

الفصل التاسع

" البوذية .. منهجٌ لتجاوز المعاناة وتحقيق الاستنارة "

ويشمل على:

(أ) تمهيد.

(ب) البوذية والمعاناة

(١) الحقائق الأربع النبيلة.

(٢) الطريق الأوسط والفلسفة العملية للبوذية.

(جـ) تعقيب.



(أ) تمهيد:

تحظى "البوذية" بنصيب موفور من الدراسات المتصلة بالتراث الروحي الشرقي، لاستناد مبادئها* على الرحمة والأخلاق الكريمة والمساواة، والبوذية في الواقع، مجموعة من الأديان والفلسفات، ذلك أن "بوذا" لم يخلف كتاباً مقدساً، ولم يدون تعاليمه، ولم تُسجّل آراؤه إلا بعد إنقضاء أربعمئة سنة على وفاته، وبالتالي تنقسم البوذية إلى أربع مدارس أساسية، تنقسم بدورها إلى فرق وشيع:

الأولى: مدرسة تيرافادا Theravada (أى مذهب الراشدين)، وهى أقدم المدارس البوذية، ولعلها أقربها إلى تعاليم "بوذا" الأصلية، وتعتنقها غالبية سكان سيلان، وبورما، وتايلاند، وكمبوديا، وتعرف كذلك باسم "بوذية هينايانا" (أى المركبة الصغرى).

الثانية: يطلق عليها "ماهايانا" (أى المركبة الكبرى)، والهدف فى "الماهيانا" هو أن يصبح المرء كائنا مناط اهتمامه الوحيد مساعدة الآخرين على القضاء على المعاناة.

الثالثة: بوذية التيب، وتعتنقها - بالإضافة إلى التيب - البلاد المجاورة لهذه المقاطعة وهى: بوتان، وسيكيم، ونيبال.

الرابعة: بوذية زن "zen"^(١)، وتفرق تماماً عن جميع فروع البوذية، سواء بالنسبة للاتجاهات الدينية أو الفلسفية، ويعتنقها معظم بوذّى اليابان. ويرجع العهد بالبوذية إلى أكثر من ٢٥٠٠ سنة، وقد نشأت أصلاً فى الهند، ويُعتبر

(١) زن هذا هو الرسم الصحيح للكلمة على الرغم من أن البعض يؤثر كتابتها "زين"، فاليابانيون ينطقون الكلمة خطأً، ولما لا يدع مجالاً لكتابتها على النحو الثانى، و "زن" شكّل من أشكال البوذية المهايانية، يوجد أساساً فى اليابان، وإن كان قد ترك أثراً قوياً أخيراً فى الغرب، وبصفة خاصة فى الولايات المتحدة، ويُقدّر عدد أتباع زن بحوالى تسعة ملايين شخص، والكلمة تعنى حرفياً "التأمل" وهى مستمدة من الكلمة الصينية chan وهذه بدورها تعود إلى الكلمة السنسكريتية Dhyana وفى لغة بالى Thana وتشدد زن على نوع معين من الانضباط الروحي، يُساعد على تحقيق استنارة مفاجئة، هى بدورها مرحلة على طريق الاستنارة الكاملة.

(جوتا ما سدھارتا- بودا^(١)) مؤسس البوذية، وُلد جوتاماسدھارتا في حوالي العام ٥٦٣ ق.م، في كايلافاستو Kapilavastu ، فيما يعرف اليوم باسم نيبال Nepal، وقد حاول والده وقايتيه من مشاهد المعاناة البشعة التي تنتشر من حوله، وتزوج زيجة سعيدة من فتاة جميلة، وعاش حياة مرفهة، مليئة بالملذات، إلى أن بلغ التاسعة والعشرين من العمر، ثم بعد أن تعرّض لمشاهد الشيخوخة، والمرض، والموت، وبعد أن فُكر في أنه سيكون من الخير اكتشاف بعض وسائل قير المعاناة، غادر مسوره وعائلته ولزم حياة الزهد.

وعلى امتداد ستة أعوام مارس - جوتاماسدھارتا - أشد أشكال ضبط النفس وإنكارها تطرفاً، بلا طائل، وأخيراً، وبينما هو على حافة الموت، توصل إلى أن الحقيقة الخاصة بسبب المعاناة ووقفها لن يتم الوصول إليها بالتزام أقصى درجات الزهد، ومن هنا فقد عقد العزم على سلوك الطريق الأوسط بين الانغماس في الملذات والتنسك، وسرعان ما حقق الإستارة، التي كان ينسدها، وطوال الأربعين عاماً التالية من حياته ضرب بودا في أرجاء الهند، معلماً للحنائق الأربع النبيلة والطريق ذى الشعاب الثماني - والتي سيأتي الحديث عنها تفصيلاً - وخلال سنوات التعليم هذه، اجتذب بودا العديد من الاتباع، وعندما مات بودا حوالي عام ٤٨٣ ق.م، كان سلك الرهبان البوذيين يضم عدداً كبيراً بالفعل.

ويستهجن البوذا الطقوس والمراسم الخرافية، ويحط من شأن الأعياب الكهان، ويُسدّ له بالذات جهاده لتقويض صرح الفوارق الطبقية، فإنه القائل: "لا يصبح الإنسان عضواً في طائفة البراهمة أو المبنوذيين لأنه وُلد كذلك، لكن أفعاله وحدها هي التي تحدد وضعه، سواء بين البراهمة أو بين المبنوذيين!".

ويندد باستخدام العنف في أية صورة من الصور، ويدين القرابين، بشرية وحيوانية، ويستقبح سفك الدماء، ومن رأيه أن الرفق فضيلة أسمى من ممارسة الطقوس الروحية، ولقد هفت نفسه إلى أن يلتزم كل إنسان بالفضائل ويتصف بالحكمة، لا

(١) بودا - Buddha - الكلمة تعني حرفياً المستتر "أو المتور" أو "المستيقظ" وهي لقب واحد من ألقاب عديدة تُطلق على سدھارتا جوتاما، مؤسس البوذية (٥٦٣-٤٨٣ ق.م)، وأبرز ألقابه إلى جوار بودا، لقب شاكياموني، أي حكيم قبيلة شاكي التي ينحدر منها سدھارتا، وكذلك لقب تاناغاتا، وهو لقب غامض، ولكنه ربما كان يعنى الذى مضى على هذا النحو " أى ذلك الذى يمكن أن يُشار إلى حياته العملية دونما سبيل إلى وضعها"، وهناك كذلك لقب جينا أى المنتصر، وغيره من الألقاب.

أن يعزى نفسه بالانتساب إلى قلة مميزة، وكان يستعين في عظاته بلغة القوم الذين يتحدث إليهم، عوضاً عن استعمال لغة لا تفهما سوى قلة من مستمعيه المتعلمين. وليست عقيدة البوذا الدينية نظاماً تحكيمياً من الطقوس السرية، والرسوم الخفية، والصلوات الجوفاء، لكنها منهاج للحياة وأسلوب للتفكير الصافي والحوار المسترن والفعل السديد.

وفي الواقع، يُعتبر البوذا أول مفكر أُنجته البشرية يُعلى من شأن العقل، ويؤكد سلطان الإنسان على أفعاله، وأن بيده وحده توجيه مصيره.

(ب) البوذية والمعاناة

لسي من الممكن لمن يعيش في هذا العالم أن يظل بعيداً عن المعاناة الإنسانية، فلا بد لكل حياة أن تعاني من الظلم، أو المرض أو البؤس أو القلق أو الموت، أو أى شكل آخر من أشكال النقص والشر، فالوجود الإنساني بعيداً عن الكمال، وحتى أسعد الناس، وأوفرهم حظاً، يتعين عليه التسليم بقدر من البؤس أو التعاسة.

ونادراً ما يكون هناك شخصٌ يوجه الانتباه، بعناية، وبصورة منتظمة، إلى "سبب" الأساسية للمعاناة وسبب القضاء على هذه الأسباب، وقد كان جوتاما سسرتا، بوذا، شخصياً من هذه النوعية، والفلسفة الدينية التي نبتت من تعاليمه تمثل تحديلاً نسقياً لطبيعة المعاناة وأسبابها، وتقدم العديد من الوسائل لقهر المعانلة أو التغلب عليها.

والبوذية طريقٌ للحكمة، يتم تعليمها وممارستها من أجل تحسين نوعية الحياة من خلال إزالة منابع المعاناة؛ ويشكل مضمون هذه الاستنارة، الرسالة الأساسية للبوذية، وتمثل هذه الرسالة، في أبسط صورة في الحقائق الأربع النبيلة، والطريق النبيل ذى الشعاب الثماني.

(١) الحقائق الأربع النبيلة:

وهذه الحقائق هي:

١- هناك معاناة.

٢- للمعاناة أسبابها.

٣- المعاناة يمكن القضاء عليها من خلال التخلص من أسبابها.

٤- السبيل إلى القضاء على أسباب المعاناة هو اتباع الطريق الوسط، الذى يشكله الطريق ذو الشعاب الثمانى.

وفيما يتعلق بالحقيقة النبيلة الأولى، فقد علمنا جوتاما على النحو الاتى:

" تلك ، أيها الرهبان، هى الحقيقة النبيلة للمعاناة فالميلاد معاناة، والملل معاناة، والمرض معاناة، والموت معاناة، ووجود الأشياء التى نكرهها معاناة، والانفصال عن الأشياء التى نجبها معاناة، وعدم الحصول على ما نرغب فيه معاناة".

ويقول (جوتاماسدهارتا، بوذا) مفسراً الحقيقة النبيلة الثانية، إن المعاناة:

"تضرب جذورها فى تلك الرغبة الملحة Craving (أو الشهوة) التى تسبب بتحدد الصيرورة أو الميلاد من جديد، وتصحبها اللذة الحسية، وتسعى إلى الإشباع فى التوق واللحظة (هنا ، والآن)، أى التوق إلى الم لذات، التوق إلى الصيرورة، التوق إلى اللاصيرورة".

فالمعاناة يمتد أصلها إلى الرغبة الملحة أو الشهوة، وبمعنى من المعانى فإن المعاناة يسببها توق المرء إلى ما لا يستطيع حيازته، أو الرغبة الملحة فى تجنب ما لا سبيل لتجنبه، وهكذا فإن الرغبة الشديدة فى المال عندما يكون المرء فقيراً، تُفضى إلى المعاناة، والرغبة الشديدة فى الصحة، حينما يكون المرء مريضاً، تقود إلى المعاناة، والتوق إلى الخلد، فى مواجهة حتمية الموت، يؤدى إلى المعاناة، والتوق إلى الفناء، الذى تواجهه استمرارية المادة التى صيغت منها الحياة، يؤدى إلى المعاناة..، ولكن هناك معنى أكثر عمقاً للتوق، وهذا المعنى هو التوق بمعنى "الإكراه الأعمى على أن يكون المرء ذاتاً أو أن تكون له ذات".

وفى تناوله للحقيقة النبيلة الثالثة، أوضحها - بوذا - على النحو التالى:

" هذه، أيها الرهبان، هى الحقيقة النبيلة الثالثة المتعلقة بتوقف المعاناة، إنها حقاً، التحرر من الانفعال، التوقف دوئاً أثر لهذا التوق ذاته، تنحية هذه الرغبة الملحة، والتخلى عنها، والتحرر منها، وعدم التعلق بها".

فإذا تم تحليل الأشكال الواضحة للمعاناة، فسوف نجد أنها تشمل عاملين أساسيين، فهناك أولاً ما يمكن تسميته بوجود عوامل موضوعية معينة فى العالم، وهناك ثانياً النفس التى تعانى، فلا وجود للمعاناة، إلا إذا ارتبطت العوامل الموضوعية فى العالم بنفس ما، وعندما ترتبط هذه العوامل الموضوعية بنفس ما، فإن هذه النفس قد

تشتاق إلى تلك العوامل، أو تتوق إلى تجنبها، وعندما لا يتم الحصول على ماتشتاق إليه تنشأ المعاناة.

وعلى هذا تبني الحقيقة الثالثة، حقيقة أن المعاناة يمكن القضاء عليها، على تحليل أسباب المعاناة، فإذا كان التوق الأنانى هو سبب المعاناة، فإن توقف المعاناة يكمن فى انقطاع ذلك التوق، وذلك هو، على وجه الدقة، ما أوصى به بوذا، والواقع إن الهدف الحقيقى للرجل البوذى هو النرفانا وهو يحمل معنى "الإخماد أو الانطفاء" - وما يتم إطفاءه كالمصباح - أو إخماده هو الرغبة الملحة أو التوق الأنانى، وعندما يتم إطفاء هذا التوق الأنانى تحت المعاناة من جذرها، وهكذا فإن حقيقة المعاناة هى الحقيقة القائلة إن انقطاع التوق من شأنه أن يجلب توقف المعاناة.

غير أن الطريق يمتد طويلا ما بين تعرف ما يجلب المعاناة وبين الإنجاز الفعلى لذلك التوقف، ولم يتوقف - بوذا - لحكم كونه ذلك الطبيب البارع، عند تحليل المرض وتشخيصه، ولا عند تعرف ماهو مطلوب لتحقيق الشفاء، وإنما وصف طريقة للعلاج، من شأنها القضاء على المرض، وتتألف الوصفة العلاجية من الحقيقة النبيلة الرابعة، التى تعلم الناس "طريق البوذية الأوسط" الشهير.

يقول بوذا عن هذه الحقيقة النبيلة الرابعة:

"إنها الطريق ذو الشعاب الثمانى، أعنى أنها سلامة الرأى، وسلامة النية، وسلامة القول، وسلامة الفعل، وسلامة العيش، وسلامة الجهد، وسلامة ماتعنى به، وسلامة التركيز.."

(٢) الطريق الأوسط والفلسفة العملية للبوذية:

تلخص الحقيقة النبيلة الرابعة، الطريق الأوسط، الذى يرتكز على مبادئ ثمانية هى: سلامة الرأى، سلامة النية، سلامة القول، سلامة الفعل، سلامة العيش، سلامة الجهد، سلامة الوعى أو الانتباه العقلى، وسلامة التركيز.

وينبغى لألوان السلوك المختلفة فى الحياة، التى تعمل بهذه المبادئ الثمانية، وتعبير عنها، أن تمضى بشكل متزامن على نحو أو آخر، حيث إن الهدف هو تحقيق حياة مستقيمة من أسمى طراز، والعلاقات بين التصرفات الحياتية والمبادئ التى تشكل أساس هذه التصرفات يمكن إدراكها من خلال تأمل الحقائق الثلاث الخاصة

بالسلوك الأخلاقي، والانضباط الذهني والحكمة، التي تشكل أساس المبادئ والتصرفات كافة.

وتشمل حقيقة السلوك الأخلاقي: سلامة القول، وسلامة الفعل، وسلامة العيش، وتشمل حقيقة الانضباط الذهني، سلامة الجهد، وسلامة الانتباه العقلي، وسلامة التركيز، وتشمل حقيقة الحكمة، وسلامة الرأي، وسلامة النية.

ويقوم السلوك الأخلاقي - في رأي بوذا - على أساس الحب والحنان، وينبع من الحكمة أو من عقل مستنير، ولكن لتحقيق الحكمة ولمراعاة الحب والحنان، فإن انضباط النفس يعد أمراً مطلوباً، وهكذا فإن السلوك الأخلاقي والانضباط والحكمة هي الحقائق الثلاث للحياة الخيرة.

وتكشف الحكمة عن طبيعة الأشياء وأسباب المعاناة، ولكنها لا تتوقف عند هذا الحد، وإنما هي تعبر كذلك عن نفسها في التصميم على قهر المعاناة، من خلال تنحية كل ضروب الرغبة الأنانية، ويتضمن هذا التصميم غرس حب شامل في عمقه ومداه، يكشف عن نفسه في الشفقة واللا أذى، حيث يتم التخلي كلية عن الرغبات الأنانية، وسوء النية والكرهية والعنف، عندما نبليغ الحكمة.

وتتعلق سلامة التركيز - في رأي البوذا - بإعادة خلق ذات المرء بوصفه شخصاً مستنيراً، فالجهل والاستنارة والمعاناة والسعادة تضرب جذورها في نشاطات المرء العقلية، وقد ورد في أقوال بوذا أن:

"العقل يسبق كل حالات القصور، وهو عمادها، فهي جميعاً مفعمة بالعقل، وإذا ما تحدث شخص ما أو تصرف بعقل دنس، فإن الشقاء سيلاحقه، كما تلاحق عجلات العربة قدم الثور، والعقل يسبق حالات الكمال، وهو عمادها، فهي جميعاً مفعمة بالعقل، وإذا ما تحدث شخص أو تصرف بعقل نقي، فإن السعادة ستبجعه، كظله الذي لا يفارقه".

وإذا كان الأمر كذلك، فإن من الممكن التركيز على تطهير أنشطة المرء العقلية كوسيلة لتحقيق السعادة.

وعادة ما يتم التمييز بين أربع مراحل من التركيز، في المرحلة الأولى يركز المرء على التخلص من الشهوة، وسوء النية، والكسل والهمل، والقلق، والشك، وهذه الأنشطة الذهنية القاصرة وغير الصحيحة، تحل محلها مشاعر البهجة والسعادة، وفي المرحلة

الثانية يركز المرء على النفاذ ببصيرته عبر الأنشطة الذهنية ، والوصول إلى ماوراءها، على الرغم من احتفاظه بالوعي بالبهجة والسعادة، وفي المرحلة الثالثة يمضى المرء إلى ماوراء النشاط الذهني المستوول عن البهجة، ويحقق اتزاناً تتخلله السعادة، وفي المرحلة الرابعة والأخيرة من مراحل التركيز هناك اتزان كامل ووعى كلي يتجاوز السعادة والتعاسة في آن معا.

والسلوك الأخلاقي هو، في آن واحد، انعكاس للحكمة والانضباط وشرط لهما، فالشخص الحكيم هو وحده الذي يمكن أن يكون خيراً، والشخص الخير هو وحده الذي يمكن أن يكون حكيماً، وكل من الحكمة والخير يقتضى الانضباط، وبناء على هذا فإن المرء يبدأ وينتهي بالأمر الثلاثة بصورة مترامنة، والسلوك على نحو أخلاقي يعنى سلامة القول، وسلامة الفعل، ووسائل كسب العيش.

وسلامة القول تعنى، بصفة عامة، تجنب كل قول يفضى إلى التعاسة، واستخدام العبارات التي تجلب السعادة.

وتعنى سلامة السلوك، تجنب القتل أو الإيذاء، والتعفف عن السرقة والغش، والنشاط الجنسي غير الأخلاقي، وهو على الصعيد الإيجابي يعنى أن سلوكيات المرء ينبغي أن تهدف إلى دعم السلام والسعادة للآخرين، واحترام خير الكائنات الحية جميعاً.

أما سلامة العيش فهي تمد نطاق مبدأ السلوك الحق إلى المهنة التي يختارها المرء على امتداد حياته، وبناء على هذا، فإنها تستبعد المهن التي من شأنها أن تؤذى الآخرين، مثل الأتجار في الأسلحة النارية، والخمور، والمخدرات، والسموم، والقتل، والدعارة، الخ، وسبل كسب العيش التي تنشر السلام والخير هي وحدها التي تتفق مع هذا المبدأ؛ وهكذا يتضح كيف تقوم قاعدة السلوك الأخلاقي على الشفقة على الآخرين وحبهم.

وهكذا نجد أن تعاليم الطريق الأوسط "هي التي تفضى إلى البصيرة، وهي التي تفضى إلى الحكمة، وهي التي توصل إلى الهدوء، وإلى المعرفة، وإلى الاستنارة، إلى الترفان، وإلى الترفان"^(١)

(١) الترفان - Nirvana - كلمة سنسكريتية، وهي تتألف أصلاً من المقطعين: Nir - (بطنى أو يمد) ولا بمعنى ينفخ، الأمر الذي يجعل الكلمة تعنى في مجملها "الانطفاء" أو "الإخاد"، أى الهدف البوذى المتمثل =

(ج) تعقيب:

هذه هي التعاليم الأخلاقية - الدينية التي تُشكّل الجوهر الأساس للبوذية كطريقة حياة، والتي تعكس التعاليم الأساسية لبوذا التاريخي، وهذه التعاليم، التي تستهدف تكريس الانضباط والشفقة، اللذين يميّزان حياة الإنسان البوذي وموافقة، لا تختلف اليوم بصورة أساسية عما كانت عليه قبل خمسة وعشرين قرناً خلت، ومن ناحية أخرى، فإن فلسفات البوذية، التي تعكس المحاولات لتنظيم طريقة الحياة البوذية، ولتقدم أساس عقلي لهذه التعاليم الأخلاقية - الدينية قد تعرضت لتغيير وتطوير هائلين.

والتمييز بين البوذية كطريقة حياة، وبين الفلسفات البوذية هو تمييز بين أسلوب في العيش، وبين المحاولات التي يتم القيام بها لتبرير ذلك الأسلوب، وهكذا فإنه على الرغم من أن البوذيين كان بمقدورهم على امتداد العصور، الاتفاق على كيفية الحياة، فإنهم كان باستطاعتهم كذلك الاختلاف حول السؤال المتعلق بلماذا ينبغي أن يعيشوا بتلك الطريقة، وإذا كان المرء بوذياً، فإنه يترتب على ذلك قبول الطريقة البوذية باعتبارها أفضل طريقة للحياة، ولكن مسألة تبرير هذا القبول تظل مطروحة.

وقد تركت التعاليم الدينية - الفلسفية الخاصة بالبوذية، أثرها في جانب كبير من الحضارة الآسيوية، فقد تغلغت البوذية، في الثقافات التي ارتبطت بها في سريلانكا وبورما وكمبوديا وتايلاند ولاوس والتبت والصين وكوريا واليابان وفيتنام. ونستطيع أن نُحمل الخصائص الأساسية للثقافة البوذية في التالي:

١- التأكيد على الكرامة الإنسانية: فلم يتم في الثقافات البوذية إخضاع البشر للأشياء والآلات، فالبشر ينظر إليهم على أنهم مبدعون لأنفسهم وقادرون على تحديد مصيرهم من خلال جهودهم، وأي كرامة أعظم يمكن إضافتها على الأشخاص من الاعتراف بأنهم يسيطرون على حياتهم ومصيرهم؟

٢- موقف اللائع:

= في الوجود الخالي من المعاناة، حيث تسمى البوذية إلى الوصول إلى حالة سامية من التحرر عن طريق إيجاد رغبات الفرد ووعيه.

لا يربط البوذيين أنفسهم إلى الذات أو الأشياء في هذا العالم، وذلك بسبب اقتناعهم بأنه ليست هناك نفوس أو أشياء تبقى للأبد، وإذ يدركون إن الزوال هو سمة العالم الذي توجد فيه المعاناة، فإنهم يرفضون التشبث بمفاهيم الدوام العيشية، وكنتيجة لهذا، فإن التغيير لا يزعجهم، وهم يواجهون المستقبل برباطة جأش، ولا يحزنون كثيراً على ما مضى، وتتميز معظم الثقافات البوذية بروح تقبل الحياة عن طواعية.

٣- التسامح:

البوذية هي طريقة للإدراك العملي لحقيقة اللامعاناة، التي يمكن الوصول إليها عن طريق الانضباط الذاتي والنقاء العقلي؛ ولا ينظر البوذيون إلى غير البوذيين باعتبارهم أدنى منهم، ودون أمل في السعادة، ويستحيل الخلاص بالنسبة إليهم، لأنهم يعيشون خارج إطار البوذية؛ والمرض والمعاناة اللذان يطاردان البشر يحدثان للشخص الفرد، والشخص الفرد هو الذي ينبغي أن يقطع الطريق من المعاناة إلى السلام والسعادة، وهذا الإدراك يكمن في قرار احترام الخلافات الفردية في المجالات المختلفة في الحياة.

٤- روح الشفقة واللاعنف:

والعنف مناقض لتعاليم البوذية ولممارستها، ويشيع بين البوذيين في كل مكان، أن الغضب والعنف لا سبيل إلى هدمتهما والتخلص منهما إلا بالطيبة والشفقة اللتين أبادهما - جوتاما سد هارتا- وهو يجوب أرجاء البلاد معلماً أسباب المعاناة، وكيفية وقفها.

٥- الميل إلى التأمل:

نتيجة للتأكيد البوذي على الانضباط الذاتي وتنقية النفس، فإن من الممارسات الشائعة بين البوذيين في كل مكان، التركيز على إفراغ أنفسهم من كل ما هو غير نقي ومؤد إلى المعاناة، رغم التنوع الكبير في الأشكال أو الدرجات، فإن الأساليب التأملية المتضمنة في هذه الممارسات هي أساساً متعلقة بتنمية النفس، وتحقيق الانضباط الذاتي، والهدف منها هو تمكين الشخص من المشاركة بصورة مباشرة في الواقع دون وسائط من الأنفس الزائفة والرغبات والطموحات التي تؤدي إلى اغتراب المرء عن الواقع.

٦- التوجه العلمى:

وعندما يكون المرء فى سلام مع نفسه، ولا تتحاذبه الرغبة، ولا يعذبه الشك، فإنه من الممكن أن ينغمس بحرية وبصورة كاملة فى الأنشطة المطروحة أمامه، ويُعد التعلّم من الماضى والتخطيط للمستقبل - فى البوذية - من الأمور الأساسية لتحسين مستوى الحياة فى كل المجالات، ولكن هذين الأمرين هما فى ذاتهما نشاطان ينتميان إلى اللحظة الراهنة، ولا ينبغي الخلط بينهما، وبين العيش فى الماضى أو المستقبل، فلا يمكن أن تكون هناك سعادة حقيقية فى التفكير فى المستقبل الذى لم يأت بعد، كما لا يمكن أن توجد السعادة فى البكاء على الماضى، ويؤدى إدراك البوذيين لهذه الحقيقة - وبالتالى أهمّاهم وانغماسهم النسبى فى أنشطة الحاضر الفردى - إلى موقف عملى إلى أقصى حد.