



**کلیه حقوق مادی و معنوی این پایان نامه متعلق به  
دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم – دانشکده علوم و فنون قرآن تهران  
می‌باشد.**

**چاپ پایان نامه و استخراج مقاله از پایان نامه باید به نام  
دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم – دانشکده علوم و فنون قرآن تهران  
با تأیید استاد راهنما و با مجوز معاونت پژوهشی دانشگاه باشد.**

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم  
دانشکده علوم و فنون قرآن تهران  
پروژه تحقیقاتی کارشناسی ارشد  
رشته تفسیر قرآن کریم

موضوع:

**بررسی مقایسه ای رنج در اسلام و آیین بودا**

استاد راهنما:

دکتر علی محمدی آشنانی

نگارنده:

زهرا سیدی عسگر آباد

آبان ۱۳۹۲

## تقدیم

تقدیم به آقا و سرورم شاه عبدالعظیم حسنی 7 و تمام تشنگانی که می‌خواهند از سرچشمه زلال و پاک معارف قرآنی سیراب شوند.

و به کلیه عاشقان قرآن که دوست دارند با قرآن زندگی کنند و با آن بدرود حیات گویند و با آن محشور شوند.

## تقدیر و تشکر

تشکر و سپاس ویژه از آن خداوند تبارک و تعالی است که این بنده ضعیف را در تمام لحظات، یاری نمود و لحظه‌ای او را تنها نگذاشته است.

با سپاس از استاد گرامی و محترم جناب آقای محمدی آشنانی که در تدوین این پروژه زحمت کشیدند و نهایت همکاری و راهنمایی را در این زمینه ارائه نمودند.

و با سپاس فراوان از پدر و مادر عزیز و همسر مهربانم که مرا در تمام مراحل پشتیبانی و حمایت کردند.

## چکیده

رنج احساسی است که در درون، به جهت نیست‌ها، نبوده‌ها و نقص‌ها به وجود می‌آید. در آیین بودا، رنج بر اساس ملاک‌های متفاوتی همچون کمیّت و کیفیت، خاستگاه، ترتّب و زمان و ضرورت و اکتسابی بودن، به چهار نوع قابل تقسیم است ولی در دین اسلام می‌توان رنج را بر اساس خاستگاه پیدایش آن، به سه نوع رنج ناشی از آفرینش و وجود، رنج حاصل از ابتلائات و امتحانات الهی و رنج ناشی از اکتسابات نادرست آدمی، دسته بندی نمود.

در تبیین منشأ پیدایش رنج در آیین بودا، گاه به مهمترین عامل ایجاد رنج و گاه به زنجیره‌ای از عوامل شامل: ندانستن، تمایلات پنهان، دانستگی، نام و شکل، قوای حسی، تماس، احساس، تشنگی، دلبستگی، وجود، زائیده شدن و پیری و مرگ، اشاره شده است. اما در دین اسلام، منشأ رنج‌های ناشی از آفرینش و وجود، وابستگی و نیاز است و منشأ رنج‌های ابتلایی، نوع نگرش نادرست و منشأ رنج‌های ناشی از اکتسابات نادرست، باورها و عقاید نادرست، احساسات نامناسب و اعمال و رفتار ناشایست می‌باشد.

آیین بودا که خود را آیینی عملی معرفی می‌کند، درباره آثار رنج، نکته‌ای ارائه نداده است. اما اسلام برای رنج، آثار مثبتی همچون: تکامل، شکوفایی استعدادها، پاک سازی گناهان، حفظ و تقویت ایمان، اجر و پاداش، تقرب پروردگار، تربیت و آثار منفی و مخربی همچون: افسردگی، غم و اندوه، خشم و عصبانیت، یأس و ناامیدی، سقوط از مرتبه ایمان و پشیمانی معرفی نموده است.

درمان رنج در آیین بودا از راه‌های هشت‌گانه: نیت درست، اندیشه درست، سخن درست، رفتار درست، معاش درست، سعی درست، توجه درست و مراقبت، انجام می‌شود اما در اسلام، برای پیشگیری و درمان، راه‌هایی همچون تغییر نگرش و پذیرفتن رنج موجود، داشتن جهان بینی الهی، نگرش ابتلایی و آزمونی به امور، دیدن سختی‌ها همراه با آسانی‌ها، صبر، توکل، توجه به معاد، تقویت ایمان و اندیشه و عبرت ارائه شده است.

برآیند پژوهش حاضر، آن است که بودا، به جهت انسان مدارانه بودن آیینش، تنها انسان و اعمال حال و گذشته او را در پیدایش رنج مؤثر می‌داند در حالی که در دین اسلام، علاوه بر عملکرد انسان، حکمت الهی و قضا و قدر نیز در ایجاد رنج، نقش دارد. آیین بودا، تنها رسالت آدمی را رهایی از رنج می‌-

داند و معتقد است باید رنج‌ها درمان شوند در حالی که اسلام، رنج را مرکبی برای رشد و تعالی و رسیدن به تکامل می‌داند و فقط به درمان آثار منفی آن می‌پردازد.

**کلیدواژه:** رنج، بودا، اسلام، امتحان

## فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	کلیات تحقیق
۴	بیان مسأله
۴	ضرورت تحقیق
۴	پیشینه تحقیق
۸	پرسش های تحقیق:
۸	فرضیه ها
۸	هدف پژوهش
۸	روش تحقیق
۹	فصل اول مفاهیم بنیادین
۱۰	۱-۱. معنای لغوی رنج
۱۲	۱-۲. آیین بودا
۱۴	۱-۲-۱. کارما
۱۵	۱-۲-۲. تناسخ
۱۶	۱-۲-۳. نیروانا
۱۶	۱-۳. اسلام
۱۸	۱-۴. افتراق و اشتراک آیین بودا با دین اسلام
۲۰	۱-۵. واژه رنج در تعالیم بودا
۲۱	۱-۶. بسامد قرآنی رنج در قرآن
۲۶	۱-۷. فلسفه رنج



۲۶..... ۱-۷-۱. فلسفه رنج در بودا.....

۲۷..... ۲-۷-۱. فلسفه رنج در اسلام.....

## فصل دوم انواع رنج و منشأ آن ..... ۲۹

۳۰..... ۱-۲. انواع رنج.....

۳۰..... ۱-۱-۲. انواع رنج در آیین بودا.....

۳۱..... ۱-۱-۱-۲. رنج از نظر کمیت و کیفیت.....

۳۱..... الف. رنج سطحی و زود گذر:.....

۳۱..... ب. رنج عمیق و ماندنی:.....

۳۱..... ۲-۱-۱-۲. رنج از نظر خاستگاه.....

۳۱..... ۳-۱-۱-۲. رنج از نظر ترتب و زمان.....

۳۱..... الف. رنج مربوط به فرآیند حیات.....

۳۲..... ب. رنج مربوط به فرآیند بعد از تحقق حیات.....

۳۲..... ۴-۱-۱-۲. رنج از نظر ضرورت و اکتسابی بودن.....

۳۲..... الف. رنج‌های غیرقابل اجتناب:.....

۳۲..... ب. رنج‌های خود ساخته:.....

۳۲..... ۲-۱-۲. انواع رنج در اسلام.....

۳۲..... ۱-۲-۱-۲. انواع رنج از منظر آیات قرآن.....

۳۳..... اول. رنج ناشی از آفرینش و وجود.....

۳۶..... دوم. رنج حاصل از ابتلائات و آزمون های الهی.....

۳۷..... سوم. رنج حاصل از اکتسابات نادرست (افکار، احساسات، اعمال و رفتار).....

۳۸..... الف. رنج ناشی از افکار و نظام باورهای نادرست.....

۱. کفر ..... ۳۸
۲. شرک ..... ۳۹
- ب. رنج ناشی از احساسات و عواطف منفی ..... ۴۰
- ج. رنج ناشی از اعمال و رفتار نادرست ..... ۴۰
- ۲-۱-۲. انواع رنج در نظر اندیشمندان ..... ۴۱
- ۲-۲. منشأ رنج ..... ۴۲
- ۲-۲-۱. منشأ رنج در آیین بودا ..... ۴۲
- ۲-۲-۲. تکیه بر عامل مهم ..... ۴۲
- اول. تشنگی ..... ۴۳
- الف. تشنگی کام ..... ۴۳
- ب. تشنگی هستی ..... ۴۴
- ج. تشنگی نیستی یا "تشنگی به نیستی خود" ..... ۴۵
- دوم. وابستگی ..... ۴۵
- سوم. نادانی ..... ۴۶
- چهارم. تولد ..... ۴۷
- پنجم. دوست داشتنها و نداشتنهای لحظه‌ای ..... ۴۷
- ششم. لذت، میل و هوس ..... ۴۸
- هفتم. آرزو ..... ۴۸
- هشتم. آرز، کینه و فریب ..... ۴۸
- ۲-۲-۲-۲. عوامل زنجیره‌ای ..... ۴۹
۱. ندانستن ..... ۵۰

۲. تمایلات پنهان ..... ۵۱
۳. دانستگی ..... ۵۱
۴. نام و شکل (روان و بدن) ..... ۵۱
۵. شش حوزه (قوای حسی) ..... ۵۲
۶. پساویدن (تماس) ..... ۵۲
۷. احساس ..... ۵۳
۸. تشنگی ..... ۵۳
۹. دل‌بستگی ..... ۵۴
۱۰. وجود ..... ۵۴
۱۱. زائیده شدن ..... ۵۵
۱۲. پیری و مرگ ..... ۵۵
- ۲-۲-۲. منشأ رنج در اسلام ..... ۵۶
- ۲-۲-۱-۱. منشأ رنج‌های ناشی از آفرینش و وجود ..... ۵۷
- ۲-۲-۱-۲. منشأ رنج‌های ابتلائی ..... ۵۸
- ۲-۲-۱-۳. منشأ رنج‌های اکتسابی ..... ۵۹
- اول. منشأ رنج حاصل از نظام باورها و عقاید نادرست ..... ۵۹
- الف. جهل و نادانی ..... ۵۹
- ب. اطاعت‌های کورکورانه ..... ۶۰
- ج. هوی و هوس ..... ۶۱
- د. عناد ..... ۶۲
- دوم. منشأ رنج‌های حاصل از احساسات نادرست ..... ۶۳

- ۶۳..... الف. حرص
- ۶۴..... ب. حسد
- ۶۵..... ج. سوء ظن
- ۶۶..... سوم. رنج حاصل از اعمال و رفتار نادرست
- ۶۶..... فراموش کردن خدا
- ۶۷..... نتایج فصل دوم
- ۷۰..... فصل سوم آثار رنج
- ۷۱..... ۱-۳. آثار رنج در آیین بودا
- ۷۱..... ۲-۳. آثار رنج در اسلام
- ۷۱..... ۱-۲-۳. آثار رنج آفرینشی: تنبه، بیداری و بازگشت
- ۷۲..... ۲-۲-۳. آثار رنج ابتلایی
- ۷۳..... ۱-۱-۱-۳. تکامل
- ۷۴..... ۲-۱-۱-۳. شکوفایی استعدادها
- ۷۵..... ۳-۱-۱-۳. آشکار سازی حقیقت درون و برون انسان
- ۷۷..... ۴-۱-۱-۳. پاک سازی گناهان
- ۷۹..... ۵-۱-۱-۳. تأمین مصلحت انسان
- ۷۹..... ۶-۱-۱-۳. حفظ و تقویت ایمان
- ۸۰..... ۷-۱-۱-۳. باز دارنده(هشدار دهنده)
- ۸۲..... ۸-۱-۱-۳. اجر و پاداش
- ۸۴..... ۹-۱-۱-۳. تقرب پروردگار
- ۸۵..... ۱۰-۱-۱-۳. بازگشت به فطرت خداجو

- ۳-۱-۱-۱۱. تربیت ..... ۸۶
- ۳-۲-۳. آثار رنج های ناشی از اکتسابات نادرست ..... ۸۷
- اول: رنج های ناشی از اکتسابات نادرست ..... ۸۸
- دوم: آثار رنج های ناشی از اکتسابات نادرست: ..... ۸۹
- ۳-۲-۳-۱. اضطراب و نگرانی (استرس) ..... ۸۹
- ۳-۲-۳-۲. ایجاد افسردگی ..... ۹۱
- ۳-۲-۳-۳. غم و اندوه ..... ۹۲
- ۳-۲-۳-۴. خشم و عصبانیت ..... ۹۳
- ۳-۲-۳-۵. یأس و ناامیدی ..... ۹۳
- ۳-۲-۳-۶. سقوط از مرتبه ایمان ..... ۹۴
- ۳-۲-۳-۷. حسرت ..... ۹۵
- نتایج فصل سوم ..... ۹۵
- فصل چهارم درمان رنج ..... ۹۷
- ۴-۱-۱. درمان رنج در آیین بودا ..... ۹۸
- ۴-۱-۱-۱. ایمان درست ..... ۱۰۲
- ۴-۱-۲. اندیشه درست ..... ۱۰۳
- ۴-۱-۳. سخن درست ..... ۱۰۵
- ۴-۱-۴. رفتار درست ..... ۱۰۷
- ۴-۱-۵. معاش درست ..... ۱۰۹
- ۴-۱-۶. سعی درست ..... ۱۱۱
- ۴-۱-۶-۱. کوشش برای دور ماندن ..... ۱۱۲

- ۱۱۳..... ۲-۶-۱-۴. کوشش برای پیروزی
- ۱۱۴..... ۳-۶-۱-۴. کوشش برای شکوفاندن
- ۱۱۴..... ۴-۶-۱-۴. کوشش برای نگه داشتن
- ۱۱۵..... ۷-۱-۴. توجه درست
- ۱۱۶..... ۸-۱-۴. مراقبت
- ۱۱۸..... ۲-۴. درمان و پیشگیری رنج در اسلام
- ۱۱۸..... ۱-۲-۴. درمان رنج های برخاسته از آفرینش و وجود
- ۱۱۹..... ۱-۱-۲-۴. تغییر نحوه دید به سختی های برخاسته از آفرینش و وجود
- ۱۱۹..... ۲-۱-۲-۴. پذیرش سختی های برخاسته از آفرینش به عنوان قانون اجتناب ناپذیر الهی
- ۱۲۰..... ۲-۲-۴. درمان رنج های ابتلایی
- ۱۲۱..... ۱-۲-۲-۴. داشتن جهان بینی الهی
- ۱۲۳..... ۲-۲-۲-۴. نگرش ابتلایی و آزمونی به امور
- ۱۲۵..... ۳-۲-۲-۴. دیدن آسانی همراه سختی
- ۱۲۶..... ۴-۲-۲-۴. صبر و بردباری
- ۱۲۹..... ۵-۲-۲-۴. شکر و رضا
- ۱۳۰..... ۶-۲-۲-۴. تسلیم شدن به مقدرات الهی
- ۱۳۱..... ۷-۲-۲-۴. توکل و واگذاری امور خود به خدا
- ۱۳۴..... ۸-۲-۲-۴. دعا و نیایش
- ۱۳۶..... ۹-۲-۲-۴. توسل
- ۱۳۸..... ۱۰-۲-۲-۴. ذکر و یاد خدا
- ۱۴۰..... ۳-۲-۴. درمان رنج های اکتسابی

۱۴۰	..... راه‌های پیشگیری ۱-۳-۲-۴
۱۴۰	..... اول: تقویت ایمان
۱۴۲	..... دوم: توجه به معاد
۱۴۴	..... سوم: پیشه کردن تقوی
۱۴۵	..... چهارم: تهذیب اخلاق
۱۴۷	..... پنجم: اندیشیدیدن و عبرت گرفتن
۱۴۹	..... الف: تفکر درباره انگیزه ها و ریشه های رذایل اخلاقی و گناهان
۱۵۰	..... ب: توجه به آثار رنج آور هر یک از رذایل و گناهان
۱۵۰	..... ۲-۳-۲-۴. راهکارهای رفع رنج اکتسابی
۱۵۰	..... اول: توبه و استغفار
۱۵۱	..... دوم: امید به رحمت و مغفرت الهی
۱۵۲	..... سوم: اصلاح و جبران
۱۵۳	..... چهارم: انجام اعمال صالح و شایسته
۱۵۳	..... پنجم: کار و فعالیت مفید
۱۵۴	..... ششم: پرداختن به استراحت و تفریحات سالم
۱۵۷	..... نتایج فصل چهارم
۱۵۸	..... نتیجه گیری
۱۶۲	..... پیشنهادات
۱۶۳	..... فهرست منابع

## مقدمه

همواره زندگی انسان با ناراحتی و مشکلات فردی و اجتماعی و مادی و معنوی، همراه است. زندگی هیچ کسی برای مدتی طولانی از حوادث و گرفتاری ها خالی نیست. این سختی ها و مشکلات در وجود آدمی، احساس رنج را به وجود می آورند.

تمام آموزه های آیین بودا راجع به مسأله رنج است. متناسب با آموزه های دین بودا، رنج، مسأله ناشایسته ای است که باید حتماً درمان شود و رسالت آدمی تنها رهایی از رنج است. در اسلام نیز رنج، مطرح شده است اما همیشه چهره منفور و ناشایستی ندارد. اگر منشأ رنج، اعمال و احساسات و افکار نادرست آدمی باشد، در آن صورت، نیاز به درمان دارد اما اگر رنج به جهت امتحانات و ابتلائات الهی باشد، به جهت نتایج نیک و پاداش های فراوانی که در صورت تحمل و رفتار درست و بجا در برابر آن ها، نصیب آدمی می شود، دیگر رنج به معنای منفور و مخرب نیست که باید درمان شود؛ نمی باشد، بلکه عاملی برای ترقی در رتبه و کمال بندگی و به دست آوردن ثواب و عواقب نیک اخروی می باشد. در قرآن نیز به صابران پیروزان در میادین امتحانات الهی بشارت داده شده است.

پایان نامه حاضر، به شرح ذیل تنظیم شده است:

فصل اول: با نگاهی گذرا به معنای لغوی رنج و بودا، بررسی بسامد قرآنی واژه رنج، فلسفه رنج از منظر بودا و اسلام و توضیحی راجع به زندگی بودا و کتب مذهبی این آیین، به منظور آشنایی مخاطب با این رویکرد، پرداخته است.

فصل دوم: این فصل با عنوان "انواع رنج و منشأ پیدایش آن" است که به دو بخش "انواع رنج" و "منشأ رنج" تقسیم شده است.

فصل سوم: با عنوان "اثر رنج"، اثرات مثبت و سازنده و منفی و مخرب رنج، مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل چهارم: به بررسی راه های پیشگیری و درمان رنج پرداخته است.



لازم به ذکر است که در تمامی فصول، به جهت تقدم آیین بودا از نظر تاریخی، ابتدا نظر بودا راجع به مسأله مربوطه بیان شده سپس نظر و دیدگاه اسلام بیان شده است. گفتنی است که در رساله حاضر، در ترجمه آیات از ترجمه آقای مشکینی و در سایر بخش ها از کتب دینی، روایی و تفاسیر و کتب مربوط به آیین بودا استفاده شده است.

## کلیات تحقیق

## بیان مسأله

جهان همواره دست‌خوش تغییر و دگرگونی است و در واقع مجموعه‌ای از خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، آسایش و سختی هاست.

هیچ کس نمی‌تواند بگوید زندگی بدون رنجی دارد. هر کس در هر موقعیتی با رنج‌های گوناگونی مواجه است. این موضوع، همگانی است.

در قرآن نیز آیاتی مبنی بر رنج بشر، موجود است که از آن جمله عبارتند از: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) بلد/۴.

اما در مکتب بودا، مسأله رنج، بسیار برجسته است. از نظر دین بودا، بشر در دنیا، در گرداب رنج و آلام اسیر است. آیین بودا معتقد است که آدمی به سبب وابستگی به دنیا اعمال خود را از روی خودپرستی انجام می‌دهد. اعمالی که از دلبستگی منشأ می‌گیرند، بشر را به حیات‌های پی در پی مقید می‌کند. این تولد دوباره، که علت همه رنج و آلام بشر است، نتیجه اعمال خودخواهانه است.

## ضرورت تحقیق

در آیین اسلام و بودا، رنج به عنوان جزء جدایی‌ناپذیر زندگی به حساب می‌آید، اما برخی از روشنفکران معاصر<sup>۱</sup> معتقدند که در قرآن به مسأله رنج پرداخته نشده است. پس ضرورت ایجاب می‌کند که به بررسی منشأ رنج، آثار رنج، انواع رنج و درمان رنج در هر دو آیین اسلام و بودا پرداخته شود.

## پیشینه تحقیق

بررسی‌ها و مطالعات صورت گرفته در پایان نامه‌ها، تألیفات و مقاله‌ها نشان می‌دهد تحقیق قابل‌ذکری در این زمینه انجام نشده است ولی می‌توان به مواردی اشاره کرد که این موضوع را صرفاً از دید اسلام و یا بودا مورد بررسی قرار داده‌اند.

---

<sup>۱</sup>. مصطفی ملکیان

## الف. کتب

کتاب‌های موجود در این زمینه یا فقط به "رنج در مکتب اسلام" به بحث پرداخته اند و یا به "رنج در آیین بودا". کتابی که به بررسی و مقایسه رنج در اسلام و بودا پرداخته باشد با بررسی های انجام شده در کتابخانه های دانشکده های علوم قرآنی و کتابخانه ملی موجود نمی باشد.

اول: کتابهایی که به بررسی رنج در اسلام پرداخته اند عبارتند از:

۱. طباطبایی، سید مهدی، بهترین درمان: درمان انواع رنج‌های روحی و...، تهران، صیام و آرام دل، چاپ دوم، ۱۳۸۹: این کتاب در ۲۲۹ صفحه و ۲۰ بخش تنظیم شده است که از نظرات روانشناسان و آیات و روایات استفاده نموده است که تعداد آیاتی که بدانها استناد کرده نسبت به روایات و مباحث روان شناسی آن کمتر است. همچنین فقط رنج را از نظر اسلام بررسی نموده اند.

۲. دشتستانی، علی، لذت و الم، بی جا، بی تا: این کتاب ۸۵ صفحه است که از نظرات فلاسفه راجع به لذت و الم سخن گفته است که در ضمن ارائه مطالب به انواع رنج نیز در حدود ۱۰ صفحه پرداخته است.

۳. فجری، محمد مهدی، راز رنج ها: عوامل و آثار بلاها و مشکلات، قم، زائر آستانه مقدس قم، چاپ اول، ۱۳۹۰: این کتاب در ۱۶۴ صفحه و ۳ فصل تنظیم شده است که فقط به بررسی بلا و گرفتاری در اسلام پرداخته است.

۴. وردن، جیمز ویلیام، رنج و التیام در سوگواری و داغدیدگی، تهران، طرح نو، ۱۳۷۷: این کتاب راجع به اندوه درمانی، بهداشت روانی و مشاوره است.

### دوم: کتابهایی که بررسی رنج در آیین بودا پرداخته اند:

۱. نامشخص، آیین بودا و سنت نیچی رن شوشو، ترجمه فومیکو یاماناگا، بی جا، مترجم، چاپ اول، ۱۳۷۱: این کتاب در ۲۶۷ صفحه و ۳ فصل تنظیم شده است که در اصل به بررسی منشأ بودا پرداخته است اما تأکید اصلی کتاب بر آموزش نیچی رن دانشونین است که در ضمن مقایسه آیین بودا و برهما در طی یک صفحه و نیم راجع به چهار حقیقت و هشت طریقت در آیین بودا اشاره می کند. و همچنین در طی دو صفحه نیز شش تمرین برای قرب به بودا را ارائه نموده است.