

تطبیق افکار عرفان اسلامی و آموزه های بودایی در آثار سهراب سپهری

دکتر محمد افروز عالم

استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی

9796464174

afroz106gmail@gmail.com

چکیده

سهراب سپهری یکی از شاعران و نقاشان مشهور و معتبر دوره معاصر دارای سبک خاصی است که آثار او را از دیگران متمایز می سازد. مورد نظر تحقیق درباره انعکاس باورهای فرهنگی و اندیشه های عرفانی موجود در اشعار و نقاشیهای سهراب سپهری است. آثار سپهری دارای اساس هنری و معنایی جهان بینی عرفان از جمله عرفان اسلامی است به طور کلی می توان چنین گفت که در ترکیب بندی و نحوه ترسیم نقاشیهای سپهری اندیشه های عرفانی و سلوک دین بودایی به شدت تأثیرگذار بوده اند. آنچه در این تحقیق مورد بررسی قرار خواهد گرفت تأثیر پذیری او از ادیان و ملت جهانی باختصاص از اندیشه های بودایی است. سپهری در اشعار خود متمایل به تصویرپردازی های شعری دیده می شود بدین معنی که او تا حدی به یکی از سنت های کهن فارسی یعنی تخیلات ابعاد و در نتیجه کلی باقی در وصف، پیروی کرده و متأثر از دیدگاه های خاص ژاپنی تصاویری ساده، زنده و جزئی گرایانه ای در شعر خویش به وجود می آورد. البته این نوع تصویرپردازی در همه مجموعه شعری او دیده نمی شود بیشتر مجموعه آخر زندگی او کاملاً مغایر با فرضیه اساسی این تحقیق باشد، ولیکن تاکید خاص این تحقیق بر آن دفاتری است که او یا در ژاپن و یا در سالهای ابتدای ورودش به ایران سروده است. بنا بر این در این تحقیق ابتدا به معرفی ماهیت فکر بودایی و نگرش خاص آن به هنر و طبیعت پرداخته خواهد شد، آنگاه میزان نفوذ آن در اندیشه و شعر سهراب سپهری پیگیری خواهد شد. و آنگاه کلیدی: انعکاس باورها، پیام بودایی، عرفان اسلامی، خلقت هستی، ترسیم نقاشی.

مقدمه

سهراب سپهری شاعر و نقاش معروف ایرانی بود که در سال ۱۹۲۸ میلادی در کاشان چشم به جهان گشود. سپهری از شاعران برجسته دوره معاصر در ایران بوده است. نقاشی و شعر جزو لازم در زندگی وی بود، بیشتر پژوهشگران بطرف این دو گوشه اشاره کرده اند و تطبیق با اندیشه های ادیان

مختلفی کرده اند و از این طور مرور زندگی و آثار هنرمندی سپهری که با این دو هنر آشنایی داشته و دست به آفرینش زده است. لابد به نظر می رسد. سپهری در نقاشی هایش از پیچیدگی دوری جسته و به ساده گی روی می آورد. هم چنین او به کمک نمادها و با شیوه ای متفاوت کشف شهود و اشراق خود را به بیننده ی آثارش منتقل می نماید سپهری برای القای احساسات و اندیشه های خود همواره از بیانی نمادین در انتخاب عناصر نقاشی هایش سود جسته است بنابراین به نظر می رسد آثار سپهراب سپهری بطور کلی از اشعار و نقاشی هایش تحت تاثیر آموزه های مکتب آموزه های بودایی دیده می شود. از ویژگیهای اساسی و قابل تأمل نقاشی های سپهری پیوستگی و همراهی با اشعار اوست تعداد بی شماری از این آثار جزو شاهکارهای تصویری نه تنها ایران بلکه جهان هستند بینش یگانه و ذهنیت مشابه هنرمندان این آثار موجب پیوند درونی و همخوانی ذاتی ادبیات و نقاشی ایرانی شده است به این دلیل که در رابطه با سپهری با هنرمندی مواجهیم که در هر دو زمینه ی نقاشی و شعر کار کرده و آثاری ارزنده آفریده است. او را هنرمندی می شمارند که با نقاشی هایش شعر می گفته و با اشعارش نقاشی می کرده است. عارفان اسلامی خداوند را در تک تک مخلوقات او می بینند و احساس می کنند. بنای بر این تحقیق بررسی تأثیر و بازتاب اندیشه های عرفان بودایی در نقاشی های سپهری لازم می باشد.

آموزه های بودایی و عرفان اسلامی

آموزه ها یا پند و اندرز پرمترین وسیله ای بست که بتوسط وی اقوام و ادیان و افکار و اندیشه های وی دیده می شود و پیام تحت وی صلح و آشتی جهانی می باشد. در طی قرن دوازدهم دین بودایی، ریشه های عمیقی در چین گرفته است. چینی ها بیشتر از هندی ها به اندیشه های این دین پرداخته و تأثیر عمیق آن نیز در ژاپن دیده می شود و توسعه افکار آن شده است. این دین نزد فیلسوفان مدرن و زبان شناسان در دنیای غرب به نظر اعتجاب دیده می شود.

انسان امروزی رها شده در دنیای پرهرج و مرج پست مدرن همیشه آرزوی بازگشت دارد. بازگشت به خود رهایی و روح آرام دین انسان را از دلبستگی رهایی می بخشد و باعث می شود که او بدون در نظر گرفتن هر کدام به نفس واقعی خود برسد و خود را پیدا کند. نام و نام خانوادگی و اشتغال با موقعیت های اجتماعی در افکار نادیده گرفته شده اند.

عرفان در اسلام و تجدید نظرهای غیر مذهبی عرفان اسلامی با سنت عرفانی اسلام رقیب قدرتمندی برای بنیادگرایی اسلامی است. عقاید عرفان اسلامی که بعد درونی یا باطنی اسلام است و در حالی که

از شریعت به عنوان پایه و اساس زندگی دینی شروع می شود می کوشد تا گامی فراتر از آن به سمت حقیقت درونی حقیقت دین بردارد. هدف نهایی عرفان اسلامی شرح مفاهیم قرآن و پیامبر از طریق نظم و ضبط نفس اماره جهاد بزرگ تر قرار داده است که هر فرد در برابر وسوسه های خود تجربه می کند. به اعتقاد عرفان اسلامی باید در همه سطوح انجام شود نه تنها علیه شخصیت نفس بلکه علیه زندگی مادی بحران اقتصادی، فقر، بیماری های جدید و غیره نیز انجام شود. گاهی اعتقاد بر این است که عرفان اسلامی که یک جنبش معنوی و روحی است. به تعبیر دیگری عرفان اسلامی یک اوج گرفتن و تعالی هستی شناسانه می باشد تا دینی بدین معنا که عرفان اسلام فاقد نظامی تحلیلی با ساختاری دینی است. عرفان اسلامی دارای شاخه های وسیعی از جمله عرفان عملی عرفان نظری و تاویل عرفانی می باشد اما حقیقت امر چیز دیگری است. این که عرفان اسلامی جدا از دین نمی باشد و شاخه ای آن در هم م مرتبط هستند کلی زمینه های حقیقت شریعت و طریقت بودند که منشا پیدایش علوم چون فقه فلسفه و عرفان شدند عرفان ادبی یکی از شاخه های مهم عرفان اسلامی می باشد با این تفاسیر می توان گفت باورهای صوفیانه در مناطق مختلف جهان به واسطه روی کرد خود شباهت هایی با یکدیگر دارند.

۲ مقام افکار و اندیشه در نقاشی ها.

هدف تمام اندیشمندان جهان در تکوین اندیشه تربیت نفس است. منت ها این تربیت در قالب های متنوعی شکل می پذیرد ، اصولاً نقاشی شرق دور را نمی توان در قالب روشها و شیوه های غربی شناخت و مورد تحلیل قرار داد. برای درک نقاشی شرق دور نیاز به دانش و دریافت باطنی از سبیلان کهن و فضای سرمدی و روح درون گرایانه حاکم بر اثر است. در این آثار بیننده با فضای تهی خلوت و لایزانی مواجه می شود که تنها از طریق خلوت درون از لانی ذهن و اندیشه و تجربه استعلایی آن میسر می شود. نقش در فرهنگ تصویری شرق دوره به نقش طبیعت و عناصر عینی موجود، بلکه حاصل رؤیت شفافیت آمیز و مراقبه ای است. از این رو است که در نقاشی شرق دور بیننده با فضایی مواجه می شود که قادر است از لابه لای شاخسارها حرکت کند و مانند نسیم سیالی در میان سایه سار ساقه ها و برگها جریان داشته باشد. این آثار دارای هوایی هستند که می شود آن را استشمام کرد و از عطر رطوبت آن به مکاشفه و تأمل فراخوانده شده و از این رهگذر به عالمی فراتر از عالم موجود عروج کرده اندیشه خالی بودن مهمترین مفهوم در فلسفه دین بودایی حال، گیج کننده ترین مفهوم برای درک خوانندگان غیر بودایی خالی بودن به معنای پدیداری نیست بلکه به معنای درک

مطلق از اشیاء با ماهیت متعالی است وقتی سوترا می گوید که پنج خلا خلوص دارند، یا اینکه در خلا هیچ خلقت و خلق وجود ندارد، معنای این است که هیچ ویژگی محدودیتی را نباید به آن نسبت مطلق داده در حالی که این خلوص در بومه اشیاء قریب به اتفاق وجود دارد

۳- آموزه بودایی و هنر

اتحاد نزدیک بین فن و هنرهایی که از آن الهام گرفته شده است مبتنی بر این فرضیه است که حالت ذهنی که در آفرینش هنری بیان شده است همان وضعیت مدیتیشن در همین ارتباط است. در این وضعیت، ارتباط مستقیمی بین زیبایی شناسی و حالت‌های ذهنی مشاهده میکنیم در نهایت تکنیکی که ارزش زیبایی شناختی را تولید میکند اما کیفیتی که به تحمل فعالیت آن توجه می شود در این روش عمل کرد و موفقیت در هنرهای فکریه جای اینکه از رتبه جایگاهی از اقتدار برخوردار باشند یک حالت ذهنی بدون تفکر و دلبستگی را نشان می دهند تفکر با جستجوی وحدت هیچ تمایزی بین پاکی و تقدس قائل نیست. یک جمله معروف دن، تقدس، سادگی و ثابت بودن از اصول زندگی است دلالت بر تقدس و پاکی دارد تمرین افکار فقط به نشستن روی کوسن مر اقبه محدود نمی شود بلکه کل زندگی را در بر می گیرد چنین فرمول گسترده ای از ذهن آگاهی مبتنی بر یک فلسفه جسی غیر دوگانه با یکتایی ذهن بدن و فعالیت ناخودآگاه می باشد که متمرکز بر نظم است فرد از طریق درگیری مکرر با آموزه های فکر قادر به تسلط بر نفس خویشتن بوده و در نهایت با فعالیت و آثار خلق شده یکی می شود در مکتب در آموزه بودایی همین واژگون ساختن نفس است که منجر به چنین بیداری می شود.

بودا بیشتر تأثیر را در رشد فرهنگ چین در دوران سلسله جنوبی سونگ داشت. در این دوره راهبان جوانی از ژاپن به چین اعزام می شدند تا توسط استادان چینی در صومعه ها آموزش داده شوند و سپس به کشورشان بازگشتند. بنابراین بسیاری از آثار هنرمندان و راهبان چینی توسط راهبان ژاپنی در ژاپن در این دوره به دست آمد. به طوری که بسیاری از نقاشیهای چشم انداز با پرندگان و گلها در گنجینه ها و موزه های ژاپن یافته می شوند. در این سبک گاهی دو سوم یک تصویر به فضای خالی اصل خالی بودن اختصاص می یابد و هنرمند از کمترین حرکات قلم مو برای تجسم اشکال روی کاغذ استفاده می کند و این با روح ذن بسیار سازگار است زیرا فن به دنبال سادگی و جلوگیری از جلوه های دنیوی و سطحی است.

سالکان بودایی ژاپن که به منظور مراقبه» و تزکیه نفس به دیرهای چینی عزیمت کرده بودند، از اواخر قرن دوازدهم میلادی به بعد تدریجاً به سرزمین مادری مراجعت نمودند. این هفت سلوک فکر سالکان تجربه جدیدی از دل آگاهی و روشن شدگی به همراه آوردند و به تدریج تأثیر عمیقی بر زندگی و فرهنگ آنها داشت. ریاضت بودایی نام تجربه جدیدی بود که در اغلب دیرها به عنوان یک تجربه معنوی به کار گرفته شد. در حقیقت فکر آن نوعی از تمرکز و مراقبه را در بر می گیرد که به صورت مستقیم تجربه روشن شدگی و دل آگاهی را به همان ترتیبی که بودا خود به کار می بست استمرار می بخشد. طریقت در دین ژاپن شامل می شود که بیشتر مورد توجه مجامع هنری و نظامی واقع شود. عدم نا پاکی و خلوص، سخت گیری با استقامت، عمیق بودن استفتا و سکوت و آرامش از مشخصات این است.

یک نقاش آموزش دیده در فلسفه فن می تواند حقیقت را آشکار کند رنگها در قلب جوهر سیاه او قرار دارد و سرما را نشان می دهد پاییز برگهای رنگارنگ تر و دریا را عمیق تر از آنها نشان می دهد در یک هنر با الهام از ذهن انسان خسته اما پایدار می شود که از طریق تجربه در زندگی به دست می آید. در هنر ملهم از طریقت آن انسان ماهیت ترکهای و در عین حال استواری دارد که توسط استمرار تجربه به فرزانی رسیده است طبیعی بودن در فن به معنای ساده بودن نیست بلکه تلاش برای ایجاد تصویر بدون نمونه خاص از طریق ثبات : به می باشد. ذات فی مفهومی بودن یک اثر را هنرمند می داند. تمام لایه ها در نگاه اول برای ناظر نشان داده نمی شوند جستجوگر باید به مفاهیم برسد. نقاشهای ژاپنی و چینی نمونه هایی از این نوع می اندازد کوچک آنها مفاهیم عمیقی در آنها وجود دارد که دنیای ناشناخته را نمایان می کند. بهترین راه برای دستیابی به مفاهیم آنها شهود است. به جای تجزیه و تحلیل تخصصی از عناصر آن از دیدگاه یک هنرمند فن اصرار بر هر نشانی ثابت عاملی مهم در برابر روح و روان است. چنین هنرمندی بدون هیچ گونه نظم و آداب و رسوم شروع به خلق اثر نموده و اندیشه های آزادانه خود را تجسم می کند. این آزادی حتی در کار روزانه نقاش دن مؤثر است. آخرین ویژگی نقاشی دن مربوط به روان هنرمندان است. هنرمند باید ذهنی آرام داشته باشد به دور از همه مراقبت ها به مانند حرکت کردن یک قلم روی کاغذ باشد. یعنی غیر قابل پیش بینی و فی البدیهه هنر به کار گرفتن شیوه آموزش بدون گفتار سعی دارد که پیروان و شاگردانش را برای رسیدن به آموزه های آن تعلیم دهند. اشراق در نهایت می خواهد هنرمند دارای آرامشی ذهنی باشد به گونه ای که تمام محدودیت های دوگانگی فکر و عقلانیت از بین رفته و می توانند به مقام فرزانی برسند ، هر چند که

هر خط این هفت سلوک بسیار گذرا و ساده تبیین گردید ولی باید دانست که یکی از چند عنوان از این هفت وادی سالک را به سر منزل مقصود رهسپار نخواهد کرد بلکه ضروری است که تمام آن به همراه همکارست متصل توسط رهرو متمرکز باشد تا به نیت خود واصل آید. همچنین دستیابی به آن نه از طریق روش استدلالی، یعنی تحلیل منطقی بلکه از طریق کشف شهودی است. نیت نقاش پیوسته در بیان عصاره موضوع به عوض است و این خود نوعی نگاهی را طلب می کند که حمی، درون گرا و دارای نیروهای متضاد بالقوه و رمزآمیزی است. که نهایتاً شکل را به مرز استعلا هدایت می کند.

۴- بررسی جایگاه و انعکاس اندیشه های عرفانی و آموزه های بودایی در نقاشیهای سپهری

درک زیبایی شناختی طبیعت در نقاشیهای سپهراب سپهری به وضوح قابل مشاهده است. یکی از ویژگی های نقاشی توجه به مناظر و طبیعت می باشد می توان گفت تصورات سپهری از فضا به سادگی یک ظرف بی جان برای اشیاء است. فضا در نقاشی فن برای همیشه ساکن است و در عین حال در حال حرکت است. به نظر می رسد که زندگی می کند و نفس بکشد بی شکل و خالی است و در عین اشکال است طبیعت و مناظر در نقاشی های فن بودایی جایگاه ویژه ای دارند -

تقارن یک شکل معقول از جذابیت است نقاشان با اندیشه های آن در ژاپن تمایل به عدم تقارن داشتند. در نقاشی درون عناصر بصری به صورت نامتقارن چیده شده اند درخت از یک طرف و کوه از طرف دیگر که در بسیاری از موارد بخشی از یک تصویر حتی خالی است و بدون هیچ گونه آسیبی به بیان مجموعه یا تصویر خلق شده هیچ عنصری در آن نیست این ویژگی را می توان در اغلب تصویرسازی های سپهری نیز مشاهده نمود. چند تصاویر نقاشی ها از سپهراب سپهری است تاییدی بر وجود این ویژگی در نقاشی اومی کرد.

طبیعت گرابی یکی از شاخصه های دین بودایی و عرفان است و سپهراب سپهری در نقاشی هایش منظره و طبیعت را به نمایش می گذارد سپهری در مقابل نقاشیهای چشم انداز غربی از حالت های بدون ابهام استفاده می کند. وی در چشم انداز برگرفته از آیین نقاشی فن تعیین موقعیت ناظر را دشوار می کند علاوه بر این بخشی از نقاشی سپهری که کاملاً مرتبط با فضای خالی آن است احساس خلای شگفت انگیز که از آن رویداد ناگهان ظاهر می شود را نشان می دهد. علاوه بر این در تصاویر ویژگی عدم تقارن طبیعی بودن و نمادینه کردن عناصر طبیعت از جمله درخت کوه و شبه به چنان می خورد همان طور که در تصاویر و نیز این ویژگی ها به وضوح به چشم می خورد. همچنین در تصویر

شماره سلوک عمیق نیز آشکار می باشد. لکه های تاریک ایجاد شده توسط سپهری برگرفته از طریقت دین بوده و تجلی بخش فضای و هم انگیز مشوشی است که در دیگر آثار بودایی نیز به چشم می آید. برخی از نقاشیهای سپهری در درجه اول مناظر بودند و احساس طبیعی بودن آنها را به سمت کوه ها، درختان، ماه سنگ آنها و پرندگان به تصویر می کشند با این حال مشخص ترین جنبه این نقاشیها، قدردانی وی از فضا و خالی بودن نسبی آن است.

از جمله علاقه مندیهای سپهری در آثارش چنین است که همه ی موضوع را در نقاشی اش ترسیم نمی کند و قسمتهایی از موضوع، خارج از چارچوب بوم ادامه می یابند، بدین منظور که بیننده را به جست و جو وادارد تا قسمتهای ترسیم نشده از جهان واقع که در تابلو به تصویر نیامده را در ذهن خود مجسم کند این ویژگی همان سلوک عمیق و خلوص را دارا می باشد بین ذهن و آزادی روحی که در آن حاصل می شود ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و این که چگونه از طریق اقدام خودجوش هنرمند بیان می شود خود انگیزگی سپهری در آثارش مربوط به هنری است که در آن هیچ گونه مصنوعیت و تعقل وجود ندارد تمرکز کمتری تکنیک است و به جای آن بر روی خلوص و سادگی متمرکز شده است. هنری که طبیعی است. تجربه مستقیم هنرمند از واقعیت تعدد هنر را بیان می کنند. این ویژگی نقاشی سپهراب قابل مشاهده است.

یکی از اندیشه های اصلی دین بودایی، توجه به طبیعت است. این ویژگی طبیعت گرایی در آثار شعرو نقاشی از جمله سپهراب سپهری به وضوح قابل لمس می باشد. سپهری در نقاشیهای خود انعکاس این اندیشه را به تصویر می کشاند. وی در برخی از نقاشی هایش وجوه نمادین طبیعت از جمله برکه آب ماهی و گل را به تصویر کشانده است. در تصویرها میتوان نمونه ای از این آثار او را مشاهده کرد. مطالعه حاضر نشان داد که انعکاس اندیشه فن بودایی در نقاشیهای سپهراب سپهری مشهود است. نمودار تصاویر نقاشی ها بررسی از تأثیرگذاری اندیشه من بودایی بر ترکیب بندی نقاشیهای سپهراب سپهری است. با توجه به این تصویر می توان گفت در مطالعه حاضر نتایج نشان داد که تقریباً هفت اصل و سلوک آن در نقاشی های سپهری وجود داشت و بر روی آن تأثیرگذار بوده است.

اما اصول عدم تقارن نقاشی های سپهری بیشتر به کارگرفته شده اند به طور کلی می توان چنین گفت که در ترکیب بندی و نحوه ترسیم نقاشی های سپهری اندیشه ها و سلوک فن بودیم به شدت تأثیر گذار بود بررسی میزان تأثیرگذاری کند.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که در اغلب نقاشی های سپهری از وجوه نمادین مت از جمله درخته شده است که این ویژگی نشان دهنده طبیعت گرای سپهری می باشد که بود یکی از اندیشمها و اصول دین بودیم است.

نتیجه گیری

نقاشی های سپهراب سپهری اشعار وی دارای یک نمونه و چهارچوب فکری مشخص و برگرفته از اندیشه های دین بودایی است. وی در نقاشی هایش توجه خاصی به طبیعت معطوف داشته است. سپهری با یک روشن تنها اختفای که در حال حاضر وجود دارد را می بیند مفاهیم آن بودیسم از جمله سلوک هفت گانه آن کاملاً جدید برای توصیفهای سپهری از طبیعت را به نمایش می گذارند. در مطالعه حاضر نتایج نشان داد که تقریباً هفت اصول و سلوک بن در نقاشیهای سپهری وجود داشت و بر روی آن تأثیرگذار بوده است. از طرفی دیگر در القلب نقاشیهای سپهری از وجوه نمادین طبیعت از جمله درخت کود و به کار گرفته شده است همچنین این نشان دهنده طبیعت گرای سپهری می باشد که خود یکی از اندیشه ها و اصول آن بودایی است. سپهری با تأثیرپذیری و مثال پردازی از آئین و آموزه های دین بودایی اندیشه های خود را در قالب نقاشی پیاده سازی می کند. سپهری توانسته است نگرانیها و خواسته های انسان معاصر را که در مشکلات اجتماعی و سیاسی خود گرفتار شده است در نظر بگیرند. همچنین مضامین عرفان و تصوف در نقاشیهای سپهری است که آثار او را متمایز ساخته است برخی از مطالب عرفانی اندیشه از جمله وحدت شهود وحدت روح با عالم تنهایی و نفسانی عشق و طبیعت گرای خوش بینی نفسانی مرگ دوستی عرفانی و متضاد بودن در مشهود است. در نقاشیهای سپهری بعد زیباشناسی را می توان آشکارا مشاهده نمود. اصول زیبایی شناسی برگرفته از هستی شناسی و معرفت شناسی در ترکیب با محلی به دلیل طبیعت فراگیر آن همه جنبه های زندگی ژاپنی را تحت تأثیر قرار داده است و حتی تأثیرات من بر آرامش درونی و آسایش جسمی تمرکز دارد. در نقاشی ها سایر زندگی درونی را در جهان بیرون و برعکس مورد توجه قرار داده است.

منابع و ماخذ:

کتابها:

- (۱) یاحقی، محمد جعفر، جویبار لحظه های ادبیات فارسی، نظم نثر، چاپ دهم، 1387، ه. ش، انتشارات جامی تهران،
- (۲) عابدی، سید عین الحسن، ستون های شعر نو،

- (۳) امدادیان یعقوب (۱۳۹۰) روزنمای به رنگ مروری بر آثار نقادان هنرهای تجسمی معاصر
- (۴) خرقانی، محسن (۱۳۹۵). بررسی تحلیلی رابطه آثار تجسمی مهراپ سپهری با عرفان اسلامی و بیش ایمانی شناختی، دن پایان نامه کارشناسی ارشد غیردولتی دانشگاه آزاد اسلامی تهران دانشگاه آزاد اسلامی ومد ایران مرکزی دانشکده هنر و معماری
- (۵) خیراله قریبا (۱۳۹۴) عرفان شرقی در اندیشه سپهراب سپهری تهران انتشارات حکمت و عرفان
- (۶) رفیع، مهدی (۱۳۹۴) مساحت احساس (سپهراب سپهری و هنر عرفانی در جهان محامی تهران انتشارات ای
- (۷) سوزوکی، دت (۱۳۷۸) ذن و فرهنگ ژاپنی برگردان پاشایی تهران انتشارات میترا کامیار (۱۳۷۷) تپش سایه دوست در خلوت ایجاد زندگی سپهراب سپهری تهران در کارشوی
- (۸) عابدی مریم، زمانی دارانی (۱۳۹۷) صدای پای ذن با رویکرد به آثار سپهراب سپهری تهران انتشارات جمال منی
- (۹) نجفی پو، ا. (۱۳۹۱). بررسی اندیشه های سپهراب سپهری در آثار نقاشی او پایان نامه دولتی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دانشگاه هنر تهران تهران: دانشکده هنرهای تجسمی
- (۱۰) وانز، ا. (۱۳۹۷). طریقت ذن ترجمه هوشمند ویژه تهران انتشارات بیجت

مقالات

- (۱) پزشکی خراسانی، م. (۱۳۸۰) تفکر و هنر ذن"، مجله هنر و معماری شماره ۴۷، ۸۶-۹۸ خدیور، هادی حدیدی، سمیرا. (۱۳۸۹) عرفان" سپهراب سپهری مطالعات نقد ادبی (پژوهش ادبی شماره ۱۹، ۸۲-۵۱
- (۲) زعفرانلو، عالییه، جعفری، آریتا (۱۳۸۳) عرفان در شعر سپهراب سپهری نشریه پازنده شماره ۳، ۲۲-۱۲ زاله بهروز
- (۱۳۸۵) جستاری درباره رویکردهای عرفانی سپهراب سپهری مجله مطالعات و تحقیقات ادبی شماره
- (۳) وکیلی به (۱۳۷۹) بررسی تاثیر آئین فن پر اندیشه و آثار سپهری نشریه هنرنامه شماره ۷

English sources:

- (1) Brinker, H. (1973). "Shussan Shaka in Sung and Yuan Painting". *Ars Orientalis*, 21-40.
- (2) Cox, R. A. (2003) *The Zen Arts: An Anthropological Study of the Culture of Aesthetic Form in Japan*, USA: Routledge, 1-272
- (3) Fischer, N. (2012). "Beyond Thinking: A Guide to Zen Meditation (Zen Master Dogen)" (Edited by Kazuaki Tanahashi SHAMBHAKA, Boston & London, 1-185.
- (4) Flores, R. (2008). "Buddhist Scriptures as Literature: Sacred Rhetoric and the Uses of Theory" *State University of New-York Press. Albany*, 1-234.
- (5) Heydari M. (2015). "Sufism Themes in the Poems of Sohrab Sepehri and Mikhail Naimeh": *CLRJ*. 3(1), 121-142.