

## **Suffering and Its Causes: A Psychological Analysis of Buddhist Philosophical Theories**

Alī Riḍā Shujā'ī\*

(Received: 2020-05-08; Accepted: 2020-08-20)

### **Abstract**

Suffering is the central issue in Buddhist philosophy. From the words of the Buddha and the analysis of Buddhist traditions, it can be understood that suffering has two different dimensions; one is psychological suffering and the other is ontological. Thus, suffering covers a wide range of human life, from severe mental and physical pressures to limited and transient experiences, not achieving dreams as well as being caught up in the wheel of existence. The Buddhist claim is that liberation from both levels is possible. This paper examines suffering in the first dimension with a detailed look at the philosophical theories of the Buddhist schools. All Buddhist traditions consider themselves healers; first they find the cause and then suggest the treatment method. They claim that the techniques they use to treat suffering quench ignorance and thirst at both levels. But psychological analysis of Buddhist philosophical theories shows that the effectiveness of Buddhist teaching is limited to the first level.

**Keywords:** Suffering, Thirst, Ignorance, Wrong Opinions.

---

\* Instructor, Department of Oriental Religions, University of Religions and Denominations, Qom, Iran shojai@urd.ac.ir.

## رنج و علت‌های آن: تحلیلی روان‌شناختی از نظریه‌های فلسفی بودایی

علی‌رضا شجاعی\*

[تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۵/۳۰]

### چکیده

رنج، مسئله محوری فلسفه‌های بودایی است. از سخنان بودا و تحلیل‌های سنت‌های بودایی می‌توان دریافت که رنج از دو ساحت متفاوت برخوردار است: یکی رنج روان‌شناختی و دیگری وجودشناختی. بنابراین، رنج محدوده وسیعی از زندگی انسان، از فشارهای شدید روحی و جسمی گرفته تا تجربه‌های محدود و گذرنده زندگی، به آرزو نرسیدن، و نیز گرفتاری در چرخ وجود را در بر می‌گیرد. مدعای بودایی این است که رهایی از هر دو سطح امکان‌پذیر است. این جستار با نگاه مفصل به نظریه‌های فلسفی مکتب‌های بودایی، رنج را در ساحت اول بررسی می‌کند. همه سنت‌های بودایی خود را درمانگر می‌دانند؛ نخست علت را می‌یابند و سپس روش درمان را پیشنهاد می‌دهند. اینان مدعی‌اند فنونی که برای درمان رنج به کار می‌برند نادانی و تشنگی را در هر دو سطح از میان می‌برد. اما تحلیل‌های روان‌شناختی از نظریه‌های فلسفی بودایی نشان می‌دهد که کارآمدی آموزه بودایی محدود به سطح اول است.

**کلیدواژه‌ها:** رنج، تشنگی، نادانی، نظرهای نادرست.

## مقدمه

رنج هسته اصلی بحث‌های نظری در فلسفه‌های بودایی است. بودا، از همان آغاز در اولین موعظه‌اش به دو ساحت از رنج اشاره کرد: یکی رنج متعارف جسمی و روحی محسوس، و دیگری رنج وجودشناختی نامحسوس که به گرفتاری شخص در سنساره یا چرخ وجود اشاره دارد (Samyutta Nikāya, 2000, v, 420). سنت‌های بودایی معتقدند رنج، تجربه همه‌فراگیری است که در نپایداری پدیده‌ها ریشه دارد؛ پدیده‌ها ذاتاً ناقص، محدود و متغیرند (Harvey, 2013: 55). عقیده بر این است که پیری و بیماری و مرگ به رنج می‌انجامد؛ میرندگی و بی‌پناهی شخص در قبال بیماری و تحلیل تدریجی تن غالباً عذاب‌آور است. شخص علاوه بر درد جسمی، فشارهای روحی ناشی از تحلیل رفتن قوای جسمی و آگاهی از بیماری و مرگ را نیز تجربه می‌کند. وانگهی، رنج تجربه تکراری به آرزو نرسیدن و از کف دادن چیزها هم وجود دارد که یأس و ناخشنودی پدید می‌آورد، و زندگی که بر وفق مراد نباشد بارآور خشم است. با آنکه سنت‌های بودایی وجود خوشی‌های زندگی را نفی نمی‌کنند، اما معتقدند خوشی‌ها پایانی دارند و با ثابت نماندنشان رنج پدید می‌آورند. اگرچه خواهیم دید با پیروی از راهی که بودا برای فرونشاندن رنج نشان می‌دهد تا حدی می‌توان بر رنج‌های این جهان چیره شد، اما اسناد متنی و تاریخی نشان می‌دهند که امکان رسیدن به این دومی تقریباً برای انسان‌ها ناممکن به نظر می‌رسد. این جستار رنج را در ساحت اول می‌کاود و واری‌های ممکن بودن یا نبودن فرونشاندن رنج در ساحت وجودشناختی را به جستاری دیگر وامی‌گذارد.

هدف این جستار واری مفصل نظرگاه‌های بودایی درباره مسئله رنج، علت‌های روان‌شناختی و مدعاها و روش‌های پایان‌دادن به رنج است. مقصود ما اینجا بازسازی نظریه‌های فلسفی درباره رنج با تکیه بر متون بودایی و بلکه به سبک امروزی است. این واری عمدتاً بر مبنای منابع تیره‌واده است، اما در نهایت سری هم به دیگر سنت‌های بودایی خواهیم زد. نظرگاه‌هایی که اینجا مطرح خواهیم کرد کاملاً مطابق با مکتب‌های فکری بودایی است، و ناظر به بُعد نظری و فلسفی آیین بودا است.

## ۱. مسئله رنج

راهی که بودا برای حل مسئله رنج نشان می‌دهد از میان بردن نادانی (avijjā; )

(Sanskrit: avidyā) و تشنگی (آنا) (tanhā; Sanskrit: tṛṣṇā; آرزو، خواهش، میل شدید، تشنگی) است که علت‌های رنج دانسته شده‌اند. برای متوقف کردن چرخ وجود، سنت‌های مختلف بودایی دستور عمل‌های متفاوت و متنوعی به دست داده‌اند. همه گونه‌های مختلف آیین بودا خود را درمانگر می‌دانند، زیرا مدعی‌اند فنونی که برای درمان رنج به کار می‌برند نادانی و تشنگی را از میان می‌برد. متون بودایی غالباً رنج را به بیماری، آیین بودا را به دارو، و بودا را به درمانگر و تشخیص‌دهنده این بیماری تشبیه می‌کنند (نک: سوره نیلوفر: فصل دوم). آموزه محوری بودایی درباره مسئله رنج و حل آن، به چهار حقیقت جلیل معروف است که عموماً در منابع علمی جدید در چارچوب تشخیص پزشکی بیان می‌شود (Anderson, 1999: 189). اولین حقیقت، «رنج وجود دارد»، تشخیص بیماری است. دومین حقیقت، «رنج ریشه دارد»، تشخیص علت بیماری است و به برخاستن رنج از نادانی یا تشنگی اشاره دارد. سومین حقیقت، «رنج پایان دارد»، تشخیص می‌دهد که رنج درمان‌پذیر است. چهارمین حقیقت، «رنج، راه پایان دارد»، نشان‌دهنده راه بودایی برای پایان دادن به رنج و، به تعبیری، نسخه درمانی است (Gethin, 1998: 59). مدعا این است که این درمان، شخص معمولی را به شخص شریف تبدیل می‌کند، که با پیروی از راه بودا و تجربه بیداری (بودی)، چیرگی بر رنج حاصل می‌شود.

با آنکه دومین حقیقت علت رنج را تشنگی می‌داند، برخی تحلیل‌های بودایی به نادانی اشاره می‌کنند. در واقع، برداشت نهایی از سخنان بودا این است که نادانی و تشنگی، که به طرز جدایی‌ناپذیری به هم آمیخته‌اند و عمیقاً به هم وابسته‌اند، علت دوگانه رنج‌اند. علاوه بر این، تشنگی و نادانی علت بسیاری از حالات روانی زیانبار، مانند آز، کینه، رشک، شهوت و ...، هم هستند. بودا در جایی دیگر آز و کینه و نادانی (یا، آز و دشمنی و فریب) را سه ریشه زهرآگین می‌خواند که رنج پدید می‌آورند (Lopez, 2015: 59). آز و کینه را می‌توان به شکل منطقی زیرگونه‌های تشنگی دانست که با آن رابطه عکس دارند؛ زیرا کینه و دشمنی زمانی برمی‌خیزند که تشنگی برآورده نشود و میل به آزار دیگری را در شخص بیدار می‌کنند.

## ۲. نظرگاه سنت درباره علت‌های رنج

درون‌مایه‌ای بودایی که در همه سنت‌های بودایی یافت می‌شود این است که همه چیزهای

سازندهٔ این جهان، نپاینده و عاری از هر گونه هستی مستقل‌اند. جهان جریانی بی‌وقفه از پدیده‌های مرتبط با هم است. اما مردم معمولی در نمی‌یابند که این نپایندگی و بی‌گوهری «راه واقعی چیزها» (yathābhūta) است. مثلاً متون بودایی تیره‌واده فهرستی مفصل از راه‌هایی را پیش می‌کشد که در آن نادانی مردم به راه واقعی چیزها در نظرهای نادرست (میچادیتی) (micchādīṭṭhi) به گونه‌ای ظاهر می‌شود که سنگ راه دیدن نپایندگی و بی‌گوهری می‌شود (See, Dīgha Nikāya, 1987, I: 1-46). این نظرهای نادرست به گرایش‌های شخص آسیب می‌رسانند، به گونه‌ای که شخص وقت خود را صرف چیزهای بیهوده می‌کند. اما اگر سرشت عاری از گوهر پدیده‌های عالم را دریابد، چنین نخواهد کرد. آن که به این چیزها دل می‌بندد، به تدریج در شبکه‌ای از دل‌بستگی‌ها گرفتار می‌شود. تشنگی و دل‌بستگی می‌تواند به ثروت، شهرت، دوستان، خانواده و مانند اینها هم باشد. اما تشنگی محدود به چیزهای بیرونی نیست. بودایی‌ها نوعاً معتقدند خود یا گوهر در واقع شامل زنجیره‌ای از رویدادهای گذرنده و لحظه‌پا است؛ ناکامی شخص در شناخت این واقعیت و نیز ناکامی در هماهنگ کردن خویش با آن، غالباً رنج به بار می‌آورد، به همان اندازه که در قبول پیری و بیماری و مرگ ناکام است. در واقع، غالب بودایی‌ها عقیده نادرست به «خود پاینده» را چون دل‌بستگی بنیادینی می‌نگرند که دل‌کندن از آن برای انسان‌ها، حتی آنگاه که به نادرست‌بودنش پی می‌برند، دشوار است. شخص، ناخودآگاه یا خودآگاه، احساس می‌کند که خود مستقلی دارد که مستقیم و بی‌واسطه اندیشه‌ها، هیجان‌ات، احساس‌ها، و ادراک‌های او را مهار می‌کند، و در حالی که این خود ثابت و بی‌تغییر است، اندیشه‌ها، هیجان‌ات، احساس‌ها، و ادراک‌های او مدام تغییر می‌کند. عقیده به خود یا گوهر پاینده، به پیداشدن تشنگی‌های دیگر نیز می‌انجامد؛ شخص به دنبال چیزها و تجربه‌های مناسب با خود می‌رود، و نیازهای آن را در اولویت قرار می‌دهد.

## ۲.۱. نظرهای نادرستِ انکار کرمه و تولد دوباره

این نظرهای نادرست، به عقیده نادرست داشتن «خود پاینده» محدود نماند. از دید بودایی‌ها، نظرهای نادرست دیگری هم هستند که بارآور رنج‌اند. چارواکه‌ها (cārvāka)، که مادی‌گرا و بزرگ‌ترین منتقدان بودایی‌ها در هند باستان بودند، تولد دوباره را رد می‌کردند و مدعی بودند انسان چیزی جز ترکیبی از عناصر مادی نیست که پس از مرگ

دوباره به همان‌ها تجزیه می‌شود (Williams & others, 2012: 14). با این همه، چارواکه‌ها و پیشینیان آنها در دو چیز با بودا هم‌نظر بودند؛ یکی آنکه، خود پاینده یا روح جاوید (آتمن) (ātman) را رد می‌کردند، و دیگر آنکه، نپایندگی زندگی فرد و دیگر پدیده‌ها را تأیید می‌کردند. اما اختلافشان با بودایی‌ها از آنجا پیدا شد که زندگی بعدی را رد می‌کردند. اینان نپایندگی را با محدودبودن زندگی به اینجا (زمین) و اکنون (حال) توضیح می‌دادند، و انسان را در نهایت به عناصر سازندهٔ مادی خویش فرو می‌کاستند. از این سخن پیدا است که فلسفه چارواکه، از نظر اخلاقی، تلویحاً موافق با لذت‌گرایی است (See, King, 1999: 16-22). اما نظر بودایی‌ها دربارهٔ چارواکه‌ها این بود که به بیداری نرسیده‌اند، و همچنان دست‌خوش رنج‌اند.

## ۲.۲. نظر نادرست ناممکن بودن چیرگی بر رنج

نمونه دیگری از نگرش شناختی که به رنج می‌انجامد باورنداشتن شخص به این است که رنج با از میان رفتن علت‌هایش از میان می‌رود و ندانستن اینکه آیین بودا این علت‌ها را شناخته و برای از میان بردن آنها فنون کارآمدی طراحی و عرضه کرده است. ناکامی در پذیرش تحلیل بودایی از رنج و راه ستردن آن به دلیل داشتن نظرهای نادرست است؛ نگرش‌های شناختی نادرست مانند این، سنگ راه ایجاد انگیزه در شخص و کوشش برای پایان دادن به رنج است. از این‌رو، مثلاً، آیین بودای تیره‌واده «دانستن چهار حقیقت جلیل» را نظر درست می‌خواند (Harvey, 2013, 83). در کانون پالی آمده است که بودا فلسفه‌های جبرگرایانه و شک‌ورزانه افراطی را رد می‌کرد؛ این فلسفه‌ها در تقابل با این عقیده بودایی بود که می‌گفت با تغییر کردارها و حالات روانی می‌توان بر رنج غلبه کرد (Williams & others, 2012: 14-15). اگرچه علت‌ها را می‌توان شناخت یا در مقام نظر امکان از میان بردن آنها را پذیرفت، اما قبول اینکه انسان معمولی واقعاً توان چنین کاری داشته باشد دشوار است.

## ۲.۳. شناختی بودن راه پایان دادن به رنج

از این تحلیل بودایی پیدا است که امیال یا آرزوها در شمار قوای مادی نیستند و خطا است اگر گمان کنیم که کاملاً غیرشناختی‌اند. وانگهی، اعمال شخص پاسخ‌دهنده است به

نظرهای شخص. امیال رابطه نزدیکی با نظرها و میزان اهمیت آنها دارند. سنت‌های بودایی غالباً معتقدند علت رنج تشنگی و دلبستگی به چیزهای مهارناپذیر و اتکاناپذیر است. اعمال بودایی، در این خصوص، ناظر به پروردن نگرش «ترک» یا رهاکردن چیزها است. چیزهایی که پیش چشم شخص اهمیت بسیار پیدا کرده‌اند، ارزش نگرانی و اندوه و خشم ندارند. چنین راه‌حلی برای پایان دادن به رنج، شناختی است، بدین معنا که تنها راه آرام کردن هیجان‌ات و عواطف از میان بردن نادانی است. شخص به تشنگی و نفرت یا کینه برخاسته از آرزوهای بربادرفته میدان می‌دهد. چون از شناخت این واقعیت ناکام است که این نگرش‌ها رنج‌ها به بار خواهند آورد. شخص در پیروی از تعالیم بودایی درباره رنج و راه از میان بردن رنج ناکام است. چون در شناخت اثربخش بودن آنها ناکام است.

در نتیجه، بسیاری از گونه‌های آیین بودا بر از میان بردن نظرهای نادرست تأکید می‌کنند. این باید به اصلاح ارزش‌های شخص کمک کند، به صورتی که دیگر برای رسیدن به آرامش و امنیت به چیزهای نپاینده و عاری از خود اتکا نکنند، زیرا آرامش و امنیت از این دو به دست نمی‌آید. علاوه بر این، نشان دادن نظرهای درست به جای نظرهای نادرست به شخص کمک می‌کند پیامدهای کرمه‌ای دلبستگی را، که عامل اتکای شخص به چیزهای نپاینده و عاری از خود است، شناسایی کند. در این صورت، شخص تحلیل بودایی رنج و راه از میان بردن رنج را به شکل تصور درست راه حقیقی چیزها می‌پذیرد. عواطف و خواسته‌های ما بیان تفسیر ما از جهان است؛ اگر تفسیر شخص با راه حقیقی جهان منطبق نباشد، ناخشنودی به بار می‌آورد. از این رو، همه سنت‌های بودایی می‌کوشند تفسیر شخص را با حقیقت منطبق کنند، تا از این راه ناخشنودی حاصل از توقعات دست‌نیافتنی را کاهش دهند و در نهایت آن را متوقف کنند.

## ۲.۴. وابستگی متقابل نظرها و امیال

این گزارش نشان می‌دهد که رابطه میان امیال و نظرها (و عواطف) علی است. نظرها بر امیال تأثیر می‌گذارند، اما امیال نیز بر نظرها تأثیر می‌گذارند. این گرایش روانی است که غالباً شخص چیزی را باور دارد که آرزویش را دارد، نه نظرهایی که برای او جاذبه ندارند. امیال غالباً به عقل‌گرایی می‌انجامد. مثلاً ممکن است شخص باور کند که چیزها پاینده و دارای خود هستند، و از این رو، میل به شکل دادن این نظر داشته باشد. ممکن است شخص

از این چیزها لذت ببرد و میل به نادیده گرفتن پیامدهای کرمه‌ای ناشی از تشنگی خویش داشته باشد. شخص به این چیزها میل دارد، چون گمان می‌کند که اینها سرچشمه سعادت‌اند، و به همین دلیل پیامدهای دردآور تشنگی و دل‌بستگی به چشمش نمی‌آیند. از این‌رو، نادانی و تشنگی (و آز و کینه به منزله زیرگونه‌های آن)، به عنوان علت‌های مشترک رنج، به هم کمک می‌کنند و چون شبکه‌ای به هم تنیده یکدیگر را تقویت می‌کنند. این نکته در نگارگری‌های بودایی از چرخ وجود (باوه‌چکره) (bhāvacaṅkara) به روشنی دیده می‌شود: در مرکز این چرخ، نادانی (فریب) به شکل خوک، کینه (دشمنی) به شکل مار، و آز (آرزو) به شکل خروس در یک حلقه بسته پشت‌همی به تصویر کشیده شده‌اند و نشان می‌دهد که به هم وصل‌اند (Gethin, 1998: 158-9). بنابراین، مدعا این است که راه بودایی برای بیرون رفتن از رنج علاوه بر نشان دادن راه حقیقی چیزها، فونونی را به دست می‌دهد که از فوران تشنگی‌های مخالف این حقیقت جلوگیری شود.

### ۳. فرق نهادن میان امیال نیک و بد

از دید بودایی‌ها، قصد یا نیت در کل از میان برنده‌ی میل است، و نوع خاصی از میل را، که پدیدآور رنج است، نابود می‌کند. متون بودایی تیره‌واده میل را ترکیبی از گونه‌های خوب و بد می‌دانند (پاشایی، ۱۳۸۳: ۳۸۷). در جایی یکی از شاگردان اصلی بودا توأمان به وصف بی‌آرزویی (نیر/سو) (nirāso) و آرزوی مقصد (آته‌کامو) (atthakāmo) بیداری می‌پردازد (Udāna, 2007: 3, 9, 48). در متون بودایی، همچنین، برای انواع امیال اصطلاحات متفاوتی می‌توان یافت. رایج‌ترین آنها چنّاه (chanda) است که سنت تفسیری پالی آن را به نیک و بد اخلاقی، سالم (کوسله) (kusala) و ناسالم (اکوسله) (akusala)، یا شایسته و ناشایسته دسته‌بندی می‌کند (Abhidhammattha Sangaha, 1993, ii, 9). وقتی چنّاه برای لذت جنسی به کار می‌رود، به کردار اخلاقی ناشایسته اشاره دارد، و آنجا که برای حالت بیداری به کار می‌رود، به کردار اخلاقی شایسته اشاره می‌کند (Visuddhimagga, 1991: iv, 85). چنّاه در این معنای دوم از دید بودا نیرویی است که برای رسیدن به بیداری ضروری است (Samyutta Nikāya, 2000: v, 254-93).

در مهاییانه نیز شانتی دوه (قرن هشتم) عبارتی دارد (Bodhicaryāvatāra, 1998: vii, 31, 69) که نشان می‌دهد تناقض میدان دادن به آرزو برای پایان دادن به آرزو ظاهری است (Herman,



28-521: 30, 4: 1979). توصیه آیین بودا برای پایان‌دادن به آرزوها غالباً فقط مربوط به آن دسته از آرزوهایی است که نشان از دل‌بستگی خودخواهانه دارند، نه همه آنها ( Repetti, 2010, 17: 289). می‌گویند مهر بودا به انسان‌ها خودانگیخته و غیرارادی بوده، نه از روی تأمل و قصد از پیش (Makransky, 1997: 361). پس از بیداری، آرزوی یاری‌رساندن به دیگران چنان در جانش ریشه دواند که مهر و غمخوارگی را به شکل پاسخی به درد و رنج دیگران پدید آورد.

#### ۴. گرایش‌های عاطفی و شناختی پدیدآورنده رنج

بوداییان همواره این نظر را که خود پاینده‌ای در کار است نادرست می‌خوانند. اینان انرژی بسیار صرف برهان‌آوری برای نظرهای خویش و معقول‌نشان‌دادن آنها می‌کنند ( See, Siderits, 2003). اما به نظر می‌رسد صرف برهان‌آوردن شیوه نسبتاً نامناسبی برای تغییر نظرها و تمایلاتی است که در جان شخص عمیقاً ریشه دوانده است. باورها و تمایلات شخص غالباً سرکش و مهارناپذیرند، و دشوار بتوان آنها را با دلیل و برهان مجاب و آرام کرد. از گزارش‌های منابع بودایی پیدا است که خیلی‌ها از قبول این تحلیل‌ها سرباز می‌زدند. مثلاً در قرن چهاردهم و پانزدهم، تبتی‌ها مدعی شدند دو گونه نادانی وجود دارد، یکی ذاتی و بیان‌ناپذیر و نیاموختنی، و دیگری فلسفی و بیان‌پذیر و آموختنی (Cabezón, 1992: 128-9). می‌اندیشند که ضرورت از میان بردن اولی از دومی بیشتر است. زیرا نادانی ذاتی علت اصلی رنج جانداران است. به سخن دیگر، نظریه‌های نادرست فیلسوفان مشکلی نسبتاً سطحی است که رد و ابطال آنها از راه برهان می‌تواند گامی برای از میان بردن ادراک نادرست مهم‌تر، یعنی نادانی ذاتی، باشد (Ibid.: 132-40). ادراکات نادرست فلسفی شاید دردمنون‌تر از علت گرفتاری شخص باشد، اگرچه آنها می‌توانند درک نادرست ذاتی را با آشکارکردن آن، ایجاد عقیده آگاهانه، و برهان‌های خطاآمیز کاملاً تقویت کنند.

این نظر، که گرایش‌های همیشگی عاطفی و شناختی پایداری درکارند که سازنده رنج‌اند، برای آیین بودای تبتی قرن چهاردهم و پانزدهم تازگی نداشت. در متون پالی، واژه /نوسیه (anusaya) برای اشاره به گرایش‌هایی به کار می‌رود که مدعی‌اند بدو در دل پنهان‌اند. در گفتارهای بودا به /نوسیه‌های گوناگون اشاره شده است، از جمله

گرایش به کامجویی یا شهوت (کامه‌راگه) (kāmarāga)، بیزاری یا تنفر (پتیگه) (patigha)، خودبینی یا منی (مانه) (māna)، نظر نادرست (میچادیتی)، دلبستگی به قواعد و آیین‌ها (سیلَبته‌پراماسه) (sīlabbataparāmāsa)، شک (ویچی‌کیچا) (vicikicchā)، تشنگی به جاویدی (بوه‌راگه) (bhavarāga)، و نادانی (آویچا) (avijjā) (نک.: پاشایی، ۱۳۸۳: ۵۳۷). اینها نشانه‌های گرایش‌های نهان به آلودگی‌ها (کیلسه) (kilesa) یا آرایش‌های عاطفی و شناختی همانند و فعالی هستند که پدیدار می‌شوند. *آنوسیه‌ها* «اساساً هیجانات پنهانی هستند که با انگیزه مناسب برانگیخته می‌شوند» (De Silva, 2005: 73). آنها گرایش‌های ما به واکنش به انگیزش‌های خاص همیشگی را می‌سازند. مثلاً کامجویی و تنفر واکنش‌های قدیمی و همیشگی، به ترتیب، به احساس‌های لذت و دردند (Majjhima Nikāya, 1995: i, 303; iii, 285).

اما ریشه این گرایش‌ها (*آنوسیه‌ها*) در دل یا روان شخص چیست؟ محتمل است که آنها تا حدی محصول اجتماعی شدن، و واکنش‌ها به تجربه‌های اندوخته از دوره کودکی باشد. این نیز بسیار پذیرفتنی است که ستیزه‌جویانه، کامجویانه، و مانند اینها باشند که تا حدی در میراث ژنتیکی شخص ریشه دارند. به هر حال، طبق متون پالی، نظر بودا درباره *آنوسیه‌ها* (گرایش‌ها) این است که تخم‌های این گرایش‌ها از زندگی‌های پیشین از راه کرمه به زندگی جدید انتقال می‌یابند. از این‌رو، آنها در کودکان نیز یافت می‌شوند. بودا معتقد است این تخم‌ها در کودکان هنوز نرسیده‌اند و مفاهیمی چون «خود»، «کام» و «بیزاری» را نپرورانده‌اند، و هنوز به نظرها و عواطف این جهان واکنش نشان نداده‌اند. با این همه، آنها به شکل گرایش‌های بالقوه در کودک وجود دارند تا روزی که توانایی‌های شناختی‌اش پرورده شوند و انگیزه‌های مناسب پیدا شوند (Ibid.: 432–33). وانگهی، او مدعی است که بدون از میان بردن این گرایش‌ها رهایی از رنج ممکن نیست.

این مفهوم گرایش‌های روانی پنهان را بوداییان *سوترا/تیکه* (Sautrāntika) نیز توسعه دادند. آنها میان آرایش‌های روانی (کیلِشه) (kleśa) به عنوان گرایش‌های پنهان (*آنوسیه*)، که بقایای کرمه‌ای از زندگی‌های گذشته‌اند، و آرایش‌های روانی (کیلِشه) آشکار، که گرایش‌های اندوه‌ساز فعلی آر و کینه و فریب، و مانند اینها هستند، فرق گذاشتند. وقتی گرایشی پنهان با موضوعی مناسب برانگیخته می‌شود، اندوه آشکار پیدا می‌شود. مهم‌ترین و وسوسه‌انگیزترین نوآوری *سوترا/تیکه‌ها* معرفی تخم (بیجه) (bīja) به منزله استعاره‌ای برای

نشان‌دادن گرایش‌های پنهان بود (Abhidharmakośabhāṣya, 1988: v, 1d-2a). گویا این استعاره در مکتب یوگاجاره به شکل مفهوم آگاهی انبار (آلیه‌ویگیانه) (ālayavijñāna) تحول یافت، جریان پنهانی از رویدادهای روانی که برای تخم‌هایی که گرایش‌های پنهان‌اند نقش انبار را دارند (Waldron, 2003: 89-169). به هر حال، مهم این است که رهایی از رنج موقوف به نابودی این تخم‌ها است. به تعبیر آبی درمه کوشه باشیه: «اندوه‌های از میان رفته شخص بیدار دوباره سبز نمی‌شوند»، زیرا از بیخ کنده شده‌اند، «به کردار تخم‌هایی که در آتش سوخته باشند» (Abhidharmakośabhāṣya, ii, 36d. Cited and translated by Waldron 2003: 75). بنابراین، این کار، مطابق تحلیل بودایی، به معنای از میان بردن نموده‌های فعلی از و کینه و فریب، و نیز از میان بردن گرایش‌هایی است که علت برخاستن آنها است.

## ۵. فنون از میان بردن رنج: سلوک اخلاقی

سنت‌های بودایی برای از میان بردن گرایش‌های زیانبار، که بارآور رنج‌اند، مجموعه‌ای از روش‌ها را به کار می‌گیرند. بسیاری از این فنون، مراقبه یا سلوک اخلاقی را شکل می‌دهند، که کارشان نبرد با گرایش‌های زیانبار روانی و از بیخ کندن ریشه‌های آنها از دل است. بنابراین، آوردگاه اصلی دل است. مثلاً راه هشت‌گانه جلیل یکی از رایج‌ترین دستور عمل‌های راه بودایی است: راه هشت‌گانه با «نظر درست» آغاز می‌شود که نشان از اهمیت آن دارد، اما باید با دومین گام، «قصد درست»، قصد عمل به راه بودایی و از ریشه درآوردن گرایش‌های روانی نافرمان، ترکیب شود. وسیله انجام‌دادن این کار شامل سلوک اخلاقی («گفتار درست»، «کردار درست» و «زیست درست») و تمرین‌های مراقبه («کوشش درست»، «آگاهی درست» و «یکدلی درست») است. علاوه بر این، تمرین مراقبه و سلوک اخلاقی متقابلاً به هم کمک می‌کنند. مراقبه دل را آرام و یکدله می‌کند، بر حقیقت‌های بودایی متمرکز می‌شود، و پیروی از دستورهای اخلاقی را برایش آسان می‌کند. خود سلوک اخلاقی دو نقش مهم دارد: یکی، دل‌پریشانی‌های ناشی از دلبستگی‌ها را کاهش می‌دهد؛ دیگر آنکه، دل را به یکدلی لازم برای مراقبه می‌رساند.

مراقبه و دستورهای اخلاقی بودایی، برای پیش‌گیری از برخاستن اندیشه و کردارهای بد آینده، نوعاً با هم کار می‌کنند (نک: راه آیین، ۱۳۸۰: بند ۱ به بعد). گرایش‌های روانی به از و نفرت و مانند اینها، با دستورهای خویشتن‌داری از نیاززدن دیگری، دروغ‌گویی، دزدی،

و مانند اینها، تقلیل می‌یابند (شجاعی، ۱۳۹۳: ۱۲۶-۱۲۷). سلوک اخلاقی در آیین بودا غالباً شکل مناسبی به خود گرفته، به صورت ذکر و تکرار دستورها درمی‌آید. اعتراف به خطا نیز نقش مهمی در سلوک اخلاقی تیره‌واده دارد. طبق قواعد وینیه، اگر رهروی دستور یا قاعده دیری را نقض کند باید در مراسم رسمی انجمن آشکارا به خطاهایش اعتراف کند (Cullavagga, 1963: III, 33, 167-71). در آیین بودای مهاییانه اعتراف به خطا (پاپه‌دیشنا) (pāpadeśanā) یکی از عناصر کلیدی نیایش است که آن را «بالاترین عبادت» (آنوتره‌پوجا) (anuttarapūjā) می‌خوانند (Bodhicaryāvatāra, 1998: II, 9-13). شانتی‌دیوه از کارهای بد گوناگونی که کرده است تأسف می‌خورد، و به آنها اعتراف می‌کند تا بر سرسپردگی خود به راه بودایی تأکید کند (Ibid.: II, 27-66). بنابراین، اعتراف به عنوان وسیله‌ای برای شناسایی آلاینده‌های دل، یعنی نادانی و تشنگی، گامی نخست برای از میان بردن آنها انگاشته می‌شود.

### ۵.۱. قرائت متون و بحث نظری

فنون مراقبه در هر سنت بودایی شکل خاصی به خود گرفته است. مثلاً یادسپاری از راه برخوانی عموماً به شکل مراقبه نظاره‌ای تمرین می‌شود: آموزه‌ها را، غالباً به عنوان وسیله تفکر و به نیت نشانیدن آنها در دل مراقبه‌گر، به شکل مناجات می‌خوانند. تکرار مکرر نظرها درباره ناپندگی و آسیب‌های دلبستگی و مانند اینها، به ندرت فراموش می‌شوند، چون مراقبه‌گر به هنگام دست و پنجه نرم کردن با آرایش‌های روانی به آنها نیاز دارد. با این همه، غالباً میان مراقبه و اخلاق و نیایش تمایز روشنی وجود ندارد؛ یادآوری و تکریم صفات بودا خود وسیله‌ای برای پاک کردن و دگرگون کردن دل است (Crosby, 2014: 55-9, 61). دستور عمل بودایی مشترکی که در همه سنت‌های بودایی یافت می‌شود، شناخت از سه راه شنیدن، اندیشیدن و مراقبه است. شناخت از راه شنیدن به خواندن و گوش دادن به متون بودایی و حقایق که انتقال می‌دهند اشاره دارد. شناخت از راه اندیشیدن اشاره است به بحث نظری درباره این حقایق، که شامل تأمل دقیق و نظام‌مند در آموزه‌ها مانند ناپندگی و نبود خود است. شناخت از راه مراقبه ترکیبی است از فهم حاصل از حقایق بودایی به همراه یکدلی آرام عمیق (شمتّه) (samatha)، که به پیدا شدن بینش (وییشینه) (vipāśyana) می‌انجامد. مراد این فنون، نقب‌زدن به لایه‌های عمیق‌تر تشنگی و نادانی است که حجاب دل صافی شده‌اند، و نیز از میان بردن گرایش‌های روانی است که همواره رنج پدید می‌آورند. این مراقبه، در

برخی از گونه‌های آیین بودا، عقل‌ورزی نظام‌مند بیشتری را طلب می‌کند، به طوری که برای دفاع از حقایق بودایی شیوه‌های برهان‌آوری را تعلیم می‌دهند. بنابراین، مراقبه در این سنت‌ها موضوع نظاره و اندیشه‌ورزی است. اما این مراقبه در برخی گونه‌های دیگر، چندان رابطه‌ای با بحث نظری و شیوه استدلالی ندارد. در هر دو صورت، مدعا این است که حاصل نهایی این مراقبه گاه به ادراک مستقیم حقایق بودایی می‌انجامد؛ ادراک شخص از این حقایق دیگر به فهم نظری و منطقی محدود نیست؛ شخص، به تعبیری، با آنها رودررو می‌شود (Lopez, 2008: 145-6)، و همین شناخت است که به از میان بردن همیشگی علت‌ها یا ریشه‌های رنج می‌انجامد.

## ۵.۲. مراقبه یا سیر درون

یکی از مهم‌ترین روش‌های بودایی برای فرونشاندن رنج، درون‌نگری و خودکاوی است. در متون پالی، اصطلاح «آگاهی» (ستی) (sati) و «توجه کامل» (یونیسو مَنسیکاره) (yoniso manasikāra) عموماً به توان آگاهی از گرایش‌ها، هیجانات، و باورهای اشاره دارد که از دل برمی‌خیزند. بودا در توضیح راه چهار بنیاد آگاهی می‌گوید: «رهرو در این گام به آگاهی همیشگی تن، آگاهی احساس، آگاهی دل (اندیشه)، و آگاهی دمه‌ها یا موضوعات دل رو می‌کند» (پاشایی، ۱۳۸۳: ۴۹؛ Dīgha Nikāya, 1987: ii, 290-315). او نیروی خودکاوی را با نیروی بازتاباننده آئینه مقایسه می‌کند، درست به کردار آئینه که کارش نمایاندن چهره حقیقی با همه لک‌ها است، آگاهی درون‌نگرانه نیز کارش دل‌پژوهی و یافتن نواقص آن، یعنی یافتن ریشه‌های تشنگی و نادانی است. قاعدتاً، با توجه مستمری که صرف محتوای دل می‌شود، آن گرایش‌هایی که احتمالاً تاکنون از وجودشان بی‌اطلاع بوده‌ایم آشکار می‌شوند. وی در ادامه توصیه می‌کند که از میان کردارهای تن و گفتار و اندیشه باید فقط آنهایی را پروراند که برای خود و دیگری زیانبار نباشند (Majjhima Nikāya, 1995: i, 415-20).

به تعبیر آبی دَرَمَه کوشه باشیه (v, 34)، «با نبود توجه کامل (یونیسو مَنسیکاره) است که ریشه‌های درد و رنج مجال رشد می‌یابند». بدون آگاهی، ریشه‌های آلوده پنهان می‌مانند، و امکان از میان بردن آنها از کف می‌رود. با آگاهی، فرصت جلوگیری از آنها، و رهاکردن حالات ناخوشایند دل، و پروردن و حفظ حالات خوشایند پیدا می‌شود. از این لحاظ، فنون بودایی برای از میان بردن رنج، هم جنبه پاک‌سازی دارند و هم تقویت.

ریشه‌های ناشایسته را باید از دل بیرون آورد، مانند زهری که باید فوراً از بدن خارج شود؛ ریشه‌های شایسته را اما باید مانند عضلات تقویت کرد (نک: راه آیین، ۱۳۸۰: بند ۲۲۳). ریچارد گیلپین می‌نویسد: «اندیشه بر این است که آگاهی نقش فعالی در تقویت «ترمزهای اخلاقی» شخص دارد، از عادت‌ها و گرایش‌های ناخوشایند جلوگیری می‌کند، و میدان را برای خودانگیختگی و گرایش‌های خوشایند بازتر می‌کند» (Gilpin, 2008: 9, 2). آگاهی، سالک بودایی را قادر می‌سازد احساس‌های (ویدانآ) (vedanā) گوناگونی را که تجربه کرده، بشناسد و مانع برخاستن آرزو و کینه و مانند اینها شود.

### ۵.۳. نقش استاد در از میان بردن گرایش‌های زیانبار

اثربخش بودن دارو به مهارت و تشخیص درست پزشک بستگی دارد. سنت‌های بودایی مدعی‌اند در درمان بیماری رنج از چنین مهارتی برخوردارند. بودا نسخه درمانی واحدی ندارد. گاه بر رابطه شخصی میان استاد و شاگرد و تأثیر شفابخش آن تأکید می‌شود. در بیشتر متون بودایی آموزه‌های بودا به شکل گفت‌وگوی میان بودا و شاگردانش آمده است. همواره بر اهمیت دوستی معنوی (کلیانه‌میترتا) (kalyāṇamitratā)، به‌ویژه میان استاد و شاگرد، تأکید شده است (Harvey, 2000: 97). پاسخ یا دستور عملی که استاد به شاگردی خاص می‌دهد متناسب با نیازها، علاقه‌ها و توانایی‌های خاص او است.

نوشته‌های بودایی از سبک‌های ادبی مانند استعاره، تمثیل و وصف‌های متنی فراوان سود می‌جویند. برخی از عامه‌پسندترین متون در سنت تیره‌واده، جاتکه‌ها (Jātaka)، داستان‌های گوناگون و غالباً غم‌انگیز درباره زندگی‌های پیشین بودا هستند که فضیلت‌های بودایی مانند فرزنگی، سخاوت، مهر و غمخواری را آموزش می‌دهند. در سنت مهاییانه نیز تمثیل‌های سوره نیلوفر (Saddharmapuṇḍarīka sūtra) و سوره حلقه گل (Avatamsaka sūtra)، حاوی داستان‌هایی درباره شخصیت‌های اسوه بودایی، همان نقش را دارند. داستان‌ها و تمثیل‌های تعلیمی بودایی معمولاً از تصاویر آشنای زندگی هرروزه برخوردارند. تصاویری چون رودها و رودخانه‌ها، گیاهان و جانوران اهلی، و کشتزارها را به کار می‌برند تا آرمان‌های بودایی گوناگون را بیان کنند. این تصاویر استعاری برای مردم جامعه کشاورزی، که با طبیعت و محیط زیست طبیعی رابطه نزدیکی دارند، بسیار معنادار و آموزنده است. مثلاً نظر بودایی درباره آگاهی بارها از راه استعاره رود یا رودخانه به تصویر کشیده می‌شود و، چنان‌که پیش از این اشاره شد، تصویر تخم یا بذر برای

نشان‌دادن گرایش‌های پنهان به کار می‌رود (Collins, 1982: 165-76, 218-24, 247-61). این سبک‌های ادبی شیوه‌های مؤثری برای فهم‌پذیرکردن آموزه‌های نظری‌اند، و احتمالاً بر جان نیوشنده تأثیر دگرگون‌کننده دارد، به طوری که تشنگی و نادانی را در او تقلیل می‌دهند، و گاه مدعی‌اند که حتی ریشه‌کن می‌کنند.

نمونه‌های این دگرگونی در متون پالی آمده است. مثلاً در *اودانه* (Udāna) (2, 3) سرگذشت *ننانه* (Nanda) رهرو را می‌خوانیم که به عشق دختری زیبا قصد ترک زندگی رهروی و بازگشت به زندگی عادی کرده است. بودا به او وعده پانصد حوری پاصورتی می‌دهد، مشروط به آنکه بماند و تن به آموزش بدهد. *ننانه* می‌ماند و به *نیروانه* (nibbāna) می‌رسد، اما هیچ‌گاه سراغ وعده‌های را که آموزگار داده بود نمی‌گیرد. زیرا با ماندن در راه و رسیدن به *مقصد زندگی معنوی* دیگر آرزویی در دلش نمی‌ماند؛ دروغی مهرورزانه و مصلحتی که گویا روش تعلیمی او برای کسانی است که دلبستگی بیشتری به این دنیا دارند و مصلحت خویش را به‌درستی نمی‌دانند. احتمالاً مراد از پانصد حوری پاصورتی در گفتار بودا همان خوشی ناشی از بیداری باشد، که میزان لذتش از آنچه ننده به خاطرش قصد ترک زندگی رهروی را داشت به مراتب بیشتر است. این داستان علاقه بودا به سازگارکردن آموزه‌هایش با نیازها و مقتضیات افراد را نشان می‌دهد.

نمونه مهم دیگر مربوط به آموزش‌های تربیتی رهروان در سطح پیشرفته و غیررهروان در سطح مقدماتی است. فرض عام در آیین بودای تیره‌واده این است که غیررهروان در زندگی کنونی جویای بیداری نیستند، اما برای اطمینان از داشتن زندگی بعدی بهتر می‌کوشند اخلاقی زندگی کنند. از این‌رو، توصیه بودا به آنان این است که زندگی اجتماعی خود را هماهنگ با دستورهای اخلاقی و رفتار و گفتار و اندیشه نیک در جامعه پیش ببرند. غیررهروان با برخورداری از زندگی اخلاقی در این زندگی یک گام به رهایی در زندگی‌های بعدی نزدیک‌تر می‌شوند. در مقابل، کار رهروان (دست‌کم در نظر) این است که بکوشند به بیداری برسند، و گفتارهای اصلی بودا برای رسیدن به این مقصد خاص این گروه است (Bond, 1993: 29-45).

علاوه بر این، متون پالی از انواع شخصیت‌ها و نوع رفتار متفاوت آنها نام می‌برد، از جمله شخصیتی که رفتارش زیر فرمان آز و آرزو (*راگه‌چریته*) (rāgacarita) است و شخصیتی که کینه و نفرت (*دوسه‌چریته*) (dosacarita) بر او سلطه دارد. درمان رنج شخصیتی که زیر تأثیر شدید آز است با شخصیتی که زیر تأثیر نفرت است فرق دارد (De Silva, 2005: 38).

بنابراین، سالک با احساس میل جنسی شدید در خود، به نیروی تخیل خود، آن را به چیزی نفرت‌انگیز، مانند جسدی متعفن، تبدیل می‌کند. در مقابل، راه درمان نفرت، پروردن مهرورزی (متاباوتنا) (mettābhāvanā) در مراقبه است (Lamotte, 1992: 21). بودا نیز میان دو شخصیت با دو خصلت یا طبع، یکی آزمندی (راگه چریته) (rāgacarita) و دیگری خودفریبی (دیتی چریته) (ditthacarita)، فرق می‌گذارد. راه اصلی و مقدماتی از میان بردن رنج، که برای شخص آزمند پیشنهاد می‌دهد، مراقبه «آرامش» (سمته) (samatha) است، که در آن دل با پرورده‌شدن در جذب مراقبه و رسیدن به بالاترین آگاهی و یکدلی به آرامش می‌رسد؛ و برای خودفریبی یا گرفتار نظرهای نادرست بودن، مراقبه «بینش» (ویپسنا) (vipassanā) را پیشنهاد می‌دهد، که مستلزم تأمل و مذاقه در حقایق بودایی، مانند نپایدگی، است (Ibid.: 30). در حالی که هدف اصلی مراقبه بینش، نبرد با نادانی و فریب است، کار مراقبه آرامش از میان بردن آرزو و خواهش‌های گوناگون نفسانی است.

وانگهی، گاه بودا تجربه خود یا نفس را چون باشنده جاویدی تعلیم می‌دهد که، در آینده، محصول کارهایش را درو می‌کند. این تعلیم خاص لذت‌گرایان و نیست‌انگاران است، که به کرمه و تولد دوباره عقیده ندارند، و به آنان انگیزه می‌دهد که اخلاقی زندگی کنند. اما در آخرین مرحله راه معنوی درخواست یافت که این خود یا نفس وجود ندارد، اگرچه این نیاز به داشتن زندگی اخلاقی را نفی نمی‌کند. در این میان، شاید بهتر باشد که شخص به نظر نادرست وجود خود جاویدی بچسبد که کیفر یا پاداش می‌بیند تا انگیزه‌ای برای روکردن به زندگی اخلاقی باشد (Ibid.: 21). این تعلیم به از میان بردن عقیده به خود پاینده نمی‌انجامد، اما دست‌کم شخص را از دست‌یازیدن به کارهای بد و رنج‌آور باز می‌دارد.

این سازش‌پذیری تعلیم بودایی در آیین بودای مهاییانه تحول یافت و به پیدایش نظریه «دستاویز خوب» (ووپایه کئوشلیه) (upāyakauśalya) یا «وسیله ماهرانه استاد در تعلیم» انجامید. مدعای متون مهاییانه این است که بودا تعلیم خود را با مهارت با سطح فهم و نیازهای متفاوت تعلیم‌گیرندگان سازگار می‌کرد (Pye, 1978: 124 ff). انعطاف‌پذیری آموزه دستاویز خوب به گوناگونی چشمگیر آموزه‌ها و موجه‌دانستن آن انجامید.

## واپسین سخن

بودایی‌ها معتقدند خاموشی رنج در هر دو ساحت امکان‌پذیر است: یکی رنج‌های روحی و جسمی این جهانی و دیگری رنج وجودشناختی ناشی از بودن در چرخه زاد و مرگ.



کاهش رنج در ساحت اول، گویا با روش‌های بودایی تا حدی کارساز بوده است. راهی که بودا برای درمان بیماری رنج نشان می‌دهد با از میان بردن نادانی و تشنگی حاصل می‌شود و برای این کار فنون گوناگونی پیشنهاد می‌دهد. سنت‌های بودایی، هر یک مطابق فهم خود از تعالیم بودا و نیز توانایی‌ها و استعداد‌های افراد مختلف، این فنون را گسترش دادند. همه نظام‌های فلسفی بودا تحلیل‌های دقیق و مفصلی از علت‌های روانی رنج به دست می‌دهند، و برای نابودی رنج فنون گوناگونی عرضه می‌کنند. با این همه، به نظر می‌رسد بوداییان در خاموشی رنج در سطح دوم چندان کامیاب نبوده‌اند. متون بودایی نیز با اشاره به ریشه‌های عمیق نادانی و تشنگی، از میان بردن کامل آنها را کاری بسیار دشوار می‌دانند. فهم این تحلیل‌ها در پرتو روان‌شناسی بودایی کار را برای خواننده آسان‌تر می‌کند. اما این جستار بدون تحلیل و طرح مسائل فلسفه دین بودایی ناتمام باقی خواهد ماند. این مسائل شامل نگرش‌های بودایی به نقش تن به منزله علت رنج، آرمان ناوابستگی به منزله نوشداروی رنج، خوش‌بینی بودایی درباره توانایی انسان برای چیرگی بر رنج، و این مدعا است که گونه‌های سستی آیین بودا به بی‌عدالتی اجتماعی به منزله علت رنج عنایتی ندارند. امید آنکه در جستاری دیگر به آنها پرداخته شود.

## منابع

- پاشایی، ع. (۱۳۸۳). *بودا*، تهران: نگاه معاصر، چاپ هشتم (ویرایش سوم).  
 راه آیین (دومه پده) (۱۳۸۰). ترجمه و تألیف: ع. پاشایی، تهران: نگاه معاصر.  
 سوره نیلوفر: یک متن بودایی مهیایانه (۱۳۸۶). ترجمه: ع. پاشایی، تهران: فراروان.  
 شجاعی، علی‌رضا (۱۳۹۳). «بنیادهای اخلاق بودایی و الگوهای غربی»، در: *اخلاق و حیوانی*، ش ۶، ص ۱۱۹-۱۴۴.
- Abhidhammattha Sangaha* (1993). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha*, Trans. Mahāthera Nārada and Bhikkhu Bodhi, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Abhidharmakośabhāṣya* (1988). *Abhidharmakośabhāṣyam*, Trans. Leo M. Pruden, Berkeley, CA: Asian Humanities Press.
- Anderson, Carol S. (1999). *Pain and its Ending: The Four Noble Truths in the Theravāda Buddhist Canon*, Richmond: Curzon Press.
- Bodhicaryāvatāra* (1998). *The Bodhicaryāvatāra: A Guide to the Buddhist Path to Awakening*, Trans. Kate Crosby and Andrew Skilton, Oxford: Oxford Paperbacks.
- Bond, George D. (1993). "The Gradual Path as a Hermeneutical Approach to the Dhamma" in: Donald S. Lopez Jr. (ed.), *Buddhist Hermeneutics*, Delhi: Motilal Banarsidass, pp. 29-45.
- Cabezón, J. I. (1992). *A Dose of Emptiness: An Annotated Translation of the sTong thun Chen mo of mKhas grub dGe legs dpal bzang*, State University of New York Press.
- Collins, Steven (1982). *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Crosby, Kate (2014). *Theravāda Buddhism: Continuity, Diversity and Identity*, Oxford: Wiley-Blackwell.
- Cullavagga* (1963). *The Book of Discipline*, Trans. Isaline B. Horner, Volume V., London: Luzac.
- De Silva, Padmasiri (2005). *An Introduction to Buddhist Psychology*, 4th edition, London: Palgrave Macmillan.
- Dīgha Nikāya* (1987). *Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha*, Trans. Maurice Walshe, London: Wisdom Publications.
- Gethin, Rupert (1998). *The Foundations of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press.
- Gilpin, Richard (2008). "The Use of Theravāda Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-based Cognitive Therapy", in: *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 9, 2: 227-51.

- Harvey, Peter (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Harvey, Peter (2013). *An Introduction to Buddhism*, 2nd edition, Cambridge: Cambridge University Press.
- Herman, A. L. (1979). "A Solution to the Paradox of Desire in Buddhism", in: *Philosophy East and West*, 29, 1: 91–4.
- King, Richard (1999). *Indian Philosophy: An Introduction to Hindu and Buddhist Thought*, Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Lamotte, Étienne (1992). "The Assessment of Textual Interpretation in Buddhism" in: Donald S. Lopez (ed.), *Buddhist Hermeneutics*, Honolulu, HI: University of Hawaii Press, pp. 11–28.
- Lopez, Donald (2008). *Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed*, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Lopez, Donald (2015). *Buddhism: The Norton Anthology of Religions*, New York: W.W. Norton.
- Majjhima Nikāya* (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Trans. Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Makransky, John (1997). *Buddhahood Embodied*, Albany, NY: State University of New York Press.
- Pye, Michael (1978). *Skilful Means: A Concept in Mahāyāna Buddhism*, London: Duckworth.
- Repetti, Riccardo (2010). "Earlier Buddhist Theories of Free Will: Compatibilism", in: *Journal of Buddhist Ethics*, 17: 279–310. Available at: <https://b2n.ir/933758>.
- Samyutta Nikāya* (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*, Trans. Bhikkhu Bodhi, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Siderits, Mark (2003). *Empty Persons: Personal Identity and Buddhist Philosophy*, Aldershot: Ashgate.
- Udāna* (2007). *The Udāna: Inspired Utterances of the Buddha and The Itivuttaka: The Buddha's Sayings*, Trans. John D. Ireland, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Visuddhimagga* (1991). *The Path of Purification: Visuddhimagga by Bhaddantācariya Buddhaghosa*, 5th edition, Trans. Bhikkhu Ñāṇamoli, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Waldron, William S. (2003). *The Buddhist Unconscious: The Ālaya-vijñāna in the Context of Indian Buddhist Thought*, London: Routledge-Curzon.
- Williams, Paul; Tribe, Anthony; Wynne, Alexander (2012). *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*, 2nd edition, Abingdon: Routledge.

## References

- Abhidhammattha Sangaha. 1993. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha*, Translated by Mahāthera Nārada and Bhikkhu Bodhi, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Abhidharmakośabhāṣya*. 1988. *Abhidharmakośabhāṣyam*, Translated by Leo M. Pruden, Berkeley, CA: Asian Humanities Press.
- Anderson, Carol S. 1999. *Pain and its Ending: The Four Noble Truths in the Theravāda Buddhist Canon*, Richmond: Curzon Press.
- Bodhicaryāvātāra*. 1998. *The Bodhicaryāvātāra: A Guide to the Buddhist Path to Awakening*, Translated by Kate Crosby and Andrew Skilton, Oxford: Oxford Paperbacks.
- Bond, George D. 1993. "The Gradual Path as a Hermeneutical Approach to the Dhamma" in: Donald S. Lopez Jr. (ed.), *Buddhist Hermeneutics*, Delhi: Motilal Banarsidass, pp. 29-45.
- Cabezón, J. I. 1992. *A Dose of Emptiness: An Annotated Translation of the sTong thun Chen mo of mKhas grub dGe legs dpal bzang*, State University of New York Press.
- Collins, Steven 1982. *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Crosby, Kate 2014. *Theravāda Buddhism: Continuity, Diversity and Identity*, Oxford: Wiley-Blackwell.
- Cullavagga* 1963. *The Book of Discipline*, Translated by Isaline B. Horner, Volume V., London: Luzac.
- De Silva, Padmasiri. 2005. *An Introduction to Buddhist Psychology*, 4th edition, London: Palgrave Macmillan.
- Dīgha Nikāya*. 1987. *Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha*, Translated by Maurice Walshe, London: Wisdom Publications.
- Gethin, Rupert. 1998. *The Foundations of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press.
- Gilpin, Richard. 2008. "The Use of Theravāda Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-based Cognitive Therapy". In: *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 9, 2: 227–51.
- Harvey, Peter. 2000. *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Harvey, Peter. 2013. *An Introduction to Buddhism*, 2nd edition, Cambridge: Cambridge University Press.
- Herman, A. L. 1979. "A Solution to the Paradox of Desire in Buddhism". In: *Philosophy East and West*, 29, 1: 91–4.
- King, Richard. 1999. *Indian Philosophy: An Introduction to Hindu and Buddhist Thought*, Edinburgh: Edinburgh University Press.

- Lamotte, Étienne. 1992. "The Assessment of Textual Interpretation in Buddhism". In: Donald S. Lopez (ed.), *Buddhist Hermeneutics*, Honolulu, HI: University of Hawaii Press, pp. 11–28.
- Lopez, Donald. 2008. *Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed*, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Lopez, Donald. 2015. *Buddhism: The Norton Anthology of Religions*, New York: W.W. Norton.
- Majjhima Nikāya*. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Makransky, John. 1997. *Buddhahood Embodied*, Albany, NY: State University of New York Press.
- Pāshāyī, ‘A. 2004. *The Buddha*, Tehran: Niḡāh-i Mu‘āṣir, Eighth Edition. [in Farsi]
- Pye, Michael. 1978. *Skilful Means: A Concept in Mahāyāna Buddhism*, London: Duckworth.
- Rāh-i Ā’īn (Dammah Padih). 2001. Translated and Compiled by ‘A. Pāshāyī, Tehran: Niḡāh-i Mu‘āṣir. [in Farsi]
- Repetti, Riccardo. 2010. "Earlier Buddhist Theories of Free Will: Compatibilism". In: *Journal of Buddhist Ethics*, 17: 279–310. Available at: <https://b2n.ir/933758>.
- Samyutta Nikāya*. 2000. *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*, Trans. Bhikkhu Bodhi, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Shujā’ī, Ali Riḡā. 2014. "Fundamentals of Buddhist Ethics and Western Patterns (Bunyād-hāyi Akhlāq-i Bādāyī wa Ulgūhāyi Gharbī)". In: *Revelatory Ethics*, no.6, pp.119-144. [in Farsi]
- Siderits, Mark. 2003. *Empty Persons: Personal Identity and Buddhist Philosophy*, Aldershot: Ashgate.
- Sūri-yi Nīlūfār: Yīk Matn-i Būdāyī Mahāyānih. 2007. Translated by ‘A. Pāshāyī, Tehran: Farārawān. [in Farsi]
- Udāna*. 2007. *The Udāna: Inspired Utterances of the Buddha and The Itivuttaka: The Buddha’s Sayings*, Trans. John D. Ireland, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Visuddhimagga*. 1991. *The Path of Purifi Cation: Visuddhimagga by Bhadantācariya Buddhaghosa*, 5th edition, Translated by Bhikkhu Ñāṇamoli, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Waldron, William S. 2003. *The Buddhist Unconscious: The Ālaya-vijñāna in the Context of Indian Buddhist Thought*, London: Routledge-Curzon.
- Williams, Paul; Tribe, Anthony; Wynne, Alexander. 2012. *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*, 2nd edition, Abingdon: Routledge.