



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

پدیدآورنده (ها): احمدی، جعفر؛ موحدیان عطار، علی

ادیان، مذاهب و عرفان :: نشریه معرفت ادیان :: تابستان ۱۳۹۴ - شماره ۲۳ (علمی-پژوهشی/ISC)

صفحات : از ۷ تا ۳۰

آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1112858>

تاریخ دانلود : ۱۴۰۳/۰۸/۲۸

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و برگرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



مقالات مرتبط

- آشنایی با ادیان جدید (۱۰): مراقبه ی تعالی بخش
- مفهوم «رستگاری» در آموزه آیین بودای پاک‌بوم
- تأثیرات: سخنان شیران، مؤسس مکتب آیین بودای جودوشین‌شو
- جایگاه مراقبه در طریقت
- مراقبه در چشم‌انداز ملاصدرا و اولین آندرهیل
- مراقبه (ذهیانه) در مه‌ایانه بودایی بر اساس شوزنگمه سوتزه
- مراقبه
- مراقبه های اشو
- حقیقت و رستگاری در آموزه‌های ذن بودیسم
- مقایسه ی آرای امام خمینی (ره) و آیت الله بهاری همدانی در باب مراقبه
- نقش "ذکر" در پدید آمدن احوال عرفانی
- اثر بخشی نوروفیدبک بر اختلال یادگیری همراه با اختلال نقص توجه / بیش فعالی

عناوین مشابه

- بررسی تطبیقی مفهوم مرگ و نموده‌های آن در عرفان اسلامی و مکتب اصالت وجود (با تکیه بر مصیبت نامه عطار و رمان تهوع سارتر)
- بررسی تطبیقی مراتب هستی در عرفان اسلامی و عرفان بودایی
- بررسی تطبیقی مفهوم خوف و رجا در دوزخ کمدی الهی دانته و عرفان اسلامی
- بررسی تطبیقی دو مفهوم فنا در عرفان اسلامی و نیروانه در آیین بودا
- بررسی تطبیقی اشتراکات تمثیلی در عرفان هندی و عرفان اسلامی
- بررسی تطبیقی مفهوم حکمت در قرآن و حکمت از منظر برخی فلاسفه مشهور اسلامی و یونانی
- بررسی تطبیقی جایگاه و تقدس آب در قرآن و عرفان اسلامی
- بررسی تطبیقی منازل سلوک عرفانی در تصوف اسلامی و عرفان یهود (مرکاوا و قبالا)
- بررسی تطبیقی تحول مفهوم شهروندی و حقوق خانواده در گفتمان دولت های جمهوری اسلامی
- بررسی تطبیقی مفهوم و مبانی نظری «سلامت جنسی» در اسناد بین‌المللی و آموزه‌های اسلامی

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

JafarAhmadi@Arjomedu.ir

Dr Movahedian@ut.ac.ir

دکتر جعفر احمدی / دانش‌پژوه دکتری ادیان و عرفان تطبیقی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
علی موحدیان عطار / استادیار و عضو هیئت علمی سلف برتریس فارلی دانشگاه تهران
دریافت: ۱۳۹۴/۱/۱۹ - 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 آموزه «مراقبه» در عرفان اسلامی و «ذن» یا «مدیتیشن» در عرفان بودایی می‌پردازد. این پژوهش نشان می‌دهد که دو واژه «مراقبه» و «ذن» از نظر لغوی معنای متفاوتی دارند. اما از نظر اصطلاحی، وجوه تفاوت و شباهت میان آنها وجود دارد. همچنین حقیقت «مراقبه» در عرفان اسلامی آگاهی و توجه انسان نسبت به علم احاطی خدا بر اوست، ولی «ذن» 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 ترجمه فارسی «مدیتیشن»، «دیانه»، «چن» و «ذن» از واژه «مراقبه» استفاده می‌شود. در واقع آموزه «ذن» و «مدیتیشن»، در سده اخیر در جهان غرب به عنوان عمل و آیین 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. از این‌رو، در مورد این آموزه 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 خزانده 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 زاپسی آیین بودا، بیشتر دربارهٔ مکتب «ذن» هستند که طبعاً آموزه 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 لایه‌لای کتاب‌های عرفانی از آن سخن به میان آمده است، اما تاکنون این اصطلاح با آموزه «ذن» و «مدیتیشن» در هیچ‌یک از ابعاد نظری و عملی مورد مقایسه، سنجش و ارزیابی قرار نگرفته است. امروزه این آموزه 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. از این‌رو، 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.

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

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

۱. مفهوم‌شناسی واژه «مراقبه»

«مراقبه» از ریشه «وقب» است. در برخی از کتاب‌های لغت عرب، این ریشه به «حفظ» معنا شده است (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۴۲۷؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۶۲). در برخی دیگر، برای آن دو معنای «حفظ» و «انتظار» بیان کرده‌اند (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۱۱۳۷؛ فرهادی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۱۵۴). از مشتقات دیگر این ریشه، واژه «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 (ابن قیّم، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۱۲۴۸؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱، ص ۴۲۴).

اما واژه «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، ۱۴۳۰، ج ۴، ص ۲۰۱). از سوی دیگر واژه «مراقبه» از باب مفاعله است و این باب غالباً هنگامی به‌کار می‌رود که دو طرف نسبت به یکدیگر کاری را رواسی دارند (حسینی‌طهرانی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۶۸). 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 ترجمه «دیانه» dhyāna به سنسکریت یا «جانه» jhāna به پالی است (بارونی، ۲۰۰۲، ص ۳۸۵؛ آبرونز، ۲۰۰۸، ص ۱۶۱). 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 (چتری، ۱۳۸۴، ص ۵۶۸-۵۶۹؛ شلیگان، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۶۸۴-۶۸۵؛ سوزوکی، ۱۹۶۴، ص ۱۰۰-۱۰۱).

«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 (لپاده، ۱۹۹۳، ج ۹، ص ۳۲۵). پس واژه «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 ۱۶۱) نیز که به حالت افسون هینوتیزم اشاره دارند، نارساترند. از این‌رو، وی پیشنهاد می‌کند که اصطلاح «دیانه» همانند «نیروانه» و «تائو» نیز عیناً در زبان انگلیسی به‌کار رود (واتس، ۱۹۸۹، ص ۵۴). با وجود اذعان برخی مستشرقان بر نارسایی واژه «مدیتیشن»، به جای اصطلاح «دیانه»، این معادل‌سازی در آثار انگلیسی جا افتاده است و در بسیاری از آثار، همین واژه به عنوان معادل «ذَن»، «چَن»، «دیانه» و «جانه» به‌کار می‌رود.

مقایسه معانی لغوی «مراقبه» با «دیانه» و «ذَن»، به روشنی نشان می‌دهد که این واژگان تفاوت معنایی آشکاری با هم دارند و ترجمه آن در فارسی، همانند ترجمه انگلیسی نارساست. از این‌رو، به نظر می‌رسد پیشنهاد آلن وات مبنی بر کاربرد اصل واژه زبان مبدأ یعنی «دیانه» و «ذَن» در زبان فارسی نیز بهترین راهکار باشد. البته به نظر می‌رسد، این معادل‌سازی با وجود نارسایی در معنا، در ترجمه‌های فارسی تا حدودی جا افتاده است. بنابراین، به لحاظ معنای لغوی، ترجمه «دیانه» و «ذَن» به «مراقبه» دقیق و رسانیست، اما به لحاظ معنای اصطلاحی، باید پس از توصیف و تبیین آموزه «مراقبه» در عرفان اسلامی و آموزه «دیانه» و «ذَن» 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 اکرم ﷺ و اهل بیت ﷺ شکل گرفت. از جمله آیاتی که اهل عرفان برای «مراقبه» به آن استناد می‌کنند، کریمه «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا» (نساء: ۱) می‌باشد. از نظر اهل الله، هنگامی که خدای تعالی بر انسان رقیب است، انسان نیز باید از خود مراقبه کند، چنانکه رسول خدا ﷺ فرموده است: «الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲۷، 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، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۲۸).

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.

۱-۲. 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 همه اعمال خود مراقبت کند. وی باید در «مراقبه» 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! از این رو، 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 خیر 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. بدین ترتیب، در عمل، حق خدای تعالی را ادا کند (غزالی، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۱۷ و ۲۰).

اهل عرفان با برشمردن انواع عمل، مراقبت از همه اعمال را به مراقب سفارش می‌کنند. /برطالاب مکی، در کتاب مهم *نوت 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 بهره‌ی 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، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۱۶۴). 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، ۱۴۱۹ق، ص ۹۴-۹۲).

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 اخلاص مراقبه کند تا تنها خشنودی پروردگارش را مدنظر داشته باشد. بدین ترتیب، «مراقبه» سراسر زندگی انسان را دربرمی‌گیرد.

۲-۲. حفظ اخلاص در عمل و تعلق داشتن 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، رشته تعلق به عالم کثرات را قطع کند؛ زیرا نتیجه زهد ورزیدن بی‌میلی و بی‌رغبتی به دنیای فانی است. انسان زاهد، بر اساس کریمه «لَكَيْلًا تَأْسُوْا عَلٰی مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتَاكُمْ» (حلید: 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، از این‌رو، باید با آن مبارزه کند. البته این مبارزه بسیار مشکل است. تا این حس خاموش نشود و این غریزه نمیرد، نور حق تعالی 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 ییابی رحمانی نصیب انسان نمی‌شود. سالک برای اینکه رشته محبت به ذات خود را سست و پاره کند، باید به این بت درونی که سرشته تمام مفاسد است، کافر شود و او را یک‌باره فراموش کند.

به این ترتیب، با «مراقبه» همه 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 همه 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 مواد کائنات، ذکر ی بگوید یا ریاضتی بکشد و به‌طور کلی، برای استكمال و بروز قوای نفسانی عملی انجام دهد؛ زیرا در این صورت در راه رضای محبوب قدم برداشته، اخلاص در عبادت نداشته است، بلکه او مصداق کریمه «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ» (فرقان: ۴۳) 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 همه عبادتش را برای خدا انجام می‌دهد (حسینی‌تهرانی، ۱۴۱۹ق، ص ۴۸-۵۱).

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. از این رو، 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 کریمه «فَإِنَّمَا تُؤَلُّوا فَنَّمَّ وَجْهُ اللَّهِ» (بقره: ۱۶۵)، تنها به سوی خدای تعالی روی آورد.

۳-۲. 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، ملکی، نفسانی و شیطانی را برمی‌شمرند (بقلی شیرازی، ۱۴۲۸ق، ص ۱۰؛ قلسانی، ۱۴۲۶ق، ج ۲، ص ۱۳۶۵؛ جرجانی، ۱۳۷۰، ص ۱۱۷). در اصطلاح ایشان خاطر ربانی، خاطر حق است، خاطر ملکی إلهام، خاطر نفسانی هاجس و خاطر شیطانی وسوس می‌شود (قلسانی، ۱۴۲۶ق، ج ۲، ص ۳۶۵). در تقسیمی دیگر، این چهار نوع به‌طور کلی به خواطر ممدوح و مذموم دسته‌بندی می‌شوند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ۶۶۶).

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 بکشانند. 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 (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۶۴). 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 خطوطر 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 لسان سر می‌زند (غزالی، ۱۴۰۶ق، ج ۸، ص ۴۸). بنابراین، خواطر مقدمه 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، ۱۴۲۷ق، ج ۲، ص ۵۳۴). خواطر مذموم و نکوهیده را نفسی نماید و خواطر ممدوح و پسندیده را پذیرفته، بر انجامش عزم داشته باشد و آن را اراده کند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۶۶).

دستور سلوکی اهل عرفان در مورد مراقبه خواطر، این است که سالک تدبیشه خود را به خدای سبحان مشغول کند. وی تا زمانی که خود را از غیر خدا دور نکند، نمی‌تواند به طور کامل به او مشغول باشد. راه دور کردن غیر خدا از تدبیشه 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 حق تعالی مشغول نمی‌گردد (مستملی بخلری، ۱۳۳۳، ج ۳، ص ۱۱۳۲). بنابراین، سالک در مراقبه باید از قلب و خواطر آن مواظبت کند.

۴-۲. 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 همه حرکات و سکنات است؛ علمی که ملازم با قلب، همراه با صفای یقین و گشودن پوشش پرده‌های تاریکی باشد، بی‌آنکه مشاهده غیب از نظرش قطع شود (محاسبی، ۱۹۸۶، ص ۳۱۳). یعنی انسان سالک باید بداند که خدای تعالی بر او تسلط دارد، بر اعضای بدنش مراقب است (نستری، ۱۴۲۳ق، ص ۱۴۶). پس استمرار و تداوم بنده بر این علم، مراقبه از پروردگارش است (قشیری، ۱۳۷۴، ص ۲۳۹) 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، ۱۴۲۷ق، ج ۲، ص ۴۳۳). 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 طرف «مراقبه» همانا خدای تعالی است که از جهت وجودی و تشریعی بر انسان رقیب است.

۵-۲. ملاحظه دائمی رقیب

توصیف دیگر اهل عرفان از «مراقبه»، این است که آن ملاحظه دائمی رقیب است. خواجه عبدالله انصاری در کتاب *منازل السائرين*، در کلامی موجز «مراقبه» را چنین تعریف می‌کند: «المراقبة دوام ملاحظه المقصود» (انصاری، ۱۴۱۷ق، ص ۶۱-۶۰). یعنی «مراقبه» ملاحظه همیشگی مقصود است. با توجه به اینکه «مراقبه» از افعال قلب است، پس «مراقبه» یعنی دوام ملاحظه حضرت حق به وسیله قلب (قاسانی، ۱۴۲۶ق، ص ۱۲۹۰؛ تبادکانی، ۱۳۸۲، ص ۱۷۳).

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، ۱۴۰۶ق، ج ۶، ص ۱۱۳، رک فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج ۸، ص ۱۵۶).

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

۶-۲. احاطه وجودی و تشریعی خدا بر بنده و رؤیت خدا و مراقبت از تکلیف

همچنین «مراقبه» از سوی خدا احاطه وجودی و تشریعی بر بنده و از سوی بنده، رؤیت خدا و مراقبت از تکلیف توصیف شده است. به عبارت دیگر، «مراقبه» احاطه حق با مباشرت فیض همه صفات الهی بر تمام ذرات از عرش تا فرش است. پس هرگاه مرید حقیقت «مراقبه» را دانست، در هر نفس 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، ۱۴۲۶ق، ص ۳۹).

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

یکم. وی با دو عنوان «حضرت مراقبه» (ابن عربی، بی‌تا، ج ۴، ص ۲۵۳) و «مقام مراقبه» (همان، ج ۲، ص ۲۰۸) 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 «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ» (حدید: ۴) بر همین معنا دلالت دارد (همان، ج ۴، ص ۲۵۳).

سوم. در «حضرت مراقبه» طرف دیگر «اسم رقیب»، «عبدالرقیب» خوانده می‌شود (همان). «عبدالرقیب»، کسی است که به جهت فنا و نلودی نفس در تجلی اسم «رقیب»، او را از خودش به خودش نزدیک‌تر می‌بیند: از این‌رو، او از هیچ حدی از حدود الهی تجاوز نمی‌کند (قلانی، ۱۴۳۶ق، ص ۵۰).

چهارم. «مراقبه» وصفی الهی است که انسان هم در آن نصیبی دارد (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۰۸). از این‌رو، 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: از یکسو، 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 کریمه «كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ» (رحمن: ۲۹) به آن اشار دارد. از سوی دیگر، چون او برای کمال وجودی بندگان، تکلیفی را بر ایشان تشریع کرده است، بندگان را در انجام آنها «مراقبه» می‌کند؛ یعنی «مراقبه» تکلیفی حضرت حق (همان).

ششم. «مراقبه» در طرف عبد نیز دو جهت دارد: از یکسو، بنده باید مطابق آیه «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (علق: ۱۴) از رؤیت حق «مراقبه» کند؛ یعنی هنگامی که می‌داند خدای تعالی او را می‌بیند و رقیب اوست، باید او را مراقبه کند، رویه‌سوی او داشته باشد و از غیرش چشم‌پوشد. از سوی دیگر، وی باید، هم قلب و نفس را «مراقبه» کند تا مطابق آیه «سَتَرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنفُسِهِمْ» (فصلت: ۵۳)، آثار ربّش را در آفاق و انفس ببیند، و هم اعمال و رفتار را بر اساس موازین پنج‌گانه شریعت «مراقبه» کند که در قبال مراقبه تشریعی پروردگار می‌باشد (همان، ص ۲۰۸-۲۰۹). بنابراین، «مراقبه» بنده زیر نظر گرفتن داتمی پروردگار و مواظبت از خویش است.

چنان‌که گذشت، به نظر می‌رسد این عربی 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 حق تعالی برای حفظ وجود آفریدگانش، از آنها «مراقبه» می‌کند. این «مراقبه»، امری وجودی و تکوینی است و پیوسته و مدام جریان دارد. بنابراین، به جهت وجودی، حضرت حق از وجود بی‌پایان و بی‌کران خویش، به تجلیات و مظاهر خویش پیوسته وجود می‌بخشد. بدین ترتیب، خدای تعالی بر آفریدگانش احاطه وجودی دارد و هیچ آفریده‌ای از شعاع علم و اراده او بیرون نیست؛ همگی تحت «مراقبه» تمام و کمال وجودی او هستند (ر.ک: همان، ص ۲۰۸).

جهت دیگری که در «مراقبه» حضرت حق مطرح است، «مراقبه» او بر بندگان مکلف است. پروردگار بر بندگانی که دارای اختیار و اراده هستند، احکام شریعت را تکلیف کرد، تا ایشان را به وسیله آن، به کمال مطلوب رهنمون سازد. در این «مراقبه»، پروردگار بندگان را در ادای هر آنچه که تکلیف کرده، انجام یا ترک آنها را فرمان داده، و حدود آنها را ترسیم کرده است، زیر نظر 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 بندگان سر می‌زند، 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 «مراقبه» وجودی می‌کند و هم «مراقبه» تشریعی و تکلیفی. به عبارت دیگر، «مراقبه» حضرت حق، همچنین در قوس نزولی که اسماء، صفات و اعیان از صفح ربوبی ظهور علمی یافته، آن‌گاه عوالم وجودی از عالم عقل تا عالم ماده را می‌پیمایند، پیوسته جریان دارد.

اما طرف دیگر «مراقبه»، یعنی «مراقبه» بنده 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 صفح ربوبی و عالم علم باریافته، به حقیقت می‌رسد. از این رو، انسانی که پای در سلوک گذاشته، سودای شهود حضرت حق را در دل می‌پروراند، بی‌تردید باید سوی دیگر «مراقبه» را تحقق بخشد. بنابراین، «مراقبه» بنده سالک، در راستای مراقبه ربّ مالک است و در قبال مراقبه 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 صفح ربوبی، یعنی عالم اسماء، صفات و اعیان را درک کند و این میسر نمی‌شود جز با مراقبه از اعمال، گفتار و افکار حتی خطورات قلبی؛ یعنی تحقق «مراقبه» تکلیفی از سوی بنده.

بنابراین، به نظر می‌رسد در مکتب ابن عربی حقیقت «مراقبه»، امری وجوی است که در آن حضور ربّ و عبد و زیر نظر گرفتن یکدیگر جلوه می‌کند. از یک سو، 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 آموزه «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 غیر خدا دل نبندد. به عبارت دیگر، «مراقبه» را از خواطر قلبی که سرمنشأ افعال انسان هستند، آغاز کند و در مرحله عمل، استمرار بخشد و همواره اخلاص را مراعات کند. بنابراین، این سه مؤلفه ناظر به مراحل انجام «مراقبه» می‌باشند. اما سه مؤلفه دیگر در مقام بیان حقیقت «مراقبه» اند. به نظر می‌رسد، دو مؤلفه «علم دائمی قلب به خدا» و «ملاحظه 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 «ملاحظه» 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: از یک سو، ناظر به ساحت وجود و تکوین است که در ردیف دو مؤلفه اخیر است و از سوی دیگر، ناظر به ساحت تشریع و تکلیف است که در ردیف سه مؤلفه نخست است. از این جهت، در مقام بیان مراحل مراقبه می‌باشد. امتیاز این مؤلفه در این است که از مراقبه رب به مراقبه عبد می‌رسد. از این رو، 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، از آنجاکه 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 (ابن عربی، بی تا، ج ۱، ص ۲۵۳).

۳. حقیقت «مراقبه» در عرفان بودایی

آموزه «دیانه» و «ذن» در آیین بودا، بنیاد و محور آیین و درمۀ بودا شاکیه مونی را تشکیل می‌دهد. وی هنگامی که نتوانست از طریق ریاضت‌های جان‌کاه، در سنت دینی هندو خود را به رهایی برساند،

طریقی نور را در پیش گرفت و زیر درخت بودی (درخت روشنائی)، به «دیانه»، «ذن» یا «مراقبه» نشست. مطابق آیین بودا، شاکیه‌مونی سرانجام توانست با این عمل راه رهایی را پیدا کرده، روشنائی یافته و به نیروانه برسد. آن‌گاه وی در آیین خود «دیانه» را به عنوان راه نجات از چرخه سمساره (تولد دوباره در این جهان) تبلیغ کرد (متون وینیه، قسمت ۱، ص ۷۴-۷۸). 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.

۱-۳. آگاهی از زندگی

از جمله توصیف‌های مطرح در آیین بودا، در بیان حقیقت «ذن»، «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 (آشوه‌گوشه، ۲۰۰۶، ص ۹۱-۹۲؛ آشوه‌گوشه، ۱۳۸۱، ص ۱۴۱-۱۴۲). بنابراین، در آیین بودا دیانه و ذن، می‌تواند در همه 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

«ذن» هستند؟

جواب: خیر.

سؤال: چرا؟

جواب: زیرا؛ وقتی که آنها غذا می‌خورند، غذا نمی‌خورند، بلکه درباره چیزهای گوناگون دیگر فکر می‌کنند. بدین ترتیب، پریشانی را بر خود روا می‌دارند. هنگامی که می‌خوانند، نمی‌خوانند؛ 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 «ذَن» هنگامی که ذَن‌گر 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. «ذَن» این چنین آگاهی از زندگی است (همان). به عبارت دیگر، «ذَن» یعنی اینکه انسان زندگی را همان‌گونه که جریان دارد، درک کند. مثلاً دستم را بلند می‌کنم، یا کتابی را از آن سمت 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 «ذَن» انجام می‌دهم و در «ذَن» 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 روزانه راهبان و رهروان بودایی در دیرها می‌توان مشاهده کرد. در دیر، ذَن‌گر کارهای روزمره همانند آب آوردن، هیزم جمع کردن، آماده کردن غذا، کار در باغچه و هر کار دیگری را انجام می‌دهد. هرچند ذَن‌گر، شیوه نشستن در حالت «ذَن» 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 «ذَن» نیز می‌باشد. اگر کسی نداند که چگونه هنگام آوردن آب به «ذَن» عمل کند، ماندنش در دیر بی‌فایده است. این اعمال و حرکات، تجلی آگاهی از هستی در «ذَن» هستند. انسان در چنین حالت آگاهی، هر آنچه که می‌گوید، می‌اندیشد و انجام می‌دهد، «ذوق ذَن» خوانده می‌شود (هان، ۱۹۶۷، ص ۲۴).

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

۲-۳. مشاهده حقیقت، بدون واسطه الفاظ

یکی دیگر از توصیف‌های مطرح در عرفان بودایی درباره «ذن» و «دیانه»، این است که آن مشاهده مستقیم حقیقت، بدون واسطه الفاظ و تصورات و منطقی و عقل است. بودی‌درمه Bodhidharma (۴۷۰-۵۳۴)، 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 (اسور، ۱۹۷۱، ص ۱۳۵).

از نظر استادان بودایی، «ذن» با واقعیت سروکار دارد، نه با تصورات منطقی، لفظی، پیش‌داورانه و ناقص. هدف از «ذن»، کسب دیدگاهی جدید برای مشاهده جوهر و ذات اشیاست. از این رو، انسان اگر بخواهد به دیدگاه «ذن» 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 پنجره 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 فنان چای می‌نوشیم. این دو عمل ظاهراً در من و شما، یکسان است؛ ولی چه کسی می‌تواند بگوید که چه فاصله زیادی بین چای خوردن من و شما وجود دارد؟ در چای‌نوشی شما، ممکن است «ذن» وجود نداشته باشد، درحالی‌که چای‌نوشی من سرشار از «ذن» باشد. دلیل آن این است که شما در یک دایره منطقی حرکت می‌کنید، ولی من بیرون از آن هستم (سوزوکی، ۱۹۶۴، 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 بی‌واسطه مفاهیم است که انسان به لب واقعیت می‌رسد (هان، ۱۹۷۴، ص ۸۲-۸۳).

بر اساس این دسته از توصیف‌ها، «ذن» همان دیدن مستقیم حقیقت است، بدون اینکه الفاظ و تصورات منطقی واسطه دیدن باشند. بنابراین، «ذن» با کنار زدن تصوراتی که به واسطه 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 درباره حقیقت «ذن» اصل و بنیاد «آگاهی از زندگی» است؛ یعنی «آگاهی از زندگی» زمانی رخ می‌دهد که شخص بودایی در پی دیدن بی‌واسطه حقیقت باشد. بنابراین، در فرایند «ذن» باید این تحول رخ دهد که علم به اشیا به واسطه تصورات و الفاظ تغییر کند و به مشاهده مستقیم و شهودی تبدیل شود. حال چگونه با «ذن» می‌توان واسطه‌گری الفاظ و مفاهیم را کنار زد و تجربه مستقیم داشت؟ چگونه لحظه نوشیدن چای می‌توان با آن یکی شد؟ به نظر می‌رسد، پاسخ روشنی برای این پرسش‌ها بیان نشده است.

۳.۳. آزاد شدن از دل‌بستگی به اشیا

همچنین در عرفان بودایی گفته می‌شود که حقیقت «ذن»، آزاد شدن از دل‌بستگی به اشیا است. هویی‌نگ (Hui Neng) (۶۳۸-۷۱۶)، که در مکتب «ذن» تأثیرگذارترین پیر و استاد «ذن» شمرده می‌شود، هنگام تعلیم چِستی «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» به معنای رسیدن به آرامش درونی است. اگر ما به اشیا بیرونی تعلق داشته باشیم، دل درونی ما پریشان می‌شود. وقتی که ما از دل‌بستگی و تعلق به تمام اشیا 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 همه رویدادها، دل خود را آرام نگه دارد، به «سمادی» می‌رسد. آزاد بودن از دل‌بستگی و تعلق به همه اشیا 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 بودی‌ستوها استناد می‌کند که می‌گفت: گوهر دل‌مان ذاتاً خالص است. هویی‌نگ، 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 آیم (نگ، ۱۹۹۴، ص ۹۱-۹۳، همو، ۱۹۹۸، ص ۳۵-۳۶، رک: همو، ۲۰۰۱، ص ۲۱۷-۲۲۰).

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

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

۳-۴. بدین سرشت بودا، چینی (ننگته)، و سرشت خود

هنگام مطالعه متون دینی بودیسم، بخصوص در مهبانیه و «ذن»، به طور چشمگیر با اصطلاح تناگاته (Tathagata) یا چینی (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 «ذن» و «دیانه»، در واقع «ذن» و «دیانه»، چیزی جز درک و دیدن آنها نیست.

ششمین استاد مکتب ذن، هوئی ننگ (۷۱۶-۶۴۸)، در سوتره صغه دربارهٔ این معنای «ذن» و «دیانه» می‌گوید: شما باید ذات خود را ببینید و همواره درمهٔ راستین را تمرین کنید. این است تأمل راستین (ننگ، ۲۰۱، ص ۲۳۱-۲۳۲). در اینجا هوئی ننگ، عمل به آیین را همان دیدن خود معرفی می‌کند. او همچنین می‌گوید: موقعی که «سرشت خود» حضور دارد، بدن و دل باقی می‌مانند. 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).

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

برای مطالعه «طریقت» همواره درون «سرشت خود» خویش را نگاه کن؛

پس تو در جنس و نسب با همهٔ بوداها یکسان هستی.

استادمان سینه به سینه نقل کرد تنها این آموزه [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 ۲۵۳-۲۵۴).

وی خطاب به شاگردانش می‌گوید: شکل، کالبد منزل است، آن نمی‌تواند بازگردد. سه کالبد

بودا (Trikaya) درون «سرشت خود» انسان این جهانی وجود دارد، اما چون ایشان سرگشته و حیران

هستند، نمی‌توانند آن سرشت را درون خودشان ببینند. از این رو، آن سه کالبد تتاگاته (چینی) 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» خوشتن خود را در درون کالبد خودتان ببینید. سه کالبد بودا از «سرشت خود» خوشتن‌تان برمی‌خیزد و از بیرون به دست نمی‌آید (همان، ص ۲۴۲-۲۴۳).

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

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

بنابراین نظر استادان آیین بودا، مطالعه این آیین مطالعه خود است. انسان خوشتن 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 یددی سبز است، یا چشم افقی است و بینی عمودی است» (اسور، ۱۹۷۱، ص ۱۳۳). زیرا هدف «ذن» 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، چینی و سرشت خود است. در واقع این بیان لایه عمیق‌تری از فرایند «ذن» را ترسیم می‌کند؛ یعنی هنگامی که ذن‌گر آگاهی از زندگی داشته باشد، از دل‌بستگی به اشیاء آزاد باشد، بدون واسطه الفاظ و تصورات حقیقت اشیاء را به طور مستقیم ببیند. در نتیجه، به دیدن سرشت خود، سرشت بودا و چینی نایل می‌آید. این همان «ذن» است. هنگامی که انسان به سرشت بودا دست یافت، چنانکه در انتهای شعر هوویی ننگ آمد، دیگر زندگی‌اش پایان می‌پذیرد و دیگر انسان دوباره به زندگی سراسر رنج این دنیا بازگشت نمی‌کند؛ یعنی دیگر چرخه سمساره (تولد دوباره 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 چینی (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 چرخه بی‌پایان سمساره است و برای نجات از آن، گریزی جز روی آوردن به «ذن» و «دیانه» ندارد.

۳-۵. بودا شدن

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

در «مونلو»ی (Mondo) (سؤال و جواب) مشهور «جلا دادن سفال» درباره حقیقت «ذن» چنین آمده است: استاد نانگاکو (Nangaku) (۷۴۴-۶۷۷) از شاگردش باسو Baso (۷۸۸-۷۰۹) 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 دادن سفال، آن را آینه ساخت؟

نانگاکو گفت: شما چگونه می‌توانید با نشستن در ذن، خود را بودا سازید (دوگن، ۲۰۰۹، ج ۱، ص ۱۹۳۲۹)؟

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 ۳۲۹-۳۳۰).

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 آموزه «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 روزانه خود را انجام می‌دهد، دم به دم باید در حال تجربه «ذن» باشد. این تجربه «ذن»، در لایه‌های دیگر به ترتیب مشاهده حقیقت بدون واسطه الفاظ و تصورات، آزاد شدن از دلبستگی و تعلق به اشیا، دیدن

سرشت خود، دیدن بودا و دیدن چینی 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.

۳-۶. 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 شکیه‌مونی» 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 همه‌کردار 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.
۴. 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 چینی 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 (ابن عربی، ۲۰۰۳، ص ۱۲۸). اما وجود، یا به تعبیر بودایی، سرشت بودا و چینی بر اساس پنج اسکنده (Skandha) (بدن، احساسات، ادراک، تأثرات و آگاهی) تبیین می‌شود که مجموعه ناپائیدار 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 چینی 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.

۶. حقیقت آموزه «مراقبه» در عرفان اسلامی، «حضور مع الله» است. اما حقیقت آموزه «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. آموزه «مراقبه» در عرفان اسلامی، با آموزه «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 ترجمه آموزه «دیانه»، «ذن» و «مدیتیشن» به «مراقبه» نارسا و رهن است.

نتیجه‌گیری

۱. واژه «مراقبه» از نظر لغوی با واژگان «ذن»، «چَن»، «دیانه»، «جانه» و «مدیتیشن» تفاوت دارد.
۲. ترجمه واژگان «ذن»، «چَن»، «دیانه»، «جانه» و «مدیتیشن» به «مراقبه» در فارسی نارساست.
۳. ترجمه «ذن» به «مراقبه» در فارسی همانند «مدیتیشن» در انگلیسی با تسامح جافتاده است.
۴. «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 اشیاء، دیدن سرشت خود، چینی و سرشت بودا و سرانجام، بودا شدن را دربرمی‌گیرد.
۶. در عرفان اسلامی، «مراقبه» دو طرف دارد، اما در عرفان بودایی یک طرف.
۷. «مراقبه» و «ذن»، هر دو امری پیوسته و همیشگی بوده. همه 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 آموزه «مراقبه» در عرفان اسلامی «حضور مع الله» است.
۱۱. حقیقت آموزه «ذن» در عرفان بودایی، «بودا شدن» است.
۱۲. آموزه «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

- ابن اثیر، مبارک بن محمد، ۱۳۶۷، *المنهاج فی غریب الحدیث و الأثر*، ج چهارم، قم، اسماعیلیان.
- ابن عربی، معجی الدین، ۲۰۰۳، *کتاب المعرفة*، دمشق، دارالتحکون.
- ابن فارس، احمد بن فارس، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، ج سوم، بیروت، دار صادر.
- آشوه گوشه، ۱۳۸۱، *بیدری ایمان در مهیانه*، ترجمه عسکری یاشایی، تهران، مؤسسه نگاه معاصر.
- انصاری، خواجه عبدالله، ۱۴۱۷ق، *منازل السائرین*، قم، دارالعلم.
- بقلی شیرازی، روزبهان، ۱۴۲۶ق، *مشرب الأرواح*، بیروت، دار الکتب العلمیه.
- بقلی شیرازی، روزبهان، ۱۴۲۸ق، *تقسیم الفحوطر*، قاهره، دار الأفاق العربیه.
- تبادکانی، شمس الدین محمد، ۱۳۸۲، *تسبیم المقربین*، تهران، کتابخانه موزه و اسناد مجلس شورای اسلامی ایران.
- تستری، سهل بن عبدالله، ۱۴۲۳ق، *تفسیر التستری*، بیروت، دار الکتب العلمیه.
- جرجانی، سیدشریف، ۱۳۷۰، *کتاب التعریفات*، ج چهارم، تهران، ناصر خسرو.
- جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۳۷۶، *الصحاح*، بیروت، دار العلم للملایین.
- چاتری، ساتوش چاندرا و دانا، دریندلرلوهان، ۱۳۸۴، *معرفی مکتبهای فلسفی هند*، ترجمه فرنز ناظرزاده کرملی، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- حسینی طهرانی، هاشم، ۱۳۶۴، *علوم لغریه*، ج دوم، تهران، مفید.
- حسینی تهرانی، محمدحسین، ۱۴۱۹، *لب لباب در سر و سلوک*، ج نهم، مشهد، علامه طباطبائی.
- دیلمی، حسن بن محمد، ۱۴۱۲ق، *إرشاد القلوب إلى الصواب*، قم، شریف رضی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت، دارالقلم.
- سهروردی، شهاب الدین، ۱۴۲۷ق، *حوارف لمعارف*، قاهره، مکتبه الثقافة الدینیة.
- شایگان، داریوش، ۱۳۸۶، *ادیان و مکتبهای فلسفی هند*، ج ششم، تهران، امیرکبیر.
- غزالی، ابو حلد محمد، ۱۴۰۶ق، *احیاء علوم الدین*، بیروت، دار الکتب العربی.
- فراهدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، *کتاب العین*، ج دوم، قم، هجرت.
- فیض کلتانی، ملا محسن، ۱۴۱۷ق، *المعجزة البيضاء فی تهذیب الاحیاء*، ج چهارم، قم، انتشارات اسلامی.
- فومی، احمد بن محمد، ۱۴۱۴، *المصباح المنیر فی غریب الشرح لکبیر اللغوی*، ج دوم، قم، مؤسسه دار الهجره.
- قاسمی، عبد الرزاق، ۱۴۲۶ق، *مصطلحات تصوفیه*، بیروت، دار الکتب العلمیه.
- _____، ۱۴۲۶ق، *لطائف الأعلام فی إشارات أهل الإنهام*، قاهره، مکتبه الثقافة الدینیة.

قشیری، ابوالقاسم، ۱۳۷۴، الرسالة القشيرية، قم، پیدار.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، بحار الأنوار، ج دوم، بیروت، دار إحياء التراث العربی.

مجلسی، حارث بن اسد، ۱۹۸۶، الوصایا، بیروت، دار الکتب العلمیة.

مستملی بخاری، اسماعیل، ۱۳۶۳، شرح التعرف لمنعجب المنصوف، تهران، اساطیر.

مصطفوی، حسن، ۱۴۳۰ق، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج سوم، بیروت، دار الکتب العلمیة.

مکی، ابوظلم، ۱۴۱۷ق، قوت القلوب فی معاملة المحبوب، بیروت، دار لکتب العلمیة.

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

A'svaghosha, ۲۰۰۶, *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, ۱۹۷۴, *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, ۱۹۹۴, *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, ۱۹۶۴, *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.