



The Epistemology of Suffering from the Perspective of Buddhism and Islam and Its Implications

Mojtaba Nouri Kouhbanani  / Ph.D. in Religions and Mysticism, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran
mojtaba_nouri_kouhbanani@iran.ir

Received: 2025/04/13 - Accepted: 2025/07/21 - Published: 2026/05/02

Abstract

Suffering is a fundamental experience, and its epistemology in different religions shapes attitudes toward it. This article, using a descriptive-analytical method and a comparative approach, examines the epistemology of suffering and its implications in Buddhism and Islam. The aim is to explain the sources, tools, criteria of truth, the object of the knowledge of suffering, and their epistemic consequences. The findings show that in Buddhism, the knowledge of suffering is based on personal experience, meditation, and intuition, with the goal of liberation from suffering through understanding its pervasiveness in existence. The criterion of truth is individual experience and ethical principles, with implications such as individualism and empiricism. In contrast, Islam draws on diverse sources such as innate disposition (fiṭrah), reason, revelation, and the senses. Suffering in Islam is not necessarily evil; rather, it is a divine test and an opportunity for growth and proximity to God. The criterion of truth, depending on the type of suffering, is direct knowledge ('ilm ḥuḍūrī), reason, or revelation. This perspective entails theocentrism and rationality, rendering suffering meaningful within the framework of divine wisdom. Consequently, Buddhism, emphasizing experience, seeks to escape suffering; whereas Islam, with a theocentric view, regards suffering as a meaningful part of the path of spiritual development.

Keywords: Epistemology of Suffering, Buddhism, Islam, Experience, Revelation, Reason, Epistemological Implications.

نوع مقاله: پژوهشی

معرفت‌شناسی رنج از منظر آیین بودا و اسلام و استلزامات آن

مجتبی نوری کوهبنانی  / دکتری ادیان و عرفان، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران

mojtaba_nouri_kouhbanani@iran.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ - انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲

چکیده

«رنج» تجربه‌ای بنیادین است و معرفت‌شناسی آن در ادیان مختلف، نگرش به آن را شکل می‌دهد. مقاله حاضر با روش توصیفی - تحلیلی و رویکرد تطبیقی، معرفت‌شناسی رنج و استلزامات آن را در آیین بودا و اسلام بررسی می‌کند. هدف، تبیین منابع، ابزارها، معیار صدق، متعلق شناخت رنج و پیامدهای معرفتی آنهاست. یافته‌ها نشان می‌دهد در بودیسم، شناخت رنج بر تجربه شخصی، مراقبه و شهود استوار بوده و هدف، رهایی از آن از طریق فهم فراگیری‌اش در هستی است. معیار صدق آن، تجربه فردی و اصول اخلاقی با استلزاماتی چون فردگرایی و تجربه‌گرایی است. در مقابل، اسلام از منابع متنوعی نظیر فطرت، عقل، وحی و حس بهره می‌برد. رنج در اسلام لزوماً شر نیست؛ بلکه آزمون الهی و فرصتی برای رشد و تقرب به خداوند است. معیار صدق آن نیز بسته به نوع رنج، علم حضوری، عقل یا وحی است. این نگاه مستلزم خدامحوری و عقلانیت بوده و رنج را در چهارچوب حکمت الهی معنادار می‌سازد. در نتیجه، بودیسم با تأکید بر تجربه به‌دنبال‌گریز از رنج است؛ اما اسلام با نگاهی خدامحور، رنج را بخشی معنادار از مسیر تکامل معنوی می‌داند.

کلیدواژه‌ها: معرفت‌شناسی رنج، آیین بودا، اسلام، تجربه، وحی، عقل، استلزامات معرفت‌شناختی.

مقدمه

پدیده «رنج» یکی از اساسی‌ترین و جهانی‌ترین مسائل انسانی است که در طول تاریخ همواره منشأ پرسش‌های عمیق فلسفی، روان‌شناختی و معنوی بوده است. منظور از رنج (Dukkha/dukkha)، گستره‌ای از تجربه‌های ناخوشایند، فقدان، دله‌ره، ناامیدی و مواجهه با ناتمام‌ماندگی خواسته‌هاست که بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان تلقی می‌شود.

مطالعه رنج، نه فقط به دلیل همه‌گیر بودنش، بلکه به سبب تأثیر تعیین‌کننده آن در معنابخشی به زندگی، رفتار فردی و جمعی انسان‌ها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این میان، آیین بودا و اسلام به عنوان دو سنت دینی بزرگ، هر یک رویکردی خلاقانه و متفاوت به ماهیت و جایگاه رنج ارائه کرده‌اند:

در بودیسم، رنج نه تنها نقطه عزیمت سیر معنوی و شرط بیداری حقیقی ذهن است، بلکه وجود آن، ضرورتی معرفتی و التهایی برای رهایی و رسیدن به نیروانا محسوب می‌شود. بودا در آموزه‌های خود تأکید می‌کند که تا حقیقت رنج و خاستگاه‌های آن شناخته نشود، رهایی ممکن نیست. بنابراین، رنج برای پیروان بودایی ضرورتی هستی‌شناختی و معرفت‌شناختی دارد و محرک اصلی سلوک معنوی است.

در مقابل در اسلام، رنج با نگاهی هدفمند و سازنده فهم می‌شود: پدیده‌ای که گرچه اجتناب‌ناپذیر است، اما بر اساس آموزه‌های قرآنی و روایی، فرصتی برای رشد، آزمون، خالص شدن ایمان و رسیدن به مقامات معنوی تلقی می‌شود. وجود رنج در منظومه اسلامی، نه تنها نشانه نقص خلقت یا بی‌هدفی هستی نیست؛ بلکه بنا بر آیات و روایات، وسیله‌ای الهی برای تربیت انسان، انگیزش حرکت او به سوی کمال و تفکیک حق از باطل قلمداد شده است.

معرفت‌شناسی رنج در این مقاله به معنای واکاوی و بررسی نظام‌مند راه‌های شناخت حقیقت رنج و شیوه‌های مواجهه ذهنی و عملی با آن در هر دو سنت است. به عبارت دیگر، این پژوهش با رویکردی معرفت‌شناسانه می‌کوشد تحلیل کند که هر یک از اسلام و بودیسم چگونه چپستی رنج، خاستگاه آن، معنای رهایی و ابزارهای وصول به سعادت را تبیین می‌کنند و چه تفاوت‌ها و اشتراک‌هایی در تلقی آنها از ماهیت و کارکرد رنج وجود دارد. در نتیجه، پرسش محوری این مقاله چنین است: رنج چه جایگاه و ضرورت وجودی‌ای در الهیات و انسان‌شناسی اسلام و بودیسم دارد و هر یک چه راهکارهای معرفت‌شناسانه و عملی برای فائق آمدن بر آن ارائه می‌کنند؟

اهمیت این پژوهش در روشن ساختن بنیان‌های معرفتی دو رویکرد متفاوت به یکی از اساسی‌ترین مسائل وجودی انسان نهفته است. این بررسی می‌تواند به درک عمیق‌تر هر دو آیین، تبیین نقاط اشتراک و افتراق آنها در مواجهه با رنج، و ارائه بینش‌هایی نو در مباحث میان‌فرهنگی و فلسفه دین کمک کند. این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی و با رویکردی تطبیقی، با استناد به متون اصلی و منابع معتبر، به واکاوی این پرسش‌ها

می‌پردازد. ابتدا منظر آیین بودا و سپس دیدگاه اسلام در باب معرفت‌شناسی رنج و استلزامات آن بررسی می‌شود و در نهایت، یافته‌ها در یک جمع‌بندی تطبیقی ارائه خواهند شد.

در راستای بررسی این موضوع به چند اثر اشاره می‌شود که از آنها در جهت روشن شدن بحث می‌توان بهره برد:

۱. پایان‌نامه جایگاه رنج در زندگی انسان بر اساس قرآن و حدیث (دوستکام) ضمن تحلیل جایگاه رنج در متون اسلامی و نقش آن در تحقق هدف آفرینش، تنها از منظر اسلامی به موضوع پرداخته و رویکردی تطبیقی اتخاذ نکرده است.
۲. پایان‌نامه رنج در اسلام و بودا (شکوهی راد) به شباهت‌ها و تفاوت‌های کلی دو سنت اشاره دارد؛ اما بحث مسیر عملی رهایی از رنج، به‌ویژه با تمرکز بر منظومه معرفت‌شناختی هر دو دین، به‌طور کامل و همه‌جانبه مورد توجه قرار نگرفته است. نوآوری پژوهش حاضر در مقایسه با این آثار، رویکرد تطبیقی و معرفت‌شناسانه آن است؛ به این معنا که ضمن مطالعه تطبیقی، به بررسی مبانی معرفت‌شناختی رنج و راه‌های شناخت، مواجهه و رهایی از آن در هر دو سنت اسلامی و بودایی پرداخته می‌شود؛ درحالی که پژوهش‌های یادشده فاقد این تمرکزند.

افزون بر منابع یادشده، شایان ذکر است که در سال‌های اخیر مجموعه‌ای از آثار و مقالات با رویکرد روان‌شناختی یا معرفت‌شناختی به بررسی مسئله رنج پرداخته‌اند؛ برای نمونه:

.Chen, Yu-Hsi (2006). "Coping with Suffering: The Buddhist Perspective"

این مقاله با رویکرد روان‌شناختی، راهکارهای بودایی مواجهه با رنج را تحلیل و دسته‌بندی کرده است.

.Dash, Narendra Kumar (2005). Concept of Suffering in Buddhism

این اثر به واکاوی لایه‌های وجودی رنج از منظر معرفت‌شناسی و روان‌شناسی در متون بودایی پرداخته است.

.Edelglass, William (2013). "Buddhist Ethics and Western Moral Philosophy"

این مقاله نیز ضمن رویکرد تطبیقی، نگاه معرفت‌شناسانه و فلسفی به مفهوم رنج را مورد بررسی قرار داده است. پژوهش حاضر با تکیه بر واکاوی تطبیقی و تمرکز بر رویکرد معرفت‌شناسانه، به خلأ موجود در پیشینه، یعنی تحلیل نظام‌مند راه‌های شناخت، مواجهه و رهایی از رنج در اسلام و آیین بودا، پاسخ می‌دهد و تفاوت خود را با مطالعات قبلی بر این مبنا روشن می‌سازد.

منظور از «معرفت‌شناسی رنج» در این مقاله، نه بررسی آرا و مکاتب فلسفه معرفت (Epistemology) به‌معنای مصطلح در علوم فلسفی غربی، بلکه تأمل درباره روش‌ها، ابزارها و معیارهای شناخت و فهم حقیقت رنج در سنت‌های بودیسم و اسلام است. به بیان دیگر، هدف مقاله آن است که بن‌مایه‌ها و سطوح مختلف شناخت و آگاهی از رنج - اعم از شناخت تجربی، شهودی، عقلانی یا وحیانی - و نحوه اعتبار و سنجش این معرفت‌ها را مطابق با تعالیم هر سنت مورد بررسی تطبیقی قرار دهد.

بر این اساس، «معرفت‌شناسی رنج» به معنای مطالعه خاستگاه‌ها، منابع و اعتبار معرفت درباره رنج (و نیز راه‌هایی از آن) در سنت‌های مورد نظر است؛ نه صرفاً بحث نظری درباره ماهیت علم یا معرفت به صورت انتزاعی. پس از بیان موارد یادشده، به منظور رعایت انسجام مطالب، بحث را در چهار قسمت و نتیجه‌گیری بیان می‌کنیم. نخست معرفت‌شناسی رنج در آیین بودا و سپس در اسلام مورد بررسی قرار می‌گیرد و در ادامه به استلزامات آن در این ادیان پرداخته خواهد شد.

۱. معرفت‌شناسی رنج در آیین بودا

پیش از ورود به بحث، لازم است نکاتی بیان شود: اولاً مراد از بحث معرفت‌شناسی در آیین بودا در قسمت رنج این است که ببینیم بودا برای اینکه خودش و پیروانش شناختی درباره رنج، اقسام آن، کیفیتش و... داشته باشند، از چه راه‌هایی بهره برده است. در برخی از موقعیت‌ها نوعی شهود را مطرح می‌کند یا در موضعی دیگر با تکیه بر معرفت حسی بیان می‌کند که زندگی ما سراسر رنج است. با توجه به تعریفی که بودا از رنج دارد و زندگی را سراسر رنج می‌داند، این بحث معرفت‌شناختی مطرح می‌شود که راه شناخت و تشخیص رنج از غیر رنج چیست. ثانیاً اگرچه بحث‌های کلاسیک معرفت‌شناسی در نظام بودایی وجود ندارد، اما اصل اینکه ما خواسته باشیم از رنج‌هایی پیدا کنیم یا باید از آن شناخت داشته باشیم و مصادیق آن را بدانیم، همه اینها شناخت است. از این رو حتی اگر این مطلب در بحث‌های بودا مطرح نباشد، جنس و سنخ بحث وجود دارد.

در آیین بودا، شخص بودا تأکید زیادی بر روش تجربی و سلوک عملی دارد (Schmidt, 2011, p.26). او پیوسته پیروان خود را به تجربه شخصی و مستقیم واقعیت فرامی‌خواند و می‌گفت: «ای راهبان! کسی باید با خرد خود، واقعیت را درک کند» (Paliawadana & Carter, 2000, p.58, verse 276). همچنین بر لزوم مراقبه و تزکیه ذهن برای رهایی از رنج تأکید شده است؛ چنان‌که آمده است: «از طریق مراقبه و تسلط بر ذهن، خردمند رهایی را می‌یابد و به آرامش و نیک‌بختی می‌رسد» (Paliawadana & Carter, 2000, p.16, verse 35) و در سوتنه‌ای دیگر آمده است: «تنها از طریق مراقبه و مشاهده عمیق است که رهایی از رنج میسر می‌شود» (Walshe, 1995, p.257-258). در این راستا، شخص بودا به مراقبه یا مدیتیشن و تمرینات روان‌شناختی برای کاهش رنج و دستیابی به آرامش و روشنایی توجه دارد (Purser et al., 2016, p.10).

بالین حال در آیین بودا، تأکیدی بر روش عقلی نیز وجود دارد (McMahan, 2008, p.7). از باب مثال، شخص بودا در آموزه‌های خود از منطق و عقل استفاده می‌کرد و مفاهیمی مانند برهان را در آموزه‌های خود مورد استفاده قرار می‌داد (Heendeniya, 2011, p.29). از جمله شواهد دال بر این مدعا می‌توان به برخی از آموزه‌های بودا اشاره کرد؛ مانند «کرمه» که بیان می‌کند: «هر معلولی علت دارد» (Humphreys, 2005, p.5). همچنین در

برخی از متون بودایی، روش‌های منطقی و عقلی برای بررسی مفاهیم و آموزه‌های مذهبی مورد استفاده قرار گرفته است (Tharpa, n.d, p.97). لذا می‌توان گفت که در آیین بودا، هرچند تأکید بیشتری بر روش تجربی و روان‌شناختی است، روش عقلی نیز در برخی از آموزه‌ها و متون بودایی استفاده می‌شود.

برخلاف برخی تلقی‌های نادرست در مطالعات غربی، آیین بودا قانون علیت و رابطه علت و معلول را نفی نمی‌کند؛ بلکه وجود «واقعیت پایدار و ثابت» را دربارهٔ امور و اشیا نفی می‌کند. بر اساس آموزهٔ وابستگی دوازده‌گانهٔ علت و معلولی (pratītyasamutpāda)، پدیده‌ها در زنجیره‌ای علی و پیوسته، وابسته به هم پدید می‌آیند. هیچ امر مستقل، ذاتی و پایداری وجود ندارد؛ بلکه همه چیز به‌نحو مشروط و لحظه‌ای (anatta/anicca) واقع می‌شوند: «ازاین‌رو - ای راهبان! - چون این باشد، آن نیز هست؛ با پیدایش این، آن نیز پدید می‌آید. اگر این نباشد، آن هم نیست؛ اگر این از میان برود، آن نیز پایان خواهد پذیرفت» (Bhikkhu, 1996, p.235).

زنجیرهٔ وابستگی دوازده‌گانه بیانگر این است که هر رنج و پدیده‌ای از علل و شرایط پیشین سر برمی‌آورد و با زوال آنها زایل می‌شود. این همان نظریهٔ کون و فساد اشیا و نبود یک ذات پایدار است. چنان‌که سوزوکی در تفسیر خود تصریح می‌کند، بودیسم به یک «خود» ثابت و مغایر با جریان وابستگی‌های علی قائل نیست؛ بلکه همه چیز را همچون رودخانه‌ای از وقایع وابسته و گذرا می‌داند (Suzuki, 1962, p.65).

نکتهٔ معرفت‌شناختی‌ای که از بیان بودایی‌ها می‌توان استفاده کرد، این است: «خود» همیشه نمونهٔ بارز یک انتزاع مفهومی است که انسان باید غیرواقعی بودن آن را تشخیص دهد (Arnold, 2008, p.26)؛ چراکه اگر فردی با دقت در محتوای تجربهٔ خود توجه کند، تنها متوجه برخی احساسات زودگذر می‌شود که هیچ یک از آنها را نمی‌توان به‌عنوان آنچه واقعاً و بالفعل هست، شناخت؛ زیرا خودهای پایدار وجود ندارند؛ بلکه رویدادهای حسی لحظه‌ای هستند (Arnold, 2008, p.55).

بر اساس عقیدهٔ بوداییان، انسان به‌طور نظام‌مند داده‌های اساسی تجربهٔ خود را اشتباه می‌گیرد و به‌اشتباه این ایده را بر احساسات زودگذر خود القا می‌کند که آنها ویژگی‌ها یا حالت‌های یک «خود» پایدار هستند. این تمایل به فکر کردن به اینکه احساسات انسان در «خود» انسان نهفته‌اند، یک احساس قدرتمند است که در طول عمرهای بی‌شماری به آن عادت کرده است. بنابراین نمی‌تواند به شهودهای معرفتی معمولی خود اطمینان داشته باشد؛ زیرا این شهودها انسان را به این باور می‌رسانند که فکر می‌کند «خود» هست (Arnold, 2008, p.206).

۱-۱. امکان شناخت رنج

در آیین بودا، شناخت رنج یکی از چهار حقیقت بسیار مهم است و برای نجات از رنج، ابتدا باید آن را شناخت و درک کرد. به عبارت دیگر، شناخت رنج اولین گام برای رهایی از آن است. در این آیین، برای شناخت رنج و رهایی

از آن، تأکید بر «آگاهی مراقبتی» (sati)، پرورش ذهن (bhāvanā) و همچنین تمرین «بینش ژرف» (vipassanā) است. بودا پیروان خویش را فرامی‌خواند که با «توجه کامل» به لحظه اکنون و بی‌واسطه، حالات ذهنی خود را بنگرند و سرچشمه رنج را دریابند: «در اینجا، ای راهبان! یک راه وجود دارد برای پاک‌سازی ذهن و فائق آمدن بر غم و اندوه و فراتر رفتن از رنج و اندوه این جهان؛ و آن راه، مراقبه بر رعایت کامل نفس (ānāpānasati) است» (Walshe, 1995, p.257-258).

تمرین ānāpānasati (توجه کامل به دم و بازدم) از جمله روش‌های توصیه‌شده است که به پالایش ذهن و مشاهده بی‌پیرایه تجربیات درونی می‌انجامد. همچنین بودا بر تمرین samādhi (تمرکز عمیق و پایدار ذهن) و vipassanā (بینش شهودی به دگرگونی و بی‌ثباتی پدیده‌ها) تأکید دارد. هدف همه این مراقبه‌ها، مشاهده بی‌واسطه ریشه رنج و درک درست چرخه پیدایش و زوال پدیده‌هاست، نه صرفاً تأمل و تمرکز به معنای غربی آن.

به طور کلی، شناخت رنج در آیین بودا نیازمند تمرکز بر تجربیات خود، تأمل و توجه به حالت ذهنی خود، و تلاش برای شناسایی علل رنج خود است. با شناخت رنج، انسان می‌تواند بهترین راه‌حل‌ها برای مقابله با آن را پیدا کند و نهایتاً به رهایی از رنج دست یابد. لذا باید گفت که امکان شناخت رنج از منظر آیین بودا لازم و مقدمه‌ای برای رهایی از آن است.

۱-۲. منابع و ابزار شناخت رنج

در آیین بودا، شناخت رنج یکی از مباحث اساسی است که به توسعه و پیشرفت در مسیر رهایی و روشنگری روحانی کمک می‌کند. بوداییان بر این باورند که تمام زندگی مادی برای انسان دارای عذاب و رنج است و طریقه‌ای برای نجات از آن لازم است. «شناخت رنج» در آیین بودا، نه صرفاً یک آموزه نظری، بلکه فرایندی تجربی، شهودی و مبتنی بر پرورش قوای ذهنی و معنوی است. در اینجا، چهار منبع و ابزار کلیدی برای «شناخت عمیق رنج» ذکر می‌شود و نقش هر یک در فرایند کشف، تحلیل و مواجهه با ماهیت رنج تبیین می‌گردد:

۱-۲-۱ سَتِپِتاَنَه (Satipatthāna(p)

ستِپِتاَنَه به معنای «ذهن‌آگاهی» است (Buswell & Lopez, 2013, p.831) و نه صرفاً یک روش برای رفع رنج؛ بلکه ابزاری بنیادین برای مشاهده و فهم مستقیم لحظه‌به‌لحظه ماهیت رنج و فرایند وقوع آن در ذهن و بدنه ماست. با پرورش ساتی (آگاهی بی‌واسطه)، شخص قادر می‌شود که بدون قضاوت و واسطه، رنج را همان‌گونه که هست، ببیند. این رویکرد شناخت‌محور، پرده از علل و سازوکارهای دقیق رنج برمی‌دارد: «کسی که با ذهن بیدار و حاضر، احساسات، دریافت‌های حسی و حالات روانی خود را مشاهده می‌کند، علل پیدایش و زوال رنج را مستقیماً درمی‌یابد» (Walshe, 1995, p.257-258)؛ قدرتی که می‌تواند تمام ظرفیت‌های ذهن را آشکار کند و به رهایی نهایی از رنج ختم شود (The Way of Mindfulness, 2023, p.2).

۱-۲-۲. پَرَجَنَه: (prajnas)

پرچنه به معنای «دانش یا حکمت» است (گواهی، ۱۳۷۴، ص ۱۱۰) و همچنین شامل دیدن آگاهانه و نافذ به ماهیت اساسی چیزهاست؛ به گونه‌ای که وجود فرد را دگرگون می‌کند (Mikulas, 2011, p.2) و ماهیت واقعی پدیده‌ها و چرخه دوازده‌گانه علیت را قابل درک می‌سازد. prajñā با پرورش فرایند «پرسشگرانه» و فروتنانه به سراغ ریشه‌های نادانسته رنج می‌رود و نشان می‌دهد که رنج چگونه به واسطه جهل و دلبستگی پابرجا می‌ماند و چگونه می‌توان از طریق درک حکیمانه حقیقت، از آن دست شست: «با رشد حکمت، نادانی که سرچشمه رنج است، تحلیل می‌رود و واقعیت امور روشن می‌شود» (Palihawadana & Carter, 2000, p.17, verse 28).

۱-۲-۳. سَمَادِهی: Samadhi

سمادهی به معنای «یکپارچگی ذهن بر روی یک موضوع خاص» است. این منبع شامل تمرین‌های مرتبط با تمرکز، آرامش ذهن و توجه حالت بوداست (Buswell & Lopez, 2013, p.743). البته سمادهی تنها تمرین تمرکز نیست؛ بلکه ابزاری شناختی است که با آرام‌سازی ذهن، امکان مشاهده شفاف اندرونی و تجربی رنج و دگرگونی حالات ذهنی را فراهم می‌کند. در وضعیت samādhi، ذهن قابلیت آن را می‌یابد که بدون پریشانی و پراکندگی، علت و فرایند تکوین رنج را دقیق بررسی کند: «ذهن راهب یک‌دست و آرام است و در این حالت، حقیقت رنج را همان‌گونه که هست، درمی‌یابد» (Bhikkhu, 1996, p.250).

۱-۲-۴. ویپَسَنا: vipassanā

ویپسنا به معنای بصیرت است که به عنوان شهود مستقیم سه نشانه رنج جهانی، ناپایداری اشیا و عدم جوهر ثابت تعریف می‌شود (Buswell & Lopez, 2013, p.978). ویپَسَنا فرایند بینش مستقیم و شهودی به سه نشانه اصلی هستی و رنج است (دُکَخَه: رنج؛ آنیچا: ناپایداری؛ آنتا: بی‌جوهرگی). در مسیر vipassanā، فرد از طریق مشاهده بی‌واسطه پیدایش و زوال افکار و احساسات، به زنجیره علی و سازوکار حقیقی رنج پی می‌برد. بنابراین، vipassanā بیش از یک تکنیک عملی، ابزار شناخت نقد و واقعی رنج و ساختار ذهن است: «او ماهیت همه پدیده‌ها را درک می‌کند؛ پیدایش و نابودی آنها را به چشم می‌بیند؛ و این بینش باعث رهایی از رنج می‌شود» (Walshe, 1995, p.257-258).

تبیین این منابع و ابزارها نشان می‌دهد که در بودیسم، شناخت رنج فرایندی عمیق و نیازمند پرورش ساخت‌های مختلف ذهن و شهود است؛ نه صرفاً امری نظری یا تکنیکال. بوداییان برای شناخت رنج از این ابزارها و منابع استفاده می‌کنند و از طریق تمرینات مربوطه می‌کوشند که رنج را در زندگی خود شناسایی کنند و به دنبال راه‌حل‌های روحانی برای آن بگردند.

۱-۳. رنج اصیل از منظر آیین بودا

در مرحله اول باید توجه داشت که در آیین بودا، معیار صدق و کذب بر اساس مفهوم «شیل» (sila) به «پنج شیل» یا «پنج اصل طلایی» تعیین می‌شود. شیل در زبان پالی به معنای «رفتار صالح و اخلاقی» است. این مفهوم، یکی از مهم‌ترین مفاهیم در آیین بودا در نظر گرفته می‌شود (نوری کوهبنانی، ۱۴۰۲، ص ۶۲) و پایه و اساس اخلاقیات بودا به‌شمار می‌رود. در زبان انگلیسی، معادل شیل به Morality ترجمه می‌شود که به معنای اصول اخلاقی است (Hornby et al., 2010, p.994).

در آموزه‌های بودا، شیل فقط مجموعه‌ای از توصیه‌های اخلاقی نیست؛ بلکه مبنای اصیل برای سنجش صحت یا بطلان ادراکات و تجربیات انسانی - به‌ویژه در باب رنج - محسوب می‌شود. این معیار بودن شیل برای صدق یا کذب رنج، دست‌کم در سه سطح قابل توضیح است:

۱-۳-۱. پیوند هستی‌شناسانه و معرفتی اخلاق و رنج

بر اساس چهار حقیقت شریف بودایی، علت رنج انسان، نه صرفاً وقایع بیرونی، بلکه «آلودگی‌های اخلاقی» (kilesa) و کش‌های نادرست ذهن و بدن است. بودا تصریح می‌کند که اعمال درست اخلاقی (شیل) واقعیت رنج را دگرگون می‌سازد و ریشه آن را از میان برمی‌دارد. در سته بودایی می‌خوانیم: «پس ای راهبان! اخلاق نیکو (sīla) زمینه لازم برای تمرکز و آرامش ذهن است. ذهن آرام و متمرکز، رنج را همان‌گونه که هست، درمی‌یابد و از سرچشمه آن فراتر می‌رود» (Walshe, 1995, p.256-258).

۱-۳-۲. شیل به‌مثابه معیار تجربی برای تشخیص رنج حقیقی و کاذب

بر اساس آموزه بودا، رنج «کاذب» یا ذهنی عمدتاً زاییده بی‌اخلاقی، نادیده گرفتن اصول شیل، و تبعیت از امیال است. در مقابل، ذهن و زندگی اخلاق‌مدار، عاری از رنج کاذب و «افزوده» است. لذا در سنت بودایی، تجربه‌هایی که حاصل پابندی به شیل باشند (مانند قلب آرام، ذهن روشن، نبود اضطراب و پشیمانی) معیار رنج «حقیقی» یا صدق است؛ و در عوض، رنج‌هایی که نتیجه بی‌اخلاقی‌اند، چیزی جز نتیجه جهل، توهم و آلودگی ذهن نیستند و بر ساخته (کاذب) محسوب می‌شوند. چنان‌که در داماپادا آمده است: «آن که اخلاق را پاس می‌دارد، در دل خود آرامش می‌یابد و رنج از وجودش رخت می‌بندد؛ اما بی‌اخلاق، همیشه با خود در ستیز است» (Palihawadana & Carter, 2000, p.6, verse 17).

۱-۳-۳. شیل و اعتبار معرفت درباره رنج

شیل، به‌عنوان شرط لازم برای رشد بینش (prajñā یا حکمت)، اساساً اعتبار شناخت را تعیین می‌کند: کسی که به پنج اصل اخلاقی پایبند است، ذهنی شفاف و غیرمغلوب امیال و خطاپذیری دارد؛ پس داوری‌ها و شناخت

او دربارهٔ رنج (چه ادراک رنج در خود، چه درک ریشه و راه رهایی) معتبر و صحیح است. لذا در چهارچوب عرفانی - معرفتی بود، هر بینش و معرفتی دربارهٔ رنج باید مبتنی بر شیل باشد تا صدق پیدا کند؛ وگرنه باطل و نامعتبر است؛ «آن که شیل را پاس می‌دارد، درمی‌یابد آنچه راست است و آنچه ناراست؛ آنچه رنج راستین است و آنکه بر ساختهٔ ذهن است» (Bodhi, 2012, p.122).

بنابراین، در آیین بودا، شیل (اخلاق) نه فقط راهنمای عملی رفتار، بلکه معیار صدق و کذب رنج نیز هست؛ زیرا تنها با پرورش شیل است که می‌توان رنج حقیقی را از رنج زاید باز شناخت؛ و تنها با ذهن اخلاق‌مدار، معرفتی معتبر و راستین دربارهٔ حقیقت رنج شکل می‌گیرد و امکان رهایی مهیا می‌شود. «ذهن اخلاقی، رنج را همان گونه که هست، درمی‌یابد و حقیقت را از کذب بازمی‌شناسد» (Fronsdal, 2005, p.56).

این پنج شیل (برای عموم مردم بوداییان) شامل موارد ذیل است (Thien & Tu, 2019, p.484-488; (The Siddhanta Deepika Or the Light of Truth, 1994, p.77

۱. پرهیز از آزار رساندن به دیگران: شخص باید از کشتن هر گونه موجود زنده‌ای خودداری کند؛ چه انسان و چه حیوان.
۲. پرهیز از دزدی: شخص باید از دزدی هر چیزی که به مالک آن تعلق دارد، خودداری کند. این دستور شامل چشم‌پوشی از چیزهای غیرصادقانه، سوءاستفاده یا استثمار نیز می‌شود.
۳. پرهیز از ارتکاب رفتار نامناسب جنسی: شخص باید از رفتار نامناسب جنسی، چه با خود و چه با دیگران، خودداری کند.
۴. پرهیز از دروغ‌گویی: شخص باید با صداقت در مورد تجربه‌های خود، با دیگران رفتار کند.
۵. پرهیز از مصرف مسکرات و مواد مخدر: شخص باید از مصرف هر گونه ماده‌ای که می‌تواند به سلامت جسمی و روانی آسیب برساند، خودداری کند.
- همچنین برای راهبان (bhikkhu) و سالکان پیشرفته، رعایت سلوک بیشتری ضروری است و علاوه بر پنج مورد یادشده، هفت شیلۀ دیگر در متون ذکر شده است:
۶. پرهیز از خوردن در زمان‌های نامناسب (معمولاً بعد از ظهر تا طلوع بعدی)؛
۷. پرهیز از آراستن خود با لباس و زیورآلات پرزرق‌وبرق؛
۸. پرهیز از تماشا و مشارکت در رقص، آواز و موسیقی دنیوی؛
۹. پرهیز از استفاده از تخت یا صندلی‌های مجلل؛
۱۰. پرهیز از پذیرش طلا و نقره و دارایی مادی؛

۱۱. پرهیز از استفاده از عطر و وسایل زیبایی؛

۱۲. پرهیز از غذا و هدیه‌هایی که از راه نادرست به‌دست آمده باشند.

این دوازده شیل به‌هدف رهایی ذهن از وابستگی‌های دنیوی و پرورش تمرکز و بینش، کاملاً لازم است و راهبان بودایی به رعایت دائم آنها سوگند می‌خورند. ذکر آنها در بیشتر رساله‌های رهبانی آمده است: «راهب بزرگ با رعایت دوازده شیل، قلّه آرامش ذهن و رهایی راستین را درمی‌یابد» (Horner, 1951, p.78).

بر اساس متون مقدس بودایی، «پنج شیل» به‌عنوان معیار اخلاقی پایه برای تمام پیروان و مردم عادی بودایی الزامی است؛ درحالی‌که راهبان و جویندگان رهایی نهایی باید دوازده شیل را رعایت کنند. این سلوک گسترده‌تر منشأ پالایش ذهنی، دوری کامل از دلبستگی‌های دنیوی و پیش‌نیاز سطوح عالی مراقبه و بینش است: «ای راهبان! شیل بنیاد آرامش است؛ اما آنان که در مسیر رهایی گام برمی‌دارند، دوازده شیل را برای رهایی کامل از رنج رعایت کنند» (Horner, 1951, p.78).

به‌طور کلی، پنج اصل طلایی در آیین بودا به‌عنوان دستورالعمل‌هایی برای سالم ماندن، آرامش‌بخش، و اخلاقی زندگی کردن شناخته می‌شوند. برای رسیدن به این وضعیت، شخص باید از این پنج اصل پیروی کند و در رفتار و تصمیماتش به آنها توجه داشته باشد؛ در غیر این صورت، ممکن است با مشکلاتی مانند تنش، رنج، اضطراب و... مواجه شود.

به‌طور کلی، در آیین بودا، صداقت و راست‌گویی به‌عنوان اصول اخلاقی مهمی مطرح‌اند و به‌عنوان شاخصی برای ارزیابی رفتارهای افراد در جامعه استفاده می‌شوند. در نتیجه، پنج شیل یک قابلیت ارزیابی اخلاقی فرد را بر اساس اینکه آیا فرد در رفتارهای خود بر اصول صداقت و راست‌گویی تأکید می‌کند یا نه فراهم می‌آورد. بر مبنای این اصول در آیین بودا، معیار صدق و کذب رنج، بر اساس تجربه شخصی و شناخت خود (Kornfield, 2009, p.15)، معیار اصلی شناخت رنج تلقی می‌شود. لذا هر گونه معیار خارجی برای ارزیابی صحت یا درستی رنج، به‌دلیل تفاوت‌های فردی در تجربه و شناخت، پذیرفته نیست.

از بُعد دیگر، در آیین بودا - چنان‌که بیان شد - رنج به‌عنوان یک واقعیت مهم و حتمی در زندگی شناخته می‌شود که همه انسان‌ها در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. بر این اساس، انسان برای شناخت رنج باید به تجربیات خود توجه کند و با تمرکز بر روی حالت ذهنی خود، به بررسی علل رنج خود بپردازد. در این فرایند، معیار صدق و کذب رنج، بر اساس تجربه و شناخت شخصی، به‌کمک ابزارهای شناختی به‌دست می‌آید.

به‌طور کلی، تمامی پنج شیل در آیین بودا به‌عنوان رنج‌های اصیل و ارزشمند تلقی می‌شوند و به‌عنوان دستورالعمل‌هایی برای زندگی اخلاقی و سالم مطرح می‌شوند.

۱-۴. شناخت متعلق رنج

شناخت متعلق رنج به معنای شناخت دقیق و عمیق از ماهیت رنج و درد است که می‌تواند به کاهش رنج و درد کمک کند. با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان به این نتیجه رسید که مراد از «متعلق رنج» در آموزه‌های بودا، آن چیزی است که رنج بر آن واقع می‌شود یا زمینه و موضوع تجربه رنج‌آور است. بر اساس چهار حقیقت شریف، متعلق رنج، تمام هستی مشروط و به‌ویژه پنج مؤلفه وجودی انسانی (جسم، احساسات، ادراک، واکنش‌ها و هشیاری) است. به بیان بودا: «این پنج بخش وجودی، همه گرفتار رنج‌اند» (Bodhi, 2000, p.884). بنابراین، نه فقط یک جنبه محدود، بلکه کلیت وجود مرکب انسان و تمام پدیده‌های وابسته به علل، متعلق رنج در سنت بودایی است.

۱-۴-۱. هستی‌شناسی بودایی

در متون اصلی و فلسفه بودایی، «متعلق رنج» به کل هستی مشروط (موجودات مرکب، سراسر پدیده‌های وابسته به علیت) مربوط است. هر انسان در بستر کلیت هستی و چرخه تولد و مرگ (سمساره) گرفتار رنج است: «ای راهبان! همه پدیده‌های مرکب (سانکاراها) نالاستوار و رنج‌آورند» (Palihawadana & Carter, 2000, p.58, verse 278). همچنین: «هر آنچه زاده شده، مشروط و وابسته به علل است؛ در معرض دگرگونی و نابودی، و در نتیجه، رنج قرار می‌گیرد» (Walshe, 1995, p.245).

۱-۴-۲. فردگرایی و آگاهی به رنج

با وجود جایگاه فردی سلوک، فهم رنج و متعلق رنج در بودیسم محدود به «من فردی» نیست: هر کس رنج را در سطح تجربیات شخصی درمی‌یابد و راه‌هایی فردی است؛ اما آنچه موضوع رنج است، «کل پدیده‌های هستی وابسته» است؛ چون هر فرد، «وجودی مرکب در درون کل هستی متغیر» است. آیین بودا، هرچند در مسیر‌هایی تأکید جدی بر مسئولیت و تلاش فردی دارد، اما ماهیت، گستره و متعلق رنج را به کل هستی مشروط و وابسته به علل تعمیم می‌دهد. «هر پدیده‌ای که مرکب و وابسته است، در معرض رنج قرار دارد» و این حکم درباره همه موجودات صادق است. لذا شناخت متعلق رنج در بودیسم مستلزم گذر از صرف تجربه فردی و فهم رنج‌های بنیادین مرتبط با ساختار کل هستی است؛ به این دلیل که بودا آموزه‌های خویش را نه تنها برای انسان، که برای تبیین رنج همه موجودات (کل samsara) مطرح کرده است. «تمام پدیده‌ها (درون و بیرون فرد) دچار رنج‌اند؛ اما مسئولیت شناخت و رهایی هر کس، بر عهده خود اوست» (Fronsdal, 2005, p.56).

۲. معرفت‌شناسی رنج در اسلام

معرفت‌شناسی علمی است که دربارهٔ معرفت‌های انسان و ارزشیابی انواع آنها و تعیین معیار صدق و کذب آنها بحث می‌کند (حسین زاده، ۱۳۹۴، ص ۱۷). مراد از معرفت‌شناسی رنج، راه شناخت رنج و انواع آن و راه تشخیص رنج حقیقی از رنج غیرواقعی و کاذب و... است. اسلام به‌عنوان یک دین که بر راهنمایی انسان‌ها در زندگی و بهبود روحی و جسمی آنها تأکید دارد، به صبر و استفاده از رنج‌ها به‌عنوان یک فرصت برای رشد و پیشرفت در مسیر بهبود خود و جامعه توجه ویژه‌ای دارد.

۲-۱. امکان شناخت رنج

هر عقلی که در جست‌وجوی حقیقت است، بر این باور خواهد بود که چیزهایی را می‌داند و چیزهایی را می‌تواند بداند؛ از این رو برای رسیدن به معارف لازم و محبوب، تلاش و تحقیق می‌کند. برجسته‌ترین نماد این گونه تلاش‌ها را دانشمندان و فلاسفه به نمایش گذاشته‌اند که علوم و فلسفه را به‌وجود آورده‌اند. پس علم و شناخت، چیزی نیست که هر عقل سالمی که شبهات آن را نپوشانده باشد، بتواند آن را انکار یا شک کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۱۵۷). قرآن کریم در مواضع متعدد، انسان را به شناخت و تدبیر در رنج و علل آن فراخوانده است؛ چنان که می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵)؛ همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴). سنت نبوی نیز شناخت، واکنش و صبر دربارهٔ رنج را فرصتی برای رشد ایمانی و معرفتی معرفی می‌کند. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حُزْنٍ، حَتَّىٰ أَلْهَمَ إِلَهُهُ، إِلَّا كَفَّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۴۲).

علما و مفسران بر اساس این منابع، بر این باورند که رنج نوعی ابتلای وجودی و وسیلهٔ خودشناسی و شناخت رابطهٔ انسان با خداوند است (طباطبایی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۲۳۶؛ مطهری، ۱۳۷۵، ص ۶۵). بنابراین از نگاه اسلام، هم وجود رنج و هم شناخت علل و فلسفهٔ آن، امری قابل تحقق و ضروری برای رشد معنوی و تکامل انسان است. لذا امکان شناخت رنج از منظر اسلام وجود دارد. اسلام به‌عنوان یک دین کامل و جامع، ما را با مفهوم، علل، انواع و ثمرات رنج آشنا می‌کند؛ همچنین راه‌هایی را برای مقابله با آن در جهت تعالی انسان ارائه می‌دهد که در ادامه بیان خواهد شد.

۲-۲. منابع و ابزار شناخت رنج

رنج، آن‌گونه که در علوم مختلف بررسی می‌شود، یکی از مسائل پیچیده است. در اسلام، به‌عنوان یک دین کامل و جامع، رنج از زوایای مختلف بررسی و منابع و ابزار شناختی آن تبیین شده است. در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱-۲-۲. فطرت

فطرت درون هر انسانی وجود دارد و باعث می‌شود که انسان به‌سوی کمال و سعادت حقیقی گرایش پیدا کند (طباطبایی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۹، ص ۲۷۱). از این‌رو فطرت به‌معنای طبیعت خلقت و هستی انسان است. در اسلام، فطرت به انسان آگاهی و شناخت از حقایق دینی می‌بخشد و او را به‌سوی خدا و خیر می‌کشاند و این خود ماییم که این سرشت را به انحراف می‌کشانیم (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ج ۱۸، ص ۴۵۰). از آنجایی که دین دارای وحدت جهانی و جهان‌شمول است، باید نشان داده شود که انسان واقعیت فردی و نوع یکپارچه دارد؛ اما هم‌زمان دارای افراد و طبقات متنوعی است؛ نه اینکه دارای حقایق گوناگون و انواع مختلف باشد؛ چراکه اگر انسان دارای حقایق متنوع باشد، این امکان وجود دارد که دین اسلام از وحدت جهانی و جهان‌شمول برخوردار نباشد؛ زیرا حقایق مختلف و تضادآمیز را نمی‌توان با یک قانون یا فکر یکپارچه، هماهنگ و یکپارچه ساخت؛ اما از آنجاکه انسان دارای حقیقت یکپارچه است و همه به‌دنبال یک راه، یک هدف و یک مقصدند، می‌توان با قانون یکپارچه و دین یکپارچه، او را به‌سوی راه و هدف یکپارچه که جزء فطرت اوست، هدایت کرد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۲، ص ۱۵۲). لازم به ذکر است، هنگامی که سخن از فطرت می‌شود، گاهی مراد، شناخت فطری است؛ مانند شناخت فطری خداوند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۲، ص ۸۸-۸۷) و گاهی مراد، میل و گرایش فطری است؛ مانند میل به خوبی‌ها و بدی‌ها (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۲، ص ۶۰).

فطرت ما را مطلع می‌سازد که رنج یکی از حقایق ضروری و طبیعی زندگی است که باید با آن روبه‌رو شویم و برای شکوفایی سازنده آن تلاش کنیم. فطرت انسان به‌عنوان یک منبع شناختی در اسلام، او را به‌سمت حقیقت و ارزش‌های اخلاقی هدایت می‌کند. این فطرت به انسان اجازه می‌دهد که رنج و مشکلات را به‌عنوان یک قسمت از وجودش درک کند و با دیدگاهی متعالی به آنان بنگرد. از این‌رو انسان بر اساس فطرت، موظف به کمک به دیگران در مواجهه با رنج‌هایشان است.

۲-۲-۲. عقل

عقل نیرویی ادراکی است که به‌کمک قوای دیگر یا بدون کمک آنها، مفاهیم کلی را می‌سازد و آنها را ادراک می‌کند و به تحلیل یا تجزیه مفاهیم می‌پردازد و از این راه به تعریف آنها دست می‌یابد یا به ترکیب آنها می‌پردازد و از ترکیب آنها قضیه می‌سازد و با تألیف و چینش قضایا کنار یکدیگر، برحسب شرایطی ویژه به استنباط می‌پردازد و استدلال، که خود گونه‌ای تفکر است، اقامه می‌کند (حسین‌زاده، ۱۳۹۴، ص ۳۳۷). در قرآن کریم، استفاده از عقل و تعقل یکی از کلیدی‌ترین ابزارهای شناخت معرفی شده است: «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (روم: ۲۴)؛ در این نشانه‌ها، عبرتی برای مردمی است که می‌اندیشند. همچنین بارها قرآن مخاطبان خود را به تعقل و تفکر

فرامی‌خواند: «أَفَلَا يَعْلَمُونَ» (یس: ۶۸)، «يَتَفَكَّرُونَ» (آل عمران: ۱۹۱) و «أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ» (نساء: ۸۲).

در سنت نبوی و روایات اهل بیت علیهم‌السلام، عقل به‌عنوان حجت باطنی خداوند و ابزار تشخیص حق از باطل تعریف شده است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «ما قَسَمَ اللَّهُ لِعِبَادِهِ شَيْئًا أَفْضَلَ مِنْ الْعَقْلِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۵)؛ هیچ عطایی ارزشمندتر از عقل به بندگان داده نشده است. امام کاظم علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «الْعَقْلُ مَا عُيِدَ بِهِ الرَّحْمَنُ وَاكْتُسِبَ بِهِ الْجَنَانُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲)؛ عقل آن است که با آن خدا پرستیده شود و بهشت به‌دست آید از منظر اندیشه اسلامی، عقل قوه‌ای است که هم در تشخیص اصول ایمان و هم در فهم مبانی دینی و اخلاقی نقشی محوری دارد و در کنار نقل (وحی) مکمل یکدیگرند. بر اساس عقل، رنج نیز به‌عنوان یک پدیده طبیعی و قابل توجیه درک می‌شود که بر اساس هدف و منافع آن، با آن سازگاری پیدا می‌کنیم. عقل، انسان را به تحلیل و تدبیر در مواجهه با رنج‌ها تشویق می‌کند. اسلام اهمیت زیادی به صبر و تحمل در برابر رنج‌ها می‌دهد و عقل، به‌عنوان ابزاری برای توجیه و ادراک عمیق‌تر از معنای رنج، در تقویت این ویژگی‌ها نقش دارد. رنج‌ها و چالش‌ها که با عقل انسان همراه می‌شوند، می‌توانند شامل مسائل فلسفی، اخلاقی، یا مواجهه با پیچیدگی‌های ذهنی باشند. برای مثال، تردیدها، انتخاب‌های پیچیده و مسائل مرتبط با اختیار انسان، از جمله چالش‌هایی هستند که با عقل انسان همگام می‌شوند.

۳-۲-۲. وحی

وحی به‌معنای ارتباط رسالی میان خداوند و پیامبران است (مصباح یزدی، ۱۳۹۳، ص ۷۲). قرآن کریم درباره حقیقت وحی می‌فرماید: «وَمَا كَانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَكُلِّمَهُ اللَّهُ إِلَّا وَحْيًا أَوْ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ أَوْ يُرْسِلَ رَسُولًا فَيُوحِيَ بَأُذُنِهِ مَا يَشَاءُ» (شوری: ۵۱)؛ و شایسته هیچ انسانی نیست که خدا با او سخن گوید، مگر از راه وحی یا از پشت حجاب؛ یا رسولی می‌فرستد و به‌فرمان او آنچه را بخواهد، وحی می‌کند؛ چراکه او بلندمقام و حکیم است! در منابع حدیثی نیز امام علی علیه‌السلام حقیقت وحی را این‌گونه بیان می‌فرماید: «نَزَلَ بِهِ السَّكِينَةُ، وَنَطَقَ بِهِ الْهُدَى» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱).

علامه طباطبایی با استناد به آیات یادشده، وحی را نوعی الهام خاص الهی می‌داند که اختصاص به انبیا دارد و مسیر انتقال معارف فراتر و برتر از دستاورد عقل و تجربه است (طباطبایی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۸، ص ۱۵۵). شهید مطهری نیز تأکید می‌کند که وحی نوعی آموزه یقین‌بخش و یقینی است که راهنمای عقل در کشف معارف غیبی و اهداف عالی انسانی است (مطهری، ۱۳۷۵، ص ۶۵). این منبع شناخت با واسطه به انسان آموزش‌های الهی را منتقل می‌کند که با استدلال عقل دست یافتن به آنها غیرممکن است. وحی نیز به انسان دانشی درباره تفسیر و تعبیر رنج می‌دهد و ما را آگاه می‌سازد که رنج چگونه می‌تواند در رشد، تعالی، تکامل، پاک‌سازی، پاداش،

شفاعت و نجات انسان تأثیرگذار باشد. وحی معمولاً می‌تواند به شناخت و درک رنج‌ها و مشکلات کمک کند. این شامل انواع مختلف رنج می‌شود؛ از جمله رنج‌های فیزیکی، عاطفی، روحی و اجتماعی. وحی می‌تواند به انسان کمک کند تا بهترین راه‌حل‌ها را برای مدیریت رنج‌های مختلف درک کند. همچنین می‌تواند مصادیقی از رنج‌های مفید و نقش آنها در کمال را به ما معرفی کند یا راه‌هایی از رنجی را بیاموزد یا ما را به‌سوی رنج مفیدی راهنمایی و ترغیب کند. به‌طور کلی، وحی می‌تواند به انسان کمک کند تا درک بهتری از رنج‌های دیگران و خودش پیدا کند و روش‌های مؤثرتری را برای مدیریت آنها بیابد.

۴-۲-۲. حس

حواس یا قوای حسی بر دو دسته‌اند: ۱. حواس ظاهری، مانند چشایی، شنوایی، بویایی، بساوبایی (لامسه) و بینایی؛ ۲. حواس باطنی، نظیر حس مشترک، خیال، حافظه، متصرفه (متخیله و متفکره) و واهمه (حسین‌زاده، ۱۳۹۴، ص ۳۱). حس‌ها به ما کمک می‌کنند تا با محیط اطرافمان در ارتباط باشیم و به‌صورت واقعی و عمیق رنج را تجربه کنیم. این تجربه‌ها و احساسات ناگوار می‌توانند ما را به راهکارها و تغییراتی در زندگی هدایت کنند و به ما امکان می‌دهند تا بر مسائلی که رنج‌آورند، فائق شویم و به‌سمت رنج کمتر و سعادت بیشتر حرکت کنیم. رابطه بین حس و شناخت رنج به این صورت است که حس‌ها به‌عنوان واسطه‌هایی برای درک و تجربه رنج عمل می‌کنند. برای مثال، وقتی یک واقعه ناراحت‌کننده را تجربه می‌کنیم، احساسات ناشی از آن (مثل حزن یا اضطراب) به‌عنوان حس‌ها وارد می‌شوند و مغز این احساسات را تجزیه و تحلیل کرده، به شناخت رنج تبدیل می‌کند.

بنابراین، حس به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اولیه، در فرایند شناخت رنج نقش دارد و اطلاعات حسی از طریق حواس به تجربه و درک رنج کمک می‌کند. البته باید توجه داشت که حس، گرچه به‌عنوان یکی از ابزارهای شناخت مفید است، لکن دارای بُرد ادراکی محدودی است (مصباح یزدی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۱۴۶). همچنین می‌توان ادعا کرد که نسبی است؛ چراکه در شرایط و موقعیت‌های مختلف بین افراد گوناگون دارای اختلاف خواهد بود. این‌گونه، از منابع و ابزار متعددی که در اسلام مورد اشاره واقع شده‌اند - تا رنج را در راستای تحقق اهداف انسان و تکامل روحی مورد بررسی قرار دهند - استفاده می‌شود. اسلام تأکید دارد که رنج صرفاً یک نگرانی نیست که باید از بین برود؛ چراکه برخی از رنج‌ها را باید کاهش داد. از این‌رو رنج ابزاری است که ما را به جهت‌گیری به‌سوی خداوند و رشد روحی هدایت می‌کند.

بعد از بیان منابع و ابزار شناخت رنج، حال نوبت به بررسی معیار صدق و کذب رنج می‌رسد که در ادامه به آن پرداخته می‌شود.

۳-۲. معیار صدق و کذب رنج

بررسی معیار صدق و کذب رنج، نیازمند تفکیک میان بُعد «معرفت‌شناختی» (ادراک رنج) و بُعد «ارزش‌شناختی» (غایت‌مندی رنج) است. از منظر معرفت‌شناختی، اصل وجود رنج برای انسانی که آن را تجربه می‌کند، امری بدیهی و وجدانی است که با «علم حضوری» درک می‌شود. در علم حضوری، به دلیل اتحاد عالم و معلوم، خطایی راه ندارد؛ بنابراین ادراک درد و رنج در لحظه وقوع، ذاتاً صادق است و قابل انکار نیست.

باین‌حال از منظر ارزش‌شناختی و غایت‌گرایانه، عقل و وحی معیارهای متفاوتی برای ارزیابی رنج ارائه می‌دهند و آن را به دو دسته «صادق (حقیقی و سازنده)» و «کاذب (موهوم و مخرب)» تقسیم می‌کنند. رنج کاذب یا مخرب رنجی است که ریشه در جهل، تعلقات افراطی به مادیات و دوری از فطرت دارد. این نوع رنج، زائیده توهمات و بینش نادرست انسان به هستی است و مانع کمال او می‌شود.

در نقطه مقابل، عقل و وحی انواعی از رنج‌ها را به‌عنوان «رنج‌های صادق و ممدوح» معرفی می‌کنند و انسان را به پذیرش آنها فرامی‌خوانند. این رنج‌ها شامل سختی‌های ناشی از انجام تکالیف الهی (مانند روزه و عبادات)، مجاهدت با نفس، و تحمل مشقت در مسیر تحصیل علم و کمالات اخلاقی است. معیار صدق در این دسته از رنج‌ها، تطابق آنها با «نظام احسن» و حرکت به‌سوی سعادت ابدی است. در این نگاه، تحمل سختی موقت، نه‌تنها امری مذموم نیست، بلکه به دلیل غایت کمال‌آفرین آن، در چهارچوب یک جهان‌بینی الهی، عین خیر و لازمه رشد وجودی انسان محسوب می‌شود؛ بنابراین، صدق و کذب رنج، در نهایت به زاویه دید انسان، غایت‌سنجی عقل و جهان‌بینی او وابستگی تام دارد.

۴-۲. شناخت متعلق رنج

از منظر اسلام، متعلق شناخت رنج شامل هر نوع رنج و مشقتی است که انسان آن را تجربه می‌کند. اسلام آموزش می‌دهد که هرچه از رنج و مشقت به انسان می‌رسد، به‌معنای بدبختی یا شر بودن آن نیست؛ بلکه ممکن است به‌عنوان یک فرصت برای رشد، تکامل و پاک‌سازی روحی در نظر گرفته شود (طباطبایی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۱۶۵). «کُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره: ۲۱۶). در قرآن کریم، مشکلات و رنج‌ها به‌عنوان آزمایش‌ها و آزمون‌هایی که خداوند برای انسان تعیین کرده است، توصیف می‌شوند. این آزمون‌ها می‌توانند از طریق بیماری‌ها، فقر، آزمایش‌های مالی و... در زندگی انسان ظاهر شوند (حویزی، ۱۴۲۲ق، ج ۱، ص ۱۴۲-۱۴۳): «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵).

گاهی اوقات، رنج انسان ناشی از عواملی است که انسان از آنها اطلاعی ندارد و نتیجه آن به‌نفع او خواهد بود؛ لذا رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

...وَإِنَّ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَمْ يَصْلُحْ إِيْمَانُهُ إِلَّا بِالْفَقْرِ وَلَوْ أَغْنَيْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ وَإِنْ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يَصْلُحْ إِيْمَانُهُ إِلَّا بِالسَّقَمِ وَلَوْ صَحَّحْتُ جِسْمَهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ وَإِنْ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يَصْلُحْ إِيْمَانُهُ إِلَّا بِالصَّحَّةِ وَلَوْ أَسْقَمْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ إِنِّي أَذْبَرُ عِبَادِي بِعِلْمِي بِقُلُوبِهِمْ فَإِنِّي عَلِيمٌ خَبِيرٌ (ابن‌بابویه، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۱۲).

پاره‌ای از بندگان مؤمن سلامتی ایمانشان صرفاً با فقر است؛ به‌طوری‌که اگر غنی شوند، ایمانشان فاسد می‌شود؛ بعضی دیگر هستند که سلامتی ایمان آنها فقط با ابتلا به بیماری تأمین می‌شود؛ لذا اگر جسمشان سالم شود، فاسد‌الایمان می‌شوند؛ و به‌عکس، جمعی از اهل ایمان هستند که تنها در صورت صحیح‌المزاج بودن، ایمانشان سالم می‌ماند؛ از این‌رو اگر آنها را مبتلا به بیماری کنم، ایمانشان فاسد می‌شود. بنابراین با علم به قلوب و دل‌های بندگان، بین ایشان تدبیر می‌کنم؛ چراکه من عالم و خبیرم.

رنج‌ها به‌عنوان فرصتی برای تقویت ایمان، استقامت، شکیبایی و تأمل در نعمت‌های خداوند و رسیدن به رشد روحی مورد تأکید قرار می‌گیرند.

بنابراین، نگرش اسلام به رنج و مشقت این است که آنها می‌توانند به‌عنوان فرصتی برای رشد و تکامل انسان در مسیر نزدیک شدن به خداوند و پاک‌سازی روحی در نظر گرفته شوند. این دیدگاه می‌تواند به انسان کمک کند تا در مواجهه با رنج‌ها، از صبر و استقامت برخوردار شود و برای نعمت‌ها و برکات زندگی ارزش قائل شود.

۳. استلزامات معرفت‌شناسی در آیین بودا

حال بر اساس شناختی که از رنج پیدا کردیم، به لوازم این شناخت می‌پردازیم. با توجه به مباحث مطرح‌شده می‌توان استلزامات معرفت‌شناختی در آیین بودا را چنین برشمرد:

۳-۱. فردگرایی و جمع‌گرایی

در تحلیل معرفت‌شناسی بودایی، هم بُعد فردگرایی و هم جمع‌گرایی به‌طور هم‌زمان قابل مشاهده است. از یک‌سو، در آموزه‌های اولیه، تأکید ویژه‌ای بر سلوک فردی و تجربه شخصی رنج و راه‌هایی وجود دارد؛ چنان‌که بودا می‌گوید: «خود را به پناهگاه گیر؛ هیچ پناهگاهی مطمئن‌تر از خود نیست» (Walshe, 1995, p.85). همچنین در Dhammapada آمده است: «به خود پناه ببر؛ رهروان خود باید با تلاش خود راه را بییابند» (Fronsdal, 2005, p.56). این آموزه‌ها نشان‌دهنده مسئولیت و سلوک فردی‌اند.

از سوی دیگر، بودا پس از رسیدن به نیروانه، یافته‌های خود را با دیگران در میان گذاشت و سنگهه (جامعه راهبان) را برپا کرد: «به‌خاطر سعادت بسیاری از مردم، برای شادی بسیاری از مردم، از جا برخاست و پیامش را اعلام کرد» (Walshe, 1995, p.XXX). در سنت مه‌ایانه نیز بر کمک به رهایی دیگران (بودیستوه) تأکید ویژه‌ای شده و

مراقبه‌های جمعی، آیین‌های ذن، و تعلیمات بودا در جمع قابل مشاهده است (Williams, 2009, p.120)؛ چنان‌که آموزه «بودی‌ساتوه سوگند می‌خورد تا همه موجودات را به نیروانه رهنمون شود»، بیان روشنی از جمع‌گرایی در این آیین است. بنابراین، معرفت‌شناسی بودایی دو وجه دارد: فردگرایی (در تجربه و مسئولیت شخصی سلوک معنوی) و جمع‌گرایی (در تعلیم، تبلیغ و مراقبه گروهی و مشارکت در رهایی دیگران).

۳-۲. تجربه‌گرایی و عقل

اگرچه در آموزه‌های بودا تأکید ویژه‌ای بر تجربه شخصی و شهودی، به‌ویژه از طریق مراقبه، مشاهده ذهن و بدن، و تجربیات عینی رنج، زوال و رهایی وجود دارد، اما عقل و خرد نیز در معرفت‌شناسی بودایی جایگاه کلیدی دارد. در راه هشت‌گانه، سه جزء بنیادین با عنوان «خرد» معرفی شده که شامل «بینش درست» (sammā-ditṭhi) و «اندیشه درست» (sammā-saṅkappa) است (Bodhi, 1995, p.23, Digha Nikāya 22). بودا تصریح می‌کند: «در میان همه نیروها، خرد بالاترین است» (Fronsdal, 2005, p.56). همچنین از شاگردان خود می‌خواهد که هر آموزه‌ای را با خرد و تدبیر بیازمایند و تنها پس از سنجش و تجربه با عقل مستقل خود، آن را بپذیرند: «ای راهبان! همان‌گونه که زرگران زر را با بریدن و ساییدن و گداختن می‌آزمایند، شما هم سخنان مرا با تأمل و آزمون خردتان بیازمایید، نه صرفاً از سر احترام» (Bodhi, 2012, p.122). بنابراین، معرفت بودایی بر تجربه شهودی و شخصی متکی است؛ اما به‌همان میزان بر کاربرد عقل، تدبیر و بررسی انتقادی (= خرد یا prajñā) تأکید دارد.

۳-۳. انسان‌مداری

یکی از اصول اساسی در معرفت‌شناسی آیین بودا، نفی وجود خدای خالق فعال در هستی است (ر.ک. حسینی قلعه‌بهن، ۱۳۸۸)؛ به‌گونه‌ای که بودا نه‌تنها آموزه‌ای درباره واجب‌الوجود و آفریدگار فراشخصی ارائه نمی‌کند، بلکه در متون اولیه (مانند Brahmajāla Sutta, Dīgha Nikāya 1) انواع دیدگاه‌های خداپرستانه و خلقت‌گرا را به‌مثابه دیدگاه‌هایی محدود و برخاسته از جهل بشری معرفی می‌کند (Dhammananda, 2002, p.29; Collins, 1982, p.76). در Samaññaphala Sutta نیز هیچ سخنی از آفریدگار مطلق وجود ندارد و مسیر رهایی کاملاً بر توانایی، تلاش و مسئولیت فردی انسان مبتنی است (Dīgha Nikāya 2). افزون‌براین، اصل بنیادین «بی‌ثباتی هر پدیده» (anicca) در سراسر آموزه‌های بودا مانع از پذیرش وجود موجودی جاودان، آفریننده و تغییرناپذیر است. بر همین اساس، محور شناخت و نجات در بودیسم، «انسان» و ظرفیت‌ها، تجربیات و خرد فردی اوست، نه اتکا بر قدرتی ماورایی یا خدای متشخص (Rahula, 1974, p.51).

۳-۴. پدیدارگرایی

در آیین بودا، «پدیدارگرایی» به‌معنای اصالت دادن به آن چیزی است که در ساحت آگاهی فرد پدیدار می‌شود؛

اما باید تأکید کرد که این تجربه منحصر به ادراکات حسی نیست. بودا ریشه شناخت را در مجموع، دریافت‌های حسی و همچنین تجربه‌های ذهنی و عرفانی، مانند افکار، احساسات، حالات درونی و حتی تجربه‌های عمیق مراقبه می‌داند. به بیان دیگر، ذهن نزد بوداییان، نوعی «حس ششم» تلقی می‌شود که با آن می‌توان واقعیات غیرحسی و پدیده‌های روانی را نیز تجربه و مشاهده کرد (Gethin, 1998, p.136). بر این اساس، معرفت حقیقی در بودیسم، بر تجربه پدیداری - اعم از حسی، ذهنی و شهودی - تکیه دارد و از این رو بسیاری از آموزه‌های بودایی، مانند چهار حقیقت شریف و دستیابی به نیروانه، نه تنها به مشاهده پدیده‌های مادی، بلکه به ادراک بی‌واسطه تحولات ذهن، شناخت رنج و زوال آن از راه مراقبه و شهود متکی است (Rahula, 1974, p.55). در نتیجه، پدیدارگرایی بودایی هیچ‌گاه معادل یا تابع ماده‌گرایی صرف نیست و اعتبار شناخت در آن، فراتر از تجربه حسی و شامل تمامی تجربه‌هایی است که برای آگاهی فرد پدیدار می‌شود؛ چه این تجربه قالب حسی داشته باشد و چه غیرحسی و عرفانی باشد.

استلزامات معرفت‌شناسی در آیین بودا، در واقع نقش مهمی در تفسیر و درک مسئله رنج دارند. این استلزامات نشان می‌دهند که چگونه بوداییان به مسئله رنج نگاه می‌کنند و با استفاده از آن به رهایی از رنج‌ها و دستیابی به آرامش و خوشبختی در زندگی می‌پردازند. به طور خلاصه، این استلزامات معرفت‌شناسی نشان می‌دهند که:

۱. مسئله رنج به عنوان یکی از جنبه‌های زندگی شناخته شده و قابل درک است؛

۲. انسان توانایی مقابله و رهایی از رنج‌ها را داراست؛

۳. تجربه‌های مستقیم افراد در مواجهه با رنج‌ها می‌تواند یکی از منابع اصلی معرفت محسوب شود؛

۴. بهبود شرایط زندگی و رسیدن به رهایی از رنج‌ها، از اهداف مهم آیین بوداست.

۴. استلزامات معرفت‌شناختی در اسلام

آنچه از استلزامات معرفت‌شناختی آموزه‌های اسلام در تبیین مسئله رنج و ظرفیت‌های آن می‌توان استنباط کرد به قرار ذیل است:

۴-۱. خدامحوری

از مباحث مطروحه می‌توان چنین نتیجه گرفت که محور تمام مباحث، خداوند متعال و رسیدن به اوست؛ به این معنا که منشأ همه رنج‌ها اراده الهی است. اراده الهی در تکوین عالم و انسان این است که زندگی توأمان با رنج باشد. از این رو رنج‌ها و مشکلات، بخش طبیعی و حتی لازم از سیر زندگی است که توسط خداوند تعیین می‌شود. از این منظر، هر رنج و مشکلی که در زندگی روی می‌دهد، از جانب الهی به وجود می‌آید و برای اهدافی مطلوب و بالاتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲-۴. عقل و نقل محوری

منظور از عقل‌گرایی در اینجا، عقلانیت است؛ یعنی رنج‌های بشر از عقلانیت برخوردار است و توجیه‌پذیر است؛ به این معنا که هر امری که انسان به آن اعتقاد دارد، چه به لحاظ رفتاری و در عمل و چه به لحاظ اعتقادی، باید از یک نوع عقلانیت و توجیه برخوردار باشد و به عبارت دقیق‌تر، گِزاف نیست. عقل، علاوه بر اینکه به مثابه منبع و ابزار شناخت لحاظ می‌شود و به منزله ابزاری برای توجیه و ادراک عمیق‌تر از معنای رنج، در تقویت صبر و تحمل در برابر رنج‌ها نقش دارد، به عنوان مشی عمومی در برخورد با تمام ابعاد زندگی نیز مورد توجه است.

۳-۴. تجربه‌گرایی

در اسلام، تجربه (چه حسی و چه باطنی) جایگاهی مهم در فرایند معرفت دارد و تنها به عقل یا نقل محدود نمی‌شود. قرآن بارها به مشاهده و تفکر درباره آیات آفاقی و انفسی تأکید کرده است: «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ...» (فصلت: ۵۳)؛ نشانه‌های خود را در جهان و در وجود خویش به آنان نشان خواهیم داد... در احادیث نیز ارتباط مستقیم تجربه با رشد عقل و تکامل ایمان دیده می‌شود؛ چنان که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «لو لا التجارب عميت المذاهب» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۴۲۱).

از همین رو معرفت اسلامی، هم تجربه‌های عینی و حسی را معتبر می‌داند و هم تجربه‌های باطنی و روحی را؛ مشروط به آنکه با عقل و وحی هماهنگ باشند (مطهری، ۱۳۷۵، ص ۱۰۸).

۴-۴. فردگرایی و جامعه‌محوری

در اسلام، توجه به رنج، مسئولیت و کمال، منحصر به فرد نیست و ابعاد جمعی و اجتماعی نیز دارد. قرآن، هم مسئولیت‌های فردی را گوشزد می‌کند: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...» (بقره: ۲۸۶) و هم وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی را: «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى...» (مائده: ۲). در تعالیم پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) نیز آمده است، مسلمان حقیقی کسی است که خیر و رنجش، نه تنها خود، بلکه همه جامعه را در نظر بگیرد. علامه طباطبایی تصریح می‌کند: ساختار شریعت به گونه‌ای است که کمال فرد و مصالح اجتماع را توأمان پیگیری می‌کند (طباطبایی، ۱۴۰۳ق، ج ۴، ص ۱۸۸). بنابراین، در معرفت اسلامی، شناخت و مدیریت رنج و نیز مسیر کمال، هم بعد فردی دارد و هم بعد جمعی؛ و هیچ کدام فدای دیگری نمی‌شود.

نتیجه‌گیری

مطالعه تطبیقی معرفت‌شناسی رنج در آیین بودا و اسلام نشان داد که هر دو سنت بزرگ، به رغم تفاوت‌های بنیادین در جهان‌بینی و غایت‌شناسی، به مسئله رنج به عنوان یک تجربه اساسی و فرصت معنابخش برای انسان می‌نگرند. در آیین بودا، رنج حقیقتی بنیادین و نقطه آغاز سلوک معنوی است. معرفت رنج، بیشتر مبتنی بر تجربه فردی، مراقبه و شهود درونی است و راه‌هایی، شناخت و مشاهده بدون قضاوت ریشه‌های رنج در ذهن و اعمال

است. معیار صدق در معرفت‌شناسی بودایی، تجربه بی‌واسطه و بررسی مستمر حالات ذهنی و بدن است و هر گونه رستگاری و تحقق نیروانه، منوط به درک شهودی و وجودی رنج است. بر این اساس، فردگرایی و تجربه‌گرایی از استلزامات معرفت‌شناختی بودیسم و راه‌رهایی از رنج تلقی می‌شود.

در مقابل، اسلام با بهره‌گرفتن از منابع متکثر معرفت، یعنی عقل، نقل و تجربه (اعم از حسی و باطنی)، رنج را نه صرفاً پدیده‌ای منفی، بلکه فرصت تربیتی و تکاملی در مسیر رشد و تقرب به خداوند معرفی می‌کند. قرآن و سنت، علاوه بر ابزار عقل و تجربه، بر وحی و الهام نیز به‌عنوان منشأ شناخت حقیقت رنج تأکید دارند و رنج را جزء آزمون‌های الهی و عامل تمییز حق از باطل می‌دانند. در اسلام، معیار صدق معرفت بسته به نوع مسئله، می‌تواند عقل، نقل یا تجربه مستقیم باشد و استلزامات معرفت‌شناختی شامل خدامحوری، عقلانیت و حیانی، تجربه‌گرایی اسلامی و توجه توأمان به فرد و جامعه است.

در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که گرچه آیین بودا با اصالت دادن به تجربه فردی و سلوک درونی، رهایی را در فهم و مراقبه دائمی ذهن می‌جوید، اما اسلام با تکیه بر منابع معرفتی متنوع و خدامحوری، رنج را معنادار و منسجم در دستگاه تکوین و تربیت انسان می‌بیند و راه‌رهایی را در حرکت متوازن فردی و جمعی به‌سوی کمال الهی جست‌وجو می‌کند.

این تطبیق معرفت‌شناسانه، عمق نگاه هر دو سنت به مسئله رنج و راه‌های مواجهه با آن را نشان می‌دهد و زمینه‌ساز گفت‌وگویی سازنده در اندیشه دینی معاصر است.

منابع

قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۹۸). *علل الشرائع*. قم: المكتبة الحیدریة، مكتبة الداوری.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۶). *تفسیر موضوعی قرآن کریم* فطرت در قرآن. قم: اسراء.
- حسین‌زاده، محمد (۱۳۹۴). *منابع معرفت*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- حسینی قلعه‌بهمن، سیداکبر (۱۳۸۸). *حقیقت غایی در آیین بودا*. معرفت/ادیان، (۱)، ۹۹-۱۱۶.
- حویزی، عبدعلی بن جمعه (۱۴۲۲ق). *تفسیر نور الثقلین*. بیروت، مؤسسه التاریخ العربی.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۰۳ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- گواهی، عبدالرحیم (۱۳۷۴). *واژه‌نامهٔ ادیان*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۳). *راه و راهنماشناسی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصباح، محمدتقی (۱۳۷۷). *آموزش فلسفه*. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۵). *انسان و ایمان*. تهران: صدرا.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۶۸). *صحیفهٔ امام*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- نوری کوهبنانی، مجتبی (۱۴۰۲). *تحلیل کد اخلاقی اهیمنسا در آیین بودا*. معرفت/ادیان، (۳)، ۵۹-۷۶.

The Holy Qur'an.

- Ibn Babawayh, M. b. A. (2019). *Ilal al-Sharā'i* [The Causes of Legislation]. Qom: Al-Maktabah al-Haydariyyah, Maktabat al-Dāwarī.
- Javadi Amoli, A. (2007). *Thematic commentary on the Holy Qur'an: Fitrat (human nature) in the Qur'an* [Tafsir-e Mawzu'i-ye Qur'an-e Karim: Fitrat dar Qur'an]. Qom: Esra.
- Hosseinzadeh, M. (2015). *Sources of knowledge* [Manabe'-e Marefat]. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute.
- Hosseini Qaleh Bahman, S. A. (2009). The ultimate reality in Buddhism. *Ma'rifat-e Adyan (Journal of Religious Knowledge)*, 1(1), 99–116.
- Hoveyzi, A. b. J. (2001). *Tafsir Nur al-Thaqalayn* [The Commentary of the Light of the Two Treasures]. Beirut: Al-Tarikh al-Arabi Foundation.
- Tabatabai, S. M. H. (1982). *Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an* [The Balance in the Commentary of the Qur'an]. Beirut: Mu'assasat al-A'lamī lil-Matbu'at.

- Koleini, M. b. Y. (1986). *Al-Kafi* [The Sufficient]. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyyah.
- Gavahi, A. R. (1995). *Dictionary of religions* [Vajeh-nameh-ye Adyan]. Tehran: Islamic Culture Publishing Office.
- Majlesi, M. B. (1982). *Bihar al-Anwar* [Oceans of Lights]. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- Mesbah Yazdi, M. T. (2014). *The path and the knowledge of guidance* [Rah va Rahnameh-shenasi]. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute.
- Mesbah, M. T. (1998). *Teaching philosophy* [Amuzesh-e Falsafeh]. Tehran: Islamic Propagation Organization.
- Motahhari, M. (1996). *Human being and faith* [Ensan va Iman]. Tehran: Sadra.
- Mousavi Khomeini, S. R. (1989). *Sahifeh-ye Imam* [The Book of the Imam]. Tehran: The Institute for Compilation and Publication of Imam Khomeini's Works.
- Nouri Kouhbanani, M. (2023). An analysis of the ethical code of *ahimsā* in Buddhism. *Ma'rifat-e Adyan (Journal of Religious Knowledge)*, 14(3), 59–76.
- Arnold, Dan (2008). *Buddhists, Brahmins, and Belief: Epistemology in South Asian Philosophy of Religion*. Columbia: Columbia University Press.
- Bhikkhu, Thanissaro (1996). *The WINGS to AWAKENING*. Barre, Massachusetts: Dhamma Dana Publications.
- Bodhi, Bhikkhu (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu (2012). *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Buswell, Robert E. & Lopez, Donald S. (2013). *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton: Princeton University Press.
- Collins, Steven (1982). *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dhammananda, K. Sri (2002). *What Buddhists Believe* (4th ed.). Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.

Fronsdal, Gil (2005). *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations*. Boston: Shambhala.

Gethin, Rupert (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.

Heendeniya, R. (2011). *Dukkha*. Published online on LankaWeb. Retrieved from: <http://www.lankaweb.com/news/items/2011/04/10/dukkha/>

Hornby, A. S.; Turnbull, Joanna & Phillips, Patrick (2010). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English* (8th ed.). New York; Oxford: Oxford University Press.

Humphreys, Christmas (2005). *Karma and Rebirth: The Karmic Law of Cause and Effect*. London: Routledge.

Kornfield, Jack (2009). *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. New York: Bantam Books.

McMahan, David L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford: Oxford University Press.

Mikulas, William L. (2011). Mindfulness: Significant Common Confusions. *Mindfulness*, 2(1), 1-7.

Paliawadana, Mahinda & Carter, John Ross (2000). *The Dhammapada: The Sayings of the Buddha* (verses 17, 28, 35, 276, 278, etc.). Oxford: Oxford University Press.

Purser, Ron; Forbes, David & Burke, Adam (Eds.) (2016). *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*. Cham: Springer.

Rahula, Walpola (1974). *What the Buddha Taught*. New York: Grove Press.

Schmidt, Erik (2011). *Buddhism: The Path to Enlightenment*. New York: Rosen Publishing.

Suzuki, D.T. (1962). *The Essentials of Buddhist Philosophy*. Westport, CT: Greenwood Press.

Tharpa, Tenzin (n.d.). *Tibetan Buddhist Essentials: A Study Guide for the 21st Century*. V.3: Engaging Buddhism. [Self-published].

The Siddhanta Deepika, or The Light of Truth (1994). New Delhi: Asian Educational Services.

The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Its Commentary (2023). Accessed July 31, 2023. <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/soma/wayof.html>.

Thien, Khai & Tu, Tinh (2019). *The Heart Sutra: A Comprehensive Guide*. Ho Chi Minh City: Zen House.

Walshe, Maurice (1995). *Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha* (Dīgha Nikāya 16; Mahāparinibbāna Sutta). London: Wisdom Publications.

Williams, Paul (2009). *Mahayana Buddhism: The Doctrinal Foundations* (2nd ed.). London: Routledge.