



A Comparative Analysis of the Path to Liberation from Suffering from the Perspectives of Buddhism and Islam

Mojtaba Nouri Kouhbanani  / PhD in Religions and Mysticism, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran

mojtaba_nouri_kouhbanani@iran.ir

Received: 2025/05/19 - **Accepted:** 2025/07/07

Abstract

The problem of suffering and the quest for liberation from it is one of humanity's fundamental concerns, addressed by the world's major religions and schools of thought. This article provides a comparative and analytical examination of the solutions offered for confronting suffering within the two intellectual traditions of Buddhism and Islam. In the first part, the view of the Buddha, based on the Four Noble Truths, is elaborated. These consist of understanding the truth of suffering, its origin in craving and desire, the possibility of its cessation, and the practical path to liberation, namely the Noble Eightfold Path. The Eightfold Path, as a path comprising ethical, meditative, and wisdom components, is introduced as Buddhism's primary method for overcoming suffering and attaining enlightenment. In the second part, the approach of Islam is examined, focusing on the factors that reduce and eliminate suffering. These factors are divided into two categories: Doctrinal factors, including faith and piety, worship, hope and trust in God, and belief in the afterlife; and Ethical factors, encompassing virtues such as chastity and purity, honesty and trustworthiness, humility and modesty, humanity (including justice, benevolence, and forgiveness), and individual and social responsibility. By elucidating these two perspectives, this research provides a deeper understanding of the spiritual and ethical strategies for alleviating and transcending suffering within these two religious traditions.

Keywords: Islam, Buddhism, Suffering, Path to Liberation, Faith.

نوع مقاله: پژوهشی

واکاوی تطبیقی راه‌رهای از رنج از منظر آیین بودا و اسلام

مجتبی نوری کوهبنانی  / دکتری ادیان و عرفان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ✉
دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۹ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

چکیده

مسئله رنج و جست‌وجوی راه‌رهای از آن، یکی از دغدغه‌های بنیادین بشری است که در ادیان و مکاتب بزرگ جهان مورد توجه قرار گرفته است. این مقاله به بررسی تطبیقی و تحلیلی راهکارهای ارائه‌شده برای مواجهه با رنج در دو سنت فکری بودیسم و اسلام می‌پردازد. در بخش نخست، دیدگاه بودا مبتنی بر چهار حقیقت شریف تشریح می‌شود که شامل شناخت حقیقت رنج، خاستگاه آن در عطش و میل، امکان‌رهای از آن، و مسیر عملی‌رهای، یعنی راه هشت‌گانه است. راه هشت‌گانه به‌عنوان مسیری متشکل از مؤلفه‌های اخلاقی، مراقبه و خرد، راهکار اصلی بودیسم برای غلبه بر رنج و رسیدن به روشنایی معرفی می‌شود. در بخش دوم، رویکرد اسلام با تمرکز بر عوامل کاهنده و زایل‌کننده رنج بررسی می‌شود. این عوامل به دو دسته تقسیم می‌شود: عوامل اعتقادی شامل ایمان و تقوا، عبادت، امید و توکل به خدا و اعتقاد به حیات پس از مرگ؛ و عوامل اخلاقی دربرگیرنده فضایی چون عفت و پاک‌دامنی، صداقت و امانت‌داری، فروتنی و تواضع، انسانیت (شامل عدالت، احسان و عفو) و مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی. این پژوهش با تبیین این دو دیدگاه، درک عمیق‌تری از راهکارهای معنوی و اخلاقی برای تسکین رنج و فراروی از آن در این دو سنت دینی ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: اسلام، آیین بودا، رنج، راه‌رهای، ایمان.

مقدمه

پدیده رنج، به‌عنوان یکی از تجربیات بنیادین و گریزناپذیر بشری، همواره در کانون تأملات فلسفی و معنوی قرار داشته است. تلاش برای فهم ماهیت، خاستگاه و به‌ویژه راهکارهای فراژی از آن یا تسکین آن، هسته مرکزی بسیاری از سنت‌های فکری و دینی جهان را شکل داده است. در این میان، دو سنت بزرگ آیین بودا و دین مبین اسلام، هریک با ارائه جهان‌بینی و نظام عملی منسجم خود، پاسخ‌هایی عمیق و قابل تأمل به این دغدغه دیرینه ارائه کرده‌اند.

آیین بودا با محوریت آموزه چهار حقیقت شریف و راه هشت‌گانه، مسیری مبتنی بر معرفت نفس، پالایش ذهن و تمرین عملی را برای رهایی از چرخه رنج (Dukkha) و نیل به نیروانا پیشنهاد می‌کند. باین‌حال، بودیسم در دو فرقه اصلی خود، یعنی تراوادا و مهاییانه، رویکردهای متفاوتی را درباره نجات از رنج نشان می‌دهد. در تراوادا بودیسم، راه‌هایی از رنج بر تلاش فردی از طریق خودسازی، تمرین مراقبه، پالایش اخلاقی و فکری، و رسیدن به نیروانا متمرکز است. در مقابل، مهاییانه بودیسم با تأکید بر عمل بودی‌ستوه‌ها، مسیر شفقت و ایثار را برای رهایی از رنج ترسیم می‌کند. در این دیدگاه، علاوه بر آموزه‌های هشت راه بودایی، شباهت به بودی‌ستوه‌ها و عمل بر اساس اصول آنان نیز راهی برای فراژی از رنج تلقی می‌شود.

در مقابل، اسلام با تأکید بر محوریت ایمان به خداوند، تسلیم در برابر اراده الهی (توکل و رضا)، پابندی به اصول اخلاقی و انجام عبادات، راه سعادت دنیوی و اخروی و مواجهه سازنده با سختی‌ها را تبیین می‌کند.

مقاله حاضر با هدف بررسی و تحلیل تطبیقی مفهوم رنج و راهکارهای مواجهه با آن در این دو سنت، به واکاوی آموزه‌های محوری هریک می‌پردازد. در این راستا، ابتدا به تبیین چهار حقیقت شریف و عناصر راه هشت‌گانه در بودیسم پرداخته خواهد شد و سپس عوامل اعتقادی و اخلاقی مؤثر بر کاهش و زوال رنج از منظر اسلام مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت. هدف این پژوهش، ارائه درکی روشن‌تر از اشتراکات و افتراقات این دو رویکرد در قبال یکی از اساسی‌ترین مسائل وجودی انسان و روشن ساختن ظرفیت‌های هریک برای ارتقای معنوی و روانی بشر است.

در این راستا می‌توان به چندین اثر که در این زمینه به رشته تحریر درآمده است، اشاره کرد که مباحثی را نزدیک به بحث پیش رو ارائه کرده‌اند:

۱. پایان‌نامه جایگاه رنج در زندگی انسان بر اساس قرآن و حدیث، نوشته صادق دوستکام: در این اثر، هدف و غایت خلقت انسان در گرو مفهومی به نام رنج دانسته شده و به دنبال برقراری رابطه‌ای دقیق و منطقی بین انسان، رنج و غایت آفرینش انسان است. این اثر با توجه به اینکه فقط به آیات و روایات این باب پرداخته، از این جهت مورد استفاده است؛ لکن از جهت اینکه به‌صورت مقایسه‌ای انجام نشده است، با پژوهش حاضر تفاوت دارد. لذا از این حیث، این تحقیق لازم و ضروری است.

۲. پایان نامه رنج در اسلام و بودا، نوشته جعفر شکوهی را: این تحقیق به تبیین شباهت‌ها و تفاوت‌ها می‌پردازد. از جمله شباهت‌ها، پذیرش رنج و سختی در زندگی انسان‌هاست و اینکه جهل را مهم‌ترین منشأ رنج بشر معرفی می‌کند؛ و از جمله تفاوت‌ها می‌توان به این نکته اشاره کرد که در نگاه بودا، رنج سراسر زندگی را دربرگرفته است؛ اما در نگاه اسلامی، زندگی دنیوی آمیخته‌ای از عسر و یسر است. همچنین متعلق‌رهای در آیین بودا، خارج شدن از چرخه زاد و مرگ است؛ اما در اسلام، رسیدن به خدا و رها شدن از عذاب اخروی است. این تحقیق، اگرچه به‌صورت مقایسه‌ای به بحث پرداخته است، لکن به پژوهش پیش رو که به بررسی کامل راه‌رهای از رنج با نگاهی متفاوت در ابعاد مختلف می‌پردازد، شباهتی ندارد.

بررسی تطبیقی این دیدگاه‌ها می‌تواند به غنای مباحث در حوزه دین‌پژوهی و مطالعات معنوی کمک شایانی کند. چنان‌که بیان شد، نخست به مباحثی که در آیین بودا مطرح شده است و پس از آن به مسائل اسلام پرداخته می‌شود.

۱. راه‌رهای از رنج در آیین بودا

بودا قبل از اینکه به راه‌رهای از رنج اشاره کند، ابتدا چهار حقیقت شریف را بیان می‌کند (ر.ک: حسینی قلعه‌بهمن، ۱۳۸۸، ص ۱۰۳) و به‌دنبال آن، به بیان راه‌رهای از رنج، که مشتمل بر هشت گام است، می‌پردازد. در ذیل به ترتیب این چهار حقیقت و در نهایت، راه میانه بیان می‌شود.

۱-۱. حقیقت رنج (Dukkha(p) / Duhkka(s)

زندگی پر از رنج است. در متون بودایی، «رنج» نه‌تنها به درد و ناراحتی از برآورده نشدن آرزوها و ماهیت توهمی آنها، بلکه به تنش، اضطراب و مصائب ناشی از مسائل عاطفی نیز اشاره دارد. دلبستگی به دارایی‌های دنیوی نیز این‌گونه است. بنابراین پیامدهای آموزه‌های بودایی درباره رنج را باید در ناراحتی کلی و نیز روان‌رنجوری‌ها و مشکلات روانی گسترده‌ای که جامعه مدرن را آزار می‌دهد، یافت. باید توجه داشت که اگر فردی برای دستیابی به منافع در آینده عمل خوب انجام دهد، انگیزه آن عمل همچنان دلبستگی به خود است. بنابراین گذشتن از دلبستگی، عمل را به کمال می‌رساند و در نتیجه، پیشرفت بیشتر در مسیر را امکان‌پذیر می‌سازد (Bhikkhu, 1996, p. 251;) (Edelglass, 2013, p. 487).

۱-۲. حقیقت ظهور رنج (tanha(p)/ trsna(s)

تشنگی باعث رنج می‌شود و همان‌طور که آتش چوب را می‌خورد، تشنگی نیز وجود انسان را به‌تاهی می‌کشد و نابود می‌کند. در استعاره‌ای واضح، بودا تجربیات بشری را ناشی از میل و آرزو می‌داند. در اینجا، «آتش» استعاره‌ای مناسب برای آرزوست؛ زیرا آنچه را از آن تغذیه می‌کند و می‌سوزاند، بدون اینکه بهره‌ای از آن به‌دست آورد، از بین می‌برد. آرزو همانند آتش به‌سرعت گسترش می‌یابد و همه وسایل اطراف خودش را دربر می‌گیرد و این آرزوی مهارنشده، با درد

می‌سوزد. لازم به ذکر است که تشنگی همیشه همراه با ضد خود (بیزاری) یک سازوکار روانی دفاع را تشکیل می‌دهد. وقتی به چیزی میل پیدا می‌کنیم، مانند احساسات خوشایند، تمایل به رد مخالف آن داریم که احساسات ناخوشایند باشد. این سازوکار دفاعی تشنگی و بیزاری، که مسئول رنج است، ناشی از ناآگاهی اولیه از حقیقت وجود انسان است. بنابراین وقتی آیین بودا درباره تشنگی (یا طمع) و بیزاری (یا نفرت) صحبت می‌کند، درباره جهل (یا توهم) نیز صحبت می‌کند. تشنگی کسی که غافلانه زندگی می‌کند، مانند خرنده رشد می‌کند. این تشنگی درهم‌تنیده بر هر که در دنیا غلبه کند، غم‌هایش را زیاد می‌کند (Bhikkhu, 1996, p. 260; Paliawadana & Carter, 2000, p. 59). لازم به ذکر است، وقتی بودا تعلیم می‌دهد که تشنگی ریشه رنج انسان است، او فقط پیشنهاد می‌کند که انسان باید خود را از تشنگی رهایی بخشد؛ نه اینکه از او را فارغ شود و کاری مطلقاً انجام ندهد (Dash, 2005, v.4, p. 102).

۱-۳. حقیقت رهایی از رنج Nirvana(s)/ Nibbana(p)

ما می‌توانیم با تغییر تشنگی و بیزاری خود یا به همان نسبت، با از بین بردن ابرهای تاریک جهل و سردرگمی با نور خرد رهایی‌بخش، از رنج رهایی پیدا کنیم. حالت روانی حاصل از آرامش کامل و شفقت، «نیروانه» نامیده می‌شود. کسی که به نیروانه می‌رسد، پس از مرگ نیز از تولد دوباره و چرخه سمساره آزاد می‌شود (Bhikkhu, 1996, p. 260; Bucknell & Stuart-Fox, 1983, p. 99). باید توجه داشت که آنچه خاموش می‌شود، در واقع آتش سه‌گانه حرص، نفرت و توهم است که به تولد دوباره می‌انجامد (Chen, 2006, p. 76). در واقع، ساده‌ترین تعریف نیروانه در این زندگی، «پایان حرص، نفرت و توهم» است.

تعاریفی مانند حرص، نفرت و توهم، در قالب فعالیت‌های ناسالم جسمی و گفتاری، افکار ناسالم و گرایش‌های نهفته که ریشه همه اینها در ذهن است، وجود دارد. آنچه سبب مهار آلودگی‌ها می‌شود، فضیلت اخلاقی است و مراقبه یا تفکر، آلودگی‌های فعال در ذهن را تضعیف می‌کند و درک آن رهایی‌بخش، آلودگی‌ها را در قالب تمایلات نهفته از بین می‌برد. این سه سطح رشد را شاید بتوان در این فراز مشهور مشاهده کرد: «تعلیم بودا این است: پاک‌سازی ذهن، انجام ندادن هر کار زشتی، خود زمینه پرورش آنچه سالم است را مهیا می‌کند» (Harvey, 2000, p. 42).

۱-۴. حقیقت راه هشت گانه Magga (P) / Mārga (S)

رهایی از رنج را می‌توان با پرورش و تمرین هشت راه به‌دست آورد؛ یعنی گفتار درست (Sammavaca)، عمل درست (sammakammanta)، زندگی درست (samma-ajiva)، تلاش درست (sammavayama)، بینش درست (samma-sankappa)، مراقبه درست (samma-samadhi)، فکر درست (samma-sankappa) و فهم درست (samma-sati). این هشت عامل به سه دسته تقسیم می‌شوند (Bhikkhu Bodhi, n.d., p. 257-58; Bhikkhu, 1996, p. 292): اخلاق (sīlakhandha)، مراقبه (saṁdhikkhandha) و خرد

(paññākkhandha). گفتار درست، عمل درست و درست زندگی کردن، اصول اخلاقی اساسی مورد نیاز برای تحول معنوی هستند. در این زمینه، مهم‌ترین نکته‌ای که باید به خاطر داشت، این است که حرف نزنید؛ عمل نکنید و به‌گونه‌ای امرار معاش کنید که به دیگران و خود آسیب نرسانید. دسته دوم (مراقبه یا مدیتیشن)، نیازمند تلاش‌های جدی برای تمرین بیش درستی در زندگی روزمره و همچنین مدیتیشن رسمی است. این تمرین به سطوح بالایی از تمرکز ذهنی و آگاهی منجر می‌شود که باعث پیدایش «عقل و معرفت» (Wisdom) از دسته سوم رشته‌ها می‌شود. خرده‌رهایی‌بخش شامل افکار غیرخودخواهانه و دلسوزانه و بینش شهودی به حقیقت زندگی (درک درست) است. خرد در این زمینه مستلزم ظرفیت ذهنی برای رها کردن سازوکار واکنشی تشنگی (طمع) و بیزاری (نفرت) و همچنین تمام آلودگی‌ها و منفی‌بافی‌های ذهنی است که از آن سازوکار ناشی می‌شود. به عبارت دیگر، خرد در معنای بودایی، همیشه حکمت رهایی معنوی است. باید توجه داشت که برای از بین بردن احساسات و بیدار کردن خرد عالی، که به روشن‌شدگی می‌انجامد، باید چهار حقیقت شریف را درک کرد (Numata center, 2003, p. 413). اگر کسی چهار حقیقت شریف را نداند، در آنها سقوط می‌کند (Li Rongxi, 1993, p. 159). بودا گفت:

رنج چهار حقیقت شریف، رنج واقعی است. چه کسی می‌تواند آن را خوشایند کند؟ علت رنج، علت واقعی است. چه کسی می‌تواند آن را غیر علت کند؟ خاموشی رنج، خاموشی واقعی است. چه کسی می‌تواند آن را خاموش نکند؟ مسیر منتهی به خاموشی، مسیر واقعی است. چه کسی می‌تواند آن را غیر مسیر کند؟ ممکن است خورشید سرد شود، ماه داغ شود و باد غیرقابل حرکت شود، اما این چهار حقیقت اصیل هرگز نمی‌توانند به‌طور دیگری ساخته شوند (Yamabe, 2009, p. 76).

بعد از شناخت چهار حقیقت شریف باید هشت راه را پیماید. برخلاف یک فرض رایج، این هشت راه مرحله‌ای نیستند که باید پشت‌سرهم دنبال شوند؛ بلکه آنها بیشتر به‌عنوان اجزا توصیف می‌شوند که هر هشت راه باید به‌طور هم‌زمان وجود داشته و هر کدام سهم متمایز خود را دارا باشند؛ مانند هشت رشته درهم‌تنیده یک کابل، که حداکثر استحکام را به کابل می‌دهد. باین حال، این اجتناب‌ناپذیر است که عوامل راه و کسانی که در این وادی قدم نهاده‌اند، تا رسیدن به آن مرحله، برخی از درجات نتایج پیشرفتشان را نمایش دهند (Bhikkhu Bodhi, n.d., p. 257).

۲. عوامل کاهنده و زایل‌کننده رنج در اسلام

از منظر اسلام، عواملی وجود دارند که می‌توانند به کاهش و زوال رنج انسان کمک کنند. برخی از این عوامل اعتقادی و برخی اخلاقی‌اند. در اینجا شایسته است که پیش از بیان عوامل کاهنده رنج، نسبت میان رنج و شر نیز بیان شود. در اسلام، نسبت مسئله شر با رنج این‌گونه بیان می‌شود: هر شر و بدی‌ای که در جهان رخ می‌دهد، در واقع به رنج و آزمونی برای انسان تبدیل می‌شود و چه‌بسا شروری که منشأ خیرات کثیری هستند (مطهری، ۱۳۸۰، ج ۹، ص ۱۰۳). به عبارت دیگر، شرور و بدی‌ها به‌عنوان نشانه‌ای از عدالت الهی برای آزمودن برخی از صفات و رفتارها و ارزیابی عملکرد انسان‌ها و جوامع در نظام آفرینش ایجاد شده است. شرور از لوازم عالم ماده، که عالم تراحم و تنازع

است، به‌شمار می‌رود (حسینی قلعه‌بهمن و سام‌دلیری، ۱۴۰۰، ص ۴۴) و تنها در عالم مجرد تام است که شر وجود ندارد (طباطبائی، ۱۳۷۶، ص ۳۷۷). رنج، انسان را به‌چالش می‌کشد و وی را وادار می‌کند تا تلاش کند که نیروهای درونی خود را توسعه دهد و از لحاظ روحانی و اخلاقی پیشرفت کند. در این راه، ممکن است شخص با مشکلات و سختی‌ها درگیر باشد و این ممکن است به تجربه رنج و درد شخصی بینجامد؛ اما همه رنج‌ها و دردها نشانه شر بودن آنها نیست. اغلب رنج‌ها می‌توانند برای یادگیری و تکامل ما به‌عنوان انسان، مفید و ضروری باشند؛ مثلاً رنج و دردی که در پی بیماری‌ها می‌آید، می‌تواند ما را به ارزش و نعمت سلامت بیشتر قدران کند یا رنجی که انسان برای انجام برخی امور روزانه زندگی با میل خودش پذیرای آن می‌شود، از این قبیل‌اند.

به‌طور خلاصه، رنج و شر در اسلام به‌عنوان یکی از جوانب طبیعی و چهارچوبی برای زندگی انسان‌ها پذیرفته شده است. از این نکته نباید غافل شد که هر شری رنج است؛ اما هر رنجی شر نیست؛ چراکه رنج و سختی به‌واسطه وجود بدی و شر در جهان نیست؛ بلکه می‌تواند به‌اختیار انسان انتخاب شود و این هم نشان از پویایی و قدرت خداوند برای تربیت و سنجش بندگان است. نسبت مسئله شر با رنج در اینجا به این معناست که هر شری که در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شویم، به وجود رنج می‌انجامد؛ اما همه رنج‌ها به معنای شر نیستند. اگرچه رنج در بسیاری از موارد ناخوشایند می‌آید، اما می‌تواند به‌منزله فرصتی برای رشد، تحول و یادگیری در زندگی ما نیز در نظر گرفته شود؛ یعنی رنج می‌تواند ما را به تحمل و پذیرش وضعیت‌های نامطلوب و تغییرات ناگهانی ترغیب کند و در نتیجه باعث پیشرفت و رشد شخصی ما شود. هرچند برخی از رنج‌ها ممکن است به‌واسطه شر ایجاد شوند، اما برخی دیگر از رنج‌ها به‌عنوان مسائل روزمره طبیعی قابل قبول‌اند و در زندگی همه ما به‌وجود می‌آیند. بنابراین در برخی از رنج‌ها قابلیت بهره‌برداری و یادگیری از آنها نیز وجود دارد و به معنایی این رنج‌ها می‌توانند به ما کمک کنند که در بهترین شرایط قرار گیریم. اگرچه از زوایای مختلف می‌توان به این موضوع نظر داشت، لکن به‌طور خلاصه می‌توان به این صورت بیان کرد که نسبت رنج و شر، عموم و خصوص من وجه است. تفاوت میان شر و رنج در این است که رنج یک مفهوم کلی‌تر است که ممکن است شاخصه بعضی از مسائل شر را نیز شامل شود؛ اما تمام رنج‌ها، در واقع شر نیستند و می‌توانند به‌منزله یک فرصت برای رشد و یادگیری استفاده شوند.

لازم به ذکر است که رنج، هم در بعد اعتقادی و تصحیح اعتقادات انسان تأثیر دارد و هم در رفتار اخلاقی او مؤثر است. رنج برخی مشکلات اعتقادی را برطرف می‌کند؛ از جمله اینکه سازوکار حاکم بر عالم را غیرظالمانه و خداوند را عادل معرفی می‌کند و... پس رنج، هم مصحح اعتقادات است و هم رفتارهای اخلاقی را سامان می‌دهد؛ یعنی رنج موجب نمی‌شود که انسان به خدا باور پیدا کند؛ بلکه باعث می‌شود یک سلسله از باورهای انسان به خدایی که به او باور پیدا کرده است، اصلاح شود. به‌منظور رعایت انسجام، بحث را به ترتیب ذیل بیان می‌کنیم.

۲-۱. اعتقادی

از منظر اسلام، عوامل اعتقادی که می‌توانند به کاهش و کمتر شدن رنج‌ها کمک کنند، عبارت‌اند از:

۲-۱-۱. ایمان و تقوا

اسلام تأکید می‌کند که ایمان و تقوا مهم‌ترین حالتی است که انسان می‌تواند در آن قرار گیرد: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ...» (حجرات: ۱۳). ایمان به خداوند و تقوا در اجرای وظایف دینی و اجتناب از معصیت، زندگی را بهبود می‌بخشد و بُعد روحانی انسان را ارتقا می‌دهد (طباطبائی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۸، ص ۳۲۵). «بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ» (آل عمران: ۷۶)؛ آری، کسی که به پیمان خود وفا کند و پرهیزگاری پیشه سازد [خدا او را دوست می‌دارد؛ زیرا] خداوند پرهیزگاران را دوست دارد. از منظر اسلام، ایمان به خدا و تقوا در برابر دستورهای اسلامی می‌تواند به تحمل بهتر رنج و سختی‌ها منجر شود؛ به این صورت که هر شخصی که می‌خواهد تقوا داشته باشد، باید مجموعه‌ای از محدودیت‌ها - اعم از خوردن، گفتن، رفتن، نگاه کردن، گوش کردن و... - را بپذیرد و این امر با میل نفسانی انسان که می‌خواهد آزاد باشد، در تعارض است. این تعارض سبب رنج خواهد بود؛ اما وقتی انسان به این ملکه رسید - که حاصل مجموعه‌ای از محدودیت‌هاست - این رنج او را به کمالی می‌رساند که موجب می‌شود برای دیگران ایجاد رنج به اقسام مختلفش نکند. بنابراین می‌توان چنین گفت که در اینجا یک حالت دوسویه حاکم است. همچنین تقوا و پرهیزگاری انسان می‌تواند انگیزه و توانایی او را برای مقابله با رنج و برطرف کردن آن افزایش دهد (قمی مشهدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۱۳۳).

۲-۱-۲. عبادت

اسلام به انسان توصیه می‌کند که با عبادت و نماز بُعد روحانیت و ارتباط خود با خداوند را تقویت کند (طبرسی، ۱۳۷۷، ج ۴، ص ۱۸۴): «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶)؛ من جن و انس را نیافریدم، مگر برای اینکه مرا (به یکتایی) پرستش کنند. عبادت می‌تواند تمام جوانب را شامل شود؛ به عبارت دیگر، صرفاً انجام نماز و روزه و... عبادت نیست؛ بلکه عبادت تمام شاخه‌های آن را دربرمی‌گیرد. برای نمونه، امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «لَيْسَ الْبَيَادَةُ كَثْرَةَ الصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ إِنَّمَا الْبَيَادَةُ التَّفَكُّرُ فِي أَمْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (کلینی، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۵)؛ عبادت به بسیاری نماز و روزه نیست؛ بلکه عبادت اندیشیدن در کار خداست. عبادت می‌تواند اعمال مختلفی را دربرگیرد که شامل تلاش و تحمل رنج در امور زندگی در راستای اطاعت از دستورهای الهی است. این اقدامات به عنوان نشانه‌ای از وابستگی و تعلق به خداوند، به‌ویژه در زمان‌هایی که انسان با مشکلات و رنج‌های زندگی مواجه می‌شود، معنا و ارزش بیشتری پیدا می‌کند.

۲-۱-۳. امید و توکل به خدا

از منظر اسلام، انسان باید با امید و توکل به خداوند سختی‌ها را به‌درستی پشت سر بگذارد و به هدف‌های خود

در جهت قرب الهی برسد (طباطبائی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۲، ص ۲۵۵): «الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (نحل: ۴۲)؛ همان‌ها که (در برابر مشکلات) صبر (و استقامت) کردند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند. امید و توکل به خداوند، انسان را در مواجهه با رنج‌ها و دشواری‌های زندگی تقویت می‌کند. ایمان به اینکه همه اتفاقات زندگی با اراده الهی رخ می‌دهد، افراد را قادر به مقابله با رنج‌ها و حوادث غیرمنتظره می‌سازد. این امید و اعتماد به خداوند، به‌عنوان یک منبع نیروزا، باعث آرامش روحی می‌شود و انسان را از نگرانی‌های زیادی که ممکن است باعث رنج و درد شود، رهایی می‌دهد.

۴-۱-۲. اعتقاد به حیات پس از مرگ و قیامت

از منظر اسلام، انسان باید به حیات پس از مرگ، قیامت و حساب و کتاب پایانی اعتقاد داشته باشد (طباطبائی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۳۵۷): «وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَا تَأْتِينَا السَّاعَةُ قُلْ بَلَىٰ وَرَبِّي لَتَأْتِيَنَّكُمْ عَالِمِ الْغَيْبِ لَا يَعْزُبُ عَنْهُ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ وَلَا أَصْغَرُ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرُ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (سبا: ۳)؛ کافران گفتند: قیامت هرگز به سراغ ما نخواهد آمد! بگو: آری، به پروردگارم سوگند که به سراغ شما خواهد آمد؛ خداوندی که از غیب آگاه است و به اندازه سنگینی ذره‌ای در آسمان‌ها و زمین از علم او دور نخواهد ماند و نه کوچک‌تر از آن و نه بزرگ‌تر؛ مگر اینکه در کتابی آشکار ثبت است!

اعتقاد به حیات پس از مرگ و قیامت در اسلام، به انسان امید به پاداش و عدالت در آخرت را عطا می‌کند و این امید و ایمان، در مواجهه با رنج‌ها و سختی‌های زندگی، تسلی‌بخش و قوت‌دهنده است. در این دیدگاه، وقوع رنج‌ها و مشکلات در زندگی، آزمون و امتحانی تلقی می‌شود که انسان را به‌سوی پیوند بیشتر با خداوند و امید به پاداش و رحمت او سوق می‌دهد. همچنین اعتقاد به وجود آخرت و پاداش الهی باعث می‌شود که انسان در مواجهه با رنج‌ها، صبر و تحمل داشته و به آینده امیدوار باشد.

۲-۲. اخلاقی

از منظر اسلام، عوامل اخلاقی‌ای که می‌توانند به کاهش و کمتر شدن رنج‌ها کمک کنند، به قرار ذیل است:

۱-۲-۲. عفت و پاک‌دامنی

حفظ عفت و پاک‌دامنی در رفتار و روابط جنسی، یکی از ارزش‌های مهم اخلاقی در اسلام است. مسلمانان باید از هرگونه رفتار نامناسب دوری کنند و حفظ عفت را به‌عنوان یک ارزش اسلامی جدی بدانند (مغنیه، ۱۴۲۵، ص ۴۶۱). خداوند متعال می‌فرماید: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ» (نور: ۳۰)؛ به مؤمنان بگو که چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرم‌ان) فروگیرند و عفاف خود را حفظ کنند. این برای آنان پاکیزه‌تر است. خداوند از آنچه انجام می‌دهید، آگاه است. همچنین به کسانی که قصد ازدواج دارند، اما

شرایط فراهم نمی‌شود (طبرسی، ۱۳۶۷، ج ۷، ص ۲۲۰)، چنین دستور می‌دهد: «وَلَيْسَتْغَفِيرُ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْطِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ...» (نور: ۳۳)؛ و کسانی که امکانی برای ازدواج نمی‌یابند، باید پاک‌دامنی پیشه کنند تا خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز کند.

عفت و پاک‌دامنی به معنای حفظ خود از اعمال نامناسب و ناپسند است. با رعایت این اصل اخلاقی می‌توان از بروز رنج و درد در جامعه جلوگیری کرد. البته خود این پاک‌دامنی نیز مجموعه‌ای از رنج‌ها را دارد که رنج‌های مثبت‌اند؛ برای مثال، با پاک‌دامنی و عفت می‌توان از بروز بیماری‌های جنسی، افترا، طلاق ناشی از مشکلات خانوادگی و سایر مسائل رنج‌زا و رفتارهای خلاف شرع و قوانین جامعه که باعث رنج و درد شخصی و اجتماعی می‌شوند، جلوگیری کرد.

۲-۲-۲. صداقت و امانت‌داری

صداقت و امانت‌داری از اصول اخلاقی مهم در اسلام‌اند. مسلمانان باید در گفتار و رفتار خود صادق بوده و به تعهدات و وعده‌های خود پایبند باشند. این امر تا آن اندازه مهم است که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَبْعَثْ نَبِيًّا إِلَّا بِصِدْقِ الْحَدِيثِ وَأَدَاءِ الْأَمَانَةِ إِلَى الْبَرِّ وَالْفَاجِرِ» (کلینی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۰۴)؛ خداوند متعال هرگز پیغمبری را مبعوث نفرمود، مگر به‌راستی در گفتار و ادای امانت؛ زیرا امانت را باید به نیکوکار و بدکار برگرداند. از این‌رو صداقت و امانت‌داری یکی از ویژگی‌های مهم انسان به‌شمار می‌آید. وقتی افراد در کارهای خود صادقانه و امانت‌دارانه عمل کنند، جو اعتماد در جوامع ایجاد می‌شود. اعتماد نیز به‌نوبه خود به تقویت ارتباطات می‌انجامد و از ایجاد تنش‌ها و ناهماهنگی‌ها در جوامع جلوگیری می‌کند. همچنین رعایت اصول اخلاقی می‌تواند از بروز ناامیدی و نارضایتی در جامعه پیشگیری کند. چنانچه افراد به انجام وظایف خود پایبند باشند، احتمال ناکامی کاهش می‌یابد و این می‌تواند به افزایش رضایت شخصی و اجتماعی منجر شود.

از منظر اسلام، امانت‌داری و صداقت در گفتار و رفتار، اساسی‌ترین عواملی هستند که می‌توانند به کاهش رنج و درد در جوامع کمک کنند. وقتی که افراد در انجام وظایف خود صادقانه و امانت‌دارانه عمل می‌کنند، اعتماد در جوامع افزایش می‌یابد و این می‌تواند به ایجاد روابط مثبت و کاهش تنش‌ها، و در نتیجه کاهش رنج و درد در جوامع منجر شود. به عبارت دیگر در دیدگاه اسلام، امانت‌داری و صداقت راهکارهایی برای ایجاد آرامش و سلامت در جوامع هستند و می‌توانند به کاهش رنج‌های مردم کمک کنند.

۲-۲-۳. فروتنی و تواضع

فروتنی و تواضع یکی از ارزش‌هایی است که در اسلام بر آن تأکید می‌شود. مسلمانان باید در برابر خداوند متعال و در برخورد با دیگران فروتن و متواضع باشند و خود را از تکبر و خودبینی دور نگه دارند (طباطبائی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۵،

ص ۳۳۹): «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان: ۶۳)؛ بندگان (خاص خداوند) رحمان کسانی‌اند که با آرامش و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند؛ و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند [و سخنان نابخردانه گویند]، به آنها سلام می‌گویند [و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند]. از دیدگاه اسلام، فروتنی به معنای عدم تکبر و خودنمایی در برابر دیگران است. این اصل اخلاقی، فرد را به سمت احترام به دیگران هدایت می‌کند. انسان فروتن و متواضع، احتمالاً در مواجهه با رنج‌ها و دشواری‌ها، با دیگران نیز مهربان‌تر و همدل‌تر عمل می‌کند. همچنین فهم این نکته که زندگی ممکن است با چالش‌ها و رنج‌ها همراه باشد، باعث می‌شود که افراد - فراتر از تواضع و فروتنی - به مسائل روحی و اجتماعی دیگران نیز حساس شوند. این حساسیت می‌تواند انگیزه‌ای برای اقدامات خیرخواهانه و کمک به کسانی که با رنج مواجه‌اند، فراهم آورد.

۴-۲-۲. انسانیت

اسلام به انسان امر می‌کند که از ویژگی‌های اخلاقی خوب، مانند عدالت، صداقت، بخشش، شجاعت، عفو و... پیروی کند. این حالت‌ها اهمیت بسیاری در اسلام دارند و به ارتقای قلمرو اخلاقی انسان کمک می‌کنند (طباطبائی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۲، ص ۳۳۰): «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ» (نحل: ۹۰)؛ خداوند به عدل و احسان و بخشش به نزدیکان فرمان می‌دهد و از فحشا و منکر و ستم نهی می‌کند. خداوند به شما اندرز می‌دهد؛ شاید متذکر شوید.

در اسلام، انسان بر اساس اخلاقیات و انسانیت در قبال هموعانش مسئولیت دارد و باید با توجه به ارزش‌های اخلاقی و انسانی، رفتارهایی انجام دهد که گرچه دربردارنده رنجی برای خود اوست، به تحقق بهترین حالت انسانی کمک می‌کند. از این روست که در اسلام بر محبت و مودت به دیگران به‌عنوان یک ارزش اختصاصی تأکید می‌شود (طباطبائی، ۱۴۰۳ق، ج ۴، ص ۲۰): «الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴)؛ همان‌ها که در توانگری و تنگدستی اتفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد».

در مواجهه با رنج، انسان باید به دیگران مهربانی و محبت نشان دهد. در این زمینه، امام صادق علیه السلام به فرزند جندب چنین می‌فرماید:

يَا ابْنَ جُنْدَبٍ صَلِّ مِنْ قِطْعِكَ وَأَعْطِ مَنْ حَرَمَكَ وَأَحْسِنْ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ وَسَلِّمْ عَلَيَّ مِنْ سَبِّكَ وَأَنْصِفْ مَنْ خَاصَمَكَ وَأَعْفُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ كَمَا أَنْكَ تَحِبُّ أَنْ يُعْفَى عَنْكَ فَاعْتَبِرْ بِعَفْوِ اللَّهِ عَنْكَ أَلَا تَرَىٰ أَنَّ شَمْسَهُ أَشْرَقَتْ عَلَيَّ الْأَبْرَارِ وَالْفَجَّارِ وَأَنَّ مَطَرَهُ يَنْزِلُ عَلَى الصَّالِحِينَ وَالْخَاطِئِينَ (ابن شعبه، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۳۰۱)؛

ای پسر جندب! ببیوندا با کسی که از تو بریده؛ و بده به آنکه از تو دریغ کرده؛ و احسان کن بدان که با تو بدی کرده؛ و سلام کن بر کسی که به تو دشنام داده؛ و انصاف بده به کسی که با تو خصومت کرده؛ و بگذر از کسی که به تو ستم کرده است؛ چنان که دوست داری که از تو گذشت شود. به عفو خدا از خودت توجه کن. نمی‌بینی که آفتابش بر نیکان و بدان، هر دو، می‌تابد و بارانش بر صالح و خطاکار می‌بارد؟

انسان باید در مواجهه با رنج به اصول اخلاق اسلامی، مانند دادگری، شفقت، حسن نیت و کمک به دیگران پایبند باشد.

۲-۲. مسئولیت‌پذیری

در دیدگاه اسلام، انسانی که به‌عنوان خلیفه خداوند بر روی زمین معرفی شده است (حویزی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۴۸)، مسئولیت‌های فراوانی دارد. او باید در بهترین شکل ممکن به حفظ محیط زیست، اجتماع و جامعه خود بپردازد و به نیکوکاری مشغول شود (طوسی، بی‌تا، ج ۶، ص ۱۵): «...هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا...» (هود: ۶۱). اوست که شما را از زمین آفرید و آبادی آن را به شما واگذاشت. رابطه این مسائل با مسئله رنج، از دو جهت قابل بررسی است: اولاً حفظ محیط زیست، بخشی از مسئولیت انسان در زمینه تداوم عمر زمین و بهره‌مندی انسان‌های آینده از منابع طبیعی به‌شمار می‌آید (ر.ک: حسینی قلعه‌بهمن و احمدی، ۱۴۰۱، ص ۵۶). از این منظر، رنج می‌تواند ناشی از نادیده گرفتن و آسیب زدن به محیط زیست باشد که در نهایت باعث بروز مشکلات و رنج‌های مختلفی برای انسان و دیگر موجودات می‌شود. ثانیاً مسئولیت انسان به‌عنوان خلیفه خداوند در اجتماع و جامعه نیز باعث می‌شود که توجه به رفاه و رنج دیگران نیز مدنظر قرار گیرد.

اسلام به انسان دستور داده است که در راه حق و عدالت فعالیت کند و به کمک نیازمندان و آسیب‌دیدگان بشتابد. بنابراین می‌توان گفت که توجه به مسئولیت‌های انسان به‌عنوان خلیفه خداوند در زمین، به حفظ محیط زیست و رفاه اجتماعی متصل است و نقش مهمی در کاهش رنج و ارتقای زندگی مردم ایفا می‌کند.

مقایسه دیدگاه اسلام و آیین بودا

بودا پیش از بحث درباره راه‌های رهایی از رنج، چهار حقیقت اساسی را مطرح می‌کند و سپس به معرفی هشت گام برای رهایی از رنج می‌پردازد. این چهار حقیقت عبارت‌اند از: حقیقت رنج، ظهور رنج، رهایی از رنج، و راه‌های هشت‌گانه که هشت عامل اصلی برای زندگی درست‌اند که به سه دسته اخلاق، مراقبه و خرد تقسیم می‌شوند. «اخلاق» اصول اساسی، از جمله گفتار، عمل و زندگی درست را برای تحول روانی مورد نیاز می‌داند. «مراقبه» نیازمند تمرین بینش درست و مدیتیشن است که به عقل و معرفت منجر می‌شود. در نهایت، «خرد» به‌عنوان درک درست از حقایق زندگی، شامل افکار غیرخودخواهانه و دلسوزانه و بینش شهودی است. اینها همه رشته‌هایی از یک ریسمان محکم به نام راه رهایی از رنج هستند که باید هم‌زمان وجود داشته باشند تا شخص به پیشرفت و روشنایی برسد.

در اسلام، عواملی وجود دارند که به کاهش و زوال رنج انسان کمک می‌کنند. برخی از این عوامل، اعتقادی و برخی اخلاقی‌اند. رنج، هم در بُعد اعتقادی و هم در رفتار اخلاقی انسان تأثیر دارد.

یکی از عوامل اعتقادی که می‌تواند به کاهش رنج کمک کند، ایمان و تقواست. ایمان به خداوند و تقوا در اجرای وظایف دینی و اجتناب از معصیت، زندگی را بهبود می‌بخشد و بعد روحانی انسان را ارتقا می‌دهد؛ عبادت و نماز نیز از

عواملی است که بعد روحانی انسان و ارتباط او با خداوند را تقویت می‌کند؛ امید و توکل به خداوند نیز انسان را در مواجهه با رنج‌ها توانمند می‌سازد؛ اعتقاد به حیات پس از مرگ و قیامت هم باعث می‌شود که انسان در مواجهه با رنج‌ها صبر و تحمل داشته و به آینده امیدوار باشد.

در بُعد اخلاقی هم می‌توان به این موارد اشاره کرد: عفت و پاک‌دامنی، که با رعایت آن می‌توان از بروز رنج و درد در جامعه جلوگیری کرد؛ صداقت و امانت‌داری، که با رعایت این اصول، اعتماد در جوامع افزایش می‌یابد و این امر می‌تواند به کاهش رنج و درد در جوامع منجر شود؛ فروتنی و تواضع نیز فرد را به سمت احترام به دیگران هدایت می‌کند و باعث می‌شود که او در برابر رنج‌ها و دشواری‌ها مهربان‌تر و همدل‌تر عمل کند؛ انسانیت نیز مانند عدالت، صداقت، بخشش، شجاعت و عفو و نیز مهربانی، مودت و شفقت از اصول مهم اخلاقی‌اند که در مواجهه با رنج، به دیگران نشان داده می‌شوند. در اسلام، انسان که به‌عنوان خلیفه خداوند معرفی شده، دارای مسئولیت‌های زیادی است. او باید به حفظ محیط زیست و رفاه جامعه توجه کند. این مسئولیت‌ها با کاهش رنج و ارتقای زندگی مردم مرتبط است.

نتیجه‌گیری

این پژوهش به بررسی و تحلیل تطبیقی مفهوم رنج و راهکارهای مواجهه با آن در دو سنت فکری بودیسم و اسلام پرداخت. یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو مکتب، رنج را به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از حیات انسانی به رسمیت می‌شناسند و مسیرهایی برای کاهش و مدیریت آن ارائه می‌دهند؛ اگرچه مبانی فلسفی، اهداف غایی و روش‌های عملی آنها تفاوت‌های قابل توجهی دارد.

در آیین بودا، رنج (Dukkha) محصول مستقیم عطش و وابستگی (Tanha) ناشی از ناآگاهی از ماهیت واقعی هستی است. راه‌هایی، که در چهار حقیقت شریف تبیین و در راه هشت‌گانه تفصیل یافته، مسیری عملی و معرفتی است که بر پالایش ذهن، تزکیه اخلاقی (Sila)، تمرکز و مراقبه (Samādhi) و کسب خرد (Paññā) استوار است. هدف نهایی، خاموشی کامل رنج و رسیدن به نیروانا از طریق قطع چرخه تولد دوباره (سمساره) است که عمدتاً بر تلاش و ینش فردی تأکید دارد.

در مقابل، اسلام رنج را در چهارچوب جهان‌بینی توحیدی تفسیر می‌کند و آن را لزوماً امری منفی نمی‌داند؛ بلکه می‌تواند آزمونی الهی، زمینه‌ای برای رشد معنوی یا کفاره گناهان باشد. راهکار اسلام برای مواجهه با رنج، ترکیبی از مؤلفه‌های اعتقادی و اخلاقی است. ایمان به خدا، امید و توکل، صبر، پذیرش قضا و قدر الهی و باور به معاد، پشتوانه‌های اعتقادی فرد در تحمل سختی‌ها هستند. در کنار آن، فضایل اخلاقی همچون تقوا، عفت، صداقت، امانت‌داری، فروتنی، احسان و مسئولیت‌پذیری، هم به پیشگیری از ایجاد رنج برای خود و دیگران کمک می‌کنند و

هم تحمل‌پذیری فرد را در برابر نامالایمات افزایش می‌دهند. هدف غایی در اسلام، کسب رضایت الهی و سعادت ابدی در آخرت است که از طریق تسلیم شدن در برابر اراده‌ی خداوند و پیروی از دستورهای او حاصل می‌شود.

با وجود تفاوت در خاستگاه متافیزیکی (بینش شخصی بودا در مقابل وحی الهی در اسلام) و هدف نهایی (نیروانا در مقابل قرب الهی و بهشت)، هر دو سنت بر اهمیت نقش اخلاق، مهار نفس، پرورش فضایل درونی (مانند شفقت و عدم وابستگی/توکل) و نوعی زیست آگاهانه برای مدیریت رنج، تأکید می‌ورزند. این مطالعه نشان می‌دهد که هر دو مکتب منابعی را برای فهم و مواجهه با یکی از اساسی‌ترین چالش‌های بشری در اختیار پیروان خود و علاقه‌مندان قرار می‌دهند و مطالعه‌ی تطبیقی آنها می‌تواند به درک عمیق‌تر ظرفیت‌های معنوی انسان در برابر مصائب یاری رساند. این پژوهش می‌تواند زمینه‌ساز تحقیقات بعدی در خصوص کاربردهای عملی این آموزه‌ها در روان‌درمانی‌های معنوی یا بررسی تطبیقی جزئی‌تر مفاهیم کلیدی مانند «ذهن آگاهی» بودایی و «حضور قلب» یا «مراقبه» اسلامی باشد.

منابع

قرآن کریم.

- ابن شعبه، حسن بن علی (۱۳۸۷). *تحف العقول عن آل الرسول* ﷺ. ترجمه احمد جنتی. قم: امیر کبیر.
- حسینی قلعه‌بهمن، سیداکبر (۱۳۸۸). حقیقت غایی در آیین بودا. *معرفت/ادیان*، ۱(۱)، ۹۹-۱۱۶.
- حسینی قلعه‌بهمن، سیداکبر و سام‌دلیری، امیر (۱۴۰۰). هستی‌شناسی مسئله شر در هندو و اسلام و مواجهه آنان با استلزامات جهان‌شناختی مسئله شر. *معرفت/ادیان*، ۱۳(۴۹)، ۴۸-۳۳.
- حسینی قلعه‌بهمن، سیداکبر و احمدی، مهدی (۱۴۰۱). شأن اخلاقی محیط زیست از نگاه اسلام و مسیحیت. *معرفت/ادیان*، ۱۳(۵۱)، ۴۷-۶۴.
- حویزی، عبدعلی بن جمعه (۱۳۷۳). *تفسیر نور الثقلین*. قم: اسماعیلیان.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۰۳ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۶). *نهایه الحکمه*. قم: جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۷). *تفسیر جوامع الجامع*. تهران: دانشگاه تهران و سمت.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۷). *مجمع البیان*. بیروت: دار المعرفه.
- طوسی، محمد بن حسن (بی‌تا). *التبیان فی تفسیر القرآن*. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- قمی مشهیدی، محمد بن محمدرضا (۱۳۶۶). *تفسیر کنز اللغات و بحر العرائف*. تهران: وزارة الثقافة و الإرشاد الإسلامی، مؤسسه الطبع و النشر.
- کلینی، محمد بن یعقوب (بی‌تا). *اصول کافی*. ترجمه هاشم رسولی و جواد مصطفوی. تهران: کتابفروشی علمیه اسلامی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۰). *آشنایی با قرآن*. تهران: صدرا.
- مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۵). *التفسیر المبین*. قم: دار الکتاب الإسلامی.

The Holy Quran.

- Ibn Shu'ba, Hasan bin Ali (2008). *Tuhaf al-Uqool 'An Al al-Rasool*. Translated by Ahmad Jannati. Qom: Amir Kabir.
- Hussaini Qala'behmani, Seyyed Akbar (2009). *Ultimate Truth in Buddhism*. *Knowledge of Religions*, 1(1), 99-116.
- Hussaini Qala'behmani, Seyyed Akbar & Sam Daliri, Amir (2021). *Ontology of the Problem of Evil in Hinduism and Islam and Their Confrontation with Cosmological Implications of the Problem of Evil*. *Knowledge of Religions*, 13(49), 33-48.
- Hussaini Qala'behmani, Seyyed Akbar & Ahmadi, Mehdi (2022). *Environmental Ethics from Islamic and Christian Perspectives*. *Knowledge of Religions*, 13(51), 47-64.
- Huwayzi, Abdul Ali bin Jam'a (1994). *Tafsir Nur al-Thaqalayn*. Qom: Ismailiyan.
- Tabatabaei, Seyyed Mohammad Hussein (1982 CE). *Al-Mizan fi Tafsir al-Quran*. Beirut: Al-Aalami Institute for Publications.
- Tabatabaei, Seyyed Mohammad Hussein (1997). *Nihaya al-Hikma*. Qom: Society of Teachers.
- Tabarsi, Fazl ibn Hasan (1998). *Tafsir Jawame' al-Jame'*. Tehran: University of Tehran and Samt.
- Tabarsi, Fazl ibn Hasan (1988). *Majma' al-Bayan*. Beirut: Dar al-Marefa.
- Tusi, Muhammad ibn Hassan (No date). *Al-Tibyan fi Tafsir al-Quran*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- Qomi Mashhadi, Muhammad ibn Mohammad Reza (1987). *Tafsir Kanz al-Daqayiq wa Bahr al-Gharayeb*. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance, Publication Organization.
- Kulayni, Muhammad ibn Ya'qub (No date). *Usul al-Kafi*. Translated by Hashim Rasuli and Jawad Mustafawi. Tehran: Scientific Islamic Bookstore.

Motahhari, Mortaza (2001). Familiarity with the Quran. Tehran: Sadra.

Maghnieh, Muhammad Jawad (2004). Al-Tafsir al-Mubeen. Qom: Dar al-Kitab al-Islami.

English

Bhikkhu Bodhi (n.d.) *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses From the Pali Canon*. Wisconsin.

Bhikkhu, Thanissaro (1996). *The WINGS to AWAKENING*, Massachusetts: Dhamma Dana Publications.

Bucknell, Roderick S. and Stuart-Fox, Martin (1983). *The 'Three Knowledges' of Buddhism: Implications of Buddhadasa's Interpretation of Rebirth*. Religion, 13(2), 99-112.

Chen, Yu-Hsi (2006). *Coping with Suffering: The Buddhist Perspective*. In: *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, 73-89. Boston, MA: Springer US.

Dash, Narendra Kumar (2005). *Concept of Suffering in Buddhism*. : India, Kaveri Books.

Edelglass, William (2013). *Buddhist Ethics and Western Moral Philosophy. A Companion to Buddhist Philosophy*. Wiley, 476-90.

Harvey, Peter (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*. Cambridge: Cambridge University Press.

Li Rongxi (1993). *THE BIOGRAPHICAL SCRIPTURE OF KING ASOKA*. BDK English Tripitaka 76-11. Printed in the United States of America: Numata Center for Buddhist Translation and Research.

Numata center (2003). *BUDDHA-DHARMA*. Revised Second Edition. printed in United America, BDK America.

Palihawadana, Mahinda and Carter, John Ross (2000). *The Dhammapada (Oxford World's Classics)*. Oxford: Oxford University Press.

Yamabe, Nobuyoshi (2009). *The Sutra on the Concentration of Sitting Meditation*. printed in United America: Numata Center for Buddhist Translation and Research.