معرفت ادیان ـــــــــــــــــــــ سال ششم، شماره سوم، پیاپی ۲۳، تابستان ۱۳۹٤، ص ۷ ـ ۳۰

بررسی تطبیقی مفهوم و حقیقت «مراقبه» در عرفان اسلامی و عرفان بودایی

✍ **جعفر احمدی** / دانش‌پژوه دکتری ادیان و عرفان تطبیقی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی‌ره JafarAhmadi@Anjomedu.ir
علی موحدیان عطار / استادیار و عضو هیئت علمی سابق پردیس فارابی دانشگاه تهران Dr.Movahedian@ut.ac.ir
دریافت: ۱۳۹۴/۲/۲۹ ـ **پذیرش:** ۱۳۹۴/۶/۴

چکیده
دو اصطلاح «مراقبه» و «ذن» در عرفان اسلامی و عرفان بودایی، جایگاه مهمی دارند. این دو اصطلاح را عموماً بر هم منطبق دانسته و در ترجمه‌ها به‌عنوان معادل به‌کار می‌گیرند. اما اینکه آیا این دو اصطلاح در این دو سنت عرفانی دقیقاً از یک چیز حکایت می‌کنند، پرسشی است که باید مورد تحقیق قرار گیرد. این مقاله با روش تحلیلی و رویکرد پدیدارشناختی به بررسی تطبیقی مفهوم و حقیقت دو آموزهٔ «مراقبه» در عرفان اسلامی و «ذِن» یا «مدیتیشن» در عرفان بودایی می‌پردازد. این پژوهش نشان می‌دهد که دو واژهٔ «مراقبه» و «ذِن» از نظر لغوی معنای متفاوتی دارند. اما از نظر اصطلاحی، وجوه تفاوت و تشابه میان آنها وجود دارد. همچنین حقیقت «مراقبه» در عرفان اسلامی آگاهی و توجه انسان نسبت به علم احاطی خدا بر اوست، ولی «ذِن» در عرفان بودایی مهار و خاموش کردن ذهن به‌منظور دریافت حقیقت اشیا و بودا شدن است.

کلیدواژه‌ها: مراقبه، ذن، مدیتیشن، دیانه، عرفان اسلامی، عرفان بودایی.

مقدمه
عنوان «مراقبه» در عرفان اسلامی، از دیرباز اصطلاحی رایج بوده است، اما امروزه شیوع این اصطلاح، به‌ویژه در سطح عموم، بیشتر با عرفان‌های شرقی هندویی و بودایی عجین شده است. در ترجمه آثار مربوط به آیین بودا، برای ترجمهٔ فارسی «مدیتیشن»، «دیانه»، «چَن» و «ذِن» از واژهٔ «مراقبه» استفاده می‌شود. درواقع آموزهٔ «ذِن» و «مدیتیشن»، در سدهٔ اخیر در جهان غرب به عنوان عمل و آیینی نجات‌بخش معرفی شده است. به اعتقاد بوداییان، این آموزه می‌تواند انسان را از فشارهای روانی زندگی مادی‌گرای غربی رهایی بخشد و به سوی زندگی معنوی، همراه با آرامش روانی سوق دهد. ازاین‌رو، در مورد این آموزهٔ بودایی کتاب‌ها و مقاله‌های پرشماری به زبان انگلیسی و سایر زبان‌های غربی نوشته شده است.

با نفوذ فرهنگ و زندگی غربی در میان مردم دیندار ایران، «مدیتیشن» و «ذن» نیز هر چند محدود، اما خزنده به عنوان کالای فرهنگی لوکس وارد ایران شد که غالباً با عنوان «مراقبه» معادل‌سازی گردید. البته با توجه به تازه‌وارد بودن آن، آثار فارسی در این زمینه کم‌شمارند و بیشتر آثار از متون انگلیسی ترجمه شده‌اند. از سوی دیگر، برخی از این آثار، همانند کتاب‌های سوزوکی، ***استاد ژاپنی آیین بودا***، بیشتر دربارهٔ مکتب «ذِن» هستند که طبعاً آموزهٔ محوری «ذن» یا «مدیتیشن» نیز در آنها مطرح است. برخی دیگر از آثار ترجمه‌ای نیز صرفاً جنبه ترویجی و تبلیغی دارند و برای مخاطب عام و با ادعای ایجاد آرامش ذهنی و فکری عرضه می‌شود.

اما دربارهٔ «مراقبه» در عرفان اسلامی، هرچند به عنوان یکی از ارکان سیر و سلوک در لابه‌لای کتاب‌های عرفانی از آن سخن به میان آمده است، اما تاکنون این اصطلاح با آموزهٔ «ذن» و «مدیتیشن»، در هیچ‌یک از ابعاد نظری و عملی مورد مقایسه، سنجش و ارزیابی قرار نگرفته است. امروزه این آموزهٔ بودایی در جامعه اسلامی مطرح است و مدعی است فارغ از اعتقادات و باورهای دینی شخص، اکسیر آرامش و معنویت را برای زندگی انسان به ارمغان می‌آورد. ازاین‌رو، لازم است این ادعا و نیز ابعاد گوناگون آن مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. البته این کار، نیازمند پژوهش‌های جامع و همه‌جانبه، بخصوص پژوهش‌های تطبیقی است.

ازاین‌رو، این مقاله تلاش می‌کند بحث محوری مفهوم و حقیقت آموزهٔ «مراقبه» را در دو سنت عرفان اسلامی و عرفان بودایی توصیف، تبیین و بررسی کرده، به مقایسه و تطبیق بنشیند. بر این اساس، مقالهٔ پیش‌رو در پی پاسخ این پرسش است که حقیقت «مراقبه» در دو سنت عرفان اسلامی و عرفان بودایی چیست؟

نوشتار حاضر در پاسخ به این پرسش، به تبیین تعریف‌ها و توصیف‌های هر یک از این دو سنت عرفانی از آموزهٔ «مراقبه» پرداخته و با رویکرد پدیدارشناختی حقیقت «مراقبه» را از میان آنها بازکاوی کرده و در پایان به مقایسهٔ آن در این دو سنت پرداخته است.

۱. مفهوم‌شناسی واژهٔ «مراقبه»

«مراقبه» از ریشهٔ «رقب» است. در برخی از کتاب‌های لغت عرب، این ریشه به «حفظ» معنا شده است (ابن‌فارس، ۱٤۰٤ق، ج۲، ص٤۲۷؛ راغب اصفهانی، ۱٤۱۲ق، ص۳٦۲). در برخی دیگر، برای آن دو معنای «حفظ» و «انتظار» بیان کرده‌اند (جوهری، ۱۳۷٦، ج۱، ص۱۳۷؛ فراهیدی، ۱٤۰۹ق، ج۵، ص۱۵٤). از مشتقات دیگر این ریشه، واژهٔ «رقیب» است که با این بحث مرتبط می‌باشد. «رقیب» به معنای «حافظ» و «منتظر» است و در متون اسلامی یکی از اسماء الهی به معنای «حافظی که چیزی از او پوشیده نیست»، به‌شمار می‌رود (ابن‌اثیر، ۱۳٦۷، ج ۲، ص۲٤۸؛ ابن‌منظور، ۱٤۱٤ق، ج ۱، ص ٤۲٤).

اما واژهٔ «مراقبه» به معنای «حفظ» با دیگر واژگان مترادف؛ یعنی حفظ، حرس، رعایت و مواظبت تفاوت دارد. صاحب ***التحقیق*** با بیان تفاوت معنای آنها، معتقد است: اصل معنای این ریشه «مواظبت و پاسبانی به همراه تحقیق و زیر نظر گرفتن» می‌باشد (مصطفوی، ۱٤۳۰ق، ج ٤، ص ۲۰۱). از سوی دیگر واژهٔ «مراقبه» از باب مفاعله است و این باب غالباً هنگامی به‌کار می‌رود که دو طرف نسبت به یکدیگر کاری را روامی‌دارند (حسینی‌طهرانی، ۱۳٦٤، ج۱، ص٦۸). بنابراین، «مراقبه» به لحاظ لغوی یعنی «دو طرف با تحقیق و زیر نظر گرفتن، از یکدیگر مواظبت و پاسبانی کنند».

اما در آیین بودا، «ذن» Zen واژه‌ای ژاپنی است که ترجمه «چَن» Chan به چینی می‌باشد و آن نیز ترجمهٔ «دیانَه» dhyāna به سنسکریت یا «جانَه» jhāna به پالی است (بارونی، ۲۰۰۲، ص ۳۸۵؛ آیرونز، ۲۰۰۸، ص ۱٦۱). دو احتمال در معنای لغوی «دیانه»، «چَن» و «ذن» مطرح است: اگر دیانه از ریشه «دی» dhi باشد به معنای درک کردن، تفکر، ثابت کردن ذهن می‌باشد. اما اگر «دی» dhi از نظر لغوی با «ده» dha به معنای نگه‌داشتن، گرفتن و باقی داشتن مرتبط باشد، دیانه ممکن است به معنای جمع کردن فکر و حفظ آن از انحراف از مسیرش باشد (چاتری، ۱۳۸٤، ص ۵٦۸ـ۵٦۹؛ شایگان، ۱۳۸٦، ج۲، ص٦۸٤ـ٦۸۵؛ سوزوکی، ۱۹٦٤، ص ۱۰۰ـ۱۰۱).

«ذن» یا «دیانه»، با توجه به این معنای لغوی، در ترجمه انگلیسی به «مدیتیشن» Meditation ترجمه شده است؛ زیرا برگرفته از Meditate است که اصل آن از لغت لاتینی medi-tari، به معنای اندیشه عمیق و مستمر، و تمرکز در تفکر می‌باشد (الیاده، ۱۹۹۳، ج ۹، ص ۳۲۵). پس واژهٔ «مدیتیشن» به لحاظ لغوی تاحدودی با واژه «دیانه» قرابت دارد.

البته برخی مستشرقان، همانند *آلن وات* معتقدند: ترجمه «دیانه» به «مدیتیشن» ترجمه نارسایی است و معادل‌های دیگر همانند Trance (خلسه) یا Absorption (جذبه) (بارونی، ۲۰۰۲، ص ۱٦۱) نیز که به حالت افسون هیپنوتیزم اشاره دارند، نارساترند. ازاین‌رو، وی پیشنهاد می‌کند که اصطلاح «دیانه»، همانند «نیروانه» و «تائو» نیز عیناً در زبان انگلیسی به‌کار رود (واتس، ۱۹۸۹، ص ۵٤). با وجود اذعان برخی مستشرقان بر نارسایی واژهٔ «مدیتیشن»، به جای اصطلاح «دیانه»، این معادل‌سازی در آثار انگلیسی جا افتاده است و در بسیاری از آثار، همین واژهٔ به عنوان معادل «ذن»، «چَن»، «دیانَه» و «جانَه» به‌کار می‌رود.

مقایسه معانی لغوی «مراقبه» با «دیانَه» و «ذن»، به روشنی نشان می‌دهد که این واژگان تفاوت معنایی آشکاری با هم دارند و ترجمهٔ آن در فارسی، همانند ترجمهٔ انگلیسی نارساست. ازاین‌رو، به نظر می‌رسد پیشنهاد *آلن وات* مبنی بر کاربرد اصل واژهٔ زبان مبدأ یعنی «دیانَه» و «ذن» در زبان فارسی نیز بهترین راهکار باشد. البته به نظر می‌رسد، این معادل‌سازی با وجود نارسایی در معنا، در ترجمه‌های فارسی تاحدودی جاافتاده است. بنابراین، به‌لحاظ معنای لغوی، ترجمهٔ «دیانَه» و «ذن» به «مراقبه» دقیق و رسا نیست، اما به لحاظ معنای اصطلاحی، باید پس از توصیف و تبیین آموزهٔ «مراقبه» در عرفان اسلامی و آموزهٔ «دیانَه» و «ذن» در عرفان بودایی به داوری بنشینیم.

۲. حقیقت «مراقبه» در عرفان اسلامی

«مراقبه» در سنت عرفان اسلامی بر اساس تعالیم قرآن کریم و روایات پیامبر اکرمﷺ و اهل‌بیت علیهم‌السلام شکل گرفت. از جمله آیاتی که اهل عرفان برای «مراقبه» به آن استناد می‌کنند، کریمه «إِنَّ اللَّهَ كانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً» (نساء: ۱) می‌باشد. از نظر اهل الله، هنگامی که خدای تعالی بر انسان رقیب است، انسان نیز باید از خود مراقبه کند، چنانکه رسول خداﷺ فرموده است: «الإحسان أن تعبد الله كأنک تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراک» (مجلسی، ۱٤۰۳ق، ج ٦۷، ص ۲۱۹)؛ احسان این است که خدا را آنگونه عبادت کنی (یا بندگی کنی) که گویا تو او را می‌بینی، پس اگر تو او را نمی‌بینی، همانا او تو را می‌بیند. بنابراین رابطه‌ای میان خدای تعالی و بنده‌اش وجود دارد، بنده باید بداند زیر نظر مولایش قرار دارد، پس بنده هم او را ببیند یا گویا او را می‌بیند. در نتیجه، از افکار، گفتار و رفتار خویش مراقبه کند (دیلمی، ۱٤۱۲ق، ج ۱، ص۱۲۸).

با توجه به اینکه اهل عرفان تعریف‌ها و توصیف‌های متعددی از «مراقبه» مطرح کرده‌اند، شایسته است برای فهم حقیقت «مراقبه» در حد امکان، آنها را دسته‌بندی، تبیین و بررسی کنیم.

۲ـ۱. مواظبت از عمل

یکی از توصیف‌های اهل عرفان از «مراقبه»، این است که مراقبه مواظبت انسان از کارهای خویش است. از

نظر ایشان، سالک به سوی خدا باید از همهٔ اعمال خود مراقبت کند. وی باید در «مراقبهٔ» خویش، همواره دو نظر را دنبال کند: یکی، پیش از عمل و دیگری، هنگام عمل. اما پیش از عمل بنگرد، آنچه را که می‌خواهد انجام دهد، خالص برای خداوند است یا برای خواهش نفس و پیروی از شیطان! ازاین‌رو، باید لختی درنگ و تأمل کند تا به یاری انوار حق، برایش روشن گردد که عملش برای کیست؟! اگر عمل برای خداست، آن را انجام دهد و اگر برای غیر اوست؟! از خدای علیم خبیر شرم کند و از آن دست بکشد. آن‌گاه نفس خویش را برای چنان عزمی سرزنش کند. اما «مراقبه» هنگام عمل آن است که انسان کیفیت عمل را مراقبه کرده، آن را بر اساس دستور الهی به کامل‌ترین وجه ممکن انجام دهد و تا پایان کار، اخلاص در عمل را حفظ کند. بدین‌ترتیب، در عمل، حق خدای تعالی را ادا کند (غزالی، ۱٤۰٦ق، ج ۱، ص ۱۷ و ۲۰).

اهل عرفان با برشمردن انواع عمل، مراقبت از همهٔ اعمال را به مراقب سفارش می‌کنند. *ابوطالب مکی*، در کتاب مهم ***قوت القلوب*** می‌نگارد که مراقب باید بداند که از سه حال خارج نیست: نخست اینکه پروردگارش او را به عملی امر یا از عملی نهی فرموده است. دوم اینکه خدای علیم او را به کار مستحبی تشویق کرده است. سوم اینکه خدای حکیم چیزهایی که به صلاح بدن و قلبش می‌باشد، بر او مباح کرده است. در غیر این سه حالت، تجاوز از حدود الهی است. بنده باید در این سه حال، مراقب اعمال خویش باشد، به اوامر الهی عمل کرده، از نواهی دست بکشد، آن‌گاه برای بهرهٔ بیشتر در حد امکان، نوافل و مستحبات را انجام دهد و برای کسب توش و توان لازم در ترک محرمات و انجام واجبات و مستحبات، به کارهای مباح تن دهد (مکی، ۱٤۱۷ق، ج ۱، ص ۱٦٤). همچنین *علامه طباطبائی* در این خصوص می‌فرماید: از اصول عملی قطعی «مراقبه»، به جای آوردن واجبات و ترک محرمات است. سلوک راه خدا، با ترک واجبات و انجام محرمات سازگاری ندارد، همه تلاش سالک مراقب هنگامی سودمند است که در اعمال واجب خویش، تلاشی خالصانه و در ترک محرمات کوششی مجدانه داشته باشد؛ زیرا اگر در این دو اصل کوتاهی شود، قلب و روح انسان آلودگی می‌یابد. در نتیجه، اعمال مستحبی و ریاضت‌های شرعی ثمربخش نخواهد بود. البته افزون بر به جا آوردن واجبات و ترک محرمات، سالک مراقب باید در ترک مکروهات و انجام مستحبات نیز اهتمام داشته باشد (حسینی تهرانی، ۱٤۱۹ق، ص۹۲ـ۹٤).

بنابراین، «مراقبه» یعنی مواظبت از عمل. سالک باید در انجام واجبات و مستحبات، و ترک محرمات و مکروهات و نیز بسنده کردن به مباحات به قدر ضرورت در زندگی روزمره مراقبه کند. از سوی دیگر، پیش از عمل و حین عمل باید از اخلاصش مراقبه کند تا تنها خشنودی پروردگارش را مدنظر داشته باشد. بدین‌ترتیب، «مراقبه» سراسر زندگی انسان را دربرمی‌گیرد.

۲ـ۲. حفظ اخلاص در عمل و تعلق نداشتن به دنیا

از جمله توصیف‌هایی که اهل عرفان از «مراقبه» بیان کردند، این است که سالک مراقب باید با برگزیدن مقام زهد و با تأمل و تفکر در بی‌اعتباری دنیا و بی‌فایده بودن دلبستگی به آن، رشتهٔ تعلق به عالم کثرات را قطع کند؛ زیرا نتیجه زهد ورزیدن بی‌میلی و بی‌رغبتی به دنیای فانی است. انسان زاهد، بر اساس کریمهٔ «لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلى ما فاتَكُمْ وَ لا تَفْرَحُوا بِما آتاكُمْ» (حدید: ۲۳)، از رویدادهایی که نفع مادی و ظاهری برایش به بار می‌آورد، شاد نمی‌شود، و از رخدادهایی که موجب ضررهای مادی‌اش می‌شود، غمگین نمی‌گردد. پس از طی این مرحله، سالک متوجه خواهد شد که کارها و مجاهده‌اش از شدت حبّ به ذات خود ناشی می‌شود؛ زیرا یکی از ویژگی‌های انسان این است که فطرتاً به ذات خود عشق می‌ورزد. این حسّ خودخواهی مانع رسیدن به خداست، ازاین‌رو، باید با آن مبارزه کند. البته این مبارزه بسیار مشکل است. تا این حس خاموش نشود و این غریزه نمیرد، نور حق‌تعالی در قلب تجلی نمی‌کند. به دیگر بیان، تا سالک از خود نگذرد، به خدا نمی‌پیوندد و این جز با یاری جستن از الطاف الهی و امدادهای پیاپی رحمانی نصیب انسان نمی‌شود. سالک برای اینکه رشتهٔ محبت به ذات خود را سست و پاره کند، باید به این بت درونی که سررشته تمام مفاسد است، کافر شود و او را یک‌باره فراموش کند.

به این ترتیب، با «مراقبه» همهٔ کارهایش برای ذات حضرت حق می‌شود و انسان از حبّ به ذات خود، به حبّ به خدای خود می‌رسد. پس از طی این مرحله، سالک دیگر به بدن و آثار آن و حتی به ذات خود تعلق ندارد و همهٔ کارهایش برای خداست. البته اگر سالک مراقب گرسنگی و سایر نیازهای مادی بدن خود را رفع می‌کند، یا به قدر کفاف و ضرورت اسباب زندگی را فراهم می‌کند، به این جهت است که محبوبش خواهان حیات اوست، در غیر این صورت، او برای زندگی در این دنیای فانی قدمی از قدم برنمی‌داشت. بر همین اساس، سالک حق ندارد خواستار کشف و کرامت باشد و عملی برای کسب آن انجام دهد. مثلاً، برای طی الأرض، آگاهی از امور غیبی، آگاهی از باطن انسان‌ها و تصرف در موادّ کائنات، ذکری بگوید یا ریاضتی بکشد و به‌طورکلی، برای استکمال و بروز قوای نفسانی عملی انجام دهد؛ زیرا در این صورت در راه رضای محبوب قدم برنداشته، اخلاص در عبادت نداشته است، بلکه او مصداق کریمه «أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلٰهَهُ هَواهُ» (فرقان: ٤۳) است که نفس خود را معبود خود ساخته، برای تحقق استعدادهای او اقدام کرده است. هرچند در ظاهر به آن اعتراف نکند و گمان کند همهٔ عبادتش را برای خدا انجام می‌دهد (حسینی‌تهرانی، ۱٤۱۹ق، ص ٤۸ـ۵۱).

بنابراین، یکی از مظاهر «مراقبه» اخلاص در عمل و تعلق نداشتن به غیر خداست. بر این اساس، حتی خواستار کشف و کرامت بودن انحراف از مسیر، بلکه سدّ راه است. عارف جز پروردگارش چیزی نمی‌خواهد. ازاین‌رو، باید از حبّ به ذات خویش دست شوید تا به حبّ به خدا برسد. بنابراین، در عرفان اسلامی سالک مراقب نباید هنگام انجام کاری نه به خویش و نه به آن کار توجه کند، بلکه مطابق کریمهٔ «فَأَيْنَما تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ» (بقره: ۱۱۵)، تنها به سوی خدای تعالی روی آورد.

۲ـ۳. مواظبت از قلب و نفی خواطر نکوهیده

یکی از توصیف‌های اهل عرفان از «مراقبه»، مواظبت از قلب و نفی خواطر نکوهیده است. از نظر اهل عرفان، خاطر خطابی است که بر قلب انسان وارد شده، می‌گذرد بدون اینکه در آن قرار گیرد. مشهور عرفا چهار نوع خاطر ربانی، مَلَکی، نفسانی و شیطانی را برمی‌شمرند (بقلی شیرازی، ۱٤۲۸ق، ص۱۰؛ قاسانی، ۱٤۲٦ق، ج۲، ص۳٦۵؛ جرجانی، ۱۳۷۰، ص۱۱۷). در اصطلاح ایشان خاطر ربانی، خاطر حق است، خاطر مَلَکی إلهام، خاطر نفسانی هاجس و خاطر شیطانی وسواس خوانده می‌شود (قاسانی، ۱٤۲٦ق، ج۲، ص۳٦۵). در تقسیمی دیگر، این چهار نوع به‌طورکلی به خواطر ممدوح و مذموم دسته‌بندی می‌شوند (ابن‌عربی، بی‌تا، ج۱، ص ٦٦٦).

بنابراین، از نظر اهل الله خواطر، سفیرانی هستند که خدای حکیم به سوی قلب بنده می‌فرستد. آنها بر قلب بنده وارد شده، می‌گذرند. خدای حکیم با وضع شریعت، پنج طریق وجوب، استحباب، حرمت، کراهت و اباحه را بین خود و بنده‌اش قرار داد که از طریق آنها، این خواطر بر قلب بنده می‌گذرند. او ملک موکل بر قلب را خلق کرد تا در امر الهی وجوب و استحباب بنده را حفظ کند و در مقابلش، شیطان را قرار داد که در کمین بنده نشسته تا او را به تجاوز از حدود الهی، یعنی حرمت و کراهت بکشاند. در طریق اباحه، شیطانی را گماشت و در مقابلش، تنها قوای نفس را قرار داد و او را به حفظ ذاتش از شیطان فرمان داد. آن‌گاه برای این نفس انسانی، صفت مراقبه را خلق کرد تا برای هر خاطری که بر او وارد می‌شود، یکی از این پنج طریق را برگزیند و انجام دهد (ابن‌عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ٥٦٤). بنابراین سالک باید بر این خواطر مراقبه کند تا در مسیر الهی باشد و از حدود الهی تجاوز نکند.

مراقبه از خواطر، به این دلیل ضروری است که از نظر اهل عرفان، خواطر در بروز عمل انسان محرک اراده هستند و نیت، عزم و اراده بعد از خطور مطلبی بر قلب، شکل می‌گیرند. پس مبدأ کارها خواطر قلبی هستند. به عبارت دیگر، خاطر رغبت را، رغبت عزم را و عزم نیت را برمی‌انگیزاند، آن‌گاه اراده شکل می‌گیرد و عمل از انسان سر می‌زند (غزالی، ۱٤۰٦ق، ج ۸ ص ٤۸). بنابراین، خواطر مقدمهٔ تحقق اراده قلب هستند و

قلب امیر اعضا که جز به اراده قلب حرکت نمی‌کنند. پس سالک، باید مبدأ و منشأ اعمال یعنی خواطر را مراقبه کند (سهروردی، ۱٤۲۷ق، ج۲، ص٥۳٤)؛ خواطر مذموم و نکوهیده را نفی نماید و خواطر ممدوح و پسندیده را پذیرفته، بر انجامش عزم داشته باشد و آن را اراده کند(ابن‌عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ٦٦٦).

دستور سلوکی اهل عرفان در مورد مراقبهٔ خواطر، این است که سالک اندیشه خود را به خدای سبحان مشغول کند. وی تا زمانی که خود را از غیرخدا دور نکند، نمی‌تواند به طور کامل به او مشغول باشد. راه دور کردن غیرخدا از اندیشه و خواطر این است که حواس را از پراکندگی جمع کند، نفس را از آمال و آرزوهایش بازدارد و از دنیا روی گرداند. با این مراقبه، خاطر بنده به چیزی جز حق‌تعالی مشغول نمی‌گردد (مستملی بخاری، ۱۳٦۳، ج۳، ص۱۱۳۲). بنابراین، سالک در مراقبه باید از قلب و خواطر آن مواظبت کند.

۲ـ۴. علم دائمی قلب به خدا

همچنین عارفان «مراقبه» را به علم دائمی قلب به خدا تعریف می‌کنند. از نظر ایشان، مراقبه دوام علم قلب به علم خدای تعالی در همهٔ حرکات و سکنات است؛ علمی که ملازم با قلب، همراه با صفای یقین و گشودن پوشش پرده‌های تاریکی باشد، بی‌آنکه مشاهدهٔ غیب از نظرش قطع شود (محاسبی، ۱۹۸٦، ص۳۱۳)؛ یعنی انسان سالک باید بداند که خدای تعالی بر او تسلط دارد، بر اعضای بدنش مراقب است (تستری، ۱٤۲۳ق، ص۱٤٦). پس استمرار و تداوم بنده بر این علم، مراقبهٔ از پروردگارش است (قشیری، ۱۳۷٤، ص۲۳۹) و فاعل این علم، قلب سالک است. بنابراین، «مراقبه» علم قلب است به اینکه خدای تعالی نظاره‌گر اوست، مادامی که این علم ملازم قلب انسان است، او مراقب است و «مراقبه» عین ذکر و افضل آن است (سهروردی، ۱٤۲۷ق، ج۲، ص٤۳۳). بنابراین، «مراقبه» دو طرف دارد: یک طرف، خدای متعال و طرف دیگر، انسان سالک است؛ زیرا علم بنده به اینکه خداوند بر او تسلط و احاطه دارد و بر اعضای بدنش رقیب است، درواقع علم به رقیب بودن پروردگار است. پس یک طرفِ «مراقبه» همانا خدای تعالی است که از جهت وجودی و تشریعی بر انسان رقیب است.

۲ـ۵. ملاحظه دائمی رقیب

توصیف دیگر اهل عرفان از «مراقبه»، این است که آن ملاحظه دائمی رقیب است. *خواجه عبدالله انصاری* در کتاب ***منازل السائرین***، در کلامی موجز «مراقبه» را چنین تعریف می‌کند: «المراقبة دوام ملاحظة المقصود»(انصاری، ۱٤۱۷ق، ص٦۰ـ٦۱)؛ یعنی «مراقبه» ملاحظه همیشگی مقصود است. با توجه به اینکه «مراقبه» از افعال قلب است، پس «مراقبه» یعنی دوام ملاحظهٔ حضرت حق به وسیله قلب (قاسانی، ۱٤۲٦ق، ص۲۹۰؛ تبادکانی، ۱۳۸۲، ص۱۷۳).

همچنین *غزالی* در ***احیاء العلوم*** می‌نگارد: حقیقت «مراقبه» همان ملاحظه رقیب و بازگشت عزم به سوی اوست؛ یعنی با «مراقبه» در قلب حالتی ایجاد می‌شود که از آن معرفت و شناخت به بار می‌نشیند و قلب، رقیب را مراعات می‌کند، به او مشغول می‌شود، به سوی او توجه می‌کند و او را ملاحظه می‌نماید (غزالی، ١٤٠٦ق، ج٦، ص١٣؛ ر.ک. فیض کاشانی، ١٤١٧ق، ج٨، ص١٥٦).

بنابراین، در این توصیف نیز «مراقبه» دو طرف دارد: ازیک‌سو، خدای تعالی پیوسته بر قلب انسان رقیب است و از سوی دیگر، سالک با قلب خود خداوند را ملاحظه کرده، به او مشغول است.

۲ـ۶. احاطهٔ وجودی و تشریعی خدا بر بنده و رؤیت خدا و مراقبت از تکلیف

همچنین «مراقبه» از سوی خدا احاطهٔ وجودی و تشریعی بر بنده و از سوی بنده، رؤیت خدا و مراقبت از تکلیف توصیف شده است. به عبارت دیگر، «مراقبه» احاطهٔ حق با مباشرت فیض همهٔ صفات الهی بر تمام ذرات از عرش تا فرش است. پس هرگاه مرید حقیقت «مراقبه» را دانست، در هر نفَس کشیدنش در پیش چشم با هیبت و اجلال حضرت حق است و قدرت ندارد که چشم برهم‌زدنی از حق به سوی غیرش روی آورد (بقلی شیرازی، ١٤٢٦ق، ص٣٩).

این توصیف از «مراقبه»، در مکتب *ابن‌عربی* بسیار برجسته است. چنانکه وی در این خصوص به نکات مهمی اشاره می‌کند:

یکم. وی با دو عنوان «حضرت مراقبه» (ابن‌عربی، بی‌تا، ج ٤، ص ٢٥٣) و «مقام مراقبه» (همان، ج ٢، ص ٢٠٨) از «مراقبه» به طور اختصاصی بحث می‌کند. در عرفان اسلامی تعبیر«حضرت»، مشعر به اسم الهی که در اینجا «اسم رقیب» مراد است و تعبیر «مقام» ناظر به مراتب سلوک است.

دوم. در میان حضرات اسماء الهی، تنها «اسم رقیب» دلالت بر این دارد که ذات حضرت حق همراه ماست و کریمه «وَ هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ ما كُنْتُمْ» (حدید: ٤) بر همین معنا دلالت دارد (همان، ج٤، ص٢٥٣).

سوم. در «حضرت مراقبه» طرف دیگر «اسم رقیب»، «عبدالرقیب» خوانده می شود (همان). «عبدالرقیب»، کسی است که به جهت فنا و نابودی نفسش در تجلی اسم «رقیب»، او را از خودش به خودش نزدیک‌تر می‌بیند: ازاین‌رو، او از هیچ حدی از حدود الهی تجاوز نمی‌کند (قاسانی، ١٤٢٦ق، ص٥٠).

چهارم. «مراقبه» وصفی الهی است که انسان هم در آن نصیبی دارد (ابن‌عربی، بی‌تا، ج٢، ص٢٠٨). ازاین‌رو، وی «مراقبه» را به دو نوع «مراقبه» حق و «مراقبه» عبد تقسیم کرده، آنها را تعریف می‌کند.

پنجم. «مراقبه» در طرف ربّ دو جهت دارد: ازیک‌سو، چون پروردگار پیوسته خلاق و آفرینشگر است و عالم پیوسته به او نیازمند؛ پس او به جهت حفظ وجود آفریدگانش آنها را «مراقبه» می‌کند؛ یعنی

«مراقبه» وجودی حضرت حق بر بنده و این همان شئونی است که کریمهٔ «كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ» (رحمن: ٢٩) به آن اشار دارد. از سوی دیگر، چون او برای کمال وجودی بندگانش، تکالیفی را بر ایشان تشریع کرده است، بندگانش را در انجام آنها «مراقبه» می‌کند؛ یعنی «مراقبه» تکلیفی حضرت حق (همان).

ششم. «مراقبه» در طرف عبد نیز دو جهت دارد: ازیک‌سو، بنده باید مطابق آیه «أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرى» (علق: ١٤) از رؤیت حق «مراقبه» کند؛ یعنی هنگامی که می‌داند خدای تعالی او را می‌بیند و رقیب اوست، باید او را مراقبه کند، روبه‌سوی او داشته باشد و از غیرش چشم بپوشد. از سوی دیگر، وی باید، هم قلب و نفسش را «مراقبه» کند تا مطابق آیه «سَنُرِيهِمْ آياتِنا فِي الْآفاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ» (فصلت: ٥٣)، آثار ربّش را در آفاق و انفس ببیند، و هم اعمال و رفتارش را براساس موازین پنج‌گانه شریعت «مراقبه» کند که در قبال مراقبهٔ تشریعی پروردگارش می‌باشد (همان، ص٢٠٨ـ٢٠٩). بنابراین، «مراقبهٔ» بنده زیر نظر گرفتن دائمی پروردگار و مواظبت از خویشتن خود است.

چنان‌که گذشت، به نظر می‌رسد *ابن‌عربی* در این بحث بر اساس «وحدت شخصی وجود» دو طرف «مراقبه» را تبیین کرد. اما «مراقبه» در طرف ربّ، در فرایند آفرینش رقم می‌خورد. مطابق نظریه وحدت شخصی وجود، آن‌گاه که حضرت حق از پرتو اسماء، صفات و اعیان ثابته تجلی یافت و عالم وجود را ظاهر ساخت، این «مراقبه» تحقق یافت. چون حضرت حق پیوسته خلّاق است و عالم کثرات نیز پیوسته نیاز ذاتی به او دارد، ذات حق‌تعالی برای حفظ وجود آفریدگانش، از آنها «مراقبه» می‌کند. این «مراقبه»، امری وجودی و تکوینی است و پیوسته و مدام سریان دارد. بنابراین، به جهت وجودی، حضرت حق از وجود بی‌پایان و بی‌کران خویش، به تجلیات و مظاهر خویش پیوسته وجود می‌بخشد. بدین‌ترتیب، خدای تعالی بر آفریدگانش احاطه وجودی دارد و هیچ آفریده‌ای از شعاع علم و اراده او بیرون نیست؛ همگی تحت «مراقبهٔ» تمام و کمال وجودی او هستند (ر.ک: همان، ص ٢٠٨).

جهت دیگری که در «مراقبهٔ» حضرت حق مطرح است، «مراقبهٔ» او بر بندگان مکلف است. پروردگار بر بندگانی که دارای اختیار و اراده هستند، احکام شریعت را تکلیف کرد، تا ایشان را به‌وسیله آن، به کمال مطلوب رهنمون سازد. در این «مراقبه»، پروردگار بندگانش را در ادای هر آنچه که تکلیف کرده، انجام یا ترک آنها را فرمان داده، و حدود آنها را ترسیم کرده است، زیرنظر دارد و پاسبانی می‌کند. از این منظر، حضرت حق بر کارهای پیدا و پنهان، اعمال جوارحی و جوانحی، خالص و ناخالص و هر آنچه از بندگانش سرمی‌زند، حتی بر خطورات قلبی ایشان، آگاه و داناست و هیچ چیزی از احاطه علمی و وجودی او بیرون نیست و پیوسته ایشان را «مراقبه» می‌کند.

بنابراین، «مراقبه» در طرف پروردگار چنین است که او بر بندگانش پیوسته و دم به دم هم «مراقبة» وجودی می‌کند و هم «مراقبة» تشریعی و تکلیفی. به عبارت دیگر، «مراقبة» حضرت حق، همچنین در قوس نزولی که اسماء، صفات و اعیان از صقع ربوبی ظهور علمی یافته، آن‌گاه عوالم وجودی از عالم عقل تا عالم ماده را می‌پیمایند، پیوسته جریان دارد.

اما طرف دیگر «مراقبة»، یعنی «مراقبة» بندهٔ سالک در فرایند رسیدن به بارگاه الهی و شهود مراتب وجودی رقم می‌خورد؛ یعنی در قوس صعودی، سالک مراقب بر اساس شریعت و طریقت عوالم وجودی را یک به یک صعود کرده، سرانجام در صقع ربوبی و عالم علم باریافته، به حقیقت می‌رسد. ازاین‌رو، انسانی که پای در سلوک گذاشته، سودای شهود حضرت حق را در دل می‌پروراند، بی‌تردید باید سوی دیگر «مراقبه» را تحقق بخشد. بنابراین، «مراقبة» بندهٔ سالک، در راستای مراقبهٔ ربّ مالک است و در قبال مراقبهٔ تکوینی و تشریعی او، باید تکویناً و تکلیفاً «مراقبه» کند؛ یعنی به جهت تکوینی، همان‌گونه که پروردگار احاطه وجودی بر سالک دارد و او را «مراقبه» می‌کند، وی نیز باید خود را عین نیاز و وابستگی به پروردگارش بداند و با مجاهده، سرانجام به چنین شهودی برسد و حضوراً عین فقر بودن خویش را بیابد. هرچند کنه ذات حق سبحانه بر غیرش مکشوف نمی‌شود. اما سالک می‌تواند تا مراتبی از صقع ربوبی، یعنی عالم اسماء، صفات و اعیان را درک کند و این میسر نمی‌شود جز با مراقبهٔ از اعمال، گفتار و افکار حتی خطورات قلبی؛ یعنی تحقق «مراقبهٔ» تکلیفی از سوی بنده.

بنابراین، به نظر می‌رسد در مکتب *ابن‌عربی* حقیقت «مراقبه»، امری وجوی است که در آن حضور ربّ و عبد و زیر نظر گرفتن یکدیگر جلوه می‌کند. ازیک‌سو، ربّ، عبد را زیر نظر دارد؛ یعنی هم بر وجودش احاطه دارد و هم بر اجرای شریعت در او برای کمال وجودیش رقیب است. از سوی دیگر، عبد سالک نیز همواره خود را در محضر ربّ می‌داند و می‌یابد. به دیگر بیان، بنده هم در اجرای شریعت برای رسیدن به کمال وجودی‌اش و هم در اصل وجود، خود را از رب، به سوی رب، با رب و در رب می‌یابد. کوتاه سخن اینکه «مراقبه»، توجه و التفات دائمی و پیوسته به حضور رب و عبد نسبت به یکدیگر است.

آنچه گذشت، توصیف‌هایی از آموزهٔ «مراقبه» در آثار عرفا بود که بیانگر مؤلفه‌های آن در عرفان اسلامی است. تا اینجا تلاش شد با رویکردی پدیدارشناختی، مؤلفه‌ها مراقبه با سطوح و مراتب متفاوت تبیین شود. اینک باید بررسی کنیم که کدام مؤلفه بیانگر حقیقت «مراقبه» است؟

مؤلفه‌های اول تا سوم، بیانگر چگونگی اجرای «مراقبه» در شخص سالکند؛ یعنی انسان باید اعمال

ظاهری و باطنی خویش را حفظ کند، اخلاص در کار داشته باشد و به غیرخدا دل نبندد. به عبارت دیگر، «مراقبه» را از خواطر قلبی که سرمنشأ افعال انسان هستند، آغاز کند و در مرحلهٔ عمل، استمرار بخشد و همواره اخلاص را مراعات کند. بنابراین، این سه مؤلفه ناظر به مراحل انجام «مراقبه» می‌باشند.

اما سه مؤلفهٔ دیگر در مقام بیان حقیقت «مراقبه»اند. به نظر می‌رسد، دو مؤلفهٔ «علم دائمی قلب به خدا» و «ملاحظهٔ دائمی رقیب»، دو وجه اشتراک و یک اختلاف دارند. اشتراکشان در دائمی بودن مراقبه و دو طرف داشتن آن است؛ یعنی یک طرف مراقبه خداست و طرف دیگر، بنده می‌باشد. اختلافشان در دو تعبیر ملاحظه قلب و علم قلب است. تعبیر «مُلاحظه» با تعبیر «علم» در بدو امر متفاوت به نظر می‌رسند؛ زیرا ملاحظه، علم همراه با عزم و اراده است. اما در علم انسان عزم و اراده شرط نیست. با وجود این، با دقت نظر این دو تعبیر به یک چیز اشارت دارند. با توجه به اینکه در مراقبه، قید دوام و قلبی بودن وجود دارد، شاید بتوان گفت: وجه جمع این دو تعبیر، حضور است؛ یعنی حقیقت «مراقبه» حضور با رقیب است. به عبارت دیگر، مراقبه یعنی حضور پیوسته قلب با خدا یا در اصطلاح اهل عرفان «حضور مع الله».

اما آخرین مؤلفه و توصیف «مراقبه»، در دائمی بودن و دو طرف داشتن با دو مؤلفه اخیر مشترک است، با این تفاوت که ناظر به دو ساحت است: ازیک‌سو، ناظر به ساحت وجود و تکوین است که در ردیف دو مؤلفهٔ اخیر است و از سوی دیگر، ناظر به ساحت تشریع و تکلیف است که در ردیف سه مؤلفهٔ نخست است. از این جهت، در مقام بیان مراحل مراقبه می‌باشد. امتیاز این مؤلفه در این است که از مراقبهٔ رب به مراقبهٔ عبد می‌رسد. ازاین‌رو، همچنانکه اصل و بنیاد مراقبه در طرف رب تکوینی و وجودی است، در طرف عبد نیز باید تکوینی و وجودی باشد که در طی مراحل تحقق، به صورت تشریعی و تکلیفی نیز بروز می‌کند. از سوی دیگر، ازآنجاکه اهل عرفان حقیقت وجودی انسان را نیز قلب می‌نامند، این مؤلفه نیز بر حضور قلب با رب اشارت دارد. بنابراین، به نظر می‌رسد وجه جمع این سه مؤلفه، این است که گفته شود: حقیقت «مراقبه» در عرفان اسلامی «حضور مع الله» است (ابن‌عربی، بی‌تا، ج۱، ص۳۵۳).

۳. حقیقت «مراقبه» در عرفان بودایی

آموزهٔ «دیانه» و «ذِن» در آیین بودا، بنیاد و محور آیین و درمهٔ بودا شاکیه‌مونی را تشکیل می‌دهد. وی هنگامی که نتوانست از طریق ریاضت‌های جان‌کاه، در سنت دینی هندو خود را به رهایی برساند،

طریقی نو را در پیش گرفت و زیر درخت بودی (درخت روشنایی)، به «دیانه»، «ذِن» یا «مراقبه» نشست. مطابق آیین بودا، شاکیه‌مونی سرانجام توانست با این عمل راه رهایی را پیدا کرده، روشنایی یافته و به نیروانه برسد. آن‌گاه وی در آیین خود «دیانه» را به عنوان راه نجات از چرخهٔ سمساره (تولد دوباره در این جهان) تبلیغ کرد(متون وینَیه، قسمت ۱، ص ۷۴ـ۷۸). پس از بودا، تا امروز این آموزه در میان پیروانش همچنان محوریت دارد. در طول دوران تعریف‌ها و توصیف‌های متعددی از این آموزه در متون دینی و نیز از سوی استادان بودایی مطرح شده است. در اینجا برای فهم حقیقت «مراقبه»، در حد امکان آنها را دسته‌بندی، تبیین و بررسی کنیم.

۳ـ۱. آگاهی از زندگی

از جمله توصیف‌های مطرح در آیین بودا، در بیان حقیقت «ذِن»، «دیانه» و «مدیتیشن»، این است که آن آگاهی از زندگی است؛ زیرا کسی که می‌خواهد از این جهان انقطاع حاصل کند، حتی اگر از حالت نشستن خاص دیانه برخاست و به کارهای دیگر، مثل رفتن، آمدن، حرکت کردن و ایستادن مشغول شد، باید در تمام مدت در تفکر و آگاهی باشد (اَشوَه‌گوشَه، ۲۰۰۶، ص ۹۱ـ۹۲؛ اَشوَه‌گوشَه، ۱۳۸۱، ص۱۴۱ـ۱۴۲). بنابراین، در آیین بودا دیانه و ذن، می‌تواند در همهٔ لحظه‌های زندگی انسان جریان داشته باشد. یکی از استادان ذن در این مورد چنین سروده است:

قدم زدن دیانه است، نشستن نیز دیانه است؛
در سخن یا سکوت، در حرکت یا سکون؛
بدنم در آرامش است.
حتی اگر با نوک شمشیر مواجه شوم، همواره کاملاً آرام هستم.
اگر داروی سمی به من خورانده شود، من کاملاً در آرامش هستم (چیا، ۱۹۸۳، ص ۱۹).

چنان‌که در «موندو»ی Mondo (سؤال و جواب) ذیل در این مورد چنین آمده است:

سؤال: از استادی پرسیده شده، آیا شما برای رسیدن به حقیقت، هیچ کوششی می‌کنید؟
جواب: بله همین طور است.
سؤال: چگونه عمل می‌کنید؟
جواب: هنگامی که گرسنه‌ام می‌خورم، هنگامی که خسته‌ام می‌خوابم.
سؤال: این کاری است که هر کسی می‌کند. آیا آنها می‌توانند بگویند همانند شما مشغول تمرین «ذِن» هستند؟

جواب: خیر.
سؤال: چرا؟
جواب: زیرا؛ وقتی که آنها غذا می‌خورند، غذا نمی‌خورند، بلکه درباره چیزهای گوناگون دیگر فکر می‌کنند. بدین‌ترتیب، پریشانی را بر خود روا می‌دارند. هنگامی که می‌خوابند، نمی‌خوابند؛ بلکه هزار و یک چیز را خواب می‌بینند. بدین جهت، آنها همانند من نیستند(سوزوکی، ۱۹۶۴، ص ۸۶).

سوزوکی از این موندو چنین نتیجه می‌گیرد، در «ذِن» هنگامی که ذِن‌گر به کاری مشغول است، حتی کارهای روزمره و عادی، باید صرفاً در همان کار زندگی کند و ذهن و دلش متوجه هیچ کاری دیگر نباشد. «ذِن» این چنین آگاهی از زندگی است (همان). به عبارت دیگر، «ذِن» یعنی اینکه انسان زندگی را همان‌گونه که جریان دارد، درک کند. مثلا دستم را بلند می‌کنم، یا کتابی را از آن سمتِ میز برمی‌دارم یا صدای بچه‌ها را که در خیابان مشغول بازی هستند، از پنجره می‌شنوم، ابرها را می‌بینم که در مسیر باد از جنگل کناری در حرکت هستند و نظایر آن. وی می‌گوید، در تمام این موارد، من «ذِن» انجام می‌دهم و در «ذِن» زندگی می‌کنم، نه بحث لفظی و نه توضیح و توجیه، هیچ‌یک ضرورت پیدا نمی‌کند(همان، ص ۷۵).

نمونه بارز «آگاهی از زندگی» را در زندگی روزانهٔ راهبان و رهروان بودایی در دیرها می‌توان مشاهده کرد. در دیر، ذِن‌گر کارهای روزمره همانند آب آوردن، هیزم جمع کردن، آماده کردن غذا، کار در باغچه و هر کار دیگری را انجام می‌دهد. هرچند ذِن‌گر، شیوهٔ نشستن در حالت «ذِن» و عمل تمرکز و مدیتیشن را یاد می‌گیرد، باید همواره بکوشد که از هستی خود آگاه باشد، حتی هنگامی که آب می‌آورد، پخت و پز می‌کند و یا در باغ کار می‌کند. او می‌داند که آب آوردن صرفاً یک کار مفید نیست، بلکه عمل «ذِن» نیز می‌باشد. اگر کسی نداند که چگونه هنگام آوردن آب به «ذِن» عمل کند، ماندنش در دیر بی‌فایده است. این اعمال و حرکات، تجلی آگاهی از هستی در «ذِن» هستند. انسان در چنین حالت آگاهی، هر آنچه که می‌گوید، می‌اندیشد و انجام می‌دهد، «ذوق ذن» خوانده می‌شود(هان، ۱۹۶۷، ص ۲۴).

بنابراین، «ذِن» یا «دیانه» در آیین بودا صرفاً نشستن در حالت خاص «ذِن» نیست، بلکه «ذِن» در لحظه لحظه‌های زندگی روزمرهٔ شخص بودایی، باید جریان داشته باشد. بر این اساس، انسان باید هر لحظه در «ذِن» زندگی کند؛ یعنی هنگامی که به کاری مشغول است، صرفاً به همان کار توجه کند.

۳ـ۲. مشاهده حقیقت، بدون واسطه الفاظ

یکی دیگر از توصیف‌های مطرح در عرفان بودایی دربارهٔ «ذِن» و «دیانه»، این است که آن مشاهده مستقیم حقیقت، بدون واسطهٔ الفاظ و تصورات و منطق و عقل است. *بودی‌درمه* Bodhidharma (۴۷۰ـ۵۳٤)، که نخستین پیر و استاد در مکتب «ذن» محسوب می‌شود، در سروده‌ای کوتاه چنین به آن اشارت کرد:

انتقال خاص در بیرون از متون مقدس؛
نه بر اساس حروف و کلمات؛
اشاره‌ای بی‌واسطه به سرشت انسان؛
دیدن «سرشت خود» و بودا شدن (اسورر، ۱۹۷۱، ص ۱۳۵).

از نظر استادان بودایی، «ذِن» با واقعیت سروکار دارد، نه با تصورات منطقی، لفظی، پیش‌داورانه و ناقص. هدف از «ذِن»، کسب دیدگاهی جدید برای مشاهدهٔ جوهر و ذات اشیاست. ازاین‌رو، انسان اگر بخواهد به دیدگاه «ذِن» نزدیک شود؛ باید خود را از قید قواعد دوگانه‌انگاری و منطقی فکر کردن آزاد کند. ایشان می‌گویند من و شما فرضاً در جهانی یکسان زندگی می‌کنیم، ولی چه کسی می‌تواند بگوید که چیزی که در کنار پنجرهٔ من قرار دارد و ما به طور معمول آن را «سنگ» می‌نامیم، درواقع هم از نظر من و هم از نظر شما، یک چیز است؟ یا مثلاً من و شما، هر دو جرعه‌ای از فنجان چای می‌نوشیم. این دو عمل ظاهراً در من و شما، یکسان است؛ ولی چه کسی می‌تواند بگوید که چه فاصلهٔ زیادی بین چای خوردن من و شما وجود دارد؟ در چای‌نوشی شما، ممکن است «ذِن» وجود نداشته باشد، درحالی‌که چای‌نوشی من سرشار از «ذِن» باشد. دلیل آن این است که شما در یک دایرهٔ منطقی حرکت می‌کنید، ولی من بیرون از آن هستم(سوزوکی، ۱۹٦٤، ص ۸۸).

در سنت عرفان بودایی، چگونگی رخداد بی‌واسطه حقیقت، به نوشیدن چای مثال زده می‌شود. هنگامی که انسان چای می‌خورد، تجربه مستقیمی از آن دارد. این تجربه، یک مفهوم یا تصویر نیست. پیروان بودا می‌گویند شما در لحظه نوشیدن چای، با آن یکی هستید؛ چای شماست و شما چای هستید؛ زیرا در این تجربه واقعی، بین شناسه و شناسه‌گر فرقی نیست. این نمونه‌ای از احساس ناب و تجربه مستقیم و بی‌واسطهٔ مفاهیم است که انسان به لبّ واقعیت می‌رسد(هان، ۱۹۷٤، ص ۸۲ـ۸۳).

بر اساس این دسته از توصیف‌ها، «ذِن» همان دیدن مستقیم حقیقت است، بدون اینکه الفاظ و تصورات منطقی واسطهٔ دیدن باشند. بنابراین، «ذِن» با کنار زدن تصوارتی که به واسطهٔ الفاظ در انسان

نقش بسته، و نیز با شکستن ساختار منطقی و عقلی‌ای که در انسان شکل گرفته است، واقعیت و حقیقت بی‌واسطه را همان‌گونه که هست، مستقیماً مشهود «ذن‌گر» می‌کند. چنانکه روشن است، این بیان دربارهٔ حقیقت «ذن» اصل و بنیاد «آگاهی از زندگی» است؛ یعنی «آگاهی از زندگی» زمانی رخ می‌دهد که شخص بودایی درپی دیدن بی‌واسطهٔ حقیقت باشد. بنابراین، در فرایند «ذن» باید این تحول رخ دهد که علم به اشیا به واسطه تصورات و الفاظ تغییر کند و به مشاهدهٔ مستقیم و شهودی تبدیل شود. حال چگونه با «ذن» می‌توان واسطه‌گری الفاظ و مفاهیم را کنار زد و تجربه مستقیم داشت؟ چگونه لحظهٔ نوشیدن چای می‌توان با آن یکی شد؟ به نظر می‌رسد، پاسخ روشنی برای این پرسش‌ها بیان نشده است.

۳ـ۳. آزاد شدن از دلبستگی به اشیا

همچنین در عرفان بودایی گفته می‌شود که حقیقت «ذن»، آزاد شدن از دلبستگی به اشیاست. *هویی ننگ* (Hui Neng) (۶۳۸ـ۷۱۶)، که در مکتب «ذن» تأثیرگذارترین پیر و استاد «ذِن» شمرده می‌شود، هنگام تعلیم چیستی «دیانه» dhyāna و «سمادی» samādhi، به اعضای انجمن بودایی حقیقت دیانه را بیان کرده، می‌گوید: دیانه و سمادی چیستند؟ «دیانه»، به معنای آزاد شدن از دلبستگی و تعلق به تمام اشیا بیرونی است و «سمادی»، به‌معنای رسیدن به آرامش درونی است. اگر ما به اشیاء بیرونی تعلق داشته باشیم، دل درونی ما پریشان می‌شود. وقتی که ما از دلبستگی و تعلق به تمام اشیاء بیرونی آزادیم، دل در آرامش خواهد بود. گوهر دل ذاتاً خالص است و دلیل پریشانی و اضطراب ما، این است که ما خودمان روا می‌داریم تا رویدادهایی که در آنها قرار داریم، ما را از خود بی‌خود کنند. کسی که بتواند صرف‌نظر از همهٔ رویدادها، دل خود را آرام نگه دارد، به «سمادی» می‌رسد. آزاد بودن از دلبستگی و تعلق به همهٔ اشیاء بیرونی، «دیانه» است و رسیدن به آرامش درونی «سمادی» است. وقتی که ما در حالت سلوک «دیانه» هستیم و دل درونی‌مان را در سمادی نگه می‌داریم، می‌گوییم به «دیانه» و «سمادی» رسیدیم. وی به سخن یکی از بودی‌ستوه‌ها استناد می‌کند که می‌گفت: گوهر دل‌مان ذاتاً خالص است. *هویی ننگ*، آن‌گاه به انجمن خطاب کرده، می‌گوید: حضار فرهیخته! بیایید خودمان در تمام اوقات این را درک کنیم. بیایید خودمان را تعلیم دهیم، خودمان آن را تمرین کنیم و با تلاش خودمان به فیض بودا شدن نائل آییم (ننگ، ۱۹۹٤، ص ۹۱ـ۹۳؛ همو، ۱۹۹۸، ص ۳۵ـ۳٦؛ ر.ک: همو، ۲۰۰۱، ص ۲۱۷ـ۲۲۰).

براساس این تبیین «دیانه»، بخصوص با مقایسه میان آن و «سمادی» مشخص می‌شود که از نظر *هویی ننگ*، «دیانه» صرفاً نشستن به حالت خاص نیست، بلکه حقیقت آن ورای نشستن و سردرگریبان

فرو بردن و به تفکر نشستن است. هر چند این عمل، دستور سلوک خاص بودا و نیز استادان طریقت آیین بودا و مکتب «ذِن» است که همواره از دیرباز مورد توجه ایشان بوده است. ولی حقیقت «ذِن» را باید فراتر از عمل نشستن در «ذن» جست.

۴ـ۳. دیدن سرشت بودا، چنینی (تتاگته)، و سرشت خود

هنگام مطالعه متون دینی بودیسم، بخصوص در مهایانه و «ذن»، به طور چشمگیر با اصطلاح تتاگاته(Tathagata) یا چنینی(suchness)، سرشت بودا(Buddha-nature) و سرشت خود(self-nature) مواجه می‌شویم. درک و دیدن این سه که در واقع از سه منظر به یک حقیقت اشاره دارند، همان حقیقت «ذِن» و «دیانه»، در واقع «ذِن» و «دیانه»، چیزی جز درک و دیدن آنها نیست.

ششمین استاد مکتب ذن، *هویی ننگ*(۷۱۶ـ۶۳۸)، در سوتره صفه دربارهٔ این معنای «ذِن» و «دیانه» می‌گوید: شما باید ذات خود را ببینید و همواره درمهٔ راستین را تمرین کنید. این است تأمل راستین(ننگ، ۲۰۰۱، ص ۲۳۱ـ۲۳۲). در اینجا *هویی ننگ*، عمل به آیین را همان دیدن خود معرفی می‌کند.

او همچنین می‌گوید: موقعی که «سرشت خود» حضور دارد، بدن و دل باقی می‌باشند. اما هنگامی که آن غایب است، بدن و دل از بین می‌روند. بودا درون «سرشت خود» ساخته می‌شود، بیرون از بدن را جست‌وجو نکن. ای سرگشته، «سرشت خود» یک وجود زنده است: ای روشنایی یافته، آن بودا است (همان، ص ۱۸۹).

هویی ننگ، همچنین در شعری دربارهٔ دیدن «سرشت خود» و «سرشت بودا» چنین می‌سراید:

برای مطالعه «طریقت» همواره درون «سرشت خود» خویشتن را نگاه کن؛
پس تو در جنس و نسب با همهٔ بوداها یکسان هستی.
استادمان سینه به سینه نقل کرد تنها این آموزهٔ [دیانه] ناگهانی است.
امید است که همه بتوانند آن سرشت را ببینند و یک ذات شوند.
در آینده اگر خواستی کالبد درمه را بیابی؛
خود را از نشانه‌های درمه جدا کن و در باطن، دل را بشوی.
بکوش تا آن را به واسطهٔ خودت ببینی و وقت خود را هدر نده،
تا سرانجام هنگامی که تفکر متوقف شده، زندگی تو به پایان رسد(همان، ص ۲۵۳ـ۲۵۴).

وی خطاب به شاگردانش می‌گوید: شکل، کالبد منزل است، آن نمی‌تواند بازگردد. سه کالبد بودا(Trikaya) درون «سرشت خودِ» انسان این‌جهانی وجود دارد، اما چون ایشان سرگشته و حیران

هستند، نمی‌توانند آن سرشت را درون خودشان ببینند. ازاین‌رو، آن سه کالبد تتاگاته (چنینی) را بیرون خودشان می‌جویند. آنها نمی‌بینند که سه کالبد بودا در درون خودشان است. گوش کنید چه می‌گویم: برای اینکه آن موجب می‌شود تا شما سه کالبد «سرشت خود» خویشتن خود را در درون کالبد خودتان ببینید. سه کالبد بودا از «سرشت خود» خویشتن‌تان برمی‌خیزد و از بیرون به دست نمی‌آید(همان، ص ۲۴۲ـ۲۴۳).

در پایان این سخنان *هویی ننگ* در سفارش خود به شاگردان چنین سرود:

چنینی حقیقی، سرشت خود، بودای حقیقی است(همان، ص ۴۱۴).

بنابراین نظر استادان آیین بودا، مطالعهٔ این آیین مطالعهٔ خود است. انسان خویشتن خود را تنها هنگامی می‌یابد که تمام اشیاء جهان را کاملاً همان‌گونه که هستند، مطالعه و بررسی نماید. هنگامی که استادی می‌پرسد: واقعیت خود چیست؟ او ممکن است واقعیت خود را با چنین پاسخی به اثبات برساند که «گلی قرمز است، درخت بیدی سبز است، یا چشم افقی است و بینی عمودی است (اسورر، ۱۹۷۱، ص ۱۳۳)؛ زیرا هدف «ذِن» دیدن «سرشت خود» است. سرشت یا ذات در آیین بودا یعنی ذات و طبیعت انسان و غیر انسان (هان، ۱۹۷۴، ص ۲۹).

بنابراین، مطابق متون دینی و سخنان بزرگان آیین بودا، حقیقت «ذن» همان دیدن سرشت بودا، چنینی و سرشت خود است. درواقع این بیان لایهٔ عمیق‌تری از فرایند «ذن» را ترسیم می‌کند؛ یعنی هنگامی که ذن‌گر آگاهی از زندگی داشته باشد، از دلبستگی به اشیا آزاد باشد، بدون واسطهٔ الفاظ و تصورات حقیقت اشیا را به طور مستقیم ببیند. در نتیجه، به دیدن سرشت خود، سرشت بودا و چنینی نایل می‌آید. این همان «ذن» است. هنگامی که انسان به سرشت بودا دست یافت، چنانکه در انتهای شعر *هویی ننگ* آمد، دیگر زندگی‌اش پایان می‌پذیرد و دیگر انسان دوباره به زندگی سراسر رنج این دنیا بازگشت نمی‌کند؛ یعنی دیگر چرخه سمساره (تولد دوبارهٔ انسان به این جهان) برای او تکرار نمی‌شود.

همچنین در «ذن» و «مدیتیشن» یک طرف مطرح است و آن خود «ذن‌گر» است؛ زیرا وی باید در فرایند «ذن» به دیدن چیزی نائل آید که در خودش قرار دارد و ورای او نیست و دیدن سرشت بودا یا چنینی(Suchness) نیز همان دیدن سرشت خود است، حتی بودا طرف دیگر «ذن» و «مراقبه» بودایی نیست. بنابراین، از نظر آیین بودا انسان موجودی تنها و رهاشده در این دنیاست که اسیر چرخهٔ بی‌پایان سمساره است و برای نجات از آن، گریزی جز روی‌آوردن به «ذن» و «دیانه» ندارد.

۵ـ۳. بودا شدن

پیران و استادان بودایی، بر اساس راه نجاتی که شخص بودا شاکیه مونی از طریق «دیانه» پیمود و بودا شد، آموزهٔ «ذِن» و «دیانه» را بودا شدن معرفی می‌کنند.

در «موندو»ی(Mondo) (سؤال و جواب) مشهور «جلا دادن سفال» دربارهٔ حقیقت «ذِن» چنین آمده است:

استاد نانگاکو(Nangaku) (۶۷۷ـ۷۴۴)، از شاگردش باسو Baso (۷۰۹ـ۷۸۸) پرسید: هدف از نشستن در ذاذن چیست؟

باسو گفت: هدف از نشستن در ذاذن بودا شدن است.

نانگاکو فوراً رفت و سفالی را برداشت و آن را در نزدیکی کلبه باسو، روی سنگی سایید.

باسو که این صحنه را دید، پرسید استاد چه می‌کنید؟

نانگاکو گفت: سفال را جلا می‌دهم.

باسو گفت: برای چه استفاده‌ای آن را جلا می‌دهید؟

نانگاکو گفت: آن را جلا می‌دهم تا آینه شود.

باسو گفت: چگونه می‌توان با جلا دادنِ سفال، آن را آینه ساخت؟

نانگاکو گفت: شما چگونه می‌توانید با نشستن در ذن، خود را بودا سازید(دوگن، ۲۰۰۹، ج ۱، ص ۳۲۹)؟!

در توضیح این موندو آمده است: استاد با این عمل، خواست شاگرد را بی‌درنگ و مستقیم به ادراک بودا شدن برساند. وی نتیجه می‌گیرد که این وجود، این آینه جاودانه که از سفالی ساخته می‌شود، وجود دارد. اگر ما همواره این آینه را جلا دهیم، هرگز بر آن زنگار نمی‌نشیند. سفال‌ها کثیف نیستند، ما باید سفال را همان‌گونه که سفال است، جلا دهیم. در این حالت، فضیلت ساختن یک آینه، فهمیده می‌شود و این عیناً تلاش استادان و پیران بودایی است(همان، ص ۳۲۹ـ۳۳۰).

حاصل اینکه، در این نوشتار، پنج مؤلفه از «دیانه»، «ذن» و «مراقبه» در سنت عرفانی آیین بودا بیان و بررسی شد. اینک پرسش این است که کدامیک از آنها، بیانگر حقیقت آن می‌باشد؟ چنانکه گذشت، این مؤلفه‌ها بیانگر لایه‌های گوناگون آموزهٔ «دیانه» و «ذن» می‌باشد. به نظر می‌رسد، عنوان «آگاهی از زندگی»، بیانگری چگونگی اجرای آن در زندگی است که مطابق آن، ذن‌گر چه هنگامی که در ذن می‌نشیند و به تفکر در مورد چیزی می‌پردازد و یا هنگامی که کارهای روزانهٔ خود را انجام می‌دهد، دم به دم باید در حال تجربهٔ «ذن» باشد. این تجربهٔ «ذن»، در لایه‌های دیگر به ترتیب مشاهدهٔ حقیقت بدون واسطهٔ الفاظ و تصورات، آزاد شدن از دلبستگی و تعلق به اشیا، دیدن

سرشت خود، دیدن بودا و دیدن چنینی است که سرانجام، به غایت آیین بودا؛ یعنی بودا شدن می‌انجامد. پس در کانون این لایه‌های آموزه «دیانه» و «ذن»، بودا شدن است؛ یعنی حقیقت این آموزه همان «بودا شدن» است. در این صورت، اگر «ذن»، «دیانه» یا «مدیتیشن» در آیین بودا، صرفاً به عنوان عمل نشستن در حالتی خاص برای تفکر و تمرکز ذهنی معرفی شود که موجب آرامش روحی و ذهنی است، توصیفی ناقص خواهد بود، بلکه حقیقت «ذن» و «دیانه»، دیدن سرشت بودا به منظور رهایی از سمساره و تناسخ است. بنابراین، حقیقت «ذن» بر اصول بنیادین آیین بودا سمساره، سه‌کالبد بودا و مانند اینها مبتنی است.

۶ـ۳. مقایسه

براساس آنچه در مورد «مراقبه» در عرفان اسلامی و «ذن» یا «مراقبه» در عرفان بودایی گذشته، در مقام مقایسه بین آن دو می‌توان گفت:

۱. «مراقبه» در عرفان اسلامی، بین دو طرف، رب و عبد است، اما «ذن» در عرفان بودایی تنها یک طرف دارد و آن خود ذن‌گر است. به عبارت دیگر، در عرفان اسلامی انسان تنها نیست، بلکه پروردگارش همراه او و از رگ گردن به او نزدیک‌تر است. اما در عرفان بودایی انسان یکه و تنها است که راه نجاتش همان راهی است که روزی انسانی به نام «بودا شاکیه‌مونی» پیمود و بودا شد.

۲. «مراقبه» و «ذن» هر دو امری پیوسته و مستمر هستند و مراقب و ذن‌گر نباید لحظه و آنی را بدون «مراقبه» و «ذن» سپری کنند.

۳. «مراقبه» و «ذن»، هر دو از سنخ آگاهی و علم هستند؛ با این تفاوت که در «مراقبه» عارف سالک باید به علم پروردگارش نسبت به خود، علم داشته باشد و همهٔ کردار و گفتار خود را در پیشگاه الهی مراقبه کند، اما در «ذن» ذن‌گر باید در آگاهی از زندگی بسر برد؛ یعنی او باید به اشیا آنگونه که هستند، علم و آگاهی مستقیم داشته باشد، نه آنچه که به واسطه الفاظ و تصورات ذهنی نمایانده می‌شود.

٤. در یک نگاه کلی، می‌توان گفت: علم و آگاهی در هر دو در آغاز حصولی است، اما سرانجام مستقیم و بی‌واسطه یعنی شهودی و وجودی می‌شود؛ زیرا براساس «مراقبه» در عرفان اسلامی، مراقب خود را به لحاظ وجودی عین وابستگی به خدای تعالی دانسته، آن‌گاه آن را با شهود درک می‌کند. در «ذن» نیز ذن‌گر در پی دیدن سرشت خود یا چنینی یا سرشت بودا است که این سه، در واقع یک چیزند. البته لازم به یادآوری است که «وجود» در اسلام و آیین بودا، با یکدیگر تفاوت بنیادین

دارند. «وجود» در عرفان اسلامی، یک مصداق بالذات دارد که همان ذات حضرت حق است. در واقع، حقیقت وجود واحد است، تعدد و تکثر در آن نیست. اما به حسب تعینات و تجلیات متعدد و متکثر است (ابن‌عربی، ۲۰۰۳، ص۱۲۸). اما وجود، یا به تعبیر بودایی، سرشت بودا و چنینی بر اساس پنج اسکنده(Skandha) (بدن، احساسات، ادراک، تأثرات و آگاهی) تبیین می‌شود که مجموعهٔ ناثابت و متغیر است(همفریز، ۱۹۹۷، ص ۲۱۵).

۵. «مراقبه» در عرفان اسلامی، سبب شهود حضرت حق در مراتب گوناگون عالم هستی از عالم ماده تا مقام احدیت می‌شود. اما «ذن» در عرفان بودایی نهایتاً سبب شهود سرشت بودا می‌شود که همان سرشت خود و چنینی است. به عبارت دیگر، «مراقبه» در عرفان اسلامی، مراقب را در قوس صعود به سوی صقع ربوبی اوج می‌دهد، اما در «ذن» شهود منحصر به سرشت خود است.

٦. حقیقت آموزهٔ «مراقبه» در عرفان اسلامی، «حضور مع الله» است. اما حقیقت آموزهٔ «ذن» در عرفان بودایی، «بودا شدن» است.

۷. حقیقت «ذن» بر اصول بنیادین آیین بودا، همانند سمساره و سه کالبد بودا مبتنی است که با اصول بنیادین اسلام یعنی توحید، نبوت و معاد در تعارض است.

۸. آموزهٔ «مراقبه» در عرفان اسلامی، با آموزهٔ «ذن» در عرفان بودایی از نظر اصطلاحی، با وجود برخی شباهت‌ها در اصل و بنیان با یکدیگر تفاوت دارند. بنابراین، هم از نظر لغوی و هم از نظر اصطلاحی ترجمهٔ آموزهٔ «دیانه»، «ذن» و «مدیتیشن» به «مراقبه» نارسا و رهزن است.

نتیجه‌گیری

۱. واژهٔ «مراقبه» از نظر لغوی با واژگان «ذن»، «چَن»، «دیانَه»، «جانَه» و «مدیتیشن» تفاوت دارد.

۲. ترجمهٔ واژگان «ذن»، «چَن»، «دیانَه»، «جانَه» و «مدیتیشن» به «مراقبه» در فارسی نارساست.

۳. ترجمه «ذن» به «مراقبه» در فارسی همانند «مدیتیشن» در انگلیسی با تسامح جاافتاده است.

٤. «ذن» در عرفان بودایی، تنها به نشستن در حالت تمرکز و تفکر اطلاق نمی‌شود.

۵. «ذن» فرایندی است که آگاهی از زندگی، مشاهده بی‌واسطه حقیقت، آزاد شدن از دلبستگی به اشیا، دیدن سرشت خود، چنینی و سرشت بودا و سرانجام، بودا شدن را دربرمی‌گیرد.

٦. در عرفان اسلامی، «مراقبه» دو طرف دارد، اما در عرفان بودایی یک طرف.

۷. «مراقبه» و «ذن»، هر دو امری پیوسته و همیشگی بوده. همهٔ حالات زندگی انسان را در برمی‌گیرند.

۸. «مراقبه» و «ذن»، هر دو هم سلوکی و هم وجودی هستند. البته با توجه به اختلاف هریک در چگونگی تبیین و تفسیرشان از وجود.

۹. «مراقبه» و «ذن»، هر دو از سنخ علم و آگاهی هستند.

۱۰. حقیقت آموزهٔ «مراقبه» در عرفان اسلامی «حضور مع الله» است.

۱۱. حقیقت آموزهٔ «ذن» در عرفان بودایی، «بودا شدن» است.

۱۲. آموزهٔ «ذن» در عرفان بودایی، بر پایه اصول و آموزه‌های آیین بودا، همچون سمساره، بودا، پنج اسکنده و... ساخته شده است.

۱۳. «مراقبه» در عرفان اسلامی بر پایه توحید، موحد، نبوت و معاد ساماندهی شده است.

منابع

ابن‌اثیر، مبارک‌بن محمد، ۱۳٦۷، ***النهایة فی غریب الحدیث و الأثر***، چ چهارم، قم، اسماعیلیان.

ابن‌عربی، محیی الدین، ۲۰۰۳، ***کتاب المعرفة***، دمشق، دارالتکوین.

ابن فارس، احمدبن فارس، ۱٤۰٤ق، ***معجم مقاییس اللغة***، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.

ابن منظور، محمدبن مکرم، ۱٤۱٤ق، ***لسان العرب***، چ سوم، بیروت، دار صادر.

اَشوَه‌گوشَه، ۱۳۸۱، ***بیداری ایمان در مهایانه***، ترجمهٔ عسکری پاشایی، تهران، مؤسسه نگاه معاصر.

انصاری، خواجه عبدالله، ۱٤۱۷ق، ***منازل السائرین***، قم، دارالعلم.

بقلی شیرازی، روزبهان، ۱٤۲٦ق، ***مشرب الأرواح***، بیروت، دار الکتب العلمیة.

بقلی شیرازی، روزبهان، ۱٤۲۸ق، ***تقسیم الخواطر***، قاهره، دار الآفاق العربیهٔ.

تبادکانی، شمس‌الدین محمد، ۱۳۸۲، ***تسنیم المقربین***، تهران، کتابخانه موزه و اسناد مجلس شورای اسلامی ایران.

تستری، سهل‌بن عبدالله، ۱٤۲۳ق، ***تفسیر التستری***، بیروت، دار الکتب العلمیة.

جرجانی، سیدشریف ۱۳۷۰، ***کتاب التعریفات***، چ چهارم، تهران، ناصر خسرو.

جوهری، اسماعیل‌بن حماد، ۱۳۷٦، ***الصحاح***، بیروت، دار العلم للملایین.

چاتری، ساتیش‌چاندرا و داتا، دریندراموهان، ۱۳۸٤، ***معرفی مکتب‌های فلسفی هند***، ترجمهٔ فرناز ناظرزاده کرمانی، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.

حسینی طهرانی، هاشم، ۱۳٦٤، ***علوم العربیة***، چ دوم، تهران، مفید.

حسینی تهرانی، محمدحسین، ۱٤۱۹، ***لب اللباب در سیر و سلوک***، چ نهم، مشهد، علامه طباطبایی.

دیلمی، حسن‌بن محمد، ۱٤۱۲ق، ***إرشاد القلوب إلی الصواب***، قم، شریف رضی.

راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد، ۱٤۱۲، ***مفردات الفاظ القرآن***، بیروت، دارالقلم.

سهروردی، شهاب‌الدین، ۱٤۲۷ق، ***عوارف المعارف***، قاهرة، مکتبة الثقافة الدینیة.

شایگان، داریوش، ۱۳۸٦، ***ادیان و مکتب‌های فلسفی هند***، چ ششم، تهران، امیرکبیر.

غزالی ابو حامد محمد، ۱٤۰٦ق، ***إحیاء علوم الدین***، بیروت، دار الکتاب العربی.

فراهیدی، خلیل‌بن احمد، ۱٤۰۹ق، ***کتاب العین***، چ دوم، قم، هجرت.

فیض کاشانی، ملا محسن، ۱٤۱۷ق، ***المحجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء***، چ چهارم، قم، انتشارات اسلامی.

فیومی، احمدبن محمد، ۱٤۱٤، ***المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی***، چ دوم، قم، موسسه دار الهجرهٔ.

قاسانی، عبد الرزاق، ۱٤۲٦ق، ***اصطلاحات الصوفیة***، بیروت، دار الکتب العلمیة.

ـــــ ، ۱٤۲٦ق، ***لطائف الأعلام فی إشارات أهل الإلهام***، قاهره، مکتبة الثقافة الدینیة.

قشیری، ابوالقاسم، ۱۳۷٤، ***الرسالة القشیریة***، قم، بیدار.

مجلسی، محمدباقر، ۱٤۰۳ق، ***بحار الأنوار***، چ دوم، بیروت، دار إحیاء التراث العربی.

محاسبی، حارث‌بن اسد، ۱۹۸٦، ***الوصایا***، بیروت، دار الکتب العلمیة.

مستملی بخاری، اسماعیل، ۱۳٦۳، ***شرح التعرف لمذهب التصوف***، تهران، اساطیر.

مصطفوی، حسن، ۱٤۳۰ق، ***التحقیق فی کلمات القرآن الکریم***، چ سوم، بیروت، دار الکتب العلمیة.

مکی، ابوطالب، ۱٤۱۷ق، ***قوت القلوب فی معاملة المحبوب***، بیروت، دار الکتب العلمیة.

Vinaya Texts, Part I, ۱۸۸۱, The Sacred Books East, by T. W. Rhys Davids, Vol XIII, Oxford , The Clarendon Press.

A'svaghosha, ۲۰۰٦, ***The Awakening of Faith***, New York, Columbia University Press.

Baroni, Helen J., ۲۰۰۲, ***The Illustrated Encyclopedia of Zen Buddhism***, New York, The Rosen Publishing Group.

Chia, Yung, ۱۹۸۳, ***Song of Enlightenment***, California, Dharma Realm Buddhist University Talmage.

Dōgen, Eihei, ۲۰۰۹, ***Shōbōgenzō: The True Dharma-Eye Treasure***, Second Printing, the United States of America, Numata Center for Buddhist Translation and Research.

Eliade, Mircea, ۱۹۹۳, ***Encyclopedia of Religion***, New York, Macmillan

Hanh, Thich Nhat, ۱۹۷٤, ***Zen Keys***, New York, Anchor Press.

Humphrys, Christmas, ۱۹۹۷, ***A Popular Dictionary of Buddhism***, London, Routledge.

Irons, Edward A., ۲۰۰۸, ***Encyclopedia of Buddhism***, New York, Facts on File.

Neng, Hui, ۲۰۰۱, ***The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra***, Third edition, San Francisco, Buddhist Text Translation Society.

Neng, Hui, ۱۹۹٤, ***The Sutra of Hui Neng Grand Master of Zen***, (translated by Thomas Cleary), Boston & London, Shambhala.

Neng, Hui, ۱۹۹۸, ***The Sutra of Hui Neng***, (translated by Huang Maolin and revised by Christmas Humphreys), Shanghai, Yu Ching Press.

Suzuki, Daisetz Teitaro, ۱۹٦٤, ***An Introduction to Zen Buddhism,*** New York, Grove Press.

Swearer, Donald K., ۱۹۷۱, ***Secrets of the Lotus***, New York, Macmillan.

Watts, Alan, ۱۹۸۹, ***The Way of Zen***, New York, Vintage Books a division of Random House.