

## رهایی از رنج

### در آموزه‌های قرآنی و آیین بودا\*

- محمدحسن رستمی<sup>۱</sup>
- فیاض قرآنی<sup>۲</sup>
- علی جلائیان اکبرنیا<sup>۳</sup>
- سیدمحمدحسین موسوی<sup>۴</sup>

#### چکیده

انسان در سختی آفریده شده و در طول زندگی نیز با مشکلات مختلفی روبه‌روست. مدیریت مشکلات می‌تواند او را از رنج برهاند و در دلِ بلا یا مسیری آرامش‌زابه وی بنمایاند. از سوی دیگر عدم مدیریت مشکلات موجب اختلالات عصبی و گاه نارضایتی از زندگی می‌گردد. برخی از ادیان برای مدیریت مشکلات، مبتنی بر جهان‌بینی خویش، برنامه‌هایی را ارائه نموده‌اند تا

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱/۱۷ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۴/۲۳.

۱. استادیار دانشگاه فردوسی مشهد (rostami@um.ac.ir).

۲. دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد.

۳. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اسلامی رضوی (jala120@yahoo.com).

۴. دانشجوی دکتری مدرسی معارف اسلامی دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول) (moosavi2542@gmail.com).

تحمل رنج را آسان یا آن را ریشه کن نمایند.

در آموزه‌های قرآنی اسلام و تعالیم پیشوایان آن و نیز تعالیم بودا برای رسیدن به این امر راهکارهایی معرفی شده است. این نوشته به روش توصیفی - تحلیلی در پی دستیابی به راهکارهای اسلام و آیین بودا جهت رهایی از رنج و مقایسه و تحلیل اجمالی آنهاست. قرآن در موارد متعدد با پذیرش رنج و مصیبت در زندگی انسان، آن را هدفمند و عمق آن را خیر و خوبی و وسیله‌ای برای رسیدن به کمال می‌داند و در یک نگاه کلی و جامع به سه بخش تقسیم می‌کند: بازتاب عمل، کفاره گناهان و زمینه تکامل شخصیت.

از سوی دیگر، آیین بودا رنج را خصیصه همه هستی از جمله انسان معرفی می‌کند و با نگاهی بدبینانه به رویدادهای ناخوشایند در زندگی انسان، هدفی برای آنها بیان نمی‌کند و لزوماً باید پس از انجام دستورات هشت گانه از رنج رهایی یافت. این نوشتار پس از طرح مسئله و مفهوم‌شناسی، به بررسی راهکارهای رهایی از رنج از نظر اسلام و بودا و تحلیل آنها پرداخته است.

**واژگان کلیدی:** رنج، مصیبت، اسلام، آیین بودا، رهایی از رنج.

#### مقدمه

انسان در زندگی خویش با مصائب و مشکلاتی روبه‌روست که هر یک مسئله و پرونده‌ای مخصوص به خویش دارد و در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت است و نسبت به افراد مختلف پیچیدگی‌ها و آسانی‌هایی دارد. این مسائل گاه به گونه طبیعی و ناخواسته پیش می‌آیند و گاه پیامد رفتاری خاص هستند و دیگر بار به انتخاب خود فرد حاصل می‌شوند، مانند پذیرش یک مسئولیت که مشکلات و مصائب خاص خود را دارد. چگونگی رویارویی با این مسائل، حل کردن و گذر از آن یا درگیری و مغلوب آن شدن، وابسته به آگاهی از جایگاه انسانی خویش در زندگی، مسئولیت‌پذیری، درک صحیح مسئله، آشنایی با جایگاه آن در زندگی و مانند آن است که زیرساخت همه آن‌ها جهان‌بینی انسان می‌باشد. انسان‌ها با جهان‌بینی خویش با حوادث و مسائل پیرامونی خود روبه‌رو می‌شوند، لذا در یک حادثه یک نفر با خویشتن‌داری، از تهدید پیش‌آمده فرصت می‌سازد و بر آن پیروز می‌شود و دیگری در همان حادثه زانوی غم بغل گرفته و در مقابل آن سر تسلیم فرود می‌آورد و مغلوب حادثه می‌گردد، در نتیجه دچار درد و رنج آن می‌شود.

پدیده رنج امری انکارناپذیر است که در ادیان مختلف تلاش‌هایی برای مقابله و

رهایی از آن و تبدیل تهدیدهای آن به فرصت دیده می‌شود. در این میان، اسلام و بودیسم نیز که پیروان بسیاری دارند راهکارهایی برای رهایی از رنج ارائه نموده‌اند.

آموزه‌های قرآنی و تعالیم اهل بیت علیهم‌السلام که از جمله منابع در آموزه‌های اسلام هستند، با پذیرش مصیبت در زندگی انسان در یک تقسیم کلی آن را به سه بخش تقسیم می‌کنند: ۱. بازتاب عمل؛ ۲. کفاره گناهان؛ ۳. موجب تکامل. آن‌ها برای رهایی از رنج حاصل از ناکامی‌ها و برای کسب روحیه تحمل، راهکارهایی ارائه نموده‌اند که در صورت به کارگیری آن‌ها مصیبت نه تنها رنج آور نخواهد بود، بلکه می‌تواند نشاط آور نیز باشد. بودیسم نیز مدعی است که توانسته به رنج در زندگی بشر خاتمه دهد.

از سوی دیگر، یکی از آموزه‌های مهم در آیین بودا رنج‌آلود بودن هستی از جمله انسان است و بر اساس آن مهم‌ترین ویژگی زندگی انسان را رنج در زندگی او می‌داند و برای رهایی از این مسئله راه‌های هشت‌گانه‌ای را مطرح می‌کند، از جمله شناخت درست، اندیشه درست، رفتار درست و... که انسان پس از عمل به این راه‌ها به نیروانه می‌رسد و در این حالت از رنج رهایی می‌یابد.

گفتنی است که آیین بودا پس از بودا به دو شاخه هینایانه و مایایانه تقسیم شد که در کشورهای سریلانکا، اندونزی، برمه، کامبوج، چین، کره، ژاپن، تبت و مغولستان ساکن هستند، اما هر دو در مسئله رنج در زندگی انسان مشترک‌اند (شومان، ۱۳۷۵: ۱۳۲). محدوده بحث ما در این مقاله مربوط به سخن بودا درباره رنج است که این دو شاخه با هم در این مسئله مشترک‌اند و بحث از جزئیات تعالیم بودا در دوران متأخر که مربوط به خراسان بزرگ و بلخ است، مورد نظر نیست.

از سوی دیگر، بحث رنج در علوم اسلامی از زوایای مختلف کلامی، اجتماعی و... بررسی شده است. مباحثی نظیر شرور در عالم هستی و علل آن، موضوع بحث علم کلام است که این مقاله در پی آن نیست. در این نوشته چگونگی نگاه به رنج و مصائب در قرآن و کاربردهای مختلف آن با توجه به تفاسیر مختلف و راهکارهایی جهت تحمل سختی‌ها مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت.

سؤال این مقاله این است که راه رهایی از رنج در قرآن، حدیث و آیین بودا چیست؟ و آیا این راهکارها با واقعیت‌های زندگی بشری تطبیق دارد یا نه؟

## مفهوم‌شناسی

برای شفاف شدن محل سخن لازم است واژه رنج و واژگانی که می‌توانند این معنا را در آموزه‌های دینی منتقل نمایند بیان شود.

۱. رنج: رنج واژه‌ای فارسی است که در لغت به معنای سختی، زحمت، مشقت و کلفت است (دهخدا، ۱۳۶۴: ۲۵/۲۶) و روان‌شناسان این حالت را این‌گونه تعریف کرده‌اند: رنج حالتی درونی و روانی که در نتیجه مغلوب شدن و ناکام ماندن از رسیدن به هدف و به فرجام نرسیدن خواسته‌های انسان در او پدید می‌آید. تعبیری نظیر فشار،<sup>۱</sup> ناکامی<sup>۲</sup> و رنج<sup>۳</sup> به منظور نشان دادن این حالت به کار می‌روند که تقریباً معنای همه آن‌ها یکی است (نرمان، ۱۳۶۴: ۱/۴۵۷).

۲. مصیبت: واژه‌ای عربی است که در لغت به امری ناگوار که در زندگی انسان رخ می‌دهد، اطلاق می‌گردد؛ چه در امور مالی و چه غیر آن (ابن اثیر جزری، ۱۳۶۴: ۳/۵۷؛ طریحی، ۱۴۰۸: ۲/۶۴۲).

۳. عسر: این واژه به معنای دشواری و نقیض یُسّر است که به شدت، تنگی و سختی معنا شده است (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۱/۳۲۶؛ طریحی، ۱۴۰۸: ۳/۴۰۱).

۴. کبد: به معنای سختی و مشقت است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۹۵).

۵. الم: به معنای درد است. راغب قید شدت را نیز به آن اضافه کرده است (همان؛ فراهیدی، ۱۴۰۹: ۸/۳۴۷).

## راهکار‌رهایی از رنج در قرآن و روایات

آموزه‌های اسلامی به وجود سختی و مشکلات در زندگی آدمی و آزمایش وی با امکاناتی که در اختیارش قرار داده شده است، اشاره می‌کنند. از دیگر سو، با ارائه راهکارهایی زمینه مدیریت و گذر از آن را بیان می‌کنند تا بتوان این مسائل را زمینه رشد و تعالی قرار داد نه عاملی برای رنج و درد. اما نباید از این حقیقت غافل شد که

1. Stress.
2. Frustration.
3. Displeasure.

وضعیت مطلوب دربارهٔ رهایی از رنج لزوماً به معنای رسیدن به خواستهٔ خویش در مشکلات نیست، بلکه وضعیت مطلوب، وضعیتی است که مورد رضای خداوند است، هر چند با خواستهٔ انسان متفاوت باشد.

پیش از بیان شیوه‌های پیشنهادی در رویارویی با مصائب، یادآوری مقدمه‌ای دربارهٔ جهت شناخت و جایگاه مصائب شایسته است.

### هدف‌دار بودن هستی و ضرورت آزمون

در نظام معرفتی قرآن، مجموعهٔ نظام هستی از جمله انسان بی‌هدف آفریده نشده است: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ﴾ (انبیاء/ ۱۶)؛ «و آسمان و زمین و آنچه میان آن دو است را به بازیچه نیافریدیم». بلکه تمام هستی به سوی خدا در حرکت‌اند: ﴿وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ﴾ (مائدہ/ ۱۸)؛ «فرمانروایی آسمان‌ها و زمین و آنچه میان آن دو می‌باشد از آن خداست و بازگشت همه به سوی اوست».

مفسران «لعب» را به معنای عملی می‌دانند که با نظمی خاص انجام شود، ولی غرضی عقلایی بر آن مترتب نگردد، بلکه به منظور غرضی خیالی و غیر واقعی انجام شود (طباطبایی، بی‌تا: ۲۵۹/۱۴؛ حقی بروسوی، بی‌تا: ۴۶۱/۵).

انسان نیز از این امر استثنا نشده و دارای هدفی خاص در نظام هستی است و رسیدن به این هدف نیازمند تلاش و رفتار خالصانه است. لذا باید انسان‌ها آزموده شوند تا خالص از ناخالص بازشناسی گردد:

- ﴿أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يَتَّكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ (عنکبوت/ ۲)؛ آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند.

- ﴿وَلِيَبْلِغَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (آل عمران/ ۱۵۴)؛ تا خدا آنچه در سینه دارید بیازماید و هر چه در دل دارید خالص گرداند و خدا از راز درون ما آگاه است.

پندار آزموده نشدن و تلاش برای رهایی از آن و متوسل شدن به دعا و ثنا برای رهایی از آن نیز فایده‌ای ندارد؛ زیرا دنیا خانه‌ای پیچیده شده به بلاست. امام علی ع فرمود:

کسی از شما نگوید خدا یا من از آزمون به تو پناه می‌برم؛ زیرا هیچ کس نیست مگر اینکه آزمونی دارد (سید رضی، ۱۴۱۲: ۲۰/۴).

پس از بیان این مقدمه می‌توان شیوهٔ رویارویی با مصائب را با توجه به متون دینی این‌گونه برشمرد.

## شیوهٔ رویارویی با مصائب

### ۱. تغییر نگرش، راه‌هایی از رنج (نگاه مثبت به مسائل)

از نگاه آموزه‌های اسلامی، مهم‌ترین راه‌هایی از رنج، نگرش مثبت به مسائل پیرامونی است. به این معنا که با نگاه مثبت هر اتفاقی می‌تواند زمینهٔ رشد و بالندگی را فراهم سازد. برای نمونه پس از جریان افک که برخی با شایعه‌سازی نظام نوپای اسلام را دچار چالش نمودند، آیاتی از سورهٔ نور این جریان را گزارش و کسانی را که به آن دامن زدند توبیخ می‌نماید:

﴿إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِّنْكُمْ لَا نَحْسِبُهُمْ شَرًّا لَّكُمْ بَلْ هُوَ خَبْرٌ لَّكُمْ﴾ (نور / ۱۱): مسلماً کسانی که آن تهمت عظیم را عنوان کردند گروهی [متشکل و توطئه‌گر] از شما بودند. [اما] گمان نکنید این ماجرا برای شما بد است، بلکه خیر شما در آن است.

خیر بودن این واقعه در آن است که در جامعهٔ اسلامی چهرهٔ واقعی منافقان آشکار شد و سره از ناسره شناخته شد (مغنیه، ۱۴۲۴: ۴۰۵/۵)، ولی در آغاز ورود به بحث، برای دست یافتن به این نگاه راهکارهایی وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

### الف) توجه به مالکیت خداوند

توجه به مالکیت خداوند راهی میان‌بر در تغییر نگاه به مسائل و مصائب زندگی است. راهی که زمینهٔ رهایی از رنج را با کمترین تمرین برای انسان به ارمغان می‌آورد. در یک تقسیم کلی انسان‌ها به مسائل پیرامونی خود از دو پنجره می‌نگرند و بر این اساس رفتارهای آنان سازمان می‌یابد:

نخست، نگاهی مالکانه است که شخص خود را مالک امکاناتی که در اختیار دارد، می‌پندارد. چنین شخصی در هنگام آسایش، غافل و در هنگام بلا، نالان است.

دوم، نگاه غیر مالکانه است. به این معنا که فرد همه چیز را از آن خدا می‌داند و کسی را با او در این ملکیت شریک نمی‌پندارد و ملکیت ظاهری انسان‌ها از جمله نسبت به خود، اموال، فرزندان و هر چیز دیگر را فانی می‌داند و بازگشت همه چیز را به سوی خدا می‌داند. با این باور دیگر انسان از مشکلات و مصائب متأثر و رنجور نمی‌شود؛ چه اینکه رنج از دست دادن اشیا، از حس مالکیت سرچشمه می‌گیرد. (طباطبایی، بی‌تا: ۳۵۵/۱).

قرآن کریم صبر را محصول این نوع نگاه می‌داند و صابران را کسانی معرفی می‌کند که باور به عدم مالکیت خود دارند: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره/ ۱۵۶): «[همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم». مصیبت در آیه شریفه هر سختی و ناخوشایندی در زندگی را شامل می‌شود (فیض کاشانی، ۱۴۱۶: ۲۰۴/۱).

امام علی علیه السلام درباره تفسیر آیه می‌فرماید:

اما قول تو که می‌گویی: ﴿إِنَّا لِلَّهِ﴾ اقراری از توست به ملکیت [نسبت به خداوند] و قولت: ﴿إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ اقرار توست به زوال و فنا (طبرسی، ۱۴۱۵: ۴۴۱/۱؛ مشهدی، ۱۴۰۷: ۳۸۳/۱).

### ب) توجه به حضور در محضر خداوند

یکی دیگر از راهکارهای تغییر نگاه، باور به حضور خداوند در همه لحظات زندگی است. شادی، نشاط و رنج و اندوه همه صحنه‌هایی از عالم است که هیچ یک از نگاه خداوند که جزا و پاداش می‌دهد، پنهان نیست. در نتیجه باید گفت که در مقابل مولا تحمل مصائب زیاست، بلکه مصیبت، مصیبت نیست: ﴿لَا مَحْزَنَ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ (توبه/ ۴۰): «غم مخور، خدا با ماست». برخی در تفسیر آیه گفته‌اند:

کسی که خدا همراه اوست هیچ گاه مصائب و سختی‌ها او را مغلوب نمی‌کند و کسی که مغلوب حوادث نشود حزن و اندوه در او راه ندارد (شیر، ۱۴۰۷: ۷۵/۳؛ شوکانی، ۱۴۱۴: ۴۱۳/۲).

مبتنی بر این نگاه است که امام حسین علیه السلام تحمل شهادت جانسوز فرزند شیرخوارش را آسان می‌بیند:

هُوَ عَلَيَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ بَعِينُ اللَّهِ (ابن طاووس، ۱۴۱۷: ۶۹).

آری آنگاه که در مقابل نگاه خداوند امانتشان را به فدایی از من بازپس گیرند چه غم! مگر مالک او نیست، مگر فرزند امانتی در دست من نیست، مگر مصیبت آزمون نیست و مگر همه این‌ها در مقابل دیدگاه الهی نیست؟ پس چه آسان است و زیبا!

### ج) توجه به پاداش خداوند

یکی از راه‌هایی که زمینه تغییر نگرش به مصائب را فراهم می‌آورد، توجه به پاداش الهی است که در انتظار صابران است:

﴿إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (زمر/ ۱۰): جز این نیست که شکیبایان مزد خود را بی حساب و نقص دریافت می‌کنند.

سبب آیه حصر را می‌فهماند و «بغیر حساب» جار و مجرور و متعلق به فعل «یوقی» است، لذا معنای جمله این است که «صابران اجرشان داده نمی‌شود، مگر اعطایی بی حساب». پس صابران بر خلاف سایر مردم به حساب اعمالشان رسیدگی نمی‌شود و اصلاً نامه اعمالشان گشوده نمی‌شود و اجرشان هم سنگ اعمالشان نیست (طوسی، ۱۴۰۹: ۱۴/۹؛ طباطبایی، بی تا: ۲۲۴/۱۷).

امام صادق علیه السلام به نقل از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در تبیین و تفسیر این آیه می‌فرماید: آنگاه که نامه‌های اعمال گشوده و میزان‌ها برپا شود، برای بلادیدگان میزانی برپا نگردد و نامه عملی گشوده نشود (فیض کاشانی، ۱۴۱۶: ۳۱۷/۴).

پوشیده نیست که صبر واقعی در سایه تغییر نگاه حاصل می‌شود؛ صبری که لبریز نشود و حد و مرزی نداشته باشد. حتی در سایه این تغییر نگاه، فرد به استقبال مصیبت می‌رود و آغوش گشوده و بلایا را پذیرا می‌گردد. از امام صادق علیه السلام روایت است که اگر مؤمن می‌دانست در برابر مصیبت‌ها چه پاداشی برای او در نظر گرفته شده است، آرزو می‌کرد با قیچی تکه‌تکه شود (اسکافی، بی تا: ۳۲).

### د) توجه به جاودانگی آخرت و گذرا بودن دنیا

توجه به جاودانگی آخرت زمینه دیگری است برای تغییر نگاه به مسائل پیرامونی که

خود عامل تحمل مصائب و دوری از رنج است. آری، اگر مقایسه آخرت با دنیا را صحیح بدانیم باید گفت که این نگاه که تحمل مصائب گذرای دنیوی برای رسیدن به راحت ماندگار اخروی است، تحمل مصیبت این دنیا را آسان و زیبا می‌کند و بلکه انسان را تشویق به تحمل مشکلات فانی برای دستیابی به راحت باقی می‌نماید. خداوند برای معرفی نعمت‌های بی‌پایان و با کیفیت فراوان در قیامت با همین دو ویژگی انسان‌ها را متوجه پاداش‌ها و نعمت‌های بی‌پایان آخرت می‌کند:

﴿وَمَا أُوْتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتِهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْوَىٰ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (قصص/۶۰)؛ و هر آنچه به شما داده شده است، کالای زندگی دنیا و زیور آن است، ولی آنچه پیش خداست بهتر و پایدارتر است مگر نمی‌اندیشید؟

انسان با بصیرت با توجه به گذرا بودن دنیا و مصائبی که جزئی از زندگی است و با در نظر داشتن پاداش‌های بسیاری که خداوند در تحمل مصائب قرار داده است، در رویارویی با مشکلات راضی بوده و حتی آن‌ها را نشاط‌آور می‌بیند. ابی‌عمران هلالی کوفی می‌گوید که از امام صادق (ع) شنیدم که فرمود:

چه بسیار صبر کوتاهی که شادمانی بلندمدتی را به ارمغان آورده و چه لذات کوتاهی که حزن و غم بلندمدتی را باعث شده است (طوسی، ۱۴۱۴: ۱۵۳).

آری دنیا با مشکلات و بلاهای تیدیه شده و آسایش مطلق یافت‌نشده است، بلکه در هر آسایش سختی نهفته است، ولی در پی هر سختی آسانی است؛ آسانی‌ای که نه مخصوص این دنیا بلکه آسانی اخروی را نیز به همراه دارد. از این رو انسان مبتلا به مصائب، باید بداند مصیبتی که گریبانگیر اوست، ناپایدار است: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا\* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (انشراح/۶-۵).

برخی مفسران نکره بودن (یُسْر) را دلالت بر تعدد گرفته‌اند؛ به این معنا که در زندگی با هر سختی و مصیبتی دو آسانی نصیب انسان می‌گردد: یکی در دنیا و دیگری در آخرت (طبرسی، ۱۴۱۵: ۳۸۹/۱۰)؛ آخرتی که باقی و ماندگار است.

### ه) توجه به آزمون بودن مصیبت‌ها

انسانی که اعتقاد به مالکیت خداوند دارد، مصائب را نیز آزمون الهی می‌داند. این

اعتقاد نیز تغییر نگاهی است که حاصل آن رهایی از رنج را رقم می‌زند. لذا در آموزه‌های اسلامی از مصائب و گرفتاری‌ها به عنوان آزمون یاد شده است؛ آزمونی که خود زمینه رشد و تکامل است. در آزمون‌های انسانی بیشتر مقصود دریافت میزان پیشرفت مُتربّی است، اما همواره آزمون‌ها از این قبیل نیستند؛ زیرا مربی دلسوز و مهربان حتی اگر میزان پیشرفت مُتربّی را بداند، باز هم اقدام به آزمون می‌کند تا زمینه‌های تکامل را فراهم آورد:

﴿وَلَبَلُوا نَفْسَكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره/ ۱۵۵)؛ و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزمایم و مژده ده شکیبایان را.

آری مصائب آزمون‌اند و به تناسب جایگاه و رشدیافتگی انسان، پیچیده‌تر و سخت‌تر می‌شوند و

آنکه در این بزم مقرب‌تر است جام بلا بیشترش می‌دهند  
از رسول خدا ﷺ پرسیده شد: گرفتارترین مردم در دنیا کیست؟ حضرت فرمود: پیامبران، سپس درجه، درجه. بعد از آن مؤمن به اندازه ایمان و نیکی اعمالش آزمایش می‌شود، پس هر که ایمانش صحیح باشد و عملش نیکو، گرفتاری و بلایش بیشتر است و هر کس ایمانش ضعیف و اعمالش ناچیز باشد، آزمون و بلایش کمتر است (طبرسی، ۱۴۱۸: ۵۰۶).

## ۲. توجه به آثار جسمی و معنوی تحمل مشکلات

توجه به آثار جسمی و معنوی بردباری و مدیریت مشکلات، زمینه دیگری برای تحمل مصائب و دوری از رنج است. برخی از روایات آثار جسمی و معنوی تحمل ناملازمات زندگی را برشمرده‌اند. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید:

خداوند فرموده است: بنده‌ای که سه روز بیمار شود و آن را از عیادت کنندگانش کتمان کند [از درد شکایت نکند] گوشتی بهتر از گوشتش [که در بیماری ذوب شده] جایگزینش می‌کنم و خونی بهتر از خونس. اگر جانش را گرفتم پس به رحمتم [واردش می‌نمایم] و اگر سلامتت دادم، سلامتی‌ای داده‌ام که بر او گناهی نیست (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۰۸/۷۸).

آثار بلایا و تحمل آن فراوان است که یکی از آثار دنیایی آن دوری از غفلت است؛ چه اینکه زینت‌ها و متاع دنیا گاه باعث غفلت از آخرت و دوری از یاد خداست. اینجاست که مصائب و مشکلات به عنوان زنگ خطر در زندگی مؤمنان، آنان را از خواب غفلت بیدار می‌سازند. برای نمونه امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید:

مؤمنی نیست مگر اینکه هر چهل روز بلا و مشکلی به او می‌رسد. بلا یا در مالش یا فرزندش یا نسبت به خودش می‌باشد. اما در برابر این مصائب اجر داده می‌شود. گاهی نیز سرمنشأ مشکل و بلا را نمی‌داند (طبرسی، ۱۴۱۸: ۵۰۷).

آثار بلایا بر رشد و بالندگی انسان چنان روشن است که در حدیثی از پیامبر اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به غذا تشبیه شده است:

خداوند بنده مؤمن را با بلا و گرفتاری تغذیه می‌کند، همچنان که مادر فرزند خود را با شیر تغذیه می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۹۵/۷۸).

از جمله آثار مشکلات پاک شدن دل از هر آلودگی است. قرآن پس از شکست مسلمانان در جنگ احد فلسفه این امر را خلوص دل‌ها (ایمان) برمی‌شمارد:

﴿وَلِنَحْصِ مَآئِ قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (آل عمران / ۱۵۴)؛ و هر چه در دل دارید خالص گرداند و خدا از راز درون ما آگاه است.

### ۳. توجه به عمومی بودن مصائب

یکی از راهکارهای رهایی از رنج توجه به عمومیت داشتن بلاهاست؛ به این معنا که شخص این واقعیت را دریابد که مصیبت تنها از آن او نیست، بلکه همه انسان‌ها در دنیا مصیبت می‌بینند و مورد آزمایش الهی قرار می‌گیرند:

﴿أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يَبْرُكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ (عنکبوت / ۲)؛ آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟

مفسران استفهام در آیه را توییحی دانسته‌اند؛ به این معنا که آیا مردم گمان کرده‌اند که به صرف اظهار ایمان، دیگر در سختی‌ها مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند. هرگز چنین نیست و همه آزمایش می‌شوند (طبرسی، ۱۴۱۵: ۷/۸؛ طوسی، ۱۴۰۹: ۱۸۶/۸؛ گنابادی، ۱۴۰۸: ۲۰۲/۳).

آری انسان آنگاه که مسئله‌ای را عمومی و فراگیر بداند، تحملش بر او ساده خواهد

شد و دیگر زمینه‌ساز رنج و الم روحی وی نخواهد بود:

«المصیبة إذا عمّت طابت» (مازندرانی، ۱۴۲۱: ۱۷۳/۷)؛ مصیبت هنگامی که عمومی باشد قابل تحمل می‌شود.

مصائب و گرفتاری‌ها واقعیت تغییرناپذیر عالم هستی هستند که به تناسب مصالح کلی جهان آفرینش بر انسان‌ها فرو می‌بارند و رنج کشیدن و جزع و فزع آن‌ها را از بین نمی‌برد. حضرت امیر علیه السلام به مصیبت دیده‌ای گفت:

اگر شکیبایی کنی مقدرات الهی بر تو جاری می‌شود و مأجور خواهی بود و اگر ناشکیبایی کنی باز هم مقدرات خداوند بر تو جاری می‌شود اما گنهکار خواهی بود (حزانی، ۱۴۰۴: ۲۰۹).

#### ۴. شناخت مصائب و اتخاذ راهکار مناسب

آموزه‌های اسلامی مصائب و بلاهایی را که فرا روی انسان قرار می‌گیرد از یک جنس نمی‌دانند بلکه گاه این بلاها را از جنس دنیا می‌شمارند، گاه بازتاب عمل انسان و گاه زمینه ارتقای رتبه و گاه جبران و کفاره گناهان. برخورد و مدیریت هر دسته از بلاها نیز به فراخور آن تفاوت‌هایی دارد. در اینجا به چند مورد اشاره می‌شود:

#### الف) بازتاب عمل

برخی مشکلات و مصائب بازتاب رفتار ناصحیح خود انسان است:

«وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ» (شوری/۳۰)؛ و هر [گونه] مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خود شماست.

عموم مفسران در آیه شریفه مقصود از علت مصیبت را گناهانی ذکر کرده‌اند که انسان مرتکب می‌شود (طبرسی، ۱۴۱۵: ۵۱/۹؛ زمخشری، ۱۳۸۵: ۴۷۰/۳؛ طباطبایی، بی‌تا: ۵۹/۱۸؛ مغنیه، ۱۴۲۴: ۵۲۶/۶؛ حسینی شیرازی، ۱۴۲۳: ۴۹۹/۱). عدم رعایت دستورات دینی زمینه مشکلات فراوانی را فراهم می‌آورد که خود باعث رنج و نارضایتی از زندگی می‌شود. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «سستی و ناتوانی، نابودی را به ارمغان می‌آورد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۴۲/۶۸). بدیهی است که مدیریت این گونه مصائب و رهایی از آن علاوه بر امور پیش گفته نیازمند اموری دیگر مانند دوراندیشی، برنامه‌ریزی و تلاش، و

مشورت می‌باشد.

## ب) کفاره گناهان

برخی مصائب و مشکلاتی که برای انسان به وجود می‌آید کفاره گناه اوست. در تفسیر آیه شریفه ﴿لَيْسَ بِأَمَانِيكُمْ وَلَا أَمَانِي أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزِيهِ وَلَا يَجِدْ لَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا﴾ (نساء/ ۱۲۳) امام باقر علیه السلام فرمود:

وقتی این آیه نازل شد که «هر کس عمل بدی انجام دهد، کيفر آن را می‌بیند» برخی از اصحاب پیامبر صلی الله علیه و آله گفتند: آیه‌ای از این سخت‌تر نیست. رسول خدا صلی الله علیه و آله به آنان فرمود: آیا در اموال و جان‌ها و خانواده‌تان دچار مصیبت نمی‌شوید؟ گفتند: بله. ایشان فرمود: این آن چیزهایی است که خداوند به وسیله آن، برای شما حسنه می‌نویسد و بدی‌ها را از شما دفع می‌کند (عیاشی، بی‌تا: ۲۷۷/۱؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۶: ۵۰۳/۱؛ عروسی حویزی، ۱۴۱۲: ۵۵۲/۱).

برخی از آموزه‌های دینی علاوه بر اشاره به این مسئله پیامدهای خاص برخی از گناهان را برشمرده‌اند؛ برای نمونه، قطع رحم، عدم پرداخت زکات و اصرار بر گناه، عامل فقر، نزول بلا و مرگ شمرده شده است و نابودی از پیامدهای قطع رحم بیان شده و انواع بیماری‌های جسمی و روحی، بی‌برکت شدن زندگی از تبعات شرب خمر شمرده شده است (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۴۸۵؛ نوری طبرسی، ۱۴۰۹: ۴۶/۱۷؛ کلینی، ۱۳۷۵: ۳۴۶/۲).

رهایی از این مشکلات علاوه بر امور گذشته نیازمند اموری مانند توبه، توجه به عواقب گناهان و گذرا بودن لذت‌های آن می‌باشد.

## ج) موجب تکامل

برخی از مصائب در زندگی بندگان برگزیده خداوند خودنمایی می‌کند، به طوری که بنده هر چه مقرب‌تر است جام بلا بیشترش می‌دهند. خداوند به منظور تربیت ابراهیم علیه السلام او را با آزمون‌های سخت مواجه کرد تا در نهایت پس از سربلند بیرون آمدن از این ابتلاها او را به مقام امامت برگزید (زمخشری، ۱۳۸۵: ۳۰۸/۱؛ طوسی، ۱۴۰۹: ۴۴۵/۱): ﴿وَإِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا﴾ (بقره/ ۱۲۴).

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

خداوند اولیای خود را بی‌آنکه گناه کرده باشند به مصائب گرفتار می‌سازد تا بدین وسیله پاداششان دهد (کلینی، ۱۳۵۷: ۴۵۰/۲).

این مصائب چون در زندگی اولیای الهی خودنمایی می‌کند به عموم از فلسفه آن نیز آگاه‌اند و موجب رنج و نارضایتی‌شان از زندگی نمی‌گردد، بلکه آن‌ها را زیبا می‌بینند. از این روست که حضرت زینب کبری علیها السلام فرمود: «ما رأیت إلا جمیلاً» (ابن نماحلی، ۱۳۶۹: ۷۱). در این مرحله انسان به مقام رضا دست یافته است. در روایات رسیدن به مقام رضا راه‌هایی از رنج شمرده شده است؛ برای نمونه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ بِحُكْمَتِهِ وَجَلَالِهِ جَعَلَ الرَّوْحَ وَالْفَرْجَ فِي الرِّضَا وَالْيَقِينَ وَجَعَلَ الْغَمَّ وَالْحَزْنَ فِي الشُّكِّ وَالسُّخْطِ» (نیشابوری، بی‌تا: ۴۲۶)؛ خداوند به حکمت و جلالش آرامش و راحتی و فرج را در رضا و یقین قرار داد و غم و غصه را در شک و ناخشنودی.

امام علی علیه السلام هم بهترین داروی هم و غم را رضایت به قضای الهی معرفی می‌فرماید:

راضی شدن به قضا و تقدیر حق تعالی بهترین دارو برای از بین بردن غم و اندوه است (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۴۹۴).

## راه‌های برون‌رفت از رنج از نظر بودا

بودیزم آیین منسوب به بوداست. بودا در لغت از زبان سنسکریت و پالی به معنای «روشن‌شده» گرفته شده و درباره کسی به کار می‌رود که به بصیرت رسیده است (Kittelson, 1987: 2/319).

ودا در سال ۵۶۴ پیش از میلاد در بیشه‌ای سرسبز به نام لومبینی در شهر کیلوستو<sup>۱</sup> در شمال هند که هم‌اکنون در منطقه مرزی نپال قرار دارد، به دنیا آمد. نام اصلی او گاوتمه<sup>۲</sup> بود. گاوتمه عنوانی است که قبیله‌های «شاکیاها» بنا به رسم کهن خانوادگی از اسامی حماسی قدیمی ودایی گرفته بودند (شایگان، ۱۳۵۶: ۱۳۲).

1. Kpilavastu.
2. Gautama.

از دیگر نام‌های او سیدارته<sup>۱</sup> می‌باشد. سیدارته به معنای کامروا و کسی است که به هدفش دست یافته است (Prebish & Keown, 2007: 30). مشهورترین لقب او «بودا»<sup>۲</sup> به معنای «روشن شده» پس از آنکه به حقیقت رسید به او اطلاق شد (Williams, 2000: 1).

در آیین بودا برای رهایی انسان از رنج برنامه‌ای مشتمل بر هشت مرحله بیان شده است که عبارت‌اند از: دید، انگیزه، گفتار، کردار، زیست، کوشش، تأمل و یکتایی درست.

به منظور تحلیل و بررسی دقیق‌تر راه‌های رهایی از رنج در آیین بودا پیش از ورود به آن‌ها مقدمه‌ای ذکر می‌شود.

### تحلیل رنج و خاستگاه آن در آیین بودا

بودا عناصر تشکیل دهنده عالم هستی را دارای سه ویژگی می‌داند: اول، ناپایداری؛<sup>۳</sup> دوم، رنج‌آلودی؛<sup>۴</sup> به این معنا که جهان هستی سراپا درد و رنج است. سوم، نداشتن خود و نداشتن جوهر ثابت؛<sup>۵</sup> به این معنا که هیچ پدیده‌ای در جهان دارای خود و گوهر ثابت نیست و هر پدیده چیزی جز همان تغییر و تحولات مداوم و پیوسته نیست. در نتیجه هر چیزی که ثبات و دوام نداشته باشد و همچنین دارای جوهر ثابت نباشد، رنج‌آور خواهد بود؛ زیرا تا هنگامی که همه چیز در حال دگرگونی باشد، این وضعیت پیامدی جز رنج ندارد (Strong, 2008: 99).

این رنج جهانی و فراگیر هنگامی که وارد انسان‌شناسی بودا می‌گردد، تحت عنوان چهار حقیقت شریف که توضیح آن خواهد آمد، بیان می‌شود. از دیگر اندیشه‌های بودیسم که در تحلیل رنج در این آیین مؤثر است، آموزه «کرمه» است؛ به این معنا که زندگی کنونی هر انسان برخاسته از کارهایی است که در زندگی گذشته‌اش انجام داده

1. Siddharta.
2. Buddha.
3. Anitya.
4. Duhkha.
5. Anatma.

است و چرخهٔ مکرر زندگی انسان در این دنیا که به آن سمساره<sup>۱</sup> گفته می‌شود، تا بی‌نهایت ادامه دارد که خود این تولدهای پیاپی باعث رنج انسان‌ها هستند، مگر اینکه انسان به نیروانه برسد که در این حالت از رنج رهایی پیدا می‌کند.<sup>۲</sup> نکتهٔ دیگر اینکه همان گونه که در حقیقت دوم در آیین بودا خواهد آمد، علت رنج کشیدن تشنگی و دلبستگی است و علت اصلی دلبستگی انسان که باعث دوباره زاده شدن و رنج می‌گردد در زنجیرهٔ دوازده گانهٔ علیّی تبیین شده است:<sup>۳</sup> ۱. در آغاز نادانی است؛ ۲. از نادانی، صورت‌ها برمی‌خیزد؛ ۳. از صورت، دانستگی؛ ۴. از دانستگی، نام و شکل؛ ۵. از نام و شکل، حواس شش‌گانه؛ ۶. از شش حس، تماس؛ ۷. از تماس، احساس؛ ۸. از احساس، تشنگی؛ ۹. از تشنگی، دلبستگی؛ ۱۰. از دلبستگی، وجود؛ ۱۱. از وجود، تولد؛ ۱۲. از تولد، پیری و مرگ و رنج. این زنجیره همیشه در حال تکرار است و از نادانی شروع و به رنج پایان می‌یابد. اگر انسان در زندگی‌های پیشینش از روی نادانی عمل کرده باشد، در نظام سمساره و گردونهٔ بازپیدایی باقی می‌ماند (کریشنان، ۱۳۸۷: ۱۶۱؛ پاشایی، ۱۳۸۰: ۶۹).

۱. «Samsara». سمساره در لغت به معنای «سرگردانی دائم» و در اصطلاح به معنای تناسخ است. ریشه‌های عقیدهٔ تناسخ نخستین بار به صورت مکتوب در اوپانیشادها به چشم می‌خورد، اما احتمالاً این ایده برگرفته از اندیشهٔ آریاییان نمی‌باشد و آن‌ها تناسخ را از دراویدی‌ها (بومیان قدیم و ساکنان اصلی هندوستان گرفته‌اند (ناس، ۱۳۸۸: ۱۵۴). تناسخ به این معناست که روح پس از مرگ از جسمی به جسم دیگر که ممکن است جسمی آسمانی، بشری، حیوانی یا گیاهی باشد انتقال می‌یابد (سوزوکی، ۱۳۸۰: ۱۲۵). مقصود از سمساره این است که انسان‌ها دوره‌های متعددی از زندگی را می‌گذرانند و زندگی آیندهٔ هر فرد متناسب با کرمه (کردار وی در زندگی پیشین) است. این چرخهٔ مرگ و تولد، تا زمانی که انسان به نیروانه نرسیده، ادامه دارد و فقط کسانی می‌توانند از گرفتاری و رنج در چرخهٔ حیات رهایی یابند که با طی مراحل هشت‌گانه که در حقیقت چهارم بودا به آن اشاره شد، به نیروانه برسند (چاترجی و داتا، ۱۳۸۴: ۲۹۵). بودا در این باره می‌گوید: «ای رهروان! آغاز سرگردانی موجودات، ازلی و از زمان بی‌آغازی است. موجوداتی که در نادانی غوطه‌ورند به علت عطش شدیدشان، موجوداتی پریشان و سرگردان‌اند» (شایگان، ۱۳۵۶: ۱۴۲/۱-۱۴۳).

۲. نیروانه هدف نهایی تعالیم بوداست که پس از عمل به راه‌های هشت‌گانهٔ مذکور در حقیقت چهارم بودا حاصل می‌شود (شومان، ۱۳۷۵: ۸۲) و دربارهٔ مفهوم آن آرای متعددی مطرح شده است، از جمله: پوسین، نیروانه را مقام سرور و شادی و خاموشی می‌داند (شایگان، ۱۳۵۶: ۱۶۵/۱-۱۶۸) و گفته شده که انسان در این حالت از گردونهٔ تناسخ خارج می‌شود (آزادی از آلودگی وجود و آلودگی نادانی) (تی‌لوکا، بی‌تا: ۱۲۷).

۳. زنجیرهٔ علیّی، سلسلهٔ علل و اسبابی است که انسان را گرفتار درد و رنج می‌کند و مانع از آزادی و رهایی او و رسیدن به نیروانه می‌شود.

پس از بیان این مقدمه به مراحل هشت گانه رهایی از رنج در آیین بودا می‌پردازیم.

### مرحله ۱: دید درست

مراد از آن شناخت حقایق چهارگانه حقیقت، خاستگاه، رهایی و راه رهایی از رنج است که بودا آن‌ها را متصف به صفت برین نموده است:

#### الف) شناخت حقیقت رنج

محور تعالیم اخلاقی بودا حقیقت اول است که وجود رنج جهانی و فراگیر در زندگی انسان است. بودا هیچ نقطه سفیدی را برای زندگی انسان نمی‌بیند و معتقد است که زندگی رنج و درد بی‌پایان است. تولد، رنج است؛ ازدواج، رنج است؛ دیگر مصیبت‌ها مانند بیماری، پیری، دوری از عزیزان و روبه‌رو شدن با ناخوشی‌ها و نرسیدن به خواسته‌ها همه رنج است. در زاییده شدن این آرزو پیدا می‌شود که ای کاش زاییده نمی‌شدم؛ ای کاش در پی زاییده شدن، پیری، بیماری، غم و پریشانی نمی‌بود (چاترجی و داتا، ۱۳۸۴: ۱۲۹ و ۲۷۱؛ King, 1963: 118; Strong, 2001: 83; Williams, 2000: 41; Klostermaier, 1999: 35; Hawkins, 1999: 42).

#### ب) شناخت خاستگاه رنج

تشنگی خاستگاه رنج است (پاشایی، بودا، ۱۳۸۳: ۴۰۵). در کلامی منسوب به بودا آمده است:

ای رهروان من جز بند تشنگی بند دیگری نمی‌بینم که حجاب جانداران باشد که آنان دیری دستخوش دوباره زاییده شدن و سمساره باشند (همو، چنین گوید/و، ۱۳۸۳: ۳۰).

مراد از تشنگی همان وابستگی است که ممکن است به هر یک از مظاهر دنیوی که با حواس پنج‌گانه درک می‌شود، ایجاد شود؛ به این معنا که چشم شکلی را می‌بیند، گوش صدایی را می‌شنود، بینی بویی را می‌بوید، زبان مزه‌ای را می‌چشد، تن چیزی را لمس می‌کند، با اندیشیدن چیزی را می‌شناسد. همه این موارد لذت‌آورند و به دنبال آن تشنگی و همه آن‌ها از بین رفتنی‌اند و این تشنگی نیستی رنج‌آور است (همو، ۱۳۸۰: ۲۸-۲۹؛ چاترجی و داتا، ۱۳۸۴: ۲۶۹-۲۷۹؛ کریلز، ۱۳۷۲: ۹۳-۱۱۸؛ هوکینز، ۱۳۸۰: ۶۴-۶۵؛ شایگان، ۱۳۵۶: ۱/۱۴۱).

همین تشنگی است که موجب تناسخ می‌شود و به تعبیر دیگر خاستگاه رنج، طلب و شهوت است و خود تشنگی به سه قسم تقسیم می‌شود: ۱. تشنگی کام (میل به لذت‌های موضوعات حواس پنج‌گانه)؛ ۲. تشنگی هستی (میل به زندگانی جاودان)؛ ۳. تشنگی نیستی که منجر به دوباره زاینده شدن و رنج می‌شود (پاشایی، بود، ۱۳۸۳: ۴۰۶).

### ج) شناخت حقیقت رهایی از رنج

به معنای امکان‌پذیر بودن توقف رنج. برای رهایی از رنج باید ریشه و علت آن را که همان تشنگی است از میان برد (The Dhammapada, 2001: 10/19, 105, 191).

### د) شناخت حقیقت راه رهایی از رنج

این حقیقت چیزی جز همان توقف تشنگی نیست تا آنجا که هیچ نشانی از آن نباشد (همان). این رتبه را «نیروانا»<sup>۱</sup> می‌نامند. در این حالت، انسان آتش همه شهوات را در خود خاموش کرده و در نتیجه از رنج و پریشانی نجات می‌یابد. حس بینایی، شکلی را می‌بیند، اما سالک میلی به آن پیدا نمی‌کند. آن هنگام که سالک با حس شنوایی خود صدایی را می‌شنود و با حس بویایی بوی خوشی را احساس می‌کند و با حس چشایی مزه‌ای را می‌چشد و با حس لامسه چیزی را لمس می‌کند و با اندیشیدن، چیزی را می‌شناسد، میلی به آن‌ها پیدا نمی‌کند و قصدی درباره آن‌ها ندارد و با تسلط بر حواس از تشنگی‌ها رهایی می‌یابد و حس تشنگی او خاموش می‌شود.

### مرحله ۲: انگیزه درست

منظور از آن، آزادی فکر از شهوت، نفرت و اذیت است: ۱. آزادی از شهوت، روی گردانی از کامرانی و عیش‌جویی است؛ ۲. آزادی از نفرت، دل‌تهی کردن از کینه دیگران و مهرورزی به آنان است؛ ۳. آزادی از اذیت، پرهیز از آزار دیگران و همدردی با آنان است.

### مرحله ۳: گفتار درست

منظور از آن، راستی در گفتار به شرح زیر است: ۱. پرهیز از دروغ‌گویی؛ ۲. پرهیز از

1. Nirvana.

بدگویی؛ ۳. پرهیز از درشت گویی؛ ۴. پرهیز از یاوه گویی.

#### مرحله ۴: کردار درست

منظور از آن، راستی و درستی در کردار به شرح زیر است: ۱. پرهیز از آزار؛ ۲. پرهیز از دزدی؛ ۳. پرهیز از آلوده دامن‌ی.

#### مرحله ۵: زیست درست

منظور از آن، امرار معاش به طرز صحیح است، به گونه‌ای که: ۱. انسان باید از کارهایی که به دیگران آزار می‌رساند پرهیزد، مانند فروش موجودات زنده؛ ۲. انسان باید از کارهایی که به دیگران زیان می‌رساند پرهیزد، مانند رباخواری و طالع‌بینی.

#### مرحله ۶: کوشش درست

منظور از آن، تلاش بسیار در چهار مورد است: ۱. کوشش برای دور ماندن از چیزهای ناشایست، مانند وسوسه؛ ۲. کوشش برای پیروزی بر چیزهای ناشایست؛ ۳. کوشش برای شکوفا ساختن چیزهای شایسته، مانند مهرورزی؛ ۴. کوشش برای نگهداشتن چیزهای شایسته.

#### مرحله ۷: تأمل درست

منظور از آن، تأمل در چهار مورد است: ۱. تمرکز در تن؛ ۲. تمرکز در احساس؛ ۳. تمرکز در عناصر بنیادین هستی؛ ۴. تمرکز در ذهن.

#### مرحله ۸: یکتایی درست

منظور از آن، این است که رهرو در این مرحله چنان غرق تأمل می‌شود که چیزی جز موضوعی که درباره آن فکر می‌کند به مخیله‌اش خطور نمی‌کند و آن موضوع، جایی برای چیز دیگری در دل و جانش باقی نمی‌گذارد، به گونه‌ای که دیوار بین ذهن و عین فرو می‌ریزد. رهرو با تأمل فراوان، سرانجام چهار مرتبه نهایی را پشت سر می‌گذارد که عبارت‌اند از: ۱. نگرش در سپهر نامحدود مکان؛ ۲. نگرش در سپهر نامحدود علم؛ ۳. نگرش در سپهر نیستی؛ ۴. نگرش در سپهر بی‌ادراکی (که نتیجه‌اش رهایی از هر

ادراک و احساسی است) (قرآنی، ۱۳۸۵: ۳۰۳-۳۰۰؛ رنجبر، ۱۳۸۱: ۱۲۵-۱۲۶).

## تحلیل و بررسی

پیش از بیان شباهت‌ها و اختلاف‌های دین اسلام و آیین بودا، یادآوری دو نکته بایسته است: نخست، آموزه‌هایی که ما امروزه از آیین بودا در دست داریم، پس از سه قرن از مرگ بودا نگاشته شده و به عنوان «سه سبد» شناخته می‌شوند و شامل گزارش‌های نزدیک‌ترین حلقه شاگردان بودا از آرا و دیدگاه‌های اوست (Wettimuny, 1955: 20). پیش از آن، این آموزه‌ها در مدت‌زمان طولانی سینه به سینه از حلقه شاگردان او به نسل‌های بعدی منتقل شد (Alldritt, 2004: 40). بنابراین در این نوشته، قضاوت‌ها و نقد و نظرها، بر اساس همین نقل‌هاست.

### شباهت‌ها

پس از بررسی و تحلیل آموزه‌های قرآنی اسلام و آیین بودا شباهت‌های میان این دو عبارتند از:

#### الف) پذیرش رنج و مصیبت در زندگی انسان

دین اسلام و آیین بودا، وجود رنج و سختی را در زندگی انسان پذیرفته‌اند. لذا همان‌طور که گذشت، در حقیقت اول بودا زندگی و وجود انسان را همراه با درد و رنج معرفی کرد (Nanamoli, 2003: 214; Gnanarama, 2000: 50).

#### ب) خاستگاه رنج

یکی دیگر از مشترکات میان دو دیدگاه این است که وابستگی انسان به دنیا و مظاهر دلفریب آن علت اساسی رنج در زندگی اوست. توضیح این وجه اشتراک در حقیقت دوم بودا گذشت.

#### ج) امکان‌رهایی از رنج

هر دو دیدگاه در امکان‌رهایی از رنج اشتراک نظر دارند، هرچند در راه‌رهایی از رنج با هم اختلاف دارند.

## د) جایگاه ابدی

از دیگر اشتراکات میان دو دیدگاه این است که هر دو قائل به جایگاهی ابدی برای انسان هستند که در آنجا درد و رنج وجود ندارد و در اسلام «نفس مطمئنه» نامیده می‌شود و در آیین بودا با عنوان «نیروانه» از آن یاد می‌شود.

## تفاوت‌ها

رنج حاصل از مصیبت با نگرش و باورهای انسان ارتباطی عمیق دارد. نوع نگرش انسان‌ها به خدا، جهان، انسان و معاد که جهان‌بینی او را شکل می‌دهد، در قضاوت انسان‌ها دربارهٔ مشکلات و مصائب در طول زندگی تأثیر مستقیم دارد. اسلام با نوع جهان‌بینی که دارد، در صدد است انسان را از آلم و رنج حاصل از مصائب برهاند.

اسلام با پذیرش رنج و مصیبت در زندگی انسان، برای تحمل آن راهکارهایی بیان می‌نماید و پشتوانهٔ این راهکارها نیز از نگرش عمیق به خدا، انسان و جهان (جهان‌بینی) سرچشمه می‌گیرد. از سوی دیگر، بودیسم عوامل رنج‌آور را مسائلی می‌داند که همهٔ زندگی انسان از تولد تا مرگ را پوشش می‌دهند و بر اساس جهان‌بینی بودیسم، برای از بین بردن آن‌ها راهکارهایی را نیز ارائه می‌کند.

تفاوت دین اسلام و آیین بودا دربارهٔ معنای رنج و شادی و راه‌های رهایی از رنج را در جهان‌بینی و نوع نگاه هر یک به مبدأ عالم هستی، جهان، انسان و هدف غایی هر کدام می‌توان جستجو کرد.

## الف) تفاوت در مبداشناسی

در آموزه‌های اسلام، هستی دارای آغاز و فرجامی است و خداوند در رأس هرم، مبدأ و منتهای عالم بوده و آفرینندهٔ همهٔ موجودات و کائنات است. این امر اندیشهٔ انسان را از دایرهٔ طبیعت و انسان به حقیقتی یکتا در عالم رهنمون می‌کند: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره/ ۱۵۶)؛ «ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی‌گردیم». در آیهٔ دیگر می‌خوانیم: «هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (حدید/ ۳)؛ «اوست اول و آخر و ظاهر و باطن، و او به هر چیزی داناست».

اما در آیین بودا دربارهٔ اعتقاد بودا به خدا به عنوان مبدأ عالم هستی دو نظر وجود دارد:

نخست، بودا وجود خدا را انکار کرده است و اساساً بودیسم، آیینی بدون خداست (آرمسترانگ، ۱۳۸۳: ۲۴۵). دوم، او نه وجود خدا را تصدیق کرد و نه آشکارا انکار نمود و فقط در برابر این پرسش همواره ساکت ماند (Alldritt, 2004: 75؛ پاشایی، *بودا*، ۱۳۸۳: ۴۵۹). به هر حال، این شیوه برخورد را هر چه بنامیم، در آیین بودای نخستین به خدا هیچ اشاره‌ای نشده و آیینی است کاملاً انسان‌محور و اخلاقی.

### تکیه‌گاه انسان در رویارویی با رنج در اسلام و بودیسم

در آموزه‌های اسلامی، اتکا به پروردگار راه رهایی از رنج و رسیدن به آرامش و شادمانی حقیقی معرفی شده است: «الَّذِينَ يَدْعُونَ اللَّهَ تَعْلِيمًا لِيُخْرِجَهُمْ مِنَ الْظُلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» (رعد/۲۸)؛ «آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». در آیه‌ای دیگر علت رنج‌ها و سختی‌های زندگی چنین بیان شده است: «مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه/۱۲۴)؛ «هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت». در این آیه شریفه، روی گردانی از یاد خدا عامل زندگانی ملالت‌بار، رنج‌آور، سختی معیشت در دنیا و کوری در روز قیامت معرفی شده است (طباطبایی، بی‌تا: ۳۵۶/۱۱؛ بیضاوی، ۱۴۱۸: ۴۲/۴). بنابراین اگر آدمی به دنبال رسیدن به شادی واقعی است و شادی در نفس او ارزشمند است، خداوند است که دارای سرور و ابتهاج است. برخی از عارفان این گونه این حقیقت را تبیین کرده‌اند:

اعلم أن الأول تعالی أشد سارّ ومسرور ومبهج ومبتهج بذاته (شیرازی، ۱۳۸۳: ۱۴۵).

در این رابطه، در متون دینی از خداوند با عنوان «یا سرور العارفين» یاد شده است (کفعمی، ۱۴۰۳: ۲۵۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۹۰/۹۱). اگر انسان به دنبال رهایی از رنج است، خداوند است که برطرف‌کننده دردها، رنج‌ها و کاستی‌هاست: «یا مفرج غمّ المغموين» (ابن طاووس، ۱۴۱۱: ۹۱)؛ ای خدایی که درد و رنج را از دردمندان می‌زدایی. اما در آیین بودا، نقطه اتکا و اعتماد انسان برای رهایی از رنج، خود او و اعتماد به نیروی ذاتی‌اش است که باید به واسطه تهذیب و تزکیه باطن رهایی یابد. در حقیقت، در مذهب بودا به انسان توجه شده است. از این رو می‌توان گفت که اساس آیین بودا، انسان‌محوری است.

## ب) تفاوت در جهان‌شناسی

بودا، هستی و هر آنچه را در اوست، مرادف با رنج می‌داند و حقیقت رنج را در جهان‌شناسی خود در سه نشانه که برای هستی قائل است، بیان می‌کند: ۱. ناپایداری یا انیچه<sup>۱</sup> به معنای ناپایداری و دگرگونی جهان هستی؛ ۲. نداشتن خود یا اناتا<sup>۲</sup> به معنای اینکه هر چه در عالم هستی وجود دارد، امر ثابتی وجود ندارد؛ ۳. رنج یا دوکه<sup>۳</sup> به این معنا که ماهیت هستی رنج و درد است (Humphreys, 1997: 10).

در اینجا تناقضی در تعالیم بودا خودنمایی می‌کند و آن اینکه اگر ماهیت هستی را رنج تشکیل می‌دهد چگونه با استفاده از راه‌های هشت‌گانه ارائه‌شده توسط بودا می‌توان از آن رهایی یافت.

از سوی دیگر در دین اسلام از لحاظ وجودشناسی، آیات قرآن تصویری متفاوت از جهان ارائه می‌دهند. خداوند زمین را که مظهر ماده و جسمانیت است، با نور خود روشن نمود: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (نور/ ۳۵). علاوه بر عالم تکوین، خداوند عالم تشریح را نیز از جنس نور آفرید؛ قرآن نور است (ر.ک: ابراهیم/ ۱)، تورات و انجیل نیز نورند (ر.ک: مائده/ ۳۴ و ۴۶) و اساساً همه کتب آسمانی نورند (ر.ک: مائده/ ۱۵) و خداوند با نور، مسیر انسان را روشن و بنی آدم را هدایت می‌کند.

### منشأ رنج در دنیا در اسلام و آیین بودا

نکته دیگر در تحلیل آموزه‌های بودا اینکه این آیین درباره منشأ وجود رنج ساکت است. بودا بحث درباره موضوعات متافیزیک را بی‌فایده می‌داند (چاترجی و دانا، ۱۳۸۴: ۲۶۶) و رنج‌های انسان فقط از ساحت وجودی خودش برخاسته و از آنجا که فعل غایتمند نیازمند فاعل غایتمند است و بودا سخنی درباره این فاعل ندارد، بنابراین از هدفمندی رنج‌های هستی سخن نمی‌گوید. به تعبیر دیگر، اینکه فرض شود هدفی از وجود رنج در هستی وجود داشته است، نیاز به فاعلی دارد که این هدفمندی به او نسبت داده

1. Anicca.
2. Anattā.
3. Dukkha.

شود، اما آیین بودا سخنی در این باره ندارد (زروانی و خوشقانی، ۱۳۹۰: ش ۹۹/۴۱).

این در حالی است که در اسلام رنج دارای انواعی است؛ گاه بازتاب رفتارهای انسان و برخاسته از ساحت وجودی اوست و گاه زمینه ارتقای رتبه و مقام و گاهی نیز جبران گذشته و کفاره گناهان محسوب می‌شود. یکی از مصائبی که انسان در زندگی با آن مواجه می‌شود، نرسیدن به خواسته‌هاست که یا زمینه ارتقا و یا کفاره گناهان است. علت نرسیدن به خواسته‌ها اراده قاهر و غالبی است که بر اراده انسان حاکم است. در این باره علامه طباطبائی رحمته الله علیه در ذیل آیات **﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾** **﴿أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يُقَدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ﴾** (بلد/ ۴-۵)؛ «ما انسان را در رنج آفریدیم. آیا او می‌پندارد که هیچ کس نمی‌تواند بر او دست یابد»، می‌فرماید:

با پیوند میان دو آیه می‌فهمیم که اراده انسان مغلوب اراده قاهر دیگری است که بر اساس تقدیر و تدبیر جهان هستی بر اراده انسان غلبه می‌کند. شاهد این مطلب هم این است که انسان در دنیا هر چه بخواهد یا محقق نمی‌شود و یا اندکی از آن محقق خواهد شد و ممکن نیست که انسان در دنیا به تمامی آنچه می‌خواهد دست یابد. این نکته مضمون آیه دوم است: **﴿أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يُقَدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ﴾**؛ آیا او می‌پندارد که هیچ کس نمی‌تواند بر او دست یابد. آری، اگر اراده انسان مطابق با اراده خداوند گردد و اراده‌اش در اراده خداوند فانی شود و به مقام رضا برسد، با آگاهی از اینکه همه حوادث عالم چه سختی‌ها و چه آسانی‌ها به اذن و اراده او صورت می‌گیرد و به خواست تکوینی، همگی به اراده اوست، دیگر رنج نمی‌برد. نتیجه اینکه، انسان از ساختار زندگی دنیا و رنج‌های آن بی‌به اراده غالب و قاهری می‌برد که آن مشیت خداست و تنها اراده اوست که بر اراده تمام عالمیان حکومت می‌کند (بی‌تا: ۲۰/۳۲۷).

### ج) تفاوت در انسان‌شناسی

در آیین بودا، انسان جوهر ثابتی ندارد، بلکه او مجموعه‌ای از پنج توده دلبستگی است که ترکیب مجموع آن‌ها انسان را تشکیل می‌دهد (Ben, 2011: 52). این پنج بخش پیوسته در حال تغییر و تحول بوده و عبارت‌اند از: ماده،<sup>۱</sup> احساس،<sup>۲</sup> ادراک،<sup>۳</sup> تمایلات

1. Rūpa.
2. Vedanā.
3. Saññā.

و گرایش‌ها<sup>۱</sup> و آگاهی<sup>۲</sup>.

در آیین بودا هیچ چیز ثابتی وجود ندارد و همه چیز در حال تغییر است، لذا در انسان مسئله روح به عنوان چیزی جاودانه وجود ندارد (Olson, 2005: 58-59). در حقیقت انسان در چرخه همیشه‌گی تولد و مرگ، اسیر است و رنجش پایانی ندارد مگر اینکه با طی مراحل هشت گانه از گردونه تناسخ خارج و به نیروانه برسد. از دیدگاه این آیین، تولد به عنوان منشأ رنج معرفی می‌شود (پاشایی، بودا، ۱۳۸۳: ۲۲۴).

اما در دین اسلام، نیاز به خداوند، هویت انسان را شکل می‌دهد و اساساً انسان موجودی وابسته است و آدمی از آن جهت که مخلوق و معلول است، موجودی فقیر می‌باشد. در برخی متون فلسفی از این نیاز به «فقر وجودی» تعبیر می‌شود (شیرازی، ۱۳۸۳: ۸۶/۲). در آموزه‌های اسلامی هر نیازی از نیازهای انسان ریشه در جنبه کمالی مطلق طلبی او دارد و تنها حقیقت لایزال الهی است که می‌تواند پاسخ مناسب به این خواست‌ها بدهد.

به تعبیر امام خمینی رحمته‌الله:

انسان عصاره همه موجودات است و فشرده تمام عالم هستی است و انبیا آمده‌اند برای اینکه این عصاره بالقوه را بالفعل کنند و انسان یک موجود الهی بشود. این موجود الهی تمام صفات حق تعالی در اوست و جلوه گاه نور مقدس حق تعالی است (اخلاقی و شریعتمداری، ۱۳۸۵: ۷۳).

نوع نگاه اسلام و بودیسم به تولد انسان

در آیین بودا، خاستگاه رنج، تشنگی و عطش<sup>۳</sup> است (Conze, 2000: 14). بودا منشأ رنج‌ها در زندگی انسان را در پرتو نظریه «زنجیره علّی» تبیین می‌کند. او با مفهوم «علّیت» به این نتیجه می‌رسد که هر پدیده جهان چه ذهنی و چه عینی علّتی دارد و معلول چیز دیگری است. هیچ چیز در جهان، غیر مشروط و قائم به ذات نیست. رنج نیز مشمول همین قانون است (Gnanarama, 2000: 26). او به کمک این زنجیره نشان

1. Sankhāra.
2. Viññāna.
3. Tanhā.

می‌دهد که علت رنج در این جهان تولد است و تولد هم به سبب خواسته و گرایش به متولد شدن است که چسبندگی و چنگ زدن ذهن ما به اشیای جهان، شرط لازم برای متولد شدن است (Nanamoli, 2003: 219; Gnanarama, 2000: 60).

اما در دین اسلام اولاً تولد امر اختیاری نیست تا بتوان از آن رهایی یافت. ثانیاً بر اساس آموزه‌های دینی، تولد انسان نوعی از رحمت‌رسانی خداوند به وی بیان شده و از آن به عنوان فرصت یاد می‌شود؛ برای نمونه، خداوند در این باره می‌فرماید: ﴿وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبِّيكَ وَلَئِكَ خَلَقَهُمْ﴾ (هود/۱۱۸-۱۱۹)؛ «مملل دنیا باهم پیوسته در اختلاف‌اند مگر آن کس که خدا او را رحمت کند و برای همین آفریده شده‌اند». گفتنی است که تعبیر ﴿لَئِكَ خَلَقَهُمْ﴾ به علت و غایت اشاره دارد و به رحمت رجوع می‌کند نه به اختلاف (طباطبایی، بی‌تا: ۳۸۶/۱۸).

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«يقول الله تعالى: يا ابن آدم لم أخلقك لا ربح عليك، إنما خلقتك لتریح عليّ. فاتخذني بدلاً من كلّ شيء، فإني ناصر لك من كلّ شيء» (ابن ابی‌الحدید، ۱۳۸۷: ۳۱۹/۲۰)؛ خداوند متعال می‌فرماید: ای فرزند آدم! تو را نیافریدم تا سودی برم، بلکه تو را آفریدم تا از من سودی بری. پس به جای هر چیز مرا برگزین؛ زیرا من به جای هر چیز یاور تو هستم.

### فلسفه وجود رنج در اسلام و آیین بودا

پیش از بیان چرایی رنج در اسلام، برای روشن شدن جایگاه بحث، ذکر مقدمه‌ای بایسته است. به گفته برخی از متکلمان مسلمان، رنج در سه صورت قبیح و زشت است و در سه صورت پسندیده و مطلوب است؛ رنج در صورتی قبیح است که ظلم یا دارای مفسده و یا بی‌هدف و لغو باشد، اما اگر شخص سزاوار رنج و الم باشد یا الم برای انسان سود داشته باشد و یا توسط رنج در زندگی ضرر بزرگ‌تری از او دفع شود این رنج و الم نیکو و پسندیده است (طوسی، ۱۳۶۲: ۲۲۵).

پس از این مقدمه، اسلام رنج و سختی را در زندگی انسان پذیرفته و قرآن می‌فرماید: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (بلد/۴)؛ «ما انسان را در رنج آفریدیم». سوگندهایی که قبل از این آیه آمده است به ضمیمه تأکیدهای متعددی که در آیه آورده شده و نیز واژه

«فی»، بیانگر آن است که مشیت الهی بر این تعلق گرفته که زندگی دنیا با مشقت و سختی همراه باشد؛ زیرا فرمود: «خلقنا» و انسان تا هنگامی که در دنیاست نمی‌تواند از این گرفتاری‌ها و مصائب رهایی یابد. اما اسلام به مصیبت‌ها و مشکلات فراروی انسان، معنا بخشیده و آن‌ها را هدفمند می‌داند.

از جمله اهداف تربیتی - توحیدی اسلام اینکه نوع نگرش افراد را از وقایع رنج‌آور عمق ببخشد و افراد را با کارکردهای مثبت آن آشنا سازد. آری! اگر اعتقاد به خدا نباشد سطح ارزیابی انسان از مشکلات به صورت سطحی و ظاهری می‌باشد که نتیجه آن ناخرسندی و نارضایتی تحمل‌ناپذیر است. در اسلام، خمیرمایهٔ مصائب خیر و خوبی است. به این معنا که در مجموعهٔ نظام آفرینش آسایش‌ها و سختی‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌ها زمینهٔ رشد و تکامل انسان را فراهم می‌کنند. لذا در روایات مصائب و مشکلات به عنوان هدیه‌ای از سوی خدا معرفی شده است:

«قال أبو عبد الله عليه السلام: المصائب مَنَحَ من الله» (کلینی، ۱۳۷۵: ۲/۲۶۰؛ اسکافی، بی‌تا: ۴۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۸/۶۹)؛ مصائب و سختی‌ها هدیه‌ای است از سوی خداوند.

زمانی که افراد معنای زندگی و فلسفهٔ مصائب و مشکلات را بفهمند آمادگی بیشتری برای تحمل آن پیدا کرده و احساسات مثبت نظیر صبر و رضا در فرد به وجود می‌آید و احساسات منفی نظیر خشم و بی‌تابی از انسان دور می‌شود (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۰: ۲۵۴).

به دیگر سخن، خداوند برای انسان شرایط مختلفی را فراهم می‌کند تا او به قلهٔ کمال خود برسد. این شرایط ممکن است خوشایند باشد از قبیل ثروت مانند قارون، و یا حکومت نظیر سلیمان و یا ناخوشایند نظیر فقر، گرسنگی، نرسیدن به خواسته‌ها و از دست دادن نزدیکان. اما آنچه با واقعیت عالم هستی سازگار است، نگاه گذرا داشتن به مصائب و مشکلات است و آن را گذرگاه قرار دادن برای ساختن ابدیتی که در پیش داریم، نه ماندن در آن و رنج کشیدن از آن؛ چه اینکه در این هنگام، خلاف واقعیت هستی عمل کرده‌ایم؛ زیرا عالم هستی، ماهیتی گذرا دارد؛ لذا بر اساس نگاه واقع‌بینانه، شرایط سخت زندگی هرگز نباید بر انسان مسلط شود چه اینکه انسان در این هنگام رنج می‌کشد.

اسلام راهکارهای نگاه گذرا را به شرایط بیان می‌کند؛ برای نمونه، هنگام ثروت، بخشش (کلینی، ۱۳۷۵: ۴/۴۳)، هنگام بیماری، تحمل و صبر (متقی هندی، ۱۴۰۹: ۳/۳۰۷) و هنگام خوشی، شکر را پیشنهاد می‌کند (هیثمی، ۱۴۰۸: ۱۰/۹۵).

بنابراین یکی از اهداف تربیتی اسلام، پرورش انسان‌هایی با اوصاف ایمان، تقوا، عزت نفس، صبر و توکل بر خداست تا بتوانند با درک عمیق و تصمیم‌گیری‌های مناسب به کار و زندگی خود ادامه دهند. در متون روایی، از این افراد به عنوان خردورز و عاقل تعبیر می‌شود. برای نمونه در روایتی، امام صادق علیه السلام به دو گروه از انسان‌ها با دو طرز تلقی متفاوت با عنوان خردورز و بی‌خرد اشاره و اوصافی را برای هر یک بیان فرموده است؛ از جمله اینکه شادی در مقابل غم، امید در مقابل ناامیدی، مهربانی در مقابل خشم، توکل در برابر حرص صبر در برابر بی‌تابی (کلینی، ۱۳۷۵: ۱/۲۲) را وصف خردمندان معرفی کرده است.

اما در آیین بودا از تقرب و سعادت و تکامل در تحمل مصائب و رنج‌ها سخنی نیست و اساساً باید پس از انجام تعالیم هشت‌گانه از رنج‌هایی یافت.

#### د) تفاوت در هدف زندگی

دین اسلام، هدف نهایی انسان را که خدایی شدن به معنای مظهریت انسان در اسماء و صفات الهی است، تبیین می‌کند و این تمام آن چیزی است که معنای زندگی یک انسان را از دیدگاه اسلام تشکیل می‌دهد (طباطبایی، بی‌تا: ۲۰/۱۰۶):

﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَامْلَاقِيهِ﴾ (انشقاق / ۲): ای انسان، حفاً که تو به سوی پروردگار خود به سختی در تلاش هستی و او را ملاقات خواهی کرد.

انسان هنگامی که مظهر اسماء و صفات الهی شد، به مقامی می‌رسد که در قلب خود خداوند را درک می‌کند و از آنجا که آدمی به محبوب واقعی خود رسیده، به سرور و شادمانی وصف‌ناپذیری دست می‌یابد (موفق، ۱۳۸۸: ۱۷۶).

نتیجه آنکه از دیدگاه اسلام کمال نهایی انسان، رسیدن به اوج تقرب و لقای هستی‌بخش عالم هستی است که این امر، لذت‌بخش‌ترین و هدف‌نهایی معنای هستی را برای وی شکل می‌دهد و انسان برای دستیابی به این مقام باید مظهر و خلیفه او شود.

از سوی دیگر، نیروانه هدف نهایی تعالیم بوداست که پس از عمل به راه‌های هشت‌گانه در حقیقت چهارم بودا حاصل می‌شود (Humphreys, 1977: 153; شومان، ۱۳۷۵: ۸۲). درباره مفهوم آن آرای متعددی مطرح شده، از جمله آنکه برخی نیروانه را مقام سرور و شادی و خاموشی می‌دانند (شایگان، ۱۳۵۶: ۱۶۵-۱۶۸). گفته شده که انسان در این حالت از گردونه تناسخ خارج می‌شود (آزادی از آلودگی وجود و آلودگی نادانی) (تی‌لوکا، بی‌تا: ۱۲۷). در متون بودایی در مقام توصیف نیروانه تعابیر مختلفی آمده است؛ برای نمونه: مقام آرَهَتی، حقیقت والای نجیب، جایگاه فرونشاندن تشنگی، مکان پاکان، برترین نیک‌بختی، بی‌مرگی و... (آرمسترانگ، ۱۳۸۳: ۴۴).

## نتیجه‌گیری

۱. به طور کلی ریشه تفاوت‌های مکتب اسلام و بودیسم، در انسان‌شناسی آن‌ها نهفته است؛ چون انسان با جامعه، جهان و مبدأ عالم در ارتباط است و انسان‌شناسی پیوندی نزدیک با هستی‌شناسی و خداشناسی دارد. به همین جهت خلأ انسان‌شناسی، موجب خلأ در نوع رابطه‌های انسان با خدا، انسان با خود و انسان با جامعه می‌گردد، به همین جهت شاهد خلأهایی در آیین بودا هستیم.
۲. تفاوت اساسی در مسئله رنج در نوع نگاه این دو مکتب به زندگی دنیوی خلاصه می‌شود. بودا زندگی دنیوی را بریده از هدف و خالقی مدبر پنداشته و رنج‌های دنیوی را بی‌هدف و آزاردهنده می‌داند. اما در اسلام دنیا بخشی از مجموعه جهان خلقت و آفریده مدبری حکیم است. رنج‌های آن هدفمند و عمق آن خیر و خوبی و وسیله‌ای برای رسیدن به کمال و سعادت است، اما در آیین بودا سخنی از تقرب و سعادت در تحمل مصائب و رنج‌ها نیست و اساساً باید پس از انجام دستورات هشت‌گانه از رنج‌هایی یافت.
۳. از آموزه‌های بودا که امروز در دست ماست، چنین به دست می‌آید که در عرفان بودیسم کوشش بر این است که انسان بدون توجه به خداوند و نیروی مطلق، خود وی عوامل رنج و اضطراب را از زندگی خویش دور نماید که این خود زمینه افتادن به رنجی دیگر است. در نگاه بودیسم انسان محور اصلی است، ولی در اسلام خدا محور است و انسان از پنجره الهی باید به جهان و راه‌های رهایی از رنج بنگرد.

## کتاب‌شناسی

۱. آرمسترانگ، کرن، *خداشناسی از ابراهیم تا کنون*. ترجمه محسن سپهر، تهران، مرکز، ۱۳۸۳ ش.
۲. ابن ابی‌الحدید، *شرح نهج البلاغه*، تحقیق محمد ابوالفضل ابراهیم، چاپ دوم، بی‌جا، دار احیاء الکتب العربیه، ۱۳۸۷ ش.
۳. ابن اثیر جزری، مبارک بن محمد، *النهاية في غريب الحديث والاثار*، قم، اسماعیلیان، ۱۳۶۴ ش.
۴. ابن طاووس، علی بن موسی بن جعفر، *التهوف علی قتلی الطفوف*، قم، انوار الهدی، ۱۴۱۷ ق.
۵. همو، *مهج الدعوات و منهج العبادات*، قم، دار الذخائر، ۱۴۱۱ ق.
۶. ابن نما حلی، نجم‌الدین محمد بن جعفر بن ابی‌البقاء، *مثیر الاحزان*، نجف اشرف، المطبعة الحیدریه، ۱۳۶۹ ش.
۷. اخلاقی، مرضیه و شایسته شریعتمداری، *انسان‌شناسی در اندیشه امام خمینی*، چاپ دوم، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۵ ش.
۸. اسکافی، محمد بن همام، *التمحیص*، تحقیق و نشر مدرسه الامام المهدي (عجل الله تعالی فرجه)، قم، بی‌تا.
۹. بیضاوی، عبدالله بن عمر، *انوار التنزیل و اسرار التأویل*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۸ ق.
۱۰. پاشایی، عسگری، *بودا*، تهران، نگاه معاصر، ۱۳۸۳ ش.
۱۱. همو، *چنین گوید او، ای‌تی و ونکه (متن کهن بودایی)*، قم، مرکز مطالعات ادیان و مذاهب، ۱۳۸۳ ش.
۱۲. همو، *راه آیین (دمه پده)*، تهران، نگاه معاصر، ۱۳۸۰ ش.
۱۳. تی‌لوکا، نیانه، *سخن بودا*، ترجمه عسگری پاشایی، بی‌جا، قطره، بی‌تا.
۱۴. چاترجی، ساتیش چاندرا و دریندا موهان داتا، *معرفی مکتب‌های فلسفی هند*، ترجمه فرناز ناظرزاده کرمانی، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب، ۱۳۸۴ ش.
۱۵. حرّانی، علی بن حسین بن شعبه، *تحف العقول عن آل الرسول (عجل الله تعالی فرجه)*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۴ ق.
۱۶. حسینی شیرازی، سیدمحمد، *تبیین القرآن*، چاپ دوم، بیروت، دارالعلوم، ۱۴۲۳ ق.
۱۷. حقّی بروسوی، اسماعیل، *روح البیان*، بیروت، دار الفکر، بی‌تا.
۱۸. دهخدا، علی‌اکبر، *لغت‌نامه*، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۴ ش.
۱۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *مفردات الفاظ القرآن*، دمشق، دار العلم - دار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۲۰. رنجبر، امیرحسین، *بودا (در جستجوی ریشه‌های آسمانی)*، تهران، مروارید، ۱۳۸۱ ش.
۲۱. زروانی مجتبی و ندا خوشقانی، «بررسی تطبیقی خاستگاه رنج در آموزه‌های بودا و عهدین»، *فصلنامه اندیشه دینی*، شماره ۴۱، ۱۳۹۰ ش.
۲۲. زمخشری، جارالله محمود بن عمر، *الکشاف عن حقائق التنزیل*، مصر، شرکه مکتبه و مطبعة مصطفی البابی الحلبي و اولاده، ۱۳۸۵ ش.
۲۳. سالاری‌فر، محمدرضا و دیگران، *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰ ش.
۲۴. سوزوکی، ب. ل.، *راه بودا (آیین مهاییانه)*، ترجمه عسگری پاشایی، چاپ دوم، تهران، نگاه معاصر، ۱۳۸۰ ش.
۲۵. سید رضی، محمد بن حسین بن موسی، *شرح نهج البلاغه*، تحقیق و شرح شیخ محمد عبده، بیروت، دار الذخائر، ۱۴۱۲ ق.

۲۶. شایگان، داریوش، *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۵۶ ش.
۲۷. شبّر، سید عبدالله، *الجهوه الثمین فی تفسیر الكتاب المبین*، کویت، مکتبه الالفین، ۱۴۰۷ ق.
۲۸. شوکانی، محمد بن علی، *فتح الغدیر*، بیروت، دار الکتب الطیب، ۱۴۱۴ ق.
۲۹. شومان، هانس ولفانگ، *آیین بودا طرح تعلیمات و مکتب‌های بودایی*، ترجمه عسگری پاشایی، چاپ دوم، فیروزه، ۱۳۷۵ ش.
۳۰. شیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم، *الحکمة المتعالیة فی الاسفار الاربعه العقلیة*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۳۸۳ ش.
۳۱. طباطبائی، سیدمحمدحسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین، بی تا.
۳۲. طبرسی، ابوالفضل علی بن حسن بن فضل، *مشکاة الانوار فی غرر الاخبار*، تحقیق مهدی هوشمند، دار الحدیث، ۱۴۱۸ ق.
۳۳. طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، مؤسسه الاعلمی، ۱۴۱۵ ق.
۳۴. طریحی، فخرالدین، *تفسیر غریب القرآن*، تحقیق سیداحمد حسینی، بی جا، مکتبه النشر الثقافه الاسلامیه، ۱۴۰۸ ق.
۳۵. طوسی، محمد بن حسن، *الامالی*، قم، دار الثقافه، ۱۴۱۴ ق.
۳۶. همو، *النبیان فی تفسیر القرآن*، تصحیح و تعلیق احمد حبیب قصیر عاملی، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۹ ق.
۳۷. همو، *تمهید الاصول فی علم الکلام*، تصحیح عبدالمحسن مشکاة‌الدینی، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۲ ش.
۳۸. عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، *تفسیر نور الثقلین*، تحقیق سیدهاشم رسولی محلاتی، قم، اسماعیلیان، ۱۴۱۲ ق.
۳۹. عیاشی، محمد بن مسعود، *تفسیر العیاشی*، تحقیق سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران، مکتبه العلمیه الاسلامیه، بی تا.
۴۰. فراهدی، خلیل بن احمد، *العین*، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، قم، دار الهجره، ۱۴۰۹ ق.
۴۱. فیض کاشانی، محمدحسین بن شاه مرتضی، *التفسیر الصافی*، تهران، مکتبه الصدر، ۱۴۱۶ ق.
۴۲. قرائی، فیاض، *ادیان هند*، مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۸۵ ش.
۴۳. کریدز، مایکل، *بودا*، ترجمه علی محمد حق شناس، بی جا، طرح نو، ۱۳۷۲ ش.
۴۴. کریشان، سرویالی رادا، *تاریخ فلسفه شرق*، ترجمه خسرو جهاناداری، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۷ ش.
۴۵. کفعمی، محمد بن صالح، *المصباح*، چاپ سوم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۳ ق.
۴۶. کلینی، محمد بن یعقوب، *الاصول من الکافی*، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵ ش.
۴۷. گنابادی، سلطان محمد، *تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباده*، چاپ دوم، بیروت، اعلمی، ۱۴۰۸ ق.
۴۸. لیثی واسطی، علی بن محمد، *عیون الحکم و المواعظ*، تحقیق شیخ حسین حسینی بیرجندی، قم، دار الحدیث، ۱۳۷۶ ش.
۴۹. مازندرانی، مولی محمد صالح، *شرح اصول الکافی*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۱ ق.
۵۰. متقی هندی، حسام‌الدین، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، تحقیق بکری حیانی، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق.

۵۱. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، تحقیق محمدباقر بهبودی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۵۲. مشهدی، میرزا محمد، تفسیر کنز الدقائق، تحقیق مجتبی عراقی، قم، مؤسسه النشر الاسلامی التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة، ۱۴۰۷ق.
۵۳. مغنیه، محمدجواد، التفسیر الکاشف، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۲۴ق.
۵۴. موفق، علیرضا، معنای زندگی (تأملی بر دیدگاه دین و مکاتب بشری)، تهران، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۸ش.
۵۵. ناس، جان بایر، تاریخ جامع ادیان، ترجمه علی اصغر حکمت، چاپ نوزدهم، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۸ش.
۵۶. نرمان، ل.، اصول روان شناسی، ترجمه محمد ساعتچی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۴ش.
۵۷. نوری طبرسی، میرزا حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تحقیق مؤسسه آل البيت (ع) لاحیاء التراث، بیروت، ۱۴۰۹ق.
۵۸. نیشابوری، محمد بن قتال، روضة الواعظین، قم، شریف رضی، بی تا.
۵۹. هوکینز، بردلی، آیین بودا، ترجمه محمدرضا بدیعی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۰ش.
۶۰. هیشمی، علی بن ابی بکر، مجمع الزوائد، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۰۸ق.
61. Alldritt, Leslie D., *Buddhism (Religions of the World)*, Chelsea House, 2004.
62. Ben, Thomas, *The Buddha's Way of Happiness*, New Harbinger Publications, 2011.
63. Conze, Edward, *Buddhism: A Short History*, Oneworld Publications, 2000.
64. Gnanarama, Pategama, *Essentials of Buddhism*. Book Library, 2000.
65. Hawkins, Bradley, *Religions of the World Buddhism*, London, Routledge, 1999.
66. Humphreys, Christmas, *A Popular Dictionary of Buddhism*, Curzon, 1997.
67. King, Winston, *Buddhism and Christianity*, London and New York, Routledge, 1963.
68. Kittelson, James M., *The Encyclopedia of Religion*, Ed. by: Mircea Eliade, New York, Macmillan Publishing Company, 1987.
69. Klostermaier, Klaus K., *Buddhism a Short Introduction*, One World Oxford, 1999.
70. Nanamoli, Bhikkhu, *The Life of the Buddha: According to the Pali Canon*, 3<sup>rd</sup> Ed., Bps Pariyatti Editions, 2003.
71. Olson, Carl, *The Different Paths of Buddhism*, Rutgers University Press, 2005.
72. Prebish, Charles S. & Damien Keown, *Introducing Buddhism*, London and New York, Routledge, 2007.
73. Strong, John, *The Buddha a Short Biography*, One World Oxford, 2001.
74. Strong, John, *The Experience of Buddhism*, 3<sup>rd</sup> Ed., Thomason Wadsworth, 2008.
75. *The Dhammapada (The Sacred Books of the East, Vol. 10)*, trans. by Max Muller, 2001.
76. Wettimuny, R.G. de S., *The Buddha's Teaching and the Ambiguity of Existence*, M.D. Gunasena & Co. Ltd., 1955.
77. Williams, Paul, *Buddhist Thought*, London and New York, Routledge, 2000.