

DOR: [20.1001.1.20080476.1400.15.1.2.2](https://doi.org/10.20080476.1400.15.1.2.2)

Journal of Religious Studies

دوفصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه ادیان

سال ۱۵، شماره ۲۹، بهار و تابستان ۱۴۰۰ Vol.15, No.29, Spring and Summer 2021

صص ۲۵-۴۶ (مقاله پژوهشی)

مراقبه (ذهیانه) در مه‌ایانه بودایی بر اساس شورنگمه سوتره^۱

سپیده افراشته

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

ابوالفضل محمودی^۲

دانشیار گروه ادیان و عرفان، دانشکده حقوق، الهیات و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

در اکثر سنت‌های عرفانی، بخش مهمی از سیر و سلوک، مراقبه است که در سنت بودایی، ذهیانه نام دارد. ذهیانه نوعی تمرین تمرکز ذهن همراه با آگاهی است. در این حالت ذهن، استوار شده و توانایی تمرکز بسیار افزایش می‌یابد. در آیین بودایی، ذهیانه که زمینه‌ساز سَمادهی است، اصلی‌ترین روش برای پاکسازی ذهن و آماده‌سازی آن جهت نیل به نیروانه است و همه مذاهب بودایی آن را محور اعمال دینی خود می‌دانند. محور دین بودایی را نه مطالعات متنی یا فلسفی بلکه تجربه مستقیم "حقیقت غایی" تشکیل می‌دهد و این تجربه حاصل نمی‌شود مگر با ذهیانه. در این راستا، شورنگمه سوتره از مهمترین سوتره‌هایی است که با شرح روشهای مختلف مراقبه، شامل تعالیمی برای همه مکاتب بودایی است. پرسش اصلی این نوشتار چیستی و نیز تبیین اهمیت، مبانی، اهداف و چگونگی روشها و مراتب ذهیانه در شاخه مه‌ایانه از دین بودایی بر اساس شورنگمه سوتره است. در این راستا، با روش تحلیلی و بر اساس مطالب ارائه شده در شورنگمه سوتره، همچنین مراجعه به نظرات استادان مراقبه در مکتب مه‌ایانه و پژوهشگران مختلف این عرصه، در پی پاسخ به پرسش مذکور برآمده ایم.

کلیدواژه‌ها

آئین بودایی، ذهیانه، سوتره، شورنگمه، مراقبه، مه‌ایانه

۱. تاریخ دریافت: ۱۳۹۹ / ۸ / ۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰ / ۱ / ۱۴

۲. پست الکترونیک (نویسنده مسئول): amahmoodi5364@gmail.com

مقدمه

یکی از اعمالی که در اکثر سنت‌های عرفانی بزرگ مورد توجه قرار گرفته مراقبه است. با وجود اختلافاتی که در روشها، اهداف و نتایج مراقبه در ادیان و مکاتب مختلف وجود دارد، شباهت‌های فراوانی نیز میان آنها مشهود است.

در عرفان اسلامی مراقبه جزئی لاینفک از طریقت است و مهمترین افعال قلبیه و اصلی‌ترین بخش در عرفان عملی می‌باشد. مشایخ بزرگ بر آن تاکید فراوان داشته، آن را از لوازم حتمیه سیر و سلوک شمرده‌اند. مراقبه به منزله سنگ بنایی است که ذکر، فکر و سایر شرایط بر آن بنا نهاده می‌شود و بزرگان تصوف معتقدند تا مراقبه صورت نگیرد ذکر و فکر بدون اثر خواهد بود و سالک بدون مراقبه را از ذکر و فکر منع می‌کنند.^۳ سالک با مراقبه، گام در رفع حجاب‌های ظلمانی و نورانی می‌نهد تا به سوی بی‌تعینی و سپس آگاهی ماورای آگاهی بشری قدم بردارد و به حیات الهی زنده شود. او در مقام سیر به سوی حق از کثرات اعراض نموده، محو در وحدت شده و وجودی حقانی می‌یابد. لذا مراقبه یک اصل بدیهی و ضروری در عرفان عملی است.^۴

این مفهوم در سنت بودایی به عنوان دهیانه^۵ مطرح شده است و از ارکان آن سنت می‌باشد. اعتقاد بر این است که مراقبه نور معرفت بر دل می‌تاباند و بر ذهن ثنوی‌گرا غلبه کرده و سالک را به سوی محور واحد هستی که وجه اشتراک همه مخلوقات است می‌کشاند.

در تهرواده^۶ مراقبه در تخصص راهبان است و بر مردم عادی فرض نیست، مگر کسی که از دنیا کناره بگیرد و یکسره خود را وقف آن کند. هرچند اکنون در کشورهای پیرو تهرواده نیز تغییراتی صورت گرفته و مراکزی برای آموزش فنون مراقبه به مردم ایجاد شده

۱. حسینی تهرانی، محمد حسین، رساله لب اللباب در سیر و سلوک اولالالباب، مشهد، انتشارات علامه طباطبایی، ۱۴۲۶ ق، ص ۱۱۴.

۴. بقلی شیرازی، روزبهان، تقسیم الخواطر، قاهره، دار الآفاق العربیه، ۱۴۲۸ ق، ص ۱۰؛ مستملی بخاری، اسماعیل، شرح التعرف لمذهب التصوف، (ج سوم)، تهران، اساطیر، ۱۳۶۳ ش، ص ۱۱۳۲.

۵. Dhyāna

۶. Theravāda: کهن‌ترین شاخه بودایی که نسبت به باقی شاخه‌ها، به آیین بودایی اولیه نزدیک‌تر است.

است.^۷ در مهاییانه^۸، تمامی مکاتب، مراقبه را به عنوان یکی از ارکان دین خود پذیرفته اند؛ گرچه رنگ و بوی آن در هر یک با دیگری تا حدی متفاوت است. مکتب «دیوار پاک»^۹ درخواست امداد غیبی از بدهیستوه^{۱۰} ها را در حین مراقبه نیاز ضروری می داند^{۱۱}، در مکتب تندای^{۱۲} شیوه‌های مراقبه، پیچیده و همراه با نظام فلسفی و بحث‌های کلامی است.^{۱۳} در آیین تبتی و جریانه^{۱۴}، که معتقد به حصول دفعی نیروانه است، آیین‌های مختلف در کنار مراقبه ضروری است.^{۱۵}

مراقبه در مهاییانه از چنان اهمیتی برخوردار است که در مکتب‌های مختلف آن، آثار زیادی در این زمینه وجود دارد به گونه‌ای که بخشی از متون بودایی به نام متون مراقبه‌ای مطرح است. از جمله این متون، شورنگمه سوتره است. بر همین اساس این موضوع در این نوشتار مورد توجه قرار گرفته و با توجه به اهمیت آن با تفصیل بیشتری مطرح می‌شود. در تی‌پیتکه^{۱۶} چینی دو سوتره^{۱۷} با عنوان شورنگمه^{۱۸} وجود دارد که مضمون آنها با هم متفاوت است. یکی دارای دو بخش است که در سال‌های ۴۰۱-۴۱۲ م توسط

۷. هاوکینز، برادلی، دین بودا، تهران، نشر مرکز، ۱۳۸۴ ش، صص ۱۶-۱۷.

۸. Mahāyāna: یکی از دو شاخه اصلی بودایی.

۹. Pure land: در چین توسط هوی یوان (حدود ۴۰۰ ب.م.) به عنوان شاخه نیلوفر سفید ایجاد شد؛ توسط هونن (۱۱۳۳-۱۲۱۱) به ژاپن معرفی شد.

۱۰. Bodhisattva: موجود زنده ای که در مسیر روشن شدگی قرار گرفته و با آنکه امکان ورود به نیروانه را دارد، از ورود به آن سرباز می زند با این امید که بتواند طالبان را هدایت کرده و به رهایی برساند.

۱۱. Hexham, Irving, *Concise dictionary of religion*, USA, Intervarsity Press, 1999, p. 176.

۱۲. Tendai: مکتب بودایی ژاپنی، توسط دنگیو دایشی (۷۶۷-۸۲۲) در کوه هیی نزدیک کیوتو در سال ۸۰۵ ایجاد شد.

۱۳. Buswell, Robert. E, *Encyclopedia of Buddhism*, USA, Macmillan, 2004, p. 475.

۱۴. Vajrayana: مکتب تتریک بودایی شمال هند و تبت که به هدف دستیابی به قدرت در همین دنیا و نه نیروانه در آینده دور، بر جادو و اوراد متمرکز است.

۱۵. هاوکینز، دین بودا، ص ۲۴.

۱۶. Tipitaka: سه سبد قانون مشتق شده از کانون پالی

۱۷. Sūtra (p.) Sutta (sk.): بخشهایی از کانون پالی شامل گفتگوها یا بحث های بودا

کوماراجیوه^{۱۹} ترجمه شده و دیگری دارای ده بخش است که در سال ۷۰۵ م توسط پارامیتی^{۲۰} ترجمه شده است.^{۲۱}

سوتره اول^{۲۲}، از تبتی به ژاپنی توسط آکیوشی تانجی^{۲۳} برگردانده شده است.^{۲۴} پاسادیکا^{۲۵} این سوتره را با عنوان "تعمق منتهی به قدرت"^{۲۶} و لاموته^{۲۷} با عنوان "تعمق منتهی به سلوک قهرمانانه"^{۲۸} ترجمه کرده است.^{۲۹} این سوتره که از بسیاری جهات پیش درآمد سوتره پوندریکا^{۳۰} (نیلوفر) است^{۳۱}، آکنده از مطالب افسانه‌ای است و به آموزش نوعی مراقبه جهت بودا شدن می‌پردازد که قادر است قدرت‌های عجیبی به شخص ببخشد.^{۳۲}

سوتره دوم که در این مقاله به بررسی آن می‌پردازیم، در چینی بنام "لنگ ین چینگ"^{۳۳} معروف است^{۳۴}، در ژاپن بنام "ریوگونکیو"^{۳۵} شناخته می‌شود^{۳۶} و بیشتر توسط ذن^{۳۷} و

^{۱۸}. Śūraṅgama

^{۱۹}. Kumarajiva

^{۲۰}. Paramiti

^{۲۱}. Suzuki, Daisets. Teitaro, *Outline of Mahayana Buddhism*, London, Luzac and Company, 1907, p. 157; Luk, Charles, *The Secret of Chinese Meditation*, New York, Samuel Weiser, 1972, p. 228.

^{۲۲}. Śūraṅgama Samadhi Sūtra

^{۲۳}. Akiyoshi Tanji

^{۲۴}. Nakamura, Hajime, *Indian Buddhism a Survey with Bibliographical Notes*, Delhi, Motilal, 1987, p. 173.

^{۲۵}. Pasadika

^{۲۶}. *Contemplation Leading to Power*

^{۲۷}. Lamotte

^{۲۸}. *Le concentration de la marche heroique*

^{۲۹}. Potter, Karl. H., *Encyclopedia of Indian Philosophies*, (V. viii), Delhi, Motilal, 1966, p.93.

^{۳۰}. Puṇḍarīka

^{۳۱}. Nakamura, *Indian Buddhism a Survey with Bibliographical Notes*, p. 192.

^{۳۰}. Kumarajiva, *The Śūraṅgama Samadhi Sūtra*, (Translator: John McRae), California, Numata Center for Buddhist Translation and Research, 1998, p. 1.

^{۳۳}. *Leng Yen Ching*

شینگون^{۳۸} استفاده می‌شود. روند کلی تفکری که در این سوتره دنبال می‌شود بیشتر ذن تا شینگون و طبیعی است که همه تفسیرهای آن متعلق به مکتب ذن باشد.^{۳۹} البته شورنگمه سوتره علاوه بر مکتب ذن در مراقبه‌های مکاتب تائو^{۴۰}، تندای و دیار پاک نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.^{۴۱}

سوزوکی معتقد است این سوتره احتمالاً یکی از کارهای مهاییانه متأخر است که در هند گسترش یافته^{۴۲}، اما به اعتقاد کنتسه بر خلاف اینکه گفته می‌شود شورنگمه سوتره را نالانده به چین آورده است، این متن در واقع در چین توسط فانگ جانگ نوشته شده است.^{۴۳} از آنجا که معلوم نیست نسخه اصلی سنسکریت شورنگمه سوتره اصلاً وجود داشته باشد، نام کامل آن به سنسکریت مشخص نیست. کلمه شورنگمه تقریباً به معنای "از میان نرفتنی" یا فناپذیر است. این کلمه مرکب است از suran به معنی «عالی و مطلق»، همراه با gama به معنی «با دوام و استوار». شورنگمه یعنی در نهایت استحکام، بر صلابت و غیر قابل تخریب.^{۴۴}

^{۳۴}. Luk, *The Secret of Chinese Meditation*, p. 228.

^{۳۵}. Ryogonkyo

^{۳۶}. Humphreys, Christmas, *A Popular Dictionary of Buddhism*, London, Curzon Press, 1984, p. 222.

^{۳۷}. برگرفته از کلمه سنسکریت دهیانه. در ژاپن، ذن نامیده می‌شود، گرفته شده از بودایی چان در چین که در قرن ششم توسط بودهی دهرمه ایجاد شده و در قرن هشتم توسط هونگ ژن، هوی ننگ و پیروانشان به یک مکتب تبدیل شده است.

^{۳۸}. مکتب بودایی ژاپنی جهان راستین. سال ۸۰۶ ب.م. در ژاپن توسط کوبو دایشی ایجاد شد.

^{۳۹}. Suzuki, Daisets. Teitaro, *Manual of Zen Buddhism*, California, Golden Elixir Press, 1935, p. 42.

^{۴۰}. یکی از سه مذهب چین، حدود ۶۰۰ ق.م. توسط لائو تزو ایجاد شد.

^{۴۱}. Luk, *The Secret of Chinese Meditation*, pp. 65- 107- 165- 212.

^{۴۲}. Suzuki, *Manual of Zen Buddhism*, p. 42.

^{۴۳}. Conze, Edward, *Buddhism a Short History*, Oxford, One world, 2008.

^{۴۴}. Sure, Heng, and others, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, California, Buddhist Text Translation Society, 2009, p. xiii.

هدف اصلی متن که در قالب گفتگویی میان بودا و آنانده^{۴۵} مطرح شده، نمایاندن مسیرهایی است جهت حصول اشراق. این سوتره شامل مطالبی در مورد کیهان‌شناسی بودایی، شرح روابط کارمایی یا مسیرهای تولد دوباره، روش‌شناسی و اصول کلی دهیانه می‌باشد. همچنین شرح روش مراقبه بیست و پنج بدهیستوه و انتخاب موثرترین و ساده‌ترین آنها، نیز رهنمودهایی جهت تشخیص صحیح بودن یا نبودن عملکرد شخص در راه رسیدن به سمادهی ارائه می‌شود. در ادامه در مورد توهمات مختلف حین انجام دهیانه و نیز پنجاه حالت شیطانی که در این مسیر دیده می‌شوند توضیحاتی داده می‌شود. سپس بودا بر اهمیت پایبندی به احکام اخلاقی به عنوان اساس مسیر تأکید کرده و علت انتقال از شش جهان و رسیدن به چهار سطح مقدسین را با توصیف جزئیات این ده ناحیه شرح می‌دهد. در نهایت به تفصیل توضیحاتی در مورد چسبیدن به حالات ذهنی مختلف که هنگام تمرین شورنگمه سمادهی^{۴۶} تجربه می‌شود، ارائه می‌گردد.^{۴۷}

این سوتره بصورت مفصل به شرح پنج اسکنده نیز می‌پردازد. هر اسکنده دارای اسکنده ماره^{۴۸} های بی‌شمار است. شاکیامونی بودا برای هر اسکنده، ده مورد از آنها را نشان می‌دهد. این "پنجاه دیو" یا مظاهر پنج اسکنده، توهم یا پدیده‌های ذهنی هستند و در واقع انحراف از سمادهی صحیح‌اند که تمرین‌کنندگان هنگام دهیانه تجربه می‌کنند. آنچه در این زمینه ارائه می‌شود، روش منحصر به فردی در فهرست‌نویسی و نیز طبقه‌بندی تجارب معنوی است. اگرچه پنجاه ناحیه ارائه شده به هیچ وجه جامع نیستند، اما رویکردی که در نظر گرفته شده قابلیت ارائه چارچوبی برای طبقه‌بندی همه تجربه‌های معنوی اعم از بودایی و غیر بودایی را دارد.^{۴۹}

^{۴۳}. پسر عمو و مرید محبوب بودا

^{۴۶}. تعمق بر حقیقت، حالت یکنواخت ذهنی که دوگانگی ایجاد شده توسط فکر، سطح اقبانوس حقیقت را متلاطم نمی‌کند.

^{۴۷}. Sure, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, p. xiv.

^{۴۸}. (SK.) Māra: بدی تشخیص یافته در اسطوره‌شناسی بودایی.

^{۴۹}. Hsuan, Hua, *The Śūraṅgama sūtra: The Fifty Skandha- Demon States*, (Foreword: Ronald Epstein), California, Dharma Realm Buddhist Association, 1996, p. forword.

همچنین متن حاوی منتره بسیار مهمی است که به عنوان پادشاه همه منتره‌ها در نظر گرفته می‌شود، زیرا طولانی‌ترین منتره موجود است و به اعتقاد بوداییان، شکوفایی و یا از بین رفتن آیین بودایی به آن بستگی دارد. خواندن این منتره، مانع از بین رفتن آسمان و زمین می‌شود و تا زمانی که لااقل یک نفر بتواند آن را تلاوت کند، نه جهان نابود می‌شود و نه آیین بودایی. شیاطین، ارواح و موجودات عجیب، چون از منتره می‌ترسند، جرأت نمی‌کنند خود را در این جهان نشان دهند. اما زمانی که دیگر کسی آن را تلاوت نکند دهرمه مناسب در جهان رعایت نمی‌شود و آن موجودات عجیب و غریب از مخفیگاه خود بیرون می‌آیند و آیین بودایی و جهان به سرعت نابود می‌شوند. بنابراین هر شخص بودایی باید از این سوتره حمایت کند چون هم به نفع خود شخص است و هم به نفع سایرین. بعلاوه تلاوت مداوم آن می‌تواند شخص را از موانع کارمایی زندگی‌های گذشته خلاص کند.^{۵۰}

با توجه به مقدمه فوق، در این نوشتار ما در پی پاسخ به چهار پرسش اصلی هستیم:

- اهمیت دهیانه در مهاییانه بودایی چیست؟
- دهیانه در مهاییانه و در متن شورنگمه از چه مبانی پیروی می‌کند؟
- اهداف انجام دهیانه در مهاییانه و بخصوص بر اساس متن شورنگمه سوتره چیست؟
- روشها و مراتب دهیانه در مهاییانه و با تأکید بر متن شورنگمه سوتره کدام است؟

اهمیت دهیانه

از نظر بودا دو نوع ذهن وجود دارد. نوع اول ذهن معمولی است، که همه موجودات عادی از آن آگاه هستند. این ذهن از ازل تا کنون، به دلیل برداشت‌های توهمی و افکار تصادفی آن، اساس مرگ و تولد مجدد بوده است. نوع دوم، ذهن حقیقی و جاودانه است، که همان ماهیت حقیقی یا مرحله اشراق یا جوهر خالص نیروانه است که آغاز یا پایانی ندارد؛ نامتغیر، همه جانبه، و در واقع آگاهی حقیقی است. همه پدیده‌های مشروط ناشی از ذهن معمولی، موجب می‌شوند موجودات مُدرک، درک اساسی خود را از ذهن حقیقی از دست

^{۵۰}. Ibid, p. forward.

بدهند و با اینکه ذهن حقیقی در هر لحظه فعال است، موجودات مُدرک از آن بی اطلاع هستند. از این رو، این موجودات بعد از هر مرگ همچنان دچار سرنوشت اشتباه می شوند.^{۵۱}

در سیر به سوی اشراق و نیروانه، سالک نیازمند آن است تا به درک صحیح تفاوت بین ذهن حقیقی خود و آگاهی‌های شخصی برسد و این تشخیص برای درست عمل کردن شخص بسیار اهمیت دارد، چرا که سالک معمولاً ذهن دوم را حقیقی می‌پندارد. از سوی دیگر، برای تمرین صحیح دهیانه، شخص باید بداند چگونه از تحریفات ذهن که در طول مسیر مانع شخص هستند و مانند غبار روی آینه ذهن حقیقی سالک را می‌پوشانند، خلاص شود.

دستیابی به ذهن حقیقی، درک صحیح تفاوت آن با ذهن معمولی و خلاصی از تحریفات ذهنی همه از طریق تمرین دهیانه و دستیابی به سمادهی میسر است. یکی از مهمترین روش‌ها در این زمینه «شورنگمه سمادهی» است که برای اولین بار در متن شورنگمه سوتره معرفی شده است. بودا با استفاده از آگاهی بصری، نشان می‌دهد که ذات آگاهی بصری ما تغییرناپذیر است. همین امر در مورد آگاهی ما از صداها، بوها، طعم‌ها، اشیای محسوس و همچنین آگاهی ما از افکار ذهنیمان نیز صادق است. مفهوم منطقی آن اینست که با توجه به اینکه آگاهی‌های مختلف ما مستقل از اشیاء وجود دارند، می‌توان با دهیانه، آن آگاهی‌ها را از اشیاء جدا کرد. آنگاه ما آزاد خواهیم بود که حواس خود را به درون خویش هدایت کرده، خود را از جهان مشروط جدا و در بالاترین سطح سمادهی یعنی «شورنگمه سمادهی» قرار دهیم. البته این امر به همراه خلوص رفتار (خودداری از قتل، دزدی، سوء رفتار جنسی، دروغ گفتن، مستی) و درک درست از دهرمه^{۵۲} میسر خواهد بود.^{۵۳}

مبانی دهیانه

^{۵۱}. Sure, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, pp. 29-40.

^{۵۲}. Dhamma (P.) Dharma (Sk.)

^{۵۳}. Ibid, pp. 41- 88.

دهیانه مبتنی بر شماری مبانی نظری است که به مهمترین آنها می‌توان چنین اشاره کرد: یکی از این مبانی اصل انتا^{۵۴} (بیخودی) است. در دین بودایی، وجود آتمن، «خود» یا «نفس» به معنای عاملی که خود را بصورت رازآلودی پشت همه فعالیت‌های ذهنی پنهان کرده انکار می‌شود^{۵۵}، پس بودا فرضیه وجود ذات منفرد روح را پوچ می‌داند. وی در متن *شورنگمه سوتره* با رد کردن هفت پاسخ آینده جهت تعیین مکان چنین روحی، این موضوع را ثابت می‌کند. ذهنی که در مسیر تجارب نسبی و وقایع عینی که موضوع تولد و مرگ هستند سیر می‌کند و در درون خود تأمل نمی‌کند، نمی‌تواند نور ذهن را که روشنی‌بخش درون است بیابد. در نتیجه در مورد تعیین مکان روح نمی‌تواند پاسخ رضایت‌بخشی دهد.^{۵۶} از دیگر مبانی، دو اصل *انیچه*^{۵۷} (عدم ثبات) و *شونیتا*^{۵۸} (خلا) است. از نظر بودا هیچ پدیده و امر ثابتی در عالم حس وجود ندارد و همه چیز در حال تغییر و صیورورت دائمی اند. بنابراین بر خلاف تصور عامه، جوهر ثابت یا حقیقت ازلی در پس هیچ یک از پدیده‌های عالم وجود ندارد.

به طور کلی، در سنت بودایی دو نگاه به عالم وجود دارد. در نگاه به پدیدارهای عالم حس، همه پدیده‌ها را خالی از جوهری ثابت، حقیقی و مستقل و در واقع عاری از وجود و خالی^{۵۹} می‌دانند. اما در نگاه به حقیقت مطلق، آن را قائم به خود، وجود مطلق و ورای تمام پدیده‌های این جهان می‌دانند که به سبب اطلاق و بی‌حدی‌اش در هیچ تعریف و توصیفی نمی‌گنجد؛ حقیقت متعالی، عاری از هرگونه تقیید، تغییر، نسبییت و حد است و از آنجاکه با هیچ زبان و با هیچ صفتی توصیف‌شدنی نیست بهترین سخن درباره آن سکوت است. بنابراین حقیقت در دو سطح در نظر گرفته می‌شود: نخست مرتبه پایینتر حقیقت که واقعیتی تجربی است و با تجربه و زبان روزمره انسان سروکار دارد و در هر صورت به امور نسبی

^{۵۴}. Anatta

^{۵۵}. Suzuki, *Outline of Mahayana Buddhism*, p. 31.

^{۵۶}. Sure, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, pp. 16- 28.

^{۵۷}. Anicca

^{۵۸}. Śūnyatā

^{۵۹}. Śūnyam

مربوط است^{۶۰} و دوم حقیقتی مطلق و عاری از هرگونه تقیید، نسبیت و حد، که با هیچ زبان و هیچ وصفی به توصیف تن در نمی‌دهد.^{۶۱}

از دیگر مبانی دهیانه می‌توان به اصل اویدیا^{۶۲} یا جهل نیز اشاره کرد. جهل بنیادی بشر ناشی از افکار تاریک اولیه مربوط به خودآگاهی، به عنوان فاعل، و خلأ راکد، به عنوان مفعول، است. طبق تعالیم بودا تاریکی که به واسطه ذهن معمولی ایجاد می‌شود منشأ تولد است. بر این اساس سه منشأ اشراق نیافتگی توضیح داده می‌شود که عبارتند از جهل بنیادی، فاعل و مفعول (عین و ذهن)؛ و شش حالت کثیف^{۶۳} آن (دانش، واکنش، وابستگی، اختصاص اسامی به اشیاء، فعالیت کارمایی و رنج). این شش حالت منجر به ظهور صورت‌های مختلف، از قبیل جهان و موجودات زنده در آگاهی ذخیره شده می‌شود. اینجاست که قانون استمرار آغاز می‌شود: اول استمرار جهان مادی که مبتنی بر چهار چرخ آب، باد، فلز و فضا است و از توهمی که این چنین ایجاد شده ناشی می‌شوند. دوم استمرار موجودات زنده در چهار گونه تولد. سوم استمرار مجازات کارمایی که با شهوت، کشتار و سرقت که سه شرط اصلی تولد و مرگ اند ایجاد می‌شوند. در واقع دلیل اینکه ما به چرخه تولد و مرگ رفته و از حوادث بد رنج می‌بریم، غفلت نسبت به منشأ تولد و مرگ است. این غفلت باعث می‌شود ماهیت ذهن حقیقی در میان ارتباطات علی که بر جهان اشیاء حاکم است فراموش شود. ماهیت ذهن با ذهن تجربی ما متفاوت است و هیچ‌کس حتی یک بدهیستوه نمی‌تواند از طریق جهان اشیاء منفرد به آن پی ببرد و حقیقت آن را نشان دهد. وجود ماهیت یا ذهن حقیقی از این واقعیت که چشم می‌بیند، گوش می‌شنود، و ذهن فکر می‌کند، مشهود است. اما به عنوان یک موضوع یا ایده منفرد، عینی یا ذهنی، قابل کشف نیست. تمام اشیاء و اندیشه‌ها درون ماهیت ذهن هستند و فقط هنگامی وجود دارند که به فکر ارتباط با آنها باشیم. هر شیء منفردی همان است که هست؛ نه اثبات می‌شود و نه نفی.

^{۶۰}. paramārtha satya

^{۶۱}. Chatterjee, Satishchandra & Datta, Dheerendramohand, *An Introduction to Indian Philosophy* India, Calcutta university press, 1948, pp. 164- 169; Elder, Joseph. W., *Chapters in Indian Civilization*, (Volume I), Winconsin, Department of Indian studies, the University of Winconsin Madison, 1967, pp. 203-206.

^{۶۲}. Avidiā

^{۶۳}. در مقابل لطیف

همه شرایط این جهان حواس، اعم از دیدن، شنیدن، حس کردن، آموختن و فکر کردن ما بر اساس این ماهیت حقیقی، واقعیت می‌یابند. روابط علی به جهان تضادها تعلق دارند و نمی‌توانند در مورد ماهیت حقیقی که اساسا درخشان و روشنی‌بخش است اعمال شوند. هیچکس نمی‌تواند آن را امری خودانگیخته بداند چرا که پیش‌فرض خودانگیخته بودن آن وجود ماده عینی جداگانه‌ایست که خود ویژگی‌هایی داشته باشد. اما اگر ماهیت حقیقی چیزی باشد که ما بتوانیم جمله‌ای در مورد آن یا ویژگی‌های آن بگوییم، چه مثبت و چه منفی، آن دیگر ماهیت نیست. ماهیت چیزی است که به همه صورت‌ها و نظرات غیروابسته است و در مورد وابسته نبودنش نیز نمی‌توانیم صحبت کنیم. ماهیت مطلقاً تهی (خلاً) است و به همین دلیل همه چیز در آن امکان‌پذیر است. همه جهان و از جمله ذهن که قابل تقسیم به پنج توده (اسکنده)^{۶۴}، شش مدخل، دوازده جایگاه یا مسند (آیتنه)^{۶۵}، و هیجده قلمرو (دهاتو)^{۶۶} است وقتی شرایط کامل ایجاد شوند، به وجود می‌آیند و وقتی شرایط متوقف شوند، ناپدید می‌شوند. همه این موجودات و شرایط بصورت توهمی (غیر حقیقی) در تناگته گربه^{۶۷} (تخمه زرین) که نام دیگر ماهیت ذهن است اتفاق می‌افتند و از بین می‌روند. تنها ماهیت حقیقی ذهن است که تا ابد به عنوان درخشش چینی، اشراقی همه جانبه و ثابت باقی می‌ماند. در ماهیت حقیقت جاودان، نه رفتن وجود دارد و نه آمدن، نه سردرگم شدن و نه روشن شدگی، نه مردن و نه متولد شدن. کاملاً دست‌نیافتنی و غیرقابل توضیح با عقل است، چرا که فراتر از همه مقولات اندیشه‌ایست. تناگته گربه به خودی خود، کاملاً خالص و همه جانبه است و این عبارت در مورد آن صادق است: "صورت خلاً است و خلاً صورت است."^{۶۸} ماهیت حقیقی در پاسخ به مراتب بی‌نهایت متنوع موجودات و نیز کره آنها، خود را مطابق افکار و شرایط آنها آشکار می‌کند، اما علیرغم شریک بودنش در سیر تکاملی جهان کثرات، به خودی خود هیچگاه خلوص اولیه، درخشندگی یا خلاً خود را از دست نمی‌دهد. از طرفی دانش دنیای عینی نه از اشیاء ناشی می‌شود و نه از

^{۶۴} سکنده (sk.) کهنده (p.): پنج عنصر مشروط علی که وجود یا موجودیت را تشکیل می‌دهند.

^{۶۵} Āyatana (P.): دوازده اساس یا منبع فرآیندهای ذهنی است.

^{۶۶} Dhātu (P.): ریشه به معنی عناصر.

^{۶۷} Tathāgatagarbha

^{۶۸} Rupam śūnyata, śūnyateva rupam.

حواس، نه صرفاً تصادف است و نه توهم. ترکیبی از شرایط یا عوامل مختلف جهت تولید این دانش ضروری است. اما ترکیب صرف کافی نیست. این ترکیب باید در ماهیتی روشنی‌بخش، درخشان و خالص صورت پذیرد که منبع دانش است. وقتی این موضوع درک شود همه جهان‌ها شامل وجود خود فرد همچون ذرات فراوان غبار شناور در حال برخاستن و ناپدید شدن درک می‌شوند.^{۶۹}

اما وقتی تتاگته گریه به خودی خود چنین خالص است، چگونه ممکن است ما این جهان کوه‌ها و رودها و سایر اشکال ترکیبی را که در معرض تغییر و تحولات مداوم هستند داشته باشیم؟ این شک ناشی از عدم درک ماهیت مطلق است. زیرا منظور از خلوص، پاکی نسبی نیست که تنها با ایجاد درکی دوگانه‌گرایانه از حقیقت امکان‌پذیر باشد. ماهیت نه در جهان است نه خارج از جهان و نه از جهان. بنابراین چنین سوالی که مبتنی بر تفسیری دوگانه‌انگارانه از حقیقت است، وقتی برای ماهیت حقیقی و ارتباط آن با جهان به کار رود روی هم رفته نامربوط است. از این‌رو، تتاگته گریه نه با جهان قابل شناسایی است و نه غیر قابل شناسایی، یکسره همین است و این نیست.^{۷۰}

از گذشته بی‌آغاز ما به دنبال موضوعات عینی دویده‌ایم و به دنبال فهم اینکه ماهیت حقیقی چیست نبوده‌ایم. در نتیجه مسیر اصلی ذهن حقیقی را گم کرده و همواره از دنیای عینی تهدید آمیز عذاب می‌کشیم؛ اینکه این دنیای عینی خوب است یا بد، صحیح است یا غلط، مطبوع است یا نامطبوع. به این ترتیب ما بنده اشیاء و شرایط هستیم. بودا توصیه می‌کند که موقعیت واقعی ما باید دقیقاً به گونه دیگری باشد. باید چیزها از ما پیروی کنند و منتظر دستورات ما باشند و ماهیت حقیقی در تمام تعاملات ما با جهان به ما جهت دهد. در این صورت ما همه تتاگته‌گریه خواهیم بود. هنگامی که ماهیت حقیقی درک شود بدن و ذهن ما نور و درخشش اصلی خود را نگه خواهد داشت.^{۷۱}

^{۶۹}. Han, Shan, *The Śūraṅgama Sūtra*. (Translator: Charles Luk), Sri Lanka, brighthill Buddhist center, 1966, p. 74.

^{۷۰}. Ibid, p. 75.

^{۷۱}. Ibid, p. 76.

زدودن آگاهی‌های ذخیره شده، از طریق تمرین دهیانه و شورنگمه سمادهی میسر است. اما باید دانست که چون این موضوع مدت‌ها مورد غفلت واقع شده، انتقال ذهن به ماهیت ذهن حقیقی که همان رسیدن به اشراق است بسیار مشکل است. جهت توضیح دلیل عدم دستیابی به روشن‌شدگی بودا از دو مشخصه جسم و ادراک استفاده می‌کند. او بطلان هر دو را ثابت می‌کند تا ما بتوانیم وابستگی به آنها را ترک کنیم. بدین ترتیب خواهیم توانست خود شناسایی (اثبات خود) را بشکنیم و به ذهن اشراق یافته دست یابیم.^{۷۲}

جهت حصول این امر ابتدا با توهم جسم که شامل بدن و ذهن ساخته شده از پنج توده و جهان مرئی است مقابله می‌شود. این کار از طریق برگرداندن هر کدام از جنبه‌های آن به جایی که از آنجا آمده صورت می‌گیرد تا غیرحقیقی بودن آنها اثبات گردد. سپس توهم ادراک با ظاهر کردن ماهیت آن که یک آلیه^{۷۳} توهمی است پاک می‌شود. در این زمینه بودا می‌گوید: "هنگامی که دیدن دیده می‌شود، دیدن دیدن نیست چرا که دیدن از دیدن منحرف می‌شود و دیدن نمی‌تواند به دیدن نائل شود."^{۷۴} هان شان^{۷۵} این سخن را اینگونه تفسیر می‌کند: هنگامی که دیدن مطلق، ماهیت دیدن را درک می‌کند، آنچه درک می‌شود، ماهیت دیدن نیست بلکه درک ماهیت دیدن است که با آن متفاوت است. چگونه دیدن کاذب می‌تواند به دیدن مطلق برسد؟ دیدن مطلق به ماه واقعی در آسمان تشبیه شده است. ماهیت دیدن به ماه دومی که با چشمان معیوب دیده می‌شود و دیدن کاذب به بازتاب ماه در آب. به عبارت دیگر، ماه واقعی در جایگاه اشراق اساسی، ماه دوم در جایگاه آلیه یا ماهیت دیدن که نزدیک به ماه واقعی است و ماه در آب در جایگاه درک دیدن، توهمی که از ماه واقعی بسیار دور است.^{۷۶}

^{۷۲}. Ibid, p. 77.

^{۷۳} Ālaya: آگاهی نامحسوس یا جنبه اشراق نیافته طبیعت خود، که عادت‌های قدیمی در آن جاری می‌شود.

^{۷۴} Ibid, p. 77.

^{۷۵} Han Shan: استاد چان (۱۵۴۶-۱۶۲۳).

^{۷۶}. Ibid, p. 77, 78.

این ذهن مطلق که توسط بودا مطرح می‌شود، سه ویژگی عظیم دارد: عظمت ذات یا جوهر آن که دهرمه کایه^{۷۷} نامیده می‌شود، عظمت صفات یا تجلیات آن که در حکمت و شفقت سرآمد است و سمبوگه کایه^{۷۸} نامیده می‌شود، عظمت اعمال آن که همه موجودات زنده را به صراط مستقیم هدایت می‌کند و نیرمایه کایه^{۷۹} نامیده می‌شود.^{۸۰}

ما به جای شناخت ذهن حقیقی، به بدن و ذهن توهمی به عنوان نفس بعلاوه داده‌های حسی دنیای اطراف به عنوان زمینه عینی فعالیت می‌چسبیم. چسبیدگی‌های ما از دو نوع کثیف و لطیف هستند. چسبندگی کثیف به نفس و چیزها (دهرمه) ناشی از تفاوت قائل شدن است و مربوط به آگاهی ششم و هفتم می‌باشد. چسبیدگی لطیف به نفس و دهرمه که فطری است، از آگاهی هفتم ناشی می‌شود و به نوبه خود به ادراک آلیه به عنوان نفس و تحقق آن به عنوان دهرمه می‌چسبد. تنها پس از پاک کردن هر دوی این چسبیدگی‌ها می‌توانیم به منشأ ذهن واحد و اشراق کامل نائل شویم.^{۸۱}

از نظر بودا همه انضباط‌های معنوی باید بر مبنای اخلاص درون، انجام دهیانه و داشتن سمادهی باشد و یادگیری زیاد هیچ ارزش عملی در زندگی، بخصوص در تجارب دینی شخص ندارد.^{۸۲} با مراقبه و سلوک درست، تجارب انسان که وابسته به حقیقتی نسبی است همچون نردبانی شخص را در رسیدن به حقیقت متعالی یاری می‌دهد.

اهداف دهیانه

مکاتب مختلف با اینکه در صورت ممکن است شباهت‌هایی داشته باشند اما در اهداف تفاوت‌های مهمی دارند. مثلاً در مکتب آدویته و در آیین بودا مراقبه در شکل یوگایی مطرح

^{۷۷} Dharmakāya: بدن در ماهیت اساسی خود. بودا به عنوان حقیقت متشخص.

^{۷۸} Sambhogakāya (SK.): "پیکر سعادت" از سه پیکر بودا.

^{۷۹} Nirmānakāya (SK.): "پیکر تغییر و تحول"، که بواسطه آن بودا برای کمک به بشریت، در طول

سفر خود در ارتباط با پدیده‌ها باقی می‌ماند.

^{۸۰} Ibid, p. 17.

^{۸۱} Ibid, p. 18.

^{۸۲} Sure, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, p. 9, 10.

است، اما با اهداف کاملاً متفاوت. همچنین مکتب ثنوی‌گرای سانکهییه و نیز مکتب وحدت‌گرای شنکره هر دو از یوگا استفاده می‌کنند، اما با اهداف کاملاً متفاوت. بدین ترتیب باید دید هدف از مراقبه یا دهیانه در مهاییانه بودایی و در متن شورنگمه سوتره چه تصویر شده است.

در سنت بودایی، دلیل تمرین دهیانه و جستجوی سمادهی، فرار از رنج ناشی از زندگی دانسته می‌شود.^{۸۳}

جهان مشروط، توهمی، غیر واقعی و بی‌ثبات است. از این‌رو، درگیری با آن همراه با رنج و نارضایتی خواهد بود. از آنجا که تتاگته گربه یا "زهدان چنین آمده" فراگیر، همه‌جانبه و جاودانه است، همه عناصر جهان مادی و نیز دستگاه حسی ما در آن هستند. چرا که با اینکه اساساً توهم هستند، از آنچه حقیقی است ناشی می‌شوند.

تتاگته گربه با ذهن حقیقی خود ما و نیز ماهیت اساسی جهان و ذهن همه بوداها یکسان است و این فراتر از آن چیزی است که در روان‌شناسی "خود" می‌نامیم و نیز فراتر از داده‌های حسی و همی است که آنها را جهان می‌نامیم.^{۸۴} خطای اولیه ما در تقسیم حقیقت به خود و دیگران باعث می‌شود وحدت اساسی ما با تتاگته گربه از دیدمان پنهان شده و توهم ایجاد شود.^{۸۵}

در این راستا هدف از دهیانه، جدا کردن آگاهی‌های ذخیره شده است که منشأ سمساره بوده و سه مشخصه آنها عبارتند از: خود شناسایی (اثبات کردن خود)، ادراک و صورت. این پاک‌سازی از طریق سه نوع مراقبه صورت می‌پذیرد. یکی مراقبه بر مجردات که غیرمادی‌اند، دیگری مراقبه بر پدیده‌ها که غیر حقیقی‌اند و سوم مراقبه بر حد میانه که شامل هر دو است. این پاک‌سازی به شورنگمه سمادهی همه‌جانبه‌ای منجر می‌شود که دروازه‌ای است به سوی اشراق کامل و آشکار شدن ماهیت تتاگته حقیقی و واحد.

^{۸۳}. Irons, Edward, *Encyclopedia of Buddhism*, New York, Facts on file, 2008, p. 544.

^{۸۴}. Sure, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, pp. 89- 140.

^{۸۵}. Ibid, pp. 142- 167.

از این رو، هدف سه موضوع مراقبه‌ای از بین بردن چسبندگی‌های لطیف و کثیف است. کنار گذاشتن چسبندگی مربوط به تفاوت قائل شدن بسیار راحت‌تر است از کنار گذاشتن چسبندگی فطری. به ندرت تمرین‌کننده‌ای یافت می‌شود که موفق به کنار گذاشتن دومی شود. از این رو، هان شان می‌گوید: "عبور از این گذرگاه مشکل‌ترین مرحله است و تنها یک یا دو درصد از تمرین‌کنندگان می‌توانند بر آن فائق آیند."^{۸۶}

چسبندگی فطری به نفس تنها پس از رسیدن شخص به مرحله هفتم از سیر تکاملی بدهیستوه می‌تواند قطع شود، درحالی‌که چسبندگی فطری به دهمه در مرحله هشتم و بالای آن نیز باقی می‌ماند. تنها پس از آنکه این چسبندگی آخر قطع شود، اشراق قابل تحقق است. این دو چسبندگی کثیف و لطیف از آگاهی هشتم و پنج توده ایجاد شده توسط آن فراتر نمی‌روند و هدف دهیانه تفکیک و سپس پاک‌سازی این چسبندگی‌هاست و نتیجه آن رها شدن از همه رنج‌ها و رسیدن به نیروانه است.^{۸۷}

روشها و مراتب

۱) جهت تحقق ذهن واحد، در متن شورنگمه سوتره روشهای مختلفی مطرح می‌شود که هر کدام از آنها منجر به ادراکاتی از طریق یکی از شش داده حسی، شش ارگان حسی، شش آگاهی و هفت عنصر آب، باد، خاک، آتش، فضا، آگاهی و ادراک می‌شود.

حواس ما اعم از چشم، گوش، بینی، زبان، بدن و شناخت، موانعی هستند که ما را از حقیقت دور می‌کنند. اما اگر جهت دریافت آنها معکوس شده به سمت داخل متمرکز شوند، می‌توان از آنها به عنوان ابزاری برای بازگشت به ماهیت حقیقی استفاده کرد. بودا با اثبات این که هر یک از حواس فوق را می‌توان از موضوع خود جدا کرد، نشان می‌دهد که می‌توان این حواس را به سمت درون هدایت کرد.

در این سوتره روشی که از طریق اندام شنوایی است و توسط اولکیتشوره^{۸۸} به‌کار گرفته شده، برای بشریت مناسب‌ترین دانسته می‌شود. این روش متشکل از رهاسازی ارگان

^{۸۶}. Luk, *The Secret of Chinese Meditation*, 1972, p. 58.

^{۸۷}. Ibid, p. 18.

^{۸۸}. Avalokiteshvara: بدهیستوه امیتابه که گوتمه بودا تجسم انسانی اوست.

شنوایی از موضوع آن یعنی صدا و سپس هدایت آن ارگان به سوی جریان آگاهی درونی است. هنگامی که دریافت هر دوی صدا و جریان ورودی، با موفقیت حذف شود، ثنویت پریشانی و سکون از بین می‌رود. با پیشرفت قدم به قدم، شنوایی ذهنی و صدای عینی نیز کاملاً ناپدید می‌شوند. هنگامی که آگاهی ذهنی در مورد شنوایی و موضوع این آگاهی یعنی صدا، به عنوان توهم تلقی شوند، بی اعتبار بودن آنها درک شده، دوگانگی صدا و شنوایی از بین می‌رود. با این حال ثنویت عین و ذهن (نظریه نفس و اشیاء) همچنان باقی می‌ماند. هنگامی که این ثنویت نیز از بین برود، این بدهیستوه به حالت مطلق می‌رسد که در آن همه تضادها مثل تولد و مرگ، خلق و نابودی، شروع و اتمام، جهل و اشراق هیچ جایگاهی ندارند. آنگاه شرایط نیروان پدیدار خواهد شد و به دنبال آن جهشی ناگهانی بر فراز هر آنچه این جهانی و فراج جهانی است، جهت تحقق بخشیدن به اشراق جهانی مطلق (برای خود) و اشراق شگفت انگیز (برای سایرین) اتفاق می‌افتد.^{۸۹}

البته برگرداندن توجه قدرت شنوایی به درون کافی نیست و پیشرفت معنوی شخص در گرو خلوص رفتار و اصلاح اعمال اخلاقی وی در رابطه با خودداری از شهوت، قتل، دزدی و گفتار ناصحیح است.

۲) جهت رسیدن به مرحله اشراق دو روش عملی توسط بودا ارائه می‌شود که هر دو مکمل همدیگر و باید همزمان انجام شوند؛ یکی سَمَته^{۹۰} و دیگری ویپسنا.^{۹۱} سَمَته به معنی آرامش و ویپسنا به معنی تعمق است. با سَمَته جهان صورت‌ها از آگاهی فرد خاموش می‌شود و راهی برای تحقق مرحله آخر اشراق مهیا می‌شود. هنگامی که ذهن انسان مملو از پریشانی و گیجی است، هیچ اندام مناسبی برای تعمق وجود ندارد. ویپسنا به این معناست که یوگی باید در ابتدا طلب اشراق را در خود بیدار کند تا در زنده بودن به زندگی بدهیستوه مصمم شود. اندیشه اشراق یافته می‌تواند متوجه منشأ احساسات شیطانی باشد که همیشه آماده اند تا وجود خودشان را در تناگته گربه اثبات کنند. سالک هنگامی که با

^{۸۹}. Sure, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, pp. 264- 277.

^{۹۰}. (SK. & P.) Samatha: آرامش ذهن و نه به معنای خاموشی ذهن.

^{۹۱}. (P.) Vipassanā: بصیرت، دید شهودی

پرجنا^{۹۲} (بصیرت، حکمت) به این منشأ نفوذ کند، ورود به حرم درون، جایکه همه شش حس به صورت واحد در هم ادغام می‌شوند، صورت پذیرفته، تمام موانع موجود بین حواس برداشته شده و تجربه ای بنام "درهم آمیزی کامل" رخ می‌دهد و سپس هر ویجنا نه^{۹۳} برای دیگری کار می‌کند.^{۹۴}

با درک ماهیت ذهن، درهم‌آمیزی کامل شش ویجنا نه اتفاق افتاده، مرحله اشراق صورت می‌پذیرد.

در "ماهیت"، نه سمسکاره^{۹۵} (ایجاد شده) وجود دارد و نه اسمسکاره (ایجاد نشده). اینها مانند مایا^{۹۶} یا گلهایی هستند که از توهم زاییده می‌شوند. برای تجربه در هم آمیزی کامل، باید گذاشت همه تضادها یا گره‌ها همانطور که نامیده می‌شوند حل شوند و رهایی صورت پذیرد.^{۹۷}

۳) برای اجتناب از آنچه در مسیر اشراق سبب انسداد راه می‌شود، منتره و مندلّه شورنگمه لازم است که در متن شورنگمه سوتره نیز بودا آنها را به انجمن آموزش می‌دهد. در این مندلّه، در طول سه هفته یا صد روز تمرینات دهیانه صورت می‌گیرد و در پایان آن سالکانی که خود را وقف این امر کرده اند خواهند توانست به سوتاپنه^{۹۸} تحقق بخشند.

۴) کنترل ذهن که نتیجه شیله^{۹۹} است، در تمرین دهیانه بیش از همه لازم است. شیله شامل دوری از برخی اعمال می‌شود: شامل تمایلات جنسی، انگیزه کشتن موجودات زنده، میل به خوردن گوشت، انگیزه تملک چیزهایی که متعلق به شخص نیست و گفتار ناصواب.

^{۹۲} Paññā (SK.) Prajñā (P.): حکمت متعالی، شهود الهی

^{۹۳} Vijnāna (P.) Viññāna (SK.): به عنوان یکی از پنج سکنده، آگاهی نرمالی است شامل ارتباط بین فاعل و مفعول.

^{۹۴} Sure, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, pp. 169- 200.

^{۹۵} Sankhāra (SK.) Samskāra (P.): حلقه دوم از زنجیره نیندانه و یکی از پنج سکنده که به علت جهل یا اویدیا ایجاد می‌شود.

^{۹۶} Māyā (SK.): توهم.

^{۹۷} Suzuki, *Manual of Zen Buddhism*, p. 45.

^{۹۸} Sotāpanna (P.): اولین راه از چهار راه منتهی به آزادی

^{۹۹} Śīla (SK. & P.): احکام اخلاقی، اصول اخلاق بودایی.

هنگامی که این انگیزه‌ها با موفقیت مهار شوند، شخص می‌تواند واقعا ذهیانه را که پرجنا از آن رشد می‌کند انجام دهد. وقتی درهم آمیزی کامل همه شش ویجناغه اتفاق افتد پرجنا شخص را به سوی ماهیت حقیقی هدایت می‌کند.

۵) در پی عمل به روشهایی که پیش از این مطرح شد پیروی از دستوراتی جهت کسب بیش از پنجاه فضیلت، به اشراق و نیروانه منتهی می‌شود. سپس لازم است سالک به تأثیرات گرمه‌های مختلفی که موجودات به دلیل آنها انواع شکنجه را در جهنم تحمل می‌کنند و نیز عللی که باعث می‌شود موجودات مختلف به انواع شرور و جانوران مختلف تبدیل شوند، علم پیدا کند. هر چند هنگامی که همه گناهان این افراد پاک شود به جهان بشر باز می‌گردند. البته موجوداتی نیز هستند که به افراد زاهد یا موجودات بهشتی تبدیل می‌شوند.

۶) سالک هنگامی که خود را با انجام ذهیانه تأدیب می‌کند در معرض دید انواع موجودات شرور قرار می‌گیرد و مدام با توهم طبیعت‌های مختلف مورد هجوم قرار می‌گیرد. همه این‌ها به علت اختلال در اعصابی است که به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند و سالک باید در برابر آنها خود را محافظت کند. هنگامی که شخص همه این اختلالات روحی را تحت کنترل داشته باشد، ذهن او به حالتی از سکون می‌رسد که در آن هوشیاری (آگاهی) او هویت خود را در زمان بیداری و خواب حفظ می‌کند. به زبان روانشناسی مدرن، او دیگر مشکلی با افکاری که به شدت سرکوب شده و در ناخودآگاه او مدفون شده اند، ندارد. به عبارت دیگر در این حالت او هیچ رویایی ندارد. زندگی ذهنی او کاملاً شفاف و آرام است، همچون آسمانی آبی که هیچ ابری آن را نپوشانده باشد. جهان با زمین گسترده‌اش، کوه‌های پر شکوهش، امواج پر فراز و نشیبش، رودهای پر پیچ و خمش و با اشکال و رنگهای متنوعش، بی سر و صدا در ذهن آینه‌گون سالک بازتاب می‌یابد. او همچون آینه‌ای صیقلی که هیچ اثر یا لکی بر آن نیست، همه آنها را می‌پذیرد. در این حالت تنها یک ماهیت حقیقی درخشان وجود خواهد داشت. منشأ تولد و مرگ در اینجا به راحتی آشکار می‌شود و سالک رهایی یافته است.^{۱۰۰}

^{۱۰۰}. Suzuki, *Manual of Zen Buddhism*, p. 46.

در این مرحله، سالک با همه تجربیات و شهوداتش باید بصورت فلسفی نیز تعلیم ببند تا درکی واضح، منطقی و نافذ از ماهیت داشته باشد. هنگامی که این امر به درستی هدایت شود او دیگر افکار معشوشی را که توسط فیلسوفان گمراه کننده ارائه شده نخواهد داشت.

نتیجه

(۱) هر یک از عناصر دنیای جسمانی و هر یک از عناصر دستگاه حسی ما اساساً یک توهم‌اند، اما در عین حال بر اساس آنچه حقیقی است بوجود می‌آیند.

(۲) از آنجا که اشراق در مکتب مه‌ایانه عبارت است از تبدیل ذهن به خرد آینه‌گون، جهت فراگیری چگونگی جدا شدن از توهم و تحقق ذهن واحد و رسیدن به مرحله اشراق باید مستقیماً به ذهن توجه شود. چرا که ذهن با اولین فکر برانگیخته شده و با تقسیم کل به اجزای عین و ذهن، بنیاد توهم نفس را پایه گذاری می‌کند.

(۳) با توجه به این موضوع که آموختن تعالیم بودا به خودی خود فاقد ارزش است مگر اینکه همراه با توانایی مراقبه یا قدرت سمادهی باشد ابتدا باید به پنج اصل مهم اخلاقی که اساس کار است توجه شود: دوری از قتل و سرقت و شهوت و کلام ناصواب و مستی. این احکام مبنایی برای سمادهی است که به نوبه خود راهی است به سوی حکمت. حتی اگر کسی از خرد سمادهی برخوردار باشد، در صورت عدم توقف اصول فوق مطمئناً وارد مسیر شیاطین، ارواح و انحرافات می‌شود. چنین افرادی مجازات شده و با پایان یافتن مجازاتشان، در دریای تلخ تولد و مرگ فرو می‌روند.

(۴) از آنجا که سالک به دنبال راهی برای بیدار شدن است، در پی درک صحیح دهرمه باید تمرینات مراقبه ای بر پایه شکل‌گیری ذهن صحیح انجام گیرد. در این راستا نیاز به یادگیری تمریناتی در این زمینه دارد که شامل تکنیک‌های مراقبه‌ای مناسبی است که در عمق وجود هر شخص وجود دارد. وی باید از مراقبه‌هایی که به بیداری کامل نمی‌انجامد دوری جوید. در تفسیر استاد هشوان هوا^{۱۰۱} با سمادهی و مراقبه اشتباه، شخص به جای اینکه به ریشه برسد در میان شاخه‌ها سیر می‌کند. در نتیجه با اینکه به آرامش ذهن می‌رسد

^{۱۰۱} (Xuanhua) Hsüan Hua: متولد ۱۹۱۸ متوفی ۱۹۹۵

اما مثل این است که بخواهد با گذاشتن سنگی بر روی علف جلوی رشد آن را بگیرد. وقتی سنگ کنار رود دوباره علف به راه رشد خود ادامه می‌دهد.^{۱۰۲}

منابع

- بقلی شیرازی، روزبهان، تقسیم‌الخواطر، قاهره، دار الآفاق العربیه، ۱۴۲۸ ق.
- حسینی تهرانی، محمد حسین، رساله لب اللباب در سیر و سلوک اولالالباب، مشهد، انتشارات علامه طباطبایی، ۱۴۲۶ ق.
- مستملی بخاری، اسماعیل، شرح التعرف لمذهب التصوف، (ج سوم)، تهران، اساطیر، ۱۳۶۳ ش.
- هاوکینز، برادلی، دین بودا، تهران، نشر مرکز، ۱۳۸۴ ش.
- Buswell, Robert. E, *Encyclopedia of Buddhism*, USA, Macmillan, 2004.
- Chatterjee, Satishchandra & Datta, Dheerendramohand, *An Introduction to Indian Philosophy* India, Calcutta university press, 1948.
- Conze, Edward, *Buddhism a Short History*, Oxford, One world, 2008.
- Elder, Joseph. W., *Chapters in Indian Civilization*, (Volume I), Winconsin, Department of Indian studies, the University of Winconsin Madison, 1967.
- Han, Shan, *The Śūraṅgama Sūtra*. (Translator: Charles Luk), Sri Lanka, brighthill Buddhist center, 1966.
- Hexham, Irving, *Concise dictionary of religion*, USA, Intervarsity Press, 1999.
- Hsuan, Hua, *The Śūraṅgama sūtra: The Fifty Skandha- Demon States*, (Foreword: Ronald Epstein), California, Dharma Realm Buddhist Association, 1996.
- Humphreys, Christmas, *A Popular Dictionary of Buddhism*, London, Curzon Press, 1984.

^{۱۰۲}. Sure, Heng, and others, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, California, Buddhist Text Translation Society, 2009, p. xxviii.

- Irons, Edward, *Encyclopedia of Buddhism*, New York, Facts on file, 2008.
- Kumarajiva, *The Śūraṅgama Samadhi Sūtra*, (Translator: John McRae), California.
- Numata Center for Buddhist Translation and Research, 1998.
- Luk, Charles, *The Secret of Chinese Meditation*, New York, Samuel Weiser, 1972.
- Nakamura, Hajime, *Indian Buddhism a Survey with Bibliographical Notes*, Delhi, Motilal, 1987.
- Potter, Karl. H., *Encyclopedia of Indian Philosophies*, (V. viii), Delhi, Motilal, 1966.
- Sure, Heng, and others, *The Śūraṅgama sūtra: a new translation / with excerpts from the commentary by Hsüan Hua*, California, Buddhist Text Translation Society, 2009.
- Suzuki, Daisets. Teitaro, *Manual of Zen Buddhism*, California, Golden Elixir Press, 1935.
- Suzuki, Daisets. Teitaro, *Outline of Mahayana Buddhism*, London, Luzac and Company, 1907.