

## فرآیند آگاهی متعالی در مکتب یوگا و آئین ذن

علیرضا خواجه‌گیر<sup>۱</sup>، سوسن ایزدی دستنائی<sup>۲</sup>، علیرضا فهیم<sup>۳</sup>

(تاریخ دریافت مقاله: ۹۹/۷/۷ - تاریخ پذیرش مقاله: ۹۹/۱۲/۲۷)

### چکیده

آدمی با معطوف کردن انرژی خویش به پدیده‌ای و مشاهده آن در درون به حضوری دست می‌یابد که جوهر آگاهی است؛ اما هنگامی که یگانگی خویش را با ذهن بگسلد و تماشاگر آن باشد، به مرتبه‌ای فراتر به نام آگاهی متعالی دست می‌یابد. رسیدن به این آگاهی در عرفان‌های شرقی به منظور آرامش ذهنی بسیار اهمیت دارد. در این پژوهش، فرآیند رسیدن به این آگاهی برتر در مکتب یوگا و ذن به روش تحلیلی - توصیفی بررسی می‌شود. رهرو در مکتب یوگا با به‌کار بستن فنون ارائه‌شده به توقف جریانات ذهنی و در نهایت، به حقیقت برتر درونی و رسیدن به رهایی در پرتو آگاهی متعالی نائل خواهد شد. در مکتب ذن نیز روشن‌شدگی همراه با ادراک حقیقت وجود از طریق تمرکز و حضور دائمی حاصل می‌آید که با شهود درونی معنا پیدا می‌کند. آنچه در این دو مکتب علی‌رغم اختلاف در روش و میانی مشترک است، همان هدف نهایی است که رسیدن به این آگاهی متعالی را دربرمی‌گیرد.

کلید واژه‌ها: آگاهی متعالی، خودشناسی ذن، یوگا

۱. استادیار گروه ادیان و عرفان تطبیقی دانشگاه شهرکرد، (نویسنده مسئول)؛

Email: khajegir.alireza@sku.ac.ir

۲. دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد ادیان و عرفان تطبیقی دانشگاه شهرکرد؛

Email: sizadi123@gmail.com

Email: fahim@sku.ac.ru

۳. استادیار گروه ادیان و عرفان تطبیقی دانشگاه شهرکرد؛

### مقدمه

انسان همواره در تلاش بوده تا در پرتو نوعی آگاهی حقیقی به بصیرت و آرامشی پایدار در درون خود دست پیدا کند؛ البته این نوع آگاهی با آگاهی‌ای که روان‌شناسان از آن صحبت می‌کنند، متفاوت است. از سوی دیگر، انسان قادر به شناخت خویش نخواهد شد، مگر با معرفتی که فراتر از خرد و اندیشه بشری باشد. این معرفت بیداری‌ای است که باعث شناخت و کشف حقیقت و روح خویش می‌شود. در این میان هر مکتبی چه وحیانی چه غیروحیانی بنا بر هدف و خاستگاهی که دارد، پیروی از دستورات عمل‌ها و آموزه‌هایش را راهی به سوی شناخت و گام برداشتن در این مسیر می‌داند. در مکاتب عرفانی مشرق‌زمین بر این سلوک درونی و نقش آن در سعادت و رهایی از درد و رنج بشر تأکید فراوانی شده است. از جمله این مکاتب در شرق می‌توان به دو مکتب ذن<sup>۱</sup> در شرق دور و یوگا<sup>۲</sup> در هند اشاره کرد.

مکتب ذن که شکل بازسازی‌شده مکتب مه‌ایانه<sup>۳</sup> بودائی<sup>۴</sup> در ژاپن است؛ ادامه مکتب چان<sup>۵</sup> در چین است که تلفیقی از فلسفه چینی با آیین بودائی است. از نظر پیروان این مکتب، فهم حقیقت ذن با وجود پیچیدگی‌هایی که دارد، کار آسانی نیست و بیان ماهیت آن کاری نسبتاً سخت است؛ چراکه باید رهرو این راه معنوی بود تا ماهیتش را بازشناخت. ذن بر تفکر دائمی و در لحظه و نگاهی عمیق به حقیقت تمامی اشیا تأکیدی فراوان دارد. معرفت برتر و ادراک حقیقت وجود و زندگی که از طریق تمرکز و حضور برای رونده این راه به ارمغان می‌آید و در نهایت، رهایی از تمامی برچسب‌های شخصیت و من‌های دروغین که خود فرد یا جامعه بر او زده است؛ همان هدف ذن است که هر سالکی به دنبال آن بوده است و از آن با عنوان ساتوری<sup>۶</sup> نام برده می‌شود.

اگرچه سنت یوگا از دوران باستان در میان هندیان، به‌خصوص مرتاضان وجود داشته است؛ اما شکل تکامل‌یافته آن در هند به شخصی به نام پتنجلی<sup>۷</sup> نسبت داده می‌شود. او یوگا را حذف مراتب ذهنی، عقلانی و نفسانی می‌داند. این مکتب که بیشتر بر تمرکز و ریاضت تأکید دارد، با قطع علائق نفسانی و مادی در پی رشد نیروی درونی انسان است.

1. Zen
2. Yoga
3. Mahayaneh
4. Buddhism
5. Chan
6. Satori
7. patanjali

یوگا در واقع، راهی عملی و طریق سیروسلوکی است که با خاموشی ذهن از طریق ریاضت و مراقبه و ازبین بردن صفات مثبت و منفی انسانی در پی رسیدن آگاهی از این خود حقیقی است. در این میان، با ارائه اصول هشت‌گانه در راه رسیدن به جاودانی و رهایی گام برمی‌دارد.

با توجه به گسترش روزبه‌روز فرهنگ مراقبه و روی آوردن جوامع امروزی به راه‌هایی برای رهایی و رسیدن به شهود و معرفتی متعالی و برتر و در پی آن دنباله‌روی از روش‌هایی همچون ذن و یوگا به‌منظور وصول به این حقیقت و البته ناآگاهی و شناخت کامل نسبت به این دو مکتب و نقشی که در وصول به حقیقت دارند، ضرورت تحقیق در این مورد را ایجاب می‌کند. سؤال اصلی این پژوهش چگونگی رسیدن به آگاهی درونی و سپس آگاهی متعالی بر اساس مبانی این دو مکتب و بیان تفاوت‌ها و شباهت‌های آن‌ها است.

### پیشینه تحقیق

پژوهش‌های متعددی در زبان فارسی در زمینه یوگا و ذن در قالب کتاب و مقاله و پایان‌نامه صورت گرفته است که در برخی از آن‌ها به‌طور فرعی به مسئله آگاهی برتر به‌عنوان هدف غایی این مکاتب اشاره‌ای شده است؛ از جمله کتاب اینک رهایی، ترجمه و تحقیق در سوتراهای پتنجلی تألیف برزو قادری که در این کتاب به بیان مهم‌ترین موضوعات «سوتراها»<sup>۱</sup> یعنی مفهوم حیات و زندگی، رنج و درد، من دروغین و حقیقی، رسیدن به سرمستی و آرامش پرداخته شده است و در این میان، به مراتب و ساحات آگاهی برتر در اوپانیشادها<sup>۲</sup> نیز اشاره دارد. همچنین، مقاله «دوگانه معنویت هیجانی غیرهیجانی، بر اساس مقایسه یوگای پتنجلی با عرفان اسلامی» (۱۳۹۸) نوشته بهزاد حمیدیه که هدف یوگا را دستیابی به تعالی آگاهی می‌داند. علی صادقی شهپر در مقاله «اخلاقیات سلوک عرفان یوگایی» (۱۳۹۳) با اشاره به هشت مرحله سلوک عرفانی در مکتب یوگا، هدف یوگا را برانداختن آگاهی عادی در جهت کسب آگاهی فراطبیعی می‌داند. همچنین، ایشان در مقاله «مراتب سمادهی در مکتب یوگای پتنجلی» (۱۳۸۹) با بررسی مراتب سمادهی به‌صورت دقیق، سمادهی را حالت فراآگاهی می‌داند که در آن روح شخص با روح متعال و سعادت روبه‌رو می‌شود و به پایان همه رنج‌ها می‌رسد. همچنین، در زمینه مکتب ذن، ع. پاشایی در کتاب ذن چیست؟ به مبانی فلسفه ذن

1. Sutra

2. Upanishads

پرداخته است و در این میان، به شناسایی بیکران به عنوان یکی از بنیادهای مکتب ذن اشاره شده است که در واقع، همان آگاهی برتر است. همچنین، ابوالقاسم پیاده کوهسار در مقاله «حقیقت و رستگاری در آموزه‌های ذن بودیسم» (۱۳۹۶)، با اشاره به تاریخ بودیسم و خاستگاه و آموزه‌های ذن، به حقیقت رستگاری در این مکتب که همان ساتوری است، پرداخته است و ساتوری را نوعی شناخت و معرفت شهودی معرفی کرده که فراتر از مرزهای همه شناخت‌هاست و در مقاله «نگرشی نقادانه به ذن بودائی از دیدگاه توحیدی» (۱۳۸۴)، با بررسی مکتب ذن بودائی از دیدگاه توحیدی، تجربه اصلی بودا از نظر ذن نوعی بیداری به مرتبه فراآگاهی دانسته شده است.

با وجود این، تاکنون پژوهشی در این زمینه با پرداختن به اصل مسئله آگاهی متعالی در این دو مکتب مستقلاً صورت نگرفته است.

### خاستگاه یوگا در عرفان هندو

به‌طور کلی، مکتب‌های فلسفی هند به دو دسته اصلی آستیکا<sup>۱</sup> و ناستیکا<sup>۲</sup> تقسیم می‌شوند. دسته اول شش نظام فلسفه هند را که دارشانا<sup>۳</sup> نیز نام دارند، در بر می‌گیرد. این مکاتب شش‌گانه سندیت آسمانی وداها<sup>۴</sup> را قبول دارند؛ از این‌رو، آستیکا نامیده شده‌اند. گروه دوم سه مکتب چارواکا،<sup>۵</sup> بودا<sup>۶</sup> و جاین<sup>۷</sup> هستند. این مکاتب سندیت وحیانی وداها را نمی‌پذیرند، از این جهت، به آن‌ها ناستیکا می‌گویند.

یوگا یکی از شش سیستم فلسفی آستیکا یا دارشانای هند است که پتنجلی آن را در اثر کلاسیک خود، «سوتره‌های یوگا»<sup>۸</sup> به حالت منظم و بسامان در آورده است [۱، ص ۳]. هر چند برخی مؤلفان پتنجلی را بنیان‌گذار این مکتب دانسته‌اند؛ لیکن او مؤسس و بانی مکتب یوگا نیست و همان‌طور که خود نوشته است، فقط ناظم و انتشاردهنده یک سلسله‌فنون مربوط به تجزیه و تحلیل احوال نفسانی و ذهنی و راهنمای طریق فرونشاندن و مهار کردن آن‌هاست [۵، ص ۶۹۰]. در کاتا اوپانیشاد<sup>۹</sup> توقف حواس پنج‌گانه و عقل در

1. Asatika
2. Nastika
3. Darsana
4. Vedas
5. Charvaka
6. Buddhism
7. Jainism
8. Yoga Sutras
9. Katha Upanishad

جهت رسیدن به حقیقت، یوگا نامیده می‌شود. در این باره چنین آمده است: آنگاه که حواس پنج‌گانه توأم با هوش منقرض گردد و عقل تکان نمی‌خورد، آن را سیر برین می‌نامند. این عقب‌راندن حواس را که انسان را از انحراف مصون می‌دارد، طریقت یوگا می‌نامند [21، ص ۳۵۹-۳۶۰]. در واقع، یوگا عملی‌ترین مکتب از میان تمامی فلسفه‌های جهان است که راهی علمی و عملی را مطرح می‌کند که همراه با سعادت و خلوص فردی است [20، ص ۲۵].

### مبانی مکتب یوگا

در مکاتب فلسفی هندی رسیدن به رهایی از طریق روش‌های گوناگونی امکان‌پذیر است. در مکتب یوگا، این رهایی با شناختی که در نتیجه تمایز بین روح و ماده حاصل می‌شود، به دست می‌آید. یوگا سعی بر این دارد تا این جدایی ماده از روح و به‌عبارتی، حق از باطل صورت پذیرد و به فعلیت دربیاید. این پیوند به علت نادانی از عدم شناسایی بین روح و مراتب ذهنی رخ می‌دهد. از طرف دیگر، این نادانی علت و منشأ درد و رنج خواهد بود که در مکتب یوگا به این دو موضوع از جنبه عملی پرداخته شده است. بدین سبب، مسئله رنج و مسئله نادانی در طرح مبانی یوگا اهمیت بسیار زیادی دارد.

### ۱. مسئله رنج

در باب فلسفه و چیستی یوگا ابتدا باید به موضوع رنج بپردازیم. بدان جهت که بر اساس مبانی یوگا، این جهان آکنده از رنج و درد و همراه با ناکامی و سختی است. حتی خوشی‌ها هم مشحون رنج و مشقت‌اند؛ بدین سبب، برای رهایی از این رنج باید چاره‌ای اندیشید. پتنجلی می‌نویسد: «از دید حکیم همه‌چیز رنج است» (یوگه سوتره ۱۵:۲) و این مضمونی است که در دوره ماقبل اوپانیشادی، در تمامی شیوه‌های فکر هندی تکرار شده است. البته کشف رنج به‌عنوان قانون هستی، یک جنبه مثبت نیز دارد. این امر پیوسته به حکیم یادآوری می‌کند که تنها راه کسب آزادی و سعادت کناره‌گرفتن از تعلقات این جهان است. در تفکر هندی، معرفت مابعدالطبیعی معمولاً هدفی نجات‌شناسانه دارد؛ زیرا به وسیله شناخت حقیقت غایی است که انسان با زدودن توهم حاصل از جهان پدیدارها، ماهیت حقیقی روح (پوروشه<sup>۱</sup>، آتمن<sup>۱</sup>) را درمی‌یابد. از دید دو

مکتب سانکھییه<sup>۲</sup> و یوگا، رنج در جهل به روح ریشه دارد، یعنی ریشه آن در التقاط روح با حالت‌های روانی است که جزء فرآورده ماده پراکرتی<sup>۳</sup> است [19، ص ۵۱۰]. راه نجات و رهایی از رنج از دید یوگا عبارت است از دستیابی به نوعی از معرفت که میان خود حقیقی و مجموعه ذهن - بدن تمایز ایجاد می‌کند. یوگا راه رسیدن به این معرفت متمایزکننده را در مهار همه فعالیت‌های ذهن و بدن منحصر می‌داند و معتقد است که در این روش همه دخل و تصرف‌های ذهن تمام می‌شود و امواج توفنده ناشی از شعور تجربی آرام می‌گیرد. انسان واقعیت حقیقی خود را در این حالت می‌شناسد و می‌فهمد که خود حقیقی او متمایز از مجموعه ذهن - بدن و تعلقات آن بوده و موجودی ازلی و ابدی است [۶، ص ۵۵۵].

## ۲. مسئله نادانی

پتنجلی در یوگا سوتره (۲:۴) اویدیا<sup>۴</sup> یا جهل را به فقدان دانش معنوی تعبیر کرده است که منبع تمامی رنج‌ها اعم از رنج خفته یا ضعیف، معلق و یا کاملاً فعال می‌شود. اویدیا یا جهل معنوی منشأ تمام موانع دیگر از جمله تکبر، هوس، تنفر و عطش زنده‌بودن نیز هست. این رنج‌ها چه خفته و ضعیف باشند و چه در تناوب میان دو حالت پنهان و فعال، موانعی در مسیر روشن‌شدگی هستند. او اویدیا را همچون خاکی برای پرورش همه رنج‌ها با هر ماهیتی می‌داند [22، ص ۱۱۳]. از نظر او، حتی دوام جهان نیز به علت «نادانی» روح است. اشکال بی‌شمار کیهان و نیز نظام گسترش و تجلی آن‌ها فقط در مرتبه‌ای وجود دارد که روح - خویشتن (پوروشه) از خودش ناآگاه است و به خاطر همین نادانی که نسبت به ذات ماورای طبیعی خویش دارد، رنج می‌برد [۲، ص ۲۸]. در واقع، این نادانی به معنای واقعی این است که چیز ناپایدار و رنج‌آور را به‌عنوان امری پایدار و فرخنده تلقی کنیم [۲، ص ۳۵].

سؤال اصلی این است که علت پیدایش این نادانی چیست؟ برای سالک راه یوگا، مسئله مهم انهدام تموجات ذهنی (پنج دسته چپته و ریتی)<sup>۵</sup> است؛ زیرا به مجرد اینکه برخی از این تموجات منهدم می‌شوند، پاره‌ای دیگر چون امواج خروشان می‌تازند و جای مراتب پیشین را می‌گیرند. پس باید تصور کرد که منبع پایان‌ناپذیری در دستگاه روانی

---

1. Ātman  
2. Sankhya  
3. Prakṛti  
4. Avidia  
5. Chitta vritti

انسان هست که جمله این مراتب از آن مایه هستی می‌گیرد و حتی «نادانی» یا «عدم تشخیص» روح از ماده به واسطه همان مرکز سرشار از نیرو به وقوع می‌پیوندد. این مرکز گمراه‌کننده روح را یوگا «ضمیر ناخودآگاه» نام نهاده است که حاوی کلیه تجارب لطیف زندگی‌های پیشین ماست که هم غیرمستقیم بر سبیل خصایص نژادی و آداب و رسوم قومی و خصوصیات تمدنی خاص به ما انتقال یافته‌اند و هم مستقیماً حاوی تأثرات آن گونه تجاربی است که ما بر اثر دگرگونی مداوم قالب‌های خود، در سلسله مراتب هستی به دست می‌آوریم [۱۰، ص ۶۶۲-۶۶۴].

### مراتب هشت‌گانه سلوک یوگا

برای دستیابی به حقیقت و قرارگرفتن در مسیر نجات، مکتب یوگا اصول هشت‌گانه‌ای را ارائه می‌کند که در واقع، فنون و ابزار برای زدودن و پالایش آلودگی‌های ذهنی و روحی هستند، این اصول عبارت‌اند از:

**مرتبهٔ یمه<sup>۱</sup>** یا همان پرهیزکاری‌ها که به تهذیب اخلاق مربوط است. اگر آدمی در تحصیل آنان همتی بلند داشته باشد، خویشتن را به فضایل اخلاقی می‌آراید و سرشت وجودش را تصفیه می‌کند و آن را آماده دریافت حقایق روحانی می‌گرداند [۱۰، ص ۶۶۹]. این پرهیزکاری‌ها شامل بی‌آزاری،<sup>۲</sup> راست‌گویی،<sup>۳</sup> دزدی‌نکردن،<sup>۴</sup> پرهیز از روابط جنسی،<sup>۵</sup> عدم حرص یا نپذیرفتن و نگرفتن هدایا<sup>۶</sup> می‌شود؛ البته این پرهیزکاری‌ها ایجادکننده حالت یوگایی نیست، بلکه برای مراحل بعدی ضروری است [۲، ص ۶۳].

**مرتبهٔ نی<sup>۷</sup>** که این اصل به معنای آموختن و پرورش دادن عادت‌های نیکو در خویشتن است [۶، ص ۵۶۵]؛ زیرا به موازات آن پرهیزکاری‌ها، تکالیفی نیز هست، مانند نظافت و پاکی،<sup>۸</sup> قناعت،<sup>۹</sup> ریاضت،<sup>۱۰</sup> تعمق و مطالعه کتب مقدس،<sup>۱۱</sup> توجه محض و

1. Yama
2. Ahimsa
3. Steya
4. Asteya
5. Brahmacharya
6. Aparigraha
7. Niyama
8. Saucha
9. Samtosa
10. Tapas
11. Svadhyaya

بی تکلف به خداوند<sup>۱</sup> که سالک موظف است از آنان پیروی کند [۱۰، ص ۶۷۱]. در طی تعالیم نی یمه، آگاهی و امواج ذهنی متمرکزتر شده و مستقیماً بر نحوه عملکرد یوگی<sup>۲</sup> در خلوت و انضباط‌های شخصی متمرکز می‌شود [۱۲، ص ۴۳-۴۴]. هنگامی که فضایل ده‌گانه مذکور در جان آدمی مستقر شدند، آثار آنها نیز ظاهر خواهد شد؛ مثلاً یوگی پس از آن می‌تواند حس و فکر خود را مهار کند. یوگی پس از طی این مرحله دارای ذهنی شفاف و زلال می‌شود، چیزهایی را که قبلاً نمی‌فهمید، درک می‌کند، بهجت و سرور بی‌سابقه‌ای حس می‌کند [24، ص ۲۹].

مرتبه<sup>۳</sup> آسنه<sup>۳</sup> که آسنه‌ها فقط تمرینات ورزشی نیستند، بلکه وضعیت‌های بدنی هستند که تمرین آنها تحرک، تعادل، بردباری و نیروی حیاتی افزونی را پدید می‌آورد. آسنه‌ها طی چندین سده به تکامل رسیده‌اند و با انجام‌دادن آنها جمله عضلات، اعصاب و غدد بدن به کار گرفته می‌شوند. یوگی با تمرین آسنه‌ها بر تن چیره می‌شود و آن را به محمل مناسب روح تبدیل می‌کند [۱، ص ۲۹-۳۰].



shutterstock.com • 1132409288

مرتبه<sup>۴</sup> پرانایامه<sup>۴</sup> در تعالیم یوگا گفته شده برای توسعه نیروی حیاتی لازم است که یوگی سه قدم بردارد: اول پرانایامه<sup>۵</sup> که به معنای درک و هوشیاری از جریانات انرژی (پرانایام) در تن است. این مرحله با آگاهی از تنفس و ماهیت دم و بازدم آغاز شده و به سطوح ظریف‌تری پیش می‌رود؛ یعنی درک وایوهای<sup>۶</sup> پنج‌گانه و هوشیاری از عملکرد

1. Isvara-Pranidhana
2. Yogi
3. Asana
4. Pranayama
5. Prana Jnana
6. Prana
7. Vayu



آن‌هاست. دوم پرانانیگراها<sup>۱</sup> که کنترل، تدبیر و تسلط بر جریانات ظریف پرانای فردی است. در سنت هاتا یوگا<sup>۲</sup>، فنون بسیاری وجود دارد که تحقق این هدف را میسر می‌سازد. سوم، پرانایامه که در این مرحله یوگی وارد حالت حبس دم خودبه‌خودی می‌شود و تغییرات کلی در انرژی‌های او پیش می‌آید [۱۲، ص ۴۵-۴۷]. تنفس نقش حیاتی در سنت یوگا دارد و با خودآگاهی و حرکت در ارتباط است. بدون تنفس، نه پیروشه و نه پراکریتی نمی‌توانند در بدن زنده بمانند. تمرینات تنفسی توسط یوگی وی را به‌سوی طریق درست ارتباط با نیروی حیاتی سوق می‌دهد [17، ص ۱۴۶-۱۴۷].

**مرتبۀ پرتیاهاره<sup>۳</sup>** که عبارت از بازداشتن حواس و منصرف‌کردن حواس از ادراک اشیای مربوط به آن‌ها و نگاه‌داشتن حواس در زیر کنترل ذهن است [۶، ص ۵۶۷]. یوگی در این حال می‌تواند درجه پیشرفت تمرکز معنوی خود را به محک تجرد ذهنی‌ای که متعاقب حبس دم حاصل شده است، بیازماید. در این مرحله، حواس دیگر تماسی با اشیای خارجی ندارند؛ بلکه به جوهر خود متکی هستند و باینکه مجرای طبیعی ادراکات مسدود شده است، حس باطن به فعالیت خود ادامه می‌دهد و به مدد قوه مصور خویش، همچون آینه‌ای صور را در خود منعکس می‌سازد [۱۰، ص ۶۸۱].

**مرتبۀ دهارانا<sup>۴</sup>** تمرینی ذهنی و عبارت از نگاه‌داشتن یا ثابت‌کردن ذهن بر روی یک شیء مشخص است [۶، ص ۵۶۹]. یوگی در این مرحله کاملاً بر یک موضوع واحد یا تکلیفی که کاملاً غرق آن است؛ تمرکز می‌کند [۱، ص ۳۸]. دهارانا درحقیقت، یک اکاگرا<sup>۵</sup> یا «عمل تمرکز بر یک نقطه» است؛ اما مفهومی صرفاً انتزاعی دارد. به‌عبارت‌دیگر، دهارانا بدین لحاظ از اکاگرا که تنها هدفش متوقف‌ساختن جریان ذهنی - روانی و «متمرکز کردن آن بر یک نقطه است»، متمایز می‌شود؛ این «تمرکز» را برای فهمیدن به دست می‌آورد [۲، ص ۷۶].

**مرتبۀ دهیانه<sup>۶</sup>** از ریشه «دی» یعنی «اندیشیدن»، «به تفکری ژرف فرورفتن» و «به مشاهده و مراقبه احوال درون پرداختن» اشتقاق یافته است. این مرتبه امتداد زمانی مرتبۀ پیشین یعنی نیروی معنوی است. اگر حالت تمرکز نیروی معنوی (دهارانا) همچون رودی پیوسته در زمان گسترش بیابد و استمرار آن از شناختی یکپارچه

1. Prana Nigraha
2. Hatha Yoga
3. Pratyahara
4. Dharana
5. Ekagra
6. Dhyana

متشکل شود، آن را حالت تفکر و مراقبه گویند [۱۰، ص ۶۸۴]. پتنجلی دهیانه را «جریانی از تفکر پیوسته» تعریف کرده است (یوگاسوتره ۳:۲).

**مرتبه سَمادهی<sup>۱</sup>** بیشتر یک «حالت» یا یک کیفیت سکون مخصوص یوگا است تا اینکه نوعی دانش باشد. این حالت به واسطه عملی که سازنده هیچ نوع تجربه‌ای نیست، خودش کشف خویشتن (پوروشه) را میسر می‌سازد؛ اما هر سَمادهی، خویشتن را کشف نمی‌کند و هر سکونی رهایی نهایی را واقع نمی‌سازد. پتنجلی و مفسران بین انواع یا مراحل متعدد تمرکز عالی تمییز قائل شده‌اند [۲، ص ۸۳]؛ سَمادهی‌ای که در آن یوگی هنوز آگاهی خود را از دست نداده و به مقام وصال خود آگاه است، یا به عبارت دیگر، سَمادهی‌ای را که به کمک مفهومی ایجاد می‌شود و یوگی ذهن خود را در نقطه‌ای در خلأ یا در عمق مطلبی فلسفی یا مفهومی انتزاعی متمرکز می‌سازد و با آن اتحاد کامل برقرار می‌کند، «سامپراجنیاتا»<sup>۲</sup> می‌نامند و سَمادهی‌ای که محتوای آن از هرگونه شیء و مفهوم تهی است و این مقام را که خارج از هر نوع ارتباط عینی و ذهنی و بی‌مدد پایه یا محملی تحقق می‌یابد، «اسامپراجنیاتا سَمادی»<sup>۳</sup> می‌نامند. در این حالت، سَمادهی شعور فردی شخصی که به واسطه آن آدمی با اشیاء ارتباط برقرار می‌کند و به یکسان بودن نفس عالم و شیء معلوم آگاه می‌شود، از بین می‌رود؛ چراکه دیگر شیء و مفهومی نمانده که شعور و آگاهی بر آن استوار باشد، بلکه این «سَمادهی» حالت «فنا فی الله» و استغراق کامل انسان در ذات ابدیت و اتحاد و همانندی محض با مبدأ است. در این مقام بی‌مقامی، وجدان و آگاهی و عقل، همگی از کار بازمی‌ایستند و عقل به ناتوانی خود آگاه می‌شود و یوگی به درجه والای رهایی و تجرد نائل می‌شود [۱۸، ص ۲۰۵].

### نقش استاد در سلوک یوگایی

به‌منظور طی کردن مراتب کمال و قرار گرفتن در مسیر صحیح، ابتدا یافتن فردی که خود این مسیر را طی کرده باشد، ضروری است. استاد و راهنمای حقیقی در این میان کسی است که حقیقت وجود خویش را یافته باشد و در تمام مراتب هستی حضور دارد. چنین استادی در مکتب یوگا «گورو»<sup>۴</sup> نام دارد. موانع، سختی‌ها و رنج‌های راه یوگا تا حد

1. Samadhi  
2. Samprajnata  
3. Asamprajnata  
4. Guru

زیادی به یاری گورو برطرف می‌شوند. او یک راهنمای عادی نیست، بلکه آموزگاری روحانی است که به جای آموزش چگونگی به دست آوردن مایه گذران زندگی، روش زندگی را می‌آموزاند. وی انتقال‌دهنده دانش روح است. او از طریق عشق، الهام‌بخش اعتماد، سرسپردگی، نظم، درک عمیق و اشراق است [۱، ص ۱۵]. پس معنای «گورو» معادل معلم اخلاق، معلم یوگا یا از این قبیل نیست. «گورو» در هیچ قیدی حتی قید آموزش و تربیت نیز محدود نیست [۱۲، ص ۷۴].

### رسیدن به آگاهی متعالی در مکتب یوگا

در مکتب یوگا حالت توقف ذهن و اندیشه را تجربه آگاهی متعالی می‌دانند. هنگامی که اندیشه و فکر یوگی بازمی‌ایستد و حالت خلأ پیدا می‌کند، آگاهی متعالی که هدف وی است، پدیدار می‌شود. آگاهی متعالی نوعی آگاهی و قدرت ناشناخته است که بر خرد و بینش و اراده یوگی غالب می‌شود و آنگاه دیگر یوگی خودش نیست. پس از اینکه یوگی سطح هوشیاری خود را به انرژی درون خویش گسترش داد و توانست آگاهانه و کاملاً رها، انرژی‌های درونی خویش را به نظاره بنشیند و لطافت آن‌ها را درک کند، آگاهی‌ای در وجود وی ساری خواهد شد که همراه با درک یگانگی با هستی است. در این مرتبه، جسم و حواس وی آن‌چنان آرام است که گویی در خواب است و قوای ذهن او آن‌چنان هوشیار که گویی بیدار است.

هنگامی که سالک بر اندام هشت‌گانه خویش تسلط یابد، در کنترل نفس به یک یوگی کامل تبدیل خواهد شد و از پرتوافکنی انرژی پوروشه دارای قدرتی می‌شود که بر همه چیز تأثیری سودمند می‌گذارد. در این مرحله، اندام‌های گوناگون با یکدیگر کار می‌کنند، تا جایی که در نهایت، شخص به هماهنگی ذهن و بدن دست می‌یابد [۲۳، ص ۳۴۰]. یوگی وقتی به این مرحله از انضباط مراقبه‌اش رسیده باشد، به «قدرت‌های معجزه‌آسا» (سیده‌هی) <sup>۱</sup> دست می‌یابد. وی با تمرکز، مراقبه و با دست‌یافتن بر سمادهی در مورد شیء خاص یا نوع کاملی از اشیاء - به عبارتی دیگر، با عمل سم یمه <sup>۲</sup> - به برخی قدرت‌های نهفته در رابطه با شیء یا اشیای مربوط به تجربه‌اش دست می‌یابد. وی در نتیجه سم یمه و در ارتباط با مفاهیم، به تمام رشته‌های بی‌پایان حالات ذهنی - روانی دیگران پی می‌برد؛ چون یوگی یک بار بر مفهوم درون چیره شده است، تمام حالات

1. Siddhi  
2. Samyama.

خودآگاهی را - مثل پرده سینما - می‌بیند و قادر است تا این مفهوم را در روان دیگران نیز به روی پرده آورد. او می‌تواند بی‌کرانگی وضعیت‌هایی را که این مفهوم موجب می‌شود، ببیند؛ زیرا نه تنها حقیقت مفهوم را در خود جذب کرده، بلکه علاوه بر آن، به پویایی درونی‌اش نیز نفوذ کرده و از طریق مفهوم و مانند آن، مالک سرنوشت انسانی خود شده است [۲، ص ۸۸-۹۰]. او با ضبط حواس جسمانی و دماغی، درون خود را از جمیع تمایلات و خواهش‌ها و آرزوها خالی می‌کند و به عالی‌ترین حالت که حالت بی‌خواهشی است، می‌رسد و چون آدمی بی‌خواهش شد، پرده‌ها و حجاب‌ها از جلو دیدگانش برداشته می‌شود. در این حالت، او را از هیچ‌کس و هیچ‌چیز وهمی و بیمی نیست؛ زیرا تقید و تعین از نظرش برخاسته است و به غیر از ذات مطلق به چیزی توجه نمی‌کند [۵، ص ۶۹۶]. در واقع، در اندیشه یوگی، هدف روش‌های یوگا کشف قلمرو تجربه فرامادی و نیز هویداساختن واقعیت انسان و جهان، یعنی نفس واقعی است؛ چیزی که تا ابد، پاک و روشن و آزاد به حیات خود ادامه می‌دهد و یگانه سعادت راستین و دگرگون‌ناپذیر است که هر کس به آن نائل شود، به مقصود نهایی یعنی نجات از تناسخ دست یافته است [۶، ص ۵۷۷].

در حقیقت، وقتی انسان به مرحله تمرکز کامل و بی‌وقفه رسید، به‌طور کامل و به‌روشنی تمام، درباره شیء‌ای که بر آن تفکر و تدبیر کرده است، به آگاهی می‌رسد. از این جهت، به آن پراجاناتا یوگا<sup>۱</sup> یا بی‌خودی در مراقبه گفته می‌شود. همچنین، از آنجایی که ذهن در این مرحله، کاملاً در شیء قرار می‌گیرد و خود به صورت آن شیء درمی‌آید، آن را ساماپاتی<sup>۲</sup> یا سام پراجاناتا سمادهی<sup>۳</sup> می‌نامند. در مرحله بعد، یعنی نیرودها،<sup>۴</sup> همه عملیات و دخل و تصرف‌های ذهنی کاملاً متوقف شده است و دیگر نه ذهن چیزی را می‌داند و می‌شناسد و نه درباره چیزی می‌اندیشد. این مرحله بی‌خودی در جذب است که در آن، ذهنیات آشکار و پنهان درباره هر چیز، چه ذهنی و چه عینی، کاملاً ناپدید می‌شود. دیگر هیچ‌گونه ناهمواری، فرازونشیب، پستی و بالایی و بی‌قراری ذهنی وجود ندارد. ذهن کاملاً از کار ایستاده است. توقف کامل دخل و تصرف‌ها و معلوم‌سازی‌ها و اصولاً هرگونه عملیات ذهنی یا اصطلاح مشترک سمادهی - یوگا<sup>۵</sup>

- 
1. Prajnatayoga
  2. samapatti
  3. samprajnata samadhi
  4. Nirodhah
  5. Samadhi-Yoga

نامیده می‌شود؛ زیرا هر دوی آن‌ها زمینه لازم را برای تحقق و شکوفایی نفس مهیا و آماده می‌سازند [۶، ص ۵۵۹-۵۶۰]. ذهن وارسته و رها میراثی است که تنها شجاع‌ترین و داناترین انسان‌ها به آن دست می‌یابند. در این صورت، هیچ سدی در جریان انرژی‌های فرد باقی نخواهد ماند و او به یگانگی آگاهانه می‌رسد. این یگانگی با هستی همپای معرفت و متضمن عمیق‌ترین احساسات و توانایی‌های لطیف انسانی خواهد بود [۱۲، ص ۱۹]. در نتیجه، نفس به حقیقت خویش که همانا شعور و آگاهی محض است، معرفت می‌یابد و از سعادت و بهجت این وجود سراسر آگاهی و قائم‌به‌ذات بهره‌مند می‌شود [۴، ص ۹۳-۹۴].

### معرفی مکتب ذن

ذن بودیسم مکتبی است از شاخه مه‌ایانه بودائی که در قرن ششم بعد از میلاد در چین پایه‌گذاری شد و از آنجا به ژاپن انتقال یافت و سپس به سراسر جهان گسترش یافت. مکتب ذن علاوه بر اینکه مکتبی بودائی است، اصولی از مکتب تائو<sup>۱</sup> را هم در بر دارد. مکتب ذن نظام اندیشه‌ای خاص خود ندارد و مصطلحات مه‌ایانه را آزادانه به کار می‌برد و از دست‌یازیدن به هرگونه الگوی خاص تفکر می‌پرهیزد. ذن صرفاً نوعی ایمان نیز نیست؛ زیرا ما را بر نمی‌انگیزد که هیچ جزمی یا اعتقادی را بپذیریم. آنچه استادان ذن بیش از همه تأکید می‌کنند، نوعی تجربه است و این تجربه باید به شیوه‌هایی که بیش از همه مختص ذن است، بیان شود [۸، ص ۱۸۴]. در واقع، ذن بودیسم طریقت و نظرگاهی است از زندگی که به هیچ‌یک از گروه‌های رسمی و صوری اندیشه مدرن غربی تعلق ندارد. این مکتب نمونه‌ای است از آنچه در هند و در چین به‌عنوان «طریق رهاسازی» شناخته شده است. یک طریقت رهاسازی نمی‌تواند هیچ‌گونه تعریف صریح و قطعی و مطلق داشته باشد. برای تعریف آن باید بگوییم ذن چه چیزی نیست! تقریباً مثل یک پیکرتراش که از راه تراشیدن یا کندن تکه‌های سنگ از یک بلوک سنگی، مجسمه‌ای را آشکار می‌کند و به پنداری شکل می‌بخشد [۱۵، ص ۱۱].

### مبانی اندیشه‌های مکتب ذن

از آنجایی که مبانی ذن دربردارنده اصول بودائی (شاخه مه‌ایانه) است. بدین سبب، مفاهیم اصلی مه‌ایانه درواقع، همان مبانی اندیشه‌های مکتب ذن نیز هست. این مبانی شامل موارد زیر است:

1. Tao

## ۱. نظریه شناسایی

اصولاً دو نوع شناسایی را می‌توان در این مکتب برشمرد: یکی شناسایی شهودی (پرجنیا)<sup>۱</sup> و دیگری شناسایی واگشاینده (وجنیانه)<sup>۲</sup>. در شناسایی شهودی، دوگانه‌انگاری وجود ندارد؛ اما در شناسایی وجنیانه شناسنده و موضوع شناسایی، به‌عبارتی، واگشاده می‌شوند. این نوع شناسایی از راه خرد صورت می‌گیرد. در شناسایی وجنیانه یک‌چیز را با تک‌تک اجزا و مجزا از هم می‌نگریم. در این نوع شناسایی هر چیزی به اجزای سازنده‌اش تجزیه می‌شود؛ اما شناسایی پرجنیا شناخت یک‌چیز همان‌طور که هست، بدون تقسیم به اجزای گوناگون است. در این نوع شناسایی، برخلاف شناسایی وجنیانه، کل پدیده دیده می‌شود. این شناسایی بدون هیچ واسطه‌ای صورت می‌پذیرد. در این شناسایی، شناسنده و موضوع شناسایی یکی هستند و هرچه هست، یکی است. در این نوع از شناسایی، استدلال و تعقل جایگاهی ندارند. در واقع، شناسایی مطلق و اصل شناسایی نیز همین شناسایی پرجنیا است. اگر بخواهیم چیزها را چنان‌که هستند، بنگریم؛ باید حقیقت مطلق را بشناسیم. پرجنیا که در واقع، همان شناسایی شهودی است، بالاترین مرتبه در مسیر بیداری است که همان حقیقت مطلق است. دستیابی به این شناخت حاصل تجربه درونی است و همین شناخت کامل و مطلق یا روشن‌شدگی است که به رهایی نهایی در مکتب بودا، یعنی نیروانا<sup>۳</sup> می‌انجامد [۹، ص ۴۵-۴۷].

## ۲. معنای چینی<sup>۴</sup>

شناسایی مطلق هسته روشن‌شدگی است و همان حقیقت مطلق است که در مه‌ایانه، این شناسایی «شناسایی چینی» نامیده می‌شود. از آنجاکه آیین بودا هستی را از اندیشه و اندیشه را از هستی جدا نمی‌کند؛ آنچه در جهان بیرونی «چینی» است، در جهان اندیشه یا درونی «شناسایی مطلق» است. چینی - چون شناسایی مطلق - در حوزه شناسایی تجربی یا حسی نیست. آن را با تعقل و استدلال نمی‌توان شناخت. شناسایی چینی نگرستن به چیزهاست، چنان‌که هستند و دریافتن چیزها در «طبیعت خود» یا «هستی خود» آن‌هاست. دیدن چیزها چنان‌که هستند - یعنی در حالت چینی چیزها - بازگشتن به آن حالت جان است که هنوز دوگانگی یا دویی - یعنی تقسیم دوگانه شناسنده از یک‌سو و موضوع شناسایی از سوی دیگر، - در آن راه نیافته است [۳، ص ۱۸].

1. Perjinana
2. vejinana
3. Nirvana
4. Tathata

### ۳. تهیت<sup>۱</sup>

اندیشه تهیت در آیین بودا از اندیشه ناخود<sup>۲</sup> ناشی می‌شود. تهیت بر فضای خالی داخل هر چیز، یعنی نداشتن همانی یا هویت این چیز، نه نبودن یا غیاب خود این چیز دلالت دارد. به همین طریق، در هر چیزی باید یک تهی‌وارگی جست‌وجو کرد، به این معنا که آن چیز از یک هویت مطلق عاری و خالی است. البته تهی‌بودن را نباید نیست‌بودن دانست. در واقع، از این تهیت است که همه نمودها هستی دارند. هیچ چیز در این کلام مهم نیست به شرط آنکه چیزها را در پرتو ناخود و نپایندگی نگاه کنیم؛ بنابراین، اندیشه تهیت اثبات هستی چیزها است و به معنای نفی آنها نیست [۱۴، ص ۱۱۷-۱۱۹].

### ۴. نفی منطق و ذهن

در بین مکتب‌های شرق، ذن تنها مکتبی است که بر نفی منطق و استدلال‌های عقلی تصریح دارد. ذن بر این موضوع استوار است که زندگی در درون فرد جریان دارد و نباید خود را درگیر قوانین منطقی زندگی کرد، بلکه باید قوانین مخصوص به خود را آفرید. ذن بر نوعی سادگی استوار است که منظور از آن، همان درگیر استدلال‌های عقلی و فلسفی‌نشدن است و دیدن واقعیت همان‌طور که هست. در منطق و استدلال همواره ردپایی از رنج دیده می‌شود و برای رسیدن به حقیقت مطلق، رهایی از این رنج لازم است. برجسته‌ترین ساخته‌های بشری یعنی ذهن و عقلانیت در ذن جایگاهی ندارند. یک بودائی ذن فقط به دنبال محتوای عرفانی است و ادراکات عرفانی دردسترس عقل قرار نمی‌گیرد. البته ممکن است یافته‌های عرفانی پیرو ذن بعد از حصول، دردسترس عقل قرار بگیرد؛ اما نیل به آن یافته‌ها تنها از طریق آزمایش‌های شخصی و دریافت‌های باطنی امکان‌پذیر است [۱۱، ص ۶۴].

### معنای مراقبه در ذن (ذادن<sup>۳</sup>)

در واقع، مراقبه در ذن نوعی نشستن است، بدون اینکه در پی به‌دست‌آوردن چیزی باشی. تنها راهی که به روشن‌شدگی منجر می‌شود، همین مراقبه است. با مراقبه در ذن به تجربه‌ای منحصر به فرد دست می‌یابیم؛ تجربه‌ای که همراه با سکون فکر و آگاهی

1. Sunyata

2. Anatta

3. Zazen

لحظه به لحظه و شفاف است. هنگام مراقبه باید تمامی افکار را ساکت و تمامی خواسته‌ها از قبیل امیال و آرزوها، جاه‌طلبی‌ها، حتی نگرانی‌ها را متوقف و نوعی ارتباط با عمیق‌ترین لایه‌های وجود خویش برقرار کنید. در طی این پروسه، ذهن باز و شفاف و پاک خواهد شد و به آرامشی دست خواهد یافت که تزلزل‌ناپذیر است. تمامی انسان‌ها این پتانسیل را در درون خود دارند که به این لحظه ناب یگانگی با جهان دست پیدا کنند.

وابستگی ذاذن به ذن هنگامی آشکار می‌شود که به یاد بیاوریم ذن واقعیت را مستقیماً به صورت این‌چنینی‌اش و همان‌گونه که هست می‌بیند. برای دیدن جهان هستی همان‌گونه که واقعاً هست، یکجا، بدون تقسیم‌شدگی به گروه‌ها و انتزاعات، باید انسان با یقین و ذهنی که تحت کنترل خیال نیست، به آن نگاه کند. بنابراین، معنای ذاذن این نیست که با ذهنی مبہوت که تمام تأثیرات احساس‌های درونی و بیرونی را از خود دور کرده است، فقط گوشه‌ای بنشینیم. معنی این کار به‌طور ساده عبارت است از آگاهی گسترده و احاطه کامل بدون تعبیرات خیالی از هرآنچه اینجا و اکنون روی می‌دهد. این آگاهی همراه است با روشن‌ترین احساس از اینکه بین خود شخص و دنیای خارج، بین ذهن و محتویاتش که صداها و مناظر گوناگون و سایر تأثیرات محیط پیرامون او باشد، تفاوتی نیست. بدیهی است که این احساس با کوشش به دست نمی‌آید، بلکه تنها هنگامی دست می‌دهد که انسان بدون هیچ‌گونه نظر و غرضی بنشیند و به مراقبه بپردازد [۱۵، ص ۲۰۳-۲۰۴].

### معنای کوآن<sup>۱</sup> در مکتب ذن

در سنت ذن منظور از کوآن در اصطلاح نکته یا نکته‌هایی است که از استادی کهن به جا مانده است یا گفت‌وگویی است میان استاد و شاگردی و این‌ها همه روش‌های گشودن و شکوفاندن جان رهرو به حقیقت ذن هستند. به‌طور کلی، مراد از کوآن فراتر رفتن از دوگانگی حواس است. کوآن نه معماست و نه اشاره هوشمندانه، بلکه هدفش بیدار کردن شک و دورراندن آن تا حد ممکن است [۳، ص ۷۱-۷۲]. درباره کوآن نباید اندیشید یا به حافظه رجوع کرد. باید بگذاریم به درون نیمه آگاهی ما نفوذ کند و در موقع مناسب از آن سر بر خواهد آورد و ناگهان شهودی را به ذهن عرضه خواهد کرد که هرگز با تسلسل اندیشه آگاه به آن نمی‌توان رسید. بدین سبب، نباید کوآن را مفهوم

1. Kōan



روشنفکرانه ذهنی پنداشت، بلکه باید کوآن را با همه وجود خویش درک کنیم تا اینکه به آگاهی ساتوری تبدیل شود. تنها یک ادراک شهودی می‌تواند پاسخ آن را بیابد. اگر سعی کنیم کوآن را تجزیه و تحلیل کنیم و آن را توضیح دهیم، به موضوعی برای اندیشه خودآگاه تبدیل می‌شود [۷، ص ۱۱۰-۱۱۱].

در سنت عرفانی ذن ذادن و به‌مراقبه‌نشستن، به‌تنهایی و بدون همراهی کوآن، آن ارزش اولیه خود را از دست می‌دهد. درواقع، کوآن و ذادن دو بال یک پرنده‌اند. از طریق ذادن می‌توان به حل کوآن پرداخت و بدین‌وسیله به ساتوری دست یافت. از طرف دیگر، به‌وسیله کوآن تمامی طرق استدلال و برهان مسدود می‌شود.

### نقش استاد در طریق ذن

تمامی مکاتب بر نیاز به استاد و راهنمای سلوک معنوی تأکید دارند. آموزش در ذن هم به‌صورت بحث و مکالمه میان استاد و شاگرد است که به‌صورت پرسش‌های مستقیم مطرح می‌شود و استاد پاسخی نامرتب و غیرمستقیم می‌دهد که حتی گاهی با کتک خوردن شاگرد همراه است. استاد از این طریق سعی دارد، شاگرد را به فراتر از اندیشه راهنمایی کند. این استاد خود باید به بیداری رسیده باشد. استاد تنها با نگاه کردن به شاگرد بدون هیچ سؤالی قادر است تا درک کند که آیا وی به روشن‌شدگی رسیده است یا خیر. استاد ذن باید در درون خود احساسی عمیق نسبت به ذن و جهان هستی داشته باشد؛ احساسی که همراه با نوعی آسودگی و رهایی و سبکی همراه است. درنهایت، درست است که رهرو راه ذن با راهنمایی استاد مسیر حقیقی را پیدا می‌کند؛ اما قدم برداشتن در این مسیر و پیمودن آن تنها به دست خود رهرو است و خود باید این مسیر را طی کند و از پس آزمایش‌های سخت و دشوار آن برآید.

### ساتوری و رسیدن به آگاهی متعالی در مکتب ذن

ساتوری در مکتب ذن تقریباً تعریف‌ناپذیر است؛ چراکه با کلمات و سخن بیان‌کردنی نیست. درحقیقت، ساتوری شناسایی و معرفت شهودی است که از نگرش به درون و طبیعت خویش و نگاه به امور، آن‌چنان که هستند، به دست می‌آید. ساتوری حالتی است که در آن فرد معنای وجود خاص خودش را کشف می‌کند، چرا که از منیت‌های خود تهی شده و به حالتی از فقر و خلأ دست یافته است و خود را عاشقانه با تمامی عالم

هستی تطبیق می‌دهد [۱۶، ص ۹]. در واقع، ساتوری چیزی جز یکپارچگی آگاهی نیست که نتیجه آن بیداری و آگاه‌شدن آگاهی در همهٔ زمینه‌های پویایی‌اش است [۹، ص ۲۴۳-۲۴۴]. گفته‌ای در ذن هست که: «ادراک ذاتی عمل عالی است». معنی آن این است که نباید هیچ فرقی بین ادراک بیداری (ساتوری) و پرورش ذن در مراقبه و عمل قائل شد. در حالی که ممکن است تصور شود که تجربه و روش ذن وسیله‌ای برای رسیدن به سرحد بیداری است. به دیگر سخن، انسان برای بوداشدن نیست که به تمرین ذن می‌پردازد، بلکه چون خود از آغاز یک بوداست و این ادراک ذاتی نقطهٔ آغاز زندگی ذن است [۱۵، ص ۲۰۱-۲۰۲].

تمرین ذن راه رسیدن به آگاهی را به ما نشان می‌دهد، آگاهی‌ای که همیشه و حتی در خواب حاضر است. معمولاً ما غرقهٔ فعالیت روزانه‌ایم و با تمام آنچه در دوروبر ما اتفاق می‌افتد، یکی می‌شویم. ما این یکی شدن را فعالانه جست‌وجو می‌کنیم، چون به غلط معتقدیم که ما به طور کلی، موقعی به یگانگی یا هماهنگی می‌رسیم که کاملاً درگیر زندگی باشیم؛ اما یگانگی حاصل از این پنداری و وهمی است. ما تعارضات خود را درمان نمی‌کنیم، فقط آن‌ها را زیر یک جریان انرژی و شیدایی و تلاش فرومی‌کنیم. در واقع، در ذن جان یا دل باید بیدار شود؛ اما روی چیزی نماند یا به آن متکی نباشد. بدین سبب، آگاهی نام دیگری است که به این حالت روانی بیداری داده‌اند [۱۳، ص ۸۳-۸۴]. متأسفانه خیلی‌ها معنی این آگاهی را درست تفسیر نمی‌کنند و گمان می‌کنند که آگاهی چیزی است مثل «مشاهدهٔ خود» یا خودنگری؛ اما این مشاهدهٔ خود کاملاً خلاف بسط توجه روشن و دانستگی ساده است. این کار فقط وضع ما را بدتر می‌کند. مشاهدهٔ خود هم مثل یکی شدن می‌تواند یک توهم یا پندار وحدت ایجاد کند؛ اما بالاخره کارش این است که حس جدایی یا دویی را در ما افزایش دهد [۱۳، ص ۸۵].

### نتیجه‌گیری

مکتب یوگا که در هند دارای پیشینه بسیار زیادی است و با مکتب ذن در شرق دور از نظر مبانی و اصول فکری شباهت‌های زیادی دارد؛ ولی از برخی جهات نیز تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند. علت این شباهت‌ها تأثیرپذیری مکتب ذن از فرقه مهاییانه بودایی است که ریشه در فرهنگ کهن هندو دارد و به تدریج، بعد از شکل‌گیری در شرق دور رواج پیدا کرد. اما علت وجود برخی تفاوت‌ها نفوذ مبانی تفکر تائوایسم و فرهنگ شرق دور در

مکتب عرفانی ذن است. مسئله رنج از مبانی مشترک هر دو مکتب است؛ زیرا هرگونه تجربه انسانی خود دربردارنده رنج است و تمامی حواس به‌نوعی پرورش‌دهنده رنج هستند. از طرف دیگر، عدم تمایز میان روح و مراتب ذهن از جهل و نادانی مشتق می‌شود که از مهم‌ترین علل رنج انسانی در هر دو مکتب شمرده شده است. این نادانی یا اویدیا علت هستی‌شناختی به‌وجودآورنده جریانات ذهنی به شمار می‌رود. درواقع، هنگامی که بین روح و مراتب ذهن تفکیکی قائل نشویم، مرتکب جهل و نادانی شده‌ایم؛ زیرا روح با ذهن و حالات روانی آن یکی انگاشته می‌شود و از این جهت، دچار رنج و گرفتاری می‌شود و به آرامش حقیقی نمی‌رسد. اگرچه مسئله رنج در هر دو مکتب مشترک است؛ اما در سنت ذن اهمیت زندگی و ارتباط با طبیعت انکار نمی‌شود و مانند یوگا در تفسیر هندویی از زندگی و جهان هستی خود را کاملاً جدا نمی‌کند. در کنار این مبانی مشترک، نقش استاد معنوی نیز در هر دو مکتب بسیار برجسته است، اگرچه شیوه تأثیر گذاری استاد بر شاگرد در هر دو مکتب یکسان نیست و تفاوت‌هایی در رفتار نسبت به شاگرد وجود دارد. مثلاً شیوه گفت‌وگو و سؤال‌وجواب یا موندو در مکتب ذن بسیار شایع است؛ اما در سنت یوگا این چنین نیست.

اگرچه اهمیت کنترل فعالیت‌های ذهنی و تفکیک آن از روح متعالی مهم‌ترین ابزار برای رسیدن به آگاهی متعالی در هر دو مکتب هست؛ اما در مکتب یوگا، رسیدن به آگاهی متعالی و رهاشدن از رنج و نادانی از طریق ابزارهایی صورت می‌گیرد که در مرحله اول، جنبه پرورشی و اخلاقی دارد و به تدریج، به تمرین‌های بدنی و کنترل نفس و حواس کشیده می‌شود تا آمادگی لازم برای تمرکز و مراقبه به وجود آید و درنهایت، آگاهی متعالی شکوفا شود. اهمیت حبس نفس و کنترل حواس در کنار حرکات بدنی خاص در این سیر معنوی بسیار مشهود است. در ذن نیز توجه به مسائل پرورشی و اخلاقی در کنار شیوه‌های بدنی و کنترل نفس و حواس اهمیت دارد. همچنین، مراقبه و تمرکز نیز برای رسیدن به ساتوری دارای اهمیت بسیار زیادی است.

در مکتب یوگا آگاهی متعالی از جنس آگاهی‌های فلسفی و عقلی یا ذهنی نیست؛ بلکه از جنس آگاهی شهودی است که همه وجود انسان را درگیر می‌کند و در محدوده زمان و مکان و ادراکات عقلی و حسی و ذهنی نمی‌گنجد؛ زیرا ذهن و اندیشه در این مرحله کاملاً متوقف می‌شود. درواقع، این نوع آگاهی بر خرد و اراده شخص غالب می‌شود و فعالیت‌های ذهنی کاملاً متوقف می‌شود. همچنین، روشن‌شدگی در ذن همان

یگانگی و مرتبط دانستن خویش با هستی و حقیقت ازلی و فناپذیر است. درک حقیقت وجود؛ حقیقتی که هم در خویشتن و هم فراتر از آن است. واقف شدن به این حقیقت و عبور کردن از توهمات ذهنی در نتیجه جدیدی از آگاهی به دید انسان باز می‌کند که حتی در رفتار و احساسات شخص نیز تأثیرگذار است. اهمیت خودشناسی و درک لایه‌های عمیق وجود خویش نیز برای رسیدن به وحدت درونی و یکی شدن با هستی که به رهایی انسان منجر می‌شود و هدف غایی در هر دو مکتب محسوب می‌شود، نیز در هر دو مکتب یوگا و ذن بسیار اهمیت دارد.

وجود موانع در سیر مراقبه درونی برای یگانگی با هستی از دیگر مسائلی است که در هر دو مکتب مطرح است. در مکتب یوگا موانعی مانند؛ عدم تعادل جسمانی، نبود آمادگی روانی، شک یا دودلی، بی‌توجهی یا بی‌اعتنایی، تن‌آسانی، نفس‌پرستی، دانش نادرست، عدم مداومت اندیشه تمرکز و ناپایداری در نگاهداشت تمرکز مطرح می‌شود؛ اما بزرگ‌ترین مانعی که یوگی را در راه نفس‌کشی و درون‌نگری و انهدام امواج ذهنی تهدید می‌کند، تأثرات ذهنی ضمیر ناخودآگاه است. در مکتب ذن نیز موانع پنج‌گانه‌ای بیان شده‌اند که رهرو با زدودن آن‌ها به شادمانی می‌رسد، حال این شادمانی همان آزادی و رهایی از احوالات قبل از رسیدن به آگاهی است. این پنج مانع شامل شهوت و کام‌جویی، بدخواهی و اراده نادرست، تنبلی و افسردگی، بی‌آرامی و هیجان، شک و دودلی می‌شود. از جمله موانع دیگر عدم حضور در لحظه است. هنگامی که ذهن کاملاً حضور دارد و معطوف به لحظه حال است، لحظه تجربه است. ذن در واقع، حضور مداوم اندیشه آدمی در لحظه حال و اکنون است. مانع دیگر یکی پنداشتن خود و ذهن است. ذهن ما در حال هیاهوی بی‌وقفه است، این هیاهو به پیدایش خود ذهنی و کاذب منجر می‌شود. از آنجایی که تفکر و استدلال هم در محدوده دوگانه‌انگاری جای دارند، به این سبب با تفکر نمی‌توان به ذن دست یافت؛ بنابراین، تفکر هم مانعی بر راه آگاهی در مکتب ذن به شمار می‌رود.

از جهت مراتب ذهنی و خودآگاهی در مکتب یوگا و ذن، لازم است گفته شود که در مکاتب فلسفی هند، به‌ویژه یوگا، نسبت به ذهن‌نگاهی برتری‌جویانه وجود دارد و هدفی هم که متعاقباً دنبال می‌کند، کنترل ذهن و طبیعت آن است. هدف یوگا حذف مراتب ذهنی و نفسانی و عقلانی است که کلیه ادراکات آدمی از قبیل عقل و خودآگاهی و

نفس و حواس را شامل می‌شود؛ اما در مکتب ذن که اصول تائوئیسم<sup>۱</sup> در آن پذیرفته شده است، به تبع آن با ذهن همراه می‌شوند و آن را می‌پذیرند و سعی در زدودن موانع ذهن که در واقع، این موانع محصولات خود ذهن هستند، می‌کنند. علاوه بر این، آنچه مکتب یوگا را از ذن در این زمینه متفاوت می‌سازد، این است که یوگی از زندگی دنیوی پرهیز می‌کند. وی با تمرین فنون یوگا، در واقع، مخالف آنچه طبیعت انسانی است، عمل می‌کند. وی در برابر تمایلات عادی زندگی دنیوی واکنش نشان می‌دهد؛ اما در ذن این‌طور نیست و نسبت به طبیعت وجود انسانی مخالفتی وجود ندارد. رهرو ذن باید با تمام وجود و هستی خویش در مسیر آگاهی حرکت کند. به عبارتی، ذن را باید زندگی کرد و متوقف کردن جریان زندگی کار ذن نیست. شاید به همین جهت، است که در مکتب ذن، ریاضت‌هایی که در یوگا در طی مسیر رهایی بر آن تأکید شده است، تأیید نمی‌شود و آن‌ها را همچون بت‌های ذهنی تلقی می‌کند که حجابی میان انسان و حقیقت مطلق هستند. بدین سبب، توجه به مسئله زندگی از یک جهت و از طرف دیگر، ارتباط عمیق با طبیعت در مکتب ذن نسبت به یوگا بسیار گسترده‌تر و عمیق‌تر است.

## منابع

- [۱]. آینگار، پی. کی. اس (۱۳۷۸). چکیده دانش یوگا، ترجمه: علیرضا اقدمی باهر، راه سما.
- [۲]. الیاده، میرچا (۱۳۹۴). یوگای پاتنجلی: مراقبه در مکاتب عرفان هندی، ترجمه: علی صادقی شهپر، تهران، نگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه.
- [۳]. پاشایی، ع (۱۳۷۱). ذن چیست، تهران، انتشارات نیلوفر.
- [۴]. پوراابراهیم، علی محمد؛ موحدیان عطار، علی (۱۳۹۶). یوگا در ایران: بررسی و نقد یوگای رایج در ایران با نظر به منابع اصلی یوگایی، قم، دانشگاه ادیان و مذاهب.
- [۵]. جلالی نائینی، محمدرضا (۱۳۷۵). هند در یک نگاه، تهران.
- [۶]. چاترجی، ساتیش چاندرا؛ داتا، دریندرا موهان (۱۳۸۴). معرفی مکتب‌های فلسفی هند، ترجمه: فرناز ناظرزاده کرمانی، قم، انتشارات مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- [۷]. دشی مارو، تایزن (۱۳۷۷). ذادن، ترجمه: دل‌آرا قهرمان، تهران، نشر میترا.
- [۸]. سوزوکی، دایستز تیتارو (۱۳۸۰). «تعبیر تجربه ذن»، ترجمه: ع. پاشایی، مجله نقد و نظر، سال هفتم، شماره سوم و چهارم، ۱۸۳-۲۰۵.
- [۹]. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۳). مقدمه‌ای بر ذن بودیسم، ترجمه: منوچهر شادان، تهران، بهجت.
- [۱۰]. شایگان، داریوش (۱۳۸۳). ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، چاپ پنجم، تهران، امیرکبیر.
- [۱۱]. محمدتقی (۱۳۸۹). نگرشی بر آیین ذن بودیسم، تهران، سازمان ملی جوانان.

- [۱۲]. قادری، برزو (۱۳۹۷). راه یوگا، تهران: نشر آویژه.
- [۱۳]. لو، آلبرت (۱۳۷۸). دعوت به تمرین ذن، ترجمه: ع. پاشایی، تهران، نشر میترا.
- [۱۴]. نات هان، تیک (۱۳۷۶). کلیدهای ذن، ترجمه: ع. پاشایی، تهران، نشر ثالث.
- [۱۵]. واتس، آلن (۱۳۶۹). طریقت ذن، ترجمه: هوشمند ویژه، تهران، انتشارات کتابخانه بهجت.
- [16]. Bancroft, Anne (1979). Zen: Direct Pointing to reality, London, Thames and Hudson.
- [17]. Chapple, Christopher Key (2000). "Life Force in Jainism & Yoga", in Runzo Joseph & Nancy Martin (ed), The Meaning of Life in the World Religions, Oxford: Oneworld.
- [18]. Coward, Harold (2005). Samadhi, STATE university of New York press.
- [19]. Eliade, Mircea (1987). yoga, in: Encyclopedia of Religion, New York.
- [20]. Feuerstein, Georg (1974). The Essence of Yoga, Grove Press, New York.
- [21]. Hume, Robert Ernest (1971). The Thirteen Principal Upanishads, Oxford University press, London.
- [22]. Iyengar, B.K.S (2002). Light on Yoga Sutr's of Patanjali, USA: Thorsons.
- [23]. Lipner, Julius (2010). Hindus: Their Religion Belief & Practices, Routledge, USA.
- [24]. Wood, Ernest (1989). Great Systems of Yoga, Bombay.

