

## A Comparative Study of Dhyana (Meditation) in Buddhism and Islamic Mysticism with a focus on Mahayana and the Kubrawiya Order

Sepideh Afrashteh<sup>1</sup>, Abolfazl Mahmoudi<sup>2</sup>, Fatemeh Lajevardi<sup>3</sup>

(Received on: 2022-07-31; Accepted on: 2022-12-08)

### Abstract

Meditation is a shared concept in both Buddhist mysticism and Islamic mysticism, where it is referred to as *dhyana* or *jhana*. In Islamic mysticism, meditation holds a crucial role in the journey of mysticism and is a fundamental tenet of practical mysticism, involving seclusion and dhikr under specific conditions. Similarly, in Buddhist mysticism, *dhyana* has long been employed for the cultivation of concentration and mental purification, aiming at attaining peace and liberation. Consequently, *dhyana* stands out as the primary ritualistic practice for Buddhists. With the influx of various cultures and rituals into our society in recent years, including the widespread propagation of meditation, the significance of this practice has grown. This article employs an analytical approach to conduct a comparative study of the concept, nature, methods, objectives, and practices of meditation in Islamic mysticism, particularly within the Kubrawiya order, and *dhyana* in Buddhist mysticism, specifically in Mahayana. Through this exploration, we aim to uncover both the similarities and differences that exist among the diverse dimensions of meditation and *dhyana*.

**Keywords:** Buddhism, Islamic Sufism, dhyana, Kubrawiya, meditation, mahayana.

---

1. PhD student, Religions and Mysticism, Faculty of Law, Theology, and Political Science, Islamic Azad University, Sciences and Research Branch, Tehran, Iran. Email: sepidehafraشته@yahoo.com

2. Professor, Department of Religions and Mysticism, Faculty of Law, Theology, and Political Science, Islamic Azad University, Sciences and Research Branch, Tehran, Iran. Email: a-mahmoudi@srbiau.ac.ir

3. Assistant professor, Department of Religions and Mysticism, Faculty of Law, Theology, and Political Science, Islamic Azad University, Sciences and Research Branch, Tehran, Iran. Email: lajevardi.ft@gmail.com

## بررسی تطبیقی دهیانه و مراقبه در سنت بودایی و عرفان اسلامی با تأکید بر مهیانه و طریقه کبرویه

سپیده افراشته<sup>۱</sup>

ابوالفضل محمودی<sup>۲</sup>

فاطمه لاجوردی<sup>۳</sup>

[تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۰۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۱۷]

### چکیده

«مراقبه» یکی از مشترکات عرفان بودایی و عرفان اسلامی است که در دین بودایی «دهیانه» یا «جهانه» نام دارد. «مراقبه» در عرفان اسلامی از لوازم ضروری سلوک و از ارکان عرفان عملی به شمار می‌آید که از طریق خلوت نشینی و ذکر و البته با شرایطی خاص انجام می‌شود. در عرفان بودایی نیز از دیرباز «دهیانه» برای تمرین تمرکز و پاک کردن ذهن به کار گرفته می‌شد تا شخص به آرامش و درنهایت رهایی برسد. از این نظر «دهیانه» از مهم‌ترین مراسم عبادی بوداییان به شمار می‌رود. با ورود فرهنگ‌ها و آیین‌های مختلف در سال‌های اخیر به سرزمین ما و تبلیغات گسترده در این زمینه، از جمله مراقبه که با نام مدیتیشن طرح می‌شود، اهمیت بررسی این مسئله بیشتر به نظر می‌آید. به نظر می‌رسد وجوه تفاوت و تشابه فراوانی میان جنبه‌های مختلف مراقبه و دهیانه وجود دارد. این مقاله با روش تحلیلی به بررسی تطبیقی مفهوم، نیز چستی و چگونگی اهداف و روش‌های دو آموزه «مراقبه» در عرفان اسلامی با تأکید بر طریقه کبرویه و «دهیانه» در عرفان بودایی با تأکید بر مهیانه می‌پردازد.

**کلیدواژه‌ها:** دین بودایی، تصوف اسلامی، دهیانه، کبرویه، مراقبه، مهیانه.

۱. دانشجوی دکتری ادیان و عرفان، دانشکده حقوق، الهیات و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی،

تهران، ایران، [sepidehafraشته@yahoo.com](mailto:sepidehafraشته@yahoo.com)

۲. استاد گروه ادیان و عرفان، دانشکده حقوق، الهیات و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران،

ایران [a-mahmoudi@srbiau.ac.ir](mailto:a-mahmoudi@srbiau.ac.ir)

۳. استادیار گروه ادیان و عرفان، دانشکده حقوق، الهیات و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی،

تهران، ایران، [lajevardi.ft@gmail.com](mailto:lajevardi.ft@gmail.com)

## مقدمه<sup>۱</sup>

دهیانه یا «جهانه» (Jhāna) در دین بودایی از مهم‌ترین مراسم عبادی بوداییان است. دهیانه نوعی تمرین تمرکز است که از نخستین روزگار شکل‌گیری دین بودایی، در جایگاه بخشی از راه منتهی به نیروانه مطرح بوده است. دهیانه که در متون باستانی بودایی مطرح شده است، از طریق آموزش استاد - شاگردی گسترش می‌یافت. در طول سالیان این آموزش‌ها مدون شده و اهداف و روش‌های انجام آن به گونه منظم تدوین شده است.

مراقبه در عرفان اسلامی نیز از جمله اعمالی است که مورد تأکید عرفا بوده، در باب اهداف و حقیقت آن بسیار سخن گفته شده است و روش‌های انجام آن نیز در برخی متون طرح شده است؛ البته خلوت‌گزینی (عزلیت)، سکوت (صمت) و ذکر نیز گاه به معنای مراقبه و گاه جزئی از مراقبه به شمار می‌رود. این مجموعه از اعمال را می‌توان معادل دهیانه در دین بودایی دانست.

با توجه به سابقه دیرین مراقبه در عرفان اسلامی نیز تبلیغات گسترده در این باره در زمان کنونی، همچنین فقدان پژوهش‌های تازه در این زمینه، بررسی مؤلفه‌های تشابه و تفاوت میان مراقبه و دهیانه اهمیت زیادی می‌یابد. نوشتار حاضر درصدد بررسی این مسئله است و می‌کوشد از منابع اصیل دو سنت بهره‌مند گردد.

سؤالاتی که این مقاله در پی یافتن پاسخی برای آنهاست عبارت‌اند از: مفهوم دهیانه و مراقبه در دو سنت اسلامی و بودایی چیست؟ انجام دهیانه و مراقبه در مهاییانه و طریقت کبرویه چه اهدافی را مدنظر دارد؟ روش‌های انجام دهیانه و مراقبه در مهاییانه و طریقت کبرویه چگونه است؟

### ۱. در دین بودایی، مکتب مهاییانه

#### ۱-۱. مفهوم دهیانه

دهیانه در لغت به معنای مراقبه، تأمل، تعمق و نیز به معنای نمایش ذهنی ویژگی‌های

شخصی یک خداست. این لغت به طور خاص به معنای مراقبه مذهبی عمیق و تعمق انتزاعی است (Shivram Apte, 1890: 602; Monier, 1960: 521). در متون پالی، دهیانه به همهٔ انواع فنون مراقبه و اعمال مقدماتی اطلاق می‌شود که برای دستیابی به سمادهی (Samadhi) استفاده می‌شود (tibetanbuddhistencyclopedia.com). می‌توان گفت دهیانه حالتی از آگاهی حین مراقبه است که شخص از ذهن خود جدا شده، ذهن پایدار می‌شود و توانایی تمرکز افزایش می‌یابد. دهیانه در دین بودایی پیش فرض زندگی مرتاضانه است.

## ۱-۲. اهداف دهیانه

در دین بودایی اولیه، هدف آرمانی سالک رسیدن به تعادل در اخلاقیات (شیله)، فرزاندگی (پرچنا) و نیروانده بوده و دهیانه ابزاری برای رسیدن به این اهداف بوده است (Anesaki & Takakusu, 1908: 702 - 704).

در دوره‌های بعد اهمیت دهیانه بیشتر شده و برای رسیدن به سمادهی از آن استفاده شده است (Anesaki & Takakusu, 1908: 702 - 704).

سمادهی به معنای تعادل ذهنی به ما کمک می‌کند ذهن خود را از افکار مزاحم دور کنیم و به درک صحیح ماهیت اشیاء برسیم. دهیانه مقدمه‌ای برای رسیدن به سمادهی است. سالک باید در خلوت با پاهای ضربدری بنشیند؛ ذهن خود را آرام کند تا همهٔ افکار از حوزه آگاهی وی حذف شوند... به تدریج با حصول سمادهی، سالک بر همهٔ افکار و اغراض غلبه می‌کند، ایمانش قوی‌تر می‌شود و به حالتی بی‌بازگشت دست خواهد یافت. در این حالت سالک درمی‌یابد که دهرمه‌کایهٔ همهٔ تناگته‌ها و بدن همهٔ موجودات یکی است و جوهر وجودی همه نیز یکی بیش نیست (Acvaghosha, 1900: 135).

راه رسیدن به سمادهی، طریقت هشت‌گانه است که دو گام آخر آن اندیشناکی درست و مراقبه درست است. اندیشناکی درست به معنای دقت در افکار و اعمال خویش در هر لحظه می‌باشد و مقدمه گام هشتم (تمرکز درست یا مراقبه درست) است. نخست شخص درمی‌یابد ذهن همواره در تلاطم است و لازم است چشمه افکار از جوشش بیفتد، سپس به اجرای مراقبه می‌پردازد تا به کنه واقعیت همه چیز برسد؛ آن‌گاه رهایی از چرخه بی‌پایان سمساره ممکن می‌گردد (هاوکینز، ۱۹۵۰: ص ۴۵). اما شخصی می‌تواند به طور صحیح مراقبه کند که انضباط کامل را رعایت کند، امیالش را کاهش دهد و با رعایت تمرینات مرتاضانه به کمال رسیده باشد (Buddhaghosa, 2010: 81).

با اینکه دهیانه ابزار مهمی برای رسیدن به سمادهی است، هدف اصلی از انجام دهیانه نه رسیدن به سمادهی، بلکه فرار از رنج ناشی از زندگی است (Irons, 2008: 544). در این راستا دهیانه به پاک کردن آگاهی‌های ذخیره‌شده‌ای می‌پردازد که سه مشخصه آنها عبارت‌اند از: باور نادرست به وجود خود‌ناپایدار، ادراک و جسم. پاک کردن از طریق سه نوع مراقبه صورت می‌پذیرد: مراقبه بر مجردات که غیرمادی‌اند، مراقبه بر پدیده‌ها که غیرحقیقی‌اند و نوع دیگری از مراقبه که دربرگیرنده هر دو مورد قبل است. این سه نوع مراقبه در نهایت به سمادهی همه‌جانبه‌ای منجر می‌شود که دروازه‌ای است به سوی اشراق کامل و آشکار شدن ماهیت تتاگتّه حقیقی و واحد که ماهیت اساسی جهان و فراتر از داده‌های حسی و وهمی است (Mahāsatipatthāna Sutta, 1986, 22).

به طور خلاصه هدف از دهیانه این است که شخص درک صحیحی از بدن، احساسات، ذهن و دهرمه (مقولات هستی) پیدا کند و با کوشش پیوسته، درک صحیح و آگاهی باطنی، خود را از آزمندی و رنج موجود در جهان دور نگه دارد. چنین شخصی رنج‌های مختلف، علت به وجود آمدن رنج‌ها، امکان توقف رنج کشیدن و راه توقف رنج کشیدن را

جدای از خود یا نفس خود شناخته، توفیق دستیابی به اشراق کامل، بوداشدن و رهایی را می‌یابد؛ این چنین او به وحدتی می‌رسد که در آن نه دوگانگی است و نه یگانگی.

### ۳-۱. روش‌های انجام دهیانه

دهیانه در مکاتب مختلف مهیانه با روش‌های گوناگون انجام می‌شود. در همه روش‌ها پیش شرط انجام دهیانه، تطهیر باطنی است (Shaw, 2006: 8). بدین منظور شخص باید قبل از هر چیز احکام اخلاقی (شیله) را رعایت کند. مرحله بعد تمیز و آرام نگه داشتن بدن و ذهن، زندگی در جای خلوت، نشستن با پای ضربدری و فکر در مورد موضوعی مذهبی است (Conze, 1956: 60-70; Anesaki & Takakusu, 1908, 702-704). سپس تمرین تمرکز با تعالیم گوناگون در مکاتب مختلف شروع می‌شود.

### الف) در مکتب ذن

در این مکتب روش‌های فراوانی برای انجام دهیانه وجود دارد که بخش مهمی از آنها در دو سوتره «شورنگمه» و «شورنگمه سمادهی» بیان شده است: بر اساس تعالیم «شورنگمه سوتره» (The Sūtraṅgama Sūtra, 2009:169 - 200)، یکی از ملزومات اساسی کنترل ذهن، شیله<sup>۲</sup> است؛ شامل دوری از تمایلات جنسی، خاموش کردن انگیزه کشتن موجودات، از بین بردن میل به خوردن گوشت، نداشتن انگیزه تملک چیزهایی که متعلق به شخص نیست و دوری از گفتار ناصواب.

سپس از آنجاکه قوای حسی موانعی هستند که شخص را از حقیقت دور می‌کنند، هر یک از این قوا باید از متعلق خود جدا و به درون شخص هدایت شوند تا وی بتواند به درون خود وارد شود. بدین منظور و برای دسترسی به خود حقیقی، دوروش مکمل هم ارائه می‌شود: سمتّه<sup>۳</sup> به معنای آرامش و ویپسنا<sup>۴</sup> به معنای تعمق. با سمتّه ذهن آرام می‌شود، جهان

شکل‌ها (صورت‌ها) از حوزه آگاهی فرد محو می‌گردد و راهی برای تحقق مرحله آخر اشراق مهیا می‌شود. با وپسنا شخص به حقیقتِ ذهن و ارتباط آن با افعالِ خود معرفت می‌یابد. برای اجتناب از آنچه در این مسیر سبب انسداد راه می‌شود، منتره و مندله شورنگمه نیز ضروری است. بدین ترتیب شخص در طول سه هفته تا صدروز به تمرین می‌پردازد و در پایان مراقبه‌کننده خواهد توانست به سُتاپته<sup>۵</sup> تحقق بخشد.

سپس شخص با تبعیت از دستوراتی خاص و کسب بیش از پنجاه فضیلت، به تأثیر کره‌های مختلف علم می‌یابد و درباره عللی که سبب تبدیل موجودات مختلف به انواع موجودات شرور و جانوران می‌شوند، معرفت پیدا می‌کند.

البته در این مسیر ذهن مدام با توهم وجود انواع موجودات شرور مورد هجوم قرار می‌گیرد و شخص باید خود را در برابر آنها محافظت کند. سپس ذهن به سکونی می‌رسد که در آن هوشیاری (آگاهی) مراقبه‌کننده در زمان بیداری و خواب حفظ می‌شود. البته این شخص باید به گونه فلسفی نیز تعلیم ببیند تا دچار افکار مغشوشی نگردد که توسط فیلسوفان گمراه‌کننده ارائه می‌شود.

در این مکتب در سوتره دیگری به نام «شورنگمه سمادهی سوتره» مراقبه و تمرین تدریجی سلوک قهرمانانه در صد بخش به گونه مرحله به مرحله آموزش داده می‌شود. در مورد این سوتره بودا می‌گوید: «همان‌گونه که همه چشمه‌ها و رودها به دریای بزرگ می‌ریزند و دریا شامل همه آنهاست، این سوتره نیز شامل همه آن چیزی است که یک بودهیستوه از راه دهیانه می‌تواند کسب کند» (The Śuramgamasamādhi Sūtra, 2003:127).

بر اساس «شورنگمه سمادهی سوتره» ابتدا شخص باید بیاموزد که همواره مقاصد و خیالات خوب داشته باشد و در این مسیر خستگی ناپذیر تلاش کند. در مرحله بعد تصمیم‌گیری‌های خوب را تمرین می‌کند و برای داشتن حسن نیت همیشگی می‌کوشد؛ سپس تمرین شفقت عظیم را انجام می‌دهد، در پی آن چهار منزل شریف برهमे (برهमे

ویهارا: Brahmavihārās) برای او ایجاد می‌شود که عبارت‌اند از: خیرخواهی بی‌منتها به همه موجودات، شفقت و همدردی بی‌کران به همه موجودات در رنج، سرور بی‌منتها به رهایی دیگران از رنج و خویشتن‌داری در برابر دوست و دشمن. در این مرحله پنج فراآگاهی برای مراقبه‌کننده ایجاد می‌شود تا بتواند به تکمیل «شش کمال» بپردازد. سپس او در معانی نفوذ کرده، آنها را درک می‌کند. پس از آن شخص خود را در یقین دوم که یقین مقدماتی است می‌بیند و به واقعی نبودن دهرمه‌ها یقین می‌یابد. در اینجا وی به مرحله هشتم بدهیستوه جذب می‌شود، مراقبه‌ای را می‌آموزد که با انجام آن بوداهای کنونی همواره روبروی او قرار می‌گیرند. در این مرحله او استحقاق تولد در یکی از سرزمین‌های بودایی را خواهد یافت. برای او خانه و خانواده‌ای برای تولد مجدد مهیا می‌شود و درحالی‌که مرتبه دهم بدهیستوه را پشت سر گذاشته است، وارد رحمی شده، متولد می‌شود و به تمام سمادهی‌های بدهیستوه‌ها می‌رسد. اکنون او قادر است سمادهی شورنگمه را به دست آورد، وظایف یک بودا را به نمایندگی از همه موجودات آگاه انجام دهد. البته حتی در مرحله آخر نیز تمرینات بدهیستوه ترک نمی‌شود (The Śuramgamasamādhi Sūtra, 2003: 120 - 126).

### ب) در مکتب سرزمین پاک

مهم در این مکتب ایمان به آمیتا‌بها بود است. این ایمان تنها راه نجات بشریت است و تمرینات زیاد برای رسیدن به نیروانه لازم نیست (Nakamura, 1968: 566 - 567). اگر ایمان به آمیتا‌بها کامل باشد، قدرت ذاتی نام او می‌تواند تمام موانع نجات را از بین ببرد و کمک کند تا شخص به نیروانه برسد (Eliot, 2003: 12). البته نجات از طریق ایمان، نجاتی کامل نیست؛ پس از این مرحله شخص باید مراحل مختلفی مانند نجات از طریق خرد، نجات از طریق مراقبه و نجات از طریق ذهن را تحقق بخشد (Akira, 1990: 289 - 290). سالکان



سرزمین پاک معتقدند به محض تولد مجدد در سرزمین پاک به دیدار آمیتابها دست خواهند یافت و بی درنگ به بوداشدگی می‌رسند (Keown, 2003: 11).

در این مکتب عمده روش‌های دهیانه در سوتره آمیتایوردهیانه آمده است و سه روش مطرح شده تمرین عبارت‌اند از: ۱. تکرار نام آمیتابها؛ ۲. تکرار منتره آمیتابها؛ ۳. تأمل در وجود آمیتابها. (Luk, 1972: 85) سپس تعالیم شانزده مرحله‌ای برای تجسم سرزمین پاک طرح می‌شود که باید جزء به جزء انجام شوند. سیزده تجسم اول کمک می‌کند بصیرتی مستقیم در برابر آمیتابها بودا، ملازمان این بودا و سرزمین او ایجاد شود. این تجسم‌ها باید با ایمان محکم و تمرین‌های اخلاقی پشتیبانی شود. افزون بر این تمرین‌کننده باید سه ویژگی داشته باشد: ۱. ذهنی آکنده از اخلاص؛ ۲. ذهنی ژرف‌نگر؛ ۳. اشتیاق به تولد مجدد در سرزمین مقدس (Muller, 1894: 188).

سیزده تجسم اول عبارت‌اند از: تجسم و تعمق بر جزییات مختلف سرزمین پاک، بودا آمیتایوس و دو بودهی ستوه ملازمش، اولکیتشوره (Avalokiteśvara) و مهاستهامه (Mahasthāma). (Muller, 1894: 169 - 187).

سه تجسم بعدی آموزه‌هایی‌اند در ارتباط با انواع موجوداتی که می‌توانند به تولد مجدد در سرزمین پاک برسند (Keown, 2003: 11).

### ج) در مکتب تین‌تای

در این مکتب پیش شرط‌ها و روش‌های فراوانی برای انجام دهیانه طرح شده است؛ از جمله مواردی که در سوتره پرتیوتپانه آمده است. برخی از پیش شرط‌ها عبارت‌اند از: تمرکز ذهنی و تأمل بر بودا، مبارزه با افکار مزاحم، کسب خرد، همنشینی با دوستان خوب، مبارزه با خواب‌آلودگی، زیاده‌روی نکردن در غذا خوردن، تمرین صداقت و

شفقت، وابسته نبودن به زندگی، خواندن سوتره‌ها، زیرپانگداشتن احکام، پرهیز از سخنان بیهوده، کمک به مردم از راه شفقت، لذت نبردن از شنیدن سخنان دنیوی (The Pratyutpanna Samadhi Sutra, 1998: 15 - 22).

برخی از دستورالعمل‌ها نیز بدین ترتیب است: شخص باید در جایی تنها زندگی کند؛ حضور بودا امیتابها را در ربع غربی در خاطر نگه دارد؛ بی‌شمار سرزمین سوکهاوتی<sup>۲</sup> را درحالی که یک بدهیستوه در حال میزبانی و تبلیغ سوتره است تجسم کند؛ این شخص پس از یک تا هفت شبانه روز آن بدهیستوه را در بیداری یا خواب می‌بیند و با رسیدن به مراقبه<sup>۳</sup> تهیگی درمی‌یابد هیچ‌کدام از چیزهایی که در این دنیا می‌بیند، وجود ندارند؛ همچنین زمانی که چیزی در مورد بودای کنونی می‌شنود یا او را می‌بیند، نباید او را موجود بداند.

وی در مورد سه ناحیه می‌اندیشد: ناحیه آرزوها، ناحیه صورت‌ها و ناحیه بدون صورت که هر سه توسط ذهن ایجاد می‌شوند. ذهن، بودا را می‌سازد و او را می‌بیند. ذهن، خود بوداست و ذهن، نتاگته است. ذهنی که دارای تصورات است، احمق و سفله است. ذهن بدون تصور، نیروانه است. اگر تفکر و اندیشیدن چیزی نیست جز تهیگی، پس آنچه در مورد آن اندیشیده می‌شود نیز وجود ندارد. در این مراقبه باید چنین دیدگاهی برای شخص ایجاد شود (The Pratyutpanna Samadhi Sutra, 1998: 15 - 22).

پیش شرط‌های چنین مراقبه‌ای عبارت‌اند از: ۱. نداشتن اعتقاد به راه‌های دیگر؛ ۲. ریشه‌کن کردن احساسات؛ ۳. عمل مطابق دهرمه؛ ۴. نداشتن اشتیاق به تولد مجدد (The Pratyutpanna Samadhi Sutra, 1998: 59 - 61).

در پایان باید توجه داشت همه مکاتب بودایی از سوتره<sup>۴</sup> ستی پتهانه که آموزش مراقبه<sup>۵</sup> چهاربخشی و پیسننا است استفاده می‌کنند.

بخش اول سوتره<sup>۶</sup> ستی پتهانه مربوط به بدن است: تمرکز بر تنفس، تمرکز بر بدن حین انجام هر کاری، تمرکز بر آلودگی‌های بدن مثل مشکلات کبد و کثیفی موها، تمرکز بر عناصر

شکل دهنده بدن و در نهایت تعمق بر نه مرحله جسد از زمانی که شخص تازه فوت کرده تا زمانی که استخوان‌های پودر شده‌اش در هوا پخش می‌شوند. با تجسم این مراحل باید بیندیشد از این سرنوشت گریزی نیست و بدین ترتیب بدن خود و دیگران را تنها در جایگاه یک پدیده ببیند نه بدن من یا دیگری (Mahāsatiṭṭhāna Sutta, 1986: 8 - 18).

بخش دوم مربوط به احساسات است: باید همه احساسات خوب یا بد یا بی تفاوت را در جایگاه یک پدیده نظاره کند بدون اینکه آنها را به خود یا دیگری نسبت دهد (Mahāsatiṭṭhāna Sutta, 1986: 18 - 19).

بخش سوم مربوط به ذهن است: شخص باید نظاره‌گر ذهن در جایگاه یک ذهن باشد نه من یا ذهن من. شخص در این بخش می‌آموزد وقتی شاهد یک ذهن حریص، عصبانی، خیال‌باف و... در خود یا دیگران است، این تنها یک «ذهن» با این خصوصیات است. در واقع به تدریج می‌آموزد ذهن را با شخص اشتباه نگیرد (Mahāsatiṭṭhāna Sutta, 1986: 20-21).

بخش چهارم دربرگیرنده پنج قسمت است: ۱. بخش موانع شامل همه دهرمه‌ها (مقولات) و موانع پنج‌گانه؛ ۲. بخش توده‌ها شامل پنج توده چسبنده (جسم، احساسات، ادراکات، تجربه‌های پیشین و آگاهی)؛ ۳. بخش مبانی احساسات شامل شش مبنای درونی و بیرونی احساسات<sup>۷</sup> و آنچه هر جفت را به هم می‌پیوندد و اینکه چطور بند رابطی که هر کدام از حواس را به متعلق آن می‌پیوندد می‌تواند از بین برود؛ ۴. بخش عوامل اشراق هفت‌گانه و دلیل وجود یا عدم وجود آنها و نیز امکان به وجود آمدن یا نیامدن آنها؛ ۵. بخش حقایق شریف چهارگانه و اینکه وجودشان به دلیل او یا روح یا نفسش نیست. او رنج‌های مختلف و علت به وجود آمدن و امکان توقف و راه توقف آنها را جدای از خود یا روح یا نفس می‌شناسد.

در نهایت با تمرین مداوم، شخص به سوی نیروانه هدایت خواهد شد (Mahāsatiṭṭhāna Sutta, 1986: 22 - 47).

## ۲. در تصوف اسلامی، طریقه کبرویه

### ۲-۱. مفهوم مراقبه

مراقبه در عرفان اسلامی از ضرورت‌های سلوک و ارکان عرفان عملی است؛ ملاحظه ذات حق است به گونه‌ای که موجب غفلت از غیر او شود. سالک در مراقبه با تعظیم حق و تحقیر نفس، قرب حق را ملاحظه کرده، مشاهده می‌کند که حق ناظر بر ظاهر و باطن اوست. بنابراین به ننگه داشتن ظاهر و باطن از مخالفت امر الهی می‌پردازد و رعایت آنچه از نیک و بد بر او گذرانیده شود (نجم‌الدین کبری، ۱۳۹۸: ص ۷۵ - ۷۸).

درواقع مراقبه در عرفان اسلامی نوعی انتظار وصال است؛ حالتی تجربی و نه تکلیفی که در آن سالک جز معشوق و دیدار او به هیچ چیز دیگری توجه ندارد و خود را چنان با معشوق در ارتباط می‌بیند که گویی معشوق نیز در کمین اوست (یثربی، ۱۳۹۰: ص ۲۸۳ - ۳۰۰).

### ۲-۲. اهداف مراقبه

اولین و مهم‌ترین هدف مراقبه، توحید است. صوفیان در پی یافتن معنای حقیقی توحید و چگونگی موحد شدن و زیستن بر پایه حقیقت مطلق می‌باشند که هم احد و واحد است هم وحدت بخش؛ چنان‌که شیخ محمود شبستری<sup>۱</sup> می‌فرماید:

یکی بین و یکی گوی و یکی دان      بدین ختم آمد اصل و فرع ایمان

(لایه‌جی، ۱۳۸۸: ص ۵۴۳)

از دیگر اهداف مراقبه در طریقت کبرویه، استقامت زبان و در پی آن استقامت دل و سپس استقامت ایمان است. شخص باید در تمام حالاتش و با همه هستی‌اش به خدا روی آورد و از غیر او روی بگرداند و این همان اتصاف به صفات الهی است (بدلیسی، ۱۳۹۴: ص ۹۹). همچنین از آنجاکه هر فتنه و بلایی، آفاقی یا انفسی از روزنه حواس پیدا می‌شود، یکی دیگر از اهداف مراقبه، علاج این حواس است. با مداومت مراقبه، روح که یکی از مشاعر است،

از فرمان برداری حواس بیرون آمده، مبدأ و عالم ملکوت را مشاهده می نماید. حواس تابع و مطیع روح می گردند و مشاعر هشت گانه<sup>۹</sup> درهای بهشت انفسی می شوند. از دیگر اهداف مراقبه در این طریقه، سوزاندن همه اغیار حاضر در دل است تا چیزی جز خدا در دل باقی نماند و این یکی از معانی واقعی «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» است. هرچیزی جز خدا که در دل حضور داشته باشد ذکر آن را می سوزاند و از بین می برد (نجم الدین کبری، ۱۴۰۷: ص ۷۳).

تصقیل و تنویر دل سالکان نیز از دیگر اهداف مراقبه است؛ همان گونه که جسم بدون شیر پرورده نمی شود، قلب نیز بدون ذکر و مراقبه پرورده نمی شود، به کمال نمی رسد. پس از ذکر، اثر فکر و خاصیت فکر صدچندان برابر است؛ همان گونه که نقل شده است: «تَفَكَّرُ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سِتِّينَ سَنَةً» (مجلسی، ۱۴۰۴: ص ۳۲۷).

در طریقت کبرویه اگر کسی برای مکاشفات غریب و یافتن کرامات خلوت نشینی کند، از طالبان حق نیست و شخصی مزدور و بدخوی است؛ زیرا مراد او غیر حق است. بندگان مخلص به خلوت می روند تا با حق تعالی انس گیرند، عوایق ظاهر و باطن را از خود دور کنند، نفس ایشان به معرفت غیب بینا گردد (سمنانی، ۱۳۶۲: ص ۳۳۵).

### ۲-۳. روش های مراقبه

در تصوف اسلامی مراقبه بر دو گونه کوشش استوار است که هر دو با ریاضت تحقق می یابد: کوشش برای نزدیک شدن به حق و دیگری کوشش برای پاک کردن دل یا نفی خواطر. نفی خاطر پاسبانی دل است؛ به گونه ای که هیچ اندیشه ای به آن راه نیابد. متعلق این پاک سازی، خود اندیشه است. جدا کردن ذهن از اندیشه بسیار دشوار است. سالک باید راه دل خود را به روی غیر ببندد و زمینه را برای تابش نور حق و جلوه جمال معشوق فراهم آورد؛ از این رو مشایخ، سالک را با تمرین های ویژه ای تربیت می کنند. با توجه به اینکه مراقبه

در عرفان اسلامی اعم از خلوت‌نشینی، تمرین تمرکز و گفتن ذکر است، در سلسله‌های مختلف دستورالعمل‌های گوناگونی در این راستا وجود دارد. در ادامه به بیان این دستورات در طریقه کبرویه می‌پردازیم.

### روش‌های خلوت‌نشینی

در طریقه کبرویه به خلوت رفتن و چله‌نشستن شروطی دارد که باید رعایت گردد تا اثربخش باشد؛ این شروط عبارت‌اند از:

۱. خلوت‌گزینی باید با دستور شیخ و تحت نظر او باشد؛ در غیر این حالت نتیجه مفیدی نخواهد داشت. ضمن اینکه حین خلوت‌نشینی ممکن است با دیدن تصاویر یا شنیدن اصوات، فشاری روحی بر سالک وارد شود که در او جنون ایجاد نماید؛ عمل کردن طبق دستور شیخ و دادن گزارش به او جلوی چنین خطراتی را می‌گیرد. نجم‌الدین کبری در این باره می‌گوید: «در یکی اوقات که به خلوت نشسته و در بر روی غیر بسته و به ذکر اشتغال ورزیده بودم، صدهای بوق و کرنا و امثال آن را همراه با دردهای جانکاهی احساس می‌کردم ... گزارش حال خودم را به اطلاع شیخم رسانیدم، خطاب به من گفت: اینک صلاح در آن است که از خلوت بیرون آیی و ذکر را رها کنی، مبادا آنکه از این راه دیوانه شوی یا قالب تهی کنی» (نجم‌الدین کبری، ۱۴۰۷: ص ۱۱۰ - ۱۱۱).

مدت خلوت‌نشینی سی روز است (سمنانی، ۱۳۷۹: ص ۲۱۲). بیستم هر ماه وقت خلوت است؛ اما نیت خلوت به طور مطلق دشوار است و سالک نباید به خود اعتماد کند. اگر کسی در خود چنین توانی نیابد، باید نیت کند چهل روز توجه می‌کنم به حضرت حق و از غیر او روی می‌گردانم، به امید آنکه حق تعالی توفیق بخشد که باقی عمر خود را نیز این چنین به سر برم؛ اما اگر نیت، مطلق خلوت باشد، بیرون آمدن به هیچ وجه روا نیست به جز در روزهای جمعه و برای نماز جماعت یا اینکه بمیرد و او را بیرون آورند و دفن کنند.

۲. سالک باید تنها در خانه‌ای تاریک در محلی که صدای خلق به او نرسد و صدای او نیز به خلق نرسد، رو به قبله به صورت مربع بنشیند، دست‌ها را بر روی ران بگذارد و با نیت غسلِ مرده غسل کند و خلوت‌خانه را لحد خویش بداند. از خلوت جز برای وضو بیرون نیاید تا حواس او از کار بیافتد و به عالم غیب پردازند. بدین ترتیب روح سالک با غیب انس می‌گیرد، انس او از خلق منتفی می‌شود و به کلی روی به حق تعالی آورد (برزش‌آبادی، ۱۳۸۷: ص ۱۲۰؛ رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۶ - ۱۶۰).
۳. سالک باید همواره دل خود را با دل شیخ همراه کند، در اعمال و احوال شیخ با ارادت نظر کند و از دل شیخ مدد طلبد؛ چراکه بزرگ‌ترین شرط برای وی تسلیم بودن به ولایت است (برزش‌آبادی، ۱۳۸۷: ص ۱۲۰؛ رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۶ - ۱۶۰).
۴. باید خوراک کم خورد و شب سبک باشد تا خواب بر او غلبه نکند و از ذکر باز نماند. خوراکی که می‌خورد، با ذکر و حضور دل بخورد، لقمه کوچک بردارد و به خاطر طمع نفس نخورد. از گوشت بسیار دوری کند. لقمه حلال بخورد و اگر با تلاش خود آن را کسب کرده باشد، بهتر است (رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۶ - ۱۶۰).
۵. سالک باید کم بخوابد و از هر خیال ترسناکی که ببیند یا بشنود نترسد و به ولایت شیخ پناه برد (رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۶ - ۱۶۰).
۶. باید پیوسته با وضو باشد و هرگاه برای وضو یا نماز جماعت بیرون رود، به اطراف ننگرد و دل و زبان را به ذکر مشغول گرداند تا متفرق نشود (رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۶ - ۱۶۰).
۷. هر روز بلکه هر ساعت تجدید ایمان و تجدید توبه کند و ذکر دائم گوید و مداومت بر ذکر «لا اله الا الله» نماید.
۸. نفی خاطر کند، حتی اگر آن خاطر رحمانی باشد (نسفی، ۱۳۵۹: ص ۱۳۴ - ۱۳۵).
۹. در قبض و بسط و درد و راحت به خدا اعتراض نکند و بر سختی‌ها شکیبیا باشد (رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۶ - ۱۶۰).

۱۰. با هیچ‌کس سخن نگوید مگر با شیخ که باید وقایع را در صورت ضرورت به وی ارائه دهد (رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۶ - ۱۶۰).

### روش‌های ذکر

ذکر نیز باید بر اساس دستورات پیر و شرایطی خاص انجام شود. در ابتدا شیخ ذکر را به سالک تلقین می‌کند.

### شرایط تلقین ذکر

ابتدا مرید باید با توصیه شیخ سه روز روزه بگیرد و همواره با وضو و ذاکر باشد؛ با مردم کمتر اختلاط کند؛ به قدر ضرورت سخن گوید؛ هنگام افطار خوراک کمتر بخورد و شب‌ها با ذکر شب‌زنده‌داری کند. پس از سه روز به دستور شیخ غسل اسلام کند؛ سپس بعد از نمازِ عشاء به خدمت شیخ برود. شیخ او را رو به قبله می‌نشاند و خود پشت به قبله بنشیند. سپس باید دست‌ها را روی یکدیگر گذارد و دل را حاضر کند و با نیاز تمام مراقب باشد تا شیخ یک بار بگوید «لا اله الا الله». سپس مرید هماهنگ با صدای شیخ لا اله الا الله بگوید و شیخ بار دوم و سوم بگوید و مرید تکرار کند. سپس مرید برخاسته به خلوت برود، رو به قبله به صورت مربع بنشیند و به تربیت تخم ذکر مشغول گردد (رازی، [بی‌تا]: ص ۱۵۰ - ۱۵۴؛ نسفی، ۱۳۵۹: ص ۱۳۵ - ۱۳۶).

در طریقه کبرویه اعتقاد بر این است که گفتن ذکر زیاد بدون آداب مفید نیست. برخی از این آداب عبارت‌اند از:

۱. ذکرگفتن باید با اطلاع و دستور شیخ کامل صاحب تصرف باشد (سمنانی، ۱۳۶۲: ص ۳۱۵ - ۳۲۵).



۲. ذکر نباید تقلیدی باشد، بلکه باید تحقیقی باشد (رازی، [بی تا]: ص ۱۵۰ - ۱۵۴).
۳. سالک باید از جمله گناهان، توبه نصوح کند و هنگام گفتن ذکر اگر میسر باشد غسل کند، وگرنه باید وضو گیرد.
۴. باید طبق سنت جامه پاک بپوشد. پاک جامه چهار شرط دارد: پاک از نجاست، پاک از مظلمت، پاک از حرمت یعنی ابریشم نباشد، پاک رعونت یعنی طبق سنت کوتاه قد باشد.
۵. باید محلی خالی، تاریک و پاک مهیا کند. رو به قبله به گونه مربع بنشیند و دل را حاضر کند. سپس با تعظیم تمام شروع کند به گفتن کلمه «لا اله الا الله» به گونه ای که اثر ذکر به همه اعضا برسد؛ ولی نباید ذکر را با صدای بلند بگوید. در دل به معنای ذکر بیندیشد و نفی خواطر کند. بدین ترتیب مداومت نماید تا به تدریج دل از همه محبوبات و مألوفات خالی شود (رازی، [بی تا]: ص ۱۵۰ - ۱۵۴).
۶. حین گفتن ذکر «لا اله الا الله» باید سر خود را به طریقی خاص تکان دهد. با «لا اله الا الله» هر چه غیر خداست را نفی کند و به «الا الله» محبت حق را در دل اثبات کند. اگر سر خود را حرکت ندهند، قوت ذکر به دل نمی رسد (سمنانی، ۱۳۶۲: ص ۳۱۵ - ۳۲۵).
۷. ارتباط با خدا از طریق ذکر باید با حضور دل و خلوص تمام باشد. ذکر باید از دل بر زبان جاری گردد تا دل و زبان به اتحاد «ذاکر» گردند. ذاکر باید در برابر به اسم و صفتی که به کار می گیرد، وقوف کامل داشته باشد (محمدی، ۱۳۸۶: ص ۱۲۱ - ۱۳۸).
۸. تأکید بر ذکر کثیر است و نیز مداومت بر ذکر تا اهتزاز حاصل شود (نجم الدین کبری، ۱۳۹۸: ص ۵۷ - ۶۵)؛ یعنی در اثر غلبه ذکر، هستی ذاکر در نور ذکر محو شود، ذکر ذاکر را مفرد گرداند و او را از دنیای جسمانیات و آخرت روحانیات سبک بار درآورد (رازی، [بی تا]: ص ۱۵۰ - ۱۵۴).
۹. باید صفات ذمیمه و مواد فاسد موجود در دل را دفع نماید. این امر به چند طریق امکان پذیر است:

اول: روح مناسبتی ذاتی به جذب الهی داشته باشد که این از نوادر است. دوم: دفع صفات ذمیمه و مواد فاسد با یک مسهل همچون اسماء الهی صورت پذیرد. بعضی مشایخ، «الله» را مسهل دانسته‌اند؛ اما بیشتر مشایخ «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» را اختیار کرده‌اند. در این ذکر دو مقصود مطرح است: دفع مواد فاسد و جذب صحت. بعضی مشایخ گفته‌اند بنا بر آیه «وَأَذْكُرُ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ» (کهف: ۲۴) اگر ماسوی فراموش شده باشد، باید ذکر «الله» بگویند و اگر حق فراموش شده باشد، باید ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» گفته شود.

۱۰. اختیارکردن صبر به معنای بیرون آمدن از حظوظ نفس با کوشش، تحمل سختی و پایداری بر بازنگه داری نفس از آن چیزهایی که به آنها الفت گرفته است (نجم‌الدین کبری، ۱۳۹۸: ص ۷۱ - ۷۴).

۱۱. سالک باید نام حق را با تواضع و رعایت ادب برد و حدیث «أَنَا جَلِيسُ مَنْ ذَكَرَنِي» (کلینی، ۱۳۸۵: ص ۴۹۶) را سرلوحه کار خویش کند.

۱۲. از آنجاکه حضرت رسول فرمود: «خَيْرُ الذِّكْرِ الْخَفِيُّ وَ خَيْرُ الرِّزْقِ مَا يَكْفِي» (پاینده، ۱۳۸۲: ص ۴۶۶)، همان‌گونه که رزق بیش از کفایت بدترین ثمره را می‌دهد، ذکر نیز اگر آشکار شود، عجب و ریا به بار می‌آورد.

۱۳. زبان و چشم و گوش را از غیبت و دروغ و دیدن و شنیدن هر چه بیهوده است نگاه دارد تا لایق آن شود که مجرای ذکر حق گردد (همدانی، ۱۳۸۸: ص ۶۳ - ۶۴).

۱۴. سالک باید خدا را با ذکر شهود<sup>۱</sup> و نه ذکر وجود یاد کند و به یگانگی بشناسد تا خدا نیز او را یاد کند. در ذکر شهود هستی سالک به فراموشی سپرده می‌شود؛ چراکه در عالم وجود کسی جز پروردگار نیست. اما ذکر وجود یا ذکر زبان که ذکر تکلیف است از دنیای کالبد به عالم دل و الهام نمی‌رسد. میوه تکلیف، ثواب و میوه تشریف، نزدیکی به پروردگار است؛ چنان‌که می‌فرماید: «وَأَسْجُدْ وَاقْتَرِبْ» (علق: ۱۹)؛ با کالبد خود سجده کن، اما با دل خویش به سوی حق بازگرد (بدلیسی، ۱۳۹۴: ص ۶۱ - ۶۲).

۱۵. سالک باید با همگی وجود خود، به حق توجه کند تا از هر چیزی که او را به غیر خدا فرامی خواند بیرون آید و هیچ مقصود و مقصدی باقی نماند مگر الله؛ حتی اگر مراتب همه پیغمبران را بر او عرضه کنند، نباید به آن توجه کند؛ چراکه موجب اعراض از حق می‌گردد، هرچند بیش از چشم برهم‌زدنی نباشد (نجم‌الدین کبری، ۱۳۹۸: ص ۶۶ - ۷۰).

### نکاتی در مورد مراقبه در طریقه کبرویه

هنگام مراقبه با بستن چشم باید حقایق دیده شود؛ ندیدن حقایق دلیل تیرگی وجود عاریتی است. پس سالک باید با مجاهده چیزی از خود بکاهد (نجم‌الدین کبری، ۱۴۰۷: ص ۶۶). نجم‌الدین کبری راه‌های مجاهده را چند چیز می‌داند؛ از جمله کم‌کردن غذا، ترک اختیار (سالک باید اختیار خود را تحت اختیار شیخ خویش درآورد)، وضوی دایم، روزه دایم، سکوت دایم، خلوت دایم و ذکر دایم با ذکر «لا اله الا الله»، دوام نفی خاطر نیز اینکه هیچ‌گونه اعتراضی به خداوند نداشته باشد (نجم‌الدین کبری، ۱۴۰۷: ص ۷۳).

همچنین سالک در حضور شیخ نباید مراقبه کند که بی‌نهایت ناپسند است و بزرگان این سلسله درویشان را در مجلس از مراقبه منع می‌فرمودند (برزش‌آبادی، ۱۳۸۷: ص ۱۳۴).

### مقایسه و نتیجه

همان‌گونه که ملاحظه شد، وجوه مختلف تشابه و تفاوت میان مفهوم، اهداف و روش‌های انجام مراقبه و دهیانه در طریقه کبرویه و مهیایانه وجود دارد که به طور خلاصه به موارد ذیل می‌توان اشاره کرد:

### در باب مفهوم

در طریقه کبرویه مراقبه، حاضریدن خود در محضر محبوب ازلی و مراقبت از دل برای مشاهده حضور حق در آن است. مراقبه عارف را دم به دم به مراحل عمیق تر آگاهی سوق می‌دهد تا به مرحله نهایی آن که «نگریستن در ابدیت» و «اتحاد با حقیقت متعال» است نایل شود.

اما در مهیانه، دهیانه تلاش برای رسیدن به حالتی از آگاهی است که در آن ذهن پایدار می‌شود و توانایی تمرکز افزایش می‌یابد تا به تدریج سالک به همه چیز آن‌گونه که هستند، آگاهی مستقیم یابد.

### در باب اهداف

در طریقه کبرویه هدف از مراقبه بیرون آوردن روح است از فرمان برداری حواس، شناخت خدای احد و واحد، عشق و ایمان به او و سوزاندن هر چه غیر خداست در دل. غایت مراقبه درک وحدتی است که در آن نه دوگانگی است و نه یگانگی. مراقبه، سالک را از غفلت می‌رهاند تا جایی که با چیرگی بر نفس تنها یک تعلق و تمایل در حقیقت وجودی وی شکل گیرد که آن هم تعلق عاشقانه‌ای است که در معرکه عشق بازی در حضور معشوق به بار می‌نشیند.

اما در مهیانه هدف از دهیانه فرار از رنج زندگی است. این امر با شناخت علل رنج، درک صحیح هستی و پاک کردن آگاهی‌های ذخیره شده در ذهن موهومی صورت می‌پذیرد. دهیانه از سنخ آگاهی و علم است و مراقبه‌کننده باید در آگاهی از زندگی به سر برد؛ یعنی باید به همه چیز آن‌گونه که هستند، علم و آگاهی مستقیم داشته باشد، نه آنچه به واسطه الفاظ و تصورات ذهنی نمایانده می‌شود. شخص با رسیدن به تعادل ذهنی و درک صحیح از ماهیت اشیاء به کنه واقعیت رسوخ می‌کند. با کسب درک صحیح از بدن، احساسات، ذهن و دهرمه و شناخت رنج‌های مختلف، علت به وجود آمدن، امکان توقف و راه توقف

آنها، آزادی از چرخه‌های بی‌پایان سمساره ممکن می‌گردد. در نهایت شخص وحدتی را درک می‌کند که در آن نه دوگانگی است و نه یگانگی. بنابراین هرچند به علت تفاوت برداشت دو دین از جهان هستی (یکی به شدت خدا‌باور است و همه هستی را تحت سیطره خدا می‌داند، دیگری کل هستی را فرایندهای علی و معلولی می‌بیند که پیوسته، سلسله‌وار و برهم مؤثرند) ظاهر اهداف ممکن است تفاوت‌های مهمی به ذهن متبادر کند؛ اما هدف نهایی از انجام مراقبه یکی است و آن رسیدن به وحدت و درک یگانگی است و رهایی از توهمات زندگی در کره‌خاکی. در هر دو مکتب مراقبه‌کننده در پی فنای در حقیقت کل است و بقای به آن.

### در باب روش‌ها

در مهیانه همه روش‌های مراقبه به پاک‌کردن ذهن از دنیای غیرحقیقی کمک می‌کنند؛ اما در طریقت کبرویه همه روش‌ها معطوف توجه به خدای واحد برای وصال با این معبود حقیقی است.

پیش شرط‌های دهیانه با آنچه در جایگاه روش‌های خلوت‌نشینی و ذکر مطرح می‌شود یکسان است؛ اما در طریقه کبرویه با اینکه بر نفی خواطر و جداکردن ذهن از اندیشه تأکید فراوان شده است، راهکار مشخصی در این باره ارائه نمی‌شود؛ درحالی‌که در مهیانه در همه شاخه‌ها روش‌های مشخصی مطرح شده است.

به نظر می‌رسد مکتب سرزمین پاک در باب ایمان که تنها راه نجات دانسته می‌شود نیز لزوم تکرار نام وجودی مقدس، با عرفان اسلامی شباهت زیادی دارد. از آنجاکه برای آرام‌کردن ذهن و تأمل در وجودی متعالی در این مکتب تعالیمی گام‌به‌گام مطرح می‌شود، به نظر می‌رسد می‌توان با بومی‌سازی و گرده‌برداری از روش‌های این مکتب، گنجینه دستورات تصوف اسلامی را در این زمینه گسترش داد، غنی‌تر کرد.

## پی‌نوشت‌ها

۱. سپاس بی‌شائبه‌ام نثار آقای دکتر آرش زینی که ایده نگارش این مقاله را در اختیارم نهادند.
۲. Śīla (SK. & P)، احکام اخلاقی، اصول اخلاق بودایی.
۳. Samatha (SK. & P)، آرامش ذهن و نه به معنای خاموشی ذهن.
۴. Vipassanā (P)، بصیرت، دید شهودی.
۵. Sotāpanna (P)، اولین راه از چهارراه منتهی به آزادی.
۶. Sukhavati: "سرزمین سعادت" که اغلب با عنوان "سرزمین پاک" ترجمه می‌شود. در مکتب سرزمین پاک بودیسم مهاییانه، بهشت غربی بودا آمیتابهاست که در سوتره‌های سرزمین پاک توصیف شده است. تولد دوباره در این سرزمین با ذکر نام آمیتابها به‌ویژه در لحظه مرگ تضمین می‌شود.
۷. چشم و دیدنی‌ها و آنچه این دورا به هم می‌پیوندد. همچنین بینی و بویها، گوش و صداها، زبان و چشیدنی‌ها، بدن و لمس‌کردنی‌ها، ذهن و درک‌شدنی‌ها.
۸. سعدالدین محمود بن امین‌الدین عبدالکریم بن یحیی شبستری (معروف به شیخ محمود شبستری) از عارفان و شاعران قرن هشتم هجری، متوفی در ۷۲۰ ق.
۹. حواس پنج‌گانه ظاهری (لامسه، باصره، سامعه، ذائقه، شامه) به همراه حواس سه‌گانه باطنی (متخیله، واهمه، عاقله).
۱۰. شارح کاشانی در اصطلاحات الصوفیه (ص ۵۴) گوید شهود عبارت است از مشاهده حق به حق؛ مجدداً اشرف شیرازی در مرآت الکاملین (ص ۷ و ۸) شهود ذکر را صورت فکریه خوانده و به این بیت مولانا استشهاد کرده است:  
ذکر آن باشد که بگشاید رهی      فکر آن باشد که پیش آید شهی.

## کتابنامه

### قرآن کریم

بدلیسی، عمار بن یاسر (۱۳۹۴ ش)؛ صوم القلب (روزه دل)؛ مقدمه و ترجمه و تحقیق: محمدیوسف نیری؛ تهران: مولی.

برزش آبادی، شهاب الدین امیر عبدالله (۱۳۸۷ ش)؛ رساله کمالیه؛ مقدمه و تصحیح: محمد خواجوی؛ شیراز: دریای نور شیراز.

پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲ ش)؛ نهج الفصاحه؛ ج اول، تهران: دنیای دانش.

رازی، نجم الدین کبری [بی تا]؛ مرصاد العباد من المبدأ الی المعاد؛ به سعی: حسین الحسینی شمس العرفا؛ تهران: سنایی.

\_\_\_\_\_ (۱۴۰۷ ق)؛ فوائح الجمال و فواتح الجلال؛ ترجمه: محمدباقر ساعدی، به اهتمام: حسین حیدرخانی مشتاقعلی؛ تهران: مروی.

\_\_\_\_\_ (۱۳۹۸ ش)؛ اصول العشره؛ ترجمه و شرح: عبدالغفور لاری؛ به اهتمام: نجیب مایل هروی؛ تهران: مولی.

سمنانی، علاء الدوله (۱۳۶۲ ش)؛ العروه لاهل الخلوه و الجلوه؛ تصحیح و توضیح: نجیب مایل هروی؛ تهران: مولی.

\_\_\_\_\_ (۱۳۷۹ ش)؛ چهل مجلس؛ تحریر: امیراقبال سمنانی؛ تهران: اساطیر.

\_\_\_\_\_ (۱۳۹۶ ش)؛ تبیین المقامات و تعیین الدرجات؛ مقدمه و تصحیح: اکبر راشدی نیا؛ ترجمه: عزت الله مرتضایی؛ تهران: سخن.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۵ ش)؛ اصول کافی؛ ترجمه: صادق حسن زاده؛ ج دوم، تهران: قائم آل محمد.

لاهیجی، شمس الدین محمد (۱۳۸۸ ش)؛ شرح گلشن راز؛ تصحیح: محمد رضا برزگر خالقی و عفت کرباسی؛ تهران: زوار.

مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۴۰۴ ق)؛ بحار الانوار؛ ج ۷۱، بیروت: داراحیاء التراث العربی.

محمدی، کاظم (۱۳۸۶ ش)؛ نجم‌الدین کبری پیرولی تراش؛ کرج: نجم کبری.  
نسفی، محمد (۱۳۵۹ ش)؛ کشف الحقایق؛ به اهتمام و تعلیق: احمد مهدوی دامغانی؛ تهران: بنگاه  
ترجمه و نشر کتاب.

هاوکینز، برادلی (۱۳۸۲ ش)؛ دین بودا؛ ترجمه: حسن افشار؛ تهران: مرکز.  
هجویری، ابوالحسن علی بن عثمان (۱۳۸۳ ش)؛ کشف المحجوب؛ به کوشش: محمود عابدی؛  
تهران: سروش.

همدانی، میر سیدعلی (۱۳۸۸ ش)؛ رساله ذکریه؛ مقدمه و تصحیح: کاظم محمدی؛ کرج: نجم کبری.  
یثربی، یحیی (۱۳۹۰ ش)؛ عرفان عملی؛ قم: بوستان کتاب.

Shivram Apte, V, 1890, "The Practical Sanskrit-English Dictionary", Poona, Arya Vijaya press.  
Acvaghosha, 1900, *Awakening of Faith in the Mahayana*, Translator: Teitaro Suzuki, Chicago,  
the Open Court Publishing Company.

Anesaki, M, Junjiro, T, 1908, "Dhyana", Encyclopaedia of Religion and Ethics, James Hastings  
(ed.), New York, Charles Scribner's Sons, vol. 4.

Buddhaghosa, Bhadantācariya, 2010, *the Path of Purification (Visuddhimagga)*, translated  
from the Pali: Ñāóamoli, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

Irons, E, 2008, *Encyclopedia of Buddhism*, New York, Facts on File.

*Mahāsatiṣatthāna Sutta*, 1986, translator: U Jotika and U Dhamminda, Burma, Migadavun  
Monastery.

Shaw, S, 2006, *Introduction to Buddhist Meditation, an Anthology of Texts from the Pali Canon*,  
England, Routledge

Conze, E, 1956, *Buddhist Meditation*, London, George Allen and Unwin.

*The Śūraṅgama Sūtra: A New Translation*, 2009, Translator: Buddhist Text Translation Society,  
Excerpts from the Commentary by Hsüan Hua, California.

*The Śuramgasamādhi Sūtra*, 2003, Translator: Etienne Lamotte, English Translation by  
Sara Boin-Webb, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers.

Nakamura, H, 1968, *Ways of Thinking of Eastern Peoples*, Hawaii, University of Hawaii Press.

Eliot, Ch, 2003, *Hinduism and Buddhism a Historical Sketch*, Vol I, London, Routledge.

Akira, H, 1990, *a History of Indian Buddhism from Sakyamuni to Early Mahayana*, Translated  
and Edited by Paul Groner, Hawaii, University of Hawaii Press.



- Keown, D, 2003, *a Dictionary of Buddhism*, Oxford, Oxford University Press.
- Luk, Ch, 1972, *the Secret of Chinese Meditation*, New York, Samuel Weiser.
- Muller, F. M, 1894, *the Sacred Books of the East*. Vol. XLIX, London, Macmillan.
- The Pratyutpanna Samadhi Sutra*, 1998, Translator: Lokaksema, Translated from the Chinese by Paul Harrison, California, Numata Center for Buddhist Translation and Research

## References

The Quran.

- Bidlīsī, ‘Ammār b. Yāsir al-. 1394 Sh. *Ṣawm al-qalb (rūzih-yi dil)*. Translated and edited by Mohammad Yousef Nayyeri. Tehran: Mowla Publications.
- Burzishābādī, Shahāb al-Dīn Amīr ‘Abd Allāh al-. 1387 Sh. *Risāla kamāliyya*. Edited by Mohammad Khajovi. Shiraz: Daryaye Noor.
- Hamadānī, Mīr Sayyid ‘Alī al-. 1388 Sh. *Risāla dhikriyya*. Edited by Kazem Mohammadi. Karaj: Najm Kubra.
- Hawkins, Bradley. 1382 Sh. *Dīn-i Būdā* [Buddhism]. Translated into Persian by Hassan Afshar. Tehran: Markaz.
- Hujwūrī, Abū l-Ḥasan ‘Alī b. ‘Uthmān al-. 1383 Sh. *Kashf al-mahjūb*. Edited by Mahmoud Abedi. Tehran: Soroush.
- Kulaynī, Muḥammad b. Ya‘qūb al-. 1385 Sh. *Uṣūl al-kāfi*. Translated by Sadegh Hassanzadeh. Tehran: Qaem Al Mohammad.
- Lāhījī, Shams al-Dīn Muḥammad al-. 1388 Sh. *Sharḥ gulshan-i rāz*. Edited by Mohammad Reza Barzegar Khaleghi and Effat Karbasi. Tehran: Zavvar.
- Majlisī, Muḥammad Bāqir b. Muḥammad Taqī al-. 1404 AH. *Biḥār al-anwār*. Vol. 71. Beirut: Dar Ihyā al-Turath al-‘Arabi.
- Mohammadi, Kazem. 1386 Sh. *Najm al-Dīn Kubrā Pūr Valī Tarāsh*. Karaj: Najm Kubra.
- Nasafi, Muḥammad al-. 1359 Sh. *Kashf al-ḥaqā’iq*. Edited by Ahmad Mahdavi Damghani. Tehran: Bongah-e Tarjomeh va Nashr-e Ketab.
- Payandeh, Abolghasem. 1382 Sh. *Nahj al-faṣāḥa*. Tehran: Donyaye Danesh.
- Rāzī, Najm al-Dīn al-Kubrā al-. 1398 Sh. *Uṣūl al-‘ashara*. Translated by Abdolghafour Lari. Edited by Najib Mayel Heravi. Tehran: Mowla.

- Rāzī, Najm al-Dīn al-Kubrā al-. 1407 AH. *Fawā'ih al-jamāl wa-fawātiḥ al-jalāl*. Translated by Mohammad Bagher Saedi and edited by Hossein Heidarkhani Moshtaghali. Tehran: Marvi.
- Rāzī, Najm al-Dīn al-Kubrā al-. n.d. *Mirṣād al-'ibād min al-mabdā ilā l-ma'ād*. Edited by Hossein al-Hosseini Shams al-Orafā. Tehran: Sanaee.
- Simnānī, 'Alā' al-Dawla al-. 1362 Sh. *Al-'Urwa li-ahl al-khalwa wa-l-jalwa*. Edited by Najib Mayel Heravi. Tehran: Mowla.
- Simnānī, 'Alā' al-Dawla al-. 1379 Sh. *Chihil majlis*. Edited by Amir Eghbal Semnani. Tehran: Asatir.
- Simnānī, 'Alā' al-Dawla al-. 1396 Sh. *Tabyīn al-maqāmāt wa-ta'yīn al-darajāt*. Edited by Akbar Rashedinia and translated by Ezzatollah Mortezaee. Tehran: Sokhan.
- Yasrebi, Yahya. 1390 Sh. *'Irfān-i 'amalī*. Qom: Boostan-e Ketab.