

(٢٩) إنجيل بوذا، ص ٨٤.

(٣٠) آنندا: هو أخو بوذا من أبيه الملك سودهوآنا من زوجته الثانية براجاباتي خالة بوذا، وهو التلميذ

المفضل لدى بوذا. انظر: إنجيل بوذا، ص ٧٩.

(٣١) إنجيل بوذا، ص ٢٢٠.

الدواء نافعًا، فسوف يشفي المرض، ولا حاجة لمعرفة من صنّعه أو من أين أتى<sup>(٣٢)</sup>. وتؤكد (جمعية التبشير البوذية) Bukkyo Dendo Kyokai هذه الفكرة حين تقول: "لا تسعى إلى معرفة بوذا من خلال شكله أو سماته؛ لأنه لا الشكل ولا الصفات هي بوذا الحقيقي. بوذا الحقيقي هو التنوير نفسه. الطريقة الحقيقية لمعرفة بوذا هي تحقيق التنوير"<sup>(٣٣)</sup>. ومن هنا بدت البوذية دوماً وفي كل عصر كحكمة معاصرة يعبر عنها من عايشها لا من قرأ عنها؛ يقول بوذا: "الحقيقة التي يقود بها التاغاتا الناس..... أن يكون الإنسان سيد نفسه"<sup>(٣٤)</sup>. ويقول في عظته الوداعية: "كونوا مصابيح لأنفسكم واعتمدوا على أنفسكم ولا تعتمدوا على بعض المساعدات الخارجية"<sup>(٣٥)</sup>. ويقول: "لا يوجد مخلص خارجي، فقد ترك الأمر لكل واحد منكم ليقوم بتحرير نفسه، تلك هي كلماتي الأخيرة"<sup>(٣٦)</sup>. ويعلل ذلك القس دبليو سانت كلير تيسدال بقوله: "لم يكن هناك مكان للإله في فلسفة بوذا؛ ولذلك، لا يمكن الادعاء بأن..... أي جزء من تعاليمه، قد استلهمت من وحي إلهي"<sup>(٣٧)</sup>. ومن ثمة ف: "إن بوذا نفسه لم يعتبر كلماته على هذه الدرجة المفرطة من القداسة، ولا اعتقد أن تعاليمه يجب الإيمان بها ككل متكامل، ولا اعتقد أنه يجب ترديدها دون خطأ.... لقد دعا بوذا إلى أن يقوم كل شخص بدراسة التعاليم لنفسه وتجربتها بنفسه"<sup>(٣٨)</sup>. ومن هذا المنطلق لم يترك بوذا كتاباً يتضمن تعاليمه؛ لاسيما وأن أي كتاب يفتر إلى مفسر يوقف التلاميذ على ما فيه وهذا يجر إلى تكوين رياسات دينية؛ ومن

(32) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٥:٨

(33) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, p.25.

(٣٤) إنجيل بوذا، ص ٧٢.

(٣٥) إنجيل بوذا، ص ٢٠٩.

(٣٦) هوب، جين، وبورن فان لون، أقدم لك بوذا، ص ٤٩. وانظر ص ٥٤.

(37) St. Clair-Tisdall, Rev, The Noble Eightfold Path, p.٧٦

(٣٨) زينر، ر. س: موسوعة الأديان الحية، ٢ / ١٤١، نقلًا عن آي. ب. هورنر (سكرتير جمعية

النص البالي).

ثمة يصبح المخلص خارجياً بدرجة أو بأخرى؛ ومن هنا اكتفى بوذا بأن أمر مريديه بنقل تعاليمه شفهيًا في بساطة دون قداسة<sup>(٣٩)</sup>، وعندما كانت هذه التعاليم تغيب عن المشهد كانت الخلافات تشتد وتظهر الدعوات لعقد جمعيات عامة للفصل في مسائل الخلاف. ولا شك أن أي محاولة للفصل في مسائل الخلاف تعد مخالفة لتعاليم بوذا في ضوء ما ذكرنا.

وتتعلق الرؤية الصائبة في البوذية بأربعة حقائق يسميها بوذا بالحقائق النبيلة الأربعة، يقول بوذا: "الشخص الذي يعرف وجود الألم، ويعرف سببه، ودواءه، وكيفية إطفائه؛ يكون قد دخل إلى الحقائق الأربع النبيلة، وسار على الطريق الصحيح"<sup>(٤٠)</sup>. والحقائق الثلاث الأولى حقائق نظرية، أما الحقيقة الرابعة فهي عملية، ومن ثمة كانت وفتنا معها مطولة.

وجدير بالملاحظة أن الحديث عن هذا الطريق الثماني وعن الحقائق النبيلة الأربعة متداخل؛ فالعنصر الأول من الطريق الثماني النبيل (الرؤية الصائبة) هو فهم الحقائق النبيلة الأربعة، والحقيقة النبيلة الرابعة هي الخريطة العملية لسلوك هذا الطريق.

#### وتفصيل ذلك فيما يلي:

- "الحقيقة النبيلة الأولى: هي إدراك أن الحياة بها كثير من الألم: نتألم عندما نولد، نتألم عندما نشيخ، نتألم عندما نمرض، نتألم عندما نموت، نتألم عندما نجتمع بمن

(٣٩) زينر، ر. س: موسوعة الأديان الحية ١٤١/٢. نقلًا عن أي. ب. هورنر (سكرتير جمعية دراسة النص البالي).

(٤٠) إنجيل بوذا، ص ٥٦.

لا نحبهم أبداً، نتألم أيضاً عندما نفترق عن الذين نحبهم، نتألم عندما نرغب فيما لا نستطيع الحصول عليه"<sup>(٤١)</sup>.

- الحقيقة النبيلة الثانية: هي إدراك سبب الألم. وإدراك سبب الألم يمثل جزءاً مهماً في طريق الخلاص، ومن هنا توقف بوذا أمام هذه الحقيقة النبيلة واستفاض في الحديث، وسبب الألم في عقيدة بوذا ثلاثة أمور، وهي التي يجمعها بوذا في قوله: "خطايا الفكر الثلاث هي: الطمع والبغض والضلال"<sup>(٤٢)</sup>. وقوله: "جذر الشر هو: الشهوة، والبغض، والوهم"<sup>(٤٣)</sup>.

- الأمر الأول: الشهوة أو التعلق بأهواء النفس الرديئة؛ يقول بوذا: "نحن نعيش في سعادة إذا تخلصنا من الشره والطمع"<sup>(٤٤)</sup>. وما يقصده بوذا من التخلص هو اقتلاع جذور كل شهوة أو رغبة حتى وإن كانت صغيرة جداً؛ يقول بوذا: "في الحقيقة، طالما ظلت هناك شهوة ورغبة لا يتغلب عليها ولو كانت صغيرة جداً وخاصة نحو المرأة فإن الفكر دائماً يكون متعلقاً بها"<sup>(٤٥)</sup>. ويعلل ذلك بوذا بأن اللذة ما هي إلا طعم للألم؛ يقول بوذا: "اللذة هي الطعم والنتيجة تكون الألم"<sup>(٤٦)</sup>. ويرجع بوذا ذلك إلى عدة أسباب:

(٤١) إنجيل بوذا، ص ٤٨. وانظر ص ٥٧.

(٤٢) إنجيل بوذا، ص ١١٧: ١١٨. وانظر الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الرابع والعشرون، النفس، الفقرات: ٢٣، ٢٤، ٢٦، ص ٢١٢: ٢١٣.

(٤٣) إنجيل بوذا، ص ١١٦.

(٤٤) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الخامس عشر، السعادة، الفقرة ٣، ص ١٨٥.

(٤٥) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب العشرون، الطريق الفذ الأمل، الفقرة ١٢، ص ١٩٩.

(٤٦) إنجيل بوذا، ص ٤٨: ٤٩. وانظر ص ٥٧.

**السبب الأول:** لأن الطمع لا يعرف الشبع، و"الرغبات الإنسانية لا نهاية لها. إنها كعطش شخص يشرب ماءً مالحًا: لا يشعر بالارتواء، بل يزداد عطشه. وهكذا هو حال من يسعى لإشباع رغباته؛ لا يحصد إلا مزيدًا من عدم الرضا وتتضاعف معاناته. فإشباع الرغبات لا يحقق الرضا أبدًا؛ بل يخلف وراءه قلقًا وتهيجًا لا يمكن تهدئته"<sup>(٤٧)</sup>.

**السبب الثاني:** لأنه في سبيل إشباع الرغبات يخسر الإنسان الكثير: فكثيرا ما يخسر حياته، أو حرته، أو كرامته، أو إنسانيته؛ يقول بوذا: "في سبيل إشباع رغباتهم، يتصارع الناس ويتقاتلون: ملك ضد ملك، وتابع ضد تابع، وأب ضد ابنه، وأخ ضد أخيه، وأخت ضد أختها، وصديق ضد صديقه..... كثيرون يدّمرون حياتهم وهم يسعون لإشباع شهواتهم: يسرقون، ويخدعون، ويرتكبون الزنا، ثم إذا كُشف أمرهم، يعانون من العار والعقاب..... هم يعلمون تمامًا أن الإشباع سي جلب لهم في النهاية الشقاء والمعاناة، لكن الرغبة تكون أقوى من وعيهم"<sup>(٤٨)</sup>.

**السبب الثالث:** لأن في كل لذة تكمن بذرة ألم، وهي الخوف من زوال تلك اللذة، والشك في القدرة على استعادتها، وكلما تعلقنا بالظروف الخارجية المرغوبة، أصبحنا أكثر خوفا من نقائضها غير المرغوبة: فمع الريح يولد الخوف من الخسارة، ومع المديح ينشأ القلق من الذم<sup>(٤٩)</sup>، ومع الشهرة تعظم مخاطرة التشهير.. وسعينا الحثيث وراء اللذة ومحاولة

(47) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, pp.84:85

(48) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, pp.84:85

(٤٩) يقول بوذا: "مثل حجر..... لم تزعزعه الزوابع مثل الرجل الحكيم كذلك لا تؤثر فيه الشائتم ولا المدائح". الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب السادس، الشخص الحكيم، الفقرة ٦، ص ١٦٥. ويقول: "لن يوجد في أي زمان أو مكان إنسان لا يكون إلا معيبا فقط، أو ممدوحا فقط. ... الذي.... يستطيع أن يتغلب على المدح والثناء فلا يتأثر به يكون مثل اليوم الصافي الذي لا سحاب فيه ولا غيوم، إنه دائما مبارك وموجه لطيب الأعمال النافعة". الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب السابع عشر، الغضب، الفقرة ٨، ٩، ص ١٩٠.

الاحتفاظ بها ودفع الألم والاحتراز منه هو مقاومة لطبيعة الأشياء؛ فهذه التغيرات خارجة عن سيطرتنا إلى حد كبير؛ لكننا غالبًا ما نخدع أنفسنا بالاعتقاد بأننا قادرين على تجنب الألم تمامًا. ويعبر بوذا عن ذلك بقوله: "من ذات ما يُحِب يخرج ما يُحزن، ومن ذات ما يُعشَق تبدو.... الشكوك،... [ف] الذين تحرروا من كل أسباب اللذة لن يجدوا بعد ذلك أحزانًا..... من ذات الشعور بالحب يبدو.... الحزن والشكوك، أما الشخص الذي تحرر من هذا الشعور فليس بواجب حزنًا ولا شكًا بل مستحيل أن يبدو له شيئًا منهما. من النعمة تظهر الأحران والشكوك، أما الشخص الذي تحرر من قيود الشعور بلذة النعمة فإنه لا يصادف حزنًا، وكيف تبدو له الشكوك؟! من [هوى] النفس يتولد الاكتئاب والشكوك والأوهام، أما المرء الذي تحرر من هوى نفسه [ ف ] لن يكون مكتئبًا ولا قلقًا ولا بائسًا. من الرغبة والهوى والشهوة يخرج الحزن والهم والشكوك والأوهام، أما الشخص المعافى من قيود الرغبة، ونزعات الهوى، وضغوط الشهوات، فإنه سوف لا يعاني من هذه الآلام شيئًا؛ بل كيف يعاني وهو سليم من أدوائها"<sup>(٥٠)</sup>. فالإصرار على رفض تقبل الوجه الآخر من العملة لا يجعلنا سادة على سلامنا الداخلي؛ لكن هذا لا يعني أنه لا يمكننا الاستمتاع بالحياة. يمكننا ذلك متى أدركنا طبيعة العالم، وأن الأوقات الطيبة فيه عابرة، والسيئة حتمية! وأن الألم هو جزء من الصفة!. يقول بوذا: "الحكام لا يتحدثون عن سعادة دنيوية؛ لأنهم لا يفكرون في مسائل اللذة أو الألم فإنهم غير مقيدين في حبال السعادة أو حبال الشقاوة"<sup>(٥١)</sup>. ومن ثمة كانت دعوة بوذا: "لنعش إذن سعداء خالين من البخل بين البخل، ولنقم بين الطماعين الجشعين خالين من النهم والشح والخساسة"<sup>(٥٢)</sup>.

(٥٠) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب السادس عشر، اللذة، الفقرة ٤: ٨، ص ص ١٨٧:

١٨٨.

(٥١) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب السادس، الشخص الحكيم، الفقرة ٨، ص ١٦٥.

(٥٢) إنجيل بوذا، ص ١٢٩.

- الأمر الثاني: البغض أو التعلق بميول القلب الشريرة؛ وهي سبب للألم لعدة أسباب: السبب الأول: أن البغض والكراهية يشغل الإنسان فيحرمه الراحة والطمأنينة؛ يقول بوذا: "الذين يحطمون في داخل أنفسهم الحسد والكراهية هم الذين يقضون الليل والنهار في نعمة الراحة والطمأنينة"<sup>(٥٣)</sup>، السبب الثاني: أن البغض والكراهية يحجب الإنسان عن الحقيقة؛ يقول بوذا: "تبقى الحقيقة مخفية عن الشخص الخاضع للكراهية والشهوة"<sup>(٥٤)</sup>. السبب الثالث: أن البغض والكراهية يغذي الشر ولا يجعله يهدأ؛ يقول بوذا: "البغض لا يهدأ ولا يستكين عند الذين يفكرون قائلين: شتمني وأهانني، أخطأ بحقي، سبب لي الشر والألم. ليس بالبغض يهدأ البغض ويستكين، البغض يهدأ ويستكين بإزالة البغض عنه هذا هو القانون الخالد"<sup>(٥٥)</sup>. ويؤكد على هذا القانون الخالد بقوله: "الحقد لا يطفئ الحقد، ولكن الحقد يطفئه موقف الصبح"<sup>(٥٦)</sup>. وبناء على ذلك كانت دعوة بوذا: "لا تحسدوا ولا تغاروا ..... طهروا قلوبكم من الخبث، لا تزرعوا أبدا البغض والحقد، حتى ضد أعدائكم"<sup>(٥٧)</sup>. "لا تخادعوا لا تحتقروا ولا تمقتوا بعضكم البعض في أي مكان وجدتم، لا تغضبوا، لا تشتموا، ولا تهينوا، ولا تحقدوا.... تحرروا من كل حسد أو غيرة أو بغض"<sup>(٥٨)</sup>. ولما كانت الأخلاق معدية وجدنا بوذا يقول محذرا: "نحن نعيش في سعادة طالما لا نكره أحدا من الناس ولا يعيش معنا أحد يكره أحدا من الناس.... نحن نعيش في سعادة طالما ابتعدنا عن الذين أصابتهم عدوى كراهية الناس. ونحن نعيش أحرارا من هذه العدوى طالما

(٥٣) الداماابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الثامن عشر، الذنوب والعيوب، الفقرة ١٦، ص ١٩٤.

(٥٤) إنجيل بوذا، ص ٥١.

(٥٥) إنجيل بوذا، ص ٩٨. وانظر ص ١٠١.

(٥٦) الداماابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الأول، نصائح، الفقرة ٥، ص ١٥٠.

(٥٧) إنجيل بوذا، ص ١١٨.

(٥٨) إنجيل بوذا، ص ٦٨.

ابتعدنا عن الذين أصابته هذه الأمراض"<sup>(٥٩)</sup>. فإن لم نستطع الاقتراق عن هؤلاء الذين أصابته ميول القلب الشريرة، فللضرورة أحكام وعلينا عندئذ ألا نبادلهم مشاعرهم الشريرة؛ يقول بوذا: "لنعش إذن سعادة دون أن نضمير أية كراهية للذين يكرهوننا، ولننعش بين الذين يكرهوننا خالين من أي بغض. لننعش إذن سعادة بين المرضى خالين من كل الأمراض ولننعم بينهم خالين من الأمراض"<sup>(٦٠)</sup>.

- **الأمر الثالث: التعلق بالوجود (وجود النفس أو الأنا)؛** وينتقد بوذا هذا التعلق فيبدأ بتعداد مساوئ الأنا: فيقول بوذا: "الأنا هي سبب الأنانية ومنبع الخطيئة"<sup>(٦١)</sup>. ويقول بوذا: "تلد الأنا الأنانية، لا يوجد شر إلا وينجم عن الأنا، لا يوجد ظلم إلا وينتج عن موافقة الأنا. الأنا هي مبدأ كل بغض، كل جور ونميمة، كل غباء وفحش، كل سرقة وغش، كل اضطهاد وسفك دم، الأنا هي الشيطان المجرّب الشرير خالق الشر.... ملذات الأنا غير حقيقية،.... وجمالها الذي يزوي يُشعل لهيب الشهوة الذي لا يُمكن إشباعه"<sup>(٦٢)</sup>. ويقول بوذا: "الأنا هي....الذاتية التي تعزل ...، الأنا هي الوهج الأعمى للذة، والسباق المجنون نحو الانتصارات الباطلة العابثة المزهوة المفتخرة"<sup>(٦٣)</sup>.

**ومن هنا كانت دعوة بوذا للسيطرة على الأنا؛** يقول بوذا: "من يُخضع أناه يتخلص من الميل إلى الشر ومن الملذات الحسية، وهو لا يشعر مجددا وأبدا بالتعلق، ولهيب الشهوة

(٥٩) الداماابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الخامس عشر، السعادة، الفقرة ١، ٢، ص ١٨٥.

(٦٠) إنجيل بوذا، ص ١٢٩.

(٦١) إنجيل بوذا، ص ٢١.

(٦٢) إنجيل بوذا، ص ٢٣: ٢٤.

(٦٣) إنجيل بوذا، ص ٤٩.

لا يجد عنده ما يتغذى به"<sup>(٦٤)</sup>. ويقول: "الذي يُخضع إرادته للواجب، ومن ليس عنده أية رغبة سوى القيام بواجبه يخلص"<sup>(٦٥)</sup>.

إلا أن بوذا لم يكتف بالدعوة إلى السيطرة على النفس أو الأنا ورأى أن الطريق الأجدي هو إنكار وجود الأنا؛ ولا يخفى التناقض بين التوجهين، السيطرة على الأنا مع إنكار وجودها. يقول بوذا: "وجود الأنا هو وهم"<sup>(٦٦)</sup>. ويقول بوذا: "الجهل والضلال وحدهما يجعلان الناس يتلذذون بهذا الحلم الذي يوحي بأن نفوسهم هي جواهر متميزة وموجودة بذواتها"<sup>(٦٧)</sup>. ويقول بوذا: "هناك الأنا وهناك الحقيقة، حيث تكون الأنا لا تكون الحقيقة، حيث توجد الحقيقة لا توجد الأنا"<sup>(٦٨)</sup>.

ويؤمن بوذا هذا الإنكار للأنا فيقول: "الإنسان الذي يعرف أن الأنا أصبحت غير موجودة يكون قد تحرر من جميع الأهواء الرديئة، ومن ميول القلب الشريرة، ومن الشهوات النجسة، ومن الأنانية الباطلة"<sup>(٦٩)</sup>. ويقول بوذا: "تلاشي الأنا هو الخلاص، إزالة الأنا هي شرط الاستتارة، محو الأنا هو النيرفانا"<sup>(٧٠)</sup>. ... يُعني وعي الأنا عيني الروح،

(٦٤) إنجيل بوذا، ص ٤٩. وانظر ص ٥٧.

(٦٥) إنجيل بوذا، ص ٤٩.

(٦٦) إنجيل بوذا، ص ٤٩.

(٦٧) إنجيل بوذا، ص ١٤٢.

(٦٨) إنجيل بوذا، ص ٤٩.

(٦٩) إنجيل بوذا، ص ٦٨.

(٧٠) النيرفانا: كلمة سنسكريتية تعني حرفياً "الانطفاء" أو "الخمود" أو "الفناء"، والمقصود بها الانطفاء لنار التعلق بوجود النفس وبأهوائها الرديئة وميولها الشريرة والوصول إلى حالة الاستتارة، ولا يقصد بوذا بالانطفاء هنا مجرد انطفاء الألم، بل زوال الجذر الذي يُنتج الدوكها. انظر: إمام، عبد الفتاح: معجم ديانات وأساطير العالم، ٣/٣١.

Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.26.

ويخفي الحقيقة. هذا هو أصل الضلال، هذا هو منبع الوهم. هذا هو جرثومة الشر" (٧١). ويقول بوذا: "أنتم يا عبيد الأنا تتعذبون من الصباح حتى المساء لخدمة هذه الأنا" (٧٢). وفي أحد النصوص، "سئل بوذا: ما الذي يجب على الإنسان إدراكه وفهمه تمامًا ليصبح قلبه متحرراً من التعلق، ومتحرراً من الغضب، ومتحرراً من الأوهام؟ أجاب: من خلال رؤية الأمور على حقيقتها - هذا ليس لي، هذا لست أنا، هذا ليس ذاتي - يتحرر القلب" (٧٣).

ويصول بوذا ويجول في محاولات دائبة للبرهنة على أن الأنا لا تعدو أن تكون وهما، فيحاول أن يقدم تفسيراً لإنكاره للأنا؛ فيقول: "من يعرف طبيعة الأنا، ويفهم كيف تعمل حواسه، لا يجد مكاناً للأنا، ويصل إلى السلام النهائي. البشر يحتفظون بفكرة الأنا ولذلك يتولد لديهم الفهم الخاطئ" (٧٤). ويشرح بوذا كيف تنشأ الأنا فيقول: اسمعوا الآن وانتبهوا: تتلاقى الحواس بالشيء ومن هذا التلاقي يولد الحس، ومن هنا ينبع ويتم التذكر، ومن خلال المعرفة الناتجة عن احتكاك الحواس بالشيء يولد العقل وتولد معه فكرة الأنا (٧٥). وهو تفسير لا يصاحبه برهان على صحته!

- الحقيقة النبيلة الثالثة: هي إدراك أن هناك إمكانية لإيقاف الألم. يقول بوذا حاكياً على لسان أحد النساك: "يدل أصل الشر على أن الخير يمكن أن ينمو، لأن هذه الأشياء مترابطة ومتبادلة. وفي نفس المكان الذي يكون فيه كثير من العذاب يوجد

(٧١) إنجيل بوذا، ص ٢٢: ٢٣.

(٧٢) إنجيل بوذا، ص ٦٧.

(73) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p. ٢٥.

(٧٤) إنجيل بوذا، ص ٦٦.

(٧٥) انظر إنجيل بوذا، ص ٦٧.

فيه أيضا كثير من السعادة. يتأكد لك هذا إذا فتحت عينك لتكتشفه<sup>(٧٦)</sup>. ثم يؤكد بوذا على وجود هذا الطريق وعلى مسؤولية كل إنسان في البحث عن هذا الطريق الذي يؤدي إلى إيقاف الألم، فيقول: "وإذا كان ثمة طريق مبارك يُفضي بالإنسان المتقل بالخطايا إلى النيرفانا فإن الخطأ لا يقع على الطريق التي لم يمر عليها أبدا لكن الخطأ هو جهل الإنسان"<sup>(٧٧)</sup>. ويمثل لذلك فيقول حاكيا على لسان أحد النساك: "إذا أصيب رجل بمرض ولم يكتثرت للإسعاف الذي يقدمه الطبيب فإن الخطأ لا يقع على الطبيب. وإذا أصيب فاعل شر بمرض ولم يبحث عن المرشد الروحي الذي يرشد إلى النور فليس الخطأ خطأ هذا المرشد هادم الخطيئة لكن الخطأ هو خطأ فاعل الشر"<sup>(٧٨)</sup>.

- **الحقيقة النبيلة الرابعة:** بعد أن يدرك الإنسان أن الحياة بها كثير من الألم (الحقيقة الأولى)، ويدرك أن سبب الألم هو التعلق بـ : الشهوة، والبغض، والوهم (الحقيقة الثانية)، ويدرك أن التحرر من الألم ممكن (الحقيقة الثالثة)، تأتي الحقيقة النبيلة الرابعة لترشده إلى الخريطة العملية لسلوك طريق التحرر من الألم. وتتمثل في **الطريق النبيل الثماني**. وتتمحور جل فلسفة بوذا حول شرح معالم هذا الطريق، ومن هنا خصصنا في دراستنا هذه فصلا لشرح كل عنصر من عناصر هذا الطريق الثماني.

(٧٦) إنجيل بوذا، ص ٣٤.

(٧٧) إنجيل بوذا، ص ٣٤.

(٧٨) إنجيل بوذا، ص ٣٤.

## المبحث الثاني: النية الصائبة.

حيث تكون النيات الطيبة والمقاصد الشريفة دليلنا<sup>(٧٩)</sup>. وحيث تحل نية الفهم، والتقبل، والتحرر من التعلق، محل نية التملك والسيطرة على الحياة، والناس، والظروف. يقول بوذا: "لأن يسيطر الإنسان على نفسه أفضل من أن يسيطر على أناس آخرين، وكل من يسيطر على نفسه هو الذي يستطيع أن يغسلها دائما ويطهرها من الآثام"<sup>(٨٠)</sup>.

إلا أن النوايا الطيبة كثيرا ما كانت على حساب الإقرار بالحقيقة، ويحكي لنا بوذا قصة تعبر عن نهجه الفلسفي الذي يجعل الغاية تبرر الوسيلة، فيقول: "كان رجل غني يمتلك بيتا كبيرا، لكن هذا البيت كان قديما، وكان خشب السقف منخورا بالسوس، كما أن أعمدة هذا البيت قد أتلفت، وأتلف سقفه، وأصبح سريع الاشتعال. وحصل في أحد الأيام أن هذا الرجل شعر باشتعال النار، فخرج فجأة، ورأى التبن الموضوع في سقف البيت قد تحول إلى جمر، فارتعب وصار كالجليد من شدة رعبه؛ لأنه كان محبا لأولاده، وعطوفا عليهم، وعالما أنهم يلعبون في البيت المحترق جاهلين الخطر. فكر هذا الأب الذي فقد صوابه وقال في نفسه: ماذا أعمل؟ الأولاد جهال، ولا فائدة من تحذيرهم من الخطر. إذا ركضت لأبحث عنهم وأضعهم بين ذراعي لأنقذهم، فإنهم يهربون، وإذا خلّصت واحدا منهم يهلك الآخرون بالنار. وأتته فكرة: أولادي يحبون اللعب، وإذا وعدتهم بها فإنهم يطيعونني. عندئذ صرخ بصوت عال: يا أولادي، تعالوا وشاهدوا العيد السعيد الذي هيأه لكم والدكم. يوجد هنا لعب جميلة لم تروا أبدا مثلها. تعالوا بسرعة، ولا تتأخروا. وشاهد الأولاد يخرجون بسرعة من بين الأنقاض المجرمة؛ لأن كلمة لعب استهوتهم. ومن شدة فرحه ذهب الوالد العطوف واشترى لهم لعبا غالية، ولما رأى الأولاد البيت المهدم

(٧٩) انظر إنجيل بوذا، ص ٥٦.

(٨٠) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الثامن، الألو، الفقرة ٥، ص ١٦٩.

عرفوا نية أبيهم الطيبة، ومدحوا حكمته التي خلّصتهم من الموت<sup>(٨١)</sup>. وتبرر مبدأ الخداع (جمعية التبشير البوذية) Bukkyo Dendo Kyokai حين تقول: "لا يجب أن يدين الناس خداع هذا الأب.... بوذا مثل هذا الأب هو أيضا يوظف أوهام.... الناس الغارقين في عبودية الشهوات"<sup>(٨٢)</sup>.

وتستفيض (جمعية التبشير البوذية) Bukkyo Dendo Kyokai في ذكر أمثلة لتبرر مبدأ بوذا في المخادعة فتقول: "ويمكن شرح ذلك بمثل: أخذت أم طفلها المريض إلى الطبيب، فأعطى الطبيب للطفل الدواء وأمر الأم بعدم إرضاع الطفل حتى يتم هضم الدواء، فدهنت الأم صدرها بشيء مرير حتى يبتعد عنها الطفل بمحض إرادته، وبعد أن منح للدواء الوقت الكافي للهضم، قامت الأم بتنظيف ثديها وتركت الطفل يمتصه. لقد اتخذت الأم هذه الطريقة لإنقاذ طفلها من باب اللطف لأنها أحبت الطفل، طبيعة بوذا مثل الأم في المثل"<sup>(٨٣)</sup>.

### ويحتج بوذا لمنهجه في أن الغاية تبرر الوسيلة بأمرين:

الأول: صعوبة فهم العامة للحقيقة؛ فيقول: "اكتشفت الحقيقة الجليلة العميقة الصانعة السلام لكنها صعبة الفهم"<sup>(٨٤)</sup>. ويقول: "من الصعب اكتناه بواطن الأمور الجوهرية، الحقيقة لا تُدرك بسهولة"<sup>(٨٥)</sup>. وهو ما عبر عنه كوتادنتا<sup>(٨٦)</sup> في قوله لبوذا: "يا سيد العالم،

(٨١) إنجيل بوذا، ص ١٦٥ : ١٦٦.

(82) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, p.24

(83) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, pp.76:77

(٨٤) إنجيل بوذا، ص ٥٠.

(٨٥) إنجيل بوذا، ص ٨٦.

(٨٦) رئيس البراهمة في قرية داناماتي، في حوار مع بوذا. انظر: إنجيل بوذا، ص ١٤٠.

أنا أرى ضلالي؛ لكنني لا أزال في حالة الالتباس"<sup>(٨٧)</sup>. وفي قوله: "أشعر أنك تبشر بعقيدة كبرى لكنني لا أستطيع الإمساك بها"<sup>(٨٨)</sup>. ومن هنا ذهب بوذا إلى ضرورة مخاطبة الناس على قدر عقولهم واستيعابهم والتدرج معهم في عرض الحقائق؛ يقول بوذا: "يعلم التائاغاتا أن الأولاد يحبون الوهج الباطل للملذات الأرضية فهو يبدأ بإظهار سعادة العدل السماوي لهم ويجتهد من أجل تخليصهم من الضياع ثم يقدم لهم كنوز الحقيقة الروحية تبعا للجهود التي يبذلونها وهم سائرون على درب هذه الحقيقة"<sup>(٨٩)</sup>. ويقول: "يجب أن تُهَيَأ أفكار الناس شيئا فشيئا وقليلًا قليلًا من أجل الوصول إلى الحقائق السامية"<sup>(٩٠)</sup>. واعتراضنا ليس على مخاطبة الناس على قدر عقولهم واستيعابهم والتدرج معهم في عرض الحقائق؛ وإنما اعتراضنا على الكذب والخداع الذي يستخدمه بوذا في هذا المسلك.

**الثاني: إن كل معرفة ليست غايتها النجاة والسلام عبث؛ فالرغبات العقلية لا تقل شرا وسوءا عن الشهوات المادية، إذ كل من النوعين يجيئ إلى الإنسان من جانب الشيطان الفاتن الذي يود أن يضيع الإنسان وقته في تعقب أشياء إن لم تكن ضارة فهي على الأقل معدومة الفائدة"<sup>(٩١)</sup>. ويشبه بوذا من يطرح الأسئلة الخالية من الفائدة العملية برجل مجروح بسهم مسموم يُصر بدلا من سحب السهم للخارج على طلب معلومات لا فائدة منها عن رماءه بالسهم، مثل: اسمه، وعشيرته، وبعد المسافة عن النقطة التي كان واقفا عندها... الخ"<sup>(٩٢)</sup>. واعتراضنا ليس على البعد عما لا فائدة فيه؛ وإنما اعتراضنا على طرح**

(٨٧) إنجيل بوذا، ص ١٤٦.

(٨٨) إنجيل بوذا، ص ١٤٣.

(٨٩) إنجيل بوذا، ص ١٦٦.

(٩٠) إنجيل بوذا، ص ١٦٨.

(٩١) انظر: غلاب، محمد: الفلسفة الشرقية، ص ١٣٠: ١٣١.

Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٢2.

(٩٢) انظر: كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جدا، ص ٦٧.

العقائد المتناقضة ثم زعم أن السؤال عن تعارضها غير مفيد. ومثال الرجل المجروح بسهم مسموم نراه حجة عليه لا له، فالسؤال عن رمى السهم، لا يتعارض مع علاج المصاب، فلطبيب مهمته، وللشرطي مهمته، وحاجتنا لمعرفة من رمى السهم لمنعه من تكرار فعلته وحماية المجتمع منه، قد تكون أهم من علاج مريض.

وكان بوذا قدوة في تطبيق مذهبه هذا فيروى أن الفيلسوف فاتسيجوترا سأله ذات يوم: هل هناك ذات؟. فلم يرد بوذا بشيء. فأصر فاتسيجوترا على سؤاله قائلاً: هل تقصد أنه لا توجد ذات؟. لكن بوذا لم يرد كذلك. فلما غادر فاتسيجوترا. قال أناندا لبوذا: يا سيدي أنت تعلم دائماً أنه لا توجد ذات، فلماذا لم تقل ذلك لفاتسيجوترا؟. فقال بوذا لأناندا: إنه لم يرد على سؤاله لأن فاتسيجوترا كان يبحث عن نظرية، وليس عن طريقة لإزالة العقبات<sup>(٩٣)</sup>.

وتستفيض (جمعية التبشير البوذية) Bukkyo Dendo Kyokai في التأكيد على هذه الفكرة فتقول: "في البحث عن الحقيقة، هناك أسئلة معينة لا أهمية لها: من أي مادة تكوّن الكون؟ ..... هل للكون حدود أم لا؟ كيف تكوّن هذا المجتمع البشري؟ ..... إذا أجل الإنسان بحثه وتدريبه من أجل التنوير إلى أن تُحل هذه الأسئلة، فسيموت قبل أن يجد الطريق. تخيل رجلاً أصيب بسهم مسموم، فاجتمع أقاربه وأصدقاؤه لاستدعاء الجراح من أجل نزع السهم ومعالجة الجرح؛ لكن الجريح اعترض قائلاً: "انتظروا قليلاً! قبل أن تزيلوا السهم، أريد أن أعرف من أطلقه؟ هل كان رجلاً أم امرأة؟ هل كان من أصل نبيل أم فلاحاً؟ مما صنع القوس؟ هل كان قوساً كبيراً أم صغيراً؟ ..... مم كانت مصنوعة أوتار القوس؟ من الليف أم من الأمعاء؟ هل كان السهم من الخيزران أم من القصب؟ وأي ريشة استخدمت؟ أريد أن أعرف كل هذه الأمور قبل أن يُنتزع السهم! فما الذي سيحدث؟ من المؤكد أنه -وقبل الحصول على كل هذه المعلومات- سيكون السم قد انتشر في جسده بالكامل وقد يموت؛ فالواجب الأول هو نزع السهم ومنع السم من الانتشار..... فحين توجد المعاناة، والحزن، والألم، والعذاب، ينبغي أولاً البحث عن وسيلة لحل هذه المشكلات".

Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, pp.150:152

(93) Adapted from Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.٤٢.

يقول الراهب بودي<sup>(٩٤)</sup>: "في هذه الثقافة لا يهدف المعلم ولا الطالب إلى اكتمال المفاهيم. لم يكن المعلم ينوي تقديم نظام كامل من الأفكار، ولم يكن تلاميذه يطمحون إلى تعلم نظام كامل من الأفكار. وكان الهدف الذي وحدهم في عملية التعلم -عملية النقل- هو التدريب العملي، والتحول الذاتي، وإدراك الحقيقة، والتحرر الثابت للعقل"<sup>(٩٥)</sup>.

**وتطبيقاً لهذا المنهج في المروعة** يتنكر بوذا لهذا المنهج عند الاحتياج إلى ذلك فيقول: "لقد بشرت بالحقيقة دون أن أفرق بين العقيدة الظاهرة السهلة الإدراك وبين العقيدة الباطنية الفلسفية السرية، لأنه ليس لدى التائعات... شيء يشبه قبضة المعلم المضمومة التي تخفي أحد الأشياء في داخلها"<sup>(٩٦)</sup>.

يقول الراهب بودي: "خلال خدمته الطويلة، قام بوذا بالتدريس بطرق مختلفة تحددها المناسبة والظروف. وفي بعض الأحيان كان يعلن عن مبادئ ثابتة تشكل جوهر التعليم. وفي بعض الأحيان كان يكيف التعليم ليتوافق مع ميول وقدرات الأشخاص الذين يأتون إليه طلباً للتوجيه. وفي بعض الأحيان كان يعدل عرضه ليناسب موقفاً يتطلب استجابة معينة"<sup>(٩٧)</sup>.

(٩٤) الراهب بودي: اسمه الأصلي، (Jeffrey Block)، ولد عام 1944م، بنيويورك، بالولايات المتحدة الأمريكية، حصل على الدكتوراه في الفلسفة من جامعة كليرمونت، وتمت رسامته راهباً بودياً في سريلانكا عام ١٩٧٢م. بعد الرهينة اتخذ اسم "Bhikkhu Bodhi" ويعني "الراهب الحكيم" أو "الراهب اليقظ. ويعد كتابه الذي بين أيدينا من أبرز وأشمل المختارات الحديثة من كلمات بوذا الأصلية كما وردت في الكانون البالي. وهو أقدم سجل لما علمه بوذا. انظر تقديم الدالاي لاما للكتاب المذكور. (95) Bodhi, Bhikkhu, In the Buddha's Words, p.1.

(٩٦) إنجيل بوذا، ص ص ٢٠٨: ٢٠٩. وانظر:

Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٤.

(97) Bodhi, Bhikkhu, In the Buddha's Words, p.1.

وانتهاج بوذا لمبدأ أن الغاية الطيبة تبرر الكذب أوقع بوذا في تناقض واضح، فكلام بوذا عن الحقيقة التي يراها، تناقض مع كلامه الذي حاول استدراج الناس به إلى هذه الحقيقة. فعندما كان بوذا يعتمد إلى استدراج العامة إليه كان يتحدث وكأنه "يمتلك معرفة كاملة بكل الأشياء"<sup>(٩٨)</sup>، والحقيقة التي لا ريب فيها، ومن ذلك قوله: "البوداوات هم كائنات ليس في أحاديثهم أي عيب، والحقيقة هي دائما في كلماتهم. وكما أن سقوط الحجر في الهواء، أو موت شخص، أو شروق الشمس عند الفجر، أو زئير الأسد عندما يغادر عرينه، أو مخاض المرأة: هي أشياء حقيقية وأكيدة، فإن كلام البوداوات هو أيضا حقيقي وواقعي وأكد وتحقيقه مؤكد"<sup>(٩٩)</sup>. بينما نجد مقولات أخرى لبوذا على النقيض من ذلك عندما كان يخاطب الخاصة، فنجده يتكلم باعتباره فيلسوفا مجتهدا غير معصوم؛ كما سبق بيانه عند حديثنا عن الرؤية الصائبة.

ومن ثمة قدم بوذا للبشرية في أغلب القضايا الرأي وعكسه. وهو أمر له جاذبيته من وجهة نظر أخرى؛ فبه يمكن استرضاء الجميع بانتقاء ما يحلو من نصوص وغيض النظر عن أخرى؛ فالمذاهب البوذية مهما بلغ تنوعها ماثلة كلها سلفا في كلمات بوذا. ودارسو بوذا مهما بلغ خلافهم، كثيرا ما يكون كل منهم محقا باعتبار نصوص وغيض النظر عن أخرى، وهو ما جعل من البوذية كائنا هلاميا يصعب الإمساك به أو التفريق بين من يمسك برأسه ومن يمسك بذنبه!

(98) St. Clair-Tisdall, Rev, The Noble Eightfold Path, p.33

(٩٩) إنجيل بوذا، ص ٣٥.

وهو ما يتجلى لنا من كثير من القضايا التي نعرض لها في دراستنا هذه: كقوله بأن النيرفانا موطن السعادة الخالدة مع قوله بأنها موطن الفراغ والعدم. وإنكاره للأنا مع إيمانه بالكارما<sup>(١٠٠)</sup>.... الخ.

ومنهج الكذب والخداع من أجل تحقيق مصالح المخدوع يتنافى مع الصدق والعدالة؛ فلا يحق لأحد أن ينصب نفسه وصيا على البشرية، فيفكر نيابة عن الناس ويجردهم من مسؤولياتهم، ويستبيح التلاعب بهم بدعوى البحث عن مصلحتهم.

### المبحث الثالث: الكلمات الصائبة

حيث تصيح الكلمات المحقة الموزونة مسكننا على الطريق<sup>(١٠١)</sup>. وحيث نتحرر من الكلام غير الصائب عن "دوكها"؛ فكثير من الآلام يغذيه الكلام<sup>(١٠٢)</sup>، وحيث نتحرر من: "خطايا اللسان الأربع...: الكذب والافتراء والشتم والكلام الباطل... [يقول بودا:] لا تكذبوا

(١٠٠) المعنى الحرفي لكلمة (كارما) السنسكريتية هو (الفعل) وتعمل الكارما بمنزلة المصعد الذي يحمل الناس من طابق لآخر في أحد المباني، فالأفعال الحسنة تؤدي إلى حركة صاعدة بعد الميلاد التالي (عقيدة التناسخ)، والأفعال الخبيثة تؤدي إلى حركة هابطة، فالكارما ليست نظام ثواب وعقاب ينفذه الرب بل هي نوع من القوانين الطبيعية تشبه قانون الجاذبية. انظر: كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جدا، ص ٥٠: ٥١. وهو ما يؤكد عليه القس "دبليو سانت كلير تيسدال" في قوله: سيكون من الخطأ الجسم أن نتصور أن البوذي يرى السعادة أو الشقاء كجزء أو عقوبة، أي أنها قُسمت للفاعل الصالح أو الشرير بواسطة قاضي أو ذكاء خارق أو حاكم. لا، بل علم بودا أن كل فعل يحمل ثمرته الخاصة، حسنة كانت أم سيئة، حسب طبيعته.

St. Clair-Tisdall, Rev, The Noble Eightfold Path, p.77

ويقول بودا عن الكارما: "حيث تتعذب أرواح الأشرار في ولادتها الجديدة في طوائف منحطة، أو في هياكل الحيوانات... لكن الذين يتطهرون... فيرتفعون تدريجيا على درجات سلم الوجود". إنجيل بودا، ص ٤٠.

(١٠١) انظر إنجيل بودا، ص ٥٦.

(١٠٢) ولنا في ذلك وقفة عند حديثنا عن اليقظة الصائبة.

كونوا صادقين وقولو الحقيقة بقلب مملوء بالمحبة وبرصانة وبلا خوف، لا تختلقوا أبداً حكايات خبيثة ولا ترددها..... لا تحلفوا أبداً تكلموا بأدب واحتشام ولباقة وشرف ووقار، لا تهدروا وقتكم بالكلمات الخالية من أي معنى لكن تكلموا كلاماً في محله وفي وقته وبنية طيبة أو التزموا الصمت" (١٠٣). ويؤكد بوذا على الالتزام بالكلمات الصائبة، فيقول: "سيطر على لسانك، تخلص من معائب اللسان ومارس بلسانك الفضيلة" (١٠٤). ويثمن هذا النهج فيقول: "إذا ملك الناس ألسنتهم فقط، فكل شيء يسير على ما يرام" (١٠٥). ويصف بوذا هذه الكلمات الصائبة بأنها مثمرة ويعمل صاحبها بموجبها؛ فيقول: "مثل زهرة جميلة المرأى واللون لكن بلا أريج هي الكلمات اللطيفة غير المثمرة لأولئك الذين لا يعملون بها؛ لكن مثل زهرة جميلة المرأى واللون ومتضوعة بالأريج هي الكلمات اللطيفة المثمرة لأولئك الذين يعملون بها" (١٠٦). والكلمات الصائبة لا تكون صائبة في معانيها ومقاصدها فقط، بل لابد وأن تصاحبها اليقظة لنبرة الصوت، وتعابير الوجه، ولغة الجسد وكل ما يجعل الرسالة الكلامية تصل صائبة إلى المتلقي.

### المبحث الرابع: السلوك الصائب

السلوك الصائب أو الأعمال الصالحة، يشمل كل ما نقوم به بأجسادنا، حتى المشي، والوقوف، والجلوس، والاستلقاء يمكن أن يكون سلوكاً صائباً إذا قمنا به بيقظة ووعي. يقول بوذا: "سيطر على جسدك تخلص من معائب الجسد، ومارس بجسدك الفضيلة" (١٠٧).

(١٠٣) إنجيل بوذا، ص ١١٧.

(١٠٤) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ٨٣.

(١٠٥) إنجيل بوذا، ص ١٥٢.

(١٠٦) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ١٨.

(١٠٧) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ٨٣.

ويقول بوذا: "خطايا الجسد الثلاث هي: القتل والسرقة والزنى... لا تقتلوا... لا تسرقوا... تجنبوا كل نجاسة"<sup>(١٠٨)</sup>.

### المبحث الخامس: العيش الصائب

ويعني "عدم ممارسة مهنة تسبب الأذى للآخرين"<sup>(١٠٩)</sup>. فصلاح النفس مرتبط بصلاحتها مع العالم، يقول بوذا: "الباحثون عن السعادة الأخروية على حساب زملائهم في البشرية..... سوف لا يحصلون عليها بعد الموت. أما الذين يبحثون عن السعادة الأبدية دون إيذاء مخلوق من البشر فإنهم سوف يحصلون عليها بعد الموت"<sup>(١١٠)</sup>.

### المبحث السادس: الجهد الصائب

حيث تصبح الجهود الصحيحة خطواتنا<sup>(١١١)</sup>؛ فلا نبذل جهدا مؤذيا، أو لا يرقى بنا، ولا نتكاسل عن جهد يرقى بنا.

فالأمر العظيم يحتاج إلى همة عظيمة، وعمل جاد، وتضحيات حقيقية؛ قال الرسول السماوي لبوذا: "اذهب واعمل لتصل إلى كمال الحقيقة، حتى إذا ضربت الساعة رأسك لا تستسلم إلى الأوهام التي تُبعد الناس عن طريق الحقيقة، وكما تتبّع الشمس سيرها المنتظم في كل فصول السنة ولا تحيد، كذلك إذا اتبعت الصراط المستقيم المؤدي

(١٠٨) إنجيل بوذا، ص ١١٧.

(١٠٩) كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جدا، ص ٦٨.

(١١٠) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب العاشر، القصص أو العقاب، الفقرة ٣، ٤، ص ١٧٣.

(١١١) انظر: إنجيل بوذا، ص ٥٦.

إلى الحقيقة ستصبح بالتأكيد بوذا. ثابر في بحثك تجد ما تفتش عنه. سر باتجاه هدفك ولا تحد عنه تريح الجائزة، عارك بنشاط وحيوية وحمية تنتصر"<sup>(١١٢)</sup>. ويقول بوذا: "كونوا كالأم التي تخاطر بحياتها من أجل ابنها وتسهر عليه..... ازرعوا اللطف والعطف والرفق يمينا وشمالا وفي كل مكان من الصباح حتى المساء بإصرار وبصلابة وبدون أي تقصير"<sup>(١١٣)</sup>. وتؤكد (جمعية التبشير البوذية) Bukkyo Dendo Kyokai على ذلك بقولها: "أولئك الذين يسعون إلى الطريق الحقيقي نحو التنوير ..... لا ينبغي لهم أن يكتفوا ببذل جهد ضئيل من أجل إحراز تقدم تافه في سبيل الوصول إلى السكينة أو المعرفة أو البصيرة"<sup>(١١٤)</sup>.

**والجهد الصائب يتطلب ألا نخدع أنفسنا بالاعتقاد بأن الطريق الثماني ليس به تضحيات عظام.** وتقول Bukkyo Dendo Kyokai: "أولئك الذين يسعون إلى الطريق الحقيقي نحو التنوير لا ينبغي لهم أن يتوقعوا نيل الاحترام أو التكريم أو التقدير"<sup>(١١٥)</sup>.

**أو نخدع أنفسنا بالاعتقاد بأننا قادرون على تجنب الألم تماما.** وإنما لنتشبث بوهم عندما نطالب العالم بأن يبقى كما هو دوماً أو أن يكون كما نريد تماما، وسنشعر بخيبة أمل عظيمة عندما نبذل جهدا في هذا الاتجاه. وهو ما سبق تفصيل الكلام عنه عند حديثنا عن الحقيقة النبيلة الثانية.

**والجهد الصائب يتطلب رد فعل صائبا تجاه الحدث السيئ؛** فالحدث السيئ والذي يسبب الألم المباشر سهم لا مفر منه، أما رد فعلنا السيئ تجاه الحدث السيئ (المعاناة)

(١١٢) إنجيل بوذا، ص ٣٥.

(١١٣) إنجيل بوذا، ص ٦٨.

(114) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, p.153

(115) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, p.153

فهو سهم آخر نحن من نطلقه على أنفسنا، فهو سهم اختياري يمكننا اتقاءه. كما سبق بيانه.

**والجهد الصائب يتطلب إدراك الموقف الصائب من الشريعة:** يقول بوذا: "ليس للطقوس الدينية أية فاعلية، الصلوات هي ترديدات باطلة لمراسم العبادة. ليس للرقى أي نفع وأي شفاء؛ لكن التحرر من ميول القلب الشريرة، ومن الشهوات، والتخلص من كل الأهواء الفاسدة، والتخلي عن الحقد والأفكار الرديئة: كل ذلك هو الذبيحة الحقيقية والعبادة الحقيقية"<sup>(١١٦)</sup>. ويقول بوذا: "الامتناع عن أكل السمك واللحم أو حلق الرأس أو تطويله أو جدله أو لبس الثياب الخشنة أو جعل الغبار على الجسم أو تقديم الذبائح..... كل هذا لا يساعد على تطهير الإنسان الذي لم يتحرر من عيوبه وضلالاته. قراءة كتب الفيدا وتقديم الأضاحي للكهنة والذبائح للآلهة وإماتة الذات تحت وطأة الحرارة وسائر النقشفات المماثلة لا تطهر أبدا الذين لم يتحرروا من عيوبهم وضلالاتهم".

**ويتضمن الجهد الصائب اختيار الطريق الأوسط،** يقول بوذا: "الشخص الذي يريد نبذ العالم عليه أن يتحاشى طريقتين متطرفين: طريق الشهوات الباطلة والتافهة التي لا قيمة لها ولا تلائم سوى ذوي الميول المنحطة، ومن ناحية أخرى فإن طريق التقشف والإماتات تُرهق الإنسان وتضنيه ولا تُجديه نفعاً..... دعوني أعلمكم أيها الرهبان الطريق الوسطى التي تفضّل على الطريقتين المتطرفين. يُؤلّد العذاب في فكر الراهب المنهوك: التشويش، والبلبل، والارتباك، والأفكار المريضة..... الذي يميت أنه من كل شهوة رديئة ولا يشتهيها ولا يعود يطمع بأية لذة أرضية ويُشبع حاجاته الضرورية الطبيعية ليس فاسداً، وليكن إذن معتدلاً، وليأكل ويشرب حسبما تتطلب حاجات الجسد. حب اللذات الجسدية الشهوانية يُضعف الإنسان، وإشباع الشهوات يجعل المخلوق عبداً لأهواء نفسه

(١١٦) إنجيل بوذا، ص ٤٤.

الباطلة. البحث عن اللذة يُتعب الإنسان ويُذله ويُدني منزلته. إن سد حاجات ضرورات الوجود ليس شرا، والمحافظة على الجسد ليبقى في حالة جيدة أمر واجب، وبدون ذلك لا نستطيع صيانة مصباح الحكمة وإبقاء الفكر قويا وصافيا، يحيط الماء بزهرة اللوتس لكنه لا يُبلل بتلاتها"<sup>(١١٧)</sup>. ويقول بوذا: "الحياة الدينية السعيدة يمكن أن يصل إليها كل إنسان يمشي في الطريق النبيلة ذات الشعب الثماني. من يتعلق بالثراء من الأفضل أن يرفضه لئلا يسم قلبه، من لا يتعلق قلبه بالثروة الطائلة التي يملكها ويستعملها بحق وعدل يصبح بركة لإخوته البشر. ليست الحياة ولا الغنى ولا القوة تجعل الإنسان عبدا، ولكن التعلق بالحياة وبالغنى وبالسلطة هو الذي يستعبد الإنسان. الراهب الذي ينسحب من العالم بهدف سلوك حياة هينة ومريحة لا يجني أي فائدة؛ لأن حياة الكسل قبيحة ومكروهة ومستهجنة ويجب احتقارها. لا يطلب التااغاتا من الإنسان أن يهيم على وجهه بدون مأوى وأن يرفض العالم إذا لم يكن شاعرا بميل إلى هذا الأمر..... ومهما يكن وضع الإنسان فإذا عاش كحرفي أو تاجر أو ضابط، أو إذا انعزل وكرس حياته للتأمل وقام بواجبه على أكمل وجه، وأصبح حازما ونشيطا، وإذا كان شبيها بزهرة اللوتس التي تنمو في الماء ولا تتبدل، وإذا عارك في الحياة مجتبا الحسد والغيرة والبغض، وإذا عاش متحررا من الأنانية وسالكا طريق الحقيقة: عندئذ يسكن السلام والفلاح والسعادة في قلبه"<sup>(١١٨)</sup>. ويقول بوذا: "لا فرق بين الراهب الذي نذر النذور وبين الشخص الذي يعيش في العالم وفي قلب عائلته. هناك نساك يقعون في الضياع كما أن هناك أرباب عائلات يرتفعون إلى مصاف القديسين الكبار"<sup>(١١٩)</sup>. ويقول بوذا: "من يريد ارتداء الخرق الرثة

(١١٧) إنجيل بوذا، ص ٥٤: ٥٥.

(١١٨) إنجيل بوذا، ص ٧٤. وانظر الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب التاسع عشر، الحق أو الصدق، ص ص ١٩٥: ١٩٧. وانظر الباب الرابع والعشرون، النفس، الفقرة ٢٢، ص ٢١٢.

(١١٩) إنجيل بوذا، ص ٨٤.

التي جمعت من النفايات والقبور يستطيع، وإن من يحلو له ارتداء البذلات المدنية بمقدوره تقبلها، وإذا اختار هذا اللباس أو ذلك فأنا أقبل به وأرضيه"<sup>(١٢٠)</sup>. "وعلم رهبانه أن الحكماء العراة يتسمون بقلّة الأدب وبالخلو من الحشمة في تصرفاتهم"<sup>(١٢١)</sup>. و"أمر المغبوط الرهبان بانتعال الأحذية"<sup>(١٢٢)</sup>. "وسمح لهم بها غافات باستعمال الأدوية وألزمهم باستعمال المراهم عند الضرورة"<sup>(١٢٣)</sup>. ويقول بوذا: "حقا إن الجسد مليء بالنجاسة والأقذار، وهو عديم النقاء والطهارة، والنهائية التي ينتظرها هي في كومة الجثث..... و [لكننا] في استطاعتنا أن نصنع منه إناء للحقيقة وليس للخطيئة. إن إهمال حاجات الجسد ووضع الوسخ على قذارته ليس عملا صالحا. المصباح المليء بالزيت وغير المنظف قد ينطفئ، والجسد المهمل الوسخ والضعيف نتيجة التقشقات القاسية لا يصبح مأوى ملائما لنور الحقيقة. اعتنوا بأجسادكم ولبوا حاجاتها، وعالجوها كما تُعالج الجروح. القواعد القاسية لا تقود..... إلى الطريق الوسطي التي بينتها. حقا إننا لا نستطيع منع تطبيق القواعد الأكثر صرامة، فمن يريد اتباعها لا نمانعه لكن يجب عدم فرضها على أي شخص لأنها غير ذات جدوى"<sup>(١٢٤)</sup>. ويقول: "يجب على الواعظ الصعود إلى المنبر بجبة نظيفة وملابس مناسبة تحتها"<sup>(١٢٥)</sup>.

ويؤكد بوذا على هذه التعاليم مرارا وتكرارا فيقول: "لا يبني المظهر الخارجي الدين الذي هو موقوف على الفكر فقط. يرتدي الناسك ثوب التُّسك لكن فكره يبقى أحيانا متعلقا

(١٢٠) إنجيل بوذا، ص ٨٨.

(١٢١) إنجيل بوذا، ص ٨٧.

(١٢٢) إنجيل بوذا، ص ٨٧.

(١٢٣) إنجيل بوذا، ص ٨٧.

(١٢٤) إنجيل بوذا، ص ١٠٥.

(١٢٥) إنجيل بوذا، ص ١١٩.

بالعالم. الإنسان الذي يعيش في الغابات النائية والذي يشتهي أباطيل العالم وزخارفه هو دنيوي، لكن الذي يرتدي الثياب الدنيوية يستطيع أن يخلق في أسمى الأفكار السماوية. ليس ثمة تفريق بين المدني [المتبع لبوذا] والمتدين [الراهب] شرط أن يطرد الاثنان فكرة الأنا<sup>(١٢٦)</sup>. "ومع ذلك، لا ينبغي أن يُفهم مما سبق أن كل الناس، أينما كانوا، يمكنهم أن يحققوا النيرفانا أو بلوغ أعلى الحالات الروحية. فهذا يتطلب جهدًا غير عادي، وذكاء، وشجاعة، وإدراكًا واضحًا. ولكن كل إنسان يمكنه أن يحرز تقدمًا ملموسًا على الطريق، وأن يعيش حياة بوذية حقيقية، حتى وإن لم يبلغ أرقى المراتب الروحية؛ فلا أحد يُجبر على أن يكمل الطريق كله، بل يستطيع أن يحرز تقدمًا بحسب طاقته وقدرته"<sup>(١٢٧)</sup>.

### المبحث السابع: اليقظة الصائبة

يقول بوذا: "احذر أن تعيش بلا وعي وبقظة"<sup>(١٢٨)</sup>. وذلك أن اليقظة الصائبة هي الطاقة التي تُعيدنا إلى اللحظة الحاضرة<sup>(١٢٩)</sup>؛ فإذا لم نكن حاضرين بالكامل، فإننا لسنا أحياء حقًا. ولا تقتصر اليقظة الصائبة على لحظة التأمل، بل تشمل كل لحظة من الحظات الحياة (وهذا مما يفرق اليقظة الصائبة عن التأمل الصائب).

هذا لا يعني أنه لا ينبغي لك أن تفكر في الماضي أو المستقبل مطلقًا. على العكس، يمكنك التفكير فيهما من حيث علاقتهما باللحظة الحاضرة والفعل الحاضر، عندما يكون ذلك مناسبًا وذا صلة.. فالناس، في العادة، لا يعيشون في اللحظة الحاضرة. إنهم يعيشون في الماضي أو في المستقبل. ومع أنهم يبدون كما لو أنهم يفعلون شيئًا الآن، هنا، إلا

(١٢٦) إنجيل بوذا، ص ٦٠.

(127) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٥٧

(١٢٨) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الثالث عشر، الدنيا، الفقرة ١، ص ١٨٠.

(129) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.١١٥.

أنهم يعيشون في مكان آخر، في أفكارهم، في مشكلاتهم المتخيلة وهمومهم، غالبًا في ذكريات الماضي أو في تخمينات المستقبل. ولذلك فإنهم لا يعيشون في ما يفعلون، فلا يجيدونه ولا يستمتعون به. ولهذا فهم غير سعداء، وغير راضين عن اللحظة الراهنة، وعن العمل الذي بين أيديهم، وبالطبع لا يستطيعون أن يمنحوا أنفسهم بالكامل لما يبدون وكأنهم يقومون به، إن الحياة الحقيقية هي اللحظة الراهنة — ليست ذكريات الماضي الذي مات ومضى، ولا تخمينات المستقبل الذي لم يُولد بعد. من يعيش في اللحظة الراهنة يعيش الحياة الحقيقية، وهو الأسعد<sup>(١٣٠)</sup>.

وتقوم اليقظة الصائبة على المراقبة المستمرة لأربعة مرتكزات: (الجسد، والمشاعر، وحالات الذهن، والتشكيلات الذهنية) فنسقي البذور الصحية، ونتجنب سقي البذور غير الصحية: دون رفض، أو مقاومة، أو هروب أو تعلق، أو تثبث سواء كانت البذور سارة، أو غير سارة، أو محايدة<sup>(١٣١)</sup>؛ فاحتضنها وتأملها بعمق؛ لتعرف كيف نشأت، ودعها تمضي؛ فعندما تراها بوضوح فإنها تزول. يقول ثيش نهات هانه<sup>(١٣٢)</sup>: لا تهرب من معاناتك احتضنها<sup>(١٣٣)</sup>، ودعها تكشف لك السبيل إلى السلام<sup>(١٣٤)</sup>، ويقول والبولاهولا: إن التحرر من (المشاعر السلبية والرغبات) لا يعني قمعها، أو محاولة خنقها بالعنف أو الزهد الجاف. بل عبر الرؤية العميقة، واليقظة، والحكمة. التحرر الحقيقي لا يأتي من

(130) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, pp. ٥١:٥٢

(131) Adapted from Bodhi, Bhikkhu, In the Buddha's Words, p.32.

(١٣٢) راهب ومعلم زن فيتنامي، وشاعر، ومؤلف، وناشط سلام، رُشِحَ لجائزة نوبل للسلام في عام ١٩٦٦. انظر:

Thich Nhat Hanh, The Heart of the Buddha's Teaching, p.5

(١٣٣) والاحتضان يقتضي الاقتراب والملامسة والتأمل... وهو ما يؤدي إلى التحرر من وجهة النظر البوذية.

(134) Adapted from Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.5

الهروب من الحياة، بل من فهم الحياة فهمًا دقيقًا عميقًا<sup>(١٣٥)</sup>. وتقول (جمعية التبشير البوذية) Bukkyo Dendo Kyokai في ذلك: "لا تتعلق بالأشياء التي تحبها، ولا تصر على النفور من الأشياء التي لا تحبها. الحزن والخوف والعبودية تأتي مما يحبه المرء ومما يكرهه"<sup>(١٣٦)</sup>. ويقول والبولاراهولا: إن "أول ما عليك تعلمه هو ألا تحزن من شعورك بالحزن، وألا تقلق بشأن قلقك. بل حاول أن ترى بوضوح لماذا يوجد هذا الإحساس أو الشعور بالحزن، أو القلق، أو الأسى. حاول أن تدرس كيف نشأ، سببه، كيف يزول، وزواله. حاول أن تراقبه كما لو أنك تراه من الخارج، بدون أي انفعال شخصي، كما يراقب العالم شيئًا موضوعيًا"<sup>(١٣٧)</sup>.

- فأما مراقبة الجسد، فالمقصود بها هو: التنبه لكل أفعال الجسد<sup>(١٣٨)</sup>؛ من تنفس، ومن حركات، ووضعيات: مشي، وقوف، جلوس، أو استلقاء، دون وعي بأنك تفعل هذا أو ذاك؛ فبمجرد قولك: (أنا أفعل هذا)، تعيش في فكرة (أنا) ولا تعيش في الفعل، ونتيجة لذلك يفسد عملك. ينبغي ألا ترى نفسك تمامًا، وأن تندمج وتذوب فيما تفعله<sup>(١٣٩)</sup>.
- وأما مراقبة المشاعر، فالمقصود به هو: إدراكها كما هي لحظة بلحظة. واعتبارها كغيوم عابرة، لا كحقيقة مطلقة<sup>(١٤٠)</sup>.
- وأما مراقبة حالات الذهن، فالمقصود بها هو: إدراك ما إذا كان الذهن متلهفًا، مشتتًا، هادئًا... إلخ. يقول بوذا: "احذر أن ترتبط بشواغل الدنيا"<sup>(١٤١)</sup>.

(135) Adapted from Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٢٥.

(136) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, p.188

(137) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٥٢

(١٣٨) ليتوخذ الجسد والعقل معًا، ونصبح كاملين من جديد.

(١٣٩) كل الأعمال العظيمة الفنية، أو الشعرية، أو الفكرية، أو الروحية تُنتج في تلك اللحظات التي يندمج فيها المبدعون تمامًا مع أعمالهم، عندما ينسون أنفسهم كليًا ويتحررون من الوعي الذاتي.

(140) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.2٩٩.

(١٤١) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الثالث عشر، الدنيا، الفقرة ١، ص ١٨٠.

- وأما مراقبة التشكيلات الذهنية، فالمقصود بها هو: مراقبة ما يُشكّل استجابتنا الداخلية للمثيرات: كالنوايا، والرغبات، الوهم، واليقظة ذاتها... الخ. يقول بوذا: "راقب أفكارك" (١٤٢). ويقول: لنسهر ونراقب أفكارنا بطريقة تُبعدنا عن الشر (١٤٣). ويقول بوذا: "سيطر على ذهنك" (١٤٤)، تخلص من معاييب الذهن، ومارس بذهنك الفضيلة" (١٤٥). ومن هنا تؤكد (جمعية التبشير البوذية) Bukkyo Dendo Kyokai على أهمية اليقظة العقلية بقولها: "كما يحرس الفارس بوابة قلعته، كذلك ينبغي للمرء أن يحرس عقله من الأخطار الخارجية والداخلية؛ ولا يجوز له أن يغفل عن ذلك ولو لحظة واحدة" (١٤٦). ف "جميع الأحوال هي نتيجة لتفكيرنا بصورته المعينة خيرا كان أو شرا" (١٤٧)، ف "نحن نعيش في سعادة إذا ارتبطنا بشعور أننا نملك أن نعيش سعداء" (١٤٨). "فالإنسان يميل إلى السير في الاتجاه الذي تأخذه إليه أفكاره. فإذا غدى في نفسه أفكار الطمع، ازداد طمعا، وإذا شغل ذهنه بالغضب، اشتد غضبه، وإذا امتلأ عقله بالأفكار الحمقاء، قادته قدماء إلى الحماقاة" (١٤٩). كما أن اليقظة الصائبة هي استجابة مستمرة غير منقطعة للوعي بأن تقلبات الحياة جزء من بنيتها، وأن الأوقات الطيبة فيها عابرة، والسيئة حتمية، وأن الطبيعة الزائلة للحياة هي جزء من الصفة... إلخ مما ذكرناه عند حديثنا عن الرؤية الصائبة.. ف "لا تنتظر إلى أن

(١٤٢) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ١١٩.

(١٤٣) انظر: إنجيل بوذا، ص ٨٤.

(١٤٤) بالمنهج البوذي، دون مقاومة أو تعلق. ودون نظر إلى أفكارك بوصفها (منتسبة لك)، بل فقط على أنها (مجرد أفكار) تعامل معها بشكل موضوعي؛ تأملها ودعها تمضي.

(١٤٥) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ٨٤.

(146) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, p.190

(١٤٧) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الأول، نصائح، الفقرة ١، ص ١٥٠.

(١٤٨) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الخامس عشر، السعادة، الفقرة ٤، ص ١٨٥.

(149) Bukkyo Dendo Kyokai, The Teaching of Buddha, p.121

تزول كل معاناتك كي تسمح لنفسك بأن تكون سعيداً.... يمكنك أن تستمتع بالعديد من عجائب الحياة: الغروب الجميل، وابتسامة طفل، والزهور الكثيرة والأشجار... لا تجعل معاناتك سجناً لك..... إذا بقيت سجيناً في معاناتك فقط، فسوف تفوتك جنة الحياة، لا تتجاهل معاناتك، ولكن لا تنس أيضاً أن تستمتع بعجائب الحياة، من أجلك ومن أجل مخلوقات كثيرة أخرى<sup>(١٥٠)</sup>.

وتؤكد البوذية هنا مرة أخرى على أهمية إغفال فكرة (الأنا) فتدعونا إلى اليقظة إلى هذه المرتكزات الأربعة لليقظة دون نسبتها للذات أو وصفها بأنها (أفعالي) أو (مشاعري)، أو (إحساسي)، أو (معتقداتي)، أو (رغباتي)،... إلخ، بل مراقبتها على أنها (أفعال)، أو (مشاعر)، أو (إحساس)، أو (معتقدات)، أو (رغبات) بشكل موضوعي. فالتعلق بصورة ثابتة للأنا (أنا قوي، أنا غني، أنا الأول دائماً، أنا رئيس، أنا جميلة.... إلخ) يؤدي للضغط النفسي؛ وذلك أن أي فشل في تحقيق هذه الصورة سيعد تهديداً للذات، ومثيراً لمشاعر القلق، والاكْتئاب، والغضب... أما حين نرى أن هذه الصورة للذات ليست "نحن"، بل "أشياء تحدث داخلنا"، تتخفف حدة المعاناة. ومن هذا المنطلق يتحتم علينا بدلاً من قولنا: "أنا شخص قلق، أنا شخص غضوب" أن نقول عبارة مثل "أشعر بقلق أو بغضب الآن". فالمشاعر ليست "أنا". وحين نرى الآخر على أنه "شخص دائم، ثابت، لا يتغير"، تبدأ الأحكام. لكن إن رأيناه كمجال للتغيرات مثل ذواتنا تبدأ الرحمة. فبدلاً من قولنا: "فلان أناني"، لنقل: "فلان يعيش لحظة أنانية مثلما نفعل أحياناً". هذا لا يبرر سلوكه، لكنه يوسع رؤيتنا. فحين نرتاح من محاولة حماية أو مقاومة "ذات" ثابتة، نعيش بمرونة وحرية أكبر. وهنا، يصبح التوازن النفسي نتيجة طبيعية<sup>(١٥١)</sup>.

(150) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.20

(151) Adapted from Bodhi, Bhikkhu, In the Buddha's Words, p.34.

Adapted from Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٥٢

## المبحث الثامن: التأملات الصائبة

ويتحقق التأمل بأن نظل ساكنين، ينصب إدركنا على الهُنا والآن فقط<sup>(١٥٢)</sup>؛ بعيدا عن الضوضاء والثرثرة الذهنية التي تستنزف الطاقة الروحية<sup>(١٥٣)</sup>.

وتتأتى أهمية التأمل من اعتقاد البوذيين بأن الحقيقة العليا ليست هي الكلمات، أو حتى ما يمكن أن تعبر عنه الكلمات؛ فالحقيقة العليا تجربة لا تعبر عنها الكلمات، ولا يمكن الوصول إليها إلا بالتأمل الشخصي. وكثيرا ما يشبه البوذيين كثرة التعليم بالرجل الفقير الذي يعد ثروة الآخرين دون أن يملك مليما واحدا<sup>(١٥٤)</sup>. فالبوذية لا تقدم تعاليم تهدف إلى تحقيق العيش الناجح بل تعلم الفرد منهج البحث عن عيش ناجح<sup>(١٥٥)</sup>. كما سبق وأبنا عند حديثنا عن الرؤية الصائبة.

وللتأمل خمسة أنواع في فلسفة بوذا<sup>(١٥٦)</sup>:

- الأول: هو التأمل بالمحبة لكل البشر دون أن يكون أعداؤك بمنأى عن هذه النعم. يقول بوذا: "يسمح التااغاتا لفكره بالدخول لملء الزوايا الأربع للكرة الأرضية بأفكار المحبة؛ وهكذا يصبح العالم الواسع ممتلئا على الدوام بمحبة كبيرة .... قابلة للتوسع

(١٥٢) انظر: هوب، جين، وبورن فان لون، أقدم لك بوذا، ص٤٣. فلا يكون الذهن (في مكان أو زمان آخر).

(١٥٣) انظر كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جدا، ص١٠٦.

(١٥٤) انظر: هوب، جين، وبورن فان لون، أقدم لك بوذا، ص٦٥: ٦٦.

(١٥٥) انظر: لفسون، كلود ب، البوذية، ص٧.

(١٥٦) انظر: إنجيل بوذا، ص١٥٩: ١٦٠.

- والامتداد والانتشار.... التاثرات... لا يهمل ولا يحتقر أي كائن وينظر إلى كل الكائنات بحب عميق وفكر متحرر<sup>(١٥٧)</sup>.
- **الثاني: هو التأمل بالشفقة** الذي ترى بواسطته أن كل الكائنات البشرية هي في ضيق وشقاء، وأن تتذكر وتتصور عذابهم وآلامهم النفسية المبرحة وقتلهم الشديد بطريقة تولد في نفسك مشاعر الرحمة العميقة تجاههم.
- **الثالث: هو التأمل بالفرح** الذي تفكر بواسطته في يسر الآخرين ونجاحهم وبحبوتهم وتقترح كثيرا لأفراحهم.
- **الرابع هو التأمل بالنجاسة:** حيث يتأمل الراهب الجسد، قطعةً قطعة، من أسفل باطن القدم إلى أعلى قمة الرأس مغلفًا بشتى أنواع النجاسات: هذا التأمل يُعرف باسم تأمل نجاسة الجسد، ويهدف إلى أمرين، **الأول:** تقويض التعلق بجمال الجسد، ولتنمية الاشمزاز من الشهوات الجسدية، إذ يُرى الجسد كوعاء مملوء بعناصر غير جميلة. **والأمر الثاني:** تقويض الإحساس بـ "الأنا" الجسدية، من خلال التأمل في الجسد كمجموعة من الأجزاء المتغيرة.
- **الخامس هو التأمل بطمأنينة الفكر وصفائه وهدوئه،** بحيث ترتفع فوق الحب والبغض، وفوق الظلم والعدل، وفوق الغنى والعوز؛ ناظرا إلى مصيرك الشخصي بهدوء بريء.

---

(١٥٧) انظر: إنجيل بوزا، ص ١٣٣.

## الفصل الثاني: "ما بعد الطريق الثماني النبيل"

بعد الوصول إلى نهاية الطريق الثماني النبيل بحسب العقيدة البوذية ماذا ينتظر البوذي؟

المبحث الأول: إشكالية الكارما.

رغم أن بوذا يعلن إيمانه بقانون الكارما نجده ينكر وجود الأنا مرة، ويقول بفنائها أخرى<sup>(١٥٨)</sup>، يقول بوذا: "بما أنه لا يوجد أنا، فهذه الأنا لا يمكن أن يكون لها حياة أخرى..... كل البشر يحصلون على نصيبهم من القانون الكارمي، إنهم يرثون بكارماهم ويولدون بكارماهم، ولأن هذه الكارما تدوم ركزوا انتباهكم على الأعمال"<sup>(١٥٩)</sup>. وهذا الكلام يناقض أوله آخره! ويقول بوذا: "عقيدة الكارما لا جدال فيها، أما نظرية الأناية فهي بدون أساس. كما هو كل شيء في الطبيعة كذلك الحياة الإنسانية محكومة بقانون السبب والنتيجة. يحصد الإنسان في حاضره ما زرعه في ماضيه، والمستقبل هو ثمرة الحاضر،

(١٥٨) ويخالفنا د. محمد غلاب في ذلك حين يقول: ولست أدري على ماذا اعتمد الأستاذ "دينيس سورا" في دعواه بأن البوذية تنكر النفس تماما "لأن الذي نعرفه ويعرفه كل ملم بالفلسفة الهندية هو أن البوذية أنكرت مطلقة النفس وثباتها ولم تنكر وجودها". غلاب، محمد: الفلسفة الشرقية، ص ١٤١: ١٤٢. ولم أقف على رأي دارس للبوذية يؤيد ما ذهب إليه د. محمد غلاب حتى الآن؛ والدكتور محمد غلاب في رأيه مصيب فيما أثبت، مجانبا للصواب فيما نفى. يقول جفري بارندر: "لقد أنكر بوذا حقيقة الروح الفردي، وهذا الإنكار هو أهم ما يميز مذهبه عن مذاهب الفلاسفة الدينيين الآخرين في الهند، ولهذا نظرت هذه المذاهب الفلسفية إلى آرائه على أنها هرطقة، وقالوا: إننا إذا أنكرنا الروح فإن السعي الأخلاقي سيكون بلا قيمة، ولن يكون هناك أساس للعدل الأخلاقي، وإذا لم تكن هناك روح باقية وثابتة فلن يكون هناك من يستحق المدح أو الذم، والثواب أو العقاب، وإذا لم يكن الإنسان ثمار أعماله الصالحة أو الطالحة، فما الذي يجعله يهتم بطريقة حياته؟". بارندر، جفري: المعتقدات الدينية لدى الشعوب، ص ٢٦٨.

(١٥٩) إنجيل بوذا، ص ١١٠.

لكن لا يوجد برهان عن وجود أنانية مستقرة، أو عن كائن..... منتقل من جسد إلى جسد، لا يوجد تناسخ<sup>(١٦٠)</sup>. وهو كلام يناقض آخره أوله أيضا! ثم يعود بوذا فيناقض عقيدة الكارما صراحة عندما نجده يؤكد على الفناء التام للإنسان فيطرح عدة أسئلة تؤدي بحسب زعمه إلى هذه النتيجة المزعومة فيقول: افترض أن شخصا يشعل قنديلا وافترض أن لهب السهرة الأولى قد انطفأ في السهرة الثانية، هل تقول: بأنه هو نفسه الذي يحترق من جديد خلال السهرة الثالثة؟. وإذا كان هو نفس اللهب فأين ذهب عندما انطفأ؟ وإذا كان لهبا جديدا فما الفرق بينه وبين اللهب الأول؟ ولماذا لا نقول بأنه هو نفس اللهب؟ وعندما تتغير مشاعر الإنسان أو أفكاره أو ينمو جسده هل يصبح شخصا جديدا مع كل تغير؟ "نفس المنطق الصالح لك يكون تطبيقه صالحا أيضا للأشياء الموجودة في العالم"<sup>(١٦١)</sup>. وأيهما أكثر تشابها ضوء الليلة الأول وضوء الليلة الثالثة أم الإنسان في مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب أو الشيخوخة؟ وأيهما أكثر تشابها طفولة الإنسان وشيخوخته؟ أم شخصان متشابهان في الشكل والعمر والأفكار والمشاعر؟ وإذا كان الإنسان يتكون من جسد وأحاسيس ومشاعر وأفكار، فكلاهما يتغير، الطفل غير الشاب غير الشيخ<sup>(١٦٢)</sup>. "هل الشخص الذي يرتكب جريمة هو شخص آخر بعد معاقبته وقطع يديه ورجليه؟"<sup>(١٦٣)</sup>. وبعد طرح كل هذه التساؤلات يطرح بوذا سؤاله الختامي: "والآن ما الأنا الحقيقية التي نطلب الاحتفاظ بها بصرخات عالية؟ هل هي أنا البارحة أم أنا اليوم، أم أنا الغد؟"<sup>(١٦٤)</sup>.

---

(١٦٠) إنجيل بوذا، ص ٤٢.

(١٦١) إنجيل بوذا، ص ١٤٥.

(١٦٢) انظر: إنجيل بوذا، ص ١٤٣ : ١٤٦.

(١٦٣) إنجيل بوذا، ص ١٤٥.

(١٦٤) إنجيل بوذا، ص ١٤٦.

وبعد أن أكد بوذا على إنكار وجود الأنا إذا به يؤكد على فنائها (وهذا تناقض آخر، فكيف يفنى غير الموجود؟).

وهنا يمثل بوذا لفناء النفس أو الأنا بالعديد من الأمثلة: ومن ذلك تمثيله لفناء النفس بالموسيقى التي لا توجد قبل عزفها ولا تستمر بعد التوقف عن عزفها؛ يقول بوذا: "إذا كان أحد الأشخاص يعزف على العود لا يتجمع أي صوت في أية جهة قبل البدء بالعزف عليه. وإذا توقفت الموسيقى لا يذهب أي صوت إلى أية جهة وهي لا توجد قبل البدء بعزفها، فهي توجد بفعل تركيب العود وبمعرفة العواد وهي تذهب كما جاءت، وبنفس الأسلوب فكل أعضاء الإنسان جسدية وغير جسدية تأتي إلى الوجود في وقت لم تكن موجودة فيه وهي كما جاءت تعود إلى الاختفاء"<sup>(١٦٥)</sup>.

ويمثل لفناء النفس أو الأنا كذلك بقوله: "هذا يشبه رجلاً محتاجاً إلى بعث رسالة خلال الليل فاستدعى أمين سره، وأشعل المصباح، وبدأ بكتابة الرسالة، وبعد أن كتبها أطفالاً المصباح، وبالرغم من إطفاء المصباح فإن الرسالة بقيت هناك، تتوقف الحيوية العقلية بالتأكيد لكن التجربة والحكمة وثمار الأعمال تستمر في الوجود"<sup>(١٦٦)</sup>.

ويؤكد بوذا أن الذي يبقى من الإنسان بعد موته هو فكره الذي يحمله شخصاً آخر مؤمناً به أو منتقداً له ليس إلا. فيقول بوذا: "فتش عن حياة الفكر"<sup>(١٦٧)</sup>. ويقول بوذا: "لا يتجسد أي جوهر، لا تنتقل أية أنا من مكان إلى آخر لكن الصوت الذي يُسمع هو الذي يرجع صده والمعلم الذي يتلو قصيدة على مسامع تلاميذه الذين يصغون إليه

(١٦٥) إنجيل بوذا، ص ١٠٨.

(١٦٦) إنجيل بوذا، ص ١٤٣.

(١٦٧) إنجيل بوذا، ص ١٤٢.

يراجعون القصيدة وهكذا تولد القصيدة من جديد في أفكار التلاميذ<sup>(١٦٨)</sup>. ويقول: "بعد قليل من الوقت، وللأسف سيمدد هذا الجسد على الأرض محتقرا وخاليا من الذكاء كأنه عود حطب لا فائدة منه، ومع ذلك تستمر أفكارنا، وتتجدد وتصنع أعمالا، والأفكار الصالحة تنتج الأعمال الصالحة والأفكار الطالحة تنتج الأعمال الطالحة"<sup>(١٦٩)</sup>. "ليس هناك انتقال للأنسا. صورك العقلية تظهر من جديد وليس الأنسا. الصلوات التي يتلوها المعلم تولد من جديد بفضل التلاميذ الذين يرددون هذه الصلوات"<sup>(١٧٠)</sup>. "طاقتنا الفكرية تقنى لكن أفكارنا تبقى، يتوقف التفكير لكن المعرفة تبقى"<sup>(١٧١)</sup>. "كل الأشياء تُسرع إلى الخراب، الحقيقة وحدها هي الخالدة، كل شيء يتغير، ولا شيء يدوم، لكن كلمات البوداوات باقية"<sup>(١٧٢)</sup>. ومسألة بقاء الفكر لا خلاف عليها فهي شيء مشاهد لا يسع أحد إنكاره، وكأن بودا يريد تعزية الإنسان بتذكيره بما لا يمكنه إنكاره وهو أن شيئا منه يبقى من بعده.

**ولا يخفي بودا حيرته في الجمع بين الإيمان بالكارما من جهة وبين إنكاره وجود الأنسا مرة، والقول بفنائها أخرى، فيقول: "إن قالوا: إن الأنسا فانية فإن الخير الذي يجهدون أنفسهم للوصول إليه يجب أيضا أن يفنى وفي لحظة من اللحظات لا توجد حياة في العالم الآخر، ويصبح الخير والشر سواء لا فرق بينهما، وهذا الخلاص من الأنانية يكون بدون ثواب"<sup>(١٧٣)</sup>. ولما سأل بودا "أحد الأخوة كان يشك في قلبه فنهض ويداه مضمومتان**

(١٦٨) إنجيل بودا، ص ١٠٩.

(١٦٩) إنجيل بودا، ص ١٢٤.

(١٧٠) إنجيل بودا، ص ١٤١.

(١٧١) إنجيل بودا، ص ١٤٣.

(١٧٢) إنجيل بودا، ص ٣٣.

(١٧٣) إنجيل بودا، ص ٦٦: ٦٧.

وقال: هل يُسمح لي بتوجيه سؤال؟ فأعطي الإذن وتكلم على هذا الوجه: يُعلم البوذا أن كل نظام أو مركّب أو بنيان هو انتقالي ووقتي وهو أيضا خاضع للألم كما يجب أن يكون خاليا من الأنا إذن كيف يمكننا أن نصل إلى حالة النيرفانا التي هي السعادة الكاملة والخالدة؟..... [ف] أعلن المغبوط... وقال: من الصعب اكتناه بواطن الأمور الجوهرية، الحقيقة لا تُدرك بسهولة<sup>(١٧٤)</sup>. وقد سبق تفصيل ردود بوذا على تناقضاته والرد عليه عند حديثنا عن النوايا الصائبة.

وفي خضم هذا التناقض لا يمانع بوذا من المزيد من التناقض بطرح بعض الأفكار التي تتناقض مع إنكاره للحياة بعد الموت والذي استفاض في التدليل عليه عند حديثه عن فناء الأنا، فنجده يتحدث عن حياة أخروية بعد الموت وعذاب أخروي وسعادة أخروية: فيقول: "عندما يموت الإنسان يتحلل جسده، لكن روحه لا تحبس في القبر. هناك حياة أرقى من حياتنا هذه"<sup>(١٧٥)</sup>. ويقول: "الفضلاء هم في نعيم في هذا العالم وفي العالم الآخر"<sup>(١٧٦)</sup>. ويقول: "الأحمق الذي يرتكب أفعالا شائنة.... حينما يتحطم الجسد، يذهب الأحمق إلى الجحيم"<sup>(١٧٧)</sup>. ويقول: "الباحث عن سعادته في إيلام من يبحثون هم أيضا عن سعادتهم لن يجد السعادة بعد الموت. الباحث عن سعادته ولا يؤلم الآخرين.... سيجد سعادته بعد الموت"<sup>(١٧٨)</sup>.

وتبقى الإشكالية الأخطر للإيمان بالكارما في رأينا في تسويتها للتمييز الطبقي؛ وهو ما يصنع الألم ولا يزيله؛ فرغم أن بوذا حارب التمييز بين الطبقات ودعا إلى المساواة

(١٧٤) إنجيل بوذا، ص ٨٦.

(١٧٥) إنجيل بوذا، ص ١٨٨.

(١٧٦) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ٥٧.

(١٧٧) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ٤٨ : ٤٩.

(١٧٨) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ٤٧.

بين البشر<sup>(١٧٩)</sup>؛ لكنه آمن بالكارما، مما يجعل محاربه للتمييز الطبقي لا معنى لها عند المؤمنين بالكارما! فالكارما، عقيدة يستغلها البراهمة لإقناع الناس بعدالة التمييز بين الطبقات، وأن كل طبقة من طبقات الهندوس ظهرت كجزء على أعمال أهلها في الحياة السابقة، ومن ثمة فلا يحق لأهل الطبقات السافلة من الشودر والمنبوذيين أن يحقدوا على أهل الطبقات العليا، أو يتطلعوا إلى المساواة معهم، وعليهم أن يقتنعوا بوضعهم الراهن؛ فلم يظلمهم أحد وإنما هم الذين ظلموا أنفسهم، وعليهم الرضوخ لهذا العقاب وخدمة أسيادهم بإخلاص حتى يمكنهم التطهر والوجود في حياة تالية ضمن طائفة أرقى.

### المبحث الثاني: إشكالية النيرفانا.

وبعد كل هذا الصراع الغامض غير المحسوم بين الإيمان بالكارما وإنكار وجود الأنا، دعا بوذا إلى تجاوز الكارما للوصول للنيرفانا؛ فقد اعتقد بوذا بأن طاقة الكارما محدودة وتنتهي في نهاية المطاف، ومن ثمة رأى أن حل مشكلة المعاناة لا تكمن في ميلاد جديد أفضل من سابقه في عجلة التناسخ (سامسارا)<sup>(١٨٠)</sup> فعاجلا أم آجلا فإن الكارما الجيدة والتي أسفرت عن ميلاد عظيم سوف تقضي أجلها وسيموت صاحبها ويولد من جديد ميلادا تحده الكارما التي اكتسبها في حياته الأخيرة والتي قد تنزل به من أعلى عليين إلى أسفل السافلين في سلم المخلوقات؛ ومن ثمة رأى أن حل مشكلة المعاناة يكمن في النيرفانا فهي وحدها التي تقدم حلا حاسما للمعاناة البشرية.

ولكن ما النيرفانا؟.

(179) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.1.

(١٨٠) تعني الكلمة السنسكريتية "سامسارا" "التجوال" أو "التيه"، وتعبّر عن الاعتقاد بأن الكائنات الحية تمر بسلسلة لا نهائية من الحيوانات، حيث يولدون ويموتون ويعاد تجسيدهم وفقاً لأفعالهم (الكارما). انظر: إنجيل بوذا، ص ص ٢٠: ٢٢.

كثيرا ما قدم بوذا النيرفانا على أساس أنها تمثل الغاية التي يجب أن يسعى إلى الوصول إليها كل إنسان، إنها جنة الخلد، وموطن السعادة العظمى الدائم؛ كما في قوله: "أريد أن ..... أجعل العالم بكامله يبتهج ويصرخ من الفرح"<sup>(١٨١)</sup>. وقوله: "هناك الخلاص، هناك السماء وسعادة الحياة الخالدة الفائقة الوصف والمنقطعة النظير"<sup>(١٨٢)</sup>. ثم بدأ حديثه عن هذه السعادة العظيمة يخفت وإذا بها سعادة دنيوية تعد براحة النفس على حساب راحة الجسد فوجدناه يقول: "سعادة الحقيقة هي أكبر من كل الأحزان، الحقيقة تُعطي السلام للروح.... وتنتصر على الضلال، وتُخمد لهيب الشهوة، وتقود إلى النيرفانا"<sup>(١٨٣)</sup>. وفي النهاية فاجأنا فأعلن بأن مقصوده بهذه السعادة ليس سوى النجاة من البؤس؛ يقول بوذا: "الحقيقة وحدها تنجي من الخطيئة ومن البؤس"<sup>(١٨٤)</sup>. أو قل السلامة من الآلام؛ يقول بوذا: "سأبحث عن سعادة النيرفانا راجيا سلام الفكر والروح"<sup>(١٨٥)</sup>. أو مجرد التعزية للقلب الحزين: يقول بوذا: "الحكمة السماوية... تهب وحدها التعزية للقلب الحزين المتفجع"<sup>(١٨٦)</sup>؛ بل اعتبر بوذا أن التطلع إلى الملذات السماوية بعد الموت يعد شرا على البوذي الانتصار عليه؛ يقول بوذا: "على الراهب الانتصار على أهواء نفسه الرديئة وميول قلبه الشريرة للحصول على الملذات الأرضية والسماوية"<sup>(١٨٧)</sup>.

---

(١٨١) إنجيل بوذا، ص ٢١٠.

(١٨٢) إنجيل بوذا، ص ١١٢.

(١٨٣) إنجيل بوذا، ص ٢٤.

(١٨٤) إنجيل بوذا، ص ٢٤.

(١٨٥) إنجيل بوذا، ص ٣٢.

(١٨٦) إنجيل بوذا، ص ١٨٨.

(١٨٧) إنجيل بوذا، ص ١٥٥.

وإذا بالنيرفانا التي حاول بوذا تسويقها وإغراء الناس بها والتي تتجني من بؤس الألم الذي رآه في الحياة من الولادة وحتى الوفاة "ليست جنة ولا مكاناً، بل حالة ولها شكلان" (١٨٨):

**الأول: إيجابي** ويتحقق في هذه الحياة الدنيا؛ بغياب الألم بانطفاء "ثالوث نيران الطمع والكراهية والوهم" (١٨٩). يقول بوذا عن فضائل الحكيم الذي وصل إلى هذا النوع من النيرفانا: "إذا كانت الرياح لا تستطيع أن تؤثر شيئاً في الجبل الأشم فإن الأحداث كذلك لن تؤثر في الشخص الذي أبعد عن فكره الهوى والشهوة ووجه طاقته لليقين والحياة الزاهدة" (١٩٠). "إن الرجل الحكيم يسير مواجهها لكل الأحوال التي تسقط عليه" (١٩١). فالنيرفانا الدنيوية تمثل واقعا نفسيا وأخلاقيا لصاحبها، وهو ما يعتقد البوذيون حدوثه لبوذا وهو في سن الخامسة والثلاثين وهو جالس تحت شجرة الحكمة (١٩٢).

**الثاني: سلبي** -من وجهة نظرنا- ويتحقق بعد الممات وهو ما يعتقد البوذيون حدوثه لبوذا في سن الثمانين عند موته (١٩٣). وهذا الشكل في حقيقة الأمر أشد وأقصى من الانتحار؛ فالدعوة إلى النيرفانا في هذا الشكل هي دعوة إلى نشدان الوصول إلى التوقف

(188) St. Clair-Tisdall, Rev, The Noble Eightfold Path, p.82

Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٣٠.

ولا نعدم تصورات أخرى للنيرفانا عبر تاريخ البوذية؛ فتظهر الكثير من الرسوم والأيقونات التبتية محتوى جنسيا واضحا يفسر عادة بطريقة رمزية تقول: "إن الشريك الذكري يُمثل الوسيلة الماهرة (الأساليب المتعددة التي يقود بها البوديساتفا الناس إلى التنوير) بينما يُمثل الشريك الأنثوي الحكمة، ويمثل اتحادهما الجنسي السعيد النيرفانا". كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جدا، ص ٩٩.

(١٨٩) كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جدا، ص ٦٦.

(١٩٠) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب الأول، نصائح، الفقرة ٨، ص ١٥٠.

(١٩١) الدامابادا، ترجمة د. رؤوف شلبي، الباب السادس، الشخص الحكيم، الفقرة ٨، ص ١٦٥.

(١٩٢) إنجيل بوذا، ص ٤٧.

(١٩٣) إنجيل بوذا، ص ٢٢١.

عن الحياة المتجددة (السامسارا) بحسب عقيدة الكارما التي يؤمن بها عامة الهنود؛ يقول بوذا: "عندما تتطهر من أوزارك وتنتعق من ذنوبك لن تدخل ثانية في الميلاد والهزم"<sup>(١٩٤)</sup>. فالنيرفانا هكذا هي موت أبدي وانطفاء للحياة، يتعارض مع الإيمان بالبعث والحياة بعد الممات الذي تحدثت عنه كثير من الأديان. ووصف هذا الموت الأبدي والانطفاء بالطمأنينة والسعادة فلا يقصد بوذا من هذه الأوصاف إلا التعبير عن غياب الألم لا وجود السعادة والمتعة.

ولا يخفي التناقض في كلام بوذا حين يجعل الأفعال الخيرة تُنتج الكارما والولادة من جديد في صورة أرقى، فالكارما استحقاق يربط المرء بدائرة الميلاد المتكرر (السامسارا)، وفي ذات الوقت يجعل الأفعال الخيرة هي الطريق الذي يؤدي إلى تجاوز الكارما للوصول إلى النيرفانا.

ويجعل داميان كيون حل هذه الإشكالية في الفكرة القائلة بأن النيرفانا هي مزيج من الفضيلة والحكمة، فالفضيلة تعني الالتزام الأخلاقي، والحكمة تعني الفهم الفلسفي العميق عن طريق التأمل الطويل والتفكير العميق والذي يزداد عمقا مع الوقت ويصل في النهاية إلى اليقظة الكاملة. أي أن كل من الفضيلة والحكمة على حدة غير كاف وهو ما يمكن تشبيهه باليدين اللتين تغسل كل منهما الأخرى وتطهرها<sup>(١٩٥)</sup>. وهو ما أشار إليه بوذا عندما سئل عن سبب الولادة فقال: "هو الرغبة في الحياة"<sup>(١٩٦)</sup> أي أن الإنسان الفاضل والذي لم يتحل بالحكمة التي تجعله لا يرغب في الحياة فسيكون له استحقاق لولادة جديدة وحياة سعيدة، أما الفاضل الذي يتحل بالحكمة التي تجعله لا يرغب في تجدد الميلاد

(١٩٤) بوذا: الدامابادا، ترجمة: سعدي يوسف، ص ٨٨.

(١٩٥) انظر: كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جدا، ص ٦٠.

(١٩٦) نومسوك، عبد الله مصطفى: البوذية: تاريخها وعقائدها وعلاقة الصوفية بها، ص ٢٣٠.

فسيكون له ما أراد. وهو ما يؤكد عليه يوجي راما شاراكا بقوله: "ليس أحد من الناس مجبوراً على البعث الجديد، وإنما يبعث لرغبته فيه" (١٩٧).

وكثيراً ما يتمثل الحل الذي يقدمه بوذا لحل مثل هذه التناقضات في النهي عن أي محاولة للتكهن، انطلاقاً من نفس المنطلقات التي طرحناها عند حديثنا النوايا الصائبة. "في إحدى المرات، سأل أحد الرهبان بوذا: هل النيرفانا موجودة؟ هل النيرفانا غير موجودة؟ هل النيرفانا موجودة وغير موجودة؟ هل النيرفانا لا موجودة ولا غير موجودة؟ رفض بوذا أن يجيب عن أي من هذه الأسئلة" (١٩٨).

## الخاتمة

### وختاماً أقول:

١. إن فلسفة بوذا كثيراً ما صنعت الألم من حيث أرادت إزالته:

  - فدعوتها إلى نشدان الوصول إلى الموت الأبدي وانطفاء الحياة هي في حقيقة الأمر أشد وأقصى من الانتحار.
  - وتسويغها غير المباشر للتمييز الطبقي؛ يصنع الألم ولا يزيله!.
  - وحيرة العقل أمام تناقضات البوذية يصنع الألم ولا يزيله.

(١٩٧) نومسوك، عبد الله مصطفى: البوذية: تاريخها وعقائدها وعلاقة الصوفية بها، ص ٢٣٩. وانظر: زينر، ر. س: موسوعة الأديان الحية، ٢/ ١٨٨، نقلاً عن آي. ب. هورنر (سكرتير جمعية النص البالي).

(198) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٢٧.

• وصمتها عن الحديث عن كثير من الأسئلة الاعتقادية الملحة على العقل الإنساني إن ناسب طائفة من الناس لا يناسب الجميع؛ فالإنسان مفطور على التساؤل عن سؤال المصير ولا تهدأ نفسه إلا بإجابة شافية<sup>(١٩٩)</sup>.

٢. لم تهتم فلسفة بوذا في أطروحاتها للخلاص من الألم بالأدلة العلمية أو العقلية؛ بل أقر بوذا واعترف بأن هدفه ينحصر في الخلاص من الألم لا الوصول إلى الحقيقة؛ حيث اعتبر بوذا أن الغاية تبرر الوسيلة، كما سبق وأبنا عند حديثنا عن النوايا الصائبة؛ ومن ثمة تناقضت أطروحات بوذا الفلسفية ببسر وسهولة مع بعضها البعض، ومع العقل، ومع العلم كما بينا خلال الدراسة.

٣. أباحت فلسفة بوذا الكذب والخداع وانطلقت من مبدأ أن الغاية تبرر الوسيلة.. ولا يحق لإنسان أن ينصب نفسه وصيا على البشرية، فيفكر نيابة عن البشر ويجردهم من مسؤولياتهم، ويستبيح التلاعب بهم بدعوى البحث عن مصلحتهم، وهو ما يؤكد عليه جون ستيوارت مل في كتابه "عن الحرية"<sup>(٢٠٠)</sup>. وبولس الرسول في العهد الجديد<sup>(٢٠١)</sup>، والإسلام من خلال القاعدة الأصولية: "الوسائل لها أحكام المقاصد"<sup>(٢٠٢)</sup>. والقاعدتين الفقهيّتين: "لا يُتوصّل إلى الحق بالباطل"، و"ما بني على

(١٩٩) و"لم يكن بوذا يشجّع على البحث في أصل الكون، أو في وجود وطبيعة الإله، أو غيرها من المسائل العميقة والمصيرية، بل كان يثني تلاميذه عن التفكير فيها تمامًا، مُعلِّمًا أن مثل هذه التحقيقات عديمة الجدوى عمليًا، وتميل إلى تشتيت انتباه الإنسان عن الأمر الوحيد الذي كان يعتبره ذا أهمية حقيقية وجوهرية، ألا وهو: التقدّم في طريق النجاة من المعاناة والبؤس المرتبطين بالوجود".  
St. Clair-Tisdall, Rev, The Noble Eightfold Path, p.34  
(200) See John Stuart Mill, On Liberty, pp. 21:22.

(٢٠١) انظر: رسالة بولس الرسول إلى أهل رومية، ٣: ٥-٨.

(٢٠٢) انظر: ابن القيم، إعلام الموقعين عن رب العالمين، ٤/٥٥٣.

باطل فهو باطل"؛ بل إن مبدأ الوصاية على البشر وخذاعهم بلا شك يتعارض بشكل صريح مع القاعدة الذهبية للتعایش التي تؤكد عليها جميع الأديان السماوية<sup>(٢٠٣)</sup>.

٤. هل التعامل الأمثل مع الألم لا يكون إلا بمحاولة التخلص من كل تعلق؟ أو بإنكار الأنا؟ كما يقول بوذا؟

وآلا يمكن أن يتحقق هذا التعامل الأمثل بمحاولة السيطرة على الرغبات وتهذيبها؟ دون محوها؟

هل يمكن أن يكون الألم وسيلة لتقوية الإرادة؟ ودافعاً للقوة والإبداع؟ أو وسيلة للنضج الأخلاقي بإدراك الإنسان معنى الرحمة بالمرور بالتجربة المعاكسة؟ أو اختباراً من الله تعالى؟ أو وسيلة لتكفير الذنوب؟ أو وسيلة لتزكية النفس وسمو الروح الإنسانية، أو جزءاً من رحلة الإنسان الروحية للوصول إلى الله؟. وهل يمكن أن تكون الجروح المادية والمعنوية هي الفتحاح التي يدخل منه النور الإلهي إلى قلب الإنسان؟.

أو بعبارة أشمل هل يمكن للألم أن يكون وسيلة للتعلم والنضج والوصول إلى الله تعالى؟.

(٢٠٣) وهي القاعدة التي تعبر عنها اليهودية مرة على لسان الحاخام هليل (أحد كتبة التلمود). في قوله: "ما لا تحب لنفسك لا تصنعه لغيرك، وهذا هو مطلب الشريعة بأسرها وما بقي ليس سوى شرح". بايه، ألبير: أخلاق الإنجيل، ص ١٦١. ومرة على لسان طوبيت موصيا طوبيا في قوله: "كُلُّ مَا تَكْرَهُ أَنْ يَفْعَلَهُ غَيْرُكَ بِكَ فَإِيَّاكَ أَنْ تَفْعَلَهُ أَنْتَ بَغَيْرِكَ". سفر طوبيا ٤: ١٦. وتعتبر عنها المسيحية على لسان المسيح ﷺ في قوله: "كُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمْ افْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا بِهِمْ، لِأَنَّ هَذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالْأَنْبِيَاءُ". إنجيل متى ٧: ١٢. وانظر لوقا ٦: ٣١. وقوله: "هَذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالْأَنْبِيَاءُ" أي هذا ما جاءت به الشريعة على لسان الأنبياء. ويعبر عنها الإسلام على لسان نبيه ﷺ في قوله: "أَجِبْ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ". رواه الترمذي في سننه في باب مَنِ اتَّقَى الْمَحَارِمَ فَهُوَ أَعْبَدُ النَّاسِ، من كتاب الزهد برقم ٢٣٠٥. وكلمة "الناس" تتسع لتشمل: المؤمنين وغير المؤمنين.

إلى آخر ذلك من أطروحات أدلت بها فلسفات أخرى عبر التاريخ نوصي الباحثين بالاهتمام بها ودراستها والإسهام في محاولات البشرية التي لا تهدأ للتعامل الأمثل مع الألم الإنساني.

ورغم كل ذلك ما سبق تبقى فلسفة بوذا من وجهة نظرنا لتمثل:

١. فلسفة تحرض أتباعها على الالتزام بقيم أخلاقية إنسانية نبيلة.
٢. فلسفة في أغلب تعاليمها لا تلقن أتباعها معارف جاهزة تغنيهم عن سلوك الطريق بأنفسهم؛ وإنما تصف طريق الخلاص وتحرض على السير فيه؛ ليصل السالك وحده إلى الاستنارة أو النيرفانا<sup>(٢٠٤)</sup>.
٣. فلسفة في أغلب تعاليمها عملية لا تهتم كثيرا بالجدل النظري<sup>(٢٠٥)</sup>؛ ويعتبر ذلك عيبا أحيانا وميزة أحيانا أخرى، بحسب مدى احتياجنا الحقيقي لمعرفة الأمور النظرية التي نتجادل حولها.
٤. فلسفة نافعة إذا ما اغترفنا منها بالقدر الذي ينفع، وتركنا ما لا نفع فيه ولا دليل عليه، فحديث بوذا عن الأنا، يمكن أن يكون نافعا إذا أخذنا منه مجرد الحذر من النفس وعيوبها والاهتمام بتهذيبها، دون أن ننساق معه في محاولاته بين الفينة والأخرى والتي نراها شاطحة لكبتها، ودون أن ننساق معه في عقيدة إنكارها وما يترتب على ذلك من إنكار للحياة بعد الموت.
٥. لم تكن فلسفة بوذا فلسفة تشاؤمية، فلم يقل بوذا: إن كل شيء يعاني ولا يمكننا أن نفعل أي شيء حيال ذلك. فهذا عكس رسالة بوذا. لقد حاول بوذا أن يعلمنا أن

(204) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٣:٤

(205) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٢٩.

الألم موجود واجتهد ليقفنا على أسبابه، ورسم طريقا لعلاج<sup>(٢٠٦)</sup> بصرف النظر عن مدى اتفاقنا واختلافنا معه حوله.

٦. "لم تدع فلسفة بوذا جميع أتباعها للرهبنة وترك العمل والعيش على الصدقات<sup>(٢٠٧)</sup> وهو ما سبق تفصيله عند حديثنا عن الجهد الصائب. ورغم تركيز البوذية على التحرر الفردي إلا أن ذلك لم يعق فاعليتها في معالجة القضايا الاجتماعية والسياسية الإنسانية الكبرى بطريقتها<sup>(٢٠٨)</sup>. "فتعاليم بوذا لم تكن للهروب من الحياة، بل لمساعدتنا على التواصل مع أنفسنا والعالم بأقصى قدر ممكن من العمق؛ فالطريق الثماني النبيل يتضمن: "الكلام الصحيح"، و"العيش الصحيح".. وهذه التعاليم موجّهة للناس الذين يعيشون في العالم، ويحتاجون إلى التواصل مع الآخرين وكسب الرزق"<sup>(٢٠٩)</sup>. يقول بوذا: "الحقيقة هي قوة فاعلة لعمل الخير، لا تُتلف ولا تُقهر، ازرعوا الحقيقة في نفوسكم ووزعوها على الإنسانية"<sup>(٢١٠)</sup>. ويقول: "كونوا إخوة تجمعكم المحبة والقداسة وحميتكم للحقيقة. انشروا الحقيقة وبشروا بالعقيدة حتى يصبح كل البشر مواطنين في مملكة الحقيقة"<sup>(٢١١)</sup>. ويقول: "اغمروا كل الكائنات الحية بالرفق

(206) See Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.٣١

(207) Rahula, Walpola, What the Buddha Taught, p.٥٦

(٢٠٨) وانطلاقاً من هذه النقطة كان الخلاف بين أكبر مذهبين في البوذية مذهب الثيرافادا أو "الهيانيانا" ومذهب المهايانا. فالأول يهتم بالتحرر الفردي فقط؛ والهدف النهائي له هو أن يصبح الفرد "أرهات"، أي شخص يصل إلى التنوير ويتحرر من دورة الميلاد والموت (السامسارا)؛ والآخر يتوسع في التحرر حتى يشمل كل المخلوقات؛ والهدف النهائي له هو أن يصبح الفرد بوديساتفا أي كائن متطور يساعد الآخرين على التحرر. انظر لفنسون، كلود ب، البوذية، ص٦٦.

(209) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.27.

(٢١٠) إنجيل بوذا، ص٢٤.

(٢١١) إنجيل بوذا، ص٥٨.

والحلم والحب والجودة والطيبة والتساهل" (٢١٢). ويقول: "وافرحوا بالسعادة واليُمن اللتين تصيب الآخرين" (٢١٣). ويقول: "حبنا للجميع يجب أن يكون بدون حدود وملئنا بالبرقة واللفظ والحنان والطيبة والجودة والوداعة والرفق والحلم والتساهل والإكرام والتسامح..... امتلاك القدرات والمواهب هو أمر جيد. تأسيس الأديرة يستحق الثواب. ممارسة الرياضات الروحية والتأمل يجعلان القلب في سلام، فهم الحقيقة يؤدي إلى النيرفانا، لكن الطيبة المملوءة بالمحبة هي الأعظم، إنها كنور القمر الذي يساوي ستين مرة نور كل النجوم، وهي أفضل بستين مرة من الممارسات الدينية الجماعية" (٢١٤). ويؤكد بوذا على اهتمام البوذية بالشأن العام في حوار مع أحد الملوك بقوله: "سأعرض الآن الشريعة باختصار وليستمع الملك الكبير إلى كلماتي ويزنها ويحفظ جيدا ما سأقوله: أعمالنا الصالحة والطالحة تتبعا على الدوام كظلنا. ما هو أكثر ضرورة هو القلب المحب. انظر إلى شعبك كابنك الوحيد، لا تظلمه أبدا، لا تضععه ولا تضعفه، خذ العبرة من علاقة أعضاء جسمك وخضوعها إلى إرادتك. انبذ الشرائع الجائرة، وسر في الطريق المستقيم، لا ترفع نفسك على حساب إيقاع الغير، ساعد المتعبين المتألمين، وخفف أحمالهم، وفرج همومهم، وانزع عنهم الأحزان، وعزهم وساعدهم ليتمكنوا من سلوان آلامهم..... لا تخالفوا قواعد السلوك الملكية" (٢١٥). وحتى الحروب وإقامة الحدود لم يرفضها بوذا مطلقا ولم يجرمها في

(٢١٢) إنجيل بوذا، ص ١١٧ : ١١٨.

(٢١٣) إنجيل بوذا، ص ١١٨.

(٢١٤) إنجيل بوذا، ص ٦٨.

(٢١٥) إنجيل بوذا، ص ٨٣ : ٨٤.

كل الأحوال<sup>(٢١٦)</sup>؛ يقول بوذا: "للمحبة وقت وأسلوب"<sup>(٢١٧)</sup>. ويقول: "من يستحق العقاب يجب أن يعاقب..... من يُعاقب على الجرائم التي ارتكبتها يتعذب ليس من الشر الناتج عن خبث القاضي لكنه يتعذب بسبب أعماله الشريرة، فأعماله جلبت له الألم الذي حكم به منفذ القانون. عندما يعاقب القاضي يجب ألا يترك موضعاً للبعوض في قلبه. وعندما يُقتل قاتل يجب أن يعتبر أن العذاب والعقاب اللذين آلماه هما نتيجة لعمله الشخصي، وإذا كان يفهم أن العقاب يُطهر نفسه لا يحزن أبداً على مصيره وقدره وإنما يجب أن يفرح.... يعلم التاغاتا أن كل حرب يحاول فيها الإنسان قتل أخيه الإنسان هي مؤسفة لكنه لا يعلم أن الذين يصنعون الحرب لسبب مقنع وعادل أنهم يستحقون اللوم والذم، لكن الذي يستوجب ذلك هو من كان السبب في اندلاع الحرب. يعلم التاغاتا التحلي التام عن الأنا لكنه لا يقول بترك الأمور إلى قوى الشر..... كل حياة هي في صراع بشكل ما لكن يجب على المصارع أن يحترس في صراعه من إفادة الأنا على حساب الحقيقة والعدالة. إن من يصارع بأنانية ليصبح كبيراً أو قوياً أو غنياً أو وجيهاً لا يحصل على أية مكافأة لكن الذي يحارب من أجل العدل والحق يحصل على أكبر مكافأة وإذا هزم يعتبر منتصراً... على المنتصر أن يتذكر هشاشة الأمور الأرضية..... وإذا أطفأ كل بغض في قلبه ورفع عدوه وقال له: تعال الآن نصنع السلام ونكون أخوين ونقطف ثمار أعمالنا التي تدوم إلى الأبد فبذلك التصرف يحقق نصراً مستمراً عظيماً"<sup>(٢١٨)</sup>.

(٢١٦) وهو ما يخالفنا فيه كثير من الدارسين؛ يقول داميان كيون: "عندما نتحدث المصادر [البوذية] القديمة عن الحرب فإنها تدينها تماماً دون استثناء". كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جداً، ص ١٢٧.

(٢١٧) إنجيل بوذا، ص ٧٥.

(٢١٨) إنجيل بوذا، ص ١٣٧ : ١٣٨.

٧. وإذا كان تطور الذكاء الاصطناعي في عصرنا الراهن قد أثار العديد من التساؤلات والتي حارت فيها عقول فلاسفة العصر حول: ما الذي يعنيه أن نكون "أحياء" و"واعين" و"عقلانيين"؟ أو بعبارة أخرى: إذا أصبح الذكاء الاصطناعي قادراً على محاكاة التفكير البشري، فهل هذا يعني أنه قادر على امتلاك وعي ذاتي؟ وما الفروق الفلسفية الدقيقة بين الوعي البيولوجي والوعي الاصطناعي المحتمل؟ وإذا استطاعت الأنظمة الذكية أن تحاكي السلوك الإنساني، فهل نعتبرها "أشخاصاً" أم مجرد أدوات متطورة؟ وهنا نجد أن لـ "بوذا" رأياً في الذات الإنسانية وكيفية نشأتها يمثل إجابة صريحة على كل هذه الأسئلة قبل طرحها بأكثر من ٢٥٠٠ سنة وإن لم نوافق عليه؛ وذلك حين يقول: اسمعوا الآن وانتبهوا: تتلاقى الحواس بالشيء ومن هذا التلاقي يولد الحس، ومن هنا ينبع ويتم التذكر، ومن خلال المعرفة الناتجة عن احتكاك الحواس بالشيء يولد العقل وتولد معه فكرة الأنا.. تولد النبتة من البذرة، والنبتة والبذرة ليستا الشيء نفسه، ومع ذلك فإنهما غير مختلفتين، هذه هي ولادة الحياة الحية<sup>(٢١٩)</sup>. ومعنى ذلك أنه لا فرق البتة بين الوعيين: الإنساني والآلي، وهو رأي لا يجد له أي أساس عقلي أو علمي يدعمه حتى الآن.

٨. تعتبر فلسفة بوذا فلسفة رائدة فيما أصبح يُسمى اليوم بالعلاج بالفلسفة سواء اتفقنا أو اختلفنا معها؛ يقول داميان كيون: "إن إمكانية التعاون بين البوذية وعلم النفس الإنساني هائلة"<sup>(٢٢٠)</sup>. فكل من البوذية وعلم النفس يهتمان بفهم العقل البشري،

(٢١٩) انظر إنجيل بوذا، ص ٦٧.

(٢٢٠) كيون، داميان: البوذية، مقدمة قصيرة جداً، ص ١٤٠.

المعاناة، وطرق تحقيق السلام الداخلي، وتتجلى أبرز وجوه التقارب بينما فيما يلي (٢٢١):

- **المعاناة:** ففي البوذية -كما سبق بيانه- تتمحور الحقائق النبيلة الأربعة حول الألم: إدراك وجوده، والوقوف على أسبابه، وإدراك إمكانية علاجه، وسلوك الطريق لإيقافه. وعلم النفس يسعى أيضًا لفهم أسباب المعاناة النفسية ومعالجتها.
- **اليقظة الذهنية:** وهو مفهوم مستمد أساسًا من البوذية، وقد تبناه علم النفس الحديث كأسلوب علاجي فعال للقلق، والاكتئاب، والتوتر.
- **التأمل:** التأمل البوذي يشبه كثيرًا بعض أساليب العلاج النفسي.
- **القول بأن الإحساس بالسعادة، أو المعاناة، أو السلام أو القلق لا يأتي من العالم الخارجي، بل من طريقة تفكيرنا وتعاملنا مع الأمور.** فكل الأشياء عند بوذا تنشأ من الذهن، فالذهن هو الأصل، والذهن هو القائد؛ وعلم النفس المعرفي يتفق تمامًا مع هذا الطرح؛ فالعقل لا "يرى" العالم كما هو، بل يفسره في ضوء الذكريات، والتحيّزات... إلخ. وفي العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، يتم العمل على تعديل الأفكار السلبية لأن "الفكر يقود الشعور والسلوك". فنحن لا نتحكم في ما يحدث، لكننا نتحكم في كيف نستجيب له ذهنيًا.
- **التعلّق:** هو أساس المعاناة في البوذية، كما سبق بيانه، ويرى علم النفس أن الأشخاص الذين لديهم تعلّق زائد يعانون من الخوف والقلق من المستقبل والحزن على الماضي؛ مما يخلق لديهم معاناة مستمرة. وهنا يأتي دور العلاج، وهنا تتفق

(٢٢١) انظر في تفصيلات العلاقة بين البوذية وعلم النفس: كتاب فروم، إريك وآخرون: بوذية الزن والتحليل النفسي. وهذا الكتاب هو جزء مما قدم في مؤتمر علمي حول (بوذية الزن والتحليل النفسي) جرى انعقاده تحت رعاية قسم التحليل النفسي في كلية الطب جامعة مكسيكو الوطنية المستقلة في الأسبوع الأول من آب ١٩٥٧م في كويرناباكا في المكسيك.

البوذية مع علم النفس (العلاج بالقبول والالتزام ACT) حيث يُدرب الشخص على التقبّل الواعي للألم دون رفض، أو مقاومة، أو هروب أو تعلق، أو تشبث، والالتزام بالقيم الشخصية، واتخاذ خطوات نحو حياة ذات معنى، رغم وجود المعاناة أو الألم.

- **الاهتمام باللحظة الحاضرة:** فقد كان لحديث بوذا عن الاهتمام باللحظة الحاضرة أثر على كثير من علماء النفس وعلماء التنمية البشرية، ولعل أشهر الكتابات في ذلك كان كتاب إيكهارت توله<sup>(٢٢٢)</sup>: قوة الآن<sup>(٢٢٣)</sup>.

- يرى بوذا بأن الاعتقاد بوجود "أنا" ثابتة يقود إلى التعلق، والمعاناة وأنه لا وجود لجوهر ثابت للأنا؛ بل تدفق مستمر -كما سبق بيانه- وكثير من علماء النفس يؤكدون على أن الذات تنمو بالتدرج<sup>(٢٢٤)</sup>؛ وبناء على ذلك فإن البوذية وكثير من علماء النفس يدعوان الشخص إلى رؤية أفكاره وتصوراته ومشاعره وأدواره الاجتماعية وتاريخه الشخصي على أنها أحداث مؤقتة وليست جزءاً من ذاته؛ وهو ما يحقق للإنسان سعادته وسلامه النفسي، بل وسلامه مع كل من يعايشهم.

(٢٢٢) إيكهارت توله هو مؤلف ومُعلّم روحي ألماني المولد، يُقيم في كندا. وُلد في ألمانيا عام 1948، واسمه الحقيقي **Ulrich Leonard Tolle**، لكنه غيّر اسمه لاحقاً. أصبح معروفاً عالمياً بعد نشر كتابه الأشهر "The Power of Now" في ١٩٩٧ (ثم نسخته الموسعة في ١٩٩٩)، والذي تُرجم إلى أكثر من ٥٠ لغة. لا ينتمي إلى ديانة بعينها، لكنه يستلهم من البوذية، والطاوية، والمسيحية، والصوفية، وغيرها.

(223) Tolle, Eckhart. The power of now: A guide to spiritual enlightenment. Vancouver, Canada: Namaste Publishing, 1997.

(٢٢٤) يقول يونج: "إن الذات تنمو بالتدرج". وقد استبدل جوردون البورت بمصطلح الذات مصطلحا آخر يمكن أن نسميه الذات الممتدة ويرى أنها "تتكون من الإحساس التدريجي النامي بالجسم والهوية وتقدير الذات ومجموعة من القيم الشخصية والاتجاهات والأهداف". انظر: جابر، عبد الحميد، د. علاء الدين كفاني: معجم علم النفس والطب النفسي، ٧/ ٣٤٣٤. وانظر ٧/ ٣٤٤٤: ٣٤٤٥.

٩. إن وجدنا شيئاً نتعلمه من بوذا فهذا لا يعني بالضرورة أنه ينبغي علينا أن ننتسب إلى البوذية، ونترك عقائدنا الدينية<sup>(٢٢٥)</sup>. فنحن نتعلم من بوذا كما نتعلم من سقراط والغزالي وسينيكاً وابن عربي وكانط وابن رشد وماركس وابن تيمية وغيرهم؛ وكل يؤخذ من كلامه ويُرد. فالبوذية ليست ديانة وليست عقيدة بقدر ما هي فلسفة عملية لها إطار نظري لا تهتم كثيرا بتبريره والدفاع عنه بقدر ما تهتم بسلوك الجانب العملي<sup>(٢٢٦)</sup>، ورغم أهمية هذا الإطار النظري في رسم طريق الممارسة العملية في بعض الأحيان؛ إلا أن البوذية لا تتشترط الالتزام الكامل بتعاليمها، وتدعوا كل إنسان بأن يقتبس منها بقدر ما يستطيع لينال قسطاً من الحرية من آلام الحياة.

---

(225) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.285.

(226) Hanh, Thich Nhat, The Heart of the Buddha's Teaching, p.44

## المصادر والمراجع (٢٢٧)

## أولاً: المصادر والمراجع العربية

١. إمام، عبد الفتاح. معجم ديانات وأساطير العالم. د.ط، القاهرة: مكتبة مدبولي، د.ت.
٢. بارندر، جفري. المعتقدات الدينية لدى الشعوب. ترجمة: إمام عبد الفتاح إمام. ط ٢، القاهرة: مكتبة مدبولي، ١٩٩٦.
٣. بايه، ألبير، أخلاق الإنجيل: دراسة سوسولوجية. ترجمة: عادل العوا. ط ١، دمشق: دار الحصاد، دار كنعان، ١٩٩٧.
٤. بوذا. الدامابادا. ترجمة: رؤوف شلبي. ضمن: الأديان القديمة في الشرق. ط ٢، القاهرة: دار الشروق، ١٩٨٣.
٥. بوذا. الداما بادا (كتاب بوذا المقدس). ترجمة: سعدي يوسف. ط ١، سوريا: دار التكوين، ٢٠١٠.
٦. جابر، عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاني. معجم علم النفس والطب النفسي. د.ط، القاهرة: دار النهضة العربية، ١٩٩٥.
٧. زينر، ر. س. موسوعة الأديان الحية. ترجمة: عبد الرحمن عبد الله الشيخ. ط ١، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، سلسلة الألف كتاب الثاني، ٢٠١٠.

(٢٢٧) نظمت المصادر والمراجع فيما يلي حسب الترتيب الأبجائي للاسم الذي اشتهر به المؤلف مع صرف النظر عن (ابن، أبو، ال). وقد استخدمت الرموز التالية للدلالة على غير الموجود من بيانات النشر: د.ط= بدون طبعة. د.م= بدون مكان نشر. د.ن= بدون ناشر. د.ت= بدون تاريخ نشر.

٨. غلاب، محمد. الفلسفة الشرقية. د.ط، القاهرة: د.ن، ١٩٣٨.
٩. فروم، إريك، د. ت. سوزوكي، وريتشارد دي مارتينو. بوذية الزن والتحليل النفسي. ترجمة: محمود منقذ الهاشمي. ط١، عمان: أزمنة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦.
١٠. ابن القيم. إعلام الموقعين عن رب العالمين. تحقيق: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان. ط١، المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، ١٩٩١.
١١. كاروس، بول. إنجيل بوذا. تعريب: سامي سليمان باشا. ط ٢، بيروت: دار الحداثة، ٢٠٠٤.
١٢. كيون، داميان. البوذية: مقدمة قصيرة جدًا. ط ١، المملكة المتحدة: مؤسسة هنداوي، ٢٠١٦.
١٣. لفنسون، كلود ب. البوذية. ترجمة: محمد علي مقلد. ط١، بنغازي: دار الكتاب الجديد المتحدة، ٢٠٠٨.
١٤. نومسوك، عبد الله مصطفى. البوذية: تاريخها وعقائدها وعلاقة الصوفية بها. ط١، الرياض: مكتبة أضواء السلف، ١٩٩٩.
١٥. هوب، جين، وبورن فان لون. أقدم لك بوذا. ترجمة: إمام عبد الفتاح إمام. د.ط، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، المشروع القومي للترجمة، ٢٠٠١.

#### ثانيًا: المصادر والمراجع الأجنبية:

16. Bodhi, Bhikkhu. *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Boston: Wisdom Publications, 2005.

17. Bukkyo Dendo Kyokai. *The Teaching of Buddha*. Tokyo: Kosaido Co., Ltd., 2005.
18. St. Clair-Tisdall, Rev. W. *The Noble Eightfold Path*. London: Elliot Stock, n.d.
19. Thich Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. London: Random House, 1999.
20. Tolle, Eckhart. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. Vancouver: Namaste Publishing, 1997.
21. Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*. 2nd enlarged ed. New York: Grove Press, 1974.

## Pain in Buddha's Philosophy: An Analytical and Critical Study

### Abstract

The present study examines Buddha's view of the problem of pain (*dukkha*), which constitutes the core of his philosophy and the most profound of inescapable human experiences. The Buddha distinguishes between three levels of pain: direct pain arising from sensory and psychological experiences; the suffering that emerges from the individual's reaction to this direct pain; and the pain of dissatisfaction or existential discontent, which accompanies the transient nature of life. To overcome this condition, the Buddha proposes the Four Noble Truths: the existence of pain; its cause, rooted in attachment (to desire, aversion, and delusion); the possibility of liberation from it; and the practical path that leads to such liberation, namely the Noble Eightfold Path. This path, consisting of right view, right intention, right speech, right conduct, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration, is described by the Buddha as the 'Middle Way,' one that avoids the extremes of indulgence in pleasure and self-mortification.

The study also addresses a number of philosophical issues raised by the Buddhist treatment of pain, such as the tension between belief in karma and the denial of the self, and the divergent interpretations of *nirvāṇa*—whether as eternal bliss or as emptiness and non-being. It concludes that the philosophy of the Buddha represents a profound human attempt to understand pain and to mitigate its intensity through liberation from attachment. Nevertheless, it also embodies fundamental contradictions that call for further analysis and critique, while at the same time offering rich human and ethical values that can contribute to contemporary philosophical discussions on the meaning of pain and the possibilities of overcoming it."

**Keywords:** Buddhism; *dukkha* (suffering); the Four Noble Truths; the Noble Eightfold Path; karma; *nirvāṇa*