

مقاله

آئین تنتره Tantra

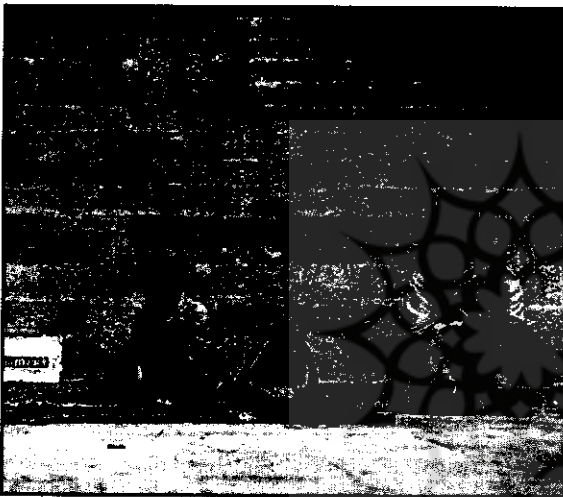
دکتر فیاض قرایی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

- مورد بحث است همین معنی است. مکتب تنتره دارای متون ویژه‌ای به نام متون تنتره‌ای است. متون تنتره‌ای در میان متون مقدس هندوان جایگاه خاصی دارد. از یک جنبه، متون هندو بر اساس ترتیب و توالی تاریخی به چهار دسته زیر تقسیم می‌شوند
- ۱ - متون شروتی (sruti): آسمانی، مثل وداها؛
 - ۲ - متون سمرتی (smrti): انسانی، مثل تفاسیر و تاویل‌های متون ودایی؛
 - ۳ - متون پورانه‌ای: افسانه‌های کهن؛
 - ۴ - متون تنتره‌ای.
- متون تنتره‌ای به طور کلی در پنج موضوع بحث می‌کنند:
- ۱ - خلق عالم؛
 - ۲ - انعدام عالم؛
 - ۳ - شیوه‌های مختلف پرستش خدا؛
 - ۴ - تحصیل قدرتهای روحی؛
 - ۵ - طرق مختلف مراقبه برای درک حقیقت مطلق.^۲

معنای لغوی اولیه واژه سانسکریت تنتره (Tantra)، «کتاب» است و اگر تا اندازه‌ای حوزه معنای آن را محدودتر کنیم به معنای کتابی است که جنبه عملی دارد و شامل مجموعه‌ای از اطلاعات و فنون و شیوه‌هاست. اصطلاح تنتره یعنی مجموعه‌ای از انواع مختلف معارف مرموز که در هند باستان رایج بوده است. این اصطلاح حدود دو هزار سال قبل پدیدار شده و از حدود هزار و پانصد سال پیش به عنوان اصطلاحی جا افتاده در تعالیم اسرارآمیز باطنی به کار می‌رود.

اصطلاح تنتره مختص به فرهنگ هندو نیست بلکه در فرهنگ بودایی و جینی نیز به کار می‌رود. تعالیم تنتره‌ای فقط به معنای تعالیم باطنی و معنوی در جهت رسیدن به رهایی نیست بلکه شامل تعالیمی نیز می‌شود که در حل مشکلات روزمره زندگی به کار می‌آیند. بنابراین، تعالیم تنتره‌ای می‌تواند ابعاد مختلف زندگی انسان و معارف بشری را دربرگیرد. اما معمولاً آنچه از آیین تنتره به ذهن انسان متبادر می‌شود مکتبی است که به رهایی و آزادی انسان منجر می‌شود و آنچه که در این نوشته



متون تنتره‌ای شامل مباحثی درباره مراحل مختلف زندگی از جوانی تا پیری، طبقات مختلف جامعه، خیرات و صدقات، آداب عبادت در معابد، شعایر مختلف دینی و تمرینات یوگا است. مهمترین متن تنتره‌ای، کتاب مهانیروانه تنتره (Tantra Mahanirvana) است. ویژگی‌های عمده متون تنتره‌ای عبارت‌اند از:

- ۱ - تنتره بر انجام آداب و شعایر ویژه و خواندن اوراد خاص تاکید دارد.
- ۲ - تنتره دارای هدفی کلی است که برای رسیدن به آن از هیچ وسیله‌ای فروگذار نمی‌کند، هر چند اگر آن وسیله در نظر عده‌ای غیر معنوی تلقی شود.
- ۳ - تنتره جایگاه ویژه‌ای برای الهه مونث و پرستش او قایل است.^۲

آنچه که در این آیین بیش از هر چیزی جلب توجه می‌کند مخصوصاً برای غیر هندوان و بالخصوص غربیان جالب توجه است و مکتب تنتره را از سایر مکاتب و مشارب هندو متمایز می‌سازد، تاکید بر نیروی جنسی است.

این مکتب معتقد است انسان می‌تواند از طریق بهره‌گیری از نیروی جنسی به رهایی و آزادی برسد. به عبارت دیگر انسان با به فعلیت درآوردن نیروی جنسی بالقوه خود می‌تواند به هدف نهایی خود برسد. به همین دلیل نیروی جنسی انوثیت به عنوان نیروی زایش دارای حرمت و قداست خاصی بوده و شکتی^۳ (sakti) (به معنای نیروی زایش و همسر) نامیده می‌شود. پیروان مکتب تنتره معتقدند همسر خدایان مظهر این نیروی زایش بوده و جهان هستی از امتزاج خدایان با همسرانشان به وجود آمده است و به همین دلیل همسر خدایان مورد پرستش ویژه پیروان این مکتب‌اند. مکتب تنتریزم، مکتب ایمان به نیروی زایش (انوثیت) و مبتنی بر اعمال و اوراد و اذکاری است که در جان و روان موثر بوده و نیروهای نهان انسان را آشکار می‌سازد. از مکتب تنتره به عنوان اصلی‌ترین شعبه شیواییزم یاد می‌شود و علت^۴ آن نیز این است که دوی (Devi) همسر شیوا بیش از همه مورد پرستش پیروان تنتره است و فقط عده اندکی رادا (Radha) همسر ویشنو را می‌پرستند. به همین سبب تنتریزم با

شیواییزم یک نوع همزادی و ملازمت دارد.^۵ از آنجا که اساس مکتب تنتره بر نیروی خلاق انوثیت است، برخلاف سایر مکاتب و فرق هندو، زن دارای منزلت خاصی است و نابرابریهای اجتماعی موجود بین زن و مرد در سایر مکاتب و فرق، نه تنها در این مکتب وجود ندارد بلکه زن از مرتبت بالاتری برخوردار است.

مکتب تنتره دارای دو مسلک است:

۱ - مسلک دکشین آچاره (Daksinacara) یا طریق راستگرا؛

۲ - مسلک وام آچاره (Vamacara) یا طریق چپگرا
میان این دو مسلک تفاوت‌هایی است که به طور خلاصه می‌توان چنین بیان کرد:^۶

مسلک راستگرا بر انضباط در مراقبه باطنی تاکید دارد و بر تهذیب رفتار و کردار در سطح بالا اصرار می‌ورزد. در مقابل، مسلک چپگرا انواع اعمال جنسی را توصیه کرده و خوردن گوشت و نوشیدن مسکرات را تجویز می‌کند، در حالیکه هیچ‌یک از این اعمال مورد تایید مسلک راستگرا نیست.

مسلک راستگرا، مسلک متعلق به بکته‌ها (bhaktas) یا سالکان عاشقی است که دارای طبعی لطیف‌اند. مسلک چپگرا، مسلک ویره‌ها (viras) است که طبعی خشن و سلطه جو دارند.



به پنج میم مشهور است (چون هر پنج مورد ممنوعه با حرف میم شروع می شود):

۱ - مدیه (madya) یا شراب؛

۲ - مانسه (mansa) یا گوشت؛

۳ - متسیه (matsya) یا ماهی؛

۴ - مودرا (mudra) یا حبوبات برشته؛

۵ - مایتونه (maithuna) یا آمیزش جنسی.

هر شکتی (همسر یا نیروی انوئیت) دارای دو است، سفید و بعد سیاه، یا بعد نجیب و خشن. اوما (Uma) و گاوری (Gauri)، ابعاد نجیب شکتی شیوا، و دورگا (Durga) و کالی (Kali)، ابعاد خشن شکتی شیوا هستند. ابعاد نجیب و لطیف شکتی متعلق به مسلک راستگرا یا دکشین آچاره (Daksinacara)، و ابعاد خشن و ترسناک به مسلک چپگرا یا وام آچاره (Vamacara) مربوط اند. اعمال عبادی مسلک راستگرا نسبتا پاک و اعمال و شعائر مسلک چپگرا شهونتاک است.^۲

اینکه مسلک چپگرا دارای شعائر و اعمال شهوی از قبیل آمیزش جنسی و شرب مسکرات است و این گونه توجیه می شود که بنابر عقاید هندو جهان دارای ادوار چهارگانه است: دوره طلایی یا دوره کمال یا کرته یوگا (Krtayuga) اولین دوره و دوره آهنی یا دوره تاریکی یا کالی یوگا (Kaliyuga) چهارمین

مسلک راستگرا را می توان مسلک متشرعان یا مسلک کسانی دانست که مطابق احکام شریعت هندویی رفتار می کنند. مسلک چپگرا را می توان مسلک غیر متشرعان یا مسلک کسانی خواند که بر طبق احکام شریعت هندویی رفتار نمی کنند.

مسلک راستگرا شامل مراقبه و یوگا و اوراد است و شعائر در این مسلک اهمیت کمتر و گاهی جنبه نمادین دارند. سالکان بودایی نیز عموما به این مسلک گرایش دارند و تنتره بودایی، تنتره راستگر است. خصوصیات مسلک چپگرا مورد قبول مسلک راستگرا نیست. البته اینگونه نیست که مسلک چپگرا هیچ نقطه اشتراکی با مسلک راستگرا نداشته باشد و تمام آداب و شعائر آن غیر متشرعانه باشد بلکه می تواند دارای برخی خصوصیات متشرعانه نیز باشد.

تفاوت دیگر میان این دو مسلک آن است که مسلک راستگرا طریقه آرامش و طمانینه و مسلک چپگرا مسلک وجد و شور است. از طریق وجد و نشاط، انسان ممکن است با انجام برخی اعمال مواعنی را بر طرف کند یا انرژی خود را رها سازد و خود را تخلیه کند، اما اثر آن زودگذر است. آنچه ماندگار است آرامش و طمانینه است، که اثر آن نیز پایدار است.

مسلک راستگرا منزّه تر از مسلک چپگراست. مسلک چپگرا به پنج مورد ممنوعه یا پنج ماکاره (makara) توصیه می کند که

عالم صغیر (انسان) متجلی می‌سازند. البته از نظر این مکتب این‌گونه اعمال جنسی فقط نجات‌بخش فرزندانگان و حکیمان است و غیر فرزندانگان با انجام این اعمال مرتکب گناه و دچار عذاب می‌شوند. چنان‌که در متون مقدس تنتره‌ای آمده است همان کرداری که موجب می‌شود عده‌ای در آتش عذاب بسوزند، موجب رستگاری ابدی انسان فرزانه می‌گردد و لذتی که از مشروبات و ماکولات و آمیزش جنسی برای فرزندانگان حاصل می‌شود موجب آزادی آنهاست در حالی‌که برای عوام گناهی بزرگ است. فرزانه سالک از دریای لذت می‌گذرد و هیچ پلیدی‌ای او را آلوده نمی‌سازد وی همواره همانند شناگران رودهای مقدس پاک است.^۱ در مکتب تنتره، سالک برای رسیدن به مقصد آزادی، باید مراحل و منازل را پشت‌سر گذارده و اعمال ویژه‌ای را انجام دهد که یوگای تنتره‌ای (Tantric Yoga) نامیده می‌شود. انسان با طی مراحل یوگای تنتره می‌تواند به مقصد نهایی برسد. یوگای تنتره دارای چهار مرحله است:

۱ - کریا یوگا (Krya Yoga): شامل شعائر عمومی و مطالعات باطنی؛

۲ - چریا یوگا (Carya Yoga): شامل مطالعات عمیق، مراقبه، تمرینات یوگایی؛

۳ - مها یوگا (Maha Yoga): شامل کسب بصیرت و شهود؛

۴ - انوترا یوگا (Anuttara Yoga): نیل به مقصد نهایی.^۲ همچنان‌که گفته شد، مکتب تنتره اهمیت بسزایی برای تن آدمی قائل است و معتقد است که نیروی نهفته‌ای در تن آدمی است که باید با طی مراحل یوگای تنتره‌ای آشکار شود تا موجب رهایی انسان گردد. این مکتب معتقد است که نیروی نهفته انسان در نقاط خاصی از بدن او متمرکز شده است. آن نیروی نهفته در آن نقاط را کوندلینی "Kundalini" می‌گویند که معنی لغوی آن «چنبره زده» یا «در خود پیچیده» است. این نیرو به ازدهایی تشبیه شده که در مکانی خاص چنبره زده است و فرد یوگی با تمرینات یوگایی باید این نیروی نهفته را آشکار و بیدار سازد. آزاد شدن این نیرو همانند بیدار شدن یک ازدهای خفته است. فرد یوگی با آزاد ساختن این نیروهای نهفته شگفت‌انگیز به توان خود واقف شده و به درک حقیقت متعالی نائل می‌شود. هر یک از نقاطی را که نیروی نهفته در آنها متمرکز شده است چکره (cakra) می‌گویند، که معنای لغوی آن در سانسکریت «چرخ» یا «آنچه می‌چرخد» است. به چکره پدمه (padma) یا نیلوفر هم می‌گویند. لذا هر یک از چکره‌ها را به صورت گل نیلوفر با گلبرگ‌های متعدد و متفاوت از هم نشان می‌دهند. هر گلبرگی از نیلوفر به صورت نمادی به حرفی از حروف الفبای سانسکریت اشاره دارد. هر چکره به مرتبه‌ای از مراتب نیروی نهفته و شعور مرموز انسان و نیز عنصر خاصی اشاره می‌کند. بنابراین هر چکره‌ای که به صورت گل نیلوفر نشان داده می‌شود دارای یک

و آخرین دوره است. انسان برای رسیدن به آزادی و رهایی در هر عصری به تعالیمی متناسب با آن عصر نیاز دارد. بنابراین اگر دوره طلایی نیاز به تعالیم ودایی دارد، عصر تاریکی و کالی نیز نیاز به تعالیم متناسب با خود را دارد که همان تعالیم تنتره‌ای، به ویژه تعالیم چپ‌گرای تنتره‌ای است. چون انسان دوره تاریکی، انسان منحط و آلوده‌ای است ناگزیر است برای رهایی و آزادی خود، راهی هماهنگ با وضعیت روحی خود انتخاب کند که همانا استفاده از غرایز و شهوات و نیروی جنسی است و در این طریق باید غرایز و شهوات و امیال جنسی آدمی اشباع و نیروهای نهفته آشکار گردند تا انسان بتواند از ورطه تاریکی و ظلمت رهایی یابد. در مکتب تنتره تن آدمی خلاصه تمام مراتب جهان است و به عبارت دیگر انسان جهان اصغر است و چون جهان اکبر در تاریکی غرق شده است، پس جهان اصغر نیز غرق در تاریکی است. از آنجا که نیروی فراوانی در تن انسان نهفته است، انسان دوره تاریکی باید با استفاده از اعمال مخصوص آن دوره که همان استفاده از غرایز جنسی است توان خود را از قوه به فعل در آورد و به جهان بودن خود اشراف پیدا کند و به این ترتیب به آزادی برسد. بنابر مکتب تنتره، در عصر تاریکی، کاری از ریاضت و زهد و پرهیزگاری ساخته نیست و تاملات فلسفی قادر به حل مشکل و آزادسازی انسان نیست. چون انسان عصر تاریکی از درک حقایق متعالی عاجز است و تنها راه رهایی از انحطاط و پستی، استمداد از نیروی شگفت‌انگیز جنسی و تمایلات غریزی است.

تفکرات معنوی هند باستان جسم را مهمترین مانع در سیر و صعود معنوی و رسیدن به آزادی می‌داند، ولی مکتب تنتره اهمیت بسزایی برای تن انسان قائل است تا جایی که آن را چون معبدی تلقی نموده و مورد پرستش قرار می‌دهد و تن انسان را تنها معبدی می‌داند که انسان می‌تواند از آن به آخرین مدارج رهایی دست یازد. این مکتب معتقد است که بدون تن، رهایی امکان ندارد چون تمام مراتب جهان در معبد تن وجود دارد. در تن انسان، رود گنگ و جمنا، شهر بنارس، خورشید و ماه و تمام اماکن مقدسه موجودند و بهترین معبد، معبد تن است.^۳ از نظر سالک تنتره‌ای، از دنیا نباید اعراض کرد بلکه باید آن را بلعید و تفاله‌های آن را بیرون افکند.

مراسم ویژه مکتب تنتره که بر اساس روابط جنسی و ارضای غرایز جنسی است نشانگر وحدت طبیعی نیروهای متضاد انسان یعنی نیروهای فاعل و منفعل یا مذکر و مؤنث و آن نیز حاکی از پیوند این دو نیرو در سطح جهانی به صورت ازدواج شیوا و شکتی است. بنابراین تضادها تخلیلی و خیر و شر، و نیک و بد اموری نسبی هستند. پیروان مکتب تنتره که در مراسم جنسی به عنوان انجام اعمال عبادی شرکت می‌کنند این مراسم را تکرار و تقلیدی از پیوند اصل فاعل و منفعل هستی (شیوا و شکتی) تلقی می‌کنند و وحدت نیروهای متضاد عالم کبیر را که هستی‌بخش است در

۵ - ویشوده چکره (Visuddha cakra) یا چکره اثیر (گلو): این چکره در ناحیه گلو قرار گرفته است. ویشوده به معنی «خیلی پاکیزه» است. این چکره به صورت گل نیلوفری دارای شانزده گلبرگ و به رنگ خاکستری نشان داده شده است و نماد عنصر اثیر است که ام‌العناصر است.

۶ - آجنا چکره (Ajna cakra) یا چشم سوم: این چکره بین دو ابرو واقع شده است. آجنا به معنی «حکم» است. این چکره به صورت گل نیلوفری که دارای دو گلبرگ و به رنگ سفید است نشان داده می‌شود و نماد بصیرت و معرفت است.

۷ - سَهسْرَپَدِمَه چکره (Sahasra padma cakra) یا چکره تاج (مرکز سر): این چکره در بالای سر قرار گرفته است. سَهسْرَپَدِمَه به معنی «نیلوفر هزار برگ» است. این چکره به صورت تاج نشان داده می‌شود و دارای هیچ رنگی نیست و جایگاه روح و روان است.

آنچه تا بحال گفته شد درباره بعد نظری تন্ত্রه یا تন্ত্রه نظری بود. بعد نظری هر مسلکی غیر از بعد عملی آن است. بنابراین بعد نظری هر چند می‌تواند افق دید فکری انسان را گسترش دهد و حتی می‌تواند مقدمه خوبی برای بعد عملی باشد ولی این دو بعد مانند هم نیستند. افقی را که بعد عملی برای انسان می‌گشاید چیزی فراتر از افقی است که بعد نظری برای انسان می‌گشاید.

باید توجه داشت که داشتن اطلاعات صرف در مورد مسلکی به منزله تجربه و عمل نیست. بنابراین باید گفت که تন্ত্রه نظری غیر از تন্ত্রه عملی است داشتن اطلاعات در تন্ত্রه عملی نیز به منزله عمل و تجربه نیست. فرد باید شخصاً در تন্ত্রه عملی طی طریق کند و بالعیان نتیجه آن را ببیند. در تجربه عملی هر فردی سلوک مخصوص به خود را دارد و نتیجه کاملاً مشخص و منحصر به فردی را تجربه خواهد کرد. در این مسیر وجود معلم و راهنمای پخته و راسخ ضروری است. معلم و استاد در طی طریق یوگای تন্ত্রه با توجه به شخصیت سالک توصیه‌های مقدماتی لازم را در مورد ذکر و مراقبه انجام می‌دهد و او را در مورد پرهیز غذایی، گیاهخواری و استفاده از نمادهای خاص راهنمایی می‌کند. فردی که می‌خواهد طریق یوگای تন্ত্রه را طی کند ابتدا بهتر است بداند که در باطن انسان نیروها و توانایی‌هایی وجود دارد که در اثر طی طریق عملی یوگای تন্ত্রه به فعلیت می‌رسند و خود را نشان می‌دهند و به صورت خارق العاده بدن و ذهن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. یوگای تন্ত্রه ذهن و بدن را به حالت سکون و آرامشی می‌رساند که دیگر مانع «خود آگاهی» و بصیرت بر نفس نیستند و تنها در این صورت است که رهایی و آزادی تحقق می‌یابد.

طبق تعالیم آیین تন্ত্রه‌ای، انسان دارای بدن‌های سه‌گانه‌ای است که به منزله ابزارهایی در خدمت نفس انسان می‌باشند. البته این بدن‌ها به معنای فیزیکی و مادی آن نیستند. این بدن‌های سه‌گانه عبارت‌اند از:

نماد هندسی و بصری است که مطابق یکی از عناصر بوده و به آن **یَنترَه (Yantra)** گفته می‌شود. هر چکره یک نماد وردی و نماد نیز دارد که ذکر آن دارای اثر مرموز و ویژه‌ای است. به این نماد **وردی منتره (mantra)** گفته می‌شود. هرکس که بتواند با این نماد و یادگار یوگای تন্ত্রه این مراکز هفتگانه را بیدار و فتح کند به **بدرایت مقصد سلوک رسیده است** و به عالم صغیر بودن خود آگاه شده است که نمونه‌ای از عالم کبیر است و به تعبیر دیگر، خود جهانی است تنگ‌نفس در گوشه‌ای. به همین جهت در اساطیر هندو **نهمین قاره آدمی جایگاه پستی چکره** از هفت چکره مانند کوه اساطیری **مرو (Meru)** پنداشته شده است. چون کوه اساطیری مرو محور تمثیلی عالم کبیر است و ستون فقرات انسان هم محور عالم صغیر است. هدف سالکان تন্ত্রه تقدس بخشیدن به تن آدمی به سان بهترین معبد و انطباق آن با عالم کبیر است چنانکه در برخی از متون تন্ত্রه آمده است که: «مرکز وجود خود را «کوه مرو» بنماد، چهار عنصر اساسی را جهات فضا بنماد، سرخورد را عالم بزرگدان و چشم را خورشید و ماه

یا چکره خاک (مرکز تنه) در اتصال به ستون فقرات و مقعد و اعضای تنه قرار دارد. معنی لغوی سوادیشثانه «جایگاه نفس» است. این چکره با گل نیلوفر سرخ رنگ که دارای شانزده گلبرگ است نشان داده می‌شود. چکره سوادیشثانه در وسط چکره تاج نشان داده می‌شود.

۲ - سوادیشثانه چکره (Svadhithana cakra) یا چکره آب (مرکز تنه): این چکره بالای چکره قلبی و در ناحیه آلت تناسلی قرار دارد. معنی لغوی سوادیشثانه «جایگاه نفس» است. این چکره با گل نیلوفری که دارای شانزده گلبرگ و رنگ نارنجی است نشان داده می‌شود و نماد عنصر آب است.

۳ - منی پوره چکره (Manjura cakra) یا چکره آتش (ناف): این چکره پشت ناف واقع شده است. منی پوره به معنی «شهر جواهر» است و همانند شهری جواهرنشان می‌درخشد. این چکره به صورت گل نیلوفری دارای ده گلبرگ و به رنگ آبی نشان داده شده و نماد عنصر آتش است.

۴ - آناهته چکره (Anahata cakra) یا چکره باد (قلب): این چکره در ستون فقرات و همسطح قلب قرار گرفته است. آناهته به معنی صدای مداوم (قلب) است. این چکره به صورت گل نیلوفری که دارای دوازده گلبرگ و به رنگ سرخ است نشان داده می‌شود و نماد عنصر باد است.

۳- بدن علی: ^{۱۶} این بدن متعالی‌ترین بدنه‌های سه‌گانه است. در باطن بدن لطیف، بدن لطیف‌تری وجود دارد که بدن علی نامیده می‌شود و به عنوان علت دو بدن دیگر تلقی می‌شود. در حقیقت این بدن، بدن نیست و مجازاً به آن بدن گفته می‌شود بلکه از سنخ روحی متعالی است. روح انسان از طریق همین بدن تجارب مختلفی را شهود می‌کند و این با بدن‌های فیزیکی و لطیف یکی نیست و در عین حال بر هر دو بدن احاطه دارد. بدن علی از هفت جزء تشکیل یافته است که به دو دسته تقسیم می‌شوند: حواس پنجگانه: بویایی، چشایی، بینایی، بساوبایی، شنوایی؛ اجزای دوگانه روحی: نفس و عقل.

از طریق حواس پنجگانه بدن علی است که دو بدن دیگر کسب تجارب می‌کنند و بدن علی از طریق حواس پنجگانه خود قدرت خلاقیت پیدا می‌کند. بدن علی آثار کرمه‌ای را که با تولدهای مجدد منتقل می‌شود در خود ذخیره می‌کند و بنابراین بدن علی، جوهر تناسخ است. بدن علی جهان متناسب با خود را دارد که جهانی است الهی و عاری از صورت، و جهانی است که بر هر دو جهان قبلی احاطه دارد. انسان تنها در خواب عمیق و سکون عمیق فکر است که می‌تواند بدن علی را حس کند.

پانویس‌ها:

- 1-Tantric Yoga, David Frawleg, p. 33, Delhi, Motilal Banarsidas, 1997.
- 2-Ibid, p. 34.
- 3-Ibid.
- 4-Indian Philosophy, S. Radhakrishnan, vol. 2, p. 734, Delhi, 1998.
- 5-A History of Indian philosophy, S. Dasgupta, vol. 5, Delhi, 1991.
- 6-Tantric Yoga, pp. 38 - 39.
- 7-A classical Dictionary of Hindu Mythology and Religion, John Dowson: Tantra, Rupa co., Delhi, 1993.
- ۸- ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، داریوش شایگان، ج ۲، صص ۷۱۰- ۷۱۱، انتشارات امیر کبیر، تهران ۱۳۷۵.
- ۹- همان، ص ۷۱۳
- 10-A Popular Dictionary of Hinduism: Tantric Yoga, Curzon, 1997.
- 11- Kudalini, Ed. By John White, p. 69, New Delhi 1997.
- ۱۲- ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، ج ۱، ص ۷۱۶.
- 13-Tantric Yoga, pp. 164 170
- 14-Ibid., p. 160.
- 15-Ibid.
- 16-Ibid., pp. 161 162.

۱- بدن ظاهری و فیزیکی: ^{۱۷} منظور از بدن ظاهری همان است که معمولاً از کلمه «بدن» به ذهن انسان متبادر می‌شود. این بدن دارای شانزده جزء است که مجموعاً به چهار گروه تقسیم می‌شوند: اعضای حواس پنجگانه: گوش، پوست، چشم، زبان، بینی؛ اعضای فاعل پنجگانه: اعضای صوتی، دست، پا، اعضای دافعه و اعضای تناسلی؛ عناصر پنجگانه: ائیر، باد، آتش، آب و خاک؛ ذهن که اعضای حسی و قوای فاعله را نظارت کرده و آنها را با هم هماهنگ می‌سازد.

سه جزء اول از سه گروه با هم تطابق دارند. مثلاً گوش و اندام صوتی و عنصر ائیر با هم در ارتباطند. گوش یکی از اندام‌های حسی است که ائیر را ادراک می‌کند و اندام صوتی، عنصر فاعلی است که با ائیر کار می‌کند.

بدن فیزیکی در نتیجه آمیزش جنسی والدین به وجود می‌آید و با تغذیه رشد می‌کند. سه عنصر حیاتی بدن یعنی یاد و آتش و آب نیروهای اصلی بدن‌اند این همان بدنی است که به طور معمول همیشه با آن سرو کار داریم و آن را تجربه می‌کنیم.

۲- بدن لطیف: ^{۱۸} در باطن بدن فیزیکی، بدن دیگری شبیه آن وجود دارد که لطیف‌تر از آن است و بدن لطیف نامیده می‌شود. در حقیقت عصاره بدن فیزیکی و منشأ توانایی‌های آن است. بدن لطیف نیز همانند بدن فیزیکی از شانزده جزء ترکیب یافته است: پنج عضو حسی، پنج عضو عامل، پنج عنصر و ذهن. اما چیزی که هست این اجزاء در مرتبه لطیف‌تری قرار دارند. توانایی‌های روانی و روحی از اندام‌های بدن لطیف نشأت می‌گیرند که همانند اندام‌های بدن فیزیکی محدود نیستند. چشم لطیف از فاصله دور می‌بیند، گوش لطیف از فاصله دور می‌شنود و به همین ترتیب اندام‌های عامل بدن لطیف از فاصله دور می‌توانند عمل کنند. هریک از عناصر بدن ظاهر، مرکب از پنج عنصر بدن لطیف است. ولی عناصر بدن لطیف کاملاً بسیط و ساده‌اند و به همین خاطر بدن لطیف سبک‌تر و آزادتر و فعال‌تر از بدن فیزیکی است. برای مثال بدن لطیف می‌تواند در فضای مناسب شناور گردد و پرواز کند.

چکره‌های هفتگانه در درون بدن لطیف قرار دارند که به کمک نیروی کوندلینی (یا نیروی اژدها) فعلیت خود را ظاهر می‌سازند. ورای جهان ظاهر، جهان لطیفی وجود دارد که بدن لطیف می‌تواند آن را تجربه کند و در آن جهان لطیف است که حیات ناب و عاری از کسالت عالم ماده وجود دارد. جهان لطیف در رؤیا و شهود و خلسه تجربه می‌شود. انسان بعد از مرگ نیز در جهانی وارد می‌شود که متناسب با عملکرد او در جهان ظاهر است این جهان تازه همان جهان لطیف اوست که خود ساخته است. آن جهان تازه می‌تواند سرشار از خوشی باشد و می‌تواند پر از درد و رنج باشد. انسان راسخ حتی می‌تواند در همین جهان ظاهر، جهان لطیف را مشاهده کند و حقیقت لطیف پدیده‌ها را دریابد.