

چراغ الپاده

# یوگای پاتنجلی

مراقبه در مکاتب عرفان هندی



علی صادقی شهپر





میرزا جلالی

# یوگای پاتنجلی

مراقبه در مکاتب عرفان هندی

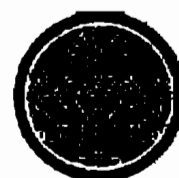
دکتر علی صادقی شهپر

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

سرشناسه	الیاده، میرچا، ۱۹۰۷-۱۹۸۶ mircea Eliade
عنوان و نام پدیدآور	یوگای پاتنجلی (مراقبه در مکاتب عرفان هندی) / میرچا الیاده - مترجم: دکتر علی صادقی شهر
مشخصات نشر	تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۲۰۴ ص
شابک	ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۳۳-۳۸-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	فپا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	پاتنجلی، قرن ۲، ق م
موضوع	یوگا
شناسه افزوده	صادقی شهر، علی، ۱۳۵۳ - مترجم، (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد همدان)
ردمبندی کنگره	B۱۳۲ ۱۳۹۳ ۷ الف ۹ ی
رده‌بندی دیوید	۱۸۱/۴۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	۲۰۹۹۱۳۱



## ■ یوگای پاتنجلی (مراقبه در مکاتب عرفان هندی)

میرچا الیاده	ترجمه دکتر علی صادقی شهر
ویرایش:	مینا غرویان
آماده‌سازی و تولید:	بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
طراحی و گرافیک: پرویز بیانی	چاپ و صحافی: آرمانسا
نوبت و شمارگان: چاپ اول، ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه	قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان
هر گونه بهره‌برداری از این کتاب بدون اجازه ناشر ممنوع است	

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

● تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴، طبقه

دوم، تلفن: ۶۶۴۷۷۴۰۵ ●

● [www.parsehbook.com](http://www.parsehbook.com) / [info@parsehbook.com](mailto:info@parsehbook.com) ●



میرچا الیاده  
(۱۹۰۷-۱۹۸۶)

اسطوره‌شناس و دین‌پژوه نامدار رومانیایی که از دانشگاه‌ها  
و مراکز علمی متعددی دکترای افتخاری دریافت کرد: کالج  
بوستون، کالج حقوق سیل فیلادلفیا و دانشگاه سوربن و...

از دیگر آثار او:  
شمبیزم، تصاویر و نمادها، اسطوره و واقعیت، هنر اسرار آمیز و...



## فهرست مطالب

۱۱	.....	مقدمه مترجم	
۱۷	.....	مقدمه مؤلف	
۲۱	.....	یوگای پاتنجلی	فصل اول:
۲۱	.....	یوگا، یونگر، یوگوم	
۲۳	.....	یوگاسوتره‌های پاتنجلی	
۲۶	.....	سانکیه و یوگا	
۲۸	.....	ناآگاه آفرینشگر	
۳۰	.....	رنج جهانی	
۳۲	.....	عمل نجات بخشی معرفت	
۳۳	.....	«خویشتن»	
۳۷	.....	ماده و ساختارهای آن	
۴۱	.....	سرشت فرجام‌گرایانه در آفرینش	
۴۳	.....	ارتباط روح با طبیعت	
۴۶	.....	امید بزرگترین عذاب است	
۴۸	.....	رهایی چگونه به‌دست می‌آید؟	
۵۱	.....	معنای رهایی	
۵۳	.....	ساختار تجربه روانی	
۵۶	.....	ضمیر نیمه خودآگاه	
۶۱	.....	فنون یوگا	فصل دوم:
۶۱	.....	تمرکز یافتن تنها بر یک شیء	
۶۲	.....	پرهیزگاری‌ها و انضباطات	
۶۴	.....	حالات مختلف بدن در یوگا	
۶۶	.....	تنظیم تنفس	
۶۸	.....	دفن شدگان زنده	

۶۹	کنترل تنفس در چین و اسلام.	
۷۱	هزیکانسم	
۷۲	«ترک محسوسات»	
۷۶	دهازنا، تمرکز یوگایی	
۷۷	دهیانه، مراقبه یوگایی	
۷۸	نقش خدا	
۸۱	سکون دادن و هیپنوتیسم	
۸۳	سمادهی «با پایه»	
۸۶	مراحل معرفت	
۸۸	قدرت‌های معجزه آسا	
۹۱	بیا و بیسای این‌جا در بهشت	
۹۳	سمادهی «بدون پایه» و رهایی نهایی	
۹۷	اتحاد مجدد و آزادی	
۱۰۳	مرتاضان، اهل خلسه و مراقبه کنندگان در هند باستان	فصل سوم:
۱۰۳	ریاضت‌گرایی و یوگا	
۱۰۵	اوپانیشادها و یوگا	
۱۰۸	جاودانگی و رهایی	
۱۱۰	اوپانیشادهای یوگایی	
۱۱۵	یوگا در مهابهاراته	
۱۱۹	پیام به‌گودگیتا	
۱۲۱	کرشنا، الگوی نمونه	
۱۲۳	اعمال و قربانی‌ها	
۱۲۵	فن یوگایی در به‌گودگیتا	
۱۲۹	بودیسم، تانتریسم و هاته یوگا	فصل چهارم:
۱۲۹	یوگا و نیروانا	
۱۳۲	ریاضت بودایی	
۱۳۷	یوگیان و ماوراء‌الطبیعیون	
۱۴۰	بودا و «قدرت‌های معجزه آسا»	
۱۴۳	تانتریسم و یوگا	
۱۴۹	«درک» تانترای: تصاویر الهی و اصوات عرفانی	
۱۵۰	هاته یوگا و کشف بدن	



۱۵۴	..... اندام ظریف و فیزیولوژی عرفانی
۱۵۶	..... نتیجه گیری.
۱۶۱	..... اصطلاحات
۱۷۵	..... منابع متن اصلی.
۱۸۱	..... واژه نامه.
۱۹۵	..... نمایه



## مقدمه مترجم

واژه یوگا<sup>۱</sup> مشتق از «یوج»<sup>۲</sup> به معنای «به هم پیوند زدن» و «اتحاد» است و درحکم یک تفکر در سرتاسر افکار و منابع هندی جریان دارد، اما در منابع گوناگون هند، معانی مختلفی به خود گرفته است. یوگا تاریخی کهن دارد ولی یوگایی که در این کتاب مورد بحث است، به قرن دوم قبل از میلاد برمی گردد که در کتابی به نام یوگاسوتره‌های پاتنجلی آمده و همه بُن‌مایه‌های فلسفی آن از مکتبی به نام «سانکھیا»<sup>۳</sup> گرفته شده است. برای فهم اساس تفکرات یوگای پاتنجلی باید نظرات جهان‌شناسی و انسان‌شناسی سانکھیا را فهمید.

گزاره‌های این دو مکتب گاهی چنان بهم نزدیک‌اند که گزاره‌های یکی برای دیگری معتبر می‌شود. مکتب یوگا همه گزاره‌های نظری سانکھیا را پذیرفته و آن را بایک طریق عملی همراه کرده است. این دو مکتب دو تفاوت اساسی با هم دارند: ۱. در مکتب سانکھیا اعتقاد به خدا وجود ندارد، اما در یوگای پاتنجلی خدایی به نام ایشوَره مورد اعتقاد و دستگیر برخی یوگی‌هاست. ۲. سانکھیا تنها راه رهایی را معرفت می‌داند، اما یوگا علاوه بر آن، بر عمل (به‌ویژه تمرکز) نیز تأکید می‌کند.

یوگا برای رسیدن به رهایی، مجموعه‌ای از مراحل انضباطی و تمرکز را

---

۱. Yoga

۲. Yuj

۳. Sāṃkhya

تنظیم کرده که شامل هشت مرحله، معروف به «اعضای هشت‌گانه» است. بخشی از این انضباطها مربوط به جسم و بخشی نیز مربوط به ذهن و روان است. هدف یوگا اگرچه جدایی روح از جسم و حذف آشفته‌گی ذهنی است، اما قصد تحلیل و براندازی جسم را ندارد، بلکه برعکس، با تصفیه و تلطیف جسم و فراورده‌هایش، در جهت رسیدن به رهایی از آن بهره می‌گیرد.

یکی از افزوده‌های یوگا بر مکتب سانکھیا، وجود خدایی به نام ایشوره<sup>۱</sup> است. برخی معتقدند که یوگا برخلاف سانکھیا خداپاورانه است اما اهمیتی که خود پاتنجلی به ایشوره قائل شد، بسیار کمتر از اهمیتی بود که مفسران پاتنجلی در قرون بعد به آن خدا نسبت دادند. حتی مفسری به نام نیلاکانتا<sup>۲</sup> ایشوره را تعیین‌کننده سرنوشت انسان‌ها دانست. برطبق نظر برخی — الیاده و کیث — خود پاتنجلی وجود خدا را پذیرفت تا در تقابل جامعه مؤمنان آن روزگار قرار نگیرد و مکتبش عموم‌پسند واقع شود.

پاتنجلی<sup>۳</sup> با توجه به این‌که خود را مبدع نمی‌دانست، در صدد نشد که مکتبی را مورد انتقاد و انکار قرار دهد، بلکه طریقه‌ای را تنظیم کرد که ریشه در سراسر تفکرات هندی داشت. این طریقه صرفاً مبتنی بر کوشش فرد و اراده یوگی است و خدا صرفاً دستگیر کسانی است که به وی عشق بورزند. شخص بدون اعتقاد به ایشوره و کمک او نیز می‌تواند صرفاً از راه انضباط و قواعدی که پاتنجلی تنظیم کرده، به آزادی (سامادی) برسد.

هدف میرچا الیاده<sup>۴</sup> در کتاب *یوگای پاتنجلی*، معرفی آن بخش از یوگا است که پاتنجلی آن را به نام *یوگاسوتره* در قرن دوم قبل از میلاد تنظیم و تدوین کرده است. او ضمن معرفی یوگای پاتنجلی، به ارتباط آن با مکتب سانکھیا (فصل اول کتاب) و سایر مکاتب و افکار هندی مثل دین بودایی، تانترا و ریاضت‌گرایی (فصل سوم و چهارم) می‌پردازد. اساس کار الیاده در این کتاب، خود یوگاسوتره‌ها، تفاسیر آن و نیز نظرات اشخاص معروفی چون داسگوپتا، کیث و دیگران بوده است.

1. Isvara  
3. Pāṇjali

2. Nilakantha  
4. Mircea Eliade

از آثار الباده در زمینه یوگا برمی‌آید که این مسئله برای مدت طولانی ذهن او را به خود مشغول کرده بود. او حتی در کنار کار پایان‌نامه دکتری و تألیف کتاب‌های یوگایی، خود نیز به تمرین «هتهه یوگا»<sup>۱</sup> و «راجه یوگا»<sup>۲</sup> می‌پرداخته است. نتیجه چنین جذبه‌ای باعث خلق آثاری ارزشمند در این زمینه شد. ذکر این نکته ضروری است که هتهه یوگا (یوگای جسمانی) هرچند مقدماتی‌ترین مرحله برای شروع راجه یوگا (یوگای تمرکزی) است، اما بدون دانستن فلسفه یوگا، نمی‌توان به آثار مثبت آن رسید. شخصی که بدون دانستن اساس، پایه و هدف یوگا به تمرین یوگا می‌پردازد، در واقع به هدف یوگا که «اتحاد و یگانگی» است، دست نخواهد یافت. ممکن است برخی بدون در نظر گرفتن عواقب آن، در بدایت یوگا (هتهه یوگا) از نهایت آن (سمادهی) سخن بگویند، اما باید دانست که بدون حرکت از یوگای جسمانی، رسیدن به یوگای تمرکز تقریباً غیرممکن است. تنها کسی می‌تواند به راجه یوگا برسد که در امر تصفیه بدن و تنظیم تنفس (هتهه یوگا) موفق شده باشد. بنابراین با خواندن چند کتاب درباره یوگا — از هم از نوع هتهه یوگا — نمی‌توان یوگی شد، بلکه باید عمری در این راه صرف کرد. در کشور ایران متأسفانه اثری علمی و قابل توجه در فلسفه و عرفان یوگا (بحث‌های نظری) نه در بخش تألیف و نه در بخش ترجمه وجود ندارد. تقریباً همه کتاب‌هایی که در بخش ترجمه و تألیف منتشر شده‌اند، مربوط به یوگای جسمانی (هتهه یوگا) است و علاقه‌مندان یوگا به صرف تقلید از حرکات یوگایی، بدون دانستن فلسفه و عرفان یوگا، هرگز نمی‌توانند به نتیجه قابل قبول برسند. امید می‌رود که ترجمه این کتاب بتواند گامی هر چند کوچک و مقدماتی برای رفع این مشکل بردارد.

گفته‌اند یونگ غربیان بی‌اطلاع از فرهنگ هندیان، را از حرکات یوگایی تقلیدی برحذر داشته است. پس این مسئله، عجیب نیست اگر متذکر شویم که حتی خود هندیان نیز از درک یوگاسوتره‌های پاتنجلی عاجزند. الباده در زمینه ارتباط یوگای کلاسیک و نظرات روان‌شناسی جدید (فروید و یونگ) با ضمیر ناخودآگاه، نیز کوشش کرده است. وی در اثنای کنفرانس ایرانوس در سوئیس با

یونگ مصاحبه‌ای داشت که بخشی از آن پرسش‌ها، مربوط به کشف ضمیر ناخودآگاه جمعی است. گفتنی است که یونگ درباره یوگا نظرات جالب و جنجال‌برانگیزی دارد که مورد انتقاد برخی از صاحب‌نظران قرار گرفته است.<sup>۱</sup> جهت آشنایی با میرچا الیاده و آثار و رابطه او با یوگا، در اینجا بهتر است اشاره‌ای کلی، مختصر و گذرا به وی داشته باشیم. میرچا الیاده (۱۹۰۷ - ۱۹۸۶ م.) دین‌شناس، قوم‌شناس، هندشناس و پژوهشگر اساطیر و داستان‌نویس رومانیایی، در بخارست به دنیا آمد. بخشی از تحصیلات دانشگاهی خود را در همان جا سپری کرد. به مدت چهار سال در هند به مطالعه فلسفه، ادیان، فرهنگ هند به‌ویژه یوگا و زبان سانسکریت پرداخت. سپس به رومانی بازگشت و پایان‌نامه دکتری خود را درباره یوگا ارائه داد. وی به تدریس در دانشگاه بخارست پرداخت و مقالات زیادی در زمینه تاریخ و تطبیق ادیان و نیز چند داستان و رمان نوشت. در سال ۱۹۴۰ وابسته فرهنگی در لندن شد و در سال ۱۹۴۱ به لیسبون منتقل شد.

پس از پایان جنگ جهانی دوم به پاریس رفت و به تدریس در سوربن — و پس از آن در اغلب دانشگاه‌های اروپا — پرداخت. از سال ۱۹۵۷ استاد تاریخ ادیان در دانشگاه شیکاگو شد. بعضی از آثار او که غالباً به زبان فارسی ترجمه شده‌اند، عبارت‌اند از: *اسطوره بازگشت جاودانه، مقدس و نامقدس، رساله در تاریخ ادیان، اسطوره، رتویا و راز، و کتاب سه جلدی تاریخ عقاید دینی*. الیاده در دهه آخر عمرش به طرح‌ریزی و نظارت بر تألیف و تدوین *دایرةالمعارف دین* (۱۶ جلدی) مشغول بود تا این‌که پس از تکمیل و تدوین آن، درست یک ماه پس از نگارش پیش‌گفتار خود بر آن، در آوریل ۱۹۸۶ م. در اثر سکته مغزی (و یا سرطان) درگذشت.

الیاده در سال ۱۹۲۸ م. با داسگوپتا در هند ملاقات کرد. نزد او فلسفه هندی، یوگا و زبان سانسکریت را آموخت. در سال ۱۹۳۳ پایان‌نامه دکتری

۱. رک: الف - یوگا (مجموعه مقالات)، کارل گوستاو یونگ، ترجمه جلال ستاری، تهران، میترا، ۱۳۷۹. ب - حکمت شرقی و روان درمانی غرب، هانس یاکوبس، ترجمه جلال ستاری، تهران، سروش، ۱۳۷۶.

خود را درباره یوگا با درجه عالی دفاع کرد و آن را در سال ۱۹۳۶ تحت عنوان یوگا، رساله‌ای درباره سرچشمه عرفان هندی<sup>۱</sup> در پاریس انتشار داد. هم‌چنین در پاریس کتاب تکنیک یوگا را به سال ۱۹۴۸ و کتاب یوگا، جاودانگی و آزادی<sup>۲</sup> را به سال ۱۹۵۴ به زبان فرانسه انتشار داد. کتاب اخیر در سال ۱۹۵۸ با همین عنوان به انگلیسی ترجمه شد. الیاده پس از دوران پختگی خود در زمینه یوگا، کتاب حاضر، یوگای پاتنجلی را در سال ۱۹۶۲ به زبان فرانسه منتشر ساخت که در سال ۱۹۷۵ چارلز لمرمن<sup>۳</sup> آن را به انگلیسی ترجمه و در نیویورک منتشر کرد. در حقیقت این ترجمه فارسی که پیش رو دارید، از روی همین ترجمه انگلیسی صورت گرفته است.

شایسته است در این جا از اساتید گرانقدرم، جناب آقای دکتر فتح‌الله مجتبابی و جناب آقای دکتر بهزاد سالکی که مرا در دوران تحصیل و به‌ویژه در امر ترجمه این کتاب از نظرات سنجیده خود بی‌بهره نگذاشته‌اند، نهایت سپاس و قدردانی را داشته باشم و نیز از همه عزیزان و دوستان دیگر که به نوعی در این امر مرا یاری کرده‌اند، و همین طور از همه کسانی که در امر چاپ و نشر این کتاب گامی برداشته‌اند، به‌ویژه از جناب آقای پورناجی و آقای حسن زاده صمیمانه تشکر و سپاسگزاری کنم.

1. Yoga, essai sure les origines dela mystique indienne.

2. Yoga, Immortality and freedom

3. Charles Lam markmann





## مقدمه مؤلف

در اواسط قرن نوزدهم، دکتر جی. ام. هانیگ برگر<sup>۱</sup> با گزارشی از یک یوگی به نام هاریداس<sup>۲</sup> دنیای مطالعات علمی را شگفت زده کرد. هاریداس در حضور مهاراجه رانجیت سینگه<sup>۳</sup> و درباریانش در لاهور خود را به حالت جمود خلسه ای درآورد، سپس در باغی دفن شد. به مدت چهل روز بر روی قبر نظارت دقیقی داشتند. وقتی یوگی را بیرون آوردند، بی هوش، سرد و سخت بود. سپس سر او را با کمپرس های گرم ماساژ دادند تا هوا در اثر این نوع تنفس مصنوعی به داخل شش ها راه یافت، آن گاه هاریداس به زندگی بازگشت.

هیچ راهی برای اثبات این داستان نداریم، ولی چنین شاهکاری غیرممکن نیست. برخی یوگی ها می توانند به قدری از تنفس خود بکاهند که قادرند تا مدت زمان مشخصی زنده دفن شوند. اما داستان هاریداس به دلیل دیگری نیز مورد توجه است: مهارت او در یوگا هرگز دلیل برتری معنوی اش نیست، بلکه او بیش تر مردی غیر اخلاقی بود. سرانجام با همسرش گریخت و در کوهستان پناه گرفت. او در آن جا مُرد و دقیقاً به رسم موطن خود دفن شد.<sup>۴</sup> به نظر می رسد که یوگا از دید هاریداس در اصل یک فن مرتاضی بوده است.

---

1. J. M. Honigberger

2. Haridas

3. Maharajah Ranjit Singh

4. See J.M.Honigberger, Thirty-five. Years in the East, london, 1852, PP.125 ff.

اما بدیهی است که نباید یوگای واقعی را با قدرت‌های مرتاض یکی دانست. مدت‌ها پیش از این، بودا شاگردانش را از مالکیت و به‌نمایش گذاشتن چنین قدرت‌هایی برحذر داشته بود: «درست به‌خاطر این است که می‌دانم چه خطرانی در به‌کارگیری این قدرت‌های مرتاضی <sup>۱</sup> *ایدمی*:<sup>۱</sup> لفظاً، معجزه‌های جادویی) وجود دارد و من از این قدرت‌ها متنفر و بیزارم و از دست زدن به چنین کارهایی شرم دارم.»<sup>۲</sup> با این همه خود بودا مدت‌ها یوگا تمرین کرده بود و می‌توان گفت دین بودایی بدون روش‌های تمرکز و مراقبه غیرقابل درک است. گذشته از این، حتی یک جنبش معنوی در هند نمی‌توان سراغ گرفت که به یکی از انواع متعدد یوگا وابسته نباشد؛ زیرا یوگا بُعد خاصی از تفکر هندی است. در تحلیل نهایی، بخش اساسی تاریخ هند را در حقیقت تاریخی از اشکال و صور گوناگونی به‌نام عمل یوگایی تشکیل می‌دهد.

مسئله فوق زمانی آسان فهمیده می‌شود که یادآور شویم سرزمین هند از زمان *اوپانیساده‌ها*<sup>۳</sup> به‌طور جدی تنها بایک معضل بزرگ — ساختار وضعیت انسان — درگیر بوده است. در نقاط دیگر، فیلسوفان، اندیشمندان و مرتاضان عمر خود را با انضباط بی‌نظیری برای تحلیل «وضعیت»‌های گوناگون انسان سپری کرده‌اند. باید افزود که این کار آن‌ها برای رسیدن به تفسیر دقیق و منطقی نبوده است (مثلاً همان‌طور که در اروپای قرن نوزدهم پنداشتند که انسان را از طریق وضعیت موروثی یا اجتماعی می‌توان تشریح کرد) بلکه می‌خواستند بدانند محدودهٔ انسانی تا کجا امتداد دارد و آیا چیزی فراتر از این وضعیت هم وجود دارد؟! به‌همین دلیل بود که مدت‌ها پیش از پیدایش روان‌شناسی ژرفا، فرزاتنگان و مرتاضان بر آن شدند نواحی تاریک ضمیر ناخودآگاه را کشف کنند: آن‌ها محقق ساخته بودند که تأثیرات فیزیکی، اجتماعی، فرهنگی و مذهبی نسبتاً آسان‌تر محدود و مغلوب می‌شوند؛ ولی در زندگی مرتاضانه و اندیشمندانه، موانع زیادی از فعالیت ضمیر ناخودآگاه، *سمسکاره‌ها*<sup>۴</sup> و *واسناها*<sup>۵</sup> [تأثیرات

1. iddhi

2. Dighanikaya, I, 212ff.

3. Upanishads

4. Samskaras

5. Vasanas

دیرینه، تلقینات، دُردیافته‌ها و خفتگی‌ها برمی‌خیزد که سازنده چیزی به نام درونه و ساختارهای ضمیر ناخودآگاه در روان‌شناسی ژرفا هستند. اما به هر حال پیش‌بینی واقع‌بینانه‌ای از برخی فنون روان‌شناسی جدید و ارزشمند نیست؛ بلکه با توجه به «نامشروط‌سازی» انسان بهره‌گیری از آن فنون است. زیرا دانش روش‌های «شرطی‌سازی» تا آن‌جا که به هند مربوط می‌شد، نمی‌توانست هدفش را در خود داشته باشد. مسئله مهم دانستن روش نبود بلکه چیره‌شدن بر آن‌ها بود؛ این همه سختی که شخص مرتاض بر سر درونه ناخودآگاهی می‌کشد در اصل برای «داغ زدن» بر آن بود.

بعداً خواهیم دید که یوگا با چه روش‌هایی انتظار دارد به این نتایج شگفت‌انگیز برسد. اما غیرممکن است که یکی از بزرگ‌ترین کشفیات هند را نادیده بگیریم و آن کشف ضمیر خودآگاه به‌عنوان ناظر یا خودآگاهی رهایی‌یافته از ساختارهای جسمی - روانی خود و شرطی‌سازی زودگذر آن‌ها است، خودآگاهی «رهایی‌یافته» - به عبارت دیگر، انسانی است که در رهاسازی خویش از جهان‌گذران موفق شده و از آزادی راستین و توصیف‌ناپذیر آگاهی دارد. دست‌یابی به این آزادی مطلق، هدف تمام فلسفه‌های هندی و فنون عرفانی می‌باشد، اما بالاتر از همه و از طریق یوگا - یکی از اشکال متعدد یوگا - است که هند اعتقاد دارد به این هدف رسیده است.

به همین علت است که برخی یوگی‌های باستان سزاوار قرار گرفتن در دسته استادان روحانی‌اند. اما از آن‌جا که هیچ شناختی از آن‌ها - حتی از اسامی آن‌ها - نداریم، نام پاتنجلی را در عنوان این کتاب کوچک آورده‌ام. هرچند پاتنجلی نیز هم‌چون بسیاری از دیگر چهره‌های هند باستان اسطوره‌ای است، احتمال می‌رود نخستین کسی است که رساله‌ای روشمند درباره یوگا نوشته است.



## فصل اول یوگای پاتنجلی

یوگا، یونگر، یوگوم<sup>۱</sup>

تعریف یوگا چندان هم آسان نیست. یوگا از لحاظ ریشه‌شناسی، از ریشه یوج<sup>۲</sup> گرفته شده؛ یعنی «دو چیز را به هم پیوند دادن»، «محکم بستن»، «لگام زدن»، «به زیر یوغ درآوردن» و این ریشه، منشاء یونگر و یوگوم لاتینی، یوک<sup>۳</sup> انگلیسی و... است. عموماً واژه یوگا را برای مشخص کردن هر فنی از ریاضت‌کشی و هر روشی از مراقبه به کار می‌برند. روشن است که این تنوع ریاضت‌کشی و مراقبه از طرف جریان‌های بی‌شمار تفکر و جنبش‌های عرفانی در هند مورد بحث و مناقشه واقع شده است. یوگایی «کلاسیک» وجود دارد که پاتنجلی در رساله مشهورش آن را با عنوان «یوگاسوتره‌ها» شرح داده و بنابراین، برای شناخت جایگاه یوگا در تاریخ تفکر هند، باید از این دستگاه شروع کرد. اما در کنار این یوگای «کلاسیک» انواع «عمومی» فراوانی از یوگا وجود دارد — که روشمند نیستند — و نیز یوگاهای غیر برهمنی (مثلاً، یوگاهای مربوط به بودایی‌ها و جینی‌ها)<sup>۴</sup> وجود دارد.

اساساً خود همین کلمه — یوگا — است که این تنوع زیاد معانی ضمنی را ممکن ساخته است. در حقیقت اگرچه یوج — از لحاظ ریشه‌شناسی — به معنی

---

1. Yoga, Jungere, Jugum

2. Yuj

3. Yoke

4. Jains

«به هم پیوستن» است، روشن است که عمل به هم پیوستن در «پیوند» باید به پیش فرض‌هایی مثل سابقه وضعیت جدایی از پیوندهایی بینجامد که روح و جهان را یکی می‌کنند. به عبارت دیگر، رهایی را نمی‌توان به دست آورد مگر این‌که شخص ابتدا خود را از جهان جدا کرده یا این‌که شروع به دست کشیدن از چرخه کیهانی کرده باشد وگرنه در بازیافتن خویش یا در چیره شدن بر خویشتن هرگز موفق نخواهد شد. یوگا در معنای ضمنی عرفانی خود — حتی در جایی که به یکی شدن دلالت دارد — به جدایی پیشین از ماده و رهاسازی مربوط به جهان اشاره می‌کند. تأکید بر کوشش خود فرد («به زیر یوغ درآوردن») و بر انضباط خویش صورت می‌گیرد که به واسطه همین کار، شخص حتی پیش از فراخواندن امداد الوهی — که در اقسام یوگای عرفانی رایج است — می‌تواند به تمرکز ذهن برسد. «به هم پیوند زدن»، «محکم بستن»، «به زیر یوغ درآوردن» — هدف همه این اعمال، اتحاد روح، از بین بردن پراکندگی و حرکت‌های غیرارادی است که از خصایص خودآگاهی دنیوی است. از نظر مکاتب «مذهبی» (عرفانی) یوگا، این «اتحاد» — صریحاً — فقط اتحاد واقعی یا اتحاد روح انسان با خدا را در اولویت قرار می‌دهد.

جنبه عملی یوگا تنها ویژگی آن نیست، بلکه نحوه ورود به آن نیز بسیار اهمیت دارد. یک فرد به تنهایی نمی‌تواند یوگا بیاموزد؛ در این راه او به راهنمایی یک گورو (مُرشد) نیازمند است. یوگی با ترک دنیای مادی (خانواده و جامعه) آغاز به کار کرده و — به راهنمایی گورو — عمرش را وقف گام نهادن متوالی بر فراسوی تمام رفتارها و ارزش‌های مختص وضعیت انسان وقف می‌کند. او می‌کوشد تا «در این زندگی بمیرد»، و در این جاست که شخص نحوه ورود به یوگا را بهتر می‌تواند بفهمد. اکنون در مرگی به سر می‌بریم که در پی آن زایشی نو در حالتی دیگر از هستی است؛ حالتی که با رهایی یا دستیابی به حالتی از هستی غیردنیوی نمایان می‌شود که توصیف آن دشوار است و مکاتب هندی از آن با اسامی گوناگون از قبیل مُکْشه، نیروانه، اِسْمِکارتِه<sup>۱</sup> و غیره نام می‌برند.

## یوگاسوتره‌های پاتنجلی

دقیق‌ترین معنا از تمام معانی که واژه یوگا در ادبیات هندی دارد، بحث در «فلسفه» یوگا (یوگا‌درشنه)<sup>۱</sup> است که به‌ویژه در رساله پاتنجلی — یوگاسوتره<sup>۲</sup> — و نیز در تفاسیر آن شرح یافته است. بدیهی است که درشنه، دستگاه فلسفی در معنای غربی آن نیست (درشنه<sup>۳</sup> یعنی نظر، بینش، فهم، دیدگاه، عقیده و غیره)؛ و از ریشه «دریش»<sup>۴</sup> به معنای «دیدن»، یعنی اندیشه کردن، فهمیدن و غیره گرفته شده است. باوجوداین، دستگاهی از قضایای منطقی در راستای تجربه انسانی است که به‌طور کلی سعی بر تفسیر دارد و هدفش «رهاندن انسان از نادانی» است. در سخنان دکتر «جی. فیوزات»<sup>۵</sup> آمده است:

درشنه گرچه معمولاً به معنای «دستگاه» ترجمه می‌شود، اما دقیقاً به معنای نظریه است. هر دو نظر مورد تأیید است. درشنه در واقع نظرانی درباره موضوعات مختلف در زمینه فلسفه‌اند. و از آن‌جا که دسته‌های منظمی از عقاید را تشکیل می‌دهند، دستگاه هستند. پس مکتب نیز نامیده می‌شوند؛ زیرا کسانی که پیرو این مکاتب‌اند، غالباً تعالیم کهن را — به‌طور متوالی از استاد به شاگرد — منتقل می‌کنند. از این گذشته، نویسندگانی که طرفدار این مکاتب هستند، به‌ندرت به تصنیف آثار اصلی می‌پردازند؛ آنان بر متونی که به عنوان متن اصلی پذیرفته شده یا بر تفسیر این متون، حاشیه می‌نویسند.<sup>۶</sup>

یوگایکی از شش درشنه یا یکی از شش «دستگاه فلسفی» ارتدوکس هندی است (در این متن، ارتدوکس<sup>۷</sup> یعنی آنچه را که آیین برهمنی روا دانسته است؛ برعکس دستگاه‌های دگراندیشی هم‌چون آیین بودا و جین).<sup>۸</sup> این یوگای «روشمند» — که پاتنجلی آن را تنظیم کرده و مفسرانش تفسیر کرده‌اند — در

1. Yogu daršana

2. Yoga Sutras

3. Daršana

4. drś

5. J. Filliozat

6. [L., Inde classique, II, paris, 1953, p. I]

7. Orthodox

8. Jainism

غرب نیز بسیار معروف است. بنابراین بجاست که بحث‌مان را با بررسی آن نظرات و اعمال یوگا شروع کنیم که پاتنجلی در کتاب خودش به نام «یوگاسوتره» تنظیم کرده است.

یوگاسوتره‌ها دارای چهار فصل یا کتاب (پاده)<sup>۱</sup> هستند: نخستین فصل، ۵۱ سوتره (کلمات قصار) را دربرمی‌گیرد و «فصلی درباره‌ی خلصه‌ی یوگایی (سمادھی پاده)»<sup>۲</sup> دارد؛ فصل دوم، دارای ۵۵ سوتره به نام سدهنه پاده<sup>۳</sup> (فصلی درباره‌ی درک راستین)<sup>۴</sup> است؛ فصل سوم نیز ۵۵ سوتره دارد که به «قدرت‌های شگفت‌انگیز» (ویبوتی)<sup>۵</sup> می‌پردازد. چهارمین یا آخرین فصل، کیوالیه پاده<sup>۶</sup> (کیوالیه، «جداسازی») فقط ۳۴ سوتره دارد و احتمالاً بیانگر این است که بعدها به یوگاسوتره ضمیمه شده است. «چیزی که می‌تواند این فرض را تصدیق بکند جنبه‌ی خاصی است که در فصل آخر نمایان می‌شود؛ این فصل نزدیک به نیم فصل از فصل‌های دیگر کوتاه‌تر است و نیز به مسائلی برمی‌گردد که پیش‌تر در فصل دوم بحث شده یا مسائلی را مطرح می‌کند که پیش‌تر به یکی دو بخش از سه فصل نخست اختصاص دارد»<sup>۷</sup>.

درباره‌ی نویسنده‌ی یوگاسوتره‌ها چیزی نمی‌دانیم. حتی نمی‌دانیم که آیا در سده‌ی دوم یا سوم پیش از میلاد مسیح زندگی می‌کرده است، یا در سده‌ی پنجم پیش از میلاد. برخی مفسران هندی از جمله کینگ بهوجه<sup>۸</sup> (قرن هفتم)، پاتنجلی نویسنده‌ی یوگاسوتره را با پاتنجلی دستورنویس که در قرن اول یا دوم پیش از مسیح می‌زیست، یکی دانسته‌اند. پاتنجلی دومی، نویسنده‌ی «تفسیر بزرگ» (مهابهاشیه)<sup>۹</sup> بر رساله‌ی مشهور در دستور زبان پانینی بود. لایبیچ، گارب و اس. ان. داسگوپتا<sup>۱۰</sup> یکی‌بودن شخصیت این دو پاتنجلی را پذیرفته‌اند اما وودس، ایچ. یاکوبی و ای. بی. کیث<sup>۱۱</sup> با این نظر مخالفت کرده‌اند. این دو دانشمند اخیر در فصل

1. Pāda

2. Samādhīpāda

3. Sadhanapāda

4. Vibhūti

5. Kairalyapāda

6. filliozat, op.cit., II. p.46

7. King Bhoja

8. Mahabhashya

9. Blicbich, Garbe, S. N. Dasgupta

10. Woods, H. Jacobi, A. B. Keith



ششم یوگاسوتره به نشانه‌هایی از جدل ضدبودایی دست یافته‌اند که در نتیجه آن هرگز امکان ندارد تاریخ پاتنجلی به پیش‌تر از قرن پنجم برگردد. اما جواله پرتسد<sup>۱</sup> نشان داده که سوترای ۱۶/۴ — که در آن اشاره‌ای به مکتب بودایی «یوگا چاره»<sup>۲</sup> می‌توان یافت — جزء متن پاتنجلی نیست. این سوتره فقط خط سیری را از تفسیر «ویاسه»<sup>۳</sup> (قرن هفتم) بازگو می‌کند که وی در آن «ویجنیانه‌واده‌ها» را مورد بحث قرار می‌دهد. به علاوه، کینگ بهوجه پیش از آن دریافته بود که این سوتره افزوده‌ای از ویاسه است و از این رو آن را تفسیر نکرد، به علاوه جواله پرتسد و داسگوپتا خاطر نشان کرده‌اند که — حتی اگر نویسندگانی که درباره این سوتره بحث کرده‌اند، «ویجنیانه‌واده‌ها»<sup>۴</sup> باشند — دلیلی نداریم بپذیریم که این بحث به نویسندگان هم‌عصر و سوتندو یا آسنگه<sup>۵</sup> اشاره دارد. متن را می‌توان به همان کمال و میزان به مکتب آرمانگرایی قدیمی‌تری هم‌چون آنانی که نخستین *اوپانیشاده‌ها* را تدوین کردند، منسوب کرد.

اگر برای ما مهم نباشد کدام مورد درست است در این صورت این اختلافات بر سر زمان یوگاسوتره‌ها دیگر چندان اهمیتی ندارد زیرا فنون استادانه‌ای که پاتنجلی در ریاضت‌کشی و مراقبه فراهم آورده یقیناً از روزگار باستان هستند و احتمالاً قرن‌ها پیش از او آزموده‌اند. گذشته از این، نویسندگان هندی به ندرت دستگاه‌های منحصربه‌فرد را مطرح می‌کنند؛ در اکثر موارد، آن‌ها متقاعد می‌شوند که تعالیم سنتی را به زبان زمان خودشان نشان بدهند. این موضوع را می‌توان به‌نحو واقعی‌تر در مورد پاتنجلی تصدیق کرد که تنها هدف او گردآوری کتاب راهنمای عملی از فنون بسیار قدیمی بود. و غیرممکن هم نیست که متن اصلی *یوگاسوتره‌ها* را بسیاری از استادان به‌منظور سازگاری دادن آن با «اوضاع فلسفی» جدید، بازنگری کرده باشند.

همان‌طور که در مورد دیگر «دَرسنه‌ها» رایج بود، بسیاری از نویسندگان بر رساله اصلی نیز تأمل کرده و تفسیر نوشته‌اند. نخستین اثری که از آن خبر داریم،

1. Jvala Parasad

2. Yogaśāstra

3. Vyasa

4. Vijñānavādins

5. Vasubandhu/Asanga

«یوگا بهاشیه»<sup>۱</sup> اثر ویاسه (سده ششم و هفتم) است. واجسپکی میشره<sup>۲</sup> در حدود ۸۵۰ م به نوبه خود حاشیه‌ای بر این تفسیر در کتاب خودش تئوه‌ویشاردی<sup>۳</sup> نوشت. این دو نسخه کتاب از لحاظ کمک به فهم یوگاسوتره‌ها در ردیف مهم‌ترین نوشته‌ها قرار می‌گیرند. کینگ بهوجه (اوایل سده یازدهم) تفسیری به نام راجه‌مارتنده<sup>۴</sup> نوشت که برای شناخت برخی اعمال یوگایی بسیار سودمند است. (ابوریحان بیرونی شاید از طریق همین تفسیر — که در آن زمان کاملاً جدید بود — با یوگای پاتنجلی آشنا شد و نیز کتابی در این زمینه به عربی نوشت)<sup>۵</sup> سرانجام ویجنیان بهیکشو<sup>۶</sup> (سده شانزدهم) تفسیری بر یوگا بهاشیه ویاسه در رساله خود — یوگاوارتیکه<sup>۷</sup> — نوشت که از هر نظر چشمگیر است.<sup>۸</sup>

### سانکھیا و یوگا

پاتنجلی خود اقرار کرده (یوگاسوتره؛ ۱:۱) که او سنن اعتقادی و فنی یوگا را فقط به‌طور مختصر تصحیح و منتشر کرده است. انجمن‌های محرمانه مرتاضان و عارفان هندی — در حقیقت — مدت‌ها پیش از زمان پاتنجلی با تمرینات یوگایی آشنا بودند. پاتنجلی از بین دستورالعمل‌های فنی که یادگار سنت بودند، آن‌هایی را برگزید که طی تمرین دیرینه، به‌نحو احسن تأیید شده بودند. سهم پاتنجلی با توجه به چارچوب نظری و شالوده‌ماورای طبیعی‌ای که به این تمرینات بخشیده، کمترین است. او فقط فلسفه سانکھیا را — در طرح کلی‌اش — بازگو کرده، آن را با خداشناسی نسبتاً سطحی هماهنگ کرد. دستگاه‌های فلسفی یوگا و سانکھیا چنان به همدیگر نزدیک و شبیه شدند که اکثر گزاره‌های هر یک برای دیگری کاملاً معتبر بود. تفاوت‌های اساسی بین آن‌ها اندک است: ۱.

1. Yogabhashya

2. Vācaspati Miśra

3. Tattvavaiśaradī

4. Rajamartanda

5. filiozat, op.cit

6. Vijñānabhikṣu

7. Yogavarttika

8. (More editions and translations of yogic texts are listed in the bibliography, p.205)

یوگا مبنی بر خداشناسی بود، زیرا یوگا وجود خدای متعال (ایشوره)<sup>۱</sup> را امر مسلم دانسته است، درحالی که سانکھیا مبنی بر انکار خدا بود<sup>۲</sup>. یوگا به فنون تمرکز اهمیت قابل توجهی می دهد، درحالی که برطبق سانکھیا تنها راه نجات، معرفت ماورای طبیعی است.

خلاصه، آنچه که می توان به عنوان کار پاتنجلی به شمار آورد، عمدتاً در راستای هماهنگ سازی مسائل فلسفی — که از سانکھیا وام گرفته — با دستورالعمل های فنی برای تمرکز، مراقبه و خلسه بود. یوگا به همت پاتنجلی از یک سنت «عرفانی» به سطح یک «دستگاه فلسفی» پیشرفت کرد.

در سنت هندی، سانکھیا را کهن ترین درخته می شناسند. به نظر می رسد معنای این اسم — سانکھیا — «تمیز دادن» بوده است؛ زیرا هدف اصلی این فلسفه جدا کردن روح (پوروша)<sup>۳</sup> از ماده (پزکرتی)<sup>۴</sup> بود. کهن ترین رساله، «سانکھیا کاریکا»<sup>۵</sup> از «ایشوره کریشنا»<sup>۶</sup> است؛ گرچه تاریخ رساله، به طور قطع مشخص نشده، آشکار است به هیچ روی پس از سده پنجم میلادی نمی تواند باشد. در میان تفاسیر «سانکھیا کاریکا»، ارزشمندترین تفسیر، «سانکھیا تئوه - کومادی»<sup>۷</sup> از وچسپتی میشره (سده شانزدهم) است. تفسیر مهم دیگر «سانکھیا - پرؤچنه - سوتره»<sup>۸</sup> (شاید در سده چهاردهم) با تفاسیر آنیرودده<sup>۹</sup> (سده پانزدهم) و «ویجنیان بهیکشو (سده شانزدهم) است.

مسلماً در اهمیت دادن به «ترتیب تاریخی» متون سانکھیا نباید زیاده روی کرد. عموماً هر رساله فلسفی هندی مفاهیم پیشین — و اغلب مفاهیم بسیار قدیمی — نسبت به تاریخ نگارش خود دارد. اگر در یک متن فلسفی به تفسیری جدید برمی خوریم، بدین معنی نیست که کسی با آن تفسیر پیش از این روبه رو نشده است. هم چنین به اشارات و مباحثی که ممکن است در این متون فلسفی دیده شود، اهمیت زیادی داده اند. مباحث این ارجاعات ممکن است از آن نظراتی که ظاهراً بدان ها آدرس داده می شود، بسیار قدیمی تر باشد. اگرچه ممکن

1. Işvara

2. Purusha

3. Prakrti

4. Samkhya Karika

5. Işvara Krishna

6. Samkhya- tatva - Kaumudi

7. Samkhya - Praracana - Sutra

8. Aniruddha

است گاهی تاریخی را که یک نسخه خطی در آن نوشته شده، به قطع تعیین کنیم، اما مشخص کردن یک ترتیب تاریخی برای خود نظرات فلسفی بسیار مشکل است. دقیقاً سانکھیا نیز مانند یوگا، دوره‌ای پیش از تاریخ دارد. به احتمال زیاد با نظر به تمیز دادن بین عناصری که انسان را به هنگام مرگ ترک می‌گویند و نیز عناصری که فناپذیرند، یعنی روان را در سرنوشت خود پس از گور همراهی می‌کنند، سرچشمه دستگاه سانکھیا را باید در تجزیه‌ای از عناصر تشکیل دهنده تجربه انسان جست؛ چنین تجزیه‌ای را پیش از این در «شته پاتها براهمنه»<sup>۱</sup> (۱۰:۱۰۳ و ۱۰۴) می‌توان یافت که انسان را به سه بخش فناپذیر و سه بخش فناپذیر تقسیم کرده است. به عبارت دیگر، «سرچشمه‌های» سانکھیا به گوهر عرفانی پیوند می‌خورد: عناصر زنده انسان، پس از مرگ چیست؟ خود واقعی یا عنصر جاودانه در انسان از چه چیزی تشکیل می‌یابد؟

### ناآگاه آفرینش‌گر

جهان در سانکھیا و یوگا واقعی است (نه وهمی، آن‌طور که مثلاً در ودانتا است)؛ باوجود این، گرچه جهان وجود و دوام دارد، اما این دوام به علت «نادانی» روح است: اشکال بی‌شمار کیهان و نیز نظام گسترش و تجلی آن‌ها فقط در مرتبه‌ای وجود دارد که روح — خویشتن (پوروша) — از خودش ناآگاه است و به خاطر همین نادانی که نسبت به ذات ماورای طبیعی دارد، رنج می‌برد و گرفتار می‌شود. به بیان دقیق‌تر، وقتی آخرین خویشتن به رهایی خود دست یابد، تمام آفرینش به داخل ذات نخستین کشیده خواهد شد.

در این اظهار اساسی (با صراحت کم یا بیشتر) — که براساس آن جهان به خاطر نادانی انسان وجود و دوام دارد — می‌توان انگیزه‌ای برای ناچیز شمردن زندگی و جهان یافت؛ ناچیز شمردنی که هیچ یک از ساختارهای عظیم تفکر پساودایی هند، سعی در نهفتن آن نداشته است. مردم هند در آغاز دوره اویانیسادها این جهان موجود را رد کرده‌اند و این زندگی را که در برابر چشمان خردمند، زودگذر، دردآور و خیالی نمایان می‌شود، کم‌ارزش دانسته‌اند. چنین

مفهومی نه به مکتب «پوچ گرای» می‌انجامد و نه «بدبینانه». شخص این جهان را رد می‌کند و این زندگی را ناچیز می‌شمارد، زیرا می‌داند که آن سوی رشد و نمو، آن سوی حالت گذران و آن سوی رنج، چیز دیگری وجود دارد. تقریباً می‌شود گفت که هند در اصطلاحات مذهبی، جهان و زندگی دنیوی را رد می‌کند زیرا تشنه جهان و روش زندگی مقدس است.

متون هندی — به وفور — این اصل را تکرار می‌کنند که برطبق آن، علت «اسارت» روح و در نتیجه سرچشمه رنج‌های بی‌پایان، در دلبستگی انسان به جهان و در شرکت فعال یا منفعل، مستقیم یا غیرمستقیم او در عالم کائنات است. توضیح: دلبستگی به جهانی که تقدسش را از دست داده و شرکت در جهان غیرمذهبی. نت! نت! مرد خردمند او پانیشادها، فریاد برمی‌آورد: «نه! نه! شما این نیستید، و بیش از آن نیستید!» به عبارت دیگر: شما جزئی از جهان پستی که اکنون می‌بینیدش، نیستید. شما به ناچار به داخل این آفرینش (سیریشتی) کشیده نمی‌شوید؛ به ناچار یعنی برحسب قانون ذاتی هستی‌تان. زیرا هستی نمی‌تواند به هیچ گونه ارتباطی با نیستی ادامه دهد. برای همین طبیعت هیچ واقعیت راستینی در هستی‌شناسی ندارد؛ و صرفاً نتیجه یک رویداد در خور جهانی است. هر ترکیب کیهانی — هر قدر هم که پیچیده و سترگ باشد — سرانجام از هم فرومی‌پاشد؛ خود جهان با «فروپاشی‌های بزرگ» (مهاپرالایه)<sup>۱</sup> ادواری به داخل قرارگاه نخستین (پُرکرتی) کشیده می‌شود. بنابراین هرچه رخ می‌دهد، دگرگون می‌شود، می‌میرد و نابود می‌شود، جزو قلمرو هستی نیست. بگذارید این‌طور بگویم: مقدس نیست. اگر دلبستگی به جهان، نتیجه تقدس‌زدایی روزافزون از زندگی انسان و بنابراین غوطه‌ور شدن در نادانی و غم است، راه آزادی به ناچار از دل‌کندن از جهان و زندگی دنیوی می‌گذرد. (در برخی از انواع «یوگای تانترای»،<sup>۲</sup> این جدا شدن توأم با تلاشی ناامیدانه برای تقدس‌بخشی مجدد به هستی است.)

اما کیهان و حیات، کارکردی دوسویه دارند. از یک سو انسان را به رنج

می‌اندازند و از راه «گُرمه»<sup>۱</sup> او را وارد چرخه بی‌پایان «تناسخ» می‌کنند؛ از سوی دیگر به او غیرمستقیم در جستن و به‌دست آوردن «رهایی» روح، استقلال و آزادی کاملش (مُکشا، مُکشی) کمک می‌کند. انسان هرچه بیشتر رنج می‌برد — یعنی هرچه بیشتر به جهان وابسته می‌شود — در حقیقت از عطش به رهایی بیشتر آکنده می‌شود. بنابراین — و به واسطه رنجی که تکامل آن‌ها را به‌طور مدام تغذیه می‌کند — اشکال و تصورات کیهانی در خدمت انسانی درمی‌آید که بالاترین هدفش رهایی و آزادی است. آفرینش [سَریشتی] از برهما تا خار و علف به سود روح است تا این‌که شخص به برترین معرفت برسد (سانکهایا سوتره؛ ۳:۴۷) برترین معرفت به معنی رها شدن نه تنها از نادانی بلکه حتی پیش از هر چیز، رهایی از درد و رنج است.

### رنج جهانی

پاتنجلی نوشته است، «برای شخص حکیم، همه چیز رنج است» (یوگاسوتره؛ ۲:۱۵). اما پاتنجلی، نخستین و آخرین کسی نبود که از رنج جهانی خبر داد. مدت‌ها پیش، بودا اظهار کرده بود: «همه چیز رنج است، همه چیز ناپایدار است». این عبارت، تکیه کلام تمام اندیشه مابعد/وپانیشاد هندی است. فنون رهایی‌بخش و اعتقادات ماوراءطبیعی، خاستگاه اصلی خود را در این رنج جهانی یافتند؛ زیرا آن‌ها فقط تا زمانی ارزشمندند که انسان را از «رنج» رهایی دهند. تجربه انسانی — از هر نوع آن — باعث رنج است. «بدن رنج است، چون موضع رنج است؛ حواس، اهداف، ادراکات رنج هستند، زیرا به رنج می‌انجامند؛ حتی خوشی رنج است چون با رنج همراه است.» (اتیرودهه، تفسیر بر سانکهایا سوتره؛ ۲:۱) و «ایشوَره کریشنا» — نویسنده کهن‌ترین رساله «سانکهایا» — بیان می‌کند که در اساس این فلسفه، آرزوی انسان رهایی از درد سه نوع رنج است: رنج آسمانی (برانگیخته خدایان)، رنج زمینی (معلول طبیعت) و رنج درونی یا اندامی (سانکهایا کاریکا، ۱).

اما این رنج جهانی به «فلسفه بدبینانه» نمی‌انجامد. فلسفه هندی و عرفان

هندی — هیچ کدام — در ناامیدی غرق نمی‌شوند. برعکس، پرده برداشتن از رنج را که قانون هستی است، می‌توان شرط لازم رهایی تلقی کرد؛ پس این رنج جهانی ارزش درونی، مثبت و برانگیزنده دارد. این پیام، پیوسته، فرزانه و مرتاض را یادآوری می‌کند که تنها وسیله رسیدن به آزادی و سعادت، دست افشاندن از دنیا، دل‌کندن از جاه‌طلبی و ثروت و خلوت کامل با خود است. از این گذشته، تنها انسان نیست که رنج می‌برد؛ رنج ضرورت جهانی و ویژگی هستی‌شناختی است که هر «صورتی» که خود را بر او نمایان می‌کند، بدین لحاظ قربانی رنج می‌شود. آن صورت، خواه خدا باشد یا حشره‌ای خرد، حقیقت هستی محض در زمان — حقیقت زمانمند — به رنج اشاره می‌کند. انسان برخلاف خدایان و دیگر جنبندگان، این استعداد را دارد که عملاً بر وضعیتش فایق آید و رنج را برافکند. یقین به وجود راهی برای پایان دادن به رنج — که در تمام مکاتب فلسفی و عرفانی هند متداول است — ممکن نیست به «ناامیدی» یا به «فلسفه بدبینانه» بینجامد. رنج واقعی است و جهانی؛ اما صرف این‌که بدانیم برای رهایی از آن چگونه رفتار کنیم، پایان کار نیست. در حقیقت، گرچه وضعیت انسانی تا ابد در گرو رنج است — تا آن‌جا که — مانند هر وضعیتی دیگر با «گُرْمه» تعیین می‌شود — اما هر شخصی که در این وضعیت سهیم است، امکان رفتن فراسوی آن را دارد؛ زیرا هرکسی می‌تواند نیروهای گُرْمه‌ای حاکم بر آن وضع را، بی‌اثر کند (بهتر است معانی واژه گُرْمه یادآوری شود: عمل؛ کردار؛ سرنوشت — پیامد گریزناپذیر اعمالی که در هستی پیشین انجام یافته است — نتیجه، اثر و غیره).

«رهاسازی خوشتن» از رنج، هدف تمام تفکرات فلسفی و عرفانی هند است. این رهایی، خواه مستقیماً از طریق «معرفت» به دست آید — همان‌طور که مثلاً ودانته و سانکھیا می‌آموزند — خواه از طریق به کارگیری فنون — که اکثر مکاتب بودایی از جمله یوگا معتقد است — باز این حقیقت باقی است که هر معرفتی اگر هدفش «آزادی» انسان نباشد، ارزشی ندارد. «شیونه شوتره اوپانیشاد»<sup>۱</sup> بیان می‌کند: «هر چیزی خارج از این موضوع ارزش دانستن ندارد» (۱:۱۲). بهوجه با بحثی درباره عبارت‌نوی از یوگاسوتره (۴:۲۲) خاطر نشان کرد:

«معرفتی که موضوعش رهایی نباشد، تهی از ارزش‌هاست.» و اچسپتی می‌شود در تفسیرش بر رساله/یشوره کریشنا این‌گونه آغاز کرد:

در این روزگار شنونده تنها به سخنگویی گوش فرامی‌دهد که درباره حقایق دانشی بحث می‌کند که ضروری و مورد درخواست‌اند. به آنانی که به شرح تعالیمی می‌پردازند که مورد نیاز نیست، کسی توجهی نمی‌کند، همان‌طور که در مورد افراد دیوانه یا عادی مصداق دارد که در کارهای عملی، نسبتاً خوب اما در علوم و هنرها نادان هستند.<sup>۱</sup>

دانش مورد نیاز است: «هیچ آدم روشنفکری نمی‌خواهد چیزی را که عاری از یقین است، بداند یا آنچه را که بی‌فایده است ... یا اهمیتی ندارد»<sup>۲</sup>

### عمل نجات بخشی معرفت

در هند هدف معرفت ماوراءالطبیعه همواره نجات بخشی بوده است. ازاین‌رو، تنها معرفت ماوراءالطبیعه (ویدیا، چنانه، پرجنا)<sup>۳</sup> را ارزشمند دانسته و جویا شده‌اند — یعنی معرفت حقایق نهایی؛ زیرا تنها رهایی را فراهم می‌کند. در حقیقت از طریق «معرفت» است که انسان — با آزاد کردن خود از توهّمات جهان پدیده‌ها — «بیدار» می‌شود. انسان از طریق معرفت یعنی با ترک می‌تواند به اصل خود پی ببرد، و با روح راستین خود (پوروша، آتمن) یکی شود. بنابراین معرفتی که به ژرف‌اندیشی و علم ماوراءالطبیعه قابل تغییر است، قابلیت نجات بخشی دارد.

این که تمام ماوراءالطبیعیون هندی اهمیت زیادی برای «معرفت» شامل فنون ریاضت و ژرف‌اندیشی به نام یوگا قائل بودند، در صورتی قابل فهم است که عوامل رنج انسانی را نیز در نظر بگیریم. گرفتاری انسان در زندگی، ناشی از عذاب الهی یا گناه ازلی نیست، بلکه از نادانی است. نه همین نادانی در معنای

1. Tattva-Kaumudi, published by G. Jha, Bombay, 1896. p.1

2. Bhamati, Published by Jivanand-Vidyasagara Bhattacharyya Calcutta, pp.1-2.

3. Vidya, Jnana, Prajna



عام، بلکه صرفاً نادانی از طبیعت راستین روح؛ آن نوع نادانی که باعث می‌شود ما روح را با تجربه «ذهنی - روانی» خلط کنیم و در نتیجه، «صفات» و ویژگی‌ها را به اصل جاودانه و مستقلی که روح است، نسبت دهیم؛ خلاصه، نادانی از نوع ماورای طبیعی، پس طبیعی است که معرفت ماورای طبیعی می‌بایست این نوع نادانی را از ریشه براندازد. دانش از نوع ماورای طبیعی، سالک را به آستانه اشراق یعنی به «خود» واقعی‌اش می‌رساند. و همین دانش خویشتن است - نه در مفهوم دنیوی عبارت بلکه در مفهوم مرتاضی و معنوی - که منظور بخش عمده‌ای از اندیشه هندی است، اگرچه این اندیشه اشکال مختلفی به خود می‌گیرد، در عین حال به طرق متفاوت به دست می‌آید.

این موضوع برای سانکھیا و یوگا روشن است. چون ریشه رنج، «نادانی» روح است، یعنی این حقیقت که «روح» با حالات ذهنی - روانی خلط می‌شود. رهایی را فقط با رفع این آمیختگی می‌توان به دست آورد. تفاوت‌هایی که سانکھیا را از یوگا - در این موضوع - جدا می‌کند، بسیار ناچیز است. در واقع تنها روش‌ها متفاوت‌اند؛ سانکھیا بر آن است که فقط از راه معرفت، رهایی به دست می‌آید، در حالی که از نظر یوگا ریاضت و ژرف‌اندیشی ضروری‌اند. سرچشمه رنج انسان - در هر دو درشته - توهم است؛ انسان حقیقتاً بر این باور است که حیات ذهنی، روانی‌اش - فعالیت حواس، احساسات، افکار و امیال - با روح یا خویشتن یکی است. بنابراین دو واقعیت کاملاً مستقل و متضادی را به هم می‌آمیزد که هیچ پیوند راستینی بین آن‌ها جز خیال و توهم نیست زیرا تجربه ذهنی - روانی به روح تعلق ندارد بلکه متعلق به «عالم طبیعت» (پَرکریتی) است. حالات خودآگاهی، فراورده‌های لطیف همین ماده‌ای است که در اساس عالم مادی و عالم حیات وجود دارد. تنها تفاوت بین حالات روانی و اشیای بی‌جان یا موجودات زنده، تفاوت مرتبه است. اما بین حالات روانی و روح، تفاوتی از نوع هستی‌شناختی وجود دارد؛ آن‌ها به دو نوع جداگانه از هستی تعلق دارند. زمانی «رهایی» پدید می‌آید که این حقیقت فراچنگ آمده و روح دوباره به آزادی نخستین رسیده باشد.

بنابراین بر طبق سانکھیا کسی که در پی کسب رهایی است، باید اساس و اشکال طبیعت (پَرکریتی) و قوانین حاکم بر سیر تکامل آن را به طور کامل بداند.

یوگا نیز — به عبارت دیگر — این نوع تحلیل از ماده را می‌پذیرد اما صرفاً به تمرین مراقبه اهمیت می‌دهد و مراقبه به تنهایی توان آن را دارد که استقلال قدرت مطلق روح را به‌طور تجربی کشف کند. از این رو اقتضا می‌کند — پیش از پرداختن به بحث روش‌ها و فنون یوگا — ببینیم که سانکهایا دَرشنه<sup>۱</sup> از ماده و روح و نیز از علت پیوند دروغین آن‌ها چه تصویری دارد؛ خلاصه ببینیم آن راه عرفانی که این «فلسفه» می‌طلبد دقیقاً از چه چیزی تشکیل یافته است. هم‌چنین لازم است معین بکنیم که تعالیم سانکهایا و یوگا تا چه اندازه بر هم منطبق‌اند و — از بین گزاره‌های نظری یوگا دَرشنه<sup>۲</sup> — آن‌هایی را که از تجربیات عرفانی وابسته به سانکهایا ناشی می‌شوند، مشخص بکنیم.

### خویشتن

تمام فلسفه‌های هندی به‌جز مکتب بودا و اصالت ماده، روح («روان») را اصل فوق‌طبیعی و مستقل می‌دانند. اما دَرشنه‌های مختلف وجود روح به‌طور گوناگون اثبات و ذات آن را تبیین می‌کنند. روح - روان نزد مکتب نیایه هستی بدون ویژگی‌ها، مطلق و ناآگاه است. و دانتا آتمن را موجود هست چیت آننده<sup>۳</sup> معرفی می‌کند (تست، «هستی»؛ چیت، «آگاهی»؛ آننده، «فرخندگی») و روح را حقیقتی واحد، جهانی و جاودانه تلقی می‌کند که به‌طور دراماتیک در توهم زودگذر آفرینش (مایا) گرفتار شده است. سانکهایا و یوگا هر ویژگی و پیوندی را در مورد روح (پوروша) انکار می‌کنند؛ آنچه که می‌توان در مورد روح — برطبق هردو دَرشنه — گفت این است که وجود و آگاهی دارد (البته در این‌جا از آن معرفت ماوراءالطبیعه بحث نمی‌کنیم که از اندیشه فی‌نفسه ناشی می‌شود).

پوروша درست مثل آتمن/اوپانیشادها وصف‌ناپذیر است. صفات آن سلبی است. ایشوره کرشنا نوشته است: «روح همان است که می‌بیند [ساکشین]<sup>۴</sup>، شاهد، مجرد [کیوالیه]<sup>۵</sup> خنثی و تماشاگر کاملاً بی‌جنبش، است» (سانکهایا

1. Samkhya darsana

2. Yoga darsana

3. Saccidananda

4. Sakshin

5. Kaivalyam

کاریکا،<sup>۱</sup> ۱۹؛ گوده پاده<sup>۲</sup> نیز در تفسیر خود بر انفعال همیشگی پوروша تاکید کرد. خودمختاری و بی تفاوتی، القاب کهنی برای روح هستند. از آنجا که پوروша کاهش ناپذیر و تهی از چگونگی هاست، هیچ «خردی» ندارد (سانکھیا سوتره؛ ۱:۱۴۶)، زیرا فارغ از امیال است. امیال، جاودانه و ازاین رو، جزء روح نیستند. روح از ازل تا ابد آزاد است (سانکھیا سوتره؛ ۱:۱۶۲)، زیرا «حالات ناخودآگاهی» و جریان حیات ذهنی - روانی با آن بیگانه اند. با وجود این اگر پوروша بر ما به صورت یک «عامل» (کاریتری)<sup>۳</sup> نمایان می شود، ناشی از خیال انسان و به همان اندازه پیوند نزدیک است که «یوگیتا»<sup>۴</sup> نام دارد و بین این دو واقعیت ذاتاً مجزا - خویشتن (پوروша) و خرد (بودهی)<sup>۵</sup> - یک نوع هماهنگی از پیش تعیین شده ایجاد می کند؛ زیرا بودهی خواهیم دید که صرفاً «فراورده لطیف تری» از نخستین ماده است.

پاتنجلی همین موضع را اتخاذ کرد. وی در یوگاسوتره (۲: ۵) خاطر نشان کرد که نادانی عبارت از این است که چیز ناپایدار، ناخالص، رنج آور و غیر روح را همان هستی جاودانه، فرخندگی و روح محض تلقی کنیم. ویاسا (یوگاسوتره؛ ۲: ۱۸) بار دیگر تصریح کرد که ادراک، یاد، عقل و غیره در واقع بخشی از خرد (بودهی) هستند و تنها در اثر خیال است که این توانایی های ذهنی را به پوروша نسبت می دهیم.

اما این نوع ادراک از پوروша، از ابتدا باعث مشکلاتی می شود. اگر روح به راستی خالص، بی تفاوت، خودمختار و کاهش ناپذیر است، پس چگونه با تجربه ذهنی - روانی همراه می شود؟ و چنین پیوندی چگونه ممکن است؟ هنگامی که پیوندهای موجود بین خویشتن و عالم کائنات را بهتر بفهمیم، از بررسی راه حل این مسئله که سانکھیا و یوگا مطرح کرده، بهره بیشتری خواهیم برد. آن وقت خواهیم دید که کار هر دو در ریشه [سانکھیا و یوگا] بیشتر به مسئله ماهیت واقعی این «پیوند» بیگانه مربوط می شود که پوروша را به

1. S. K.

2. Gaudapada

3. Kartt

4. Yogyata

5. Buddhi

پَرکریتی ربط می‌دهد. اما ریشه و علت این وضعیت متناقض‌نما موضوع هیچ‌گونه بحث رسمی بین سانکھیا و یوگا نبوده است. درواقع چرا خویشتن می‌گذارد تا به یک دور بیگانه مخصوصاً به دور زندگی کشیده شود و باعث گردد انسان این نوعی، انسان عینی و تاریخی به هر «ماجرایی» — در چنگال سراسر رنج — گرفتار آید؟ اگر این موضوع درست باشد که کیفیت مربوط به هستی‌شناختی روح — همان‌طور که پیش‌تر دیدیم — به‌خاطر جاودانه و آزاد و منفعل بودن خویشتن دقیقاً در تقابل «وضعیت انسان» قرار می‌گیرد، پس این ماجرای غم‌انگیز هستی انسان از چه زمانی و به چه علتی آغاز شد؟

علت و سرچشمه این همکاری روح و تجربه، دوجنبه از مسئله‌ای هستند که از نظر سانکھیا و یوگا حل‌نشده است زیرا فراتر از توانایی فهم کنونی انسان است. درحقیقت، انسان به واسطه درون مایه سانکھیا و یوگا که «خرد» (بودهی) نام دارد، می‌داند و می‌فهمد. اما خود این «خرد» فقط فراورده‌ای بسیار لطیف — و البته واقعی — از نخستین ماده (پَرکریتی) است. زیرا فراورده‌ای از طبیعت یا از یک «پدیده» است، بودهی فقط با پدیده‌های دیگری (که مانند خودش اجزای مجموعه‌های بی‌پایانی از آفرینش ماده‌نخستین‌اند) می‌تواند پیوندهای آگاهی داشته باشد و به‌هیچ‌رو قادر به شناخت خویشتن نیست، زیرا از تداوم هر نوع پیوندی با حقیقت فوق‌طبیعی ناتوان است. فقط برخی ابزار آگاهی غیر از بودهی — که به‌هیچ‌رو دال بر ماده نیست — قادر است تا در فهم علت و سرچشمه این همکاری متناقض‌نمای خویشتن و زندگی (یعنی «ماده») موفق شود. حال چنین دانشی در وضعیت کنونی انسان غیرممکن است. آن دانش، تنها بر کسی «مکشوف» است که فراسوی این وضعیت انسان رفته باشد؛ در این کشف که به‌بیان دقیق‌تر معرفت خود یا خودِ خود است، خرد هیچ سهمی ندارد. سانکھیا علت «بردگی» — به عبارتی دیگر وضعیت انسان یا رنج — را نادانی ماورای طبیعی می‌داند، که به واسطه قانون کرمه از یک هستی به هستی دیگر منتقل می‌شود؛ اما آن برهه تاریخی را که نادانی پدیدار شده است نمی‌توان اثبات کرد، درست همان‌طوری که تعیین تاریخ آفرینش غیرممکن است. پیوند بین خویشتن و زندگی و هم‌چنین «بردگی» ناشی از آن (برای خویشتن)، هیچ تاریخی ندارند؛ هر دو فراسوی زمان و ازلی‌اند. تلاش برای یافتن راه‌حل این مسائل نه

تنها کوششی بی‌ثمر، بلکه کودکانه است. این مسائل به‌طور غلط بیان شده‌اند و پاسخ به مسئله‌ای که غلط بیان شده — براساس یک سنت کهن برهمنی که خود بودا در برخی مواقع بدان متوسل می‌شد — سکوت است. تنها جواب مسلم مقدور در این مورد این است که آدمی از دورترین دوران‌ها در این وضعیت بوده است و این‌که هدف معرفت، نه بررسی بی‌ثمر علت نخستین و سرچشمه‌های تاریخی این وضعیت، بلکه رهایی است.

### ماده و ساختارهای آن

اگرچه پاتنجلی به پَرکریتی (سانکھیا سوتره: ۳،۲) و ویژگی‌هایش، *گوناها*<sup>۱</sup> (یوگاسوتره: ۱/۱۶ / ۳۲ و ۳۴ و ۴/۱۳ / ۱۹ و ۱۵: ۲) اشاره‌ای گذرا می‌کند، صرفاً برای این است که می‌خواهد ارتباط آن‌ها را با حیات ذهنی-روانی و فنون رهایی دقیقاً بیان کند. او معرفت خوانندگان از تحلیل ماده را که نویسندگان سانکھیا به سختی آن را انتقال داده‌اند، بر خود می‌پذیرد.

پَرکریتی همانند پرورش، واقعی و جاودانه، اما — برخلاف روح — پویا و آفرینشگر است. اگرچه کاملاً یکنواخت و بی‌جنبش است، می‌توان گفت که این نخستین ماده، سه «گونه هستی» دارد که آن را قادر می‌سازد تا خود را در سه شکل مختلف به نام «گونا» نمایان سازد: نخستین گونا «سَته»<sup>۲</sup> حالت روشنایی و خرد؛ دومین گونا «رَاجَس»<sup>۳</sup> حالت نیروی جنبشی و فعالیت ذهنی؛ و سومین گونا «تَمَس»<sup>۴</sup> حالت لختی، سکون و تاریکی روانی است. با وجود این نمی‌توان این گوناها را هستی جدای از پَرکریتی تلقی کرد، زیرا هرگز جداگانه نمایان نمی‌شوند؛ در هر پدیده فیزیکی، حیاتی و ذهنی-روانی، هر سه *گونا* — ولو در نسبت‌های نابرابر — با هم موجودند. (درست همین نابرابری است که پیدایش یک «پدیده» را با همان سرشت خود ممکن می‌سازد؛ وگرنه توازن و یکنواختی نخستین که در اثر آن *گوناها* در تعادل کامل بودند، برای همیشه باقی می‌ماند). پیداست که *گوناها* طبیعتی دوگانه دارند: از یک طرف، عینی‌اند، زیرا پدیده‌های

1. Gunas

2. Satva

3. Rajas

4. Tamas

جهان بیرونی را می‌سازند؛ از طرف دیگر ذهنی‌اند، زیرا مقوم، پرورش‌دهنده و تعیین‌کننده حیات ذهنی - روانی هستند. (بدین علت است که تمس را باید به «اصل سکون ماده» - در معنای عینی - و هم به «تاریکی ضمیر خودآگاه»، مانعی که ساخته امیال است» - در معنای «جسمی - روانی» - ترجمه کرد).

به محض این‌که پُرکرتی از حالت اصلی تعادل کامل خود (alinga, avyakta) بیرون می‌آید و ویژگی‌های مشروط به «غریزه فرجام‌گرایی» اش را (که بدان برخوایم گشت) به خود می‌گیرد، به صورت توده‌ای از انرژی به نام مَها<sup>۱</sup> («بزرگ») پدیدار می‌گردد. پُرکرتی تنها با قرار گرفتن در تنگنای سیر تکامل (پَریناما<sup>۲</sup>، «تحول»، پیشرفت) از مرتبه مَها به مرتبه اَهمکارا<sup>۳</sup> یعنی توده ادراکی به هم پیوسته که هنوز عاری از تجربه «شخصی» است، پیشرفت می‌کند اما دارای خودآگاهی تاریکی از هستی یک خویشتن است (واژه اَهمکارا از همین جاست زیرا اَهم<sup>۴</sup> یعنی «خویشتن»). با آغاز این توده ادراکی، فرایند «تکامل» به دو شاخه در جهت مخالف تقسیم می‌شود که یکی به جهان پدیده‌های عینی و دیگری به جهان پدیده‌های ذهنی (ادراکی و ذهنی - روانی) منجر می‌شود.

اَهمکارا برحسب بارزترین گونا از بین سه نوع گونا، مستعد دگرگونی کیفی است. هرگاه از بین آن‌ها شتوه (ویژگی روشنایی، پاکی و ادراک) در اَهمکارا برجسته شود، پنج حس شناختی (جنانندریا)<sup>۵</sup> و «حس درونی» (منس)<sup>۶</sup> پدیدار می‌شود؛ این حس درونی در حکم رابط بین فعالیت ادراکی و فعالیت نیروی حیاتی انجام وظیفه می‌کند؛ اساس و دریافت‌کننده تمام تأثیرات است و فعالیت‌های حیاتی و روانی به‌ویژه فعالیت نیمه خودآگاه را هماهنگی می‌بخشد. از سوی دیگر هرگاه تعادل، تحت نفوذ رَجس (یعنی نیروی جنبش، که هر تجربه مادی یا ادراکی را ممکن می‌سازد) دربیاید، پنج حس کردارانگیز (کرمندریا)<sup>۷</sup> پدیدار می‌شود. سرانجام هرگاه تمس (لختی ماده، تاریکی ضمیر خودآگاه، حصار

1. Mahat

2. Parinama

3. Ahamkara

4. aham

5. Jnanendriya

6. Manas

7. Karmendriya

شهوات) چیرگی یابد، پنج عنصر (بالقوه) «لطیف» (تماترا)<sup>۱</sup> — هسته‌های پدیدآورنده جهان مادی — ظاهر می‌شوند. این تماتراها — که از طریق فرایند فشرده‌سازی ساختارهای به‌طور فزاینده زمخت را تولید می‌کنند — اتم‌ها (پَرمانو)<sup>۲</sup> و مولکول‌ها (استوتابوتانی، لفظاً «ذره فشرده مادی») را به حرکت می‌اندازند؛ اتم و مولکول نیز به ترتیب، به وجود آورنده موجودات نباتی و حیوانی هستند. بنابراین بدن انسان و نیز «حالات خودآگاهی» و حتی «خرد» او، آفریده همین ماده مجرداند.

ملاحظه می‌شود که برطبق سانکها و یوگا، جهان عینی و ذهنی فقط گسترش مرحله نخستین از طبیعت (آممکارا) است که در آن، آگاهی شخصیت و ادراک برای اولین بار توسط انانیتی روشن شد که در توده یکنواختی از انرژی موج می‌زد. آممکارا به وسیله فرایندی دوسویه از گسترش و آفرینش، جهان دوگانه درونی و بیرونی را آفریده است، این دو «جهان» در ارتباط بایکدیگر، مختارند و هریک مطابق بایک اتم به خصوصی است، درست همان‌طور که هر اتمی مطابق بایک تماترا است. اما هریک از این فراورده‌ها، سه‌گونا را — اگرچه در نسبت نابرابر — دربرمی‌گیرد؛ هر فراورده‌ای با برتری یک‌گونا یا در مراحل پایانی آفرینش با چیرگی یک تماترا توصیف می‌شود.

فهم نظریه «سیر تکاملی» در سانکها مهم است. پَرینامه<sup>۳</sup> یعنی گسترش آنچه که در مَهاَت بالقوه وجود دارد. این موضوع، یک خلقت — افزونی — یا تحقق انواع جدیدی از هستی نیست بلکه تحقق استعدادهای موجود در پَرکریتی (در جنبه پویا و زنده‌اش، مَهاَت) است. مقایسه «تکامل» در معنای هندی با «تکامل» غربی موجب اشتباهات فراوانی خواهد شد. سانکها اظهار می‌کند که هیچ شکل جدیدی از حد استعدادهای هستی که قبلاً در جهان موجود بوده، فراتر نمی‌رود. در واقع هیچ چیزی در سانکها به معنای غربی این واژه، آفریده نمی‌شود. آفرینش از ازل وجود داشته است و هرگز نمی‌تواند از بین برود، ولی

(در آخرین اوبارش<sup>۱</sup> بزرگ، مَهاپِرا لایا<sup>۲</sup>) به کیفیت اصلی تعادل مطلق خودش، برخواهد گشت.

ایشورا کریشنا، آمَکارا را «آگاهی خویشتن» تعریف می‌کند (سانکھیا کاریکا، ۲۴). این هستی، اگرچه «مادی» است، خود را در اشکال حسی و مادی نمایان نمی‌سازد؛ بلکه توده خالص و یکنواختی از انرژی است که هیچ ساختاری ندارد. بر طبق سانکھیا، آمَکارا از خودش آگاه می‌شود و با این کار در سلسله اصول روانی یازده گانه (مَنَس، یا حس درونی که نیروهای روان را هماهنگ می‌کند، پنج حس شناختی و پنج حس کرداربرانگیز) و نیز در سلسله قدرت‌های مادی (تَنماترا) نمایان می‌شود.

اشاره به اهمیت والایی که سانکھیا — تقریباً مانند تمام دستگاه‌های هندی — به اصل شخصیت از طریق «آگاهی خویشتن» قائل است دلایل موجهی دارد. ملاحظه خواهیم کرد که پیدایش جهان، عملی روانی است و این که تکامل جهان فیزیکی از این «آگاهی خویشتن» ناشی می‌شود. (و البته با «بیداری» پوروشا به کلی فرق می‌کند). پدیده‌های عینی و جسمی - روانی قالب مشترکی دارند، تنها تفاوتی که آن‌ها را از هم جدا می‌کند، دستور کار گوناگون است: سَتوه در پدیده‌های روانی و رَجَس در پدیده‌های جسمی - روانی (انواع شهوت، فعالیت حسی و غیره) نفوذ دارد، در حالی که پدیده‌های «ماده» از فراورده‌های غلیظ و به‌طور فزاینده بی‌حرکت تَمَس (tanmatra, anu, bhutani) ترکیب می‌یابد.

وقتی از سه گونا، «ابعاد» روانی مدنظر باشد، سانکھیا و یوگا نیز تفسیری ذهنی از آن‌ها ارائه می‌دهند. از نظر پاتنجلی وقتی سَتوه چیرگی یابد، ضمیر خودآگاه، آرام، روشن، قابل درک و وارسته است. اگر رَجَس چیره شود، آشفته، نامطمئن و ناپایدار است؛ وقتی خودآگاه در تَمَس غرق شود، گنگ، گیج، شوریده و وحشی صفت می‌شود (رک به تفاسیر یوگاسوتره؛ ۲: ۱۵ و ۱۹). اما مسلماً این ارزیابی ذهنی و انسانی از سه کیفیت کیهانی، ویژگی عینی آن‌را نقض نمی‌کند؛ زیرا «بیرونی» و «درونی» صرفاً واژه‌اند.

۱. فروبلیدن و درآشامیدن



از این بنیاد فیزیولوژیکی می‌توان فهمید که چرا سانکھیا و یوگا هر تجربه روانی را فرایند «مادی» صرف تلقی می‌کنند. این امر در اخلاقیات آن‌ها بازتاب دارد؛ پاکسی و خوبی، ویژگی‌های روح نیستند، بلکه «تصفیه‌ای» از «ماده لطیفی» اند که ضمیر خودآگاه نمونه‌ای از آن است. گوناها تمام جهان را بارور می‌کنند و همدلی بنیادینی بین انسان و کیهان برقرار می‌کنند، این هردو هستی تحت تأثیر همین رنج هستی‌اند و هردو در خدمت همین خویشتن مطلق‌اند که از جهان بیگانه است و به سرنوشت غیرقابل تصویری سوق داده می‌شود. در حقیقت تفاوت بین کیهان و انسان تنها ناشی از مرتبه است نه از اساس.

### سرشت فرجام‌گرایانه در آفرینش

ماده به واسطه پَریناما، اشکال بیکران و بطور فزاینده گوناگون و یکپارچه‌ای را به وجود آورده است. به اعتقاد سانکھیا، چنین آفرینش سترگ و چنین ساختار پیچیده‌ای از اشیا و موجودات زنده، دلیل و معنایی فراتر از خود را می‌طلبد. پَرکریتی نخستین — بی‌شکل و جاودانه — می‌تواند تا اندازه‌ای معنا را برساند. جهانی را که می‌بینیم ماده یکدستی نیست؛ بلکه برعکس، شمار زیادی از اشکال و ساختارهای مجزا را نشان می‌دهد. سانکھیا پیچیدگی کیهان و بیکرانی «اشکال» آن را تا مرتبه بحث‌های ماورای طبیعی ارتقا می‌دهد. «آفرینش»، امری فراتر از فراورده نادانی ماورای طبیعی ماست؛ وجود جهان و تنوع اشکال حیات، ناشی از تصور غلط انسان درباره خود یا از این حقیقت است که خویشتن راستین را با حالات ذهنی — روانی می‌آمیزد. اما همان طور که پیش‌تر گفتیم، داشتن ریشه و علت این تصور غلط غیرممکن است. آنچه برای ما عیان است این‌که پَرکریتی تکامل بسیار پیچیده‌ای دارد و نیز بسیط نیست بلکه «مرکب» است.

حال عقل سلیم به ما می‌گوید که هر مرکبی به واسطه مرکب دیگر موجود است. بنابراین — برای نمونه — یک تخت‌خواب، ترکیب کاملی از چندین اجزاست اما این همکاری موقتی بین اجزا، سامانی از خود ندارد بلکه آنرا انسان وضع کرده است (سانکھیا کاریکا؛ ۱۷، با تفاسیر واجسپتی میشره، ۱۲۰،

سانکھیا سوتره؛ ۱۴۴ - ۱:۱۴۰، با تفاسیر آنیروده و ویجنیانه بهیکشو).<sup>۱</sup>  
 بنابراین سانکھیا ویژگی فرجام گرایانه آفرینش را پیش می‌کشد؛ در حقیقت اگر رسالت آفرینش خدمت کردن به روح نبود، پوچ و بی‌معنی می‌شد. همه چیز در طبیعت مرکب است؛ پس هر چیزی باید «ناظری» داشته باشد، یعنی شخصی که می‌تواند این اجزا را مورد استفاده قرار دهد. غیرممکن است که این «ناظر»، فعالیت ذهنی یا حالات خودآگاهی باشد (زیرا خودشان نیز فراورده‌های بسیار پیچیده پُرکرمی‌اند). بنابراین باید موجودی باشد فراتر از طبقات ماده (گونا) و خودش آن‌را وضع کرده باشد (واچسپتی میشره، ۱۲۲، بر سانکھیا سوتره، ۱۷). و نیز بالاتر از این، کسی باید وجود داشته باشد که فعالیت ذهنی تابع اوست و «لذت و رنج» نسبت به او تعیین می‌شوند. زیرا بنا به گفته میشره (۱۲۳) «غیرممکن است لذت از طریق لذت و احساس بازشناخته شود؛ و اگر از طریق رنج احساس شود، دیگر لذت نخواهد بود بلکه تجربه رنج‌آوری است». بنابراین دو کیفیت (لذت و رنج) فقط زمانی می‌توانند وجود داشته باشند و بازشناخته شوند که آن‌ها را به سوی جوهر مجردی که فراسوی تجربه است، رهنمون شویم.

این نخستین دلیل وجود روح است که سانکھیا آن‌را کشف کرد: «آگاهی از وجود روح، از طریق ترکیب برای بهره‌مند ساختن دیگر مرکب‌ها» یک اصل بدیهی است که در ادبیات هندی فراوان تکرار شده است (سانکھیا سوتره، ۱:۶۶، واچسپتی میشره بر سانکھیا کاریکا، ۱۷؛ پریهدآرتیکه اوپانیشاد،<sup>۲</sup> ۵ و ۲:۴) و یوگا آن را از آن خویش کرده است (قس. یوگا سوتره؛ ۴:۲۴). میشره افزود که اگر چنانچه به این اعتراض شود که هدف تکامل و ناهمگونی ماده از خدمت «مرکب‌های» دیگر است (مثل وضعیت تخت‌خواب، زیرا همین «مرکب» نیز از برای «مرکب» دیگر یعنی بدن انسان ساخته می‌شود)، می‌توان در جواب چنین استدلال کرد که این مرکب‌ها نیز به نوبه خود برای این که مرکب‌های دیگر از آن‌ها بهره ببرند، باید باشند. این وابستگی‌های زنجیروار ناگزیر ما را به سیر نه‌تقرایی بی‌پایانی خواهد کشاند. واچسپتی میشره در ادامه می‌گوید و «چون ما

می‌توانیم با مسلم دانستن یک اصل عقلانی از این سیرِ قهقراپی خودداری کنیم، بدیهی است که عاقلانه نیست بیهوده به زنجیرهای وابستگی بین مرکب‌ها بیفزاییم» (تثوه - کومادی، ۱۲۱). برطبق این اصل مسلم، روح یا خویشتن، بیط، اصل کاستی‌ناپذیر، خودمختار، بی‌جنبش، غیرموثر، آزاد از فعالیت ذهنی یا حسی و ... است.

گرچه خویشتن (پوروشا) را توهمات و آشفتگی‌های آفرینش کیهانی پوشانده است، اما پُرکریتی را نیز «غریزه فرجام‌گرایانه» برمی‌انگیزد و آن‌را یکپارچه به «رهایی» پوروشا رهنمون می‌شود. بگذارید این جمله را یادآوری کنیم که «آفرینش، از برهما تا پست‌ترین چیز مثل خار و علف به سود روح است تا این‌که شخص به برترین معرفت برسد.» (سانکھیا سوتره؛ ۳:۴۷).

### ارتباط روح با طبیعت

اگرچه فلسفه‌های سانکھیا و یوگا، علت یا ریشه ارتباط بیگانه‌ای را که در بین روح و تجربه برقرار شده، بیان نمی‌کنند باوجوداین کوشیده‌اند ماهیت ارتباط آن‌ها را شرح دهند و ویژگی روابط متقابل‌شان را روشن سازند. این رابطه از سنخ روابط واقعی در معنای دقیق کلمه، هم‌چون روابط بین اشیای خارجی و ادراکات نیست. در حقیقت پیوندهای واقعی به دگرگونی و چندگانگی اشاره دارند؛ اما در این‌جا خصایصی داریم که اساساً در تقابل با ماهیت روح قرار می‌گیرند.

«حالات خودآگاهی» صرفاً فراورده‌های پُرکریتی‌اند و به هیچ نوع پیوندی با روح نمی‌توانند ادامه دهند، روحی که به‌خاطر همان ذاتش فراتر از تمام تجربه‌هاست. اما — و این موضوع برای سانکھیا و یوگا، کلید وضعیت متناقض‌نماست — لطیف‌ترین و شفاف‌ترین بخش حیات ذهنی (یعنی خرد، بودهی، در شکل «درخشندگی» محض، شَوه) دارای توانایی خاص، یعنی توانایی بازتاباندن روح است. ادراک جهان خارجی صرفاً از طریق این بازتاب پوروشا در خرد، میسر می‌شود. اما «خویشتن» با این بازتاب دیگرگون نمی‌شود و

ویژگی‌های محض هستی‌اش (بی‌واکنشی، جاودانگی و غیره) را از دست نمی‌دهد. *یوگاسوترا* (۲:۲۰) می‌گوید که آن ناظر («دراشتری»<sup>۱</sup> به عبارتی دیگر *پوروша*) ذاتاً آگاهی مطلق («بالاترین بینش») است و حتی زمانی که پاکی‌اش را حفظ می‌کند، همه علوم را می‌داند («معارفی که به وی عرضه می‌شود، می‌داند»). *ویاسا* این مسئله را چنین تفسیر می‌کند: «روح در خرد (بودهی) بازتاب دارد، اما نه مانند خرد است و نه غیر از آن. مانند خرد نیست زیرا خرد با آگاهی یافتن از اشیایی که خود پیوسته در حال تغییرند، تغییر می‌یابد. درحالی‌که *پوروша* دارای آگاهی پیوسته است و به یک معنا آگاهی است. به عبارتی دیگر *پوروша* کاملاً بی‌شبهت به بودهی نیست، زیرا با این که خالص است، از آگاهی باخبر است». پاتنجلی برای روشن ساختن روابط روح و خرد از نماد دیگری استفاده می‌کند: «درست مثل آبگینه‌ای که گُل در آن بازتاب دارد، خرد نیز *پوروша* را منعکس می‌کند» (قس *یوگاسوترا*، ۱:۴۱). اما فقط شخص نادان حق دارد ویژگی‌های گل (شکل، اندازه و رنگ‌ها) را به آبگینه نسبت دهد. وقتی که شیء (گُل) نابود می‌شود، بازتاب آن در آبگینه نیز محو می‌شود هرچند که آبگینه بی‌تغییر باقی می‌ماند. همان توهم است که روح را پویا می‌انگارد، زیرا تجربه ذهنی پویاست. در حقیقت این توهم صرفاً از پیوندی خیالی (آپدهی)<sup>۲</sup> است که از یک «سازگاری همدلانه» (یوگیتا)<sup>۳</sup> بین خویشتن و خرد ناشی می‌شود.

روح از جاودانگی گُل وارد این پیوند خیالی با حیات ذهنی - روانی («ماده») می‌شود. این پیوند ناشی از نادانی (آویدیا)<sup>۴</sup> است (*یوگاسوترا*؛ ۲:۲۴) و تا *آویدیا* دوام دارد، هستی نیز به علت *کارما* در آن جاست و به همراه آن رنج وجود دارد. بهتر است به این نکته قدری تأکید کنم. توهم یا نادانی عبارت است از آمیختگی *پوروша* (بی‌جنبش و جاودانه) با جریان حیات ذهنی - روانی (سانکهایا سوتره؛ ۳:۴۱). گفتن من رنج می‌برم، من می‌خواهم، من می‌زارم، من می‌دانم و گمان بر آن‌که، این من است که باید با روح عمل کند، زیستن در توهم و زنده نگه داشتن آن است؛ زیرا تمام اعمال یا نیات ما — که آن‌ها را طبق این حقیقت محض با

1. Drasht

2. Upadhi

3. Yogyata

4. Avidya

پَرکریتی یا با «ماده» می‌توان توجیه کرد — به وسیله کارما سر و سامان می‌گیرند. این بدین معناست که هر عملی که ریشه در توهم دارد (به عبارتی آمیزش یعنی مبتنی بر نادانی یا آمیزش بین روح و غیر روح است)، یا کمال استعدادی است که عمل پیشین آنرا پدید آورده یا طرح افکنی نیروی دیگری است که تحقق و کمال آنرا به ترتیب در این هستی یا در هستی آینده نزدیک می‌خواهد. هرگاه کسی «من می‌خواهم» را با «روح می‌خواهد» برابر انگارد، بنابراین نیروی خاصی را آزاد کرده یا نیروی دیگری به وجود آورده است. زیرا آمیزشی که از آن به این برابرنگاری تعبیر می‌شود، خود «گشتاوری»<sup>۱</sup> در چرخه همیشگی انرژی‌های کیهانی است.

این قانون هستی است؛ مانند هر قانونی دارای تغییر ذهنی است، اما اعتبار و جهان شمولی‌اش سرچشمه رنجی است که زندگی بدان پیوند دارد. تنها یک راه برای به دست آوردن رهایی وجود دارد که همانا شناخت کامل روح است. سانکھیا فقط از سنت اوپانیسادهما پیروی می‌کند: «کسی که آتمن را بشناسد، ناملایمات [اقیانوس رنج] را بر خود هموار می‌کند» (چاندوگیه اوپانیساد: ۳<sup>۲</sup> و ۷:۱). «در اثر معرفت، رهایی و در اثر نادانی، اسارت» (سانکھیا سوتره: ۲۳ و ۳:۲۲). نخستین گام در دست یافتن بر این «معرفت» این است: «انکار صفات از روح». این مسئله برمی‌گردد به انکار رنج تا جایی که به ما مربوط می‌شود و نیز به تلقی از رنج به عنوان یک واقعیت خارجی — خارجی نسبت به روح — به عبارتی دیگر فاقد ارزش و معناست (زیرا تمام «ارزش‌ها» و «معانی» تا آنجا که پرورشا را منعکس می‌سازند، آفریده خرد هستند). رنج فقط در جایی وجود دارد که تجربه با شخصیت انسان مرتبط باشد و شخصیت با پرورشا یا خویشتن یکی تلقی شود. اما از آنجا که این ارتباط خیالی است، می‌توان آنرا به آسانی از بین برد. وقتی پرورشا شناخته شود، ارزش‌ها ناپدید می‌شوند؛ آنگاه رنج، دیگر نه رنج است و نه غیر رنج، بلکه حقیقتی صرف است؛ این «حقیقت» تا زمانی که ساختار حسی‌اش را حفظ می‌کند، ارزش و معنایش را از دست می‌دهد.

۱. عزم حرکت، میزان حرکت (در فیزیک).

فهم همین نکته — که در تعالیم سانکھیا و یوگا از اهمیت بالایی برخوردار بوده و به نظر من تأکید کافی بر آن نشده — بسیار اساسی است. برای رهایی یافتن از رنج، سانکھیا و یوگا رنج/بن چینی را انکار و نیز هر پیوندی بین رنج و خویشتن را به کلی رد می‌کنند. به محض این‌که پی ببریم خویشتن، آزاد، جاودانه و بی‌جنبش است، هر چیزی که از قبیل احساس، خواهش، تفکر و غیره برای ما روی دهد، دیگر بخشی از ما محسوب نمی‌شود. همه آن از پیچیدگی حقایق کیهانی است که مشروط به قوانینی‌اند که مسلماً واقعی‌اند، اما واقعیتی که هیچ چیزی مشترک با پرورشایی ما ندارد. رنج، حقیقت کیهانی است و انسان این حقیقت را فقط تا حدی تحمل یا به تداوم آن کمک می‌کند که بگذارد توهمی او را گرفتار کند.

معرفت، «بیداری» محضی است که از اساس خویشتن یا روح پرده برمی‌دارد. معرفت، هیچ چیزی «تولید» نمی‌کند، بلکه کشف بی‌واسطه حقیقت است. این معرفت مطلق و راستین با فعالیت عقلانی که در ماهیتش روان‌شناسانه است، نباید یکی گرفته شود زیرا نه از راه تجربه بلکه از راه کشف به دست می‌آید. در این جا هیچ دخالت الهی وجود ندارد زیرا سانکھیا وجود خدا را انکار می‌کند؛ یوگا خدا را می‌پذیرد ولی هم‌چنان‌که می‌بینیم پاتنجلی اهمیت چندانی به این مسئله نداده است. کشف، مبتنی بر شناخت حقیقت نهایی است؛ یعنی مبتنی بر آن «بیداری» که شیء در آن با ذهن کاملاً یکی می‌شود. (خویشتن بر خویشتن «مراقبه» می‌کند؛ بر خویشتن «فکر» نمی‌کند زیرا تفکر خودش یک تجربه و بدین لحاظ بخشی از تکریمی است).

### امید بزرگ‌ترین عذاب است

از نظر سانکھیا هیچ راهی غیر از این وجود ندارد. امید، بدبختی انسان را طولانی‌تر و وخیم‌تر می‌کند؛ فقط کسی که تمام امیدش را از دست داده، خوشحال است (سانکھیا سوتره: ۴:۲)، «زیرا امید بزرگ‌ترین عذابی است که وجود دارد و ناامیدی بزرگ‌ترین خوشی است» (به نقل از مهابهاراتا<sup>۱</sup> در تفسیر

و دانتای مدهوه برسانکھیا سوترا، (۴:۲).

آداب و رسوم مذهبی هیچ ارزشی ندارند (سانکھیا سوترا؛ ۳:۲۶)، زیرا مبتنی بر آرزو و مشقت‌اند. هر عمل عبادی — به‌همین دلیل که مستلزم کوشش است — باعث نیروی جدیدی از کارما می‌شود (سانکھیا سوترا؛ ۸۵ - ۸۴:۱). حتی اخلاقیات هم به هیچ چیز بنیادینی منجر نمی‌شود.

بی‌تعلقی (ویراگیا، یعنی «دست کشیدن از همه چیز»)، درست‌آیینی (شروتی)<sup>۱</sup> و مراقبه فقط ابزار غیرمستقیم رهایی‌اند. تنها وسیلهٔ کامل و قطعی — از نظر سانکیه — دانش ماورای طبیعی است (سانکھیا سوترا؛ ۳:۲۳).

فرایند معرفتی البته از طریق خرد منتقل می‌شود؛ اما این نیز صورت بسیار پیشرفته‌ای از «ماده» است. پس رسیدن به رهایی (موکتی)، از طریق همکاری پَرکریتی چگونه میسر می‌شود؟ پاسخ سانکھیا دارای استدلال فرجام‌شناختی است؛ ماده (پَرکریتی) به‌طور غریزی در جهت رهایی «روح» (پوروша) عمل می‌کند. خرد (بودهی) — کامل‌ترین نمود پَرکریتی، با داشتن استعدادی پویا و با برداشتن گام نخستین در کشف روح، فرایند رهایی را آسان‌تر می‌سازد. پاتنجلی نیز دقیقاً بر همین نظر بود (قس، یوگاسوترا، ... و ۲:۱۸): پَرکریتی تجربه را ممکن می‌سازد و هم‌زمان با آن به دنبال رهایی خویشتن است. ویاسا در تفسیرش بر همین سوترا توضیح مهمی بر آن افزوده و گفته است: «در حقیقت اسارت چیزی نیست مگر وضعیت خرد (بودهی) در آن زمان که هدف نهایی خویشتن هنوز به‌دست نیامده است، و رهایی چیزی نیست مگر حالتی که این هدف به‌دست آمده باشد.» فصل بعدی به شرح فنون جسمی - روانی خواهد پرداخت که بنابر یوگا، از طریق آن‌ها می‌توان به این هدف دست یافت. به اعتقاد سانکھیا آن‌گاه که خرد (بودهی)، انسان را به آستانهٔ «بیداری» برساند، رهایی نیز تقریباً خود به‌خود به‌دست می‌آید. همین که این کشف خویشتن به‌دست می‌آید، خرد و نیز همهٔ دیگر عناصر ذهنی - روانی (و نیز مادی) که به غلط به پوروша نسبت داده می‌شوند، به قصد جذب شدن در پَرکریتی از روح جدا شده، او را ترک می‌گویند؛ این موضوع مانند «رقاصه‌ای است که پس از خشنود ساختن خاطر شهریار

خویش، وی را ترک می‌کند.» (این تشبیه هم در *مهابهاراتا* و هم در متون سانکھیا فراوان آمده است؛ (قس سانکھیا کاریکا؛ ۵۹، سانکھیا سوترا؛ ۳:۶۹). «اما هیچ چیزی زود رنج‌تر از پُترکَریتی نیست؛ به محض این‌که با خودش می‌گوید: «شناسانده شده‌ام»، دیگر به خود اجازه نمی‌دهد به چشمان روح عیان شود» (سانکھیا کاریکا، ۶۱). این مقام «شخص رهایی‌یافته در زندگی» (*جیوان موکتا*)<sup>۱</sup> است. خردمند به زندگی ادامه می‌دهد زیرا هنوز نه‌مانده‌ای در کارما دارد تا نابود کند (درست مثل چرخ کوزه‌گر که به‌خاطر گشتاوری که به‌دست آورده، به چرخیدن ادامه می‌دهد هرچند کار کوزه قبلاً تمام شده باشد. (سانکھیا کاریکا؛ ۶۷، سانکھیا سوترا؛ ۳:۸۲). اما وقتی خردمند به هنگام مرگ از بدنش جدا می‌شود، پُروِشا کاملاً «آزاد» است (سانکھیا کاریکا؛ ۶۸).

### رهایی چگونه به‌دست می‌آید؟

در حقیقت سانکھیا و یوگا هر دو می‌دانند که «روح [پُروِشا] نه زاده می‌شود و نه می‌میرد، نه لگام‌پذیر است و نه پویا [تلاشی فعالانه برای رهایی نمی‌کند]؛ نه تشنه آزادی است و نه رهایی یافته است» (گودا پادا، ماندوکیا - کاریکا، ۲:۳۳). «وضعش طوری است که هر دو شق غیرممکن است» (سانکھیا کاریکا؛ ۱:۱۶۰). خویشتن، خالص، جاودانه و آزاد است؛ غیرممکن است آن‌را مهار کنیم زیرا از حفظ روابط با هر چیزی غیر از خودش ناتوان است. اما انسان می‌پندارد که پُروِشا اسیر است و گمان می‌کند می‌تواند آزاد شود. این‌ها توهمات حیاتِ ذهنی ماست. زیرا در واقع روح «اسیر» از روز ازل آزاد است. اگر رهایی‌اش برای ما کوشش به‌نظر می‌رسد، به این خاطر است که خودمان را بر دیدگاه انسانی می‌نشانیم؛ روح صرفاً «تماشاگر» (ساکشین) است، هم‌چنان‌که «رهایی (موکتی) فقط شناختی از آزادی جاودانه‌اش است. من فکر می‌کنم که رنج می‌برم؛ من می‌پندارم اسیر هستم؛ من آرزوی رهایی دارم. در آن لحظه — یعنی در حال «بیداری» — وقتی که می‌فهمم این «من» (*اسمیتا*)<sup>۲</sup> فراورده‌ای از ماده (پُترکَریتی) است، در همان لحظه درمی‌یابم که تمام هستی فقط زنجیری از لحظه‌های رنج



است و آن روح واقعی، ماجرای «شخصیت» را به صورت نامحسوس مراقبه می‌کند.

بنابراین، شخصیت انسان عنصری نهایی نیست؛ بلکه ترکیبی از تجربه‌های ذهنی - روانی است و سرانجام نابود می‌شود؛ یعنی به محض این‌که عمل کشف انجام می‌پذیرد، از کار باز می‌ایستد. شخصیت انسانی (اسمیتا) نیز مشابه تمام آفریده‌های ماده کیهانی به منظور «بیداری» عمل می‌کند؛ بدین خاطر همین که رهایی به دست آید، دیگر بی‌ثمر می‌شود.

وضعیت روح (پوروша) — همان‌طور که سانکیا و یوگا مصوّر می‌کنند — تا اندازه‌ای متناقض نما است. اگرچه خالص، جاودانه و نامحسوس است، با وجود این به همکاری — حتی صرفاً خیالی — با ماده تن در می‌دهد؛ و حتی به منظور دستیابی به شناختی از وضع موجود خود و نیز «رهایی» یافتن، ناگزیر است ابزاری از آفریده پَرکریتی (در این مورد خرد) را به کار گیرد. بدون شک، اگر از این دیدگاه به امور بنگریم، هستی انسان دراماتیک و در حقیقت عاری از معنا به نظر می‌رسد. اگر روح آزاد است، چرا بشر محکوم به رنج بردن در نادانی یا محکوم به کوشش به خاطر آزادی است که قبلاً از آن برخوردار بوده است؟ اگر پوروشا کاملاً خالص و ساکن است، چرا ناخالصی، تحول، تجربه، رنج و تاریخ را برخورد می‌پذیرد؟ این نوع سؤالات به وفور وجود دارد. اما فلسفه هندی خاطرنشان می‌کند که داوری در مورد خویشتن، نباید از دیدگاه منطقی یا تاریخی باشد، یعنی با بررسی عواملی که وضعیت کنونی اشیا را تعیین کرده است، بلکه واقعیت را چنان‌که هست، باید پذیرفت.

حقیقت این است که حمایت از دیدگاه سانکھیا در این موضوع دشوار است. بنابراین — به خاطر اجتناب از این تناقض خویشتن که از تماس با طبیعت کاملاً محروم و در عین حال خود آغازگر ماجرای انسان است — مکتب بودایی «روح - روان» را که واحدی کاستی‌ناپذیر به شمار می‌آید، به کلی ردّ و «حالات خودآگاهی» را جایگزین آن کرده است. و در/تا ۱ — در نظر داشت تا از مشکل

ناشی از روابط بین روح و جهان پیرهیزد — بنابراین با تلقی جهان به عنوان *مایا*<sup>۱</sup> یا توهم، واقعیت آن را به نوعی انکار می‌کند. اما سانکھیا و یوگا ترجیح دادند واقعیت هستی‌شناختی روح و ماده را انکار نکنند. از این رو، از سوی ودانتا و به همان نسبت نیز از سوی مکتب بودایی بر سانکھیا — به ویژه به خاطر همین عقیده — حمله شده است.

ودانتا هم چنین نظریهٔ تکثر خویشتن (پوروша) را که سانکھیا و یوگا بیان کرده‌اند، مورد انتقاد قرار می‌دهد. در واقع این دو *دارشانا* بیان می‌کنند که به تعداد اشخاص، پوروша وجود دارد. و هر پوروша یک ذره و کاملاً منفرد است؛ زیرا خویشتن هیچ تماسی با جهان پیرامون (ناشی از پرکرتی) و با دیگر ارواح نمی‌تواند داشته باشد. کیهان، پُر از این پوروشاها یا ذرات جاودانه، آزاد و بی‌جنبش است که هیچ ارتباطی بین آن‌ها ممکن نیست. بر طبق ودانتا، این برداشت هیچ اساسی ندارد و تکثر «خویشتن» یک توهم است. چنین چیزی تنها برداشتی غم‌انگیز و متناقض‌نما از روح است و بدین ترتیب نه تنها از جهان پدیده‌ها بلکه از دیگر «خویشتن‌ها»ی رهایی‌یافته نیز، بریده است. با وجود این، سانکھیا و یوگا ناگزیر شده‌اند کثرت پوروشاها را بدیهی فرض کنند زیرا اگر تنها یک روح وجود داشت، رهایی بسیار آسان‌تر می‌شد و نخستین شخصی که رهایی می‌یافت ناگزیر موجب رهایی تمام انسان‌ها می‌شد. اگر فقط یک روح مطلق وجود داشت، وجود هم‌زمان «روح‌های آزاد» و «روح‌های اسیر» غیرممکن می‌شد. به علاوه، نه مرگ، نه زندگی و نه گوناگونی اجناس و اعمال در چنین موردی نمی‌توانستند با هم وجود داشته باشند (سانکھیا کاریکا؛ ۱۸). تناقض در این جا آشکار می‌شود: این نظریه، گوناگونی بی‌پایان پدیده‌ها را تا یک اصل یگانه یا ماده (پرکرتی) می‌کاهد؛ ریشه‌های جهان مادی، حیات و خودآگاهی را تنها به یک سرچشمه نسبت می‌دهد و با وجود این، کثرت ارواح را اصل بدیهی می‌داند، هر چند که آن‌ها در ماهیت اساساً یکی هستند. به عبارتی مادی، حیاتی و ذهنی را که به نظر مختلف می‌رسد یکی می‌کند، و آنچه را که — مخصوصاً در هند — کاملاً یگانه و مطلق به نظر می‌رسد (یعنی روح)، از هم جدا می‌کند.

## معنای رهایی

بهتر است به مفهوم رهایی (موکشا) در تعالیم سانکھیا و یوگا نگاهی دقیق‌تر بیندازیم. نظر به این‌که در بیشتر مکاتب فلسفی هند – البته به جز آن‌هایی که تحت تأثیر محبت عرفانی (بهکتی)<sup>۱</sup> بوده‌اند – رهایی در حقیقت آزاد شدن از فکر مصیبت و رنج است؛ ادراک وضعیتی است که پیش‌تر وجود داشته ولی پرده‌های نادانی آن را پوشانده‌اند. به محض این‌که پی ببریم رنج نسبت به روح، ظاهری است و صرفاً به «شخصیت» انسان (اسمیتا) مربوط می‌شود، خود به خود از بین می‌رود. بیایید زندگی کسی را تصور کنیم که «رهايي» یافته است. وی به زندگی ادامه می‌دهد زیرا نیروهای نهفته هستی‌های پیشین و نیز نهفته‌های مربوط به هستی خودش قبل از «بیداری»، بر طبق قانون کارما نیازمند تحقق و تکمیل هستند. اما دیگر این فعالیت از خودش نیست؛ بلکه بی‌طرف، خودکار و بی‌علاقه است؛ خلاصه عهده‌دار «پیامد» آن نیست. وقتی «انسان رهایی‌یافته» کاری می‌کند، آگاه است که این‌طور نیست که «من انجام می‌دهم»، بلکه «شخص انجام می‌دهد»؛ به عبارت دیگر، خویش را به فرایند جسمی - روانی تعمیم نمی‌دهد. وقتی نیروی نادانی توانش را از دست می‌دهد، دیگر هسته‌های جدید کارما آفریده نمی‌شوند. وقتی تمام «نیروهای نهفته» از بین بروند، رهایی کامل می‌شود. می‌توان گفت که حتی انسان رهایی‌یافته رهایی‌اش را «تجربه» نمی‌کند. بعد از «بیداری» اش با بی‌تفاوتی عمل می‌کند و زمانی که آخرین مولکول روانی از او جدا می‌شود، گونه‌ای از هستی را متحقق می‌سازد که نسبت به چیزهای فناپذیر به خاطر مطلق بودنش، ناشناخته است و آن نوعی از نیروانای بودایی است.

آن «آزادی» که هندوان از راه دانش ماورای طبیعی با یوگا به دست می‌آورند، واقعی و عینی است. این نظر درست نیست که سرزمین هند رهایی را فقط به‌طور منفی جسته است زیرا کوشیده‌اند تا رهایی را به‌طور مثبت به دست آورند. در حقیقت «شخص رهایی یافته در زندگی» می‌تواند قلمرو عملش را تا

جایی که می‌خواهد، گسترش دهد. او چیزی ندارد تا نگرانش باشد<sup>۱</sup> زیرا اعمالش دیگر هیچ پیامدی برای او ندارند و از این‌رو آن اعمال حد و مرزی ندارند. بعد از این دیگر چیزی نمی‌تواند او را اسیر کند، «انسان رهایی‌یافته» می‌تواند هر چیزی را برای خود در هر حوزه‌ای از فعالیت جایز بداند، زیرا آنچه می‌کند دیگر او «خودش» نیست بلکه ابزاری صرفاً غیرشخصی است.

و اما مفهوم نجات‌بخشی در سانکھیا ظاهراً چیز تازه‌ای است. سانکھیا و یوگا با شروع از نخستین اصل مسلم هر فلسفه هندی — رنج — و نوید رهایی انسان از رنج، ناگزیرند در عین این‌که به سیرشان ادامه می‌دهند، رنج نمی‌نشد یا رنج انسانی را انکار کنند. این راه — که از دید رهایی ارزیابی می‌شود — به جایی نمی‌انجامد، زیرا از این امر بدیهی شروع می‌شود که روح مطلقاً آزاد است — به عبارت دیگر به رنج نیالوده است — و به همین امر بدیهی می‌انجامد که خویشتن صرفاً به‌طور خیالی به ماجرایی هستی کشیده شده است. تنها واژه مهم — رنج — در این تساوی کنار گذاشته می‌شود؛ سانکھیا رنج انسانی را انکار نمی‌کند، بلکه با نفی توانایی آن از حفظ پیوند واقعی با خویشتن، واقعیت آن را انکار می‌کند. رنج باقی می‌ماند، زیرا حقیقتی کیهانی است اما اهمیت خود را از دست می‌دهد. رنج را با نادیده انگاشتن آن به عنوان رنج، می‌توان حذف کرد. مسلم شد که این نوع حذف، تجربی (به وسیله مواد مخدر یا خودکشی) نیست، به این دلیل که از دیدگاه هندی هرگونه راه‌حل تجربی، خیالی است زیرا خود آن نیز نیروی کارما است. حتی راه‌حل سانکھیا نیز انسان را از انسانیت بیرون می‌کند زیرا این کار را فقط با نابود ساختن شخصیت انسانی می‌توان متحقق ساخت. اعمال یوگایی که پاتنجلی مطرح کرده، همین هدف را دارد.

این طرق رهایی‌بخش ممکن است برای انسان غربی — که شخصیت در نظرش ستون تمام اخلاقیات و عرفان است — «بدبینانه» به نظر رسد. اما مهم‌ترین مسئله نزد هندیان این است که اهمیت رهایی شخصیت به اندازه دست یافتن به آزادی مطلق نیست. وقتی آزادی را نتوان در وضعیت کنونی انسان

۱. از حادثه لرزد به خود قصرنشینان

ما خانه به دوشان هم سیلاب نداریم

«دیوان صائب تبریزی»

به دست آورد و این شخصیت نیز پر از رنج و مصیبت باشد، روشن است که این وضعیت انسان و «شخصیت» باید قربانی شوند؛ و به علاوه این بیشتر تر به دست یافتن بر آزادی مطلق که بدین ترتیب میسر است، پاداش داده می شود.

بدیهی است شخص می تواند پاسخ دهد که قربانی الزامی نسبت به پاداش چندان بزرگ است که می تواند هرگونه جذابیتی را پیشکش کند. آیا وضعیت انسانی — که فروپاشی آن لازم است — در واقع علی رغم هر چیزی، تنها ادعای انسان برای برتری نیست؛ سانکھیا و یوگا پیشاپیش به انتقاد احتمالی انسان غربی، بدین ترتیب پاسخ گفته اند که فقط انسانی که فراسوی حیات ذهنی-روانی رفته باشد می تواند درباره آن «حالات» فوق طبیعی که پاداش ناپدیدشدن آگاهی طبیعی اند، پیش داوری کنند؛ هر داوری ارزشمندی درباره این «حالات»، خودبه خود باطل است، به خاطر این حقیقت صرف که داوری آن شخص محدود به وضعیت خودش است که دارای درجه ای کاملاً متفاوت از وضعیتی است که داوری ارزشمند، به طور فرضی بر آن صورت می گیرد.

### ساختار تجربه روانی

پایان سانکھیا، آغاز یوگای روشمند است. پاتنجلی فلسفه سانکھیا را تقریباً به طور کامل پذیرفت، اما اعتقاد نداشت که دانش ماورای طبیعی به تنهایی بتواند انسان را به رهایی برساند. دانش در حقیقت، فقط زمینه را برای به دست آوردن آزادی (موکتی) فراهم می کند. رهایی را — به همین علت می گوئیم — باید با کوشش جدی، مخصوصاً به وسیله فنی مرتاضانه و روش مراقبه به دست آورد. هدف یوگا نیز مانند سانکھیا، برانداختن آگاهی عادی به سود آگاهی ای است که از لحاظ کیفی متفاوت است و کاملاً می تواند به حقیقت ماورای طبیعی پی ببرد. حال برانداختن آگاهی عادی از نظر یوگا چندان هم آسان نیست. این کار علاوه بر فلسفه — درشته — مستلزم یک «روش» (آبھیاسا)¹ و ریاضت (تپس)² نیز هست: خلاصه، مستلزم فنی جسمانی است.

تعریف پاتنجلی از یوگا این بود: «براندازی حالات خود آگاهی» (یوگاسوترا)؛

۱:۲). ثمره فن یوگایی، دربرگیرنده معرفت تجربی از تمام «حالاتی» است که بر «خودآگاهی» عادی، مادی و خاموش «اثر گذار» هستند. اما حد و مرزی بر شمار حالات خودآگاهی نیست. بااین حال، همه آنها در سه دسته قرار می‌گیرند که مطابق با سه نوع تجربه منحصر به خودند: ۱. اشتباهات و خیالات — رؤیاها، توهمات، خطاهای ادراک، آشفتگی و غیره؛ ۲. کل تجربیات عادی روان — هر چیزی که توسط انسان یا کسی که یوگا تمرین نکرده، احساس، ادراک و اندیشه شود؛ ۳. تجربیات فراروانی که برانگیخته فن یوگایی است و البته تنها برای مبتدی<sup>۱</sup> دست‌یافتنی است.

به اعتقاد پاتنجلی هریک از این «مراتب» (یا طبقات) تجربه، دارای علمی متناسب یا دسته‌ای از علوم است که تجربه تابع آن است و آن علوم وقتی فراتر از تجربه‌ها می‌رود، آنها را به درون مرزهای مشخصی فرامی‌خواند. نظریه علم مثلاً منطق، وظیفه‌اش بازداشتن از خطاهای حسی و اشتباهات عقلانی است. روان‌شناسی، حقوق و اخلاق، موضوع‌شان تمامی «حالات خودآگاهی» یک انسان «عادی» است یا حالاتی که در بستر زمان ارزیابی و طبقه‌بندی می‌شوند. حال آن‌که از نظر سانکها و یوگا هر تجربه روانی زائیده نادانی از طبیعت راستین خویشتن (پوروشا) است؛ چنین برمی‌آید که حقایق «عادی» روان — هرچند از دیدگاه دقیق روان‌شناسی واقعی و از دیدگاه منطقی (نه خیالی هم‌چون رؤیاها و توهمات) معتبر — باوجوداین از دیدگاه ماورای طبیعی دروغین‌اند. ماوراءالطبیعه — درواقع — صرفاً سومین مرتبه از «حالات» را معتبر می‌داند، مخصوصاً حالاتی که قبل از سکون (سمادھی)<sup>۲</sup> قرار می‌گیرند و رهایی را فراهم می‌کنند.

پس هدف یوگای پاتنجلی، برانداختن دو مرتبه نخستین از تجربه (به ترتیب زائیده خطای منطقی و خطای ماورای طبیعی) و نیز جایگزین کردن «تجربه» ثابت، فراحسی و فراعقلانی به جای آنهاست. شخص از راه سمادھی، با قاطعیت فراسوی وضعیت انسان — که غم‌آلود و زائیده رنج است و در رنج کامل

۱. کسی که شروع به تمرین یوگا کرده است.

می‌شود — می‌رود و سرانجام به آزادی کاملی دست می‌یابد. که روح هندی با حرارت و اشتیاق خواهان آن است.

ویاسا در تفسیرش بر یوگاسوترا (۱:۱) این طبقه‌بندی کیفیات خودآگاهی (یا «مراتب ذهنی»، چیت پهمی)<sup>۱</sup> را چنین نشان داده است: ۱. ناپایدار، ۲. آشفته و تاریک، ۳. پایدار و ناپایدار، ۴. متمرکز بر یک نقطه، ۵. کاملاً آرام. دو کیفیت نخستین، در تمام انسان‌ها مشترک است زیرا از دیدگاه هندی، حیات ذهنی - روانی معمولاً آشفته می‌شود. سومین کیفیت خودآگاهی با استوار کردن روح «به‌طور موقتی و گاه به گاه» از طریق تمرکز حواس (مثلاً به سعی حافظه یا تمرکز بر مسئله‌ای در ریاضیات و غیره) به‌دست می‌آید؛ اما زودگذر است و برای رهایی (موکتی) هیچ ارزشی ندارد زیرا از طریق یوگا انجام نگرفته است. فقط دو کیفیت آخری که در بالا برشمردیم، «حالات» یوگایی هستند، یعنی بر اثر ریاضت و مراقبه رخ می‌دهند.

بدیهی است که این نوع طبقه‌بندی از کیفیات و «حالات» خودآگاهی، با توجه به دانش معمولی صورت نمی‌گیرد. زیرا یوگا در تقابل با سانکھیا، وظیفه نابودسازی — یکی پس از دیگری — انواع و اقسام گوناگون «حالات خودآگاهی» (چیت و ریتی)<sup>۲</sup> را دارد. حال آن‌که در این نابودسازی نمی‌توان موفق شد مگر این‌که شخص به‌طور تجربی و تاحدودی به شناخت ساختار، ریشه و عمق آنچه که محکوم به نابودی است، بپردازد.

«معرفت تجربی» در این زمینه به‌معنای روش، فن و تمرین است. هیچ چیزی را بدون عمل و تمرین ریاضت (تپس) نمی‌توان به‌دست آورد: این جمله تکیه کلام ادبیات یوگایی است. فصل‌های دوم و سوم یوگاسوترا بیش‌تر به همین عمل یوگایی (تصفیه، حالات بدن، فنون تنفسی و غیره) اختصاص دارند. به همین علت عمل یوگایی ضروری است. درحقیقت، تنها پس از آزمودن نخستین پیامدهای این فن است که شخص به‌واسطه تجربه می‌تواند به اثربخشی این روش، ایمان (شِرادها)<sup>۳</sup> پیدا کند (ویاسا، تفسیر بر یوگاسوترا؛ ۱:۳۴). انکار

1. Cīttabhūmi

2. Cīttavṛtti

3. Śraddha

واقعیت تمرین یوگایی یا انتقاد از برخی ابعاد آن از عهده کسی که با دانش اصیل تمرین بیگانه است بر نمی آید؛ زیرا حالات یوگایی فراتر از آن وضعیتی است که — به هنگام انتقاد از آن‌ها — ما را احاطه کرده است.

پاتنجلی و پس از او شمار فراوانی از آموزگاران یوگا و آیین تانترا<sup>۱</sup> دانسته‌اند که چینه وریته یا «گردبادهای خودآگاهی» را نمی‌توان مهار و سرانجام نابود کرد مگر این‌که آن‌ها را نخست «تجربه» کنیم. به عبارت دیگر، شخص نمی‌تواند از هستی (سَمسارا)<sup>۲</sup> رها شود مگر این‌که زندگی را به‌طور واقعی بشناسد. تفسیری از فرجام‌گرایی متناقض‌نمای آفرینش — برطبق سانکھیا و یوگا — این است که از یک طرف روح انسان را در «زنجیر» می‌کند و از طرف دیگر آن‌را برای رهایی برمی‌انگیزد. وضعیت انسان در حقیقت، هر چند ماجرایی است، هرگز ناامیدانه نیست زیرا خود تجربه‌ها نیز گرایش به رهایی روح دارند (به‌ویژه موجب تنفر از سَمسارا و مشتاق ترک آن هستند). ازاین گذشته فقط از راه تجربه‌هاست که شخص به آزادی دست می‌یابد. ازاین‌رو خدایان (ویدها)<sup>۳</sup> «فاقد تجسد» — که به‌خاطر نداشتن جسم، تجربه‌ای ندارند — یک وضعیت هستی پایین‌تر از وضعیت انسانی دارند و نمی‌توانند به رهایی کامل برسند.

### ضمیمه نیمه خودآگاه

پاتنجلی در تحلیل «شخصیت روانی» پنج طبقه یا — به بیان دقیق‌تر — پنج اصل را کشف کرد که به‌وجود آورنده حالات ذهنی - روانی (چینه وریته) هستند: نادانی (آویدیا)<sup>۴</sup>؛ پندار شخصیت (اسمیتا، «نقاب شخصیت»؛ شهوت و دلبستگی (راگا)<sup>۵</sup>؛ تنفر (دویشا)<sup>۶</sup>؛ دلبستن به زندگی و «گرایش به زیستن» (ابینویشا)<sup>۷</sup> (یوگاسوترا؛ ۲:۳، و تفسیر ویاسا). این‌ها پنج عملکرد روانی جدا از هم نیستند؛ دستگاه روانی چیز یکپارچه‌ای است اما عملکردش چندگانه است. تمام مراتب وریته، «رنج آور» (کلیشا) هستند؛ یعنی تجربه انسان در اساس، رنج‌آور است.

1. Tantra

2. Samsara

3. Vidha

4. Avidya

5. Raga

6. Dvesa

7. Abhinivesa



یوگا تنها، متوقف ساختن تَوریتی و برانداختن رنج را میسر می‌سازد. بنابراین، یوگی باید در این تَوریتی<sup>۱</sup> که جریان ذهنی - روانی را می‌سازد، «نفوذ» و، آن‌ها را «مهار» کند. البته علت هستی‌شناختی آن‌ها نادانی است (یوگاسوترا؛ ۸: ۱). اما یوگا برخلاف سانکھیا، بیان می‌کند که برای نابودی کامل حالات خودآگاهی، تنها براندازی نادانی ماورای طبیعی کافی نیست. به این علت که اگرچه «گردبادهای» فعلی از بین می‌روند اما بی‌درنگ گردبادهای دیگری برمی‌خیزند و جای آن‌ها خواهند نشست که از ذخیره‌های سترگی نهفتگی‌های مدفون در ضمیر نیمه خودآگاه ناشی می‌شوند. مفهوم *واسنا*<sup>۲</sup> که اشاره به این نهفتگی‌ها دارد، در روان‌شناسی یوگایی از اهمیت اساسی برخوردار است؛ در متن پاتنجلی این کلمه به معنی «احساسات ویژه نیمه خودآگاه» است. مواعی که این نیروهای زیر آستانه‌ای بر سر راه آزادی ایجاد می‌کنند، از دو نوع هستند: از یک طرف *واسنا*ها جریان ذهنی - روانی یا رشته‌های بی‌پایان چپه تَوریتی را پیوسته تغذیه می‌کنند؛ از طرف دیگر در حقیقت، *واسنا*ها به علت کیفیت خاص خودشان (زیرآستانه‌ای، «نطفه‌وار») مانع بسیار بزرگی را ایجاد می‌کنند: زیرا نامحسوس‌اند و مهار کردن و چیره‌شدن بر آن‌ها مشکل است. *واسنا*ها درست به خاطر احوال هستی‌شناختی‌شان است که ناگزیر می‌شوند خود را از «استعداد» و پویایی‌شان به شکل افعال خودآگاهی، نمایان و متحقق سازند. بنابراین حتی اگر یوگی تمرین طولانی مدتی را پشت سر گذاشته و مراحل زیادی از سیر مرتاضانه‌اش را پیموده باشد، بازهم در خطر نابودی از طرف هجوم سیل نیرومند «گردبادهای» ذهنی - روانی است که *واسنا* به آن شتاب می‌بخشد.

ویاسا در تفسیرش بر یوگاسوترا (۵: ۴) نوشته: «*واسنا*ها ریشه در یاد دارند.» به همین دلیل است که آن‌ها ویژگی زیرآستانه‌ای خود را برجسته می‌کنند. حیات، تخلیه پیوسته *واسنا*هاست که خود را از طریق تَوریتی نمایان می‌سازد. در اصطلاحات روان‌شناسی، هستی انسان تحقق‌بخشی بی‌وقفه‌ای از ضمیر نیمه خودآگاه به وسیله تجربه‌هاست. ویژگی خاص هر فردی را *واسنا* تعیین می‌کند و این تربیت همان‌قدر تابع وراثت اوست که تابع کارمای او

درحقیقت، هر چیزی که ویژگی انتقال‌ناپذیر فرد و ساختار غریزه‌های انسانی را تعیین می‌کند، زائیدهٔ *واستاها* و ضمیر نیمه خودآگاه است. این ویژگی به شیوه‌ای «غیرشخصی»، نسل به نسل (از طریق زبان، سنن و فرهنگی قومی و انتقال تاریخی) یا به‌طور مستقیم (از طریق تناسخ کارمایی) منتقل می‌شود. بهتر است این نظریه را یادآوری کنیم که نهفته‌های کارمایی از طریق «جسم روحانی» — لینگا<sup>۱</sup> (لفظاً «جسم لطیف») — انتقال می‌یابند. بخش بزرگی از تجربهٔ انسان، پیامد این میراث نژادی و عقلانی و نیز پیامد اشکال عملی و فکری است که بر اثر *واستاها* آفریده می‌شوند. این نیروهای نیمه خودآگاهی، زندگی اغلب انسان‌ها را تعیین می‌کند. و تنها از طریق یوگا می‌توان آن‌ها را شناخت، مهار کرد و «سوزاند».

مشخصهٔ خودآگاهی انسان — و نیز مشخصهٔ جهان در کلیتش — در حقیقت گردش بی‌وقفه‌ای است که بین سطوح مختلف حیات ذهنی برقرار می‌شود. کردارهای انسان (کارما) برانگیختهٔ حالات ذهنی - روانی (چیتة وِرتی) است و این نیز به‌نوبهٔ خود چیتة وِرتی دیگری را برمی‌انگیزد. اما خود این حالات خودآگاهی نتیجهٔ تحقق نهفتگی‌های زیرآستانه‌ای یعنی *واستاها* است. این چرخه این‌گونه است: نهفتگی — خودآگاهی — کردار — نهفتگی — الی آخر؛ گردش (*واستا* — وِرتی — کارما — *واستا* — الی آخر) این گردش به‌دلیل پیوستگی هیچ‌گستی نشان نمی‌دهد. و از آن‌جا که آن‌ها نمودهای مادهٔ کیهانی (پَرَکَرتی) هستند، همهٔ این کیفیات «جوهر روانی»، واقعی‌اند و بدین لحاظ پذیرای نابودی از طریق عمل صرف معرفت نخواهند شد (همان‌طور که — در تمثیل باستانی فلسفهٔ هندی آمده — خیال رو در رو ایستادن بایک مار، وقتی «می‌شکند» که شخص با بازیینی دقیق‌تر درمی‌یابد که آن «مار» در واقع تکه چوبی بیش نبوده است). سوختن این حالات زیرآستانه‌ای — که یوگا از آن سخن می‌گوید — در حقیقت بدین معناست که خویشتن (پوروِشا) خود را از جریان حیات کیهانی کنار می‌کشد. در این صورت انرژی ذهنی — که با قانون کارما تعیین می‌شود و بازتاب نادانی است، و به‌همین اندازه نیز افق خودآگاهی را

اشغال و تاریک می‌کند - از مدار «خاص خود» که در آن حرکت می‌کرده است (اسمیتا،<sup>۱</sup> شخصیت) بیرون می‌آید و درحالی‌که به خود رها شده، در پایان به پَرکریتی یا اصل نخستین باز می‌پیوندد. آزادی انسان در این زمان، تنها به پاره‌ای از ماده امکان «آزادی» داده تا به یگانگی نخستین که از آن آمده بود، بازگردد. «چرخش ماده روانی» از راه فن یوگا پایان می‌پذیرد. در این معنا می‌توان گفت که یوگی مستقیماً و شخصاً به آرمیدن ماده و براندازی دست‌کم پاره‌ای از کیهان، کمک می‌کند.

در روان‌شناسی و فن یوگایی بخشی که ضمیر نیمه خودآگاه (واسنا) بر آن تأثیر می‌گذارد، مهم است، زیرا این ضمیر نیمه خودآگاه نه تنها تجربه کنونی انسان بلکه استعدادهای ذاتی و نیز تصمیمات ارادی‌اش را در آینده تعیین می‌کند. از این رو کوشش برای دگرگون ساختن حالات خودآگاهی (چیتة وریتی) پیش از مهار کردن و چیره‌شدن بر نهفتگی‌های ذهنی - روانی (واسنا)، کاری بی‌ثمر است. اگر بخواهیم «نابودسازی» چیتة وریتی پیروزمندانه باشد، ناگزیر باید به چرخش خودآگاه - نیمه خودآگاه پایان دهیم. بدین خاطر است که یوگا می‌کوشد ترکیبی از فنونی را به کار گیرد که همه آن‌ها با هم در راستای هدف نابودسازی جریان ذهنی - روانی و فراتر از این، «توقف» آن هستند.

پیش از پرداختن به این فنون متنوع، بهتر است به عمق تحلیل‌های روان‌شناختی پاتنجلی و مفسرانش بر این فنون، اشاره‌ای گذرا بکنیم. یوگا مدت زیادی پیش از روان‌کاوی، اهمیت بخشی را که تحت تأثیر نیمه خودآگاه است، نشان داده بود. درحقیقت، در پویایی ویژه نیمه خودآگاه بود که یوگا به جدی‌ترین مانعی که شخص یوگی پشت سر می‌گذارد، پی برد. دلیلش این است که نهفتگی‌ها می‌خواهند به روشنایی روز برسند یعنی با تحقق پذیرفتن، حالات خودآگاهی شوند. مقاومتی که ضمیر نیمه خودآگاه در برابر هر عمل ترک گفتن و ریاضت نشان می‌دهد - هر عملی که در اثر آن ممکن است خویشتن رهایی یابد - تا حدودی نشانه ترسی است که ضمیر نیمه خودآگاه در آگاهی صرف احساس می‌کند که ممکن است توده‌ای از نهفته‌های هنوز نمایان نشده از

سرنوشت خود بی بهره گردند و، قبل از این که فرصتی برای نمایاندن خود داشته باشند از بین برود.

درباره همانندی بین یوگا و روان‌کاوی سخن گفتیم. در واقع می‌توان مقایسه‌ای انجام داد که — با چندین استثنا — همه آن موارد موافق یوگا هستند. یوگا برخلاف روان‌کاوی فرویدی در ضمیر نیمه خودآگاه فقط «غریزه جنسی» را نمی‌بیند. درحقیقت، یوگا حلقه اتصال بین ضمیر نیمه خودآگاه و خودآگاه را روشن می‌سازد و همین باعث می‌شود که یوگا ضمیر نیمه خودآگاه را به یکباره سرچشمه و دریافت‌کننده تمام افعال، حرکات و نیات خویش بنماید — به عبارت دیگر، تحت سلطه «عطش به نتیجه» فلتريشنا،<sup>۱</sup> تحت سلطه میل به ارضای خاطر، میل به سیری و افزون‌طلبی است. هر چیزی که در پی نمایان ساختن خویش است — به عبارت دیگر «شکلی» به خود می‌گیرد تا «قدرت» اش را نشان بدهد و «شخصیت» اش را روشن کند — در واقع از ضمیر نیمه خودآگاه ناشی شده و (به واسطه «بذرهای» کارمایی) دوباره بدان برمی‌گردد.

هم‌چنین یوگا برخلاف روان‌کاوی معتقد است که ضمیر نیمه خودآگاه را می‌توان با ریاضت مهار کرد و حتی می‌توان از طریق فن متحد ساختن حالات خودآگاهی — که به زودی بدان خواهیم پرداخت — بر آن چیره شد. تجربه روانی و فراروانی مشرق زمین عموماً و تجربه مکتب یوگا خصوصاً، از تجربه‌ای که نظرات غربی راجع به ساخت روان بر اساس آن بنا گردیده، بی‌تردید فراخ‌تر و سازمان یافته‌تر است و بنابراین ممکن است که در این جا نیز حق به جانب یوگا باشد و آن ضمیر نیمه خودآگاه را — هرچند که ممکن است به نظر متناقض‌نما برسد — می‌توان شناخت، مهار کرد و بر آن چیره شد.

## فصل دوم فنون یوگا

### تمرکز یافتن تنها بر یک شیء

تمرکز بر یک شیء — *یکآگرتنه*<sup>۱</sup> — نقطه آغاز تمرکز یوگایی است. این شیء می‌تواند هر چیزی باشد — یک چیز مادی (نقطه بین ابروان، نوک بینی، شیء درخشان و غیره)، یک تفکر (حقیقت ماورای طبیعی) و یا خدا (*ایشوره*). پیامد مستقیم *یکآگرتنه* سرکوب تمام خودکاری‌های ذهنی — روانی است که حاکم بر خودآگاه دنیوی و در اصل، به وجود آورنده آن هستند. فعالیت‌های حواس و ضمیر ناخودآگاه، پیوسته وارد متعلقات خودآگاهی می‌شوند که حاکم بر آن هستند و آن را تعدیل می‌کنند. ارتباطات ذهنی، خودآگاهی را آشفته و هیجانات، آن را خشن می‌کنند. انسان حتی در کارهای عقلانی هم منفعل است؛ او هرچند بسیاری از اوقات فکر نمی‌کند یا کاملاً صحبت نمی‌کند اما می‌گذارد تا اشیا او را به فکر بیندازند. پیدایش فکر در حقیقت جریان بی‌پایان و بی‌سامانی را پنهان می‌سازد که از حواس، ارتباطات ذهنی و یاد تغذیه می‌شود.

نخستین وظیفه یوگی فکر کردن است، نه این‌که بگذارد اشیا او را به فکر اندازند. به همین علت است که تمرین یوگا با *یکآگرتنه* آغاز می‌شود که جریان ذهنی را سد، و یک «انسداد روانی» یا پیوستگی واحد و ثابتی را برقرار می‌کند. تمرین *یکآگرتنه* کوششی برای مهار دو سرچشمه زاینده سیلان ذهنی است:

فعالیت حسی (ایندریه)<sup>۱</sup> و فعالیت نیمه خودآگاهی (سمسکاره). یک یوگی باید قادر باشد با اراده خود تداوم خودآگاهی را منقطع کند: به عبارتی، وی می‌تواند — در هر جا و زمانی — توجه‌اش را به «یک نقطه» متمرکز کند و نسبت به تمام محرکات حافظه‌ای یا حسی دیگر، بی‌توجه شود. شخص از طریق *اکاگرتنه* به اراده‌ای راستین دست می‌یابد؛ یعنی توانایی مهارِ بخش مهمی از فعالیت روان‌تنی به میل خود.

نتیجه منطقی این است که *اکاگرتنه* را فقط با به کارگیری تمرینات و فنون متعددی می‌توان به دست آورد که تنکودشناسی نقش بزرگی در آن دارد؛ مثلاً اگر بدن در یک وضعیت خستگی‌آور یا صرفاً ناراحت‌کننده باشد، یا چنانچه تنفس نامنظم و ناموزن باشد، انجام *اکاگرتنه* غیرممکن است. به همین علت است که فن یوگا مستلزم دسته‌های متعددی از تمرینات تنکودشناختی و ورزش‌های روحانی (به نام *آنگه*)<sup>۲</sup> «اعضاء» است که شخص اگر می‌خواهد به *اکاگرتنه* و در نهایت به *سمادھی* یا تمرکز عالی برسد، می‌بایست آن‌ها را آموخته باشد. با این حال «اعضاء» یوگا را می‌توان در برگیرنده دسته‌ای از فنون و نمایانگر منازلی در سیر روحانی مرتاض دانست که آخرین منزل آن رهایی کامل است که عبارت‌اند از: ۱. پرهیزگاری‌ها (یَمه)<sup>۳</sup> ۲. انضباطات (یامه)<sup>۴</sup> ۳. حالات و وضعیت‌های بدن (آسنه)<sup>۵</sup> ۴. ریتم تنفسی (پرانایاما)<sup>۶</sup> ۵. آزاد سازی فعالیت حسی از سلطه اشیای جهان بیرون (پرتیاهاره)<sup>۷</sup> ۶. تمرکز (دهارنا)<sup>۸</sup> ۷. مراقبه یوگایی (دهیانا)<sup>۹</sup> ۸. *سمادھی*<sup>۱۰</sup> (یوگاسوترا؛ ۲:۲۹).

### پرهیزگاری‌ها و انضباطات

دو دسته نخست از تمرینات — *یَمه* و *نیامه* — مقدمات گریزناپذیری برای هر نوع ریاضت وضع می‌کنند، که بنابراین، نشانگر ویژگی مختص یوگایی نیستند.

1. Indriya

2. Anga

3. Yama

4. Niyama

5. Asana

6. Pranayama

7. Pratyahara

8. Dharana

9. Dhyana

10. Samadhi

پنج نوع «پرهیزگاری» (یمه) وجود دارد. ۱. اهیما،<sup>۱</sup> «نکشتن» ۲. ستیه<sup>۲</sup> «دروغ نگفتن» ۳. آستیه،<sup>۳</sup> «دزدی نکردن» ۴. برهماچاریه،<sup>۴</sup> «پرهیز از عمل جنسی» ۵. آپریگراهه،<sup>۵</sup> «عدم آزمندی یا نپذیرفتن هدایا». (یوگاسوتره؛ ۲:۳۰).

این «پرهیزگاری‌ها» ایجادکننده حالت یوگایی نیست بلکه انسان «مهدبی» می‌سازد که بالاتر از جریان عادی است. این تهذیب برای مراحل بعدی ضروری است. پرهیز از عمل جنسی، به منظور حفظ انرژی ناآرام است. یوگا اهمیت زیادی به «نیروهای نهفته در اندام تناسلی» می‌دهد که مصرف شدن آن با ارزش‌ترین انرژی را هدر می‌دهد، توانایی فکری را ضعیف می‌کند و تمرکز را مشکل می‌سازد. به هر حال باید افزود که پرهیز از عمل جنسی (برهماچاریه) نه تنها به قصد خودداری از اعمال جنسی بلکه «برانداختن» خود و سوسه شهوانی نیز هست.

یوگی در کنار این پرهیزگاری‌ها باید نیمه — مجموعه‌ای از «انضباطات» جسمی و روانی — نیز تمرین کند. پاتنجلی در یوگاسوتره (۲:۳۲) اظهار کرده که انضباطات متشکل است از: «پاکی، آرامش، ریاضت [پس]، مطالعه علوم ماورای طبیعی مربوط به یوگا و خداوند [یشوره] را در هر کاری در نظر داشتن است». پاکی به معنای تصفیه درونی اندام‌هاست (این نوع تصفیه از طریق پاک‌سازی‌های مصنوعی به دست می‌آید که هاته‌یوگا تأکید ویژه‌ای بر آن دارد). ویاسه نشان می‌دهد که این تهذیب نیز مستلزم تخلیه روح از ناپاکی‌هاست. آرامش عبارت است از «بی‌میل بودن نسبت به افزایش ضروریات هستی»؛ تپس [ریاضت] عبارت است از ایستادگی در برابر خوردن، نوشیدن، گرما و سرما و غیره. مطالعه نیز شناختن علوم مربوط به رهایی [موکشه] یا تکرار هجای «ام»<sup>۶</sup> و غیره است. (ویاسا، تفسیر بر یوگاسوتره؛ ۲:۳۲).

بدیهی است مشکلاتی طی این تمرینات پدید می‌آید که بیشتر از آن‌ها از جنب و جوش‌های ضمیر ناخودآگاه ناشی می‌شود. این معضل از تردید پدید

1. Ahimsa

2. Satya

3. Asteya

4. Brahmacharya

5. Aparigraha

6. Om

می‌آید که بسیار خطرناک است. پاتنجلی جایگزین‌سازی فکر مخالف را برای چیره شدن بر تردید، پیشنهاد می‌کند (یوگاسوتره، ۲:۳۳). جالب است به این نکته اشاره کنیم که مبارزه یوگی علیه هر «مانعی» از این دست، دارای ویژگی جادویی است. بر هر وسوسه‌ای که او چیره می‌شود، در حکم نیرویی است که از آن خود می‌کند. با راندن هر وسوسه‌ای از خود، نه تنها خودش را در معنای منفی این کلمه «می‌پالاید»، بلکه سود مثبت و واقعی را نیز به دست می‌آورد؛ بنابراین یوگی قدرتش را برآنچه که از آن چشم می‌پوشد، می‌گسترده و افزون بر این، وی نه تنها بر چیزهایی که از آن چشم می‌پوشد، تسلط می‌یابد، بلکه بر یک نیروی جادویی بسیار ارزشمندتر از تمام این چیزها نیز دست می‌یابد؛ مثلاً کسی که پرهیزگاری آستیه (دزدی نکردن) را انجام می‌دهد، «خواهد دید که تمام جواهرات نزد او می‌آیند» (یوگاسوتره؛ ۲:۳۷). به این «قدرت‌های معجزه‌آسا» (سیده‌می)<sup>۱</sup> که یوگی از راه انضباط به دست آورد، سر فرصت خواهیم پرداخت.

### حالات مختلف بدن در یوگا

فن یوگایی به اصطلاح دقیق فقط با تمرین آسنه شروع می‌شود. آسنه اشاره به حالت مشهور یوگایی دارد که یوگاسوتره (۲:۴۶) آن را به «استوار و مطبوع» تعریف می‌کند. رساله‌های هاته یوگا انواع بی‌شماری از آسنه‌ها دارند. در یوگاسوتره فقط کلیاتی از این انواع آمده زیرا آموزش آسنه به وسیله یک گورو<sup>۲</sup> [مرشد] صورت می‌گیرد نه از راه شرح و بیان. نکته مهم این که درحقیقت آسنه آن‌گاه که کوشش جسمانی به حداقل می‌رسد، استواری ثابتی به بدن می‌بخشد. بنابراین شخص از احساس درد خستگی یا کرختی اعضای خاص بدن جلوگیری می‌کند، فرایندهای جسمانی را مهار می‌کند و باعث می‌شود توجه شخص به طور ویژه‌ای به بخش سیال خودآگاه مشغول شود.

آسنه در آغاز ناراحت‌کننده و حتی غیرقابل تحمل است. اما پس از یک دوره آموزش خاص، کوشش برای نگه داشتن بدن در همان وضعیت به حداقل می‌رسد. حال این موضوع از اهمیت بالایی برخوردار است: کوشش باید از بین



برود و حالت مراقبه طبیعی گردد؛ فقط در این حالت است که تمرکز آسان می‌شود. *ویاسه* در تفسیرش بر یوگاسوتره (۲:۴۷) بیان کرد: «حالت بدن وقتی کامل می‌شود که کوشش برای به دست آوردن آن ناپدید شود به طوری که دیگر هیچ جنبشی در بدن وجود نداشته باشد و واجبستی میسر در تفسیرش بر تفسیر *ویاسه* گفته است: «کسی که آسنه تمرین می‌کند سعی و تلاشش در جهت حذف کارهای طبیعی جسمانی است. در غیر این صورت این حالت مرتاضانه را که در این جا مورد بحث است، نمی‌توان فهمید.»

*آسنه* یکی از فنون ویژه ریاضت در هند است. آن را در *اوپانیساده‌ها* و حتی در ادبیات ودایی هم می‌توان یافت، اما در *حماسه‌ها* و *پورانها*<sup>۱</sup> اشارات بیش‌تری بدان شده است. *آسنه‌ها* در ادبیات مربوط به هاته‌یوگا<sup>۲</sup> نقش مهم و فزاینده‌ای دارند؛ سی و دو نوع آسنه در رساله‌ای به نام «*گیرانده سمهیتا*»<sup>۳</sup> شرح یافته است. چگونگی انجام یکی از ساده‌ترین و عمومی‌ترین وضعیت‌های مربوط به مراقبه (*پدم آسنه*)<sup>۴</sup> را برای نمونه در این جا می‌آوریم: «پای راست را بر روی ران چپ و پای چپ را نیز مانند آن بر روی ران راست بگذارید؛ دست‌ها را از عقب به صورت «ضرب در»، یعنی در جهت معکوس برکشید و نوک پاها را بگیرید (دست راست بر پای راست و دست چپ بر پای چپ). چانه را روی سینه گذاشته و چشم‌ها را بر نوک بینی متمرکز کنید.» (*گیرانده سمهیتا*؛ ۲: ۸).

فهرست و تشریح *آسنه‌ها* در بیش‌تر رساله‌های مربوط به آیین تانترا و هاته‌یوگا موجود است. هدف این وضعیت‌های مراقبه‌ای همواره همین است: «توقف کامل آشفته‌گی بوسیله اضداد» (یوگاسوتره؛ ۲:۴۸). بنابراین شخص به «بی‌طرفی» خاصی از حواس می‌رسد که خودآگاهی دیگر از «وجود جسم» رنج نمی‌برد. شخص مرحله نخست را به سوی جداسازی خودآگاهی به انجام می‌رساند؛ پل‌هایی که ارتباط با فعالیت حسی را ممکن می‌سازند، کم‌کم برافراشته می‌شوند.

*آسنه* نخستین گام واقعی برای نابودسازی ویژگی‌های هتی انسان است. در

1. Puranas

2. Hatha Yoga

3. Gheranda - Samhita

4. Padmasana

مرتبه جسم، آسنه یک اِکاگرتَه — تمرکز بر یک نقطه — است؛ بدن در یک وضعیت «متمرکز» می‌شود. همان‌طور که اِکاگرتَه به پراکندگی و نوسانات «حالات خودآگاهی» پایان می‌دهد، آسنه نیز از راه کاستن وضعیت‌ها تا حداکثر ممکن در یک حالت روحانی، بی‌حرکت و واحد به تحرک و ناپایایی بدن پایان می‌دهد. به‌زودی خواهیم دید که ویژگی تمام فنون یوگایی، گرایش به «اتحاد» و «کلی شدن» است. اما هدف مستقیم آن‌ها همین الآن آشکار است: (فراتر رفتن از وضعیت انسان که با پرهیز از سازگار شدن با اساسی‌ترین گرایش‌های انسانی، رخ می‌دهد. این پرهیز از تکان خوردن یا حرکت کردن (آسنه) در بین تمام انواع «پرهیزگاری‌ها» نیز ادامه دارد.

### تنظیم تنفس

**پرانایامه** — تنظیم تنفس — در واقع «خودداری کردن» از تنفس ناموزون است که مردم عادی انجام می‌دهند. پاتنجلی این خودداری را بدین‌گونه تعریف می‌کند: «پرانایامه، توقف [viccheda] جریان دم فرو بردن و دم برآوردن است که، پس از تسلط بر آسنه [حالات یوگا] صورت می‌گیرد» (یوگاسوتره؛ ۲:۴۹). پاتنجلی از «توقف» یا حبس تنفس سخن می‌گوید. اما **پرانایامه** از آهسته کردن حتی‌الامکان ریتم تنفس شروع می‌شود و نخستین هدف همین کار است.

تنفس فرد عادی معمولاً ناموزون است؛ یعنی تحت هر شرایطی و یا با تنش ذهنی - روانی تغییر می‌یابد. این بی‌نظمی باعث سیلان روانی خطرناک و در نتیجه بی‌ثباتی و آشفتگی حواس می‌شود. شخص اگر چه می‌تواند با کوشش، حواس خود را جمع کند اما کوشش از نظر یوگا جنبه «برونی شدن» دارد. از این رو شخص سعی می‌کند با **پرانایامه** کوشش تنفسی را حذف کند؛ تنفس ریتم‌دار باید امری خودکار باشد، زیرا یوگی ممکن است آنرا فراموش کند.

به‌وجه در تفسیر یوگاسوتره (۱:۴) می‌گوید «همواره ارتباطی بین تنفس و حالات ذهنی وجود دارد». این نظر بسیار مهم است و بسیار بالاتر از اثبات این حقیقت است که — مثلاً — تنفس شخص عصبانی، ناآرام است درحالی‌که تنفس شخص تمرکز کرده آهسته و خودبه‌خود ریتم‌دار است. پیوندی که ریتم تنفس را با حالات خودآگاهی که به‌وجه بدان اشاره کرد، مرتبط می‌کند بی‌تردید توسط

یوگی‌ها از روزگاران باستان که به عنوان ابزاری برای اتحاد ضمیرخودآگاه به کار رفته بود، به طور تجربی مشاهده و آزمایش شد. «اتحادی» که در این جا مورد نظر است، بایستی بدین گونه تعبیر شود که یوگی از راه کند کردن تدریجی تنفس و دادن ریتم بدان می‌تواند به طور تجربی و با ذهنی کاملاً روشن به برخی حالات خودآگاهی که به هنگام بیداری غیرقابل دسترس‌اند — مخصوصاً به آن حالات خودآگاهی که ویژه خواب هستند — «نفوذ» کند. ریتم تنفس شخص خوابیده، آهسته‌تر از شخص بیدار است. یوگی وقتی این ریتم مربوط به خواب را از راه *پرانایامه* به دست می‌آورد، می‌تواند بدون این که روشن بینی‌اش را از دست بدهد، به «حالات خودآگاهی» مخصوص خواب نفوذ کند.

روان‌شناسی هندی چهار حالت خودآگاهی را تأیید می‌کند: خودآگاه بیداری، خودآگاه خواب با رؤیا، خودآگاه خواب بدون رؤیا و «خودآگاه جمود خلسه‌ای» یا «توریه»<sup>۱</sup>. هریک از این حالات خودآگاهی مربوط به ریتم تنفسی خاصی است. یوگی به واسطه *پرانایامه*، یعنی با طولانی کردن تدریجی دم و بازدم که هدف از آن‌ها سپری شدن وقفه‌ای حتی الامکان طولانی بین این دو جریان تنفس است — می‌تواند به تمامی حالات خودآگاهی نفوذ کند. گستی بین این حالات مختلف برای اشخاص عادی وجود دارد: شخص از حالت بیداری به طور ناخودآگاه به خواب می‌رود. یوگی باید پیوستگی خودآگاهی را حفظ کند. وی با قوت و روشن‌بینی به هریک از این حالات راه می‌یابد. کتب زیادی درباره این فن ریاضت هندی وجود دارد اما بیشتر آن‌ها صرفاً تکرار روش‌های سنتی است. اگرچه *پرانایامه* تمرین پراهمیت خاص یوگایی است، پاتنجلی تنها سه سوتره بدان اختصاص داده است. جزئیات فنی را در تفاسیر ویاسه، بهوجیه و واجسپتی می‌شود<sup>۲</sup>، منتها عمدتاً در رسالات مربوط به *هاتهیوگا* می‌توان یافت.

ریتم تنفسی را با هماهنگ کردن سه «لحظه» می‌توان به دست آورد: دم (پورا که)<sup>۳</sup>، بازدم (ریچا که)<sup>۴</sup> و حبس دم (کُمبَه‌که)<sup>۵</sup>. تمرین، یوگی را قادر

1. Turya

2. Vyasa, Bhoja, Vacaspati Misra

3. Puraka

4. Rccaka

5. Kumbhaka

می‌سازد تا هریک از این لحظه‌ها را اندک‌اندک طولانی‌تر کند. همان‌طور که پاتنجلی گفته، هدف *پرانایامه* حبس حتی‌الامکان تنفس است که با آهسته کردن تدریجی ریتم به دست می‌آید. شخص شروع می‌کند به حبس نفس به مدت ۱۶/۵ ثانیه، سپس ۲۳ ثانیه، بعد ۵۰ ثانیه، ۳ دقیقه، ۵ دقیقه و الی آخر.

### دفن‌شدگان زنده

در مارس ۱۸۲۹، *ماهنامه آسیایی* از شیرین‌کاری‌های یک یوگی خبر داد که از جمله کارهای خارق‌العاده‌اش این بود که می‌توانست چندین ساعت زیر آب بماند. وی از توضیح علت موفقیتش در انجام این کار خودداری کرد، به همین گفته بسنده کرد که این کار برای او «عادت نیست».

مسلّم به نظر می‌رسد که حالات جمود خلسه‌ای را یوگی‌های با تجربه، به‌طور ارادی باعث می‌شوند. دکتر تیرز بروس<sup>۱</sup> نشان داده است کاهش تنفس و ایست قلبی که برای افراد عادی صرفاً در آستانه مرگ قابل مشاهده است، برای یوگی‌های یک پدیده اصیل جسمانی است که با کوشش اراده و نه با کوشش تلقین به خود، آن‌را موجب می‌شوند. به این گفته بسنده می‌کنیم که این چنین یوگی می‌تواند بدون خطر، زنده دفن شود.

طبق نوشته دکتر جی. فیوزات<sup>۲</sup> «حبس نفس گاهی چنان است که برخی یوگی‌ها ممکن است بتوانند برای مدت معینی — بدون این‌که دچار آسیبی شوند — به همراه حجمی از هوا که برای تضمین زنده ماندن آن‌ها بسیار ناچیز است، زنده دفن شوند. از نظر آن‌ها این ذخیره هوای اندک، بدین منظور است که اگر چنانچه حادثه‌ای به هنگام آزمایش، باعث خروج آن‌ها از حالت یوگایی شد و آنان را با خطر مواجه ساخت، دمی چند برای تنفس فراهم باشد تا بتوانند دوباره بدان حالت برگردند»<sup>۳</sup>.

لازم به یادآوری است که هدف این تمرینات به دست آوردن قدرت‌های مرتاضی نیست. بایستی بین خودنمایی برخی مرتاضان و هاته‌یوگی‌ها و هدف

1. Theresc Brosse

2. J. Filliozat

3. *Magie et Medecine paris*, 1943. 115-116

مورد تعقیب یوگی‌ها راستین تمایزی قابل شویم. هاته‌یوگی‌ها به منظور نفوذ در باطن حیات روان - تنی سعی می‌کنند بر جسم‌شان تسلط یابند. آن‌ها می‌خواهند مراتب عمیق روان را به‌طور تجربی بشناسند و به‌منظور یافتن ابزار رهایی خودشان از سلطه‌ی آن‌ها، دینامیسم آن‌ها را بفهمند. فراموش نکنیم که هدف نهایی یوگی، آزادی مطلق و خودمختاری کامل است که این کار مستلزم زحمت طولانی و سخت در امر تربیت است.

### کنترل تنفس در چین و اسلام

تنظیم و کنترل تنفس در فنون تائوئیزم نیز نقش مهمی دارد<sup>۱</sup>. این عمل به «تنفس جنینی» (t'ai-si) معروف است و هدف اصلی آن به‌دست آوردن عمر طولانی (tch'ang chen) است که پیروان تائو آن‌را «میل به جاودانگی بخش مادی خود بدن» تعبیر می‌کنند. از این‌رو «تنفس جنینی» مانند پُرانا یامه، تمرین مقدماتی مراقبه یا تمرین کمکی نیست. برعکس، به خودی خود کافی است. «تنفس جنینی» برخلاف پُرانا یامه، در جهت آماده‌سازی تمرکز روحانی نیست بلکه فرایند «فیزیولوژی عرفانی» را به‌انجام می‌رساند که در نتیجه آن، عمر بدن بی‌نهایت طولانی می‌شود. از این حیث، آیین تائو یادآور هاته‌یوگا است که تا اندازه‌ای شبیه آن است. آنچه که بیش از هر چیز چینی‌ها را درگیر می‌کند، نامحدود کردن طول عمر بدن مادی است؛ درحالی‌که آنچه ذهن هندوان را به‌خود مشغول می‌کند، اعتقاد به کسب آزادی روحانی، متعادل و «خداگونه» کردن جسم است.

پیروان تائوئیزم به تمرین حبس نفس می‌پرداختند. شروع حبس نفس آن‌ها سه، پنج، هفت، نه و دوازده برابر یک تنفس معمولی بود و مدعی بودند که نگه داشتن آن به مدت یکصد و بیست برابر تنفس معمولی و حتی بیشتر از آن نیز ممکن است. شخص برای به‌دست آوردن جاودانگی لازم بود تنفس خود را به مدت هزار برابر تنفس معمولی نگه دارد. اما فن تنفس «درونی» یا «جنینی» با

۱. Cf. H. Maspero, les procedes de "nourrir Le principe vital" dans la religion toiste ancienne in Journal asiatique, 1937, pp. 177-252 and 353-430

این حال مشکل‌تر بود. این مشکل، همان «محو دَم» و جریان دادن آن به درون بدن بود. «بالاترین هدف، برقرار کردن نوعی جریان درونی از ضروریات حیاتی است که چنین فردی می‌تواند کاملاً نفوذناپذیر بماند و بی‌آن‌که آسیبی ببیند، امتحان غوطه‌ور ماندن در آب را انجام دهد. شخص به محض این‌که دارای هنر تغذیه‌رسانی به خود و تنفس در مدار بسته به شیوه جنین می‌شود، نفوذناپذیر، مستقل و آسیب‌ناپذیر می‌گردد»<sup>۱</sup>.

بعید نیست که تنظیم تنفسی — دست‌کم در تائوئیزم نوین — تحت تأثیر یوگای تانتراپی بوده باشد: برخی از تمرینات — هم‌زمان تمرینات تنفسی و جنسی — تا قرن هفتم میلادی به چین رسیده بود.<sup>۲</sup> به علاوه، چین از قبل دارای پاره‌ای از فنون باستانی — برآمده از ساختار شمن<sup>۳</sup> — بوده است که سعی در تقلید حرکات و تنفس حیوانات دارد. در هر صورت، لائوتزو<sup>۴</sup> (تائوته چینگ<sup>۵</sup>؛ ۶) و چوانگ تزو<sup>۶</sup> (بخش ۱۵) پیش از این با «تنفس روشمند» آشنا بوده‌اند و کتیبه‌ای از دوران «چو» تمرین این فن تنفسی در قرن ششم قبل از میلاد را تأیید می‌کند.<sup>۷</sup>

کنترل تنفس را عارفان مسلمان نیز تمرین می‌کنند. ریشه این فن در سنت اسلامی هرچه باشد، در این شکی نیست که برخی عارفان مسلمان در هند، تمرینات یوگایی را اقتباس کرده و انجام می‌دادند. فن ذکر گاهی باعث برجسته شدن شباهت‌های ظاهری با تنظیم تنفس هندی می‌شود. سی.پی. هیوگز<sup>۸</sup> در کتاب خود<sup>۹</sup> بیان می‌کند که از زندگی مذهبی یک مرز نشین افغانی گزارش شده که وی ذکر را چنان کامل تمرین کرده بود که می‌توانست نفسش را تقریباً به مدت سه ساعت نگه دارد.

1. Marcel Granet, *La pensee chinoise*, 1934, pp.514-515

2. Cf. Eliade, *Le Yoga* P.395

3. Shaman

4. Lao Tse

5. Tao Pe King

6. Chuang Tse

7. Cf. H. Wilhelm, *Eine Chou - Inschrift uber Atemtechnik*, in *Monumenta Serica*, XVIII, 1948, PP.385-388

8. T.P. Hughes

9. *A Dictionary of Islam*, london; 1885, PP.703ff

## هزیکاسم<sup>۱</sup>

نکات شبیه به فنون یوگایی مخصوصاً *پراتیامه* از برخی مقدمات و روش‌های مرتاضانه‌ای که راهبان هزیکاست در دعا به کار برده‌اند، پیداست. خلاصه سخن پدر روحانی «آبرنی هوشر» دربارهٔ اساس روش هزیکاست در دعا این است:

هزیکاسم دارای تمرینی دوسویه است، متمرکز کردن چشم بر ناف و تکرار بی‌پایان این دعا به عیسی: «ای خداوند ما مسیح — پسر خدا — بر من رحم کن!» در تاریکی بنشین، سر را خم کن، چشم‌ها را بر مرکز شکم به عبارت دیگر بر ناف متمرکز کن، سعی کن محل قلب را در آن‌جا پیدا کنی، این تمرین را بدون وقفه تکرار کن، همواره آن را به همراه این دعا با ریتم تنفس هماهنگ کن، ریتم راحتی‌الامکان کندتر کن؛ و آنگاه است که شخص با پشتکاری شبانه‌روزی در این نیایش ذهنی، سرانجام آنچه را که می‌جوید، یعنی محل قلب، به همراه آن و در آن همه نوع معجزه و دانش را خواهد یافت.<sup>۲</sup>

در این‌جا قطعه‌ای از کتاب نیکوفوروس خلوت‌نشین (نیمهٔ دوم قرن سیزدهم) را می‌آوریم که اخیراً شخصی به نام «جین گوئیارد» آن را ترجمه کرده است.<sup>۳</sup>

اما همان‌طور که گفتم بنشینید، دم حیاتی یا روح خود را گرد بیاورید و آن — منظوم دم — را وارد سوراخ‌های بینی‌تان بکنید؛ این مسیری است که تنفس برای رسیدن به قلب در پیش می‌گیرد. همان موقع که هوایی را تنفس می‌کنید آن را تحت فشار و اجبار به داخل قلب‌تان بفرستید. وقتی در آن‌جا باشد، شادی را که در پی می‌آید، خواهید دید؛ شما چیزی نخواهید داشت تا تأسف آن را بخورید. همان‌طور که مردی پس از غیبت

1. Hcsychasm

2. (Irene Hausherr, S.J., La Methode d'oraison hesychaste, in *orientalia christiana*, Volume IX, 2, Rome, 1927, P.102).

3. *Petite philocalie de la priere du coeur*, paris, 1953, P.204

طولانی به خانه‌اش برمی‌گردد، دیگر نمی‌تواند شادی خود را به هنگام پیوند دوباره با همسر و فرزندانش کنترل کند، روح نیز وقتی با روان می‌پیوندد، لبریز از شغف و شادمانی توصیف‌ناپذیر می‌شود. برادرما روح خود را عادت بده تا در آن هنگام به هیچ‌شنبی از آنجا رخت برنهند. در آغاز، این کار فاقد شور و شوق خواهد بود و این کمترین چیزی است که از این گوشه‌نشینی و اعتکاف باطنی می‌توان گفت. و اما آن‌گاه که به این عادت دست یابد دیگر به دنبال هیچ‌گونه خوشی در محیط بیرون نخواهد بود. زیرا «ملکوت خداوند اندرون ماست» و کسی که چشمان خود را بدان سو بدوزد و با دعای خالص پیگیر آن باشد، سراسر جهان بیرون برایش پست و بی‌ارزش می‌شود.

در قرن هجدهم تعالیم و فنون هزیکاست هنوز عادت راهبان کوه «آتوس»<sup>۱</sup> بود. در این‌جا قطعاتی از کتابی<sup>۲</sup> را می‌آوریم:

حال چرا تنفس به هنگام دعا بایستی ضبط گردد؟ از آن‌جا که روحش یا عمل روحش از دوران نوپایی، عادت داده شده بود که خود را بر اشیای محسوس جهان بیرون پراکنده و منتشر سازد، به همین علت وقتی این دعا را می‌خواند، به او اجازه نده همواره همان‌طور که طبیعت عادتش داده، تنفس کند بلکه بگذار کمی نفس‌اش را نگه دارد تا صدایی درونی این دعا را از اول تا آخر یکبار بخواند و نیز اجازه بده همان‌طور که پدران روحانی او را آموخته‌اند، تنفس کند. بر اثر حبس موقتی تنفس، قلب از تپش ایستاده و می‌گیرد و در نتیجه احساس درد می‌کند چون هوایی را که طبیعتش اقتضا می‌کند، دریافت نمی‌کند؛ و دم حیاتی از طرف خودش — خود را به آسانی جمع کرده، به قلب باز می‌گردد، ... زیرا قلب غلیظ و سخت بر اثر این حبس موقتی نفس، رقیق‌تر می‌شود و قلب سیال‌تر — با فشرده و گرم شدن در حد مناسب — آرام‌تر، حساس‌تر، خاضع‌تر و برای

1. Athos

2. Encheiridion of Nicodemus the Hagiorite



احساس گناه و اشک ریختن مستعدتر می‌شود... زیرا این حبس کوتاه، به قلب امکان می‌دهد تا احساس فشار و درد کند و بر اثر این فشار و درد، طعمه‌ای زهرآلود از لذت و گناه که پیش‌تر بلعیده بود، بالا می‌آورد...<sup>۱</sup>

و نیز شخص باید آن متن اصلی — روش دعا و تمرکز مقدس — را که مدتی به سیمون،<sup>۲</sup> متاله جدید منسوب بود، تکرار کند، «همان‌طور که آی هوشر»<sup>۳</sup> نامعقول نمی‌اندیشد این اثر کوچک با اثر نیکوفوروس — اگر خود نیکوفوروس آنرا نوشته باشد — می‌تواند هم‌زمان باشد.<sup>۴</sup> من از ترجمه جدید «جین گوئیارد»<sup>۵</sup> استفاده می‌کنم:

اکنون در اتاقکی آرام، خلوت‌گزیده در گوشه‌ای بنشین و بر آنچه می‌گوییم، متمرکز باش: در را ببند، روح خود را بر فراز هر چیز عبث و ناپایدار متعالی کن. سپس بگذار ریش آرام بر روی سینه‌ات قرار گیرد، چشم فیزیکی و نیز تمام روح را متوجه مرکز شکم خود — یعنی متوجه ناف خود — کن و هوایی را که داخل بینی‌ات روان است با فشار به داخل بکش؛ به نحوی که آسان تنفس نکنی و ذهناً محل قلب را که تمام نیروهای روح دوست دارند در آن جاگرد آیند، اعمال خود جست‌وجو کن. در آغاز به اشباح و تاریکی سختی خواهی رسید، اما اگر پشتکار داشته باشی و این تمرین را شب و روز انجام بدهی، وانگهی — معجزه! — به شادی بی‌پایانی دست خواهی یافت.

شخص نباید به خود اجازه دهد که این شباهت‌های ظاهری به پُرانا یا مه او را اغفال کند. هدف تنظیم تنفس و وضعیت بدن در بین پیروان هریکاست، آماده شدن برای نیایش ذهنی بود؛ در حالی که در یوگاسوتیره‌ها این تمرینات وسیله فراهم ساختن «اتحاد» خود آگاهی و آماده سازی برای «مراقبه» است و نقشی که خدا «ایشوره» دارد بسیار اندک است. با این همه، یک امر مسلم است دو فنی که

1. Hausherr, op.cit., P.109.

2. Simeon

3. I. Hausherr

4. Guillard, op cit., P.206.

5. Jean Guillard

شرح دادیم از لحاظ پدیدارشناختی شباهت کافی به هم دارند تا تامل بر تأثیر فیزیولوژی عرفان هندی بر هنریکاسم را توجیه کند.

### ترک محسوسات

آسنه، پُرانا یامه، اِکاگرته تعلیق وضعیت انسان را — حتی اگر صرفاً وقفه کوتاهی که تمرین در طی آن دوام دارد — به انجام رسانده‌اند. یوگی با ساکن و آهنگین شدن تنفس، با متمرکز شدن چشم‌ها و توجه‌اش بر یک نقطه، به‌طور تجربی بر فراسوی نوع دنیوی هستی گام برمی‌دارد. وی کم‌کم نسبت به کیهان مستقل می‌شود؛ دیگر با تنش‌های بیرونی آشفته نمی‌شود. (درحقیقت او با رفتن به فراسوی «اضداد» نسبت به گرما و سرما، به روشنایی و تاریکی، و غیره به یک اندازه بی‌حس است)؛ فعالیت حسی، دیگر او را به بیرون، به طرف محسوسات معطوف نمی‌کند؛ جریان ذهنی - روانی دیگر تحت تأثیر پریشانی‌ها، افعال غیر ارادی و یاد نیست؛ او «متمرکز» و «متحد» است. این نوع کناره‌گیری از کیهان توأم با فرو رفتن به اعماق خود است. یوگی به خود برمی‌گردد، مالک خود می‌شود — گویی — «حفاظ» به‌طور فزاینده نیرومندی به دور خود می‌گیرد؛ در یک کلام، آسیب‌ناپذیر می‌شود.

آسنه و اِکاگرته از یک الگوی الهی پیروی می‌کنند؛ حالت یوگایی در خود ارزش دینی دارد. اِیشَوَره — خدای یوگاسوتره‌ها — روح محضی است که نه تنها آفریننده جهان نیست بلکه در تاریخ نیز به هیچ شکلی مداخله نمی‌کند. یوگی از راه کمال که مخصوص این روح محض است تقلید می‌کند. فراتر رفتن از وضعیت انسانی، «رهایی»، استقلال کامل پوروشا — الگوی شایان تقلید برای همه این‌ها اِیشَوَره است. ترک وضعیت انسان — به عبارتی دیگر، تمرین یوگا — ارزشی دینی دارد. در این معنا که یوگی از راه کمال اِیشَوَره بی‌حرکتی یا تمرکز برخودش — پیروی می‌کند.

عمل برقراری ریتم در تنفس و به‌تعویق انداختن آن، تمرکز (دهازنا) را بی‌نهایت آسان می‌کند. زیرا پاتنجلی در یوگاسوتره (۵۳ - ۵۲: ۲) می‌گوید در اثر پُرانا یامه، حجاب تاریکی‌ها برافکنده و خرد قادر به تمرکز (دهازنا) می‌شود. یوگی می‌تواند کیفیت تمرکز خود را از طریق پرتیاهاره تشخیص دهد؛ این واژه

معمولاً به «ترک محسوسات» یا «تَجَرَد» ترجمه می‌شود، اما بهتر است آن را به «استعداد رهایی دادن فعالیت حسی از سلطه اشیا خارجی» ترجمه کنیم. برطبق یوگاسوتره (۲: ۵۴) «پرتیاهاره» را می‌توان به استعدادی تفسیر کرد که خرد (چیتِه) بدان وسیله دارای حواسی است که گویی با هم در ارتباط واقعی بوده‌اند.

بهوجه در بحث این سوتره اظهار داشته که حواس به جای معطوف شدن بر شیء، «درون خود می‌ماند». اگرچه حواس، دیگر با اشیا خارجی مانوس نیست و از فعالیت خود باز می‌ایستد، باوجود این خرد (چیتِه) توانایی خود را در داشتن نمودهای حسی از دست نمی‌دهد. وقتی «چیتِه» می‌خواهد یک شیء خارجی را بشناسد، فعالیت حسی را به کار نمی‌اندازد، بلکه این شیء را از طریق قدرت‌های تحت اختیارش می‌شناسد. «دانشی که به‌طور مستقیم از مراقبه به‌دست آید — از دیدگاه یوگایی — از دانش عادی معتبرتر است». بنابراین به نوشته ویاسه «عقل یوگی [پرجنیا] تمام اشیا را آن‌طور که هستند می‌شناسد.» (یوگاباشیه: ۲:۴۵)

این جداسازی فعالیت حسی از سلطه اشیا خارجی (پرتیاهاره)، آخرین مرحله ریاضت جسمی — روانی است. ازاین‌رو یوگی دیگر با حواس، فعالیت حسی، یاد و غیره آشفته و ناآرام نخواهد شد. تمام فعالیت‌ها متوقف می‌شوند. چیتِه — از آن‌جا که توده‌ای روانی است که حواس ناشی از بیرون را مشخص و مرتب می‌کند — می‌تواند چون آینه و بدون واسطه حواس بین آن و شیء عمل کند. فرد عادی نمی‌تواند این آزادی را به‌دست آورد زیرا روح او به‌جای استوار شدن، برعکس، پیوسته از طریق فعالیت حواس و ضمیر نیمه خود آگاه و «عطش زندگی» زخمی می‌شود. چیتِه با کسب چیتِه وریتی نیروی <sup>۱</sup> (یعنی با حذف حالات ذهنی - روانی) درون خود می‌ماند (Svarupamatre). اما این «استقلال» خرد مستلزم حذف «پدیده‌ها» نیست. گرچه یوگی از پدیده‌ها جدا می‌شود، به مراقبه بر آن‌ها ادامه می‌دهد. یوگی به جای دانستن به‌واسطه ظواهر (روپه) <sup>۲</sup> و حالات ذهنی (چیتِه وریتی) — که روش قبلی او بود — اکنون به‌طور مستقیم به

مراقبه ذات (شوه) <sup>۱</sup> تمام اشیا می‌پردازد.

### دهارنا، تمرکز یوگایی

استقلال یوگی از تحریک‌کنندگی جهان خارج و پویایی ضمیر نیمه خودآگاه — استقلال که به واسطه پرتیاهاره به دست می‌آورد — به وی امکان می‌دهد تا فن سه گانه‌ای را بیازماید که متون از آن به عنوان سم‌یمه <sup>۲</sup> (لفظ «به هم آمدن»، «گردونه») یاد می‌کنند. این واژه به مراحل نهایی فن یوگا یا به سه عضو نهایی از «اعضای یوگا» (یوگانگه) <sup>۳</sup> اختصاص دارد، یعنی: «تمرکز» (دهارنا)، «مراقبه» دقیقاً اصطلاح (دیمانه) و «سکون» (سامادھی). این تمرینات روحانی را فقط پس از تکمیل تکرارهای کافی از سایر تمرینات جسمانی می‌توان انجام داد؛ یعنی زمانی که یوگی در تسلط کامل بر بدن، نیمه خودآگاهی و جریان ذهنی - روانی‌اش پیروز شده، این تمرینات را «لطیف» (انترانگه) <sup>۴</sup> توصیف می‌کنند تا بر این تأکید کرده باشند که آن‌ها مستلزم هیچ فن جسمانی جدیدی نیستند. آن‌ها چنان به هم شبیه‌اند که چون شخص یوگی به یکی از آن‌ها (مثلاً، تمرکز) مبادرت می‌کند، نمی‌تواند بدون دشواری در آن باقی بماند و در حقیقت احتمال دارد که بر خلاف میلش به داخل «مراقبه» یا «سکون» بلغزد. به همین علت است که این سه تمرین نهایی یوگا را اسمی گذاشته‌اند که برای همه آن‌ها به کار می‌رود؛ یعنی سم‌یمه (واچسپتی میشره، بحث ویاسا، ۳:۱).

«تمرکز» (دهارنا از ریشه «دری» <sup>۵</sup> یعنی «محکم گرفتن» ) درحقیقت یک اِکاگرتِه یا «عمل تمرکز بر یک نقطه» است، اما مفهومی صرفاً انتزاعی دارد. به عبارت دیگر، دهارنا بدین لحاظ از اِکاگرتِه که تنها هدفش متوقف ساختن جریان ذهنی - روانی و «متمرکز کردن آن بر یک نقطه است»، متمایز می‌شود، این «تمرکز» را برای تسهیل به دست می‌آورد. تعریف پاتنجلی از دهارنا، عبارت است از: «تمرکز فکر بر یک نقطه» (یوگاسوتره: ۳:۱). ویاسا مشخص

1. Tattva

2. Samyama

3. Yoganga

4. Antaranga

5. Dhr

کرد که تمرکز بطور کلی بر «مراکز [چاکرا] ۱ ناف، نیلوفر دل، روشنائی سر، نوک بینی، نوک زبان یا بر هر جا یا شیئی خارجی» صورت می‌گیرد (بحث یوگاسوتره؛ ۳:۱). واچپتی می‌شود افزود که *دهارتنا* را نمی‌توان بدون کمک شی‌ای که فکر بر آن متمرکز است، به دست آورد.

### دهیانه، مراقبه یوگایی

ویجنیانه بهیکشو در رساله‌اش — یوگا — ساره — سمگراهه<sup>۲</sup> (چاپ سی. جها،<sup>۳</sup> صص ۴۳ به بعد) - عبارتی را از *ایشور گیتا*<sup>۴</sup> نقل کرده که بر طبق آن، تداوم *دهارتنا* به مدت دوازده *پرانایامه* طول می‌کشد. شخص با طولانی کردن این تمرکز بر یک شیء تا دوازده *پرانایامه*، به «مراقبه یوگایی» - *دهیانه* - دست می‌یابد. پاتنجل *دهیانه* را «جریانی از تفکر پیوسته» تعریف کرده است (یوگاسوتره؛ ۳:۲) و ویسا این توضیح را افزوده: «استمرار کوشش ذهنی برای جذب شیء مورد مراقبه، آزاد از هر کوشش دیگری برای جذب دیگر اشیاء. ویجنیانه بهیکشو (یوگا — ساره — سمگراهه، ص ۴۵) این فرایند را به شیوه زیر توضیح داده است: هرگاه روح در نقطه‌ای که *دهارتنا* بر آن انجام یافته است، موفق شود تا خود را در برابر خود به شکل شیء مورد مراقبه برای مدت کافی نگه دارد — بی‌هیچ وقفه‌ای که از دخالت عملی دیگر می‌آید — شخص به *دهیانه* می‌رسد. او به عنوان مثال مراقبه ویشنو<sup>۵</sup> یا خدایی دیگر را پیشنهاد کرد که شخص تصور می‌کند در نیلوفر دل او حاضر است. لازم نیست خاطرنشان کنیم که این «مراقبه» یوگایی کاملاً از مراقبه دنیوی متفاوت است. نخست این‌که، هیچ «استمرار» ذهنی در چارچوب تجربه عادی ذهنی - روانی نمی‌تواند به غلظت و خلوصی دست یابد که تمرینات یوگایی دست‌یابی به آن را ممکن می‌سازد. دوم آن‌که، مراقبه دنیوی یا محدود بر شکل بیرونی اشیایی است که شخص مراقبه می‌کند و یا محدود به ارزش آن‌هاست؛ درحالی‌که *دهیانه* به شخص امکان می‌دهد تا در

1. Cakra

2. Yoga - sara - Samgraha

3. C. Jha

4. Isvara Gita

5. Vishnu

اشیا «نفوذ» و آن‌ها را به‌طور سحرآمیز در خود «جذب» کند. توضیح عمل «نفوذ کردن» در ذات اشیا، فوق‌العاده مشکل است. نمی‌توان آن را در هیئت تصور شاعرانه یا در هیئت شهودی از نوع برگسونی<sup>۱</sup> پنداشت. آنچه آشکارا «مراقبه» یوگایی را از بیان دو جنبش نامعقول مجزا می‌کند، ارتباط منطقی آن با حالت روشنی است که با آن همراه است و آنرا پیوسته بر مسیر نمایان می‌سازد. درواقع، «استمرار ذهنی» هرگز از کنترل یوگی خارج نمی‌شود؛ و آن را با روابط مهارنشده، قیاس‌ها، نمادها و غیره غنی نمی‌کند. یوگی هیچ‌گاه مراقبه را متوقف نمی‌کند تا وسیله آن به ذات اشیا نفوذ کند، یا وسیله‌ای برای کسب مالکیت یا برای «جذب» چیز واقعی شود.

### نقش خدا

یوگا برخلاف سانکھیا، به وجود خدایی به نام *ایشوَره* (لفظاً «پروردگار») اقرار می‌کند. البته این خدا خالق نیست (زیرا — هم‌چنان‌که دیدیم — کیهان، حیات و انسان از پُرکریمی آفریده شده‌اند، چون همه آن‌ها از ماده نخستین ناشی می‌شوند). اما در برخی انسان‌ها *ایشوَره* می‌تواند به فرایند رهایی سرعت بخشد؛ او به آن‌ها کمک می‌کند تا سریع‌تر به *سمادھی* برسند. پرورگاری که پانتجلی از آن صحبت می‌کند، تقریباً خدای یوگی‌هاست. او صرفاً به یوگی کمک می‌کند، یعنی به انسانی که قبلاً راه یوگا را انتخاب کرده است. عملکرد *ایشوَره*، در هر صورت، بسیار ناچیز است. مثلاً او برای شخص یوگی که وی را موضوع تمرکز قرار داده، می‌تواند *سمادھی* میسر سازد. برطبق نظر پانتجلی (یوگاسوتره: ۲:۴۵)، این امداد الهی در اثر «میل» یا «احساس» نیست، زیرا پروردگار نمی‌تواند امیال یا احساسات داشته باشد، بلکه در اثر یک «همدردی ماورای طبیعی» بین *ایشوَره* و پروروشه است؛ آن همدردی که به لحاظ سازگاری ساختارهای آن‌ها تعیین می‌شود. *ایشوَره* از طریق جاودانگی کل، پروروشه‌ای آزاد است و او را هرگز «رنج»‌ها و «ناخالصی»‌های هستی آلوده نمی‌سازد (یوگاسوتره: ۱:۲۴). *ویاسا* در تفسیر این عبارت خاطر نشان کرد، که تفاوت بین

«روح‌رهای یافته» و/یشوره عبارت از این است: روح یک‌بار (اگرچه خیالی) با تجربه ذهنی - روانی در ارتباط بوده، درحالی‌که *یشوره* همیشه آزاد بوده است. *یشوره* به خود اجازه نمی‌دهد تا تحت تاثیر شعائر، عشق یا ایمان به «رحمت» اش قرار گیرد؛ اما «ذات» اش به‌طور غریزی - گویی - با خویشتنی همکاری می‌کند که در پی رها کردن خود از طریق یوگا است.

دقیقاً همدردی از نوع ماورای طبیعی است که دو هستی وابسته را به هم پیوند می‌دهد. می‌توان گفت که این همدردی که *یشوره* نسبت به برخی یوگی‌ها نشان می‌دهد - یعنی نسبت به انسان‌هایی که از طریق فنون یوگایی در پی رهایی خود هستند - از توانایی خویشتن هزینه کرده تا در سرنوشت انسان‌ها سهیم شود. بدین دلیل است که پاتنجلی و ویاسا هیچ‌یک نتوانسته‌اند مداخله خدا در طبیعت را به‌طور موفقیت آمیز و دقیق توضیح دهند. معلوم می‌شود که *یشوره* - تا حدودی از بیرون به داخل دیالکتیک سانکها و یوگا راه یافته است. در واقع سانکها اظهار (و یوگا آنرا تأیید می‌کند که ماده (پزکرتی)، از طریق «غریزه فرجام‌گرایی» اش در رهایی انسان همکاری می‌کند. بنابراین نقشی که خدا در کسب این آزادی دارد، فاقد اهمیت است؛ ماده کیهانی وظیفه رها کردن خویشتن‌ها (پوروشه‌ها)ی زیادی را برعهده دارد که در دام‌های خیالی هستی گرفتار آمده‌اند.

اگرچه پاتنجلی این موضوع جدید و تمام موضوعاتی که عنصر *یشوره* را کاملاً بی‌ثمر می‌دانست، داخل موضوع نجات‌بخشی سانکها کرده، درعین حال، اهمیتی که مفسران بعدی به *یشوره* داده‌اند، پاتنجلی نداده است. آنچه در یوگاسوتراها اهمیت والایی دارد، فن، یا به عبارت دیگر، اراده یوگی و توانایی اش در خویشتن‌داری و تمرکز است. پس چرا پاتنجلی لازم دید *یشوره* را معرفی کند؟ زیرا *یشوره* مطابق با واقعیتی از نوع تجربی بود. *یشوره* در حقیقت می‌توانست باعث سعادتی شود به شرط این‌که یوگی *یشوره* پُرانیدانه<sup>۱</sup> یا عشق به *یشوره* را تمرین کند (یوگاسوترا ۱: ۲۰: ۴۵). پاتنجلی درعهده دار شدن کار جمع‌آوری و دسته‌بندی تمام فنون یوگایی که نزد «سنت کهن» معتبر بود،

نمی‌توانست آن دسته از تجربیاتی را نادیده بگیرد که فقط تمرکز بر *ایشوره* آنرا ممکن می‌ساخت. یعنی در کنار سنتی از سنت یوگای کاملاً جادویی — صرفاً به اراده و قدرت شخصی مرتاض دعوت می‌کرد — سنت «عرفانی» دیگری وجود داشت که مراحل نهایی یوگا در آن دست‌کم از طریق عشق — اگرچه بسیار لطیف یا بسیار «عقلانی» — به خدا آسان‌تر به دست می‌آمدند. دست‌کم همان‌طور که پاتنجلی و وِیاسا، *ایشوره* را ترسیم کرده‌اند او از عظمت خدای خالق و قادر مطلق و از تأثر ویژه خدای پویا و با ابهت مکاتب مختلف عرفانی بی‌بهره است. خلاصه، *ایشوره*، تنها کهن‌الگوی یوگی یعنی یوگی بزرگ و پشتیبان بسیار شایسته برخی از فرقه‌های یوگایی است. در واقع پاتنجلی اثبات کرده که *ایشوره* از دوران بسیار کهن، *گورو*ی فرزندان بوده است؛ زیرا به افزوده‌ی *ایشوره* محدود به زمان نیست (یوگاسوتره: ۱:۲۶).

این جا بهتر است بر نکته‌ای مفصلاً تأکید کنم: که چندان روشن نیست پاتنجلی در دیالکتیک‌های که اثبات آن ضروری نبوده، «خدایی» را — البته واقعی — معرفی کرده که عملکرد بسیار ناچیزی دارد. زیرا *اسمادهمی* را — چنانچه خواهیم دید — حتی بدون این «تمرکز بر *ایشوره*» نیز می‌توان به دست آورد. بودا و معاصرانش در تمرین یوگا از این «تمرکز بر خدا» صرف‌نظر کردند. در حقیقت تصور یوگایی که تمام دیالکتیک سانکهایا را می‌پذیرد، بسیار آسان است و ما هیچ دلیلی نداریم باور کنیم یک چنین یوگای الحادی و جادویی وجود نداشته است. بنابراین پاتنجلی ناگزیر شد *ایشوره* را وارد یوگا کند؛ زیرا *ایشوره* — گویا — حقیقتی تجربی بود: برخی یوگی‌ها در حقیقت *ایشوره* را فرا خواندند، هرچند که می‌توانستند از طریق رعایت خاص فن یوگایی به رهایی دست یابند. در این جا از دوگانگی عرفانی - جادویی شبیه به روحانیت قرون وسطایی هند بحث می‌کنیم. آنچه درخور توجه است، نقش فزاینده‌ی فعالی است که *ایشوره* برای مفسران بعدی بازی می‌کرد. مثلاً *واجپتی* می‌شده و *ویجنیانه* بهیچشو اهمیت زیادی برای او قائل شدند. درست است که این دو مفسر، پاتنجلی و وِیاسا را در روشنائی روحانیت زمان بعد از خود آن‌ها تفسیر کرده‌اند، اما آن‌ها در عصری زندگی می‌کردند که سراسر هند آکنده از جریان‌های عشقی و عرفانی بود. اما دقیقاً این پیروزی تقریباً جهانی «عرفان»



است که وقتی به یوگای «باستانی» می‌رسد، بسیار مهم می‌شود و بنابراین از آنچه ویژگی آن شده بود به اصلش، یعنی «جادو» تغییر جهت داد. بنابراین وِیجَنیانه بهیکشو تحت تأثیرات مشترک برخی عقاید ودایی و بهیکتی (عشق عرفانی) بود که تأمل زیادی بر «رحمت خاص خدا» صرف کرد<sup>۱</sup> سمگراهه نیلاکانتیه مفسر دیگری است که گفته خدا — هرچند غیرفعال — به مانند یک آهنربا به یوگی‌ها کمک می‌کند.<sup>۲</sup> همین نویسنده به *یشوَره* «اراده» ای نسبت داد که قادر به مقدر ساختن زندگی انسان‌هاست؛ زیرا «آنانی را که وی می‌خواهد ترقی بدهد، برمی‌انگیزد تا اعمال خوب انجام دهند و آنانی را که می‌خواهد تباه شوند، برمی‌انگیزد تا مرتکب اعمال بد شوند»<sup>۳</sup> از پایین‌ترین مقامی که پاتنجلی برای *یشوَره* قائل شد، چقدر فاصله گرفته‌ایم!

### سکون دادن و هینوتیسم

یادآوری می‌شود که سه عضو از «اعضای یوگا»، «تجربیات» و «حالاتی» را نشان می‌دهند که از نزدیک چنان به هم متصل‌اند که به همه آن‌ها یک اسم — سام — نیمه — داده شده است. از این رو منظور از محقق ساختن سام نیمه بر یک «سطح» معین، نایل شدن به تمرکز (*دهارتنا*)، مراقبه (*دهیان*) و «سکون» (*سمادومی*) به طور هم‌زمان است. این «سطح» یا مرتبه ممکن است مثلاً مرتبه ماده لخت (زمین و غیره) یا مرتبه ماده فروزان (مثل «آتش») باشد. گذار از «تمرکز» به «مراقبه» مستلزم استفاده از هیچ فن جدیدی نیست. همین‌طور، وقتی که یوگی در تمرکز و مراقبه کردن موفق شده است، دیگر برای تحقق *سمادومی* هیچ نیازی به عمل یوگایی مکمل ندارد. *سمادومی* یا «سکون دادن» یوگایی، نتیجه نهایی یا ناجگذاری تمام زحمات و تمرینات روحانی مرتاض است. (کلمه *سمادومی* تمام این معانی را دربردارد: یگانگی، کلیت، مجذوبیت، تمرکز کامل روح و پیوستگی. معمولاً آن را به «تمرکز» ترجمه می‌کنند، در این صورت احتمال خطر آمیختگی

1. Yoga- sara - samgraha, pp. 9, 18- 19, 45- 46.

2. Cf. Dasgupta, Yoga as philosophy and Religion, Page 89

3. Ibid, p 48.

آن با دهارنا هست. به همین دلیل است که ترجیح داده‌ام آن را به سکون دادن، سکون و پیوستگی ترجمه کنم).

اگر شخص بکوشد آنچه را که این «سکون» یوگایی دربر دارد دقیقاً بفهمد، هیچ حد و مرزی برای مشکلاتی که باید بر آن‌ها غلبه کرد، وجود ندارد. حتی اگر شخص معانی هم ریشه‌ای را که مفهوم سَمادَهِی در ادبیات بودایی و نیز در دیدگاه‌های «پیچیده» یوگا به خود می‌گیرد، پشت سرگذارد و حتی اگر خود را به تلقی معنا و ارزشی محدود کند که پاتنجلی و مفسران‌ش برای کلمه قائل شده‌اند، باز مشکلات هم‌چنان باقی است. زیرا سَمادَهِی از یک طرف به «تجربه‌ای» اشاره دارد که از هر دیدگاهی وصف‌ناپذیر است و از طرف دیگر این «تجربه» سکون دادن، به یک میزان نیست؛ کیفیات آن بسیار گوناگون است. بهتر است بکوشیم — با طی مراحل — به آنچه سَمادَهِی اشاره دارد، نگاهی بیندازیم. این کلمه پیش از هر چیز در معنای عرفانی به کار می‌رود: سَمادَهِی حالت مراقبه‌کننده است که فکر در آن حالت، شکل شیء را بدون کمک مراتب یا تصور (کَلِپنا)<sup>۱</sup> مستقیماً ادراک می‌کند؛ حالتی که شیء در آن خود را «فی‌نفسه» (سُورُوپه)<sup>۲</sup> — چیزی که در آن ذاتی است — آشکار می‌کند و گویی واقعاً «تهی از خود» است (یوگاسوتره؛ ۳:۳). واچسپتی می‌شود در تفسیر بر این عبارت — به نقل از کسی دیگر در ویشنو پورانه<sup>۳</sup> (۶:۹۰) — بیان می‌کند شخص یوگی که در استفاده از «تصور» خود باز ایستاده است، دیگر عمل و شیء مورد مراقبه را از یکدیگر مجزا نمی‌داند. یک همسانی واقعی بین شناخت شیء و شیء مورد شناخت وجود دارد؛ این شیء دیگر برای ضمیر خودآگاه در روابطی نمایان نمی‌شود که آن را در حد یک پدیده تعریف و محدود می‌کند بلکه «گویی واقعاً تهی از خود است». بنابراین خیال و تصور (کَلِپنا) در سَمادَهِی کاملاً از بین می‌روند. یا همان‌طور که ویجینیانه بهیکشو بیان کرده<sup>۴</sup> «شخص وقتی به سَمادَهِی می‌رسد که دهیانه از تصورات جداسازی «مراقبه شیء مراقبه، و ذهن مراقبه‌کننده آزاد است و تنها در شکل شیء مورد مراقبه به سر می‌برد»؛ یعنی

1. Kalpana

2. Svarupa

3. Vishnu Purana

4. Yoga - sara - samgraha, p. 44.

وقتی که دیگر چیزی بیرون از این بُعد جدید هستی‌شناختی نیست که با تبدیل شیء (جهان) به صورت «مالکیت دانش» نمایان شود. ویجینیانه بهیكشو می‌افزاید تفاوت آشکاری بین دمیانه و سَمادَمی نیست: مراقبه ممکن است «در صورت مواجهه شدن فرد با اشیای «جذاب» قطع شود، درحالی‌که سَمادَمی یک حالت آسیب‌ناپذیر و کاملاً تأثیرناپذیر نسبت به محرکات است.

در هر صورت این حالت یوگایی را نباید صرفاً خلصه هیپنوتیسمی دانست. روان‌شناسی هندی هیپنوتیسم را می‌شناسد و آنرا ناشی از یک حالت گذرا و اتفاقی تمرکز (ویکشیپته)<sup>۱</sup> می‌داند. برخی قسمت‌های مهابهارته،<sup>۲</sup> مفهوم عمومی هندی از هیپنوتیسم را نشان می‌دهد. برطبق این مفهوم، خلصه هیپنوتیسمی صرفاً یک سد غیر ارادی در «رودخانه خودآگاهی» است نه یک اِکاکرتنه یوگایی. به‌علاوه، بهته گلته<sup>۳</sup> در رساله خود به‌نام اِسپنده کاریکا،<sup>۴</sup> تفاوت‌های بین خلصه هیپنوتیسمی یا خواب‌گردی و سَمادَمی را شرح داده است. حالتی به‌نام ویکشیپته در اصل فقط یک فلج جریان ذهنی، احساسی یا ارادی است؛ این سد را نباید با سَمادَمی اشتباه گرفت که منحصراً از طریق اِکاکرتنه به‌دست می‌آید؛ یا به‌عبارتی، پس از این‌که چندگانگی حالات ذهنی از بین رفته باشد (یوگاتوره؛ ۳:۱۱).

### سَمادَمی «با پایه»

اما سَمادَمی، بیش‌تر یک «حالت» یا یک کیفیت سکون مخصوص یوگا است تا این‌که «دانش» باشد. به‌زودی می‌بینیم که این «حالت» به‌واسطه عملی که سازنده هیچ‌نوع «تجربه»‌ای نیست، خودش کشف خویشن (پوروته) را می‌سازد. اما هر سَمادَمی، خویشن را کشف نمی‌کند و هر «سکونی» رهایی نهایی را واقع نمی‌سازد. پاتنجلی و مفسران بین انواع یا مراحل متعدد تمرکز عالی تمییز قائل شده‌اند. وقتی سَمادَمی به کمک یک شیء یا تفکری (یعنی با تمرکز فکر بر نقطه‌ای از فضا یا بر یک عقیده) به‌دست می‌آید، این سکون دادن، سمپرجنیانه

1. Vikshipta

2. Mahabharata

3. Bhatta kallata

4. Spanda Karika

سَمادُمی<sup>۱</sup> (سکون دادن «با پایه» یا «متمایز») نام دارد. برعکس، وقتی سَمادُمی بدون هیچ «رابطه‌ای» (اعم از نوع بیرونی یا ذهنی) به دست آید — یعنی وقتی شخص به «پیوندی» دست یابد که هیچ مداخله‌ای از «غیر» در آن وجود نداشته، بلکه صرفاً درک درستی از هستی باشد — *اسمپراجنیاته سَمادُمی* (سکون دادن «نامتمایز») نام دارد که انجام یافته است. ویجنیانه بهیکشو (یوگا — ساره — سمگراهه، ص ۴) خاطر نشان کرده که *سمپرجنیاته سَمادُمی* تا آنجا که درک واقعیت را میسر می‌سازد و برای هر نوع رنجی اسمی می‌نهد، ابزار رهایی است. اما *اسمپرجنیاته سَمادُمی*، «تأثیرات [سَمسکاره] تمام اعمال پیشین ذهنی» را نابود می‌کند و حتی در بازداشتن نیروهای کارما که قبلاً به لحاظ فعالیت‌های گذشته یوگی لگام گسیخته بود، موفق می‌شود. ویجنیانه بهیکشو افزود که طی «سکون دادن متمایز»، تمام اعمال ذهنی متوقف («بازداشت») می‌شود جز آن عملی که «بر شیء مراقبه می‌کند»، درحالی که در *اسمپرجنیاته سَمادُمی*<sup>۲</sup> تمام «خودآگاهی» از بین می‌رود: تمام اعمال ذهنی متوقف می‌شود. «طی این سکون هیچ نشان دیگری از روان [چپه] وجود ندارد به غیر از تأثراتی [سَمسکاره] که [به خاطر عملکرد پیشینش] به جا می‌ماند. اگر این تأثرات وجود نداشت، هیچ امکان برگشتی به خود آگاهی نبود.»

از این رو با بروز دو دسته کاملاً متفاوتی از «حالات» روبه‌رو می‌شویم. نخستین دسته به واسطه فن تمرکز یوگایی (*دهارتنا*) و مراقبه (*دهیان*) به دست می‌آید؛ دومین دسته در واقع شامل تنها یک «حالت» یعنی، سکون یافتن بدون داعی یا خلسه است. بدون شک حتی این *اسمپرجنیاته سَمادُمی* نیز همواره نتیجه زحمات طولانی یوگی است که نه موهبت است و نه حالتی از رحمت. به ندرت می‌توان آنرا پیش از انواع سَمادُمی به دست آورد که در برگیرنده نخستین دسته‌ای است که به طور کافی آزموده شده‌اند؛ پاداش «تمرکز» و «مراقبه»‌های بی‌شماری است که مقدم بر آن هستند؛ اما بدون این که جُسته شود، بدون این که برانگیخته شود و بدون این که تدارکی برای آن دیده شود، فرا می‌رسد. بدین دلیل است که می‌توان آنرا «خلسه» نامید.

بدیهی است که «سکون یافتن متمایز» — سمپرجنیانه سمادھی — چندین مرحله دارد؛ این از حقیقتی ناشی می‌شود که کمال‌پذیر است و به یک «حالت» مطلق و کاهش‌ناپذیر انجام نمی‌یابد. تحت یک قاعده، چهار نوع یا مرحله تعیین می‌شود: «تحلیلی» (سویتارکه)<sup>۱</sup>، «غیرتحلیلی» (سرویترارکه)<sup>۲</sup>، بازتابی (سویچاره)<sup>۳</sup> و «فرا بازتابی» (نیرویچاره) (قس یوگاسوتره؛ ۴۴ - ۱:۴۲). پاتنجلی از اصطلاحات دیگری نیز خبر داد. ویتارکه،<sup>۴</sup> ویچارته،<sup>۵</sup> آننده،<sup>۶</sup> اشمیتا<sup>۷</sup> (یوگاسوتره، ۱:۱۷). اما همان‌طور که ویجنیان بهیکشو اظهار داشته، بازآوری این دومین فهرست — «چهار اصطلاح کاملاً فنی» معمولاً در اقسام گوناگون درک به کار می‌روند. وی این‌طور ادامه داده که این چهار قسم یا مراحل سمپرجنیانه سمادھی، نشانگر یک صعود است: رحمت/یشوره در برخی موارد به یوگی امکان می‌دهد مستقیماً به حالات بالاتری دست یابد و دیگر نیازی نباشد که به عقب برگردد و، در پی به دست آوردن حالات آغازین باشد. اما وقتی هیچ واسطه‌ای از طرف این رحمت الهی وجود نداشته باشد، این چهار مرحله باید با همین شیء مورد مراقبه پی در پی انجام پذیرند.

در نخستین مرحله یا سویترارکه (تحلیلی) — یوگاسوتره؛ ۱:۴۲ که بر پایه تحلیل مقدماتی است) فکر، خود را در «کلیت ذاتی‌اش» با شیء مورد مراقبه یکی می‌داند، زیرا یک شیء مرکب از یک چیز، یک مفهوم و یک لفظ است و این سه «بعد» از واقعیت شیء، طی مراقبه در هماهنگی کامل با فکر (چپته) هستند. سویترارکه سمادھی از طریق تمرکز بر اشیایی به دست می‌آید که در بُعد جسمانی‌شان (استوله،<sup>۸</sup> تصفیه نشده) تجسم می‌شوند؛ این «درک مستقیمی» از اشیاست که از گذشته تا آینده‌شان گسترش دارد. برای نمونه، ویجنیان بهیکشو خاطرنشان کرده، اگر کسی سویترارکه سمادھی را بر روی ویشنو به کار بندد، شخص نه تنها آن خدا را در شکل جسمانی‌اش تجسم می‌کند و در قلمرو آسمان که به راستی از آن اوست قرار می‌گیرد، بلکه وی را چنان‌که در گذشته بوده و

1. Savitarka

2. Nirvitarka

3. Savicara

4. Vitarka

5. Vicara

6. Ananda

7. Asmita

8. Sthula

چنان‌که در آینده دور یا نزدیک خواهد بود، مشاهده می‌کند. این برابر با گفته‌ای است که بیان می‌دارد این نوع سَمادَمی گرچه زائیده «یگانگی» (سَمَپتی)<sup>۱</sup> یا بُعد «تصفیه‌نشده واقعیت» (در این توضیح، با ادراک مستقیم جسمانیت ویشنو) است، با وجود این به تصور آنی شیء محدود نمی‌شود بلکه آن را در دوران گذرانش «تعقیب» و «جذب» می‌کند.

مرحله بعدی یا نیرویتارکه («غیرتحلیلی») را ریاسا در بحث (یوگاسوتره؛ ۱:۴۳) بدین گونه شرح داده است: «چپته وقتی شایسته نیرویتارکه می‌شود که یاد از کار باز ایستاده باشد — یعنی پس از این‌که ارتباطات کلامی و منطقی متوقف می‌شوند؛ در آن لحظه‌ای که شیء تهی از نام و معناست؛ یعنی وقتی که فکر به پشتیبانی شکل شیء مستقیماً باز می‌تابد و فقط با آن شیء در خودش (سِواروپه)<sup>۲</sup> می‌درخشد. در این مراقبه، فکر از حضور «من» آزاد است زیرا عمل شناخت («من آن شیء را می‌شناسم» یا «آن شیء از آن من است») دیگر رخ نمی‌دهد؛ این فکر است که آن شیء است (می‌شود) (واچپتی می‌شود، ۱:۴۳) دیگر شیء از طریق رابطه‌ها شناخته نمی‌شود — یعنی به‌دسته بازنمودهای پیشین می‌پیوندد، به دلیل روابط بیرونی (اسم، اندازه، کاربرد، نوع) محدود می‌شود و گویی به‌خاطر فرآیند عادی انتزاع از نوع فکر دنیوی، فرو می‌کاهد؛ در عریانی هستی‌شناختی‌اش درحکم حقیقت کاهش‌ناپذیر و واقعی مستقیماً فراچنگ می‌آید.

### مراحل معرفت

بهتر است اشاره کنیم که در این مراحل، سمپرجنپاته سَمادَمی نشانگر «حالتی» است که از طریق «دانش» خاصی به‌دست می‌آید. مراقبه، سکون دادن را میسر می‌سازد؛ سکون دادن نیز به نوبه خود با ایجاد (تسهیل) مراقبه‌ای جدید با «حالت» جدید یوگایی به آن امکان می‌دهد به‌طور عمیق‌تر به واقعیت نفوذ کند. این گذر از «دانش» به «حالت» باید همواره در ذهن رعایت شود؛ زیرا به نظر من کیفیت خاص سَمادَمی است (همان‌طور که — از این بابت — ویژگی هر نوع «مراقبه» هندی است). «شکست سطح» که گذاری متناقض‌نما از هستی به آگاهی

است، در سَمادھی رخ می‌دهد که مکاتب هندی در صدد به دست آوردنش هستند. این «تجربه» فراعقلانی — که دانش در آن تجربه به چیز واقعی چیره شده و آن را در خود جذب می‌کند — سرانجام به پیوند تمام انواع هستی می‌انجامد. آنچه اندکی بعد خواهیم دید، عمیق‌ترین مقصود و عمل اصلی سَمادھی است. چیزی را که می‌خواهم در این لحظه به آن تأکید کنم این است که سَویتارکه سَمادھی مانند نیرویتارکه سَمادھی یک «حالت معرفتی» است که از طریق تمرکز و مراقبه بر واحد ظاهری «اشیا» به دست می‌آید.

اما اگر شخص بخواهد در خود ذات اشیا نفوذ کند باید فراتر از این مراحل برود. بدین‌سان یوگی مراقبه‌اش را از نوع سویچاره («بازتابی») آغاز می‌کند؛ فکر، دیگر در جنبه بیرونی اشیا مادی (اشیایی که مرکب از توده‌های اتم و ذرات فیزیکی و غیره است) متوقف نمی‌شود؛ برعکس، به شناخت مستقیمی از این هسته‌های بی‌نهایت ریز انرژی دست می‌یابد که متون سانکھیا و یوگا آن را تنماتره<sup>۱</sup> می‌نامند. شخص بر بُعد «تصفیه شده» (سوکشما)<sup>۲</sup> ماده مراقبه می‌کند؛ بر طبق نظر ویجینیانه بهیکشو، شخص به آمکاره و پرکریتی نفوذ می‌کند اما این مراقبه هنوز توأم با آگاهی از زمان و مکان است (آگاهی نه از «تجربه» مکان معین یا زمان معین بلکه از مقولات زمان و مکان).

وقتی فکر، خود را با تنماتره «یکی می‌کند» بدون آن‌که «احساساتی» را تجربه کند که به وسیله طبیعت پر انرژی‌شان موجب این تنماتره‌ها می‌شوند — یعنی، وقتی یوگی بدون داشتن احساسی از رنج یا لذت یا تندى یا سستی و غیره و بدون وجود آگاهی از زمان و مکان «آنها را به نحو مطلوب جذب می‌کند»، — شخص به حالت نیرویچاره دست می‌یابد. فکر اکنون با این هسته‌های بی‌نهایت ریز انرژی که اساس بنیادین جهان فیزیکی را تشکیل می‌دهند، درمی‌آمیزد. این عمل، فرورفتن واقعی به خود ذات جهان فیزیکی است و نه صرفاً به پدیده‌های منفرد و محدود (ویاسه و واپسیتی می‌شود این مراحل را در تفسیرشان بر یوگاسوتره [۴۵ - ۱:۴۴] مورد بحث قرار داده‌اند).

تمام این چهار مرحله سَمَرجَنیانه سَمادَهی را بیجه سَمادَهی<sup>۱</sup> (سَمادَهی با «هسته» یا سالامبانه - سَمادَهی<sup>۲</sup> (با «پایه» نامیده‌اند؛ زیرا به نظر ویجَنیانه بهیکشو، این وابسته به «اساس» (پایه) هستند و باعث امیالی می‌شوند که برای اعمال آینده خود آگاهی همانند «هسته» هستند (نگاه کنید به تفسیر بهوجه بر یوگاسوتره، ۱:۱۷). به عبارت دیگر، اِسَمَرجَنیانه سَمادَهی، نیرِبیجه بدون هسته یا بدون «پایه» است (تفسیر ویاسا، بر یوگاسوتره، ۱:۲). شخص با طی کردن چهار مرحله سَمَرجَنیانه، به «استعداد معرفت مطلق» (رتامبهاره پرجنیا)<sup>۳</sup> دست می‌یابد (یوگاسوتره: ۱:۴۸). این مرحله، رویکردی از پیش به سَمادَهی «بدون هسته» است زیرا معرفت مطلق، کاشف کمال هستی‌شناختی است که هستی و معرفت در آن، دیگر از هم جدا نیستند. خود آگاهی (چیتِه) با استوار شدن در سَمادَهی، اکنون می‌تواند از کشف بی‌واسطه خویشتن (پوروشه) بهره‌مند شود. به واسطه همین حقیقت است که این مراقبه (که در حقیقت یک «مشارکت» است) به دست می‌آید یا رنج هستی برچیده می‌شود. (ویجَنیانه بهیکشو، یوگا — ساره — سَمگراهه، ص ۵)

### قدرت‌های معجزه آسا

یوگی وقتی به این مرحله از انضباط مراقبه‌اش رسیده باشد، به «قدرت‌های معجزه آسا» (سیدهی)<sup>۴</sup> دست می‌یابد که فصل سوم یوگاسوتره از سوترای ۱۶ به بعد بدان اختصاص دارد. یوگی با «تمرکز»، «مراقبه» و با دست یافتن بر سَمادَهی در مورد شیء خاص یا نوع کاملی از اشیاء — به عبارتی دیگر، با عمل سَم\_یمه — به برخی «قدرت»های نهفته در رابطه با شیء یا اشیای مربوط به تجربه‌اش دست می‌یابد.

همین‌طور — مثلاً — او با عمل سَم\_یمه در رابطه با ته‌مانده‌های خود آگاهی (سَمسکاره) به هستی‌های پیشین خود پی می‌برد (۳:۱۸). یوگی از طریق عمل

1. Bijasamudhi

2. Salambana Samadhi

3. Rtambharaprajna

4. Siddhi



سم‌یَمه بر روی «افکار» (پرتیایه)<sup>۱</sup>، به «حالات ذهنی» افراد دیگر پی می‌برد (۳:۱۹). «اما این آگاهی از حالت ذهنی، بر آگاهی از اشیایی که موجب حالات است، دلالت نمی‌کند؛ زیرا این اشیا در ارتباط مستقیم با فکر یوگی نیستند. او احساس ذهنی عشق را می‌داند اما شیء مورد عشق را نمی‌داند» (ویاسا، همان).

سم‌یَمه یادآور و معرفی‌کننده سه مرحله نهایی از «اعضای یوگاه» است: دھارنا، دھیانه، سَمادھی<sup>۲</sup>. یوگی با تمرکز بر یک «شیء» یا «فکر» آغاز می‌کند؛ بهتر است بگوییم — مثلاً — بر ته‌مانده‌های نیمه‌خودآگاهی (سَمسکاره) اش. او وقتی در رسیدن به «اکاگرِتا»<sup>۳</sup> درباره این ته‌مانده‌ها موفق شود، شروع به مراقبه آن‌ها یعنی جذب سحرآمیز آن‌ها در خود و تصاحب آن‌ها می‌کند. دھیانه یا مراقبه، سَمپرِجنیانه سَمادھی — در این مورد بیجه‌سَمادھی — یا سَمادھی با پایه را میسر می‌سازد (در توضیح ما، بدیهی است که پایه‌ها خود دُردهای نیمه خودآگاهی‌اند). شخص از طریق سکون دادن یوگایی که بر اساس این دُردها به‌دست آمده است، نه تنها در فهم و جذب سحرآمیز این دُردها موفق شده (تا این حد قبلاً از طریق دھارنا و دھیانه میسر شده بود) بلکه در تغییر «معرفت» به «مالکیت» نیز موفق می‌شود. در نتیجه، سَمادھی کسی را که مراقبه می‌کند یا چیزی که وی بر آن مراقبه می‌کند، پیوسته یکی می‌داند. در نتیجه طبیعی است که یوگی با فهم این دُردهای نیمه خودآگاهی تا حدی که او خود دُردها شود، نه تنها آن‌ها را به‌منزله دُردها می‌شناسد بلکه آن‌ها را در شکل کاملی که از آن جدا بودند، واقعیت می‌بخشد؛ خلاصه او می‌تواند هستی‌های پیشینش را به‌صورت ایده‌آل (یعنی بدون «تجربه» کردن آن‌ها) از خاطر بگذراند.

مثال دیگری را یادآوری می‌کنیم (یوگاسوتره؛ ۳:۱۹)؛ یوگی در نتیجه سم‌یَمه و در ارتباط با «مفاهیم»، به تمام رشته‌های بی‌پایان حالات ذهنی - روانی دیگران پی می‌برد؛ چون یوگی یک‌بار «بر مفهوم درون چیره شده است»، وی تمام حالات خودآگاهی را — مثل پرده سینما — می‌بیند و قادر است این مفهوم را در روان دیگران نیز به روی پرده آورد. او می‌تواند بی‌کرانگی وضعیت‌هایی را

1. Pratyaya

2. Dharana, Dhyana, Samadhi

3. Ekagrata

که این مفهوم موجب می‌شود، ببیند زیرا وی نه تنها درونه 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. برخی از این قدرت‌ها حتی معجزه‌آساترند. پاتنجلی در فهرستی از سیدمی تمام «قدرت» های افسانه‌ای را نام می‌برد که اساطیر، فرهنگ عامه و ماوراءالطبیعه هندی با شدت یکسانی، خود را بدان مشغول کرده‌اند. برخلاف متون فرهنگ عامه که ساده‌اند، پاتنجلی توضیحات بسیار مختصری بر آن‌ها را نوشته است. بنابراین، پاتنجلی در ضمن توضیح این‌که چرا عمل سم‌یمه در رابطه با شکل بدن می‌تواند کسی که آن را تمرین می‌کند، نامرئی سازد، می‌گوید سم‌یمه بدن را در نظر افراد دیگر نامرئی می‌کند و سبب می‌شود نور چشم‌ها به هیچ چیزی نخورد و در نتیجه بدن ناپدید می‌شود» (یوگاسوتره؛ ۳:۲۰). این بود توضیح پاتنجلی برای ناپدید شدن و ظهور ناگهانی یوگی‌ها و معجزه‌ای که در گروه بی‌شمار اسناد مذهبی، کیمیاگری و فرهنگ عامه هندی نقل شده است.

پاتنجلی هم‌چنین از «قدرت» های دیگری نام می‌برد که از طریق سم‌یمه می‌توان به دست آورد، از قبیل قدرت دانستن لحظه مرگ (یوگاسوتره؛ ۳:۲۱)، یا قدرت‌های فوق‌العاده جسمی (۳:۲۳)، یا آگاهی از اشیای «لطیف» (۳:۲۴) و غیره. شخص با عمل سم‌یمه بر روی شبکه ناف (نابی چاکره)<sup>۱</sup> به دانش دستگاه جسمانی دست می‌یابد (۳:۲۸)؛ شخص با عمل سم‌یمه بر حفره گردن (کاتنه کوپی) «گر سنجی و تشنگی را برطرف می‌کند» (۳:۲۹)؛ عمل سم‌یمه بر روی قلب، دانش روح به شخص می‌بخشد (۳:۳۳). «یوگی تنها می‌داند که باید سم‌یمه در رابطه با آن شیء را به دست آورد» (واچسپتی میشره بریوگاسوتره؛ ۳:۳۰). این «دانش» که از طریق فنون سم‌یمه به دست می‌آید، در حقیقت مالکیت یا جذب کردن واقعیاتی است که یوگی بر آن مراقبه می‌کند. هرچیزی که «مراقبه» می‌شود — از طریق اثر سحرآمیز مراقبه — جذب شده، به مالکیت درمی‌آید. فهم این‌که فرد دنیوی همیشه این «قدرت» ها (سیدمی) را با دعوت یوگا آمیخته

کرده است، چندان دشوار نیست. در هند یوگی را همیشه یک *مهاسیده*<sup>۱</sup> یا مالک قدرت‌های نهفته و «جادوگر» می‌دانسته‌اند. البته همه این عقیده اشتباه نیست، زیرا تاریخ سراسر روحانی هند بر ما روشن ساخته که جادوگر در آنجا همیشه نقش مهمی داشته است. هند هرگز نتوانسته فراموش کند که انسان در برخی شرایط می‌تواند یک انسان - خدا باشد، و هرگز نتوانسته وضعیت موجود انسان را که مرکب از رنج، ناتوانی و بی‌ثباتی است، بپذیرد. هند همیشه معتقد بوده است که انسان - خدایان و جادوگران وجود دارند، زیرا یوگی‌ها همواره پیش نمونه‌ای از این را داشته‌اند. از دلایل بر می‌آید که تمام این انسان - خدایان و جادوگران سعی کرده‌اند تا فراسوی وضعیت انسان بروند. اما در رفتن به فراسوی وضعیت *سیده*، «جادوگر» یا «خدا»، تعداد بسیار کمی از آن‌ها موفق شده‌اند. به عبارتی دیگر، تعداد کسانی که در غلبه بر وسوسه ساختن جایی برای خود در «وضعیت الهی» موفق شده‌اند، بسیار اندک است.

### پیا و پیاسای این‌جا در بهشت

در حقیقت معلوم است که در هند ترک گفتن ارزشی مثبت دارد. کسی که احساسات را ترک گوید با چنین کاری نه تنها کاستی نیافته، بلکه بر عکس توانگر شده است؛ زیرا قدرتی که از ترک هر نوع لذتی به دست می‌آورد، فراتر از لذتی است که ترک کرده است. انسان‌ها، دیوان یا خدایان به واسطه ترک و ریاضت‌گرایی (تپس) ممکن است چنان قدرتمند شوند که اداره تمام کائنات را به مخاطره بیندازند. در اساطیر، افسانه‌ها و داستان‌ها، حوادث بی‌شماری وجود دارد که شخص اصلی آن، مرتاض - انسان یا دیوی - است که در اثر قدرت جادویی که از طریق «ترک گفتن» به دست آورده، می‌تواند آرامش حتی بر *برهما*<sup>۲</sup> یا ویشنو را برهم زند. خدایان به منظور جلوگیری از چنین فزونی در قدرت مقدس، مرتاض را «وسوسه» می‌کنند. خود پاتنجلی از وسوسه‌های آسمانی صحبت کرده است - یعنی از آن‌هایی که از طرف موجودات الهی می‌رسد (یوگاسوترا: ۵۱: ۳) - و پیاسا این توضیحات را ارائه داده: یوگی وقتی به آخر

سکون دادن مجزا می‌رسد، خدایان به نزد وی می‌آیند و، از باب وسوسه پافشاری می‌کنند: «بیا و بیاسای این‌جا در بهشت. این لذت‌ها، کام‌بخشانند، این دختر دلرباست، این اکسیر پیری و مرگ را دور می‌کند» و از این قبیل. آن‌ها در ادامه او را با زنان آسمانی، دیدن و شنیدن فراطبیعی، وعده تبدیل بدنش به «بدنی از الماس» وسوسه می‌کنند — در یک کلام به او پیشنهاد می‌کنند در وضعیت الهی شرکت کند (یویاسا بر یوگاسوتره؛ ۵۱: ۳). اما وضعیت الهی هنوز از آزادی مطلق به دور است. وظیفه یوگی است که این «سراب‌های جادویی» این «اشیای دروغین حسی را که دارای ماهیت رویایی» و «صرفاً برای نادان کام‌بخشانند»، از خود براند و در انجام وظیفه‌اش — کسب رهایی نهایی — پشتکاری داشته باشد.

زیرا مرتاض به محض این‌که موافقت خود را در استفاده از قدرت‌های جادویی که از طریق پرهیز به دست آورده، نشان بدهد، همان دم نیز هر نوع امکان برخورداری از قدرت‌های جدید را از دست می‌دهد. کسی که زندگی دنیوی را ترک می‌کند، در پایان، خود را در قدرت‌های جادویی توانگر می‌یابد؛ اما کسی که به وسوسه استفاده از این قدرت‌های جادویی تسلیم شود، در پایان صرفاً «جادوگری» است که قدرتش فراتر از خودش رفته، و آنگاه تباه می‌شود. تنها ترک گفتنی جدید و نبردی پیروزمندانه علیه وسوسه جادو می‌تواند برای مرتاض، توانگری جدید روحانی بیاورد. بر طبق نظر پاتنجلی و سنت سراسر یوگای «باستانی» — چیزی از ماوراءالطبیعه برده‌فته نمی‌گویم که هر قدرتی را خوار می‌شمرد — یوگی، سبدهی بی‌شمار را به امید برخورداری شدن از آزادی برتر یا *ایسمه‌رجنانه سادهمی* به کار می‌گیرد و هرگز به تسلطی فریبنده بر عناصر که بدین لحاظ پراکنده و زودگذرند امیدی ندارد. زیرا این *سامادهمی* است که نمایانگر «تسلط» واقعی است و نه «قدرت‌های نهفته». درحقیقت، پاتنجلی به ما می‌گوید (۳۷: ۳) اگر چه این قدرت‌ها در حالت بیداری، «کمالات» اند (این واژه معنای لفظی سبدهی است) اما موانعی را در حالت *سامادهمی* نیز ایجاد می‌کنند که این وضع، اگر شخص به یاد آورد، در تفکر هندی هر مالکیتی مستلزم فرمانبرداری از آن چیزی است که به مالکیت درمی‌آید طبیعی است.

و هنوز یوگی‌ها و مرتاضان از وسوسه آرزوی «وضعیت الهی» — که از طریق قدرت بزرگ، به طور جادویی بدان می‌رسند — دست نکشیداند. مطلب از

این بیشتر است، چون برطبق نظر وِیاسا (برِیوگاسوتره؛ ۳:۲۶)، بین برخی خدایان ساکن در نواحی آسمانی در (برهمالوکه) و یوگی‌های واقع در مرحله سیدهی — کمالاتی که از طریق سمپرجنیاته سمادهی به‌دست می‌آید — شباهت زیادی وجود دارد درحقیقت، به‌نظر وِیاسا چهار دسته از خدایان واقع در برهمالوکه به‌موجب داشتن «موقعیت روحانی» کاملاً ذاتی‌شان به‌ترتیب با چهار دسته از سمادهی مجزا مطابقت دارند. زیرا این خدایان در مرحله سمادهی «با پایه» (با هسته) متوقف گشته و هنوز رهایی نیافته‌اند. آن‌ها فقط از وضعیت فوق‌العاده برخوردارند، یعنی همان موقعیتی که یوگی‌ها به‌هنگام تسلط یافتن بر «کمالات»، به‌دست می‌آورند.

این توضیح از وِیاسا حایز اهمیت است؛ که نشان می‌دهد یوگی‌ها برابر با خدایان هستند — به‌عبارتی دیگر، راه یوگا (شامل «جادو» و «دین») به‌کمال اسطوره‌ای یا به‌همان کمال اعضای مجموعه خدایان هندی، منجر می‌شود. اما یوگی واقعی — درست مثل سالک ودانته که فقط به دنبال معرفت وجود مطلق (برهما) است — به خود اجازه نمی‌دهد که او را وضعیت الهی وسوسه کند که در هر صورت فریب دادن آن کمتر ممکن است که «مشروط» نباشد و او می‌کوشد تا به معرفت و مالکیت خویشتن، یعنی به رهایی نهایی که نتیجهٔ اِسمپرجنیاته سمادهی است، برسد.

### سمادهی «بدون پایه» و رهایی نهایی

نوسان دائمی که بین مراتب گوناگون سمپرجنیاته سمادهی وجود دارد، به‌خاطر بی‌ثباتی فکر نیست بلکه به‌خاطر پیوند اساسی و تنگی است که بین انواع مختلف سمادهی با پایه موجود است. یوگی با به‌کار انداختن خودآگاهی منضبط و پالوده‌اش به تناوب در انواع گوناگون مراقبه، از مرحله‌ای به مرحله دیگر می‌رود. برطبق نظر وِیاسا (برِیوگاسوتره؛ ۱:۲) یوگی در این مرحله از تفاوت بین پوروشه و چپه که تنها به‌صورت درخشان هستی‌اش (سَنوه) تنزل کرده، هنوز آگاه است. وی به‌هنگام ناپدید شدن این تفاوت به اِسمپرجنیاته سمادهی

دست می‌یابد؛ آن‌گاه تمام وریتی<sup>۱</sup> متوقف و «نابود» می‌شود؛ هرچه می‌ماند، تأثرات ضمیر ناخودآگاه (سَمُکَاره) است (۱:۱۸، یوگاسوتره با تفسیر ویاسا) و حتی این سَمُکَارای نامحسوس در لحظه معینی از بین می‌رود (یوگاسوتره؛ ۱:۵۱)؛ آن‌گاه سکون دادن واقعی «بدون هسته» (نیربیجه سَمادُمی<sup>۲</sup>) به دست می‌آید.

پاتنجلی نشان داده (یوگاسوتره؛ ۱:۱۹) که دو نوع سَمادُمی نامجزا وجود دارد، یا به بیان دقیق‌تر دو راه و دو شق برای رسیدن بدان وجود دارد: راه فنی (اوپایه)<sup>۳</sup> و راه طبیعی (بهاوه)<sup>۴</sup>. اولی راه یوگی‌هاست که از راه یوگا به سَمادُمی دست می‌یابند؛ دومی راه خدایان (ویدیا: «تجسدنیافته») و راه دسته‌ای از آبرانسان‌ها به نام آنانی است که «جذب در پَرکریتی» هستند (پَرکریتی لایه)<sup>۵</sup>. در این‌جا دوباره شباهت یوگی‌ها را به خدایان و آبرانسان‌هایی می‌بینیم که درست در رابطه با مراحل مختلف سَمپرجنیاته سَمادُمی دیده‌ایم. ویاسا و واچسپنی می‌شود در تفسیر بر این سوترای پاتنجلی برتری سکون دادنی را مورد تأکید قرار دادند که یوگی‌ها از طریق فن (اوپایه) به دست می‌آورند زیرا سَمادُمی «طبیعی» که خدایان از آن بهره‌مندند، موقتی است، هرچند که تا هزاران چرخه کیهانی دوام داشته باشد. بهتر است بر تأکیدی که در نشان دادن برتری یوگای انسانی نسبت به وضعیت ظاهراً ممتاز خدایان به کار رفت، اشاره‌ای گذرا بکنیم.

ویجنیانه بهیکشو تا حدی نگاه متفاوتی بر ماده داشت.<sup>۶</sup> از نظر او/اوپایه پرتیایه یا روش «مصنوعی» (بدین معنا که «طبیعی» نیست بلکه یک ساختار است) شامل عمل سَم‌یمه برایشوَره و — اگر شخص فاقد رسالت عرفانی باشد — بر خویشتن شخص است. این روش را معمولاً یوگی‌ها به کار می‌بندند. و اما برخی یوگی‌ها به واسطه میل صرفشان به راه دومی یا راه «طبیعی» می‌توانند به سکون دادنی نامجزا (و از این‌رو به رهایی نهایی) دست یابند؛ به عبارتی، چنین چیزی آن نوع غلبه‌ای نیست که از راه و روش‌های فنی به دست آید بلکه عملی

1. Vritti

2. Nirbija Samadhi

3. Upaya

4. Bhava

5. Prakritilaya

6. Yoga - sara - Samgraha, p. 18 ff.

خودانگیخته است. ویجینیانه بهیکشو آن را دقیقاً به خاطر این که از تولد (بهاوه) کسانی ناشی می شود — یعنی تولد در لحظه ای خوش طالع — که آن را به واسطه تمرین یوگا در هتی پیشین به دست می آورند بهاوه یا «طبیعی» نامیده است. این راه دومی — بهاوه پرتیایه — ویژه ویدیا (موجودات بدون جسم) یا پَرکریتی لایه<sup>۱</sup> (آنانی که در پَرکریتی جذب اند) و نیز ویژه الوهیت های دیگر است. ویجینیانه بهیکشو برای ویدیا مثال مَیریه گَریبه<sup>۲</sup> و دیگر خدایان را ذکر کرده که نیازی به بدن های فیزیکی ندارند، زیرا آن ها قادر به انجام تمام اعمال جسمانی در بدن های «لطیف» هستند. پَرکریتی لایه ها آبرانسان هایی اند که در مراقبه پَرکریتی یا در مراقبه پَرکریتی که خدا جان بخشیده است، فرو رفته اند، در تخم کیهانی (ذهناً) نفوذ کرده اند و به تمام پوشش ها (آورانها)<sup>۳</sup> «حفاظ ها» — یعنی به تمام سطوح نمود کیهانی — به گیراند<sup>۴</sup> نخستین یا به پَرکریتی از نوع نمود نیافته اش رخنه کرده و بنابراین به الوهیت دست یافته اند.

ویاسا (بر یوگاسوتره: ۳: ۵۵) گذر از سمپرجنیاته سمادومی به اِسمپرجنیاته را این گونه خلاصه کرد: وقتی یوگی در آخرین مرحله سمپرجنیاته سمادومی است، از طریق روشنایی (پرجنا<sup>۵</sup>، «خرد») به طور خود به خود به اِسمپرجنیاته یا به «تجرد مطلق» (کیوالیه) دست می یابد — به عبارتی دیگر، پوروشه را از چنگ پراکریتی آزاد می کند. و اچپنی میشره به نوبه خود (بر یوگاسوتره: ۱: ۲۱) اظهار کرد که «ثمره» سمپرجنیاته سمادومی، اِسمپرجنیاته سمادومی و «ثمره» اِسمپرجنیاته، کیوالیه با رهایی است. اشتباه است که این شیوه هتی روح را به عنوان «فلسفه» صرفی که خود آگاهی در آن عاری از محتواس، تلقی کنیم. سکون دادن نامجزا، «خلاء مطلق» نیست. «حالت» و «معرفتی» که به هر حال بر غیبت کامل اشیا از خود آگاهی دلالت می کند و هرگز به ضمیر خود آگاه که به نحو مطلق تهی باشد، دلالت نمی کند. زیرا — برعکس — ضمیر خود آگاه در آن لحظه، از شهود مستقیم و کامل هستی آکنده می شود. همان طور که مادهوه گفت.

1. Prakṛtilaya

2. Hiranyagarbha

3. Avarana

4. Grund

5. Prana

«سیرودمه»<sup>۱</sup> [توقف قاطع هر تجربه ذهنی - روانی] را نباید عدم، بلکه دقیقاً پایه وضعیت خاص روح تلقی کرد، که سکون دادن تهیگی کامل، بدون محتوای حسی یا ساختار عقلانی و حالت نامشروطی است که دیگر «تجربه» نیست (زیرا دیگر هیچ ارتباطی بین خودآگاهی و جهان در آن وجود ندارد) بلکه «کشف» است. خرد (بودمی) با انجام یافتن رسالتش کنار کشیده، خود را از پرورش جدا می‌کند و به پُرکرتی باز می‌پیوندد. «خودآگاهی انسانی» از بین می‌رود؛ یا به عبارتی، دیگر کار نمی‌کند و عناصر سازنده‌اش باید دوباره در ماده نخستین جذب شوند. یوگی به رهایی دست می‌یابد: «مرگ در زندگی». او جیوان موکته<sup>۲</sup> است، «انسانی که در زندگی رهایی یافته است». او دیگر در زمان و تحت سیطره زمان زندگی نمی‌کند، بلکه در حال جاودانه یا در وجود مدام که تعریف بوئتیوس<sup>۳</sup> از جاودانگی بود، زندگی می‌کند.

این وضعیت یوگی در اِسمِ چنبا نه سَمادِمی خواهد بود مادامی که از بیرون و از دیدگاه دیالکتیک رهایی و روابط بین خوشتن و ماده — همان‌طور که سانکها توسعه داده — بررسی و داوری شود. درحقیقت اگر «تجربیات» سادِمی‌های گوناگون در نظر گرفته شوند، وضعیت یوگی متناقض‌نماتر و بی‌نهایت باشکوه‌تر است. بهتر است به آنچه که مقصود «بازتاب» پرورش است، نگاهی دقیق‌تر بیندازیم. «معرفت» در این عمل تمرکز عالی، معادل «نصاحب» است. زیرا کشف بدون وساطت پرورش، در عین حال، کشف تجربی از نوع هستی‌شناختی و دور از دسترس فرد عادی است. این لحظه را چیزی غیر از تناقض نمی‌توان تصور کرد؛ زیرا یکباره به دست می‌آید و دیگر غیرممکن است مشخص کند که شخص در چه مرتبه‌ای می‌تواند هنوز از مراقبه خوشتن یا از دگرگونی هستی‌شناختی انسان صحبت کند. «بازتاب» صرف پرورش بیشتر از عمل معرفت عرفانی است، زیرا برای پرورش امکان دارد از «تسلط بر خوشتن» برخوردار شود. یوگی از طریق «سکون نامجزا» که تنها محتوایش هستی است، مالک خود می‌شود. اگر این «مالک شدن» را به «معرفت صرف از خود» تنزل



بدهیم — هرچند ممکن است چنین معرفت ژرف و مطلقى وجود داشته باشد — به خاطر علنى کردن تناقض هندی خطا کار خواهیم بود. در حقیقت «مالک خود شدن»، دستگاه هستی‌شناختی انسان را اساساً تغییر می‌دهد. «کشف خود» یا بازتاب پرروشه مستلزم «کشف سطح» در مقیاس کیهانی است: در اثر پیدایش آن، انواع اشیای واقعی نابود می‌شوند، هستی (پرروشه) با نیستی (به اصطلاح دقیق با «انسان») یکی می‌شود و معرفت به واسطه جذب کامل دانسته توسط داننده به «تسلط جادویی» تبدیل می‌شود. و از هم اکنون شیء مورد شناخت، هستی صرف یا عریان از هر شکل و صفتی است و آن جذب هستی صرفی است که سمادهمی بدان می‌انجامد. کشف پرروشه برابر با مالک شدن هستی در کل ساحتش است. یوگی در اِسمِرجنیانه سمادهمی تحت تأثیر کل هستی است. بدیهی است که وضعیت یوگی متناقض است: او زنده، و ضمناً رها شده است؛ دارای جسم است و در عین حال خود را می‌شناسد و به همین دلیل او پرروشه است؛ در زمان زندگی می‌کند و پیوسته از جاودانگی بهره‌مند است؛ وی هماهنگ با کل هستی است هرچند تنها پاره‌ای از آن است، و الی آخر. این شناخت از وضعیت متناقض از آغاز، هدف روحانیت هند بوده است. پس غیر از این محل هندسی که الوهیت و انسان و نیز هستی و نیستی، جاودانگی و فنا، کل و جزء با هم یکی می‌شوند، دیگر این «انسان - خدایانی» که پیش‌تر از آنها صحبت شد، چیست‌اند؟ و شاید هند بیشتر از دیگر تمدن‌ها تحت لوای انسان - خدایان زندگی کرده است.

### اتحاد مجدد و آزادی

بهرتر است برگردیم به همان سفر طولانی و دشواری که پاتنجللی معرفی کرده است. هدفش از ابتدا کاملاً روشن است: آزاد کردن انسان از وضعیت انسانی‌اش، دست یافتن به آزادی مطلق و نایل شدن به نامشروط. این روش گرچه شامل فنون متعدد (جسمانی، ذهنی و عرفانی) است اما همه آن‌ها از ویژگی مشترکی برخوردارند که آن ویژگی ضد دنیوی به بیان دقیق‌تر — بهتر است بگوییم — ویژگی ضد انسانی‌شان است.

انسان دنیوی در این جهان زندگی می‌کند، ازدواج می‌کند و تشکیل خانواده

می‌دهد. درحالی‌که یوگا انزوا و تجرد کامل را توصیه می‌کند. انسان عادی تحت «اختیار» زندگی خودش است؛ یوگی به «خود اجازه زندگی» نمی‌دهد؛ او وضعیت ساکن یا ثبات آتسه را در برابر تداوم حرکت قرار می‌دهد؛ وی پُرانا پامه را در تقابل تنفس چندگونه، ناموزون و آشفته‌اش قرار می‌دهد و خیال دست یافتن به حبس کامل تنفس را در سر می‌پروراند؛ او با «تمرکز فکر بر یک نقطه» یا با نخستین گام به سوی کناره‌گیری کامل از جهان پدیده‌ها که از طریق پرتپاواره به دست می‌آید، به جریان آشفته حیات ذهنی - روانی پاسخ می‌دهد. همه فنون یوگا، ما را به همین عمل فرا می‌خواند؛ یعنی به انجام دقیقاً مخالف آنچه که طبیعت انسانی ما را وادار به انجام آن می‌کند. از انزوا و تجرد تا سمیمه<sup>۱</sup> به خاطر پیوستگی، هیچ گستی وجود ندارد. جهت‌گیری همواره بدین صورت است؛ واکنش نشان دادن در برابر تمایلات «عادی»، «دنیوی» یا نهایتاً «انسانی».

این تقابل کامل نسبت به زندگی در هند یا جای دیگر چیز تازه‌ای نیست؛ شناخت دیرینه دوگانگی جهان مقدس و دنیوی مسئله‌ای آسان است. مقدس نسبت به دنیوی همواره چیزی «به کلی دیگر» بوده است. و اگر با این معیار داوری شود، یوگای پاتنجلی نیز مانند همه یوگاهای دیگر ارزشی دینی دارد. کسی که وضعیت خود را نپذیرد و با سعی بر نابودسازی آن، آگاهانه در برابرش واکنش نشان دهد، انسانی است که تشنه نامشروط، آزادی و قدرت است؛ خلاصه کلام این‌که، تشنه یکی از حالات بی‌شمار مقدس است. در هر صورت این «واژگونی تمام ارزش‌های انسانی» که یوگی در پی آن است، نزد سنت دیرین هندی معتبر است؛ زیرا از دیدگاه ودایی، جهان خدایان در تضاد کامل با جهان ماست (دست راست خدا مطابق با دست چپ انسان است یا یک شیء ناقص در این‌جا، در آن فراسو هم‌چنان سالم است و الی آخر). یوگی در پرهیزش از زندگی دنیوی از الگویی فراطبیعی - /یشوره - پیروی می‌کند. حتی اگر مشخص شود نقشی که خدا در مجاهده برای آزادی دارد، در حد پایینی است، در عین حال این پیروی از الگوی فراطبیعی ارزش دینی‌اش را حفظ می‌کند.

بہتر است خاطر نشان کنیم کہ یوگی با طی مراحل، بندہای مربوط بہ زندگی اش را از ہم می‌گسلد. شروع کار او حذف کم ضروری ترین عادات زندگی است؛ یعنی حذف دلخوشی‌ها، سرگرمی‌ها، اتلاف بیہودہ وقت، پخش انرژی‌های ذہنی خود و غیرہ. آن گاہ می‌کوشد مہم ترین اعمال حیات — تنفس و خود آگاہی — را یکنواخت کند. تنظیم تنفسش، دادن ریتم بہ آن و کاستن آن فقط تا یک نوع — نوعی از خواب عمیق — معادل با اتحاد تمام انواع تنفس است. در مرتبہ حیات ذہنی - روانی، این ہدف *اکاگرتا* است؛ یعنی تثبیت جریان خود آگاہی، کسب پیوستگی روانی آزاد از ہر نوع گسستی «و یکنواخت کردن» فکر. حتی مقدماتی ترین فنون یوگایی — *آسنہ* — ہدفی مشابہ آن را در نظر دارد: حتی اگر شخص در آگاہی یافتن از «کلیت» بدن خود موفق شود — احساس «یگانگی» بکند — می‌تواند فقط یکی از این حالات روحانی را تمرین کند. تسہیل نہایی حیات، آرامش، متانت، حالت ثابت بدن، حفظ ریتم در تنفس، تمرکز بر یک نقطہ و غیرہ — ہمہ این تمرینات در جہت ہمین ہدف یعنی حذف چندگانگی و پراکندگی، ہماہنگ سازی، اتحاد و کلیت بخشیدن است.

ہمہ این ہایانگر این است کہ یوگی با دست کشیدن از زندگی دنیوی انسانی، تا چہ اندازہ می‌تواند بہ زندگی دیگری کہ — بہ خاطر «موزون» بودن — عمیق تر و واقعی تر است، یعنی بہ ہمین حیات کیهان دست یابد. در واقع ممکن است شخص از نخستین مراحل یوگا بہ عنوان کوششی بہ سوی «کیہانی شدن» انسان یاد کند. شخص در تمام فنون جسمی - روانی از *آسنہ* تا *اکاگرتا* این ہدف را احساس می‌کند: انتقال از آشفستگی حیات دنیوی روان - تنی بہ کیهان. شخص نمی‌تواند بدون دانستن مرحلہ پیش از «کیہانی شدن» بہ آزادی نہایی نایل شود؛ او نمی‌تواند مستقیماً از آشفستگی بہ آزادی برسد. در این جا کیهان — بہ عبارتی دیگر رسیدن بہ ریتم در تمام مراتب حیاتی ذہنی - روانی — مرحلہ میانی است. اکنون این ریتم در ساختار خود جہان از طریق «متحد کردن» عملی کہ توسط ستارگان بہ ویژه ماہ صورت گیرد، نمایان می‌شود.

مسلماً این «کیہانی شدن» صرفاً مرحلہ ای میانی است کہ پاتنجلی بہ طور مبہم بدان اشارہ کردہ است، اما در بین دیگر مکاتب عرفانی ہند دارای اہمیت فوق العادہ ای است. پس از دست یافتن بہ «اتحاد» و «کیہانی شدن» این فرآیند

ادامه می‌یابد؛ یعنی تغییر شکل مجدد انسان در انسان دیگر یا در تناسب‌های غول‌پیکر، و پشتگرم شدن او از تجربیات آبرانسانی. اما این آبرانسان نیز فقط می‌تواند تجربه موقتی داشته باشد. زیرا یوگی هدف نهایی را تنها زمانی به دست می‌آورد که در «کناره‌گیری» به سوی کانون خود موفق شود و تمام بندهای مربوط به کیهان را کاملاً پاره کند و نسبت به تجربه، نفوذناپذیر و نامشروط و مستقل گردد. این «کناره‌گیری» نهایی برابر باشکست مرتبه یا عملی از واقعیت فراطبیعی است. سَمادَهِی به خاطر همین طبیعتش «حالتی» متناقض‌نماست زیرا هستی و فکر را خالی کرده، در عین حال هر دو را به سیری و اشباع می‌رساند. به این گفته بسنده می‌کنیم که تناقض در هر عمل شعائر هندی (هم‌چنان که در هر شعائر دیگری هست) نمایان می‌شود؛ زیرا هر شیء از طریق نیروی شعائر می‌تواند الوهیت یا «پاره‌ای» (در مثال قربانی ودایی، خشتی از قربانگاه) را با «کل» (خدای پَرِجَاطِپی)<sup>۱</sup> و نیستی را با هستی یکی کند. سَمادَهِی از این دیدگاه (دیدگاه پدیدارشناختی تناقض) بخشی از گرایش مشهور در تاریخ دین و عرفان است: تاریخ انطباق تضادها. به درستی که انطباق در این باره صرفاً نمادین نیست بلکه واقعی و تجربی است. یوگی از طریق سَمادَهِی فراتر از تضادها رفته، خالی و لبریز، حیات و مرگ، هستی و نیستی را تنها در یک تجربه یکی می‌سازد. افزون بر این، سَمادَهِی مانند تمام حالات متناقض برابر است با اتحاد مجدد تمام حالات مختلف واقعیت در یک حالت یعنی در کمال نامجزای ماقبل خلقت یا اتحاد نخستین. یوگی که به اِسْمِهرِجَنیاتِه سَمادَهِی دست می‌یابد، هم‌چنین رویایی را محقق می‌سازد که روح انسانی را از آغاز تاریخش به خود مشغول کرده است یعنی رویای اتحاد با کل، دستیابی مجدد بر وحدت، بازپیدایش یگانگی نخستین، توقف زمان و آفرینش (یعنی چندگانگی و گوناگونی کیهانی)؛ بالاخص حذف دو نیمه واقعیت به ذهن و عین.

اگر این اتحاد مجدد برتر را بازگشت به سوی مرحله نخستین تلقی کنیم، خطایی عوامانه است. هرگز نمی‌توان تکرار کرد که یوگا نیز مانند عرفان‌های متعدد دیگر، به مرحله تناقض می‌انجامد و نه به نابودی ساده و معمولی

خودآگاهی. هند از دوران بسیار کهن انواع بی‌شماری از جذبه و خلسه را شناخته است که از طریق مستی، داروهای مخدر و دیگر ابزار ابتدایی خالی‌کننده خودآگاهی، حاصل می‌شوند. کسی حق ندارد سَمادَهِمی را در بین این انواع بی‌شمار خلاص روحی به‌شمار آورد. رهایی را نمی‌توان با «خواب عمیق» حاوی تجربه پیش از تولد یکی دانست، حتی اگر به‌نظر برسد که دستیابی مجدد به کلیت که از طریق سکون دادن نامجزا به‌دست آمده، شبیه خلسه مربوط به آگاهی مجدد از چنین انسانی است. واقعیتی که باید به‌حساب آورد — و البته اهمیت بالایی دارد — این است که یوگی به‌منظور راه یافتن به فرا خودآگاهی (تصاحب معرفت خویشتن یا پوروشه)، بر روی تمامی مراتب خودآگاهی و نیمه خودآگاهی کار نمی‌کند. او با نهایت روشنی به درون «خواب عمیق» و «حالت چهارم» (سوریه)<sup>۱</sup> یا حالت جمود خلسه‌ای نفوذ می‌کند و هرگز در فکر خودهیپنوتیسم نیست. اهمیتی که تمام نویسندگان به حالات آبرخودآگاهی<sup>۲</sup> یوگا قائل شده‌اند، نشان می‌دهد که آخرین اتحاد مجدد در این جهت به‌دست می‌آید و نه در خلسه عمیق یا سطحی. به عبارت دیگر دستیابی مجدد به یگانگی نخستین از طریق سَمادَهِمی، این عنصر جدید را در رابطه با وضعیت آغازین (وضعیتی که پیش از دونیمه‌شدن واقعیت به عین و ذهن، وجود داشت) یعنی دانش اتحاد و سعادت عرضه می‌کند. «برگشتی به اصل» با این تفاوت وجود دارد: انسان «رهایی‌یافته در زندگی» وضعیت نخستینش را که با ابعاد آزادی و فراخودآگاهی<sup>۳</sup> غنی شده است، باز می‌یابد. به عبارت دیگر او با این حال به وضعیت «معین» خودبه‌خود دست نمی‌یابد؛ او پس از استقرار دادن به نوع بی‌سابقه و متناقضی از هستی، به کمال نخستین باز می‌پیوندد: آگاهی از آزادی در هیچ جای کیهان وجود ندارد، نه در مراتب حیات، و نه در مراتب «الوهیت اسطوره‌ای» (خدایان یا دیوَه)<sup>۴</sup> بلکه فقط در هستی برتر وجود دارد.

در این جاست که شخص باید حالت آغازین یوگا را گرانقدر بداند؛ زیرا شخص در آغاز نیز به‌خاطر «بازتولد یافتن» «می‌میرد»، اما این تولد جدید تکرار

1. Turiya

2. Hyperconsciousness

3. Transconsciousness

4. Deva

«تولد عادی» نیست؛ نوآموز به دنیای مادی که هنگام آغاز کار بدان مرده است، برنمی‌گردد؛ او به دنیای مقدسی برمی‌گردد که مطابق با نوع جدیدی از هستی و دور از دسترس مرتبه «طبیعی» (دنیوی) هستی است.

و سوسه می‌شویم تا در این ایده‌آل — کسب آگاهانه آزادی — توجیهی را ببینیم که تفکر هندی برای این حقیقت ارائه داده که جهان هست، انسان هست و هستی‌اش در جهان، تسلسلی پیوسته از توهمات، رنج‌ها و ناامیدی‌هاست که البته در نگاه نخست پوچ و سخت غیرضروری است. زیرا انسان با آزاد کردن خود، بُعد روحانی آزادی را برقرار کرده و آنرا به داخل کیهان و به داخل حیات — به داخل انواع هستی تیره و به‌طور مصیبت‌بار مشروط — وارد می‌کند.

## فصل سوم

### مرتاضان، اهل خلسه و مراقبه کنندگان در هند باستان

#### ریاضت و یوگا

همان‌طور که پیش از این دیدیم، یوگا در *رُشنه‌ای* که پاتنجلی و مفسران‌ش بیان کردند همه نظریات و فنون یوگایی را به همراه نداشت. یوگا در روحانیت هندی یعنی در سنت شفاهی و همین‌طور در ادبیات سانسکریت و محلی نیز وجود دارد. برداشت دیگری از این گفته می‌توان داشت که یوگا بُعد خاصی از روحانیت هند را می‌سازد به‌طوری که وقتی مسیحیت خود را با حقایق هند سازگار کرد برخی از روش‌های مراقبه و نیایش یوگایی را به کار برد. به‌علاوه، بسیاری از علمای هندی گاهی بدون این‌که از این حقیقت آگاه باشند — فنون تمرکز یوگایی را به کار می‌گیرند.

یوگا موفق شده با هم‌پیمان شدن با دو سنت زیر، خود را فنی سراسر هندی قلمداد کند: ۱. سنت مرتاضان و «اهل خلسه» که از زمان ریگ‌ودا مورد تأیید است. ۲. نمادگرایی برهمنان، به ویژه تفکراتی که «باطنی کردن قربانی» را تصدیق می‌کند. این فرآیند هزاره‌ای ترکیب که به یکی از بزرگ‌ترین محصولات روحانی هند منجر شد، به‌طور شگفت‌انگیزی به چیزی به نام پدیده هندی‌شدن اشاره دارد.

در *وداها* تنها مبانی یوگای کلاسیک را می‌توان یافت. به‌عبارتی دیگر، این متون کهن بیش‌تر بر نظم مرتاضانه و مباحث «خلسه» تأکید دارند که هرچند دقیقاً با یوگا ارتباط مستقیم ندارند اما سرانجام به سنت یوگایی می‌پیوندند.

کلمهٔ تپس (لفظاً «حرارت، گرمی») عموماً به سلوک مرتاضانه اشاره دارد (این واژه برای نخستین بار در ریگ ودا<sup>۱</sup> نمایان شد). تپس منحصرأ به مرتاضان و «اهل خلسه» اطلاق نمی‌شود. قربانی سومه<sup>۲</sup> از قربانی‌کننده و همسرش آداب خاص وقف را می‌طلبد که شامل شب زنده‌داری مرتاضانه، مراقبه در سکوت، روزه‌داری و نیز «جذبه» یا تپس است و این آداب ممکن است یک روز تا یک سال طول بکشد. حال تپس که از طریق روزه‌داری، شب زنده‌داری در کنار آتش و غیره به دست می‌آید، می‌تواند از طریق حبس نفس نیز به دست آید. به‌ویژه از دورهٔ برهمنان، حبس نفس عمل شعاعتری به خود گرفت: در جیمینه برهمنه<sup>۳</sup> (۱) و (۲:۳) مکتوب است که هرگاه شخص گاه به ترشتروته<sup>۴</sup> می‌خواند، نباید تنفس کند. برطبق منابع دیگر، گرمای جادویی از طریق حبس نفس به دست می‌آید. شخص به منظور تطهیر خود برای قربانی سومه، باید تپس تمرین کند و «سوزان» شود. «گرمای جادویی» نشان والای برتری وضعیت انسانی یا خروج از وضعیت «دنیوی» است. اما گرما را از طریق تنظیم یا حبس نفس نیز می‌توان تولید کرد و این از یک سو فنون یوگایی را با روش‌های ارتدوکس برهمنی همگون می‌نماید و از سوی دیگر یوگی را با تپس کار<sup>۵</sup> — کسی که تمرین ریاضت می‌کند — همانند می‌سازد.

در گذشته قربانی شباهت بسیار نزدیکی به تپس داشت و تصور می‌رفت که خدایان جاودانگی را نه تنها از طریق قربانی بلکه از طریق ریاضت نیز به دست می‌آورند. زیرا تپس نیز «قربانی» است. شخص در قربانی ودایی به خدایان، سومه، کرهٔ ذوب‌شده و آتش مقدس پیشکش می‌کند؛ درحالی‌که در تمرین ریاضت، «قربانی باطنی» به آن‌ها پیشکش می‌کند که در آن کارکردهای فیزیولوژی جانشین قربانی و شعاعتر می‌شود. تنفس را می‌توان یک «قربانی بی‌وقفه» دانست. ویکهانه سمارته سوتره<sup>۶</sup> (۲:۱۸) از پرانگنیهوتره<sup>۷</sup> و به عبارتی

1. Rig veda

3. Jaiminiya Bramana

5. Tapasvin

7. Pranagnihotra

2. Soma

4. Gayatrastotra

6. Vaikhanasasmarta



از «قربانی روزانه در تنفس» سخن می‌گوید. <sup>۱</sup> پرانایامه <sup>۲</sup> با آگنی‌هوتره <sup>۳</sup> یکی است، یعنی با قربانی آتش که بزرگ هر خانواده لازم بود روزانه انجام دهد. متون برهمنی حبس نفس را «آگنی‌هوتره باطنی» می‌نامند. زیرا، مادامی که انسان سخن می‌گوید، نمی‌تواند تنفس کند و این است که تنفسش را پیشکش سخن می‌کند؛ برعکس، مادامی که تنفس می‌کند، نمی‌تواند سخن بگوید و آنگاه که سخن می‌گوید سخنش را به تنفس پیشکش می‌کند. این‌ها دو قربانی پیوسته و جاودانه‌اند؛ انسان در بیداری و خواب، آن‌ها را بی‌وقفه پیشکش می‌کند. نذورات نیز این هدف را دارند و در ماهیت عمل [کارما] مشترک‌اند. مردمان باستان با شناختن این قربانی راستین دیگر آگنی‌هوتره پیشکش نکردند [کوشیتکی براهمنه اوپانیشاد، ۲: ۵].

این عبارت علی‌رغم جمله‌بندی درهم ریخته‌اش، فاقد بی‌عظمت نیست؛ یک فیزیولوژی کاملاً عرفانی در آن گنجانده شده، زیرا اندام و کارکردهای فیزیولوژیکی به عملکردهایی که شعاعری و روحانی باشند، شبیه‌اند. اگر به یاد داشته باشیم که شعاعر هندی همواره بر بُعد کیهانی اشاره دارد، می‌بینیم که با دستگاه چندگانه‌ای از یکسانی‌ها و تشابهاتی سر و کار داریم که بر سطوح مختلف — کیهانی، فیزیولوژیکی، شعاعری و روحانی — کامل می‌شود. این نظام همانندی، اغلب در وداها دیده می‌شود، اما قطعاً در آیین تانترا به کمال رسیده است. حال این حقیقت را نباید فراموش کنیم که از طریق فنون یوگایی بود که آیین تانترا به صورت «دستگاهی» منسجم با عقاید و شعاعر خود سازمان یافت. به این ترتیب نقش یوگا در تاریخ روحانیت هند شناخته می‌شود: یوگا شعاعر را «باطنی» می‌کند و ارزش جدیدی به هر شکل فسیلی می‌دهد و خود را پیوسته با نیازهای روحی انسان سازگار می‌نماید.

## اوپانیشادها و یوگا

اوپانیشادها نیز به شیوه خودشان عکس‌العملی در برابر شعاعر بودند.

ریشی‌های<sup>۱</sup> اوپانیشادها - دقیقاً مانند یوگی‌ها - به منظور حرکت در جست‌وجوی امر مطلق، زندگی عادی و «ارتدوکس» ودایی را کنار گذاشتند. درواقع اوپانیشادها در چهارچوب علم ماوراءالطبیعه و مراقبه باقی مانده است، در صورتی که یوگا فن ریاضت و مراقبه است. اما هم‌چنان نه تنها تأثیرگذاری بین محافل یوگایی و اوپانیشادها هرگز از بین نرفت، بلکه برخی از روش‌های یوگایی در شکل تمرینات مقدماتی نصفیه و مراقبه از طرف اوپانیشادها پذیرفته شد.

کلمه یوگا در تعبیر فنی‌اش، برای نخستین بار در تیتیریه اوپانیشاد،<sup>۲</sup> ۲:۴ (یوگا آنمه)<sup>۳</sup> و گتیه اوپانیشاد،<sup>۴</sup> ۲:۱۲ (آدهیاتمه یوگا)<sup>۵</sup>، ۶:۱۱ (نزدیک‌ترین متن به معنای کلاسیک) دیده می‌شود اما وجود تمرین یوگایی را می‌توان در قدیمی‌ترین اوپانیشادها مشاهده کرد. بنابراین عبارتی از چاندوگیه اوپانیشاد،<sup>۶</sup> ۸:۱۵ («تمرکز همه حواس شخص در خود») به تمرین پرنیاهاره<sup>۷</sup> اشاره دارد؛ مشابهاً، پرانا یامه غالباً در بریهده آرتیکه اوپانیشاد<sup>۸</sup> (مثلاً در ۵:۱ و ۲۳) یافت می‌شود.

در اوپانیشادها، معرفت باعث رهایی از مرگ می‌گردد: «مرا از مرگ به جاودانگی برسان!» (بریهده اوپانیشادها، ۲۸ و ۱:۳)؛ «کسانی که بر آن معرفت دارند، جاودانه می‌شوند» (گتیه اوپانیشاد، ۶:۹، قس ۶:۱۸، vimrtyu، «آزاد از مرگ»). تمرین یوگایی که در اوپانیشادها ذکر شده، در پی همین هدف است. شایان توجه است که در گتیه اوپانیشادها در حقیقت یَمه<sup>۹</sup>، پادشاه مردگان است که دانش متعال یوگا را به یکباره آشکار می‌سازد. حتی سیر داستان این اوپانیشادها (به علاوه مُلَهَم از یک بخش تیتیریه برهمنه)<sup>۱۰</sup> اصیل و رازگونه است. ناسیکتاس<sup>۱۱</sup> - برهمن جوان - به دوزخ می‌رسد و همان‌جا از یَمه می‌خواهد سه آرزویش را برآورده کند، درخواست می‌کند که او را از سرنوشت

1. Rishis

3. Yogaatma

5. Adhyatma yoga

7. Pratyahara

9. Yama

11. Naciketas

2. Taittiriya Upanishads

4. Katha Upanishad

6. Chandogya Upanishads

8. Brhadaranyaka upanishads

10. Taittiriya Brahmana

انسان پس از مرگ آگاه سازد. هبوط به دوزخ و گذراندن سه روز در آنجا، از مراحل بسیار معروف آیین گذر است: طبیعتاً شخص به یاد آیین‌های گذر به جامعه قَتمَن<sup>۱</sup> و عرفان‌های روزگار باستان می‌افتد. یَتمَه به ناسیکتاس رمز «آتش که به بهشت می‌انجامد» اعطا می‌کند (۱۴:۱ به بعد)؛ آتشی که آتش شعائری تلقی می‌شود و یا «آتش عرفانی» که در اثر کپس تولید می‌گردد. این آتش «پلی به برهمن متعال» است (۳:۲). تصویر پل — هم چنان که در برهمنه‌ها مکرر دیده شده — در قدیمی‌ترین اوپانیشاده‌ها نیز تکرار می‌شود (قس چاندوکیه اوپانیشاد، ۲ - ۱، ۸:۴)؛ و در سنن مختلف هم دیده شده و معمولاً به معنی گذر نخستینی از یک مرتبه به مرتبه دیگر هستی تلقی می‌شود.<sup>۲</sup> اما پیش از هر چیز، این تعلیم به «سفر بزرگی» می‌پردازد که مهم است. یَتمَه پس از تلاش‌های بی‌ثمر برای انحراف ناسیکتاس از این موضوع، و با پیشنهاد پاداش‌های بی‌شمار زمینی به او، راز بزرگ — آتمن — را به او آشکار می‌کند که آن را «از طریق تفسیر کتاب آسمانی، خرد، و یا مطالعه زیاد نمی‌توان به دست آورد. تنها کسی که برگزیده آن [آتمن] باشد، می‌تواند بدان دست یابد» (۲:۲۳، ترجمه رنوو)<sup>۳</sup>. خط بعدی بیانگر رد پایی عرفانی است که در بخش بعدی با اشاره به ویشنو نشان داده می‌شود (۳:۹).

انسانی که در مالکیت کامل خود است، شبیه ارباب‌ران ماهری است که می‌داند چگونه بر حواس خود مسلط باشد: چنین شخصی می‌تواند به رهایی برسد.

بدان که آتمن، رئیس ارباب، بدن، خود ارباب، عقل، ارباب‌ران و فکر، افسار است. گفته می‌شود که حواس، اسب‌ها و اشیای حواس، مسیر آن‌هاست... و کسی که معرفت داشته باشد و افکارش همیشه مهار شود، می‌تواند حواس خود را کنترل کند. آن‌ها برای سوارکار خود مانند اسبان مهربان می‌شوند... و کسی که معرفت دارد و مسلح به فکر و همواره پاک است به

1. Shaman

۲. cf. my Chamanismc. pp. 355 ff. 419.۲  
(فنون کهن خلسه)، میرچا الیاده، ترجمه محمدکاظم مهاجری، قم، نشر ادیان، ۱۳۸۷ — م.

3. Renou

جایی می‌رسد که دیگر بار تولد نمی‌یابد

[۸، ۶ و ۴ - ۳، ترجمه رنوو].

اگرچه کلمه یوگا ذکر نمی‌شود، اما تصویر، دقیقاً یوگایی است: کالسه، افسار، سوار و اسبان مهربان همگی مرتبط با ریشه کلمه یوج، یعنی «محکم گرفتن، تحت یوغ درآوردن است» (همین تصویر در میتربانی اوپانیشاد،<sup>۱</sup> ۲:۶ یافت می‌شود). به علاوه، عبارت دیگری آن را روشن می‌سازد: «این کنترل قوی حواس تحت عنوان یوگا شناخته می‌شود. پس شخص متمرکز می‌شود...» (۶:۲؛ قس ۶:۱۸؛ «پس تاسیکتاس با دریافت این معرفت و رهنمود کامل یوگا — همان‌طور که از طریق مرگ می‌توان رسید — به مقام برهمن دست یافت و از مرگ و پیری آزاد گشت»).

### جاودانگی و رهایی

کتهه اوپانیشاد می‌گوید، «انسانی که به راننده‌اش و فکری که به افسارش معرفت دارد، می‌تواند به ساحل دیگر این سفر، یعنی به جایگاه والای ویشنو برسد» (۳:۹). این ویشنوی اشعار حماسی یا پورانه<sup>۲</sup> نیست بلکه نقش آن در این نخستین اوپانیشاد که یوگا در آن به‌منظور کسب معرفت/آتمن و نیز جاودانگی به کار رفته است — خاطر نشان کردن راهی است که از عملیات بزرگ بعدی به دست می‌آید. سه طریق اصلی رهایی — معرفت اوپانیشادها، فن یوگا و بهکتی — کم‌کم هماهنگ و یکپارچه شده‌اند. این فرآیند حتی پیشرفته‌تر از اوپانیشاد همین دوره — شیوتا شیوتره<sup>۳</sup> — بود، اما به جای ویشنو به شیوا<sup>۴</sup> ارج نهاد. در هیچ کجا بین معرفت عرفانی و جاودانگی که غالباً بیان می‌شود، یکسانی وجود ندارد.

سیطرة «موضوع رهایی» باعث این اعتقاد می‌شود که شیوتا شیوتره اوپانیشاد در محیطی «عرفانی» تألیف شده و به بیان دقیق‌تر در چنین محفلی بازنویسی گردیده، زیرا متن آن طی قرون در معرض افزوده‌های متعددی بوده است. کلمه رهایی گاهی اوقات در آن یافت می‌شود (۴:۱۶). اما برخی عبارات از لذتی سخن

1. Maitrayani Up.

2. Purana

3. Svetasvatara

4. Siva

می‌گوید که از «شادی جاودانه» نشئت می‌گیرد و افراد عارف به شیوا از آن بهره‌مند می‌گردند (۶:۱۲)، و مانند بسیاری از سخن‌های دیگر مضمون ملموسی از تجربه عرفانی واقعی را بیان می‌کند. برهمن با شیوا که نامش هم‌چنین «سُر»<sup>۱</sup> (۱:۱۰)، رودره<sup>۲</sup> (۳:۲) و بَهِگوت<sup>۳</sup> (۳:۲) است، یکی است. نیازی نیست خودمان را به ساختار کلی این اوپانی‌شاد مشغول کنیم که هرچند «فرقه‌ای» (شیوایی)، اندکی متفاوت است. اما ضروری است که بر ویژگی‌های تجربی عرفانی آن (قص هم‌چنین ۴:۲۰) تأکید نماییم تا بتوانیم اهمیتی را که به تمرینات یوگایی می‌دهند، بهتر تشریح کنیم.

بنابراین فن یوگایی در سنت اوپانی‌شادها می‌گنجد که نمایانگر شباهت برجسته‌ای با فن موجود در یوگاسوتره‌ها است. در ذیل عبارات اصلی بیان می‌شود:

مرد خردمند بامحکم و راست نگه داشتن سه بخش از بدنش (بالا، تنه، گردن و سر) و با فرستادن حواس و فکرش به داخل قلب خود، در فایق برهمن از تمام رودخانه‌های ترسناک خواهد گذشت [۲:۸]. شما باید با متراکم کردن نفس در بدن و کنترل حرکات، از طریق سوراخ‌های بینی با سرعت پایین تنفس کنید؛ مرد خردمند مانند ارابه‌ای که توسط اسب‌های بدخو کشیده می‌شود، باید فکرش را بدون آشفتگی سرکوب کند [۹]. یوگا را باید در جای هموار و پاک و عاری از ریگ، آتش، و شن تمرین کرد — از حیث اصوات و آب و غیره مطبوع حس درونی باشد — تا موجب رنجش چشم نگردد و از باد کنار دره (در زمین) مصون باشد [۱۰]. مه، دود، آفتاب، آتش، باد، حشرات شب‌تاب، برق، بلور و ماه صور مقدماتی هستند که باعث تجلی برهمن در یوگا می‌شوند [۱۱]. زمانی که کیفیت پنجگانه‌ای که در یوگا ارائه شده فراتر از خاک، آب، آتش، باد و فضا صعود می‌کند، دیگر بیماری و مرگ و پیری برای کسی که به بدن ساخته شده از آتش یوگا دست یافته، وجود نخواهد داشت [۱۲]. روشنی،

1. Hara

2. Rudra

3. Bhagavat

تندرستی، فقدان امیال، شفافی پوست، خُشن صوت، بوی خوش و کاهش مدفوع از نخستین تأثیرات یوگا هستند. [۱۳] به کلی از ترجمه سیلبورن<sup>۱</sup>

شخص در این عبارت سه مرحله بسیار مهم از یوگاسوتروه‌ها — آسنه، پرتیاهاره و پرانا یامه — را شناخته است. پدیده‌های صوتی و نورانی که بیانگر مراحل مراقبه یوگایی است و اوپانیشادهای بعدی که بر آن تأکید بیشتری دارند، ویژگی فنی و تجربی سنت رمزی به جا مانده از شیوتنا شیوتره را تصدیق می‌کنند. اوپانیشاد دیگری از همین گروه — ماندوکیه — جزئیاتی را دربارهٔ چهار حالت خودآگاهی و ارتباط آن‌ها با هجای عرفانی اُم<sup>۲</sup> ارائه می‌دهد. به علاوه عبارات زیادی در مِتری اوپانیشاد<sup>۳</sup>، مراقبه بر این هجای عرفانی را مورد تأکید قرار می‌دهد. اُم با ویشنو (۶:۲۳)، همه خدایان، همه هوا و با همه قربانی‌هایی است (۶: ۵). شخص با مراقبه بر این هجای عرفانی، برهمن را می‌شناسد و به جاودانگی دست می‌یابد (۶:۲۴)؛ یعنی مراقبه به رهایی می‌انجامد (۶:۲۲). «و از همین طریق است که یوگی، پرانا<sup>۴</sup>، هجای اُم و این جهان با همه اشکال بر شمارش به اتحاد و یکپارچگی می‌رسند... و این شیوه یوگا نامیده می‌شود. یکی شدن تنفس، خودآگاهی و حواس در پی نابودی همه مفاهیم — همان یوگاست» (۶:۲۵)، و بعد از شش ماه کوشش درست می‌توان به این یگانگی رسید (۶:۲۸). اما این «راز» تنها باید به فرزندان و شاگردان شخص انتقال یابد آن هم در زمانی که شایستگی رسیدن به آن را یافته‌اند (۶:۲۹).

### اوپانیشادهای یوگایی

در بین نه (یا بر طبق مجموعه‌ها، ده یا یازده) اوپانیشاد یوگایی، مهم‌ترین آن‌ها یوگاتتوه، دهیانه‌بیندو و ناده‌بیندو<sup>۵</sup> است. به نظر می‌رسد یوگاتتوه دارای دقیق‌ترین

1. Silburn

2. Om

3. Maitri upanishad

4. Prana

5. Yogatattva, Dhyana bindu, Nadabindu

دانش تمرینات یوگایی است: از هشت مرحله (آنگه)<sup>۱</sup> یاد می‌کند و چهار نوع یوگا (منتره‌یوگا، لایه‌یوگا، هاته‌یوگا و بجه‌یوگا)<sup>۲</sup> را از هم متمایز می‌نماید. این اوپانی‌شاد به وجهه‌ی جادویی یوگی‌ها ارج می‌نهد و از چهار آسنه<sup>۳</sup> اصلی (سیده‌ه، پدمه، سیمه و بهادره)<sup>۴</sup> یاد می‌کند و موانع سر راه مبتدیان را بر می‌شمارد (این موانع شامل تنبلی، پرحرفی و غیره است). در پی آن بحثی از پرانا‌یامه و توضیحات نسبتاً مهم فیزیولوژی عرفانی به میان می‌آید (تصفیه‌گذرگاه‌ها با برخی علایم بیرونی نشان داده می‌شود: روشنی جسم، درخشش پوست، افزایش قدرت گوارشی و غیره؛ تعلیق کامل تنفس نیز با علایم فیزیولوژیکی نشان داده می‌شود، یعنی در آغاز تمرین، نفس زیاد می‌شود و از این قبیل). قدرت صعود به هوا و قدرت کنترل و تسلط بر هر چیز دیگر نتایج فوری تمرین یوگایی است. یوگی هم‌چون خدا خوش‌ترکیب و قوی می‌شود و زنان به او میل می‌کنند، اما او باید در پاکدامنی خود مقاومت نشان دهد؛ «در اثر حفظ بنی، بدن یوگی آکنده از بوی خوش می‌شود». فهرست بلندی از سیده‌می — قدرت‌های سحرآمیز — گواه بر محیط جادویی است که این اوپانی‌شاد در آن رشد یافته است؛ «زیرا از بینایی دوم، شنوایی دوم، امکان انتقال خود بر مسافت‌های زیاد در یک لحظه، توانایی بر خوش‌سخنی، هر شکلی به خود گرفتن، نامرئی شدن، امکان تبدیل آهن یا دیگر فلزات به طلا با اندودن آن‌ها به مدفوع سخن می‌گوید». این آخرین سیده‌می روابط واقعی بین شکل خاصی از یوگا و کیمیاگری را به روشنی نشان می‌دهد.

یوگاتوه اوپانی‌شاد، فلسفه عرفانی غنی‌تری از فلسفه یوگاسوتره‌ها را نشان می‌دهد. «پنج بخش» بدن با پنج عنصر کیهانی (زمین، آب، آتش، باد و ائیر) منطبق است و به‌علاوه ادبیات عرفانی خاص و ده‌آرنای خاصی — تحت حکومت خدا — وجود دارد که با هر یک از این عناصر مطابقت می‌کند؛ یوگی با مراقبه‌ای که به کار می‌بندد، بر عنصر مورد مطالعه تسلط می‌یابد.

---

1. Anga

2. Mantrayoga, Layayoga, Hathayoga, Bajayoga.

3. Asana

4. Siddha, Padma, Simha, Bhadra

این اوپانیشاد سعادتمندی را تحقق وضعیت متناقض‌نمایی توصیف می‌کند که جیواتمه<sup>۱</sup> (روان شخصی) و پرماتمه<sup>۲</sup> (روح جهانی) به محض این‌که غیرقابل تمییز می‌شوند، در آن قرار می‌گیرند. پس یوگی هر آنچه را می‌خواهد، می‌تواند انجام دهد؛ اگر بخواهد می‌تواند در پزیر همه جذب شود؛ به عبارتی دیگر اگر بخواهد بدنش را حفظ کند، می‌تواند بر زمین بماند و همه سیدمی را دارا باشد. هم‌چنین می‌تواند خدا شود، در کانون احترامات در آسمان زندگی کند و به هر شکلی که می‌خواهد، درآید. یوگی که خدا شود، مادامی که بخواهد می‌تواند زنده بماند.

پس شخص در این یوگاتمه اوپانیشاد، با فن یوگایی سر و کار دارد که در روشنائی دیالکتیک ودانتایی ارزیابی مجدد شده است؛ جیواتمه و پرماتمه به جای پرورش و ایشوره، یا به جای «خویشتن» و «خدا» قرار می‌گیرد. اما چیز مهم‌تر از این رنگ‌آمیزی ودانتایی، تأکید تجربی است که ویژگی سراسر این متن اوپانیشاد است که دارای ویژگی یک کتاب راهنمای فنی با تعلیمات بسیار ارزشمند برای استفاده مرتاض است. هدفی که مورد تعقیب این طریقه کامل است، به‌طور جامع در آن بیان می‌شود: یعنی رسیدن به وضعیت «انسان - خدا»، عمر نامحدود یافتن و آزادی مطلق. این تکیه کلام تمام روایات عمومی یوگاست که آیین تانترا بدان بیش‌ترین مجال را داده است.

ناده بیتد اوپانیشاد شرح نسبتاً مفصلاً از پدیده‌های شنوایی ارائه می‌دهد که توأم با برخی تمرینات یوگایی است. در آغاز صداهایی که دریافت می‌شود، خشن هستند (شبیه صدای اقیانوس، تندر، یا آبشارها)؛ سپس ساختار موسیقایی به خود می‌گیرند و سرانجام حس شنوایی بسیار تیز می‌شود. یوگی باید بکوشد صداهایی را که تا حد ممکن ظریف‌اند، بشنود. در مرحله نهایی او اتحاد با پزیر همه را که هیچ صدایی (آسیده)<sup>۳</sup> ندارد تجربه خواهد کرد. این حالت مراقبه احتمالاً شبیه حالت جمود خلسه‌ای است، زیرا متن اظهار می‌کند «یوگی انگار مرده؛ او رهایی یافته است (موکته)». در این حالت آنقنی<sup>۴</sup> (محصول لحظه‌ای که یوگی حتی فراتر از شنوایی عرفانی رفته) بدنش «مانند تکه چوبی می‌شود؛ او

1. Jivatma

2. Paramatma

3. Asabda

4. unmani



گرما، سرما، لذت و غم را دیگر احساس نمی‌کند» و دیگر هیچ صدایی نمی‌شنود. در بین همهٔ اوپانیشادهای بعدی، غنی‌ترین تعلیمات فنی و مکاشفه‌های «عرفانی» بی‌تردید در *دهیانه بیندو* است که با ویژگی جادویی و ضد مذهبی‌اش از خطوط اولیه خارج شده و اظهار می‌کند که گناهان یک انسان — هرچند شریر — از طریق *دهیانه بیوگا* نیست می‌شود. دیدگاه *تانتریسیم* افراطی دقیقاً همین است: یعنی رهایی کامل نسبت به تمام قوانین اخلاقی و اجتماعی. *دهیانه بیندو* درست مانند *ناده بیندو* با شرحی تصویری از هجای *آم* شروع می‌شود. *پرانایامه* نیز با سه خدای اصلی مجموعه خدایان ودایی تعیین می‌شود: «گفته می‌شود برهما دم، ویشنو حبس (دم) و رودره بازدم است». هم‌زمان به خواننده سفارش می‌شود *پرانایامه* را با تمرکز بر هجای *آم* به دست آورد.

فیزیولوژی «ظریف» اختصاصاً در این اوپانیشاد تشریح می‌شود. خاطرنشان می‌کند که «نیلوفر دل» هشت گلبرگ و سی و دو لپ است. چنین چیزی ارزش ویژه‌ای به *پرانایامه* می‌بخشد؛ دم باید از طریق سه «رگه عرفانی»، *سوشومنا*، *ایده* و *پینگالا*<sup>۱</sup> انجام شود و هوا باید «بین پلک‌ها» یعنی جایی که هم «ریشه بینی و هم منزل جاودانگی» است، جذب شود. این اوپانیشاد از چهار *آسنه*، هفت *چاکره*<sup>۲</sup> («مرکز») و ده اسم نادای («رگه‌های» فیزیولوژی عرفانی هندی) نام می‌برد. از «بیدار کردن» *پرمیش وری*<sup>۳</sup> — یا *گندهالینی*<sup>۴</sup> — عمل خاص *تانترایی* سخن می‌گوید. هم‌چنین عنصر شهوت *سحرآمیز* در آن وجود دارد، فنی که شباهت‌های خاصی با جنبش‌های «عیاشی و می‌گساری» و *امچاری‌ها*<sup>۵</sup> (تانترای «دست چپ») و *فرقه سَهجیا*<sup>۶</sup> دارد. بدیهی است این‌ها تنها علایم هستند نه تعلیمات دقیق و استادانه. بنابراین و برای مثال، اوپانیشاد تضمین می‌کند کسی که به *کیچاری مودرا*<sup>۷</sup> دست یابد، «هرگز منی خود را از دست نمی‌دهد حتی اگر در آغوش زنی باشد». (پس این خودداری از انزال منی به شیوهٔ *تانترایی* است). پس آن بیان می‌کند:

1. Susumna, Ida, Pingala

2. Cakra

3. Paramesvari

4. Kundalini

5. Vamacaris

6. Sahajiya

7. Khecarimudra

بیندو [که در زبان رمز به معنای منی مردانه است] مادامی که شخص تمرین کیچاری مودرا می‌کند، از بدن خارج نمی‌شود. وقتی بیندو به ناحیه تناسلی می‌رسد، به عقب برمی‌گردد و از طریق نیروی یونی مودرا<sup>۱</sup> به چنین عملی وادار می‌شود. این بیندو از دو نوع سفید و قرمز است. سفید به نام شوکله<sup>۲</sup> [منی] است، درحالی‌که نام قرمز مهارجس<sup>۳</sup> است. رَجَس که در رنگ به مرجان شبیه است، در اندام تناسلی زنانه است. منی در مفر ماه، نیمه راه بین آجتاچاکره<sup>۴</sup> [ناحیه پیشانی] و نیلوفر هزار گلبرگی [سهراره] موجود است. اتحاد آن‌ها بسیار نادر است. بیندو شیوا است و رَجَس شکتی است؛ منی ماه است و رَجَس خورشید است؛ شخص از طریق اتحاد آن‌ها به جسم سالم دست می‌یابد.

همه این اصطلاحات در فرهنگ شهوت‌انگیزی عرفانی هند، معانی بسیار دقیقی دارند. این امر اساساً نمونه‌ای از اتحاد دو اصل متقارن (شیوا و شکتی)، اتحاد برتری همه اضداد است که از طریق عمل شهوت‌انگیزی بسیار مرموزی به دست می‌آید. بهتر است خاطر نشان کنیم که این جریان شهوت سحرآمیز — که بعداً در تانترها رشد یافت — در آغاز نسبت به اعمال یوگایی بیگانه نبود؛ این تمرینات از آغاز ارزش زیادی در برداشت و می‌توانست مورد پذیرش و مورد استفاده «طرق» متعدد قرار گیرد.

ویژگی فنی و تجربی اوپانیشادها در دسته یوگایی شایسته تأکید است. در این جا دیگر برتری معرفت صرف یادیالکتیک مطلق را تنها وسیله رهایی نمی‌بینیم. شناخت ذات آتمن و برهمن دیگر از طریق تمرکز صرف و خالص به دست نمی‌آید؛ برعکس، به واسطه فن مرتاضانه و فیزیولوژی عرفانی، و به طور تجربی تحقق می‌یابد؛ به عبارتی دیگر، به واسطه فرآیند تبدیل بدن انسانی به بدن کیهانی که در آن، سیاهرگ‌ها، سرخرگ‌ها و اندام واقعی نسبت به «مراکز» و «سیاهرگ‌هایی» که نیروهای کیهانی و الهی در آن می‌تواند تجربه یا «بیدار» شوند، نقش قطعاً دومی دارد. این گرایش به عینی و تجربی — حتی اگر «عینی» به معنای

1. Yonimudra

2. Sukla

3. Maharajas

4. Ajnacakra

منطقه‌بندی تقریباً کالبدشناختی در برخی نیروهای کیهانی باشد — مخصوص سراسر جریان عرفانی قرون وسطایی هند است. عشق، پرستش شخصی و فیزیولوژی عرفانی در این جا جایگزین شعائرگرایی فسیلی و اندیشهٔ ماوراءالطبیعی است. راه به رهایی، متعایل به طریقی مرتاضانه است، فنی که با دشواری کمتری نسبت به علوم ماوراءالطبیعهٔ ودانتای و مهاییانه‌ای آموخته می‌شود.

### یوگا در مهاییاراته

مهاییاراته در آغاز شعر حماسی — که در این شکل احتمالاً طی قرن هفتم یا ششم قبل از مسیح کامل شده — دستخوش تحریفات بی‌شماری شده است. اعتقاد بر این است که به‌ویژه طی دو قرن اول عصر مسیحی، شمار عظیمی از متون دینی - عرفانی، فلسفی و حقوقی هم در شکل واحدهای کامل (مثلاً بخش‌های ۱۲ و ۱۳) و هم به‌صورت بخش‌های مجزا وارد شعر شد. پس این عناصر گوناگون تشکیل‌دهندهٔ دایرةالمعارف واقعی از گرایش برجستهٔ ویشنوی است. یکی از بخش‌های نخستین که بدان افزوده شد (به‌احتمال زیاد قبل از عصر مسیح اتفاق افتاده) بهگودگیتا (در بخش ۶) است؛ مهم‌ترین این افزوده‌ها در بخش ۷، یعنی موکشه دهرمه<sup>۱</sup> یافت می‌شود؛ و دقیقاً در همین بخش‌هاست که شخص اشارات بسیار فراوانی راجع به یوگا و سانکها می‌یابد. در هر صورت نباید فراموش کرد که این بخش‌های جدید گرچه خیلی دیر وارد شد، اما شامل سنن بسیار قدیمی‌تر از تاریخ درج آن‌هاست.

یُدهیستره<sup>۲</sup> از بهیشمه<sup>۳</sup> درخواست کرد تفاوت بین این دو راه را توضیح دهد، وی در جواب گفت (مهاییاراته، ۱۲: ۱۱، ۴۳ به بعد):

سانکها و یوگا هر دو روش خود را بهترین ابزار می‌دانند و به رخ هم می‌کشند... کسانی که یوگا را طریق هدایت برمی‌گزینند، خود را بر پایهٔ درک بی‌واسطهٔ [ذات عرفانی] قرار می‌دهند؛ آنانی که از سانکها پیروی می‌کنند، خود را بر پایهٔ تعالیم سنتی قرار می‌دهند. من این هر دو اعتقاد

1. Mokshadharma

2. Yudhisthira

3. Bhisma

را درست می‌دانم... اگر تعالیم آن‌ها با دقت پیروی شود، هر دو به هدف والایی منجر خواهد شد. آن‌ها به خلوص همگانی، سرکوبی [امیال] و ترحم بر همه موجودات قائل‌اند؛ احترام جدی به سوگندها در بین هر دو آن‌ها مشترک است؛ اما نظرات [دَرشنه‌ها] در سانکھیا و یوگایکی نیست.

ویژگی بی‌قاعده این دو روش برای رهاسازی، آشکار است. حتی اگر شخص — به‌ویژه در گیتا و موکشه دهرمه — چنین اصطلاحات فنی مثل پرکرتی، تتوه، مهات<sup>۱</sup> و غیره را بیابد، باز در هیچ جا سانکھیا روشی برای تفکیک روح از تجربه ذهنی-روانی، یعنی نقطه حرکت برای نظام/یشوره کریشنا ارائه نمی‌کند. در این جا سانکھیا صرفاً به معنی «معرفت واقعی» (تتوه جنانه)<sup>۲</sup> یا «معرفت روح» (آتمه بودهه) است؛ در این دید، تشابهاتی را نسبتاً با مواضع فکری اوپانیشادها نشان می‌دهد. این نیست که ما راجع به «مخلوطی از عقاید سانکھیا و ودانتا» بحث کنیم — همان‌طور که ما پکیتز<sup>۳</sup> فکر می‌کرد — بلکه صرفاً راجع به مرحله‌ای پیش‌تر از نظام سانکھیا و ودانتا بحث می‌کنیم. ضرورتی ندارد برخی قسمت‌های مهابهاراته را به خاطر اشارات خاص به مکتب سانکھیای خداپاورانه به موازات دَرشنه خدا ناباورانه/یشوره کریشنا بررسی کنیم.

موکشه دهرمه<sup>۴</sup> (۱۱، ۴۶۳) بیان می‌کند که پیام‌آوران یوگی‌ها در وداها (یعنی در اوپانیشادها) و در سانکھیا یافت می‌شوند. به عبارتی دیگر، «حقیقت» مکشوف اوپانیشادها و سانکھیا از طرف یوگا پذیرفته و جذب شده است، زیرا این اصطلاح — بی‌توجه به معنایی که بدان داده می‌شود — پیش از هر چیز برای فنی روحانی به کار می‌رود. به‌گودگیتا حتی فراتر رفته، به ما اطمینان می‌دهد که «تنها اذهان محدود — به جز خردمندان — با سانکھیا و یوگا مخالفت می‌کنند. کسی که در هر یک از آن‌ها به‌درستی استاد است، از ثمره هر دو مطمئن است» (۵:۴)؛ «سانکھیا و یوگا فقط یکی هستند» (۵:۵). این دیدگاه در تطابق کامل با روح به‌گودگیتا است. زیرا — همان‌طور که در اظهار عقیده نباید سرد باشیم — در این بخش کلیدی مهابهاراته، کریشنا کوشیده همه روش‌های نجات‌بخشی را

1. Prakṛti, Tattva, mahat

2. Pātva jnana

3. Hopkins

4. Mokṣadharmā

تنها در یک تلفیق روحانی جدید ادغام کند.

در مه‌بهاراته، یوگا برخلاف سانکھیا به معنای هر نوع فعالیت است که روح را به برهما سوق می‌دهد در حالی که هم‌زمان «قدرت‌های» بی‌شماری نیز می‌بخشد. غالباً این فعالیت به خودداری‌های حواس، ریاضت و پشیمانی‌های هر نوع طبیعتی تنزل می‌کند. گاهی یوگا به معنای «روش» (مثلاً گیتا، ۳:۳)، گاهی «فعالیت» (موکشه دهرمه، آیه ۱۱: ۶۸۲) یا «نیرو» (آیه ۱۱: ۶۷۵ به بعد) یا «مراقبه» (آیه ۱۱: ۶۹۱ و غیره) یا «عُزَلَت» (سنیاسه،<sup>۱</sup> همان‌طور که در گیتا، ۶:۲) و غیره است. این تنوع معانی با تنوع ساخت‌شناسی واقعی مطابقت می‌کند. اگر کلمه یوگا به معنای چیزهای متعدد است، بدین خاطر است که یوگا شامل چیزهای متعدد است. در واقع حماسه محل تلاقی سنن بی‌شمار مرتاضانه و عمومی است و هریک به «یوگا»، یعنی فن «عرفانی» خاص خودش مجهز است. در یک مقیاس کلی می‌توان سه دسته مطلب تمیز داد که می‌تواند به سود ما باشد: ۱. حماسه‌های ریاضتی (تپس) که نمایانگر تمرینات و نظرات هماهنگ با ریاضت ودایی و بدون اشارات به یوگا در اصطلاح دقیق است. ۲. حماسه‌ها و بحث‌هایی که یوگا و تپس در آن هم‌معنی‌اند و هر دو فن جادویی به حساب می‌آیند. ۳. حماسه‌ها و عبارات تعلیمی که یوگا در آن با اصطلاحاتی مواجه است که از آن خودش بوده و از لحاظ فلسفی پیشرفته است. مخصوصاً اسناد موجود در این مقوله سوم — بیش‌تر در ضمن موکشه دهرمه — است که به نظر می‌رسد برای ما سودمند باشد زیرا برخی اشکال یوگا را آشکار می‌کند که مواد ناکافی آن را در جای دیگر می‌توان یافت.

برای مثال، تمرینات «جادویی» بسیار قدیمی که افراد عادی به آن دست می‌یابند، همان‌هایی است که یوگی‌ها به منظور تحت نفوذ قرار دادن و حتی برای به وحشت انداختن خدایان به کار می‌بردند. پدیدارشناسی این ریاضت جادویی، قدیمی است: سکوت، شکنجه افراطی و «اتلاف آب بدن» از جمله شیوه‌های مورد استفاده هم یوگی‌ها و هم پادشاهان بود (مه‌بهاراته، ۱: ۱۱۵، ۲۴: ۱۱۹،

۷ و ۳۴). پاندو<sup>۱</sup> برای این که باعث شود پندره<sup>۲</sup> زمین را ببخشد، به مدت یک روز کامل بر روی یک پا ایستاد و سرانجام به سَمادهمی دست یافت (۶، ۱:۱۲۳). اما این خلسه دلالت بر مفهوم یوگایی نمی‌کند؛ بلکه بیشتر حالتی از هینوتیسمی است که از طریق ابزار فیزیکی ایجاد می‌شود و نیز از طریق روابط بین انسان و خدا که در سطح جادو باقی می‌ماند. در جای دیگر، یوگا آکنده از ریاضت خالص — تپس — است (مثلاً، ۳۶، ۱۲:۱۵۳). یَتی<sup>۳</sup> (مرتاض) و یوگی اصطلاحات ثابت و سرانجام، بی‌طرفانه برای نامیدن شخصی به کار می‌رفت که «مشتاق تمرکز روحش» باشد و شیء مورد مطالعه‌اش کتب مقدس (شاستره)<sup>۴</sup> نیست بلکه هجای عرفانی<sup>۵</sup> آن است.

اما — هر روشی که انتخاب شود — این تمرینات با تحصیل نیرویی تکمیل می‌شود که متون ما آن را «قدرت یوگا» (یوگا بَلَم)<sup>۵</sup> می‌نامد. علت مستقیم آن «استقرار روح» (دهازنا) است که از طریق «آرامش و ملایمت» و نیز از طریق کند کردن تدریجی ریتم تنفس به دست می‌آید (۱۴ - ۱۳ و ۱۲:۱۹۲). در عبارات مندرج بعدی، مَهَابهاراته در موجزات و الگوهای یادافزای تمرینات یوگایی غنی است. اغلب آن‌ها کلیشه‌های سنتی را منعکس می‌کند:

آن یوگی که — در تعهد به پیمان بزرگ — روح لطیفش را ماهرانه بر جاهای زیر استوار می‌کند: ناف، قفا، سر، قلب، شکم، کفل، چشم، گوش و بینی، به شتاب همه اعمال خوب و بد را — هرچند به اندازه کوه‌ها باشند — می‌سوزاند و با به کار بستن تمام کوشش‌ها برای رسیدن به یوگای برتر [از دام‌های هستی] رهایی می‌یابد، البته اگر اراده‌اش چنین باشد [۱۳؛ ۳۰۱، ۳۹ به بعد].

عبارت دیگری (۵؛ ۵۲ به بعد) مشکلات این تمرینات را معرفی و توجه را به خطری جلب می‌کند که هشداردهنده به فردی است که شکست می‌خورد. «سخت است راه بزرگ و کم هستند کسانی که آن را به پایان برسانند اما بزرگ

1. Pandu

2. Indra

3. Yati

4. Sastra

5. Yogabalam

خوانده می‌شود گناه کسی که یک بار وارد راه یوگا شده، از ادامه آن دست کشد و گام‌هایش را به عقب برگرداند. خطر مشهور همه اعمال جادویی این است که آن نیروهای مستعد‌کننده جادوگر را آزاد می‌کند که وی برای تسخیر آنها از طریق اراده و هدایت آنها برطبق میل خودش باید به اندازه کافی قوی باشد. نیروی غیربشری یا مقدسی که از خلال ریاضت یوگی رها می‌گردد، شبیه به انرژی‌هایی است که از طریق هر عمل جادویی دیگر یا مراسم دینی آزاد می‌شود. ویژگی جادویی تمرینات یوگایی در دیگر نقاط نیز مورد تأکید است. مثلاً توضیح داده می‌شود کسی که از کامل‌ترین لذات شهوانی برخوردار است، برهمین نیست اما یوگی هم نیست؛ اگرچه یوگی طی کارآموزی ریاضت‌کشی‌اش، بر روی زمین از طرف زنان تابان خدمت می‌شود اما در آسمان برخوردار از ده برابر همه لذاتی است که بر روی زمین صرف‌نظر کرده است (۱۳:۱۰۷).

### پیام به‌گودگیتا

به‌گودگیتا — یکی از اولین افزوده‌های اصلی در بخش پنجم *مهابهاراته* — اهمیت بالاترین دستور را به یوگا می‌دهد. بدیهی است یوگایی که کریشنا در این شاهکار روحانیت هندی تشریح و توصیه می‌کند، یوگای کلاسیک پاتنجلی — یا مجموعه فنون «جادویی» که تا این‌جا مواجه بوده‌ایم — نیست بلکه یوگایی اصلاح‌شده برای تجربه دینی ویشنوی است: یعنی روشی که به‌منظور کسب اتحاد عرفانی است. اگر شخص متوجه این حقیقت شود که به‌گودگیتا نه تنها نمایانگر اوج روحانیت وحدت‌کلیسایی هندی بلکه تلاشی گسترده در این فرآیند است که در آن همه «طرق» نجات در نظر عشق ویشنوی معتبر و یکی هستند، خواهد فهمید اهمیتی که کریشنا در آن‌جا به یوگا می‌دهد برابر با پیروزی واقعی سنت یوگایی است. رنگ‌آمیزی توحیدی قدرتمند که کریشنا به آن داده، ما را در فهم عملکردی که یوگا در سراسر روحانیت هندی دارد، بسیار یاری می‌کند. درحقیقت، دو نتیجه از این مشاهده بر می‌آید، ۱. یوگا را می‌توان انضباطی تلقی کرد که هدفش اتحاد روح انسانی و الهی است. ۲. بدین طریق — یعنی هم‌چون «تجربه عرفانی» — است که یوگا در بین جنبش‌های عشقی «فرقه‌ای» کاملاً عمومی، مورد فهم و استفاده قرار گرفته است که بازتابشان را

در افزوده‌های داخل در *مهابهاراته* دارند.

در اینجا مناسبت ندارد دست به تحلیلی مشروح از بهبودگیتا بزنیم. خلاصه، کریشنا<sup>۱</sup> «یوگای زوال‌ناپذیر» را به *آرجونا*<sup>۲</sup> نشان می‌دهد و رازگشایی‌هایش این موارد را بحث می‌کند: ۱. ساختار جهان، ۲. کیفیات هستی، ۳. راه‌هایی که به منظور رسیدن به آزادی نهایی طی می‌شود. اما کریشنا حواسش است تا بیفزاید این «یوگای باستانی» که «راز بزرگ» است، یک نوآوری نیست: او قبل از این آن را به *ویوسوت*<sup>۳</sup> آموخته بود و او هم بعداً آن را به *مانو* آشکار ساخت و *مانو*<sup>۴</sup> آن را به *یکشو/کوه* انتقال داد (۴:۱). «اگرچه از طریق این سنت بود که به ریشی‌ها - پادشاهان رسید؛ اما در طول زمان، این یوگا از روی زمین ناپدید شد» (۵:۲). هرگاه نظم (دهرما) به هم ریزد، کریشنا خود را نمایان می‌سازد (۴:۷): یعنی او این خرد بی‌زمان را در شیوه‌ای مناسب با «لحظه تاریخی» خاصی آشکار می‌کند. برطبق سنت هندی، کریشنا دوباره چنان با قوت تصدیق کرد، «لحظه‌های مختلف تاریخی» - که در همین زمان، لحظه‌های «شدن» کیهانی‌اند - موجب این عقیده نیست که صرفاً آن‌ها باعث *قاعده‌های* مقتضی پیام بی‌زمان می‌شوند. آن در مورد بهبودگیتا به این گفته می‌ماند که «نوآوری‌هایش» از طریق لحظه تاریخی روشن می‌شود و مخصوصاً برای فرآیندهای روحانی بسیار بزرگ و جدید است. نکته‌ای که در اینجا به ما مربوط می‌شود - معنایی که شعر به فنون یوگایی می‌دهد - و بهتر است آن را خاطر نشان کنیم این است که هدف اصلی بهبودگیتا تعیین این است که آیا عمل می‌تواند به رهایی بیانجامد یا این که *مراقبه عرفانی* تنها ابزار به دست آوردن آن است. به عبارتی دیگر، کشمکشی بین «عمل» (کارما) و «مراقبه» (سامه)<sup>۵</sup> است. کریشنا می‌کوشد بر این دو شق غلبه یابد (که با آغاز یافتن در دوران بلافاصله بعد از *ودها*، روحانیت هندی را همواره به خود مشغول کرده است)، یعنی غلبه از طریق معتبر نشان دادن دو روش کاملاً متضاد. زیرا هر شخصی می‌توانست

1. Krishna

2. Arjuna

3. Vivasvat

4. Manu

5. Ikshvaku

6. Sama



انتخاب خود را به آن روشی سوق دهد که کارما [یشر] قادر ساخته تا به کار بندد: پس یا عمل یا معرفت و مراقبه عرفانی. در این جاست که کریشنا به «یوگا» دعوت می‌کند؛ یوگایی که در عین حال در شنه پاتنجلی نبود و حتی دیگر یوگای «جادویی» هم نبود که بخش‌های دیگر مه‌بهاراته بدان اشاره دارد.

### کریشنا، الگوی نمونه

می‌توان گفت جوهره عقیده‌ای که کریشنا آشکار کرد، در این فرمول کوتاه خلاصه شده است: «مرا بفهم و مرا تقلید کن!» به خاطر آنچه که او از هستی خود و «رفتارش» در کیهان و در تاریخ آشکار کرد، تصور می‌رود آرجونا را الگویی نمونه قرار داده است. آرجونا معنای حیات تاریخی او را کشف کرد و هم‌زمان رهایی را از طریق فهم آنچه که کریشنا هست و آنچه که می‌کند، به دست آورد. در هر صورت، خود کریشنا بر نمونه‌بودن و ارزش نجات‌بخشی الگوی الهی تأکید کرده است: «آنچه را رهبر انجام می‌دهد، دیگران تقلید می‌کنند: قانونی را که رعایت می‌کند، جهانیان پیروی می‌کنند» (۲:۲۱). و هم او ضمن اشاره به خود می‌افزاید: «در سه جهان چیزی نیست که من مقید به انجام آن نباشم... و با وجود این در عمل باقی می‌مانم» (۲:۲۳). کریشنا در عریان کردن اهمیت والای این کار عجله دارد: «اگر همواره به‌طور خستگی‌ناپذیر در عمل در هر جانی بودم، انسان‌ها از الگوی من پیروی می‌کردند. اگر کارم را تکمیل نمی‌کردم، جهانیان از هستی باز می‌ایستادند؛ می‌بایست من علت آشفته‌گی جهانی و پایان همه مخلوقات باشم» (۳: ۲۳ - ۲۴، ترجمه ای. سنارت).

در نتیجه به آرجونا پیشنهاد شد از رفتار کریشنا تقلید کند و پیش از هر چیز به عمل ادامه دهد نه اینکه از بی‌ارادگی‌اش به «آشفته‌گی جهانی» کمک کند، و برای این که «به‌شیوه کریشنا» قادر به عمل باشد، باید به ذات الوهیت و انواع تجلیاتش پی ببرد. بدین خاطر است که کریشنا خود را آشکار می‌کند: انسان هم‌زمان با شناخت خدا، الگویی را که باید پیروی کند، می‌شناسد. اکنون کریشنا دست به این کشف می‌زند که هستی و نیستی در او مقیم است و سراسر آفرینش — از جمادات تا خدایان — از اوست (۷: ۶ - ۹/۴؛ ۵ - ۴؛ و الی آخر). او همواره جهان را با پرکریتی‌اش خلق می‌کند (۸: ۹)، اما این فعالیت بی‌وقفه او را به

زنجیر نمی‌کشد (۹:۹): او فقط تماشاگر آفرینش خودش است (۹:۱۰). حال دقیقاً همین ارزیابی ظاهراً متناقض از عمل (کارما) است که در برگیرنده درس اصلی یوگایی است که کریشنا آشکار ساخته است: انسان با تقلید از خدایی که جهان را بدون پذیرفتن نقشی آفریده و حفظ می‌کند، خواهد آموخت که همان‌گونه انجام دهد. «خودداری از عمل به منظور آزاد کردن خود از عمل کافی نیست: بی‌عملی صرفاً به کمال نمی‌انجامد»، زیرا «هر شخصی محکوم به عمل است» (۵ - ۳:۴). هیچ ثمری ندارد انسان فعالیت حواسش را مهار کند، زیرا «کسی که روانش از طریق فرا خواندن اشیای محسوس آشفته می‌شود» — به عبارتی عموم انسان‌ها — «نمی‌تواند در جداسازی خود از جهان موفق شود». حتی اگر از عمل به معنای دقیق کلمه خودداری کند، باز فعالیتی کاملاً ناآگاهانه که از طریق *گوناه‌ها*<sup>۱</sup> تولید می‌شود (۳:۵) او را پیوسته در بند جهان کرده و به چرخه کارما می‌اندازد.

انسان محکوم به عمل — زیرا «عمل بالاتر از بی‌عملی است» (۳:۸) — باید اعمال سفارش شده را انجام دهد (به عبارتی، «وظایف» یا اعمالی که به واسطه موقعیت خاصش بر او واجب می‌شود). انجام وظیفه خود شخص [سودهرمه] — هرچند ناقص — بهتر از انجام — هرچند کامل — وظیفه وضعیت دیگری [پژدهرمه] است» (۳:۳۵). این افعال خاص را *گوناه‌ها* تعیین می‌کنند (۱۷:۸ به بعد / ۱۸:۲۳ به بعد). در بسیاری از مواقع کریشنا تکرار می‌کند که *گوناه‌ها* از او ناشی می‌شوند اما او را مقید نمی‌کنند: «آن من نیستم که در آن‌ها هستم؛ بلکه آن‌ها ایند که در من‌اند» (۷:۱۲). «انشعاب چهار دسته‌ای را که تعیین‌کننده *گوناه‌ها* یند، من پدید آورده‌ام... و با وجود این، بی‌حرکت و تغییرناپذیر هستم» (۴:۱۳). درسی که از این به دست می‌آید این است: با وجود پذیرفتن وضعیت تاریخی ناشی از *گوناه‌ها* (و شخص باید آن را بپذیرد، زیرا *گوناه‌ها* نیز از کریشنا صادر می‌شوند) و با عمل برطبق ضروریات آن «وضعیت»، انسان باید از تقلید اعمال او خودداری کند و در نتیجه، ارزش مطلق به وضعیت خودش بدهد. به عبارتی دیگر، وی باید از یک طرف واقعیت هستی‌شناختی را نسبت به هر

«وضعیت انسانی» انکار کند (زیرا تنها کریشنا در هستی اشباع می‌شود) و از طرف دیگر خود را از لذت بردن از «ثمرات اعمالش» باز دارد.

### اعمال و قربانی‌ها

تا این‌جا می‌توان گفت به‌گودگیتا سعی دارد تمام اعمال انسانی را «حفظ» یا هر عمل دنیوی را «تصدیق» کند، زیرا انسان از طریق همین حقیقت که دیگر از «ثمرات» آن‌ها لذت نمی‌برد، اعمالش را مبدل به قربانی می‌کند، یعنی به فعالیت‌های فراجسمانی که به حفظ نظم کیهانی کمک می‌کند. حال، همان‌طور که کریشنا خاطر نشان می‌کند، تنها آن اعمالی که موضوعش قربانی است، مقید نمی‌کند: «پس عمل صرفاً آن وقت است که هر گرهی را باز کند» (۳:۹). پاتنجلی قربانی را بدین منظور به راه انداخت که کیهان شاید بتواند خود را متجلی کند و انسان‌ها نیز شاید قادر به زندگی و تکثیر خود باشند (۳: ۱۰ به بعد). اما کریشنا نشان می‌دهد که انسان نیز می‌تواند در تداوم بخشیدن کار الهی شرکت کند: یعنی نه تنها از طریق قربانی‌های دقیقاً مشهور به این اسم (آن‌هایی که شعائر ودایی را می‌سازند) بلکه از طریق همه اعمال خود، و به هر نوع‌شان. برای کسی که «خود را مشغول اعمال قربانی می‌کند، تمام افعال دستخوش نیستی می‌شود» (۴:۲۳). این بدین معناست که عمل، دیگر «در زنجیر نمی‌کشد»، دیگر هسته‌های کارماساز<sup>۱</sup> جدیدی را نمی‌آفریند. بدین معنی که مرتاضان و یوگی‌های مختلف فعالیت‌های فیزیولوژیکی و روانی خود را «قربانی» می‌کنند: آن‌ها خود را از این فعالیت‌ها جدا می‌سازند، به آن‌ها اعتباری فراجسمانی می‌دهند؛ و به واسطه چنین عملی، «همه از مفهوم واقعی قربانی بهره‌مند می‌شوند و به واسطه قربانی، آلودگی‌های خود را پاک می‌کنند» (۳۰ - ۴:۲۵).

از طریق یوگاست که تبدیل اعمال دنیوی به عبادی ممکن می‌شود. کریشنا به آرجونا نشان می‌دهد که «مرد عمل» می‌تواند نجات یابد، می‌تواند حتی درحالی‌که به عمل ادامه می‌دهد، از پیامدهای شرکت در زندگی دنیا رها شود. «مرد عمل» یعنی انسانی که به واسطه رهایی خود از طریق معرفت یا عشق

عرفانی، نمی‌تواند از زندگی دنیوی جدا شود. و تنها چیزی که باید رعایت کند این است که خود را از اعمال خویش و پیامدهای آن جدا کند؛ به عبارتی دیگر «ثمرات اعمالش را ترک کند» (فلتریشنا ویراگیه)<sup>۱</sup>، یعنی عمل غیرشخصی، بدون شهوت، بدون خواهش؛ گویی او وکیلی است که از طرف دیگری عملی را انجام می‌دهد. اگر با دقت و حذت از این قاعده پیروی کند، اعمالش دیگر دانه‌های قوای کارما ساز تولید نخواهد کرد، آن‌ها دیگر او را تحت انقیاد چرخه کارما در نخواهند آورد. «بی‌تفاوت به ثمره عمل، همواره راضی، آزاد از همه دلبستگی‌ها، هرچند ممکن است او مشغول باشد اما درحقیقت عمل نمی‌کند...» ابتکار بزرگ به‌گودگیتا تأکیدش بر این «یوگای عمل» است که از طریق «ترک ثمرات اعمال شخص» به دست می‌آید (فلتریشنا ویراگیه). همین نیز دلیل اصلی برای موفقیت بی‌سابقه‌اش در هند است. زیرا در این وقت هر انسانی حق دارد امیدوار باشد که از طریق فلتریشنا ویراگیه نجات خواهد یافت، حتی اگر به دلایل مختلف هنوز مجبور باشد به شرکتش در زندگی اجتماعی ادامه دهد، خانواده‌ای پرورش دهد، نگرانی داشته باشد، دفتر اداری داشته باشد، حتی مرتکب اعمال «غیراخلاقی» شود (مانند آرجونا که مجبور بود دشمنانش را در جنگ بکشد). عمل کردن به آرامی و خودبه‌خود و بدون برانگیخته شدن از طریق «میل به ثمره»، کسب تسلطی بر خویشتن و آرامشی است که بی‌تردید یوگا به تنهایی می‌تواند اعطایش کند. همان‌طور که کریشنا می‌گوید، «حتی درحالی‌که او بدون محدودیت‌ها عمل می‌کند، مؤمن به یوگا باقی می‌ماند». این تفسیر از فن یوگایی — که در آن ما را ابزاری نشان می‌دهد که امکان دارد خود را از این جهان حتی درحالی‌که به زندگی در آن و عمل در آن ادامه می‌دهیم، جدا سازیم — مشخصه سعی بزرگ فرآیندی است که بر عهده نویسنده به‌گودگیتا بود و او همان‌طور که قبلاً وحدت‌گرایی و دانتا را با تکتگرایی سانکها آشتی داده بود، این بار نیز در پی منطبق ساختن همه وظایف (مرتاضی، عرفانی و فعالانه) بود؛ اما هم‌اکنون گواه بر انعطاف‌پذیری یوگا است که یک بار دیگر شرح می‌دهد می‌تواند خود را با تمام تجارب دینی سازگار کند و همه حوایج را برآورده سازد.

## فن یوگایی در بهگودگیتا

اضافه بر این «یوگا»ی قابل دسترس همه که شامل ترک «ثمرات اعمال» است، بهگودگیتا فن یوگایی دقیقاً به همین اصطلاح را مختصراً شرح می‌دهد که مختص به مونی‌ها<sup>۱</sup> است (۱۱:۵ به بعد). گرچه از لحاظ ساخت‌شناسی (در وضعیت‌های جسمانی، تمرکز بر نوک بینی و غیره) این فن شبیه به فنی است که توسط پاتنجلی تشریح شده، اما مراقبه‌ای که کریشنا از آن سخن می‌گوید از مراقبه یوگاسوتره‌ها متفاوت است. پیش از هر چیز، پرانا‌یامه در این متن ذکر نشده است. (گیتا، ۴: ۲۹ و ۵: ۲۷ به پرانا‌یامه اشاره دارد؛ اما در این جا آن — بیشتر از یک تمرین یوگایی — تفکر جایگزینی، یعنی «شعائر باطنی شده» است، مانند آن‌هایی که در دوره برهمنه و اوپانیشاده‌ها یافت می‌شود). در جای دیگر، مراقبه یوگایی در گیتا به هدف والایش زمانی به ثمر می‌رسد که یوگی خود را بر کریشنا متمرکز کرده باشد.

«روانش آرام و بی‌باک، پایدار در پیمان خود به حفظ پاکدامنی [برهماچاری]<sup>۲</sup>، خردش استوار و همواره متفکر در من، درحالی‌که مرا هدف والایش قرار می‌دهد، باید یوگا تمرین کند. بنابراین یوگی که روانش پیوسته وقف مراقبه و خردش تحت فرمان است، به آرامشی دست می‌یابد که ساکن در من و مرز نهایی‌اش نیروانا است» (۱۵ - ۱۴: ۶). عشق عرفانی (بهکتی) که مقصودش کریشناست، نقش بسیار بزرگ‌تر از نقش/یشوره یوگاسوتره<sup>۳</sup> برای او قائل است. در گیتا، کریشنا تنها هدف است؛ اوست که تمرین و مراقبه یوگایی را تأیید می‌کند، در اوست که یوگی «بر خود تمرکز می‌کند»؛ از طریق رحمتش است (و در گیتا مفهوم رحمت اکنون شروع به شکل گرفتن می‌کند و نشانگر پیشرفت وافری است که در ادبیات ویشنویی می‌بایست داشته باشد) که یوگی به نیروانایی دست می‌یابد که نه نیروانای بودیسم متأخر است و نه سمادمی یوگاسوتره‌هاست، بلکه حالتی از اتحاد کامل عرفانی بین روان و خدایش است. یک یوگی واقعی به آسانی به سعادت بی‌پایانی می‌رسد که از مواجهه با

1. Munis

2. Brahmacari

3. Isa Upanishad

برهما ناشی می‌شود (۶:۲۸). استمداد برهما در متنی که دفاعیه‌ای برای کریشنا است، نباید ما را شگفت‌زده کند. در بهگودگیتا کریشنا روح خالص است: «برهمای بزرگ» تنها «زهدان» (یونی)<sup>۱</sup> اوست (۱۴:۳). «من، من هستم پدر، همان کس که دانه می‌افشاند» (۱۴:۴). کریشنا «پشتیبان برهما» است، درست همان‌طور که پشتیبان جاودانگی، فناپذیری، نظم جاودانه و سعادت کامل است (۱۴:۲۷). اگرچه در این متن برهما به جای حالت «زنانه» پرکریتی می‌آید، اما طبیعتش برخوردار از ویژگی روحانی است. سونی از طریق یوگا به او نایل می‌شود (۵:۶). «سعادت بی‌پایان» که از اتحاد با برهما حاصل می‌شود یوگی را قادر می‌سازد «روح (آتمن) را در همه موجودات و همه موجودات را در آتمن» ببیند (۶:۲۹). و در بند بعدی مخصوصاً در یکی‌سازی کریشنا با آتمن موجودات است که پیوند عرفانی بین یوگی و خدا اساس آن را کشف می‌کند:

«کسی که مرا همه‌جا می‌بیند و همه موجودات را در من می‌بیند من هرگز او را ترک نخواهم کرد و او نیز هرگز مرا ترک نخواهد کرد. کسی که با استقرار خود در اتحاد، مرا که ساکن در همه موجودات‌ام می‌پرستد، این یوگی مرا به هر شیوه‌ای از زندگی سکنی می‌دهد» (۳۱ - ۶:۳۰).

در ایشه اوپانیشاد (بخش ۶) شخص با همین موضوع همانند واقع در بند فوق‌الذکر (گیتا، ۶:۳۰) مواجه می‌شود و این نشان می‌دهد که در اوپانیشادها جریان‌های توحیدی وجود داشت که برای گیتا به ارث مانده و آن‌ها واقعاً پیشرفته بوده‌اند. کریشنا — خدای شخصی و سرچشمه تجارب واقعی عرفانی (بهکمی) — در این‌جا با برهمای متافیزیک‌های صرفاً نظری اوپانیشادهای باستان یکی است.

تمجیدات بسیار فراوان گیتا، به هر حال حاکی از این نیست که یوگی از رنج و خیالات این جهان کاملاً جدا می‌شود، بلکه حاکی از این است که او رنج و لذت دیگران را از آن خود می‌داند (۶:۳۲). این تکیه کلام هندی‌ها و بالاتر از همه عرفان بودایی است. همدردی نویسنده بهگودگیتا در کلیت شامل حال کسی

می‌شود که چنین یوگی‌های را تمرین می‌کند. اگر او در این زندگی شکست بخورد، در خانواده‌ای از یوگیان ماهر باز تولد خواهد یافت و در زندگی دیگر موفق خواهد شد آنچه را که در این زندگی نمی‌توانست به نتیجه‌ی ثمربخشی برساند، تکمیل کند (۶:۴۱). کریشنا به *آرجونا* نشان می‌دهد صرفاً حقیقتی که مقصود راه یوگا است انسانی را بالاتر از انسان دیگری می‌برد که به انجام شعائر مقرر در *وداها* چنگ زده است (۶:۴۴). و کریشنا از ذکر این غافل نیست که — در بین راه‌هایی که به نجات می‌انجامد — بهترین و قابل قبول‌ترین، راه یوگا است: «یوگا بالاتر از ریاضت [تپس]، حتی بالاتر از معرفت [جنانه] و بالاتر از قربانی است» (۴:۴۶).

این پیروزی کامل تمرینات یوگایی است که نه تنها مورد پذیرش به‌گودگیتا — آن *قله روحانیت هندی* — هستند بلکه هم‌چنین به نخستین مرتبه ارتقا می‌یابند. به درستی که این یوگا از بقایای جادویی‌اش (ریاضت شاقه و غیره) و از آن مهم‌ترین فنون باستانی‌اش — *پرانایامه* — کاملاً جداست و اکنون دارای نقش ناچیزی است. و نیز به درستی که در این جا مراقبه و تمرکز ابزار *اتحاد عرفانی* با خدایی می‌شود که خود را به صورت یک شخص آشکار می‌کند. اما علی‌رغم این پذیرش تمرینات یوگایی از طرف جریان عشقی و عرفانی ویشنوی، کلیت قابل توجهی از این تمرینات و نیز عمومیت هندی آن‌ها را اثبات می‌کند. سخن کریشنا معادل با تأییدش — در حضور کل هندوئیسم — از یوگای عشقی و فن یوگایی است که ابزار کسب اتحاد عرفانی صرفاً هندی با خدای شخصی تلقی می‌شود. بخش وسیعی از ادبیات جدید یوگایی که در هند و جاهای دیگر منتشر شده، توجیه نظری خود را در به‌گودگیتا می‌یابد.





## فصل چهارم

### بودیسم، تانتریسم و هاته یوگا

#### یوگا و نیروانا

شاکیه مونی طی دوران مطالعه و ریاضتش، عقاید سانکھیا و تمرینات یوگایی را آموخته بود. در ویشالی،<sup>۱</sup> آراده کالامه<sup>۲</sup> نوعی از سانکھیای پیش از باستان را آموخت و اودراکه رامپوتره<sup>۳</sup> اصول و اهداف یوگا را شرح داد. اگر بودا تعالیم این دو استاد را رد کرده، به این دلیل بود که فراتر از آن‌ها رفته بود. اما همان‌طور که امیل سنارت<sup>۴</sup> در اوایل ۱۹۰۰ نوشت، بودا سنن تفکری و ریاضتی هند را به کلی انکار نکرد؛ بلکه آن‌ها را بهبود بخشید: «بر خاک یوگا بود که بودا پرورش یافت؛ آن عناصر جدیدی که او می‌توانسته در آن داخل کند، دنیای یوگا بود که تفکرش در آن شکل گرفت».<sup>۵</sup>

در نگاه نخست، بودا ارتدوکس برهمنی و سنت تفکری اوپانیشادها و نیز «بدعت»‌های عرفانی - ریاضتی بی‌شماری را که در اقلیت جامعه هند ظهور یافته بود، رد کرد. و با وجود این، مسئله اصلی دین بودا - رنج و رهایی از رنج - مسئله سنتی فلسفه هندی است. این وضعیت ظاهراً متناقض زمانی قابل فهم‌تر می‌شود که به‌خاطر آوریم بودا در نظر داشت فراسوی همه

---

1. Vaisali

2. Arada Kalama

3. Udraka Ramputra

4. Emile Senart

5. Senart, Bouddhisme et Yoga, p. 348.

دستورالعمل‌های فلسفی و رهنمودهای عرفانی رایج در زمانش برود تا انسان را از سیطره آن‌ها آزاد و «راهی» برای او به سوی مطلق باز کند. اگر او تحلیل جسورانه‌ای ارائه داده که سانکھیا و یوگای پیش از کلاسیک عقیده «شخص» و حیات ذهنی - روانی مقهور آن شده، به خاطر این بود که «خویشتن» چیزی برای انجام با آن هستی خیالی - «روان» انسانی - نداشت. اما بودا حتی فراتر از سانکھیا، یوگا و اوپانیشادها رفت، زیرا از فرض مسلم وجود یک پروروشه یا یک آتمن خودداری کرد. درحقیقت، امکان داشتن حتی تجربه‌ای مشابه از خویشتن واقعی را مادامی که انسان «ناآگاه» است، انکار کرد. بودا هم چنین نتایج اندیشه اوپانیشادها را رد کرد: یعنی فرض مسلم یک برهما، روح محض، مطلق، بی‌مرگ، جاودانه، یکسان با آتمن؛ اما او چنین کاری را بدین خاطر کرد که این عقیده جازم قصد ارضای خرد را داشت و درنتیجه انسان را از بیداری باز می‌داشت.

شخص با بررسی دقیق‌تر این موضوع، آگاه می‌شود که بودا همه فلسفه‌ها و ریاضت‌گرایی‌های معاصر را رد کرد زیرا آن‌ها را بت‌های ذهنی تلقی کرد که پرده‌ای بین انسان و حقیقت مطلق - ذات نامشروط واقعی - می‌افرازد. شماری از متون شرعی اثبات می‌کند که بودا به هیچ‌وجه نفی یک حقیقت نهایی و نامشروط را فراسوی جریان پدیده‌های کیهانی و ذهنی - روانی در نظر نگرفت؛ این متون نشان می‌دهد که او از طول و تفصیل دادن این موضوع خودداری کرد. نیروانا اوج مطلق یا *اسْمُسکریتا*<sup>۱</sup> است - به عبارتی دیگر، آنچه که نه زاده و نه ساخته شده است، آنچه که کاستی‌ناپذیر، متعالی و فراسوی هر نوع تجربه انسانی است.

بی‌ثمر خواهد بود اظهار کنیم که نیروانا وجود ندارد زیرا مقصود معرفت نیست. بی‌تردید نیروانا مستقیماً در شیوه‌ای شناخته نمی‌شود که رنگ، احساس و غیره شناخته می‌شوند؛ به‌طور غیرمستقیم هم از طریق فعالیتش در شیوه‌ای شناخته نمی‌شود چنانچه اندام‌های حسی شناخته می‌شوند. به هر حال، طبیعت آن و فعالیت آن... مقصود معرفت است... یوگی وارد مراقبه می‌شود... [و] به

نیروانا، طبیعت آن و فعالیت آن معرفت پیدا می‌کند. وقتی از مراقبه خارج می‌شود، فریاد برمی‌آورد: «ای نیروانا! فنا، آرامش، تعالی و رهایی!» کوران به خاطر این‌که آبی و زرد را نمی‌بینند، حق ندارند بگویند که بینایان رنگ‌ها را نمی‌بینند و رنگ وجود ندارد<sup>۱</sup>: «شخص نمی‌تواند بگوید که چیزی وجود ندارد زیرا افراد نادان آن را درک نمی‌کنند»

نیروانا را فقط با «چشمان قدیسین» می‌توان «دید» — یعنی با «اندام» متعالی که دیگر جزو جهان فانی نیست. این مسئله از نظر آیین بودا — همین‌طور که از نظر هر آیینی دیگر — تنویر راه و ایجاد ابزار کسب این «اندام» متعالی بود که می‌توانست نامشروط را کشف کند.

بهرتر است یادآوری کنیم که پیام بودا خطاب به انسانی بود که رنج می‌برد، انسانی که در دام‌های تناسخ گرفتار است. از نظر بودا — همین‌طور از نظر همه اشکال یوگا — نجات تنها در پایان تلاشی شخصی یا جذب واقعی حقیقت به دست می‌آید. این یک نظریه یا گریزی به تلاش مرتاضانه اتفاقی نبود. حقیقت باید فهمیده و هم‌زمان باید تجربه شود. حال هر دو راه مستلزم خطر کردن هستند: «فهم» می‌تواند اندیشه‌ای صرف بماند و «تجربه» می‌تواند به خلسه منجر شود.

از نظر بودا شخص می‌تواند نجات را تنها از طریق نایل شدن به نیروانا به دست آورد — یعنی از طریق متعالی کردن سطح تجربه دنیوی انسان و دوباره پیوستن به سطح نامشروط. اما بودا در سخن گفتن از این نامشروط دچار تردید شد تا درباره آن بی‌عدالتی نکند. اگر او به برهنه‌ها و پریاچکه‌ها<sup>۲</sup> حمله کرد، دقیقاً به این دلیل بود که آن‌ها وصف‌ناپذیر را بسیار بسط دادند و اظهار کردند قادر به تعریف خویشتن (آتمن) هستند. از نظر بودا، این بحث که آتمن وجود دارد در واقع و برای همیشه اشتباه است؛ یا این‌که، آن وجود ندارد اشتباه است (وسوبندو).<sup>۳</sup> اما اگر نظر او را درباره انسان رهایی‌یافته یعنی انسانی که به

1. Samghabhadra, quoted by L. de La Vallée-poussin in Nirvana paris, 1928, pp. 73 -

74 cf. Visuddhimagga, p. 507

2. Paribbajakas

3. Vasubandhu

نیروانا رسیده بخوانیم، خواهیم دید که در هر لحاظ این انسان شبیه «انسان رهایی‌یافته در زندگی»، یعنی *جیوان موکته*<sup>۱</sup> غیر بودایی است. «حتی در این زندگی» او «در خود فرو رفته، وقف نیروانا، شاعر به‌خوشی موجود در خودش است و اوقاتش را صرف روح متحدش با برهما می‌کند»<sup>۲</sup>. *ال. دی لا والی پوسین*<sup>۳</sup> این عبارت مذکور در بهگودگیتا (۵:۲۴) را نقل کرده: «یوگی که به خوشی، لذت و نور صرفاً درونی دست می‌یابد، با برهما یکی می‌شود و به نیروانا که برهما است (برهما نیروانام)<sup>۴</sup> می‌رسد». بنابراین، مسیری را می‌بینیم که در آن بودا سنت ریاضتی - عرفانی هند را توسعه داده است: او به «رهایی در زندگی» معتقد شد، اما از تعریف آن خودداری کرد. «اگر بودا از توضیح خود بر موضوع *انسان رهایی‌یافته* خودداری کرد، به این خاطر نبود که حتی قدیس زنده واقعاً وجود ندارد بلکه به‌خاطر این بود که نمی‌توان چیز دقیقی درباره *انسان رهایی‌یافته* گفت»<sup>۵</sup>. تنها چیزی که می‌توان از *جیوان موکته* (یا در اصطلاح بودایی، «نیروانا‌یافته») گفت، این است که او از این جهان نیست. «تتهاگته»<sup>۶</sup> را دیگر نمی‌توان امر موجود، احساسات، عقاید، امیال و معرفت توصیف کرد: او از این القاب آزاد است. وی هم‌چون اقیانوس بزرگ، عمیق، بیکران و بی‌اندازه است. نمی‌توان گفت: او هست، او نیست، او نه هست و نه نیست»<sup>۷</sup>. این دقیقاً سخن از عرفان و الهیات منفی است، *نتی/نتی*<sup>۸</sup> مشهور اوپانیشادهاست.

### ریاضت بودایی

بودا به‌منظور کسب حالت نامشروط یا میراندن ریشه این حیات دنیوی، رنج‌آور، خیالی و بازتولد یافتن به حیاتی عرفانی که دسترسی به نیروانا را ممکن می‌سازد، فنون یوگایی را به کار می‌برد. مقدمات ریاضت و مراقبه بودایی شبیه آن‌هایی هستند که توسط *یوگاسوتره‌ها* و متون کلاسیک دیگر سفارش شده‌اند.

1. Jivanmukta

2. (Anguttara Nikaya, II, 206)

3. L. de La Vallée - Poussin

4. Brahmanirvanam

5. (de La Vallée - poussin, op. cit, P 112)

6. Tathagata

7. Samyutta Nikaya, IV, 374.

8. Neti Neti

مرتاض باید مکان دور افتاده‌ای — در جنگل، در پای درختی، در غاری، در گورستانی، یا حتی بر توده‌ای علف خشک در وسط صحرا — برگزیند، خود را در وضعیت آسنة قرار دهد و مراقبه‌اش را آغاز کند.

با دفع عطش به دنیا، او با قلبی آزاد از خواہش می‌ماند و روحش را از طمع تصفیه می‌کند. با دفع میل به آزار، او با قلبی آزاد از دشمنی، با اراده درست و مشفق به همه موجودات می‌ماند و روحش را از اراده بد مصفا می‌کند. با دفع تنبلی و سستی، آزاد از هر دو می‌ماند؛ یعنی آگاه از نور، روشن و مسلط بر خود، روحش را از تنبلی و سستی پاک می‌کند... با دفع شک، به شخصی می‌ماند که فراسوی حیرت رفته است؛ او دیگر مردد نیست که چه چیزی خوب است، یعنی روحش را از شک می‌پالاید [دیانیکیا ۳:۴۹].

گرچه این مراقبه شامل عناصر «اخلاقی» است، معنای اخلاقی ندارد. هدف این مراقبه تصفیه خودآگاهی مرتاض و تمهید آن برای تجارب روحانی عالی‌تر است. مراقبه یوگایی همان‌طور که توسط بودا در برخی عبارات دیانیکیا<sup>۱</sup> تعبیر می‌شود، دارای هدفی خاص برای «اظهار» خودآگاهی مرتاض است؛ یعنی ایجاد «تجربه بی‌واسطه» جدیدی برای او از حیات روانی و حتی حیات زیستی‌اش. مرتاض از طریق همه اعمال عینی‌اش — طرز راه رفتنش، وضع بدنش، تنفسش و غیره — باید «واقعیاتی» را که استاد به او نشان می‌دهد، به شیوه‌ای واقعی باز یابد؛ به عبارتی دیگر، او باید همه حرکات و همه اعمالش را به دستاویزهایی برای مراقبه تبدیل کند. دیانیکیا (۲: ۲۹۱ به بعد) تصریح می‌کند که بهیکو<sup>۲</sup> با انتخاب مکانی دورافتاده برای مراقبه، باید از همه اعمال فیزیولوژیکی‌اش که تاکنون خودبه‌خود و ناآگاهانه انجام می‌داد، آگاه باشد. «او با تنفس‌های طولانی، این دم طولانی را کاملاً خواهد فهمید؛ با انجام بازدم مختصر، خواهد فهمید و الی آخر. و خود را به آگاهی از همه بازدم‌هایش... از همه دم‌هایش وامی‌دارد؛ و خود را به کند کردن بازدم‌هایش... و دم‌هایش وامی‌دارد».

این رویه به هیچ وجه تمرینی صرف در پرنایامه نیست، بلکه مراقبه‌ای بر «واقعیات» بودایی، تجربه‌ای دائمی در بی‌واقعیتی ماده است. زیرا هدف مراقبه

این است: جذب کامل «واقعیات» اساسی و تبدیل آن‌ها به «تجربه‌ای مداوم» و انتشار آن‌ها — اگر بتوان چنین گفت — در سرتاسر وجود راهب. دیانیکایه همین عبارت را بعدها اظهار داشته است (۲:۲۹۲):

... یک مرتاض در حال قدم زدن به جلو یا عقب، کاملاً آگاه است چه می‌کند؛ او در حال نگاه کردن یا نگاه کردن به‌طور ثابت (به یک شیء)، کاملاً آگاه است چه می‌کند؛ در حال بالا بردن یا پایین آوردن دستش، کاملاً آگاه است چه می‌کند؛ در حال پوشیدن ردای خود یا سایر لباس‌هایش یا در حال حمل کاسهٔ غذایش، کاملاً آگاه است چه می‌کند؛ در حال خوردن، نوشیدن، جویدن، چشیدن... تخلیه... قدم زدن، نشستن، خوابیدن، بیدار شدن، صحبت کردن، یا ساکت بودن، کاملاً آگاه است چه می‌کند.

به راحتی می‌توان فهمید که هدف این روشنی چیست. بهیچو — مهم این نیست که چه می‌کند — باید پیوسته از بدن و روانش آگاه باشد تا شکنندگی جهان پدیده و بی‌واقعیتی «روان» را همواره بداند. شخص معاصری به نام سومانگاله ویلاسینی<sup>۱</sup> از مراقبه بر حرکات بدن این نتیجه را می‌گیرد: «آن‌ها می‌گویند که آن یک موجود زنده است که قدم می‌زند، موجود زنده‌ای که استراحت می‌کند؛ اما آیا واقعاً موجود زنده‌ای وجود دارد که قدم بزند یا استراحت کند؟ چیزی وجود ندارد».

اما این توجه بی‌وقفه به حیات فیزیولوژیکی خود شخص و این فن مخصوص نابودی توهمات ناشی از فهمی غلط از «روان»، صرفاً مقدمات است. مراقبهٔ واقعی بودایی با تجربهٔ چهار حالت روانی به نام جهان<sup>۲</sup> (قس. دهیانه در سانسکریت) شروع می‌شود. در دیانیکایه (۱؛ ۱۸۲ به بعد) بود که فن مراقبهٔ بودایی تنظیم شد که البته برای نخستین بار نبود که این قدر واضح و (گرچه این نظر کاملاً احتمالی است) بسیار روشن بوده است. بهتر است قطعاتی از این سند اصلی را بازگو کنیم:

وقتی بهیچو درمی‌یابد که پنج مانع [شهوت، ارادهٔ نادرست، تنبلی، هیجان، شک] در او از بین رفته‌اند، خوشحال است؛ خوشحال، یعنی شادمان

است؛ شادمان، یعنی در سراسر وجود احساس راحتی می‌کند؛ با داشتن این احساس آسودگی، خوشحال است؛ خوشحال یعنی قلبش آرام است. او با آزاد شدن از امیال و از تمام احوال بد، در نخستین جهانانه وارد و باقی می‌ماند، یعنی حالتی که زاده جداسازی [ویوکاچه؛<sup>۱</sup> «زاده تنهایی»] است که اندیشه و فهم در آن ادامه می‌یابد و شخص در آن شادی و لذت را می‌داند. پس اندیشه امیالی که قبلاً داشت در او متوقف می‌شود و اندیشه ظریف و واقعی از لذت و آرامشی پدید می‌آید که زاده جداسازی هستند؛ و او در این اندیشه باقی می‌ماند.

پس بهیچ‌یک از طریق حذف اندیشه و فهم، وارد دومین جهانانه می‌شود که زاده تمرکز است و با آرامش درونی، اتحاد روح، خوشی و لذت شناخته می‌شود. پس اندیشه ظریف و واقعی از لذت و خوشی زاده جداسازی، در او ناپدید می‌شود و اندیشه ظریف و واقعی از لذت و خوشی زاده تمرکز، پدید می‌آید؛ و او در این اندیشه می‌ماند.

بهیچ‌یک بعدی به واسطه ترک لذت، بی‌تفاوت می‌ماند. او با آگاهی و هشیاری کامل در وجود خود لذتی را تجربه می‌کند که حکیمان از آن بدین صورت سخن می‌گویند: «کسی که بی‌تفاوت و اندیشناک است برخوردار از لذت می‌شود». این سومین جهانانه است. در این لحظه اندیشه ظریف و واقعی از لذت و آرامشی که پیش‌تر احساس کرده و زاده تمرکز بوده است، در او از بین می‌رود و اندیشه ظریف و واقعی از لذت و بی‌تفاوتی پدید می‌آید.

بهیچ‌یک پس از این با ترک همه احساس راحتی و ناراحتی، به دلیل پایان یافتن لذت و دردی که پیش‌تر تجربه کرده بود، به چهارمین جهانانه وارد می‌شود و در آن باقی می‌ماند، یعنی حالتی از پاکی و بی‌تفاوتی مطلق و فکر عاری از راحتی و ناراحتی. [از لحاظ فیزیولوژیکی چهارمین جهانانه با قطع تنفس توصیف می‌شود]. آن اندیشه ظریف و واقعی از لذت و بی‌تفاوتی که قبلاً داشت در او از بین می‌رود و اندیشه‌ای ظریف و واقعی از فقدان راحتی و ناراحتی پدید می‌آید و او در این اندیشه باقی می‌ماند [دیانی‌کایه، ۱؛ ۱۸۲ به بعد؛ ترجمه اولتراماری].

عبارات زیادی را که به این چهار جهان می‌پردازد، ذکر نمی‌کنیم. مراحل به حد کافی واضح بیان می‌شوند: ۱. تصفیه خرد و حساسیت «وسوسه‌ها»، یا جدا کردن آن‌ها از قوای بیرونی؛ درست در یک کلام، کسب استقلال مقدماتی خودآگاهی، ۲. حذف کارکردهای دیالکتیکی خرد، کسب تمرکز، تسلط کامل بر خودآگاهی ظریف، ۳. سکوت گذاشتن هرگونه «ارتباط» با جهان بیرونی و یاد، به دست آوردن روشنی آرام با هیچ خرسندی غیر از «خودآگاهی موجود»، ۴. باز پیوستن به «تضاده‌ها»، کسب سعادت «آگاهی صرف».

اما سفر در این جا به پایان نمی‌رسد. باید چهار تمرین روحانی را بیفزاییم که سَمَپَتی<sup>۱</sup>، یعنی «منافع» نام دارد و مرتاض را برای «سکون» نهایی آماده می‌کند. علی‌رغم توضیح مفصلی که از آن‌ها ارائه شد، درک این «حالات» بسیار سخت است. آن‌ها با تجربیاتی نیز مطابقت می‌کنند که نه تنها دور از تجربیات خودآگاهی عادی‌اند بلکه دور از تجربیات فراعقلانی (عارفانه یا شاعرانه) که برای اذهان غربی قابل درک‌اند. باوجود این درست نیست که آن‌ها را از طریق بازدارنده‌های هیپنوتیسمی توضیح دهیم. طی مراقبه عقلانیت راهب همواره تأیید می‌شود؛ به‌علاوه، خواب و خلسه هیپنوتیسمی موانعی‌اند که نزد نویسندگان هندی مربوط به مراقبه، بسیار مشهور بودند و مرتاض همواره مترصد آن‌ها بود. در این جا چگونگی توصیف چهار سَمَپَتی را می‌بینیم:

و اکنون بهیکو با رفتن به فراسوی تصورات شکل، با موقوف کردن تصورات ارتباط، با نجات دادن روح خود از عقاید مجزا، با فکر کردن: «فضا بی‌نهایت است»، به ناحیه بی‌پایان فضا می‌رسد و در آن باقی می‌ماند. او با پیشرفت بعدی به فراسوی ناحیه بی‌پایان فضا و تفکر در این مورد که «خودآگاهی بی‌پایان است»، به ناحیه بی‌پایان خودآگاهی می‌رسد و در آن می‌ماند [توجه: خودآگاهی به نظر می‌رسد بی‌پایان باشد و به هیچ وجه محدود به تجربیات حسی و ذهنی نباشد] بنابراین، او با رفتن به فراسوی ناحیه بی‌پایان خودآگاهی و فکر کردن: «چیزی وجود ندارد»، به ناحیه نیستی هر چیزی می‌رسد و باقی می‌ماند. سرانجام بهیکو با رفتن به فراسوی ناحیه نیستی، به حالتی از روح می‌رسد و



می‌ماند که نه اندیشه و نه عدم اندیشه است [دیانیکیایه، ۱: ۱۸۳ به بعد: ترجمه اُلترامری]. تفسیر هریک از این مراحل با استفاده از متون غنی ادبیات متأخر بودایی بی‌ثمر خواهد بود، مگر این‌که شخص بخواهد روان‌شناسی و متافیزیک این مکتب را بازسازی کند. اما آنچه که در این جا به ما مربوط می‌شود، اساساً ساخت‌شناسی مراقبه است، بهتر است به نهمین و آخرین سَمَپَتی بپردازیم.

در حقیقت، روزی بهیکو این تصورات را از خود داشته است [او با استقرار در دمیانه نمی‌تواند تصورات را از بیرون به دست آورد] از یک مرتبه به مرتبه بعدی می‌رود و همین‌طور، تا این‌که به اندیشه والا می‌رسد. و وقتی به آن جا می‌رسد، با خود می‌گوید: «فکر کردن خطاست؛ فکر نکردن بهتر است. اگر من فکر کنم، می‌سازم. احتمال دارد که این تصورات از بین برود و تصورات دیگر — که ممکن است زمخت باشد — متولد شود. بدین خاطر است که من دیگر فکر نخواهم کرد یا نخواهم ساخت.» و او دیگر فکر نمی‌کند یا نمی‌سازد. و چون دیگر فکر نمی‌کند یا نمی‌سازد، تصوراتی که او بدون دیگری ناپدید کرده بود، تصورات زمخت‌تری به وجود می‌آید. او به توقف رسیده است [دیانیکیایه، ۱: ۱۸۴؛ ترجمه اُلترامری].<sup>۱</sup>

متن متأخر دیگری، اهمیت عمده این نهمین و آخرین سَمَپَتی را حتی در شیوه مستقیم‌تری خلاصه کرده است: «راهبان محترم به سَمَپَتی که شامل توقف هر نوع ادراک آگاهانه است، می‌رسند. بهیکو که آموخته این را به دست آورد چیزی برای کسب آن ندارد.»<sup>۲</sup>

### یوگی‌ها و ماوراءالطبیعیون

بیشتر از یک ویژگی مشترک، با مراحل مختلف سَمَپَرَجَنیاته و اِسَمَپَرَجَنیاته سادهمی یوگای کلاسیک را می‌توان در این دمیانه‌ها و سَمَپَتی‌ها، تمییز داد. از این گذشته، خود بودایی‌ها اذعان می‌کنند که یوگی‌ها و مرتاضان غیر بودایی می‌توانند به چهار دمیانه و چهار «منفعت» و حتی به نهایت، یعنی به سَمَپَتی

1. Dighanikaya, I, 184 ff; Oltramarc's translation.

2. Ciksasamuccaya, by Santideva, published by Bendall, 1902, p. 48.

«ناخودآگاهی» (اسمجنی سَمَپتی) دست یابند. به جز این مورد که وقتی این نهمین سَمَپتی توسط غیر بودایی‌ها کسب شد، با صحت آن مخالفت کردند: آن‌ها معتقد شدند که «سَمَپتی نابودی خودآگاهی و احساس» کشف بودا است و نیز برقراری ارتباط آن را با نیروانا نشان دادند. حال، اگر آن‌ها غیربودایی‌ها را از دستیابی به نیروانا مبرا دانستند، در عین حال اعتبار جهان‌های آن‌ها را پذیرفتند، فراسوی هر نوع شکی است، زیرا غیربودایی‌ها حقیقتی را که بودا آشکار کرد، شناختند. به عبارتی دیگر، شخص نمی‌توانست از طریق صرفاً مراقبه عرفانی به حالت نامشروط دست یابد؛ او بایستی راهی را که به آن حالت می‌انجامد، بشناسد و گرنه در خطر استقرار خود در «بهشت» قرار می‌گرفت هرچند فکر می‌کرد که به نیروانا دست یافته است.

این ما را به امر عرفان و «تجربه عرفانی» منجر می‌شود، امری که مقدر به ایفای نقش اساسی در تاریخ بودیسم است (اما در سراسر تاریخ روحانیت هند نیز اساسی است). این دو گرایش — «تجربیهون» (جهایین‌ها)، اگر بتوانیم بدین صورت آن را بیان کنیم، و گرایش «اندیشمندان» (دهمه یوگه‌ها) — دو چیز ثابت در بودیسم هستند. در سطحی بسیار ابتدایی از متون شرعی سعی شده است هماهنگی بین آن‌ها برقرار شود. سوترایی از *آنگوتیره*<sup>۱</sup> (۳:۳۵۵) می‌گوید: «راهبانی که خود را وقف خلسه می‌کنند (جهایین‌ها)<sup>۲</sup> راهبان متکی بر عقیده (دهمه یوگه‌ها)<sup>۳</sup> را به باد تمسخر می‌گیرند و عکس آن نیز صادق است. برعکس، آن‌ها باید به همدیگر احترام بگذارند. درحقیقت کم‌اند افرادی که جان‌شان را توأم با بدن‌شان وقف لمس [فهم و تجربه] عنصر جاودانه [آماته دهاتو، نیروانا] می‌کنند. هم‌چنین کم‌اند افرادی که واقعیت عمیق [ارتهه‌پده]<sup>۴</sup> را با عمیق کردن آن از طریق پرچا، یعنی از طریق خرد می‌بینند. متن بر مشکل حاد هر دو «طریق»، یعنی طریق عرفان و تجربه اندیشمندان اشاره و تأکید می‌کند. در حقیقت آنانی که تجربه‌ای از نیروانا دارند اندک‌اند؛ و کم نیستند

1. Anguttara

2. Jhayins

3. Dhammayogas

4. Amata dhatu

3. Arthapada

آنانی که واقعیت را آن‌طور که هست «می‌بینند» و آنانی که — به واسطهٔ این دید عقلانی — به رهایی می‌رسند. در طول زمان همهٔ راه‌های بودای آینده با راه «تجربه» یکی خواهد شد: کسی که شریعت را می‌آموزد و می‌فهمد، «جسم اعتقادی» بودا را درک می‌کند؛ زائری که به *استوپایی* سفر می‌کند که دارای بقایای شخص روشنفکر است، به جسم عرفانی معماری همین بودا دسترسی دارد. اما در نخستین مرحلهٔ بودیسم، مثله‌ای که مطرح شد، همان بود که در سانکھیا و یوگا نیز مطرح شده است: یعنی بین «خرد» و «تجربه» کدام یک برتری دارد؟ شواهد کافی وجود دارد که نشان می‌دهد بودا معرفت را با تجربه‌ای اندیشمندانه از نوع یوگایی همواره ارتباط نزدیک داده است. معرفت نزد او زیاد ارزشمند نبود مگر این‌که در تجربهٔ شخصی فرد «تحقق» یافته باشد. بودا راجع به «تجربه اندیشمندانه» «حقایقی» را کشف کرد که بدان اعتبار داد. مثالی از این اظهار را در نظر بگیرید: «جسم فانی است.» تنها از طریق مراقبه بر کالبد است که می‌توان به حقیقت این اظهار پی برد. اما اگر این مراقبهٔ کالبد مبتنی بر حقیقتی نباشد، همهٔ ارزش سودمند خود را از دست خواهد داد (این جسم فانی است، هر جسمی فانی است، هیچ نجاتی جز در شریعت بودا وجود ندارد و کذا). همهٔ حقایقی که بودا آشکار کرد، باید به شیوهٔ یوگایی، یعنی اندیشیده و تجربه‌یافته، تجربه شود.

به همین علت *آئنده*<sup>۱</sup> — شاگرد محبوب استاد — اگرچه در تبحر بی‌نظیر بود (برطبق *تیراگتھے*،<sup>۲</sup> آیهٔ ۱۰۲۴، وی ۸۲ هزار دهمه<sup>۳</sup> از خود بودا و دو هزار از هم‌شاگردی‌هایش آموخت) اما از انجمن محروم شد: زیرا *آرمت*<sup>۴</sup> نبود — یعنی «تجربهٔ یوگایی» کاملی نداشت.

در *آئنده*، *استوپیره*<sup>۵</sup> که همهٔ نوع سوتیره شنیده، به‌خاطر داشته، از بر کرده و اندیشیده است، خرد [پرجنا]<sup>۶</sup> زیاد است، درحالی‌که تمرکز فکر [چیتة سمگراهِه]<sup>۷</sup> متوسط است. اما اگر شخص بنا باشد به این حالت [که شامل]

1. Ananda

2. Theragatha

3. Dhammas

4. Arhat

5. Shavira

6. Prajna

7. Citta Samgraha



نابودی ناخالصی‌ها [حالت آرمت] است دست‌یابد، باید هر دو خصوصیت (خرد و تمرکز) در او موجود باشد.<sup>۱</sup>

عبارتی مشهور از سمیوته<sup>۲</sup> (۲:۱۱۵)، موسیله و ناراده<sup>۳</sup> را رو در رو قرار می‌دهد، که هریک بیانگر درجه خاصی از کمال بودایی‌اند. هر دو یک معرفت دارند اما ناراده خود را آرمت نمی‌داند، به این دلیل که «اتصال به نیروانا» را به طور تجربی به دست نیاورده است. در این جا خودش راجع به چگونگی این مسئله توضیح می‌دهد: «چنان‌که گویی مسافری از تشنگی زجر می‌کشد، چاهی در بیابان می‌یابد و آن را بررسی می‌کند؛ او یقیناً بایستی دانسته باشد که آن آب است اما وقت خود را در رساندن آن به بدنش تلف نخواهد کرد. بدین طریق من «نابودی وجود یا نیروانا» را به روشنی فهمیده‌ام، اما یک آرمت یا معاف از بدی‌ها نیستم».

### بودا و «قدرت‌های معجزه‌آسا»

راه به نیروانا — دقیقاً مانند راه سَمادَهِمی در یوگای کلاسیک — به داشتن «قدرت‌های معجزه‌آسا» (سیده‌هی؛ در پالی، ایدِهی) می‌انجامد. حال، این مشکل جدیدی برای بودا ایجاد کرد (همان‌طور که بعداً برای پاتنجلی ایجاد کرد)؛ زیرا از یک طرف «قدرت‌ها» به طور گریزناپذیر در ابتدای کار به دست می‌آمد و به همین علت علایم گرانبهای پیشرفت روحانی راهب را موجب می‌شد، اما از طرف دیگر آن‌ها از دو جهت خطرناک هستند زیرا راهب را به «تسلطی جادویی و بیهوده بر جهان» وسوسه کرده و علاوه بر این از وقوع آشفته‌گی در بین بی‌اعتقادان خبر می‌دهند. داشتن ایدِهی برابر با رهایی نیست، بلکه این «قدرت‌های معجزه‌آسا» در هر حال ثابت می‌کند که راهب خود را «نامشروط» کرده و قوانین طبیعی را که در گردونه آن گرفتار و ابداً محکوم به تحمل تأثیرگذاری کارما بوده، مسکوت گذاشته است. داشتن ایدِهی<sup>۴</sup> به منزله پیامد،

1. Nagarjunas Mahaprajnaparamitacakra, Lamotte's translation, Le Traité de la Grande vertu Sagesse - volume I, Louvain, 1944, p. 223.

2. Samyutta

3. Musila/ Narada

4. Iddhi

فی‌نفسه مضر نیست؛ اما راهب باید بسیار مواظب باشد تسلیم وسوسه‌هایش نشود و بالاتر از همه، باید از نمایش چنین قدرت‌هایی در حضور نامحرم بپرهیزد. به‌زودی دلایلی را که بودا برای خودداری از به‌کارگیری و نمایش سیدمی بدان متوسل شد، خواهیم شناخت.

بهرتر است یادآوری کنیم که «قدرت‌های معجزه‌آسا» جزو پنج دسته علوم متعال هستند (ابهیجنا،<sup>۱</sup> یعنی: ۱. سیدمی، ۲. دید الهی، ۳. شنوایی الهی، ۴. آگاهی از افکار دیگران، ۵. یادآوری هستی‌های پیشین). هیچ‌یک از این پنج *آبهیجنا* (در پالی آبهینا)<sup>۲</sup> متفاوت از «قدرت‌هایی» نیست که در دسترس یوگی غیربودایی است. حتی مقدمات مراقبه‌ای که کسب آن‌ها را ممکن می‌سازد شبیه مقدمات یوگای غیربودایی، یعنی مسائل پاکی و آرامش ذهنی و غیره است.

او (بهیکو) با قلب آرام، پاک شده و نیمه شفاف، خالی از بدی، مهیا و آماده به عمل، استوار و آرام، روح خود را به شیوه قدرت معجزه‌آسا (ابدهی) متمایل و وقف می‌کند. او از قدرت معجزه‌آسا در اشکال گوناگونش بهره‌مند می‌شود؛ درحالی‌که یکی است، متعدد می‌شود و درحالی‌که متعدد است، دوباره یکی می‌شود؛ مرئی یا نامرئی می‌شود؛ بی‌این‌که با مقاومتی روبه‌رو شود، از میان یک دیوار، بارو و تپه می‌گذرد، گویی همه از هوا ساخته شده‌اند؛ از اوج تا قعر زمین سفت نفوذ می‌کند، گویی آن آب است؛ بر روی آب قدم می‌زند بی‌آن‌که در آن فرو رود، گویی زمین سفت است؛ درحالی‌که پاهایش روی هم و خمیده در زیرش است، در آسمان سفر می‌کند چون پرندگان بر بال‌های خود. حتی ماه و خورشید را — در همان قدرت و نیرومندی که هستند — می‌تواند با دستش لمس و احساس کند؛ درحالی‌که در بدن خود می‌ماند، حتی به آسمان برهمن می‌رسد... او با آن گوش باز و آسمانی که فراتر از گوش انسان‌هست، اصوات انسانی و آسمانی را هم‌زمان می‌شنود، چه آن‌ها نزدیک یا دور باشند... و با نفوذ در قلب دیگران با قلب خودش، آن‌ها را می‌شناسد... بنابراین با قلب آرام و غیره خود، خردش را به سوی دانش

یادآوری هستی‌های پیشین‌اش راهنمایی و متمایل می‌کند [دیوانیکایه، ۱؛ ۷۸ به بعد].

این فهرست‌های سیدمی غالباً کلیشه‌ای‌اند و آن‌ها را در سراسر ادبیات مکاتب عرفانی و ریاضتی هند می‌بینیم. یوگی‌هایی که معاصر بودا بودند با صحت آن‌ها مخالفت و هیچ‌یک از یوگی‌ها در درستی خلسه‌های یوگایی آن‌ها تردید نکردند. اما بودا شاگردانش را به پیگیری سیدمی تشویق نکرد: تنها امر واقعی رهایی بود و داشتن «قدرت‌ها» ممکن بود راهب را از هدف اصلی‌اش — نیروانا — منحرف کند. بودا در واکنش به زیاده‌روی‌های عرفانی و جادویی، فراموش نکرد خاطرنشان کند که هر دو شرایط و راه‌حل مسئله در درون انسان آن‌طور که هست، قرار می‌گیرد. «درحقیقت ای دوست من، به تو می‌گویم که در همین بدن میرا — همان‌طور که هست و تنها ادراک بالا، اما آگاه و برخوردار از خرد — و نیز افزایش و کاهش آن و راهی که به تعالی آن می‌انجامد جهانی وجود دارد» (آنگوتیره، ۴۸: ۲؛ سمیوته، ۱: ۶۲).<sup>۱</sup>

به‌علاوه، داشتن یک «قدرت معجزه‌آسا» یا بیش‌تر، به هیچ‌وجه انتشار پیام بودایی را به انجام نرساند: یوگی‌ها و مرتاضانِ دیگر، نمی‌توانستند همین معجزه‌ها را انجام دهند؛ چه بسا، شخص می‌توانست «قدرت‌ها» را از طریق جادو بی‌هیچ تغییر درونی به‌دست آورد. شخص بی‌اعتقاد ممکن بود فکر کند که امری از افسون جادوست.

اگر یک معتقد [بودایی] ادعای داشتن قدرت‌های عرفانی [ایده‌ی]<sup>۲</sup> کند، درحالی‌که یکی است، متعدد می‌شود و پس از متعدد شدن، دوباره یکی می‌شود و کذا... شخص بی‌اعتقاد به او خواهد گفت: «خُب، آقا! افسون خاصی به‌نام افسون گاندمازوه<sup>۳</sup> وجود دارد. از طریق قدرت آن است که چنین می‌کند»!... خُب! کِتودمه،<sup>۴</sup> دقیقاً به‌همین خاطر است که من خطر موجود در انجام

1. Anguttara, II, 48; Samyutta, I, 62.

2. Iddhi

3. Gandharva

4. Kevaddha

معجزه‌های عرفانی را می‌دانم و من از آن‌ها منتفر و بیزارم و از انجام آن‌ها احساس شرم می‌کنم [دیانی‌کایه، ۱؛ ۲۱۲ به بعد].<sup>۱</sup>

به همین خاطر بودا نمایش سیدمی را ممنوع کرد: «ای بهیکو تو نباید معجزه‌های / بدمی را به عوام نشان بدی، یعنی معجزه‌هایی که از قدرت انسان عادی فراتر است. کسی که بدین‌گونه عمل کند، خود را به خاطر عملی بد گناهکار خواهد کرد» (وینایه، ۲: ۲۱۲، متون وینایه، ۸۱: ۳).<sup>۲</sup>

### تانتریسیم<sup>۳</sup> و یوگا

در بین معانی متعدد کلمه *تانترا*<sup>۴</sup> (از ریشه *تان*<sup>۵</sup>، یعنی «گسترش دادن، ادامه دادن، تکثیر کردن»)، یک معنا خصوصاً به ما مربوط می‌شود: معنای «توالی، اشتقاق، فرآیند مستمر». *تانترا* «چیزی است که معرفت را گسترش می‌دهد». کسی نمی‌داند به چه دلیل یا در اثر چه شرایطی این کلمه، یک جنبش بزرگ فلسفی را معرفی کرد که در قرن چهارم عصر مسیحی به وجود آمد و شکل «روشی» سراسر هندی را به خود گرفت که در قرن ششم در حال رشد بود. زیرا در واقع موضوع مهم «روش» بود؛ ناگهان تانتریسیم عمومیت فراوانی در بین فیلسوفان و متألّهین و نیز در «انجمن‌های» (مرتاضان، یوگی‌ها و غیره) پیدا کرد و شهرتش نیز به طبقات «عامه» رسید. در زمان نسبتاً کوتاهی فلسفه، عرفان، شعائر، اخلاق، پیکرنگاری و خود ادبیات تحت تأثیر تانتریسیم قرار گرفت. آن جنبش، سراسر هندی بود، زیرا توسط همه مذاهب بزرگ هند و همه مکاتب «فرقه‌ای» جذب شد. تانتریسیم مهم بودایی و نیز تانتریسیم هندویی وجود دارد، اما جینیسم نیز برخی روش‌های تانترایی (اما نه روش تانتریسیم «دست چپ») را پذیرفت چنانچه تأثیرات قوی تانترایی را در شیوائیسم کشمیری، در جنبش بزرگ *پانچاتره‌ها*<sup>۶</sup> (در حدود ۵۵۰ م)، در *بَهگوتِه پورانِه*<sup>۷</sup> (۶۰۰ م)، و در دیگر

1. Dighanikaya, I, 212 ff.

2. Vinaya, II, 212; Vinaya Texts, III, 81.

3. Tantrism

4. Tantra

5. Tan

6. Pancatras

7. Bhagavata Purana

گرایش‌های عشق ویشنویی می‌توان یافت.

برطبق سنن بودایی، تانتريسم ظاهراً توسط آسانگه<sup>۱</sup> (۴۰۰ م) — اسناد برجسته یوگاچاره<sup>۲</sup> — و ناگارجونا<sup>۳</sup> (قرن دوم میلادی) — نماینده مشهور مادمیمیکه<sup>۴</sup> و یکی از نامدارترین و مرموزترین شخصیت‌های بودیسم قرون وسطایی — معرفی شد؛ اما موضوع ریشه‌های تاریخی تانتريسم بودایی هنوز روشن نشده است. جایز است فرض کنیم که *وَجْرَيَانَه*<sup>۵</sup> («گردونه الماس»)، یعنی نامی که تانتريسم بودایی بدان وسیله عموماً شناخته می‌شود، در آغاز قرن چهارم ظهور یافت و سیر کاملش را در قرن هشتم به دست آورد. گه‌بِه سَمَاجِه تانترا<sup>۶</sup> که برخی آن را اثر آسانگه دانسته‌اند، احتمالاً قدیمی‌ترین متن *وَجْرَيَانِی* و بی‌تردید یکی از مهم‌ترین متن است.

تانتراهای بودایی در اصل به چهار دسته تقسیم می‌شود: *کریه تانترا*، *چاریه تانترا*، *یوگا تانترا*، *انوتره تانترا*.<sup>۷</sup> دو دسته نخست درباره شاعر و دو دسته آخری درباره دستورالعمل‌های یوگایی بحث می‌کند که بدان وسیله می‌توان به حقیقت متعال دست یافت. درواقع تقریباً همه متون تانترايي شامل دستورالعمل‌های شعائری و نیز دستورات مختص یوگایی و قطعات فلسفی است. برطبق سنت تبتی، چهار دسته از تانترا ظاهراً به انواع و طبایع اصلی انسان مربوط می‌شود: متون *کریه تانترا* مناسب برهمن‌ها و مناسب همه افراد دوستدار و متمایل به شاعر است و *چاریه تانترا*ها بیش‌تر برای افراد مشغول و غیره توصیه می‌شود.

شایان ذکر است که تانتريسم در دو منطقه مرزی هند گسترش یافت: در شمال غربی، در مرز افغانستان و در بخش شرقی بنگال و مخصوصاً در آسام. در هر صورت برطبق سنت تبتی، ناگارجونا اهل منطقه *اِنْدِهْرَا*<sup>۸</sup> در هند شرقی، در همان قلب هند دراویدی بود. از این موضوع می‌شود نتیجه گرفت که تانتريسم مخصوصاً در آغاز اوجش، در ایالات اعتدال‌یافته هندی و دور از تهاجم

1. Asanga

2. Yogucara

3. Nagarjuna

4. Madhyamika

5. Vajrayana

6. Guhyasamaja tantra

7. Kriya tantra, carya tantra, Yoga Tantra, anuttara tantra

8. Andhra



روحانی نسل‌های بومی توسعه یافت. درحقیقت شمار زیادی از عناصر خارجی یا غیربومی به‌واسطه تانتریسیم وارد هندوئیسم شد؛ اسامی و اساطیر خدایان حاشیه‌ای (آسامی، برمه‌ای، هیمالیایی، تبتی، اگر از خدایان دراویدینی سخنی نگوئیم) می‌توان در آن یافت و شعائر و عقاید غیربومی را تمیز داد. ازاین لحاظ تانتریسیم فرآیند هندی‌شدن را که در دوران بعد ودایی شروع شده بود، ادامه داد و تقویت کرد؛ اما این‌بار موضوع علاوه بر جذب عناصر بومی هند، جذب عناصر خارج از هم هند دقیقاً تحت این عنوان بود: کهن‌الگوی «سرزمین تانتر»<sup>۱</sup> کامه روپه<sup>۲</sup> یا آسام<sup>۳</sup> است. شخص نیز می‌بایست به آن تأثیرات عرفانی احتمالی اتکا کند که در هند نفوذ کرده و با عبور از ایران، به مرز شمال غربی آن راه پیدا کرده است. درواقع شباهت‌های حیرت‌آور بین تانتریسیم و جریان بزرگ نهانگرایی غربی بیش از این‌هاست که در ابتدای عصر مسیحی، عرفان، زهدگرایی، کیمیاگری یونانی - مصری و سنن عرفانی را به هم آورده است.

برای نخستین‌بار در تاریخ روحانی هند آریایی، الهه بزرگ مقام والایی کسب کرد. در قرن دوم عصر مسیحی دو الهه مؤنث وارد بودیسم شد: پَرَجَنیا پارمیتا<sup>۴</sup>، یعنی «آفرینش» ماوراءالطبیعیون و مرتاضان و تجسد خرد متعال، و تارا<sup>۵</sup>، یعنی تجلی الهه بزرگ هند بومی. در هندوئیسم، شکتی<sup>۶</sup> - «نیروی کیهانی» - به مرتبه مادر الهی ارتقا یافت که از جهان و همه موجودات زنده و نیز تجلیات متعدد خدایان پشتیبانی می‌کند. دراین‌جا تا حدی می‌توان «مذهب مادر» را تشخیص داد که زمانی حاکم بر ناحیه اژه‌ای - آفریقایی - آسیایی بزرگ بوده و از آغاز دوره، شکل اصلی عشق در بین مردمان کاملاً بومی هند بوده است. در این معنا شبیخون مقاومت‌ناپذیر تانتریسیم نیز مستلزم پیروزی جدیدی برای طبقات عامه پیش از آریایی بود.

و نیز در این مورد به نوعی به کشف مجدد مذهبی راز زن می‌رسیم، زیرا هر زنی تجسد شکتی می‌شود؛ احساس عرفانی در برابر راز آبستنی و باروری؛ و

1. Kamarupa

2. Assam

3. Prajnaparamita

4. Tara

5. Sakti

بلکه شناخت هر چیزی در زن که دوردست، «متعال» و آسیب‌ناپذیر است: او نماد تقلیل‌ناپذیری تقدس و الوهیت و ذات نامحسوس واقعیت نهایی می‌شود. زن تجسم‌کننده هم‌زمان راز آفرینش و راز هستی است، راز آنچه هست و می‌شود، می‌میرد و دوباره به شیوه‌ای ورای فهم متولد می‌شود. در سطح متافیزیکی و اسطوره‌ای، این بسطی از فلسفه سانکھیا است: روح، «مذکر» و پرورنده «بسیار ناتوان»، بی‌حرکت و اندیشناک است؛ پرکریتی است که زحمت می‌کشد، تولید و تغذیه می‌کند. وقتی خطر بزرگی اساس کیهان را تهدید کند، خدایان شکستی را برای دور کردن آن فرا می‌خوانند.

هرگز نباید از این برتری شکستی — در نمونه آخری، همسر و مادر الهی — در تانتریسیم و همه جنبش‌های متعاقب آن، چشم‌پوشی کرد. این راهی بود که جریان بزرگ زیرزمینی روحانیت بومی و عمومی در هندوئیسم از خلال آن نمایان شد. از لحاظ فلسفی، کشف مجدد این الهه وابسته به وضعیت شهوانی روح در *کالی یوگا*<sup>۱</sup> است. در حقیقت نویسندگان، عقیده تانترایی را به منزله کشفی جدید از حقیقت بی‌زمان ارائه دادند که برای انسان آن «عصر تاریکی» در نظر گرفته شده که روح به وسیله گوشت ضخیم پوشانده شده است. عقاید تانتریسیم هندویی، وداها و سنت برهمنی را برای «قرون جدید» نامناسب دانست: انسان دیگر از خودانگیختگی و قدرت روحانی که در آغاز دوره داشت، برخوردار نبود و از دست‌یابی مستقیم به حقیقت ناتوان بود (مهانیروانا تانترا،<sup>۲</sup> ۵۰، ۳۷ و ۲۹ - ۱:۲۰)؛ و بنابراین می‌بایست «برگشتی به اصل» و به آن انتها داشته باشد و از تجربیات اساسی و خاص وضعیت بر باد رفته‌اش یا به عبارتی دیگر، از همان سرچشمه‌های حیاتش شروع کند. بدین علت است که «آیین زندگی» نقش تعیین‌کننده‌ای در *سدمنه*<sup>۳</sup> تانترایی دارد؛ بدین علت است که «قلب و تمایلات جنسی» به مثابه ابزار رسیدن به تعالی به کار می‌روند.

از نظر بودایی‌ها نیز *وَجْرَیانه*<sup>۴</sup> کشف جدیدی از اعتقاد بودا را ارائه می‌دهد که با توانایی‌های بسیار کاهش‌یافته انسان جدید سازگار است. در

1. Kali Yoga

2. Maha - nirvana - tantra

3. Sadhana

4. Vajrayana

کاله چاکرا تانترا<sup>۱</sup> به ما گفته می‌شود که چگونه شاه سوچاندره<sup>۲</sup> وقتی نزد بودا رسید، از او درباره یوگایی پرسید که انسان‌ها را از کالی یوگا نجات می‌دهد. و بودا به او نشان داد که کیهان را در همین بدن انسان می‌توان یافت؛ اهمیت تمایلات جنسی را به او توضیح داد و آموخت که به منظور گریز از چنگ زمان، ریتم‌های گذران را از طریق انضباطات تنفسی کنترل کند. بدن، جهان زندگان و زمان، تشکیل‌دهنده سه عنصر اساسی در سدهنه تانترا<sup>۳</sup> هستند.

ریشه خصیصه اصلی تانتریسم، عموماً نگرش ضد مرتاضانه و ضد فکورانه بودنش است. «خران و دیگر حیوانات نیز همه جا برهنه می‌گردند. آیا یوگی‌ها چنین می‌کنند؟» (کولازناوه تانترا،<sup>۴</sup> ۵:۴۸). از آن جا که بدن نمایانگر کیهان و همه خدایان است و از آن جا که رهایی را می‌توان صرفاً با شروع از بدن به دست آورد، داشتن بدنی قوی و سالم مهم است. در برخی مکاتب تانترا<sup>۵</sup> بی‌اعتنایی به ریاضت و تفکر، توأم با رد کامل همه اعمال مراقبه‌ای است؛ یعنی رهایی، خودانگیختگی صرف است. ساراهه<sup>۶</sup> نوشته است: «بچه یوگی‌ها مانند بسیاری از مرتاضان دیگر هرگز قادر به یافتن طبیعت خودشان نخواهند بود. هیچ نیازی به ماتراها،<sup>۷</sup> تصاویر یا دهارانی‌ها<sup>۸</sup> نیست؛ همه آن‌ها علل آشفتگی‌اند. بی‌فایده است رهایی را از طریق مراقبه بجویم... هر کسی با روش جهان (مراقبه) هینوتیسم می‌شود اما هیچ کس به کسب خویشتن خودش علاقه‌مند نیست.» نویسنده دیگر سهجیه<sup>۹</sup> - لویی پا<sup>۱۰</sup> - نوشته: «خوبی مراقبه چیست؟ علی‌رغم مراقبه انسان در رنج می‌میرد. همه تمرینات دشوار و آرزوی کسب سیدمی را رها کن و «خلاء» (شونیه)<sup>۱۱</sup> را طبیعت واقعی خود بپذیر.»

پس با این نگرش از بیرون، به نظر می‌رسد تانتریسم «راه ساده‌ای» ارائه می‌دهد که باخوشی و تقریباً بدون موانع به آزادی می‌انجامد. از نظر پیروان

1. Kalacakra Tantra

2. King Sucandra

3. Kularnava Tantra

4. Saraha

5. Mantras

6. Dharani

7. Sahajiya

8. Lui - pa

9. Sunya

تانترای «دست چپ» (وامه چاری)<sup>۱</sup> تصور می‌رفت که آن‌ها می‌توانند با استفاده از شراب، گوشت و عشق شهوانی به یگانگی با شیوا و شکتی برسند. کولاترناوه تانترا (۸؛ ۱۰۷ به بعد) تصریح می‌کند که اتحاد متعال با خدا را می‌توان صرفاً از طریق اتحاد جنسی به دست آورد. و گوهیه سماجه تانترا<sup>۲</sup> به طور خلاصه بیان می‌کند: «هیچ کس از طریق تمرینات دشوار و خسته کننده در کسب کمال موفق نمی‌شود؛ بلکه کمال را به راحتی می‌توان به واسطه ارضای همه امیال خود به دست آورد»<sup>۳</sup> اما «سهولت» راه تانترای آشکارتر از راه واقعی است. راه تانترای مستلزم سدهنه طولانی و دشواری است که گاهی یادآور عمل کیمیاگران است. «خلاء» (شونیه) صرفاً «نیستی» نیست؛ بلکه شبیه برهمن ودانتا است، دراصل متلائی است و به همین دلیل وَجَرَه («الماس») نام دارد. «شونیتا که محکم، بنیادی، بخش ناپذیر و نفوذناپذیر، ایمن از آتش و خراب نشدنی است، وَجَرَه<sup>۴</sup> نام دارد»<sup>۵</sup>. حال اعتقاد تانتریکه بودایی تبدیل خود به «موجودی از الماس» است که در آن از یک طرف اعتقادش، اعتقاد کیمیاگر هندی و هاته یوگی است و از طرف دیگر یادآور موازنه مشهور اوپانیشادهاست: یعنی آتمن همان برهمن است. در متافیزیک تانترای — هم در هندویی و هم بودایی — واقعیت مطلق (اگراند)<sup>۶</sup> همه دوگانگی‌ها و تکثرات را در خود جای می‌دهد و در حالتی از اتحاد مطلق (آدواوه) دوباره متحد و یکی می‌شود. آفرینش و فرایند شدن که از آن ناشی می‌شود، نمایانگر انفجار اتحاد نخستین و جدایی دو اصل (شیوا - شکتی و غیره) است؛ در نتیجه، شخص حالتی از دوگانگی (ذهن و عین و غیره) را تجربه می‌کند - و این رنج، توهم و «اسارت» است. هدف سدهنه تانترای اتحاد مجدد دو اصل مخالف در روح و بدن مرید است. «عمل کشف» از طریق دانش کالی یوگا، یعنی تانتریسم پیش از هر چیز یک تمرین، عمل و درک (سدهنه) است. اگرچه کشف، مقصود هر کسی است، اما راه تانترای مستلزم آغازی است که تنها از

1. Vamacari

2. GuhyaSamaja tantra

3. Bhatta Charyya edition, Baroda. 1931, p.27.

4. Vajra

5. Advaya-Vajra-Samgraha Gackwar Oriental Series, p.37.

6. Urgrund

طریق گورو<sup>۱</sup> حاصل می‌شود؛ از این جاست که نفوذ استاد تنها «از لب به گوش»، می‌تواند عقیده مرموز و سری را منتقل کند. در این جنبه نیز تانتریسم نمایانگر شباهت‌های برجسته با اسرار روزگار باستان و اشکال مختلف عرفان است.

### درک تانتربی: تصاویر الهی و اصوات عرفانی

سده‌منه تانتربی شمار خاصی از آداب و تمرینات مراقبه‌ای را در بر می‌گیرد که صرفاً با کمک تمرینات یوگایی می‌تواند کامل شود. نمی‌توان بدون تسلط یافتن بر *دهاترا* و *دمیانه*، تصویری الهی را «مجسم» ساخت، یعنی آن را در ذهن ساخت و بر روی نوعی از پرده درونی انداخت. تجسم تصویر الهی نتیجه تمرینی دشوارتر است: یعنی یگانگی با الوهیتی که نمودار می‌سازد. مثل تانتربی خاطر نشان می‌کند که «شخص نمی‌تواند خدایی را پرستش کند مگر این که خود شخص خدا باشد». یکی کردن خود با الوهیت یا خود خدا شدن، یعنی بیدار کردن قوای الهی نهفته در انسان است.

چنین چیزی تا اندازه‌ای به پیکرنگاری مربوط می‌شود — زیرا در آغاز ضروری بود از حالات و حرکات بودا تقلید شود — که *مودراها*<sup>۲</sup> بدان وابسته‌اند. این اصطلاح دارای معانی متعددی است (نشانه، علامت، نظم انگشتان و غیره) که یکی از آن معنای عشقی است.<sup>۳</sup>

تانتریسم «هجاهای عرفانی» — *مانترا* و *دهارانی*<sup>۴</sup> — را تا مرتبه ابزار رهایی (مانترایانه)<sup>۵</sup> ارتقا داده است. تمیز دادن جوانب مختلف این رسم همگانی فرمول مقدس، امر مهمی است، رسمی که از یک طرف در عالی‌ترین اندیشه‌های راجع به «اصوات عرفانی» و از طرف دیگر در چرخ دعای *لاماها*<sup>۶</sup> به اوج رسیده است. ارزش عملی و اهمیت فلسفی *مانتراها* از دو منبع ناشی می‌شود: اول از همه، وجود کارکرد یوگایی واج‌هایی که در حکم «پایه» تمرکز به کار می‌روند؛ سپس وجود نوشته منحصراً تانتربی، یعنی شرح دستگاهی عرفانی و آداب دعای باطنی.

1. Guru

2. Mudras

3. Cf. M. Eliade, *Le Yoga*, pp. 250 ff.

4. mantra/Dharani

5. Mantra yana

6. Lamas

قبلاً در دوره ودایی، دهارانی، یعنی چیزی که محصور یا حمایت می‌کند، درحکم «پایه» و «پشتوانه» تمرکز (دهازنا) به کار می‌رفت. دهارانی‌ها نیز مانند ماتراها از لبان استاد آموخته می‌شوند. بنابراین شکی نیست واج‌هایی که برگرفته از زبان دنیوی یا قابل آموزش از کتاب‌هاست، باید «دریافت» شوند. به هر حال ماتراهایی که یک دفعه از لبان استاد دریافت می‌شوند، دارای قدرت نامحدودی‌اند. بدین دلیل است که آن‌ها «چیزی» هستند (یا به هر صورت با استفاده از یادآوری خاص می‌توانند بشوند) که مجسم می‌کنند. هر خدا — در هر مرتبه‌ای از تقدس — مثلاً دارای بیجه ماترا،<sup>۱</sup> یا «صوتی عرفانی» است که «دانه» یا «پایه» آن، همان هستی‌اش است. تمرین‌کننده با تکرار این بیجه ماترا برطبق قوانین، ذات هستی شناختی آن را به خود اختصاص می‌دهد، یعنی خدا یا حالت تقدس و غیره را در شیوه‌ای واقعی و فوری در خود جذب می‌کند. از یک طرف «تطابق» مرموز بین حروف و هجاهای «عرفانی» و اندام ظریف بدن انسان وجود دارد و از طرف دیگر این اندام و نیروهای الهی، خوابیده یا متجلی در کیهان هستند. شخص با کار کردن بر روی یک نماد، همه نیروهایی را که مطابق با آن در تمام مراتب هستی است، «بیدار» می‌کند. برای نمونه، تطابق کاملی بین ماترایانه و پیکرنگاری وجود دارد؛ زیرا حرف، رنگ و تصویر خاصی وجود دارد که با هر سطح یا با هر درجه از تقدس مطابقت می‌کند.<sup>۲</sup>

### هاته‌یوگا و کشف بدن

در تاتریسم، بدن انسان اهمیت بی‌سابقه‌ای در تاریخ روحانی هند کسب کرد. بدن دیگر «منبع رنج‌ها» نیست بلکه مطمئن‌ترین و کامل‌ترین ابزار در دسترس انسان برای «غلبه بر مرگ» است. دو تفاوت غیر از همسویی‌ها می‌توان در این ارزیابی قوی از بدن انسان و امکاناتش تمییز داد: ۱. اهمیتی که به تجربه کامل از زندگی به عنوان تشکیل بخش جامعی از سده‌منه داده می‌شود و این دیدگاه عمومی

۱. Bijamantra

۲. راجع به شباهت‌های فنون یوگایی - تانترایی و ذکر مسلمانان نگاه کنید به:

L. Gardet, La mention du nom divin (dhikr) dans La mystique indienne, and M. Eliade, Le Yoga, pp. ff.

همه مکاتب تانتریسیم است، ۲. تصمیم به کنترل بدن به منظور تبدیل آن به «بدن الهی» و این بالاتر از همه، دیدگاه مورد اتخاذ هاته یوگا است.

ظهور هاته یوگا مرتبط با اسم مرتاضی — گورخنات<sup>۱</sup> — است که نظامی به نام کانهفته یوگی<sup>۲</sup> را بنا نهاد. تصور می‌رود او در قرن دوازدهم یا احتمالاً حتی زودتر زندگی کرده باشد. هر آنچه درباره گورخنات می‌دانیم به واسطه اساطیر فرقه‌ای و فرهنگ غنی جادویی، تحریف شده است؛ اما زمینه‌های انصافاً مطمئنی وجود دارد که فرض کنیم او روابط نزدیکی را با وِجَریانه حفظ کرده است. به علاوه، نسخه‌های خطی هاته یوگا به تمرینات جنسی که مختص تانتریسیم بودایی است، اشاره می‌کند. رسالهای به نام هاته یوگا که اکنون موجود نیست و نیز متنی به نام گوراگسه شتکه<sup>۳</sup> که موجود است، به گورخنات منسوب است. کانهفته‌ها انضباط خودشان را هاته یوگا نامیدند اما این اصطلاح خیلی زود به منزله دستوار العمل‌ها و انضباطات سنتی که به واسطه آن کنترل کامل بدن به دست می‌آمد، تعمیم یافت. در هر صورت، متون هاته یوگایی به نوعی ناشی از ادبیات گورخته یوگی<sup>۴</sup> — یا از آنچه که تصور می‌رود چنین باشد — است. شمار نسبتاً زیادی از این نوع متون وجود دارد اما صرف نظر از گوراگسه شتکه، تنها سه تا از آنها سودمندند: ۱. هاته یوگا پرادیپیکه<sup>۵</sup> (از سواتماراما سوامین،<sup>۶</sup> احتمالاً قرن پانزدهم)، ۲. گراند سَمهیتا<sup>۷</sup> (از یک گراند یا ویشنوی بنگالی)<sup>۸</sup> که بیشتر هاته یوگا پرادیپیکه را تکرار می‌کند، ۳. شیوا سَمهیتا<sup>۹</sup> (بلندتر از متون دیگر — شامل ۵۱۷ بند — و از لحاظ فلسفی بسیار پیشرفته‌تر است؛ یوگای تانترایی قویاً از ودانتا تأثیر پذیرفته است). قدیمی‌ترین این سه متن به نظر می‌رسد هاته یوگا پرادیپیکه باشد که بر طبق سنت مبتنی بر هاته یوگای مفقوده کنونی است.

تأثیرات بودیسم به آسانی قابل شناسایی است. ودانتا با یوگا ترکیب می‌شود

1. Gorakhnath

2. Kanphata Yogis

3. Goraksasataka

4. Gorakhnathayogis

5. Hathayogapradipika

6. Svātmarāma Svāmīn

7. Gheranda samhita

8. Vaisnava of Bengal

9. Siva Samhita

اما توجیه فلسفی در این نوشته‌های موجز که تقریباً به‌طور کامل مختص دستورالعمل‌های فنی است، جایگاهی بسیار پایین دارد. حالات خودآگاهی مطابق با تمرینات مختلفی است که صرفاً به‌ندرت و در شیوه‌ای ابتدایی ذکر می‌شوند. عمدتاً فیزیک و فیزیولوژی مراقبه مربوط به نویسندگانی است که بر خواص جادویی و بهداشتی آن‌ها تأکید می‌کنند. مانند خودداری‌ها، «مرگ و پیری را برطرف می‌کند» و «بر مرگ غلبه می‌کند». به توضیح معنای واقعی و هدف نهایی همه این فنون برمی‌گردیم.

**هاته یوگا** اهمیت زیادی به «تصفیه‌های» مقدماتی می‌دهد و آن‌ها را به شش نوع تقسیم می‌کند: دھوتی، بستّی، نّتی، ناولی، تراکّه و کپاله بهاتّی.<sup>۱</sup> دو مورد نخست عمومی‌ترین‌اند. دھوتی<sup>۲</sup> (لفظاً، نظافات) به شماری از طبقات و زیرطبقات تقسیم می‌شوند: یعنی «نظافات‌های درونی»، نظافت دندان‌ها، روده راست و غیره. نافع‌ترین آن‌ها دھوتی کرّمه<sup>۳</sup> بود: شخص تکه پارچه‌ای را می‌بلعد و آن را در شکم برای مدتی رها می‌کند<sup>۴</sup> بستّی<sup>۵</sup> مستلزم نظافت روده بزرگ و روده راست است که با استفاده از پمپ مقعدی انجام می‌یابد. نّتی شامل نظافت سوراخ‌های بینی به وسیله سیم‌هایی است که وارد سوراخ‌های بینی می‌شود. حرکات شدید و پیچشی شکم و روده‌ها در تمرین ناولی<sup>۶</sup> به کار می‌رود، تمرینی که **گمرانده سمهیتا** (۱: ۵۲) آن را **لّولیکی یوگا**<sup>۷</sup> نام نهاد. **تراکّه** شامل تمرکز چشم‌ها بر شیء کوچکی است تا این‌که اشک جاری شود. **کپاله بهاتّی** شامل سه گونه «تصفیه» سوراخ‌های بینی است: آب از طریق سوراخ‌های بینی کشیده و از طریق دهان تف می‌شود و الی آخر.

این متون با تأکید خاطر نشان می‌کنند که این «تصفیه‌ها» اهمیت بسیار زیادی در سلامتی یوگی دارند و این‌که آن‌ها بازدارنده بیماری‌های کبد و شکم و

1. Dhauti, Basti, Ncti, Nauli, trataka, Kapala bhati

2. Dhauti

3. Dhauti karma

4. Theos Bernard, Hatha Yoga, pp. 15 ff.

5. Basti

6. Nauli

7. Lauliki yoga

8. Cf. Bernnnard's experiments, pp. 21 ff.



غیره‌اند. اطلاعات خاصی از برنامه غذایی و رفتار اجتماعی نیست؛ (یوگی باید از مسافرت، استحمام در صبح‌ها و مصاحبت زنان و مردان بد بپرهیزد). همین‌طور انتظار می‌رود، «تمرین» (آبهیاسه)<sup>۱</sup> نقش تعیین‌کننده‌ای دارد: هیچ چیزی را نمی‌توان بدون «تمرین» به دست آورد و این تکیه کلام نانترایی است. به علاوه، اگر شخص هاته‌یوگا را «تحقق» بدهد، هیچ جنایت یا گناهی نیست که نتوان پاک کرد (کشتن یک برهمن یا جنین، تجاوز به رختخواب استاد روحانی خود و غیره — همه جنایات‌ها از طریق یونی مودرا<sup>۲</sup> برچیده می‌شود؛<sup>۳</sup> قس گهرسمه، ۴۴ - ۴۳:۳). بزرگداشت خاصیت جادویی عملی که کاملاً به جا آورده شده، به قدمت هند است.

پرانایامه گناهان را از بین می‌برد و ۸۴ سیدمی اعطا می‌کند اما این تمرین پیش از هر چیز به کار تصفیه نادی‌ها می‌آید. هرگامی جدید در تنظیم تنفسی با پدیده‌های فیزیولوژیکی همراه است. عموماً طی خواب، تخلیه و ادرار کاهش می‌یابد. طی نخستین مرحله پرانایامه، بدن یوگی شروع به عرق کردن می‌کند؛<sup>۴</sup> طی دومین مرحله او شروع به لرزیدن می‌کند؛ در سومین مرحله «مانند قورباغه شروع به جهیدن می‌کند»، و در چهارمین مرحله به هوا برمی‌خیزد.<sup>۵</sup> بر طبق تجربیات شخصی تنوس برنارد<sup>۶</sup>، همه این علایم به جز آخری مطابق با حالاتی است که طی تمرین پرانایای هاته‌یوگایی به‌طور واقعی تجربه می‌شود. این موارد — که کم‌اهمیت‌اند — در متون تنها بدین خاطر ثبت شده‌اند که می‌توان از آن‌ها برای اثبات عینی موفقیت تمرین استفاده کرد.

«قدرت»‌های واقعی که توسط یوگی‌ها به دست می‌آید — از طرف دیگر — بسیار مهم‌ترند، مخصوصاً توانایی حیرت‌انگیز آن‌ها در کنترل دستگاه عصبی و تأثیری که می‌توانند بر ریتم‌های قلبی و تنفسی بگذارند. ما نمی‌خواهیم درباره این مسئله مهم بحث کنیم. همین کافی است خاطر نشان کنیم که بر طبق نظر

1. Abhyasa

2. Yonimudra

3. Cf. Gher. samh. III, 43 - 44.

4. HY - Pr., 12 - 13, Siva Sam., III, 40.

5. Siva Sam., III, 41, Cf. Gher. Sam., V, 45-47.

6. Op. cit, p. 32.

خانم دکتر چارلز لابری<sup>۱</sup> و تیرز بروس<sup>۲</sup>، هاته‌یوگی‌ها کنترل عادی تارهای خطدار را تا تارهای صاف می‌رسانند. موضوع ورود و خروج مایعات از طریق مجرای ادرار یا روده‌ی راست، نیز خودداری از انزال منی (و حتی «بازگشت منی») و یا تمرین نخستین امر مهم در تانتریسم «دست چپ» را توضیح می‌دهد.<sup>۳</sup>

### اندام ظریف و فیزیولوژی عرفانی

این بدن — فیزیکی و «ظریف» در همین زمان — تصور می‌رود مرکب باشد از تعداد خاصی از نادی‌ها (لفظاً، کانال، سیاهرگ، یا سرخرگ، بلکه اعصاب) و چاکراها<sup>۴</sup> (لفظاً، چرخ، گرده، اما معمولاً به‌عنوان «مرکز» ترجمه می‌شود). به آسانی می‌شود گفت که انرژی حیاتی به شکل «هوا» در نادی‌ها می‌چرخد و انرژی کیهانی و الهی در چاکراها نهفته می‌ماند.

شمار قابل توجهی نادی وجود دارد، اما ۷۲ تا از آنها اهمیت ویژه‌ای دارند. آن‌هایی که در فنون یوگایی نقش اصلی را دارند، اید، پینگلا، و سوشومنا<sup>۵</sup> هستند؛ و به ترتیب در سوراخ چپ بینی، سوراخ راست بینی و براهمه راندهرا<sup>۶</sup> (سوراخ جلو جمجمه) منتشر می‌شوند. توصیف نادی‌ها بسیار مختصر است: عبارت ریشه‌ای و بیانات کلیشه‌ای بسیار زیاد است و «زبان رمزی» که متون متعدد تانترايي بدان نوشته شده، فهم را حتی مشکل‌تر می‌سازد<sup>۷</sup> بر طبق هاته‌یوگا، نادی‌ها در شخص ناوارد، «ناخالص» و «مسدود» شده است؛ آن‌ها را باید از طریق تمرین یوگایی (آسنه، پرانایامه و غیره) «خالص» کرد. اید و پینگلا در برگیرنده‌ی دو «هوا» — پرانه و آپانه — و بلکه تمام انرژی‌های ظریف بدن است. و اما راجع به سوشومنا، این کانال مرکزی دارای نقشی حیاتی است که در آن «بیداری» کندالینی و سفر از میان شش «مرکز» (چاکرا) مطرح می‌شود. در حقیقت کندالینی — انرژی کیهانی که موجود در هر شخص است — در هیئت

1. Charles Laubry

2. Theres Brosse

3. Cf. Le Yoga, pp. 236. ff.

4. Chakras

5. Ida, Pingala, Susumna

6. Brahmarandhra

7. on this "Secret language", cf. Le Yoga, pp. 251 ff., 394.

ماری توصیف می‌شود که در پای ستون فقرات در مولادهاره‌چاکرا<sup>۱</sup> (دستگاه تناسلی) حلقه زده است. در اثر برخی تمرینات یوگایی کندالینی «بیدار» می‌شود و از میان سوشومنا به طرف فرق سر می‌رود. کندالینی طی سفرش با موفقیت از میان سوادهیشتانه چاکرا<sup>۲</sup> (واقع در ناحیه آلت تناسلی)، مانی پوراچاکرا<sup>۳</sup> (شبکه ناف)، آناهته چاکرا<sup>۴</sup> (ناحیه قلب)، ویشودمه چاکرا<sup>۵</sup> (ناحیه حنجره و گلو)، و آجنا چاکرا<sup>۶</sup> (واقع در بین ابروان، در ناحیه گودی) می‌گذرد و به سَهراره چاکرا<sup>۷</sup> — هم‌چنین به نام براهمن دهر<sup>۸</sup> (فرق سر) — می‌رسد. در این جاست که اتحاد نهایی بین شیوا و شکتی، یعنی هدف سَدَه‌نه تانترایی حاصل می‌شود.

بیداری کندالینی گرمای بسیار زیادی را تولید می‌کند و صعودش از میان چاکراها به واسطه این حقیقت اثبات می‌شود که بخش پایین‌تر بدن مانند جنازه‌ای سفت و سخت می‌شود، درحالی‌که بخش محل عبور کندالینی سوزان است. خود عمل بیداری به واسطه فنی برانگیخته می‌شود که عنصر اساسی آن شامل حبس نفس (کُمبَه‌که)<sup>۹</sup> از طریق حالت خاص بدنی (آسنه، مودرا) است. به‌منظور تسریع صعود کندالینی، برخی مکاتب تانترایی حالات بدن را با تمرینات جنسی تلفیق کرده‌اند. عقیده بنیادین این است که کسب «بی‌حرکتی» هم‌زمان تنفس، فکر و منی ضروری است<sup>۱۰</sup>. اما نباید فراموش کرد که انسان در جهان قیاسات، تشابهات و مفاهیم دو پهلوی به سر می‌برد. هر پدیده شهوت‌انگیزی می‌تواند بیانگر تمرین هاته‌یوگایی یا مرحله‌ای از مراقبه باشد، درست مثل هر نماد و هر «حالتی از تقدس» که ممکن است تحت تأثیر مفهومی عشقی باشد.

اتحاد جنسی آیینی (مایتونه)<sup>۱۱</sup> پیش از هر چیز در پی اتحاد اصول مخالف

1. Muladharacakra

3. Manipura Cakra

5. Visuddha Cakra

7. Suhasrara Cakra

9. Kumbhaka

11. Maithuna

2. Svadhisthana Cakra

4. Anahata Cakra

6. Ajna Cakra

8. Brahmandhra

10. Cf. Lc Yoga, PP. 250 ff, 253 ff.

است: «اتحاد جنسی واقعی، اتحاد پَرشکتی<sup>۱</sup> (کندالینی) با آتمن است؛ بقیه صرفاً نمایانگر روابط شهوانی با زنان هستند»<sup>۲</sup>. مایعونه هرگز نباید به انزال منی بینجامد<sup>۳</sup>. وگرنه یوگی مانند هر دختر باز معمولی مشمول قانون زمان و مرگ خواهد شد. در این تمرینات «لذت جسمانی» عمل یک «ابزار» را انجام می‌دهد، زیرا تنش بالایی را ایجاد می‌کند که آگاهی عادی را نابود می‌کند و حالت نیروانا، یعنی تجربه متناقض‌نمای عدم دوگانگی را افتتاح می‌کند. پیوند اصول مخالف (شیوا، شکتی و غیره) نمایانگر تعالی جهان پدیده‌ها و نابودی هر نوع تجربه دوگانگی است.

### نتیجه‌گیری

یوگا بعد خاصی از روح هندی را تشکیل می‌دهد، تا حدی که در هر جافرهنگ و دین هندی نفوذ کرده است، شکل خالص‌تر یا کم‌خالصی از یوگا را نیز می‌توان یافت. در خود هند، یوگا از طرف همه جنبش‌های مذهبی — چه هندویی یا «ارتدادی» — تلفیق و ارزیابی شده است. یوگاهای معتقد به وحدت عقاید گوناگون در هند کنونی دلیل زیاده‌تری اقامه می‌کنند که در تجربه دینی هند، روش‌های «مراقبه» و «تمرکز» یوگایی ضروری است. زیرا در نهایت یوگا همه انواع فنون روحانی و عرفانی را از مقدماتی‌ترین تا پیشرفته‌ترین جذب و تلفیق کرده است. در اصطلاح کلی، یوگی معرف قدیس و عارف و نیز جادوگر، عیاش و مرتاض عادی و ساحر است، که هر یک از این اقسام سلوک دینی، جادویی هم‌چنین می‌تواند مطابق با شکل خاصی از یوگا باشد.

به منظور رخ دادن مجموعه سراسر هندی فنون روحانی که قرن‌های متمادی رواج داشته است یوگا بایستی مکرراً به عمیق‌ترین نیازهای روح هندی جواب داده باشد. و دیده‌ایم که چگونه به آن‌ها پاسخ داد. از ابتدا یوگا علیه اندیشه‌های ماورای طبیعی و زیاده‌روی‌های شعاع‌تری فسیلی واکنش نشان داده است؛ همین تمایل را نسبت به چیز واقعی و نسبت به تجربه شخصی نیز نشان

1. Parasakti

2. (Kularnava Tantra, v, 111, 112)

3. Cf: Le Yoga, pp. 256 ff.

داده که در عشق عمومی مذکور در پوجه و بهکتی<sup>۱</sup> یافت می‌شود. شکلی از یوگا را همواره آنگاه می‌یابیم که مسئله تجربه مقدس یا رسیدن به تسلط کامل خویشتن وجود دارد و خود نخستین قدم به سوی تسلط جادویی بر جهان است. حقیقت بسیار مهمی است که اصیل‌ترین تجربیات عرفانی و نیز جورترین امیال جادویی به واسطه فن یوگایی انجام می‌یابد یا دقیق‌تر این‌که، یوگا می‌تواند خود را بایک یا هر راهی کاملاً سازگار کند. فرضیات متعدد شاید اعتبار آن را اثبات کند. اولین فرضیه دو سنت روحانی را مطرح می‌کند که سرانجام پس از کشمکش‌های زیاد و زحمت طولانی در تلفیق آن‌ها، هندوئیسم را تأسیس کردند: یعنی سنت دینی هند و اروپایی‌های آریایی زبان و سنت بومیان (کاملاً آمیخته و دربرگیرنده عناصر دراویدی، ماندایی، ماندایی نخستین و عناصر هراپایی). هند و اروپایی‌ها در جامعه‌ای دارای ساختار پدرسالاری، اقتصاد چوپانی، و پرستش خدایان آسمان و فضا و در یک کلام، در «دین پدر» شرکت کردند. مردمان قبل آریایی با کشاورزی و شهرنشینی (تمدن هندویی) آشنا بودند و عموماً در «دین مادر» شرکت می‌کردند. هندوئیسم هم‌چنان که از پایان قرون وسطا وجود داشته، نمایانگر ترکیبی از این دو سنت — اما با غلبه برجسته عوامل بومی — است: یعنی شرکت هندو اروپایی‌ها در نهایت، اساساً آسیایی بوده است. هندوئیسم دلالت بر پیروزی این سرزمین می‌کند.

اگرچه تصور جادویی از جهان در بین هندواروپایی برجسته‌تر است، اما شخص تردید می‌کند که به آن‌ها تمایل جادویی مشهود در یوگای ترکیبی را نسبت دهد یا تمایل عرفانی منحصر به بومیان را اسناد کند. به نظر من این‌که به شعائرگرای و اندیشه‌های ناشی از آن و شرکت هندواروپایی اهمیت زیادی بدهیم و تمایل به صورت واقعی تجربه دینی و ضرورت عشق عرفانی را نیز به الهه‌های شخصی و یا محلی (بسته دوتنه، گِرم دوتنه)<sup>۲</sup> به بومیان منسوب کنیم موجه‌تر است. یوگا تا آن حد که نسبت به شعائرگرای و اندیشه‌های مدرسی واکنش نشان می‌دهد، در سنت بومی نیز شرکت می‌کند و با میراث دینی هندواروپایی مخالف است. اما یوگا را نمی‌توان به همین سادگی در بین انواع

1. Pujā/ Bhakti

2. Istadevata, Gramadevata

بی‌شمار عرفان ابتدایی که معمولاً تحت عنوان شمنیسم<sup>۱</sup> هستند، قرار داد. یوگا فن خلسه نیست؛ برعکس، یوگی هر نوع کوششی را برای کسب تمرکز کامل به کار می‌گیرد تا به سکون دست یابد.

توجه را به نمادگرایی یوگایی از مرگ و بازتولد معطوف کرده‌ایم: مرگ نسبت به وضعیت انسان دنیوی و باز تولد نسبت به کیفیت متعال. یوگی در کل سعی می‌کند به رفتار عادی «باز گردد»: او بی‌حرکتی سنگواره‌ای بدن (آسنه)، آهنگین کردن و توقف تنفس (پرانایامه)، تثبیت جریان ذهنی روانی (اکاگرته)، بی‌حرکتی فکر و «منع» منی را بر روی خودش اعمال می‌کند. در تمام سطوح تجربه انسانی، در تخالف آن زندگی است که او را به انجام دادن فرا می‌خواند. حال نمادگرایی «تخالف»، در همین زمان به وضعیت پس از مرگ و به وضعیت الهی اشاره دارد: معروف است که راست روی زمین مطابق با چپ آن فراسوست، ظرفی شکسته در این‌جا مطابق با ظرفی نشکسته در جهان مرگ و خدایان است و الی آخر. «عکس» رفتار عادی جای حیات بیرونی یوگی را می‌گیرد. اما او در نیمه‌راه متوقف نمی‌شود: مرگ پس از بازتولدی نخستین می‌آید. یوگی «بدنی تازه» برای خودش می‌سازد درست همان طور که در جوامع ابتدایی تصور می‌شد تازه کار بدن جدیدی را به واسطه ورود به کارش به دست می‌آورد.

در نگاه نخستین، به نظر می‌رسد. رد حیات لازم توسط یوگا، شاید وحشتناک باشد. زیرا مستلزم نمادگرایی غم‌انگیزتری است: یعنی تجربیاتی که این همه پیش‌بینی از مرگ است. فرآیند دشوار و پیچیده جداسازی و حذف نهایی همه مفاهیمی که متعلق به سطوح جسمی - روانی تجربه انسان است، آیا یادآور فرایند مرگ نیست؟ از نظر هند، مرگ درواقع از طریق جداسازی بی‌رحمانه روح از همه تجارب جسمی - روانی تجلی می‌یابد. و در بررسی دقیق‌تر، راز رهایی و بازگشت عناصر (تتوه)<sup>۲</sup> به سوی پرکریتی نیز دلالت بر پیش‌بینی از مرگ می‌کند. برخی تمرینات یوگایی - تانترایبی صرفاً «تجسم پیش‌بینی شده‌ای» از فروپاشی عناصر و بازگشت آن‌ها به چرخه طبیعت هستند

و یا از پدیده‌ای که به‌طور طبیعی با مرگ آغاز شده است. بسیاری از تجربیات فراسوی مرگ که در *بردو تودول* — کتابی تبتی دربارهٔ مردگان<sup>۱</sup> — تشریح شده، شباهت قوی به تمرینات مراقبهٔ تانترای دارد.

اکنون می‌دانیم که این مرگ پیش‌بینی‌کننده، مرگی مقدماتی است — به عبارتی دیگر، این که به دنبال آن ضرورتاً باز تولدی هست. با نظر به این تولد مجدد در شیوهٔ دیگر هستی است که یوگی از هر چیزی که در سطح هستی دنیوی به نظر مهم می‌رسد، قربانی پیشکش می‌کند. نه تنها قربانی «زندگی» اش بلکه قربانی «شخصیت» اش. از دیدگاه هستی دنیوی این قربانی غیر قابل ادراک می‌گردد. اما ما جواب فلسفهٔ هندی را می‌دانیم: یعنی دیدگاه هستی دنیوی دگرگون می‌شود. و دو دلیل هست که چرا این‌گونه می‌شود: ۱. زندگی بدون تقدس رنج و خیال است، ۲. غیرممکن است هر مسئلهٔ غایی را از منظر این زندگی حل کنیم. بهتر است جوابی را که سانکها و یوگا به مسائل مربوط به علت و آغاز اسارت دروغین روح در چرخهٔ ماده و حیات داده شده، یادآوری کنیم: این مسائل در وضعیت کنونی انسان حل‌نشده است؛ به عبارتی دیگر آن‌ها برای هر خردی که رهایی نیافته است (باید بگوییم «برای هر خرد سقوط کرده»)، «راز» هستند. اگر کسی بخواهد به فهم این «اسرار» برسد، باید خود را به نوع دیگری از هستی ارتقا دهد و برای انجام چنین کاری لازم است در این دنیا «بمیرد» و شخصیت‌زادهٔ گذران و مخلوق تاریخ را «قربانی» کند (زیرا پیش از هر چیز شخصیت حافظهٔ تاریخ خودمان است). ایدهٔ آل یوگا — *حالت جیوان موکته*<sup>۲</sup> — زندگی در یک «حال جاودانه»، و بیرون از زمان است. «انسان رهایی یافته در زندگی» دیگر آگاهی شخصی ندارد — یعنی در تاریخ خودش پرورش می‌یابد — بلکه آگاهی مشاهده‌گری که روشنی و بی‌اختیاری محض است. سعی ندارم این حالت متناقض‌نما را شرح دهم؛ یعنی با نایل شدن از طریق «مرگ» به وضعیت انسانی و باز تولد یافتن در نوع متعالی هستی، تنزل آن به سطح ما نیز غیرممکن می‌شود. بهتر است با وجود این بریک چیز اساساً بهره‌مند از تاریخ

1. Bardo Thodol, the Tibetan Book of the Dead.

2. Jivanmukta

تاکید کنیم: یوگا نمادگرایی به یاد نیاوردنی تحسین را تکرار و بسط می‌دهد؛ به عبارت دیگر، سنت جهانی تاریخ دینی انسان را با خود در می‌آمیزد: یعنی پیش‌بینی مرگ به منظور مطمئن شدن از بازتولد به حیاتی مقدس — یعنی حیاتی که به واسطه آمیزش تقدس، واقعی شده است. اما هندی‌ها خصوصاً دورتر از این سطح سنتی رفته‌اند. از نظر یوگا بازتولد نخستین به معنای به دست آوردن جاودانگی یا آزادی مطلق است. در همین ساختار این حالت متناقض‌نماست — و این فراتر از هستی‌دنیوی قرار می‌گیرد — که شخص باید در پی تبیین همزیستی «جادو» و «عرفان» در یوگا باشد؛ هرچیزی کارکرد معنایی است که به آزادی داده می‌شود.



## اصطلاحات

### آتمن / Atman

این اصطلاح به معنای ذات و اصل حیات است و از an به معنی نفس کشیدن، at به معنی حرکت کردن و va به معنی دمیدن مشتق شده است. بعدها این اصطلاح در مفهوم فلسفی به کار برده شد. در اوپانیشادها از نفس ناطقه به آتمن تعبیر شده است. این کلمه هرچند گاهی به معنی شخصیت جسمانی آدمی که محسوس است به کار می‌رود، اما اغلب به روح باطنی و جوهر نفسانی که غیر محسوس است اشاره دارد؛ یعنی حقیقت ذات و گوهر واقعی که از آن به «نفس» (cgo) تعبیر می‌شود. در اوپانیشادها بر این نکته تأکید می‌شود که هر کس به شناخت آتمن برسد، با برهمن یکی می‌شود.

### آسنگه / Asanga

از نویسندگان و متفکرین متأخر مکتب یوگاچاره (ویجینیانه واده) است که رسالات زیادی نوشته است.

### آکاشه / Ākāśa

رجوع شود به واژه اِسْمَنکارته (Asamskrta)

### اِسْمَنکارته (Asamskrta)

عناصری غیر ترکیبی از هفتاد و پنج عنصر بودایی است. هفتاد و پنج عنصر بودایی

عبارت‌اند از: بازده عنصر مادی، چهل و شش عنصر ذهنی، ذهن (عنصر واحد)، چهارده نیروی لطیف و سه عنصر لایتناهی و غیرترکیبی. سه عنصر غیرترکیبی (اسْمُکارته) بدین قرارند:

۱. فضای لایتناهی (آکاشه / ākāśa).

۲. عنصری که به موجب آن عناصر دیگر خاموش می‌شوند و انسان آگاه می‌شود که وجود مظاهر در واقع صحنه‌ای سفید و هیچ است و همی بیش نیست.

۳. عنصر سوم، ادامه همان خاموشی عناصر به طریق طبیعی است و این حالت اشراق و معرفت است. این فنا بدان ماند که شمع به علت پایان یافتن سوخت، خاموش شود. این دو عنصر اخیر حالات «نیروانا» است.

#### Asmita / آسمیتا

خودآگاهی یا احساس منیت که یکی از پنج منشاء تموجات ذهنی انسان است. حرکات و فعالیت آن‌ها موجب پایداری تأثرات کردار پیشین می‌شود و ایجاد رنج و مشقت می‌کند. یوگی فقط با انهدام کامل آن‌ها به آرامش باطن و صفای درون دست می‌یابد.

#### Avidyā / آویدیا

آویدیا به معنی جهل و عدم دانش واقعی است. این اصطلاح به وسیله نویسندگان اوپانیشادها و مکاتب نیمه فلسفی به کار برده شده است. از نظر اوپانیشادها ریشه همه شرور و مصایب انسان در آویدیا (جهل) است. خطای اصلی انسان این است که او همیشه برای خود، نفسی جداگانه و هویتی مستقل می‌پندارد. درحالی‌که تنها وحدت مطلق و وجود نفس کلی برهمین - آتمن است. انسان تا زمانی که بدین نکته پی نبرد، ناگزیر در جریان وجود لاینقطع در حرکت خواهد بود.

#### OM / اُم

«اُم» از سه حرف «آ» (A)، «او» (u) و «م» (m) ترکیب یافته است. «آ» که حرف اول اسم اعظم است، با مرتبه عالم بیداری و «او» که حرف دوم اسم اعظم است، با عالم رؤیا که حد فاصل بین مرتبه اولی و سومی است، تطبیق یافته است. «م» با مرتبه سوم - عالم خواب عمیق - منطبق است. هم‌چنان که با تلفظ اسم اعظم حروف «آ» و «او» ادغام

می‌یابند و به حرف «م» منتهی می‌شوند. همان‌طور نیز مراتب خواب و بیداری در مرتبه سوم که خواب عمیق است، فانی می‌گردند. اما کلمه «أم» (OM) هم مرکب از سه حرفی است که آن را تشکیل می‌دهد و هم به‌طور واحد، جدا و مستقل از اجزای متشکله خویش است و بدین نحو یعنی به‌عنوان حقیقتی مستقل و واحد با مرتبه چهارم وجود که همان ذات نامتناهی (أم) که ذات برهمز لایتناهی است، فقط با عبور از مراتب قبلی و با سیر صعودی می‌توان رسید و در بحر آن فانی و مستغرق گشت.

### برگسون / Bergson

هانری برگسون (۱۸۵۹ - ۱۹۴۱) فیلسوف فرانسوی است که در تقابل با اندیشه، بر زندگی تأکید داشت و به اصالت ذهن باور نداشت. از نظر او احساسات اتمینی یا ذره‌ای حس‌گرایان صرفاً محصول تجزیه و تحلیل عقلانی است، و انسان اشیاء را همان‌طور درک می‌کند که نیازهای زیستی‌اش حکم می‌کند. از نظر برگسون طریقه معرفت نزد صوفیه و عرفا کشف و شهود است و شهود همدلی عقلانی است که به واسطه آن انسان با خدا متصل می‌گردد.

### برهما / Brahma

لفظ «برهما» در معانی گوناگون به کار رفته است که از آن جمله، مفهوم وسیع، کلمه «قدسی»، علم «لاهور» و «افسون» است که در مفهوم اخیر به نیروی ساحرانه (قدرت جادویی) هم اطلاق شده است و به بیانی نیز برهما خوانده شده است. در اصل خالق، آفرینشگر و فرد اول از خدایان سه گانه هندو (برهما، ویشنو و شیوا) است. او از تخم جهان (جرن گریه) که از علة‌العلل اولیه پیدا شده، به وجود آمده و همان پرجاپتی است که خداوند و پدر کلیه مخلوقات است.

### برهمه‌لوکا / Brahmaloka

جهان جاویدان برهما یا جهان حقیقت (نتیه) که شامل عقل بی‌پایان است. بالاترین عوالم است. هیچ تمایزی در آن نیست و همواره نور است. ارواحی که دیگر تناسخ پیدا نمی‌کنند به این عالم انتقال می‌یابند.

### پانینی / Panini

شالوده قواعد زبان سانسکریت را «پانینی» پی‌ریزی کرده است. با ظهور پانینی، قواعد زبان سانسکریت نظام یافت و از آن پس چندان تغییری نکرد و به استثنای فرهنگ و اصطلاحات ادبی و فلسفی، قواعدی که پانینی وضع کرده بود، به قوت خود باقی ماند.

### پرانا / Prāṇa

به معنی تنفس حیات یا اصل حیات است که جاندار و بی‌جان را از هم مشخص می‌کند. پرانا از ریشه an به معنی تنفس است. پرانا یعنی تنفس از طریق «پرا» (pra)، یعنی از طریق بینی و دهان.

در فلسفه هندی، تنفس یعنی تنفس حیاتی و برابر با آتمن (اساس کیهان) و برهمن است. پرجاپتی از طریق تنفس با دهان، خدایان را آفرید و از طریق «پرانا» در قسمت پایین بدنش، آسوره‌ها را آفرید. در حقیقت پرانا نیروی محرک جهان است.

### پرجاپتی / Prajapati

رجوع شود به واژه برهما (Brahma)

### پَرینامَه / Parināma

این اصطلاح ناظر به تغییر و تحول دائمی اجسام مادی است که دائماً کیفیاتی چند از دست می‌دهند و کیفیاتی تازه (گونه / guna) به خود می‌گیرند، رشد و توسعه می‌یابند و معدوم می‌گردند.

### پورانَه / Pūrāṇa

پوران‌ها مجموعه‌ای عامه‌پسند از افسانه‌های کهن و اساطیر هند و از مهم‌ترین مأخذ تحقیقات اساطیری‌اند. پوران‌ها یکی از چهار منبع عمده هند به‌شمار می‌آیند: ۱. وداها ۲. اوپانیشادها ۳. پوران‌ها ۴. تانتره‌ها.

### تائوئیسم / Taoism

کلمه تائوئیسم به‌طور کلی دو معنا را افاده می‌کند: یکی دستگاه فکری و دیگری عقاید و

اوهام دینی و مبادی سحر و جادو. به هر صورت تائوئیسم از شخصی به نام «لائوتزو» نشئت گرفته و او شخصی است افسانه‌ای که دارای مقام تحقیق و مطالعه بوده ولی از سرگذشت زندگانی او چیزی در دست نیست. کتاب معروف او «تائوته چینگ» است. این کتاب دارای تعالیم اخلاقی با بنیان‌های اصول مثبت و منفی است. اصل مثبت آن است که هر آدمی باید در اندرون خود طبیعت تائو را متجلی کند. اما اصل منفی آن است که در برابر جریان آرام و نرم طبیعت مقاومت نکند. انسان باید «وو - وی» یعنی سکون نفس و عدم تعدی و عمل آمیخته به تسلیم را به جا آورد.

### تائوته چینگ / Tao Teking

رجوع شود به واژه تائوئیسم (Taoism).

### تانتره / Tantra

یکی از پدیده‌هایی که بدون شک، عناصر بومی هند در تکوین آن نقش به‌سزایی داشته، آیین تانتره است که در قرن چهارم میلادی ظهور یافت و در قرن ششم میلادی در کلیه شئون فلسفی، عبادی و اخلاقیات و هنر رخنه کرد و حتی آیین بودا و جین تحت تأثیر آن قرار گرفتند. در این آیین، مفهوم «زن»، اصل حاصلخیزی، اتحاد و ازدواج دو نیروی مذکر و مؤنث جهان‌شناسی و آداب عبادی، نقش مهمی ایفا می‌کند و در قرون وسطا آن چنان گسترش و بسط یافت که آن را آخرین وحی ودایی دانستند و ودای پنجم نام نهادند.

هم‌چنین دو رکن فلسفه سانکھیا — پوروشه و پرکریتی — به‌عنوان اصل فاعل و منفعل در تانتره به صورت ازدواج اساطیری دو نیروی جهان‌شناسی مذکر و مؤنث جلوه کرده و به قالب معتقدات سانکھیا ریخته شده است.

آیین تانتره را دین عصر تاریکی (کالی‌یوگا) و ودای پنجم می‌دانند. عصر تاریکی مربوط به عصر فقدان معنویت و دوره استیلای شهوات و حکومت جسم و عبادت تن است، از این دو حقایق وداها و سنت برهمنی و اوپانیشادها دیگر برای انسان این دوره مناسب نیست. طریق یوگای خاصی در تانتره ابداع گردید که بدون تردید یکی از خطرناک‌ترین و عجیب‌ترین روش‌های ریاضت است و موسوم به «کوندالینی یوگا» است.

## تپس / Tapas

کهن‌ترین کلمه‌ای که مفهوم ریاضت را می‌رساند و در ریگ ودا و برهمنه‌ها نیز آمده، واژه تپس است. وجه تسمیه آن حرارت است. برطبق برهمنه‌ها، پرجاپتی جهان را بر اثر نیروی خلاقه ریاضت خویش (تپس) آفریده است و در عین حال خود پرجاپتی نیز محصول نیروی تپس است. تپس حرارت ناشی از قدرت تمرکز نفسانی و ذهنی است و نیروی سحرآمیز و مرموز است. در بسیاری از متون کهن هندی، مرتاضان و زهاد به واسطه همین نیروی خلاقه توانسته‌اند بر سایر انسان‌ها و حتی بر خدایان چیره شوند. ریاضت یا تپس یکی از فنون مهم فریانی درونی در اوپانیشاده‌ها می‌باشد.

## جیوانموکتی / Jivanmukti

به معنای زنده آزاد یا مرده زنده است. یوگی در این مرحله توانسته است به تمام کارماها و سمسکاره‌های پیشین خاتمه دهد. او در واقع قبل از مرگ به رهایی مطلق (اسمهرجنیاته سماهی) رسیده، دیگر تحت سلطه زمان و مکان زندگی نمی‌کند، بلکه بر فراز تمام رنج‌ها در سعادت و فرخندگی زندگی می‌کند.

## چاکره / Chakra

در آیین تانتره هفت مرکز روحانی و لطیف در وجود آدمی است که این مراکز در سانسکریت، «چاکره»، یعنی «چرخ» نام دارد. این مراکز روحانی غالباً در ستون فقرات و در مقعد و اندام تناسلی، ناف، قلب، گلو، بین ابروان و فرق سر قرار دارند. این انرژی چون ماری در ناحیه اندام تناسلی به دور خود پیچیده است و یوگی از طریق ریاضت و تمرکز می‌تواند آن را بیدار کند و به طرف بالا تا فرق سر حرکت دهد و آن‌گاه به اشراق برسد.

## چوانگ تزو / Chuang-Tse

چوانگ تزو پس از لائوتزو معروف‌ترین فیلسوف تائوئیسم است. گویند وی در قرن چهارم ق.م. می‌زیسته و تعالیم و دستورهای استاد فرضی خود لائوتزو را انتشاری بلیغ داده است. از او سی و سه مقاله به جای مانده است. وی معتقد بود که نیک و بد مطلق وجود ندارد و حقیقت و باطل دو امر نسبی هستند.

**چیتِه / Citta**

از ریشه cit یعنی اندیشیدن آمده ولی معنی «اندوختن» و «ذخیره کردن» را هم می‌رساند. چیتِه به یک اعتبار، مخزن و انباری است که در آن دانه‌های کلیه افکار و اعمال جمع و ذخیره می‌شود و به اعتبار دیگر فکر و اندیشه است که مربوط به فعالیت‌های ذهنی است و انعکاس «آلایه ویجنیانه» در عالم نسبی است. آلایه ویجنیانه همان انبار و مخزنی است که در آن، تأثرات و غرایز ناشی از افکار و اعمال، اندوخته و انباشته می‌شوند.

**چیتِه بهومی یا چیتِه وریتی / Cittaḥumi**

«چیتِه بهومی» یعنی «مراتب و احوال ذهنی» که یا پراکنده‌اند یا پیریشان یا قرار یافته. معطوف به یک شیء و یا کاملاً خاموش. این مراتب گوناگون البته تحت تأثیر سه جوهر هستند و برحسب آن‌که ذهن آلوده به پلیدی‌های ماده یا متمایل به فعالیت ذهنی یا متصاعد به سوی مراتب عالی‌تر آگاهی باشد، از تأثیرات مختلف این سه جوهر برخوردار است.

**چیتِه وریتی / Cittaḥvrtti**

رجوع شود به چیتِه بهومی (Cittaḥumi).

**سَنیه‌لوکا / Satyaloka**

رجوع شود به واژه «برهمه‌لوکا» (Brahmaloka).

**سَمساره / Samsara**

واژه سَمساره که کلید فهم آیین بودا است، لفظاً به معنای «هم رفتن» (sam) و (sara) است. ولی مراد از آن از قالبی به قالبی دیگر درآمدن یا حالات متوالی به خود گرفتن است و معمولاً به «بازپیدایی» ترجمه می‌شود. مراد از آن پیدایش‌های پی‌درپی و جریان لاینقطع حیات در دگرگونی‌های گوناگون است. سَمساره یعنی دریای «بازپیدایی» و بحر «صیرورت».

**شته پته برهمنه / Satapata Brahmana**

یکی از انواع مختلف برهمنه‌هاست. به اصطلاح برهمنه یکصد راه است. زیرا به همان شمار خطابه در آن وجود دارد.

**کارما / Karma**

کیفیت و چگونگی تولید ثانوی است و علت انتقال ارواح به جسدی مافوق یا پیکری مادون را بیان می‌کند. برحسب این قانون، حیات آینده هر ذی‌حیاتی تعیین می‌شود و به موجب آن کردار، گفتار و پندار هر فرد موجب نتایجی و سبب اموری است که سرنوشت حیات بعدی او را معین می‌کند. این قانون مانند دیگر قوانین طبیعی عام و ثابت است. از این رو برای اعمال انسانی هیچ گونه قضاوت و داوری وجود ندارد و نیز توبه و شفاعت و یا عفو از طرف پروردگار معنایی نخواهد داشت. زیرا اعمال، نتیجه قهری و نتایج مقدماتی‌اند که رابطه بین آن‌ها در عالم وجود ثابت و برقرار است.

**کوندالینی / Kundalini**

واژه کوندالینی یعنی «در خود پیچیده» چون گوشواره، دستبند، گوش‌ماهی و یا هر چیز حلزونی شکل، کوندالینی به معنی خلاقیت شکی اشاره دارد. شکتی نیروی خلاقیتی است که اصولاً مؤنث است. همسر یا نیروی خلاقه شیوا، «پاروتی» بوده است. این نیروی سرشار بنابر نظر تانتره چون ماری خفته و به خود پیچیده است و در اثر ریاضت می‌توان آن را بیدار کرد.

**گوده پاده / Gaudapada**

«گوده پاده» گویا استاد استاد شانکارا بوده است. به نظر داسگوپتا، «گوده پاده» مهم‌ترین حکیمی است که بعد از سرایندگان نابغه آسای اوپانیشادها برخاسته و کوشیده است که تمایلات یکتاپرستی صرف اوپانیشادها را با شیوه‌ای روشن و دلپذیر بیان کند و آن را به صورت تعلیمات منظم سازمان دهد.

**لائوتزو / Lao-Tse**

رجوع شود به واژه تائوئیسم (Taoism).



**لیبیدو / Libido**

«زیگموند فروید» در روان‌کاوی از لیبیدو برای اشاره به منابع لذت و انرژی‌های جنسی - روانی استفاده کرده است. این واژه در کاربرد عادی به امیال شهوانی دلالت می‌کند، اما در کاربرد علمی به‌طور مبهم به انرژی‌های عقلانی و ناخودآگاه روان اشاره دارد که سرتاسر حیات ذهنی را از کودکی تا هنگام مرگ اشغال می‌کند. یونگ نیز به واژه لیبیدو معنای وسیع‌تری داد و آن را عنوان مناسبی برای انرژی روانی یا نیروی محرک حیات ساخت. از نظر یونگ، لیبیدو در پی رهبری شخص به سوی کسب نهایی خویشتن بسیار کاملی است که در آن تمام اجزای روان از کهن‌الگوهای ناخودآگاهی گرفته تا تعادل بین تحریکات درونی و بیرونی، به روابط هماهنگی کشیده می‌شود.

**مایا / Maya**

«مایا» را لفظاً توهم جهانی تعبیر می‌کنند اما این تعبیر ناقص است، زیرا مایا را صفات متناقض‌نما بسیار است. مایا از ریشه «ما» (ma) مشتق شده است، یعنی «اندازه‌گیری»، «تناسب»، «ظاهر ساختن» و «صورت بخشیدن».

مایا میزان صور عالم است. به تعبیر دانشمند نامی هند «کوماراسوامی»، مایا «هنر» است. زیرا بر اثر این کثرات آفریده می‌شوند. مایا از لحاظ نیروی خلاقه الهی به یک اعتبار معرفت و به اعتبار دیگر (به خاطر ممزوج بودن با ظلمت) جهل و سحر و جادو است. به یاری همین مایا است که خدای ویشنو در عالم ناسوتی تجلی می‌کند. نسبت آفرینش به آفریننده، نسبت حجاب به خود دریاست. حجاب معدوم خواهد شد ولی دریا باقی است.

**مَدَهَوَه / Madhava**

رجوع شود به واژه ودانتا (Vedanta).

**موکشه / Moksha**

موکشه به معنی نجات و آزادی است که تمام مکاتب فلسفی هند چه متشرع و چه غیر متشرع آن را پذیرفته‌اند. از آن در عباراتی چون نیروانا، کیوالیه، موکشی و جیوان موکشی نیز یاد می‌شود.

## موناد / Monad

رکن عمده نظام فلسفی لایب نیتس (۱۶۴۶ - ۱۷۱۶ م) است. از نظر لایب نیتس هر شیء غایی، جوهر بسیط است و شمار کثیری از جوهرهای بسیط با خصوصیتی معنوی وجود دارد که او آنها را جوهر فرد یا موناد نامیده است. طبق نظر او، هر مونادی از ادراک و جهت ذاتی برخوردار است. جهت آن وجهی از موناد است که تغییر و تحول درونی را سبب می‌شود. ادراک آن، صفات موناد است که از تحول و انکشاف آن ناشی می‌شود ولی ممکن است بازتاب تغییرات در مونادهای دیگر باشد. از نظر او گرچه همه مونادها واجد ادراکات اند — زیرا اشیای دیگر در آنها بازنمایی می‌شوند — اما همه آنها واجد ادراکات آگاهانه نیستند. هر مونادی برای آن که ادراک آگاهانه داشته باشد باید از آنچه ادراکات او ملحوظ است، آگاه باشد. در نتیجه این ادراکات خود باید تمایز داشته باشند. چون معتقد بود که شمار مونادها به دلایل متعدد نامتناهی است. پس شمار عوالم ممکن را نیز نامتناهی دانست.

## نیایه / Nyaya

مؤسس این مکتب به همین نام — نیایه — است. این نخستین مکتب از شش مکتب فلسفی هند است. بیشتر بر منطق و روش شناخت معرفت تکیه می‌کند. این فلسفه از متن کتابی از فیلسوفی به نام «نیایه» گرفته شده است. براساس این مکتب، شناخت چهار مرحله دارد: احساس و ادراک، یقین حاصل از استنتاج، مقایسه عوامل و مشاهدات مؤثق. اتکای بر تجربه بر مبنای گزارش‌هایی که حواس پنجگانه از حقیقت جهان خارج به ذهن منتقل می‌کنند، در این مکتب مورد قبول است. نتیجه و خلاصه این فلسفه آن است که بدبختی بشر ناشی از سوء معرفت است و برای رستگاری در حیات مجدد باید در این دوره از زندگی بر گوهر «معرفت» دست یافت.

## ودانتا / Vedānta

کلمه ودانتا یعنی «خاتمه» و مقصود از آن اجزای قسمت آخر وِداهاست که مبادی فلسفی است و در اوپانیشادها ذکر شده است. اوپانیشادها به‌ویژه مقالاتی از آن که در شرح توحید فلسفی یا وحدت وجود بیان شده، پایه و اساس فلسفه ودانتا را به وجود آورده است. نخستین بار که برای اثبات عقیده وحدت صرف برطبق تعالیم اوپانیشادها

کوشش به عمل آمده و آن را به صورت یک مکتب فلسفی درآورد، در مجموعه نوشته‌هایی است که به نام مقالات ودانتا - سوتره مدون ساخته‌اند و محتوی یک رشته قواعد و کلمات قصار بسیار کوتاه و مشکل است. معلمی معروف به «بادراینه» که ظاهراً یک قرن قبل از میلاد می‌زیسته آن مجموعه را تدوین کرده است. قصد وی آن بوده که آن جملات کوتاه و عبارات قصار را سالکان به حافظه بسپارند. متأسفانه به خاطر پیچیدگی، چندان قابل فهم نبوده و حتی در زمان خود مؤلف نیز نیاز به شرح بوده است، سه تفسیر بر این کتاب زده‌اند که موجب سه مکتب متمایز از هم شده است؛ شانکارا، رامانوجا و مدهوه مفسران اصلی این مکتب هستند.

### وریتی / Vṛtti

واژه «وریتی» را از ریشه vrit یا vrat دانسته‌اند؛ به معنای «گشتن» و «چرخیدن» هم‌ریشه «گردد» و «گردان» فارسی و مانند این‌هاست. وریتی را در فلسفه وجهی از هستی، وضع و حالت روانی دانسته‌اند. سوامی و ویوه کاننده آن را به معنی «گرداب» می‌دانند. پس «ورطه» که به معنی گرداب است شکلی از وریتی است.

### وَسَوَبَندو / Vasubandhu

یکی از حکمای بزرگ دیگر مکتب یوگاچاره «وَسَوَبَندو» نگارنده رساله معروف «آبی درمه کوشه» است. این حکیم برادر کوچک «آسنگه» بود که بر اثر نفوذ برادرش بعدها به آیین ویجینیانه‌واده روی آورد و تفاسیر بسیاری بر نوشته‌های بزرگ «مهایانه» از قبیل «پرچینیاته پرمیتاه نگاشت».

### ویجینیانه‌وادین / Vijñānavādīn

رجوع شود به واژه یوگاچاره (Yoga cāra).

### ویدیا / Vidyā

ویدیا گرچه شبیه جنانه به معنی «دانش» است ولی مانند علوم و فنون خیلی تخصصی‌تر می‌شود و به علوم مختلف در بین هندوان اطلاق شده است. از قبیل وادهای چهارگانه، پورانه‌ها، میمانسا، نیایه، دارما یا قانون و غیره. بر فرض مثال، جادو نیز دانشی بوده

است که در آن فرد از طریق استعمال داروها و غیره به قدرتی نایل می‌شد که به آسمان‌ها صعود می‌کرد.

در فلسفه و متافیزیک هندوئیسم، ویدیا بر دانش مطلق دلالت می‌کند. شخص نسبت به وضعیت خود و جهان هستی، شناختی پیدا می‌کند مبنی بر این‌که روح فردی (آتمن) با روح کلی (برهمن) یکی است و در سایه این علم به اتحاد با برهمن دست می‌یابد. در مقابل «ویدیا»، کلمه «آویدیا» قرار دارد که به معنی جهل و نادانی نسبت به این نکته که انسان از کل هستی جداست.

### ویشنو / Vishnu

ویشنو در وداها خدای آفتاب بود اما بعدها در دوره‌های حماسی یکی از خدایان سه گانه اعظم هندوان می‌شود، او حافظ کل است و هر وقت اقتضا کند به زمین هبوط می‌کند و انسان‌ها را به سرمنزله مقصود، هدایت و راهنمایی می‌کند. ویشنو ده هبوط یا اوتاره دارد که به ترتیب عبارت‌اند از: انسان کوتاه قد، رام، کرشنا، ماهی، سنگ‌پشت، گراز، انسان با پیکر شیر، برهمن، گوتمه بودا و آخرین هبوط او کالکی است که در آینده بر پشت اسب سفیدی، شمشیر به دست خواهد آمد تا باطل را محو و حق را برقرار سازد. آن مرحله چهارم دور زمان خواهد بود و از آن پس دنیا به آخر خواهد رسید.

### هزیکاسم / Hesychasm

در مسیحیت به‌ویژه در سنت کلیسای شرقی (ارتدوکس) خاصه بین قدیسن یونانی که از قرن یازدهم میلادی بالای کوه «آتوس» به خلوت‌گزینی می‌پرداخته و در صومعه‌ها معتکف می‌شدند، آداب و فنون ذکر معروف به «هزیکاسم» متداول گشت. این کلمه از واژه یونانی «هسوکیا» به معنی آرامش، آسایش و صلح، اشتقاق یافته است. رکن مرکزی این ریاضت، توجه نیروی معنوی به اعماق و اسرار قلب بوده است. «سن‌گرگورسینایی» که در قرن چهاردهم میلادی می‌زیسته، مناجات مخصوص این طریقت را در قله کوه «آتوس» متداول ساخت و آداب ذکر ابداع کرد که با «جاپایوگای» هندی و ذکر تصوف قابل مقایسه است.

### هیرنیه گربهه / Hiranyagarbha

«هیرانیه گربهه» به معنی «هسته جهانی»، «مجمع العناصر» و «نفس کل» و تعبیری از عالم کبیر است. در برابر عالم صغیر قرار دارد. بنابه رساله‌های «برهمنه‌ها»، «مانو» که آورنده شریعت این دوره جهانی است، در آغاز آب‌ها را آفرید و روی آن دانه‌ای افشاند و دانه مبدل به بیضه‌ای زرین «هیرنیه گربهه» شد و «مانو» به صورت برهمن در آن ظاهر گردید. تمثیل هسته جهانی با «بیضه زرین» در وداها مذکور است و این هسته جهان‌شناسی جامع جمیع امکانات آفرینش (عالم کبیر) است.

### یوگاچاره یا ویجنیانه واده / Yogačara

این مکتب در قرن پنجم میلادی در هند به ظهور رسید. اصحاب این مکتب نسبت به بودا، کارما و تناسخ و دیگر امور قائل به ادراک شدند و گفتند که مرحله نهایی است. عالم مانند دریای عظیم است که بر سطح آن امواجی متلاطم و گوناگون نمودار می‌گردد و آن امواج به وسیله حواس پنجگانه و قوه تمیز مابین قوای فاعله و منفعله ادراک می‌شوند.

مکتب ویجنیانه واده (یوگاچاره) که در رساله «لنکاواناره‌سوتره» منعکس گردیده، مبتنی بر اصالت ذهن است. بنابراین تمام جهان هستی، ذهنی است و یگانه امر واقعی همانا ذهن است و دنیای خارجی سرابی بیش نیست. اشیا نه بوده‌اند و نه نبوده‌اند. این مکتب معتقد است که روشنایی مطلق که در ذات «بوداها» متجلی است فقط از دیدگاه یوگا به دست می‌آید.



## منابع متن اصلی

### **SAMKHYA TEXTS:**

Krishna, Isvara, *Samkhya Karika (S.K.)*. The best edition is that of S.S. Suryanarayana Sastri, University of Madras, 1930, with introduction, English translation, and notes.

Misra, Vacaspati, *Samkhya-tattva-kaumudi*. Sanskrit text and English translation by Ganganath Jha, Bombay, 1896; German translation by R. Garbe, Munich, 1892.

*Samkhya-pravacana-Sutra (S.S.)*, attributed by tradition to Kapila: its probable date is the fourteenth century. Commentaries by Aniruddha, fourteenth century, edited and translated into English by R. Garbe, Calcutta, 1888-1892; and by Vijnana Bhikshu, fourteenth century, edited by R. Garbe, Harvard, 1895; German translation by Garbe, Leipzig, 1889; English translation by Nandalal Sinha, Allahabad, 1915.

On Samkhya, see R. Garbe, *Samkhya and Yoga*, Strasbourg, 1896; A. B. Keith, *The Samkhya System*, second edition, Calcutta, 1924, Bibliography in M. Eliade, *Le Yoga*, Paris, 1954, pp. 360-363.

### **PATANJALI AND THE TEXTS OF CLASSICAL YOGA:**

The most up-to-date edition of the *Yoga Sutras (Y.S.)*, with Vyasa's

commentary and Vacaspati Misra's gloss, is that published by Anandashrama Sanskrit Series, No. 47. These texts have been translated into English by J. H. Woods, *The Yoga System of Patanjali*, Cambridge, Mass., 1924, Harvard Oriental Series, XVII; and by Rama Prasada, *Patanjali's Yoga Sutras, with the Commentary of Vyasa and the Gloss of Vacaspati Misra*, Allahabad, 1910 (third edition, 1924).

Bhikshu Vijnana, (sixteenth century), wrote a commentary of Vyasa's *Yoga-bhashya: Yogavarttika*, Published by "The Pandit", New Series, Vols. V-VI, Benares, 1883-1884. Also Yoga-sara-samgraha (a brief treatise on Patanjali's doctrine), edited in an English version by Ganganath Jha, Bombay, 1894.

Bhoja King, (beginning of eleventh century), wrote the commentary *Raja-martanda* on the *Yoga Sutras* (edited in English version by Rajendralala Mitra, Calcutta, 1883).

Daniélou, Alain, *Yoga, Méthode de réintégration*, Paris, 1951.

Dasgupta, S. N., *A Study of Patanjali*, Calcutta, 1920; *Yoga as Philosophy and Religion*, London, 1924; *Yoga Philosophy in Relation to Other Systems of Indian Thoughts*, Calcutta, 1930; *A History of Indian Philosophy*, I, Combridge, 1922, pp. 226 ff.

Eliade, Mircea, *Yoga-Essai sur les origines de la mystique indienne*, Paris-Bucharst, 1936; *Techniques du Yoga*, Paris, 1948; *Le Yoga, Immortalité et Liberté*, Paris, 1954 (corrected and much enlarged edition of the 1936 *Essai*; except for a few paragraphs, the entire book has been rewritten).

Hauer, J. W., *Die Anfänge der Yoga-praxis*, Stuttgart, 1922; *Die Yoga als Heilweg*, Stuttgart, 1932; *Die Yoga: ein indischer Weg zum Selbst*, Stuttgart, 1958.

Jha, Ganganath, *The Yoga-Darshana* (second edition, Madras, 1934): contains the translation of the *Yoga Sutras* with the Vyasa's commentary.

Masson-Oursel, P., *Le Yoga (Que sais-je? series)*, Paris, 1954.

Radhakrishnan, S., *Indian Philosophy*, II, London, 1927, pp. 336 ff.



Sarasvati Ramananda, (sixteenth century), *Maniprabha*, a commentary on the *Yoga Sutras*, translated by J. H. Woods, in *Journal of American Oriental Society*, XXXIV, 1914, pp. 1-114. On the chronology of the Samkhya and Yoga texts, cf. M. Eliade, *Le Yoga, Immortalité et Liberté*, Paris, 1954, pp. 360-364.

*Yoga, Science de l'homme intégral*, texts and studies published under the direction of Jacques Masui, Paris, 1953.

#### ON HATHAYOGA:

Gheranda, *Gheranda-samhita*, edited by Bhuvanana Chandra Vasaka, Calcutta, 1877; English translation by Rai Bahadur Sris Chandra Vasu, Bombay, 1895, reissued Allahabad, 1914, in *Sacred Books of the Hindus*, and Adyar, 1933; German translation by R. Schmidt, *Fakire und Fakirtum im elten und modernen India*, Berlin, 1908 (second edition, 1921).

*Siva Samhita*, edited in English translation by Rai Bahadur Sris Chandra Vasu, Lahore, 1888, reprinted Allahabad, 1914. (Many extracts from these three works will be found in Theos Bernard, *Hatha Yoga*, New York, 1944, and Alain Daniélou, *Yoga, Méthode de réintégration*, Paris, 1951.)

Swamin, Svātmanāma, *Hathayogapradīpikā* (probably fifteenth century): edition with commentary of Brahmananda and glosses by Sridhara, Bombay, 1889 (several printings); German translation annotated by Hermann Walter, Munich, 1893; English edition translated by Brahmananda Bhaba, Bombay, 1889; Srinivasa Iyengar, Bombay, 1893 (latest printing, Adyar, Madras, 1933); Pancam Sinh, Allahabad, 1915, in the series *Sacred Books of the Hindus*.

Scientific observation on the Hathayogis: Charles Laubry and Thérèse Brosse, "Documents recueillis aux Indes sur les "Yoguis" par l'enregistrement simultané du pouls, de la respiration et de l'électrocardiogramme", in *la Presse médicale*, No. 83, October 14, 1936. See also Hubert Risch, *Le Hatha Yoga: Exposé sommaire de la*

*méthode, quelques expériences physiologiques et application thérapeutiques*, (thesis, Faculté de Médecine, Paris, 1951); Dr. Jean Filliozat, "Les limites des pouvoirs humains dans l'Inde", in *Limites de l'Humain, Études Carmélitaines*, 1953, pp. 23-38.

#### ON BUDDHISM AND YOGA:

Conze, Edward, *Buddhism*, Oxford, 1951, pp. 161 ff.

Eliade, M., *Le Yoga*, etc., *op. cit.*, pp. 169-204, 382-383.

Lamotte, Étienne, *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nagarjuna (Mahaprajnaparamitrasastra)*, Louvain, 1944, 1949, 2 vols.

La Vallée-Poussin, Louis de, "Le Bouddhisme et le Yoga de Patanjali", in *Mélanges chinois et bouddhiques*, V, Brussels, 1936-1937, pp. 223-242; *Musila et Narada*, *ibid.*, pp. 189-222. Sénart, Émile, "Bouddhisme et Yoga", in *Revue de l'Histoire des Religions*, XLII, 1900, pp. 345-363.

#### ON TANTRISM:

Abhinavagupta, *Tantrasara* (Italian translation by Raniero Gnoli), Turin, 1960.

Eliade, M., *Le Yoga*, etc., *op. cit.*, pp. 205-344, 385-407 (discussion of Tantrist doctrines and practices, bibliography).

Snellgrave, David, *Buddhist Himalaya*, London, 1957; *The Hevajra Tantra*, 2 vols., Oxford, 1959.

Tucci, G., *Teoria e pratica del mandala*, Rome, 1949.

#### ON THE SPREAD OF YOGAN TECHNIQUES:

*In Tibet:*

Bacot, J., *Milarépa*, Paris, 1925, pp. 200 ff; W. Y. Evans-Wentz, *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, Oxford, 1935 (second edition 1958); Alexandra David Neel, *Mystiques et magiciens du Tibet*, Paris, 1929, pp. 245 ff.

*In Mongolia:*

Pozdnezhev, A. M., "Dhyana und Samadhi im Mongolischen Lamiasmus",  
in *Zeitschrift für Buddhismus*, VII, 1926, pp. 378-421.

*In China:*

Blofeld, John, *The Path of Sudden Attainment: A Treatise of the Ch'an (Zen) School of Chinese Buddhism by Hui Hai of the Tang Dynasty*, London, 1948.

**ON PARALLEL TECHNIQUES (HOLDING THE BREATH, ETC.)"**

Bloom, Dr. André, "L'Hésychasme, Yoga chrétien", in *Yoga*, edited by J. Masui, Paris, 1953, pp. 177-195.

Eliade, M., *Le Yoga*, etc., *op. cit.*, pp. 71-78, 220-223, 392, 395-396.

Gardet, L., "La mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane", in *Revue thomiste*, 1952, pp. 641-679; 1953, pp. 197-213.

Gouillard, Jean, *Petite philocalie de la prière du coeur*, Paris, 1953.

Hausherr, Irénée, S. J., "La Méthode d'raison hésychaste", in *Orientalia Christiana*, IX, 2; Rome, 1927; "L'Hésychasme: étude de spiritualité", in *Orientalia Christiana Periodica*, Rome, 1956, pp. 5-40, 247-285.

Maspéro, Henri, "Les procédés de 'nourrir le Principe vital' dans la religion taoïste", in *Journal asiatique*, 1937, pp. 171-252, 353-430.

Moreno, M., "Mistica musulmana e mistica indiana", in *Annali Lateranensi*, 1946, pp. 102-212, especially pp. 140 ff.

Nolle, W., "Hesychasmus und Yoga", in *Byzantinische Zeitschrift*, Vol. XLVII, pp. 95-103.

**ON YOGA IN MODERN INDIA:**

Audobindo. Sri, *The Synthesis of Yoga, Part I: The Yoga of Divine Works*, Madras, 1948. (New, revised edition including the first twelve chapters published in the magazine, *Arya*, under the same title between January and November, 1915); *La Synthèse des Yogas*, Vol. I: *Le Yoga des*

*Oeuvres divines*, Paris, 1939 (English translation of the first six chapters in *Arya*); *Lights on Yoga*, Howrah, 1935 (extracts from letters to disciples); *Bases of Yoga*, Calcutta, 1936 (extracts from letters); *More Lights on Yoga*, Pondichery, 1948 (extracts from letters to disciples); *Elements of Yoga (New Letters With Question)*, Pondichery, 1953.

Monod-Herzen, G. E., *Shri Aurobindo*, Paris, 1954 (especially pp. 61-181 and 257-275).

## واژه‌نامه

Ātman	آتمن
Ātmabodha	آتمه بوده
Athos	آتوس
Ājnācakra	آجناچاکره
Arāda Kālāma	آراده کالامه
Assam	آسام
Asanga	آسانگه
Āsana	آسنه
Anmani	آنمنی
Ananda	آننده
Ananda the sthavira	آننده استویره
Ireneo Hausherr	آیرنی هوشر
Hyperconsciousness	آبر خودآگاهی
Abhyāsa	آبھیاسه
Abhijñā	ابهیجنا
Abhinñā	آبهینا
Abhinivṛṣa	آبینویشه
Apāna	آپانه
Upadhi	آپدھی
aparigraha	آپریگرامه
H. Jacobi	اچ. یاکوبی

Advaya	آدواوه
Adhyātma yoga	آدهیاتمه یوگا
Eranos	یرانوس
Orthodox	ارتدوکس
Arthapada	ارتهه پده
Urgrund	اُرگراند
Arhat	آرहत
S.N.Dasgupta	اس. ان. داسگوپتا
Asabda	آسَبده
Stupa	استوپایی
Sthutabhutani	استوتابوتانی
Sthūla	استوله
Asteya	آستیه
Asamprajñāta samādhi	اسمپر جیاته سماذھی
asamjnīsamāpatti	اسمجنی سماپتی
Asamskṛta	اسَمسکارته
Asamskṛta	اسَمسکریتا
Asmitā	اسمیتا
Asanga	آسنگه
Ekāgrata	اکاگرته
L.de La Vallée-poussin	ال دی لا والی پوسین
OM	اُم
Amata dhatu	آماته دهاتو
Emile Sénart	ایمیل سنارت
Anāhata Cakra	آناهته چاکرا
Antaranga	انترانگه
Andhra	انْدِهرا
Man-god	انسان - خدا
Anguttara	اَنگوتَره
Anga	اَنگه
anga	اَنگه

Anuttara tantra	انوتَرَه تانترا
Anirudha	آنیرودده
Upanishads	اوپانیشادها
Udraka Ramaputra	اودراکه رامپوتره
Avarana	اَوَرانه
Olttramare	اولتراماری
Avidyā	آویدیا
Aham	آهم
Ahamkāra	آهمکاره
Ahimsā	اهمیا
A.B.Keith	ای.بی.کیث
Iddhi	ایدھی
E. Senart	ای. سنارت
I'stadevata	ایشته دیوتَه
I'svara Krishna	ایشواره کرشنا
I'svara	ایشوره
I'svarapranidhāna	ایشوره پُرانیدانه
I'svara Gita	ایشوره گیتا
Ik'svaku	ایکشواکو
Indra	ایندره
Indriya	ایندریه
Bajayoga	بَجَه یوگا
Brahmarandhra	براهمه راندھرا
Bardo Thodol	بردو تودول
Bergsonian	برگسونی
Brahma	برهما
Brahmacari	برهماچاری
Brahmāloka	برهمالوکه
Brahmanirvāṇam	برهمانیروانام
Brahmanism	برهمنی
Brahmacariya	برهمه چارپه

Brhadāranyaka upanishad	بریهدارنیکه اوپانیشاد
Basti	بستی
Boctius	بوئیتوس
Buddhi	بودهی
Buddhism	بودیسم
Bhadra	بهادره
Bhāva	بهاوه
BhāvaUpāya	بهاوه اوپایه
Bhatta kallata	بَهته گلته
Bhakti	بهکتی
Bhagavat	بَهگوت
Bhagavata purāṇa	بَهگوته پورانه
Bhoja	بهوجه
Bhi'sma	بهیشمه
Bhikku	بهیکو
Bījasamādhi	بیجه سمادهی
Bija mantra	بیجه مانترا
Patanjali	پاتنجلی
pāda	پاده
Pancatras	پانچاترمه
Pāndu	پاندو
Pānini	پانینی
Padmasana	پَدَم آسنه
Padma	پَدَمه
Prāṇāyāma	پرانایامه
Prāṇāgnihotra	پرانگنیهوتره
Prāṇa	پرانه
Parabrahma	پَربرهمه
Pratyāhāra	پَرَتیاহারه
Pratyaya	پَرَتیایه
Prajāpati	پَرَجاپتی



Prajñā	پَرَجَنیا
Prajñāpāramitā	پَرَجَنیاپارَمیتا
Prajnyata	پَرَجَنیاته
Paradharma	پَرَدهرمه
Para'sakti	پَرَشکتی
Prakṛti	پَر_کَریتی
Prakṛtiśya	پَر_کَریتی لایه
Paramātma	پَر_مانمه
Paramānu	پَر_مانو
Paramo'svari	پَر_میش وری
Paribhājakas	پَرِیا_جکه‌ها
Parināma	پَرینامه
Puja	پو_جه
Nihilism	پو_چ_گرای
Pūraka	پورا_که
Purāna	پورا_نه
Purusha	پور_وشه
Pingala	پینگ_لا
Theos Bernard	تنوس برنارد
Neo-taoism	تاو_ئی_زم نوین
Taoism	تاو_ئی_سم
Tao Te king	تاو_ته چینگ
Tārā	تارا
Tan	تان
tantra	تان_ترا
Tantrist	تا_ن_تره
Tantrika	تا_ن_تری_که
Tapas	تپس
Tapasvin	تپس_کار (مرتاض)
Tattva	تَتَوه
Tattva jñāna	تَتَوه_جَناَه

Tattva-kaumudi	تتوه - کومادی
Tattvavai'sāradi	تتوه ویشاردی
Tathāgata	تتهاگه
Trātaka	تراتکه
Therāgathā	تراگتهه
Thérèse Brosse	تیرز بروس
Technique du yoga	تکنیک یوگا
Tamas	تمس
Tanmātra	تنماتره
Turiya	توریه
T.P.Huges	تی.پی. هیوگز
Taittiriya up	تیتیریه اوپانیشاد
Jainism	جاین
Psychophysiological	جسمی - روانی
Jñānendriya	جنانندریا
Jvālaprasad	جوآله پرتسد
Jhāna	جهانه
Jhains	جهاین ها
J.M.Honigberger	جی.ام. هانیک برگر
D.J.filliozat	جی. فیوزات
Jaiminiya Brāhmana	جیمینه برهمنه
Jean Gouillard	جین ژان نیار
Jivātma	جیواتمه
Charles Laubry	چارلز لابری
Charles Lam Markmann	چارلز لم مارکمن
Čakra	چاکرا
Čakra	چاکره
Chāndogya up	چاندوگیه اوپانیشاد
Chu	چو
Chuang Tse	چوانگ تزو
cit	چیت

Citta	چیتِه
Cittabhumi	چیتِه بهومی
Cittavarttiniroddha	چیتِه‌وَریتی نیرو دهه
Spirit	حیاتی
Panthcon	خدایان
Drashtr	دِراشتری
Dar'sanas	دَرَشَنه‌ها
Devi'sa	دِویشِه
Dharanis	دِهارانی‌ها
Dhāranā	دَهارَنّا
Dhamma	دَهْمه
Dhammayogas	دَهْمَه یوگه‌ها
Dhauti	دِهوتی
Dhauti Karma	دِهوتی کارما
Dhyāna	دِهیانه
Dhyānabindu	دِهیانه‌بیندو
Dighanikāya	دیانتیکایه
Deva	دیوَه
Monad	دَزه
Biomental	ذهنی
Rājamārtanda	راجِه‌مارتَنده
Raja Yoga	راجِه‌یوگا
Rāga	راگِه
Rajas	رَجَس
Renou	رِنوو
Rūpa	روپِه
Rudra	رودره
Rtambhāraprajñā	ریتامبهاره‌پرَجْنا
Recaka	رِیچاکِه
Rishis	رِیشی‌ها
Biological	زیستی

Saraha	ساراهه
Sākshin	ساکشین
Salambana samādhi	سالامبانه سَمادھی
Sāmkhya	سانکھیا
Sāmkhya-Pravacana-sūtra	سانکھیا - پرَواجَنه - سوتره
Sāmkhya tattva kaumudi	سانکھیاتثوه - کومادی
Sāmkhya kārika	سانکھیاکاریکه
Sat	سَت
Satciṭānanda	سَت چیت آنندہ
Sattva	سَثوہ
Satya	سَنیہ
Sadhana pāda	سدھنہ پادہ
Sadhana	سدھنَہ
Srṣhti	سریشتی
Samāpattis	سَماپَتی
Samādhi	سَمادھی
Samādhi pāda	سَمادھی پادہ
Samprajñāta Samādhi	سمپَرَجَنیاتہ سَمادھی
Samsāra	سَمسارہ
Samskāra	سَمسکارہ
Samskāras	سَمسکارہا
Samyama	سَم نیمہ
Samyutta	سَمیوتہ
Samyutta Nikāya	سَم یوتہ نیکایہ
Sannyāsa	سَنیاسہ
Svātmārāma Svāmin	سواتماراما سوامین
Svadhīsthāna Cakra	سوادھیستانہ چاکرا
Sūtra	سوترہ
Svadharmā	سِوَدھرمہ
Svarūpa	سِوَرُوپہ
Suśumnā	سوشومنا

Sukshma	سُوکْشِما
Sumangala Vilasini	سومانگاله ویلاسینی
Soma	سومه
Savitarka	سویتارکه
Savicāra	سویچاره
Sahajiya	سَهجیا
Sahasrāra	سَهسَراره
Sahasrāra Cakra	سَهسَراره چاکرا
C. Jha	سی. جها
Siddha	سیده
Siddhi	سیدهی
Silburn	سیلبورن
Simcon	سیمون
Simha	سیمه
'Sāstra	شاستره
'Sākyamuni	شاکیه مونی
Satapatha Brāhmana	شَته پَته براهمنه
'Sradddha	شِرادده
'Sruti	شروتی
'Sakti	شکتی
Shaman	شَمن
'Sveta svatara	شِوتَا شِوَتَره
'Svetāsvatara upanishad	شِوته شِوَتَره اوپانیشاد
Sukla	شوکلَه
'Sūnyatā	شونیتا
'Sūnya	شونیه
'Sivaism	شیوانیزم
'Siva samhita	شیوا سمهیتا
'Sivaist	شیوایی
Libido	غریزه جنسی
Phalatr'sna	فلتریشنا

Phalatrishnavaiāgya	فلتریشناویراگیه
Physiological	فیزیولوژیکی
Fakir's powers	قدرت‌های مرتاضی
Kartr	کاریتری
Kūlacakra Tantra	کاله چاکراتانترا
Kāmarūpa	کامه روپه
Kanthakupe	کانتھ کوپی
Kānphatā Yogis	کانفته یوگیان
Kapāla bhāti	کپاله بهاتی
Katha up	کُتْهه اوپانیشاد
Karmendrya	کرمندریا
Karma	کُرمه
Kriya tantra	کریه تانترا
Kalpanā	کلپنا
Kle'sa	کلیشه
Kumbhaka	کُنبْهَکْه
Kundalini	کُندالینی
Kevaddha	کِودْهه
Kau'sitaki Brāhmana up	کوشیتکی براهمنه اوپانیشاد
Kūḥṛnava Tantra	کولازناوه تانترا
Archetype	کهن الگو
Khecarimudā	کیچاری مودرا
King Bhoja	کینگ بهوجه
King Sucandra	کینگ سوچاندیره
Kaivalyam	کیوالیه
Kaivālya	کیوالیه
Kaivalyapāda	کیوالیه پاده
Garbe	گارب
Gandharva	گاندهاروه
Gāyatra'stota	گایه ترشتروته
Gheranda-Samhiā	گهرانده سمهیتا

Gramadevata	گِزَمِ دِوَنه
Gaudapāda	گوده پاده
Goraksasataka	گوراکشَه شتکه
Gorakhrāth	گور خنات
Guru	گورو
Gunas	گوناهَا
Gher. Samh	گهر سمهه
Lao Tse	لائوتزو
Lāmās	لاماهَا
licbech	لیبیچ
Lāyayoga	لایه یوگا
Propitious moment	لحظه‌ای خوش طالع
Lui-pa	لویی پا
Linga	لینگه
Mādhava	مادهوه
Mādhyamika	مادهیمیکه
Mantrayāna	مانترایانه
Manu	مانو
Munipura Cakra	مانی پوراچاکرا
Māyā	مایا
Maithuna	مایتونه
Mnemonic Stimulus	محركات حافظه‌ای
Moksha, mukti	مُکشا، مُکتی
Mantrayoga	منتره یوگا
Manas	منَس
Musila	موسيله
Mukta	موکته
Mokshadharma	موکشه دهرمه
Mūlādhārācakra	مولادهاره چاکرا
Munis	مونی‌ها
Mahābhārata	مهابهاراته

Mahābhāshya	مهابهاشیه
Mahāpralaya	مہاپرالاہ
Mahat	مہات
Maharaj ranjit singh	مہاراجہ رانجیت سنگھ
Mahārajas	مہاراجس
Mahāsiddha	مہاسیدھ
Maitrāyani up	میتریانئی اوپانیشاد
Nabicakra	نابی چاکرہ
Nādabindu	نادہ بیندو
Nādi	نادی
Nārada	نارادہ
Nacikṭas	ناسیکتاس
Nāgarjuna	ناگارجونہ
Neti	نتی
Neti! Neti!	نتی!نتی!
Germinal	نطقہ وار
Nauli	نولی
Niyama	نیامہ
Nyāya	نباہ
Nirbija	نیریبیجہ
Nirvāna	نیروانا
Nirodha	نیرودھ
Nirvitarka	نیرویتارکہ
Nirvicāra	نیرویچارہ
Nicophoros	نیکوفوروس
Nilakantha	نیلاکانتہ
Vācaspati Mi'sra	واجپتی میشرہ
Vāsanās	واسناہا
Vamacāri	وامہ چاری
Vajra	وَجْرہ
Vajrayāna	وَجْرِیانہ



Vedantist	وِدانتایی
Vedānta	وِدانتَه
Vedic	وِدایی
Vartti	وَریتی
Vasubandhu	وَسوَبندو
woods	وودس
Vyāsa	وِیاسا
Vyasa	وِیاسه
Vibhūti	وِیوَتی
Vitarka	وِیتارکِه
Vijñānabhikṣu	وِیجَنیانه بهیکشو
Vijñānavādins	وِیجَنیانه‌واده‌ها
Vicāra	وِیچارَتِه
Vidya	وِیدیه
Vidyā, jñāna, prajñā	وِیدیا، جِنانه، پَرَجَنّا
Vairāgya	وِیراگِیَه
Vaiśālī	وِیشالی
Vishnu	وِیشنو
Vishnu purāṇa	وِیشنوپورانِه
Vaiśnava	وِیشنوی
Viśuddha Cakra	وِیشودده‌چاکرا
Vikṣipta	وِیکشپتِه
Vaikhāṇasasmārta Sūtra	وِیکهانه شَمارتِه‌موتَرِه
Vinaya	وِینایِه
Vivasvat	وِیوَسوَت
Viveka	وِیوکاچِه
Hopkins	هاپکینز
Hatha Yoga	هاتِه‌یوگا
Hathayogapradipika	هاتِه‌یوگا پَرادِیپِیکِه
Hathayogis	هاتِه‌یوگی‌ها
Haridas	هاریداس

Hara	هَرا
Hesychast	هزیکاست
Hesychasm	هزیکاسم
Hiranyagarbha	هیرنیه گزبه
Yati	یتی
Yudhisthira	یُدھیشتره
Yama	یمه
Yuj	یوج
Yoke	یوک
Yoga	یوگا
Yoga atma	یوگا آتمه
Yoga balam	یوگا بَلَم
Yogabhāshya	یوگا بهاشیه
Yoga tantra	یوگاتانترا
Yogatattva	یوگاتتوه
Yogācāra	یوگاچاره
Yoga dar'sana	یوگا درشنه
Yoga-Sāra-Samgraha	یوگا - ساره - سمگراهه
Yoga Sūtras	یوگاسوتره‌ها
Yoganga	یوگانگه
Yogavārttika	یوگاوارتیکه
Tantarist Yoga	یوگای تانتراستی
Jugum	یوگوم
Yogyatā	یوگیتا
Jungere	یونگر
Yoni	یونی
Yonimudm	یونی مودرا

## نمایه

آتمن، ۳۲، ۳۴، ۴۵، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۱۴،	ایرانوس، ۱۳
۱۲۶، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۴۸، ۱۵۶، ۱۶۱،	ارتلوکس، ۲۳، ۱۰۴، ۱۰۶، ۱۲۹، ۱۷۲
۱۶۲، ۱۶۴، ۱۷۲	ارتهه‌پده، ۱۳۸
آتمه بوده، ۱۱۶	لُرگراند، ۱۳۸
آتوس، ۷۲، ۱۷۲	لُرخت، ۱۳۹، ۱۴۰
آزاده کالامه، ۱۲۹	اِس. اِن. داسگوپتا، ۲۴
آسام، ۱۲۲، ۱۴۵	آسپده، ۱۱۲
آسانگه، ۱۴۴	اِسپنده کاریکا، ۸۳
آسنه، ۶۲، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۷۴، ۹۸، ۹۹،	اِستوپایی، ۱۳۹
۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۳، ۱۳۳، ۱۵۴، ۱۵۵،	اِستوتابوتانی، ۳۹
۱۵۸، ۱۸۴	استوله، ۸۵
آننده، ۳۴، ۸۵، ۱۳۹، ۱۸۸	آستیه، ۶۳، ۶۴
آیرنی هوشر، ۷۱	اِسپهرجنیاته سَماندهی، ۸۴، ۸۸، ۹۲، ۹۳،
	۹۵، ۹۶، ۹۷، ۱۰۰، ۱۳۷، ۱۶۶
آبهیاسه، ۱۵۳	اِسمجنی سَماپتی، ۱۳۸
ابهیجنا، ۱۳۱	اِسفسکارته، ۲۲، ۱۶۱، ۱۶۲
آپانه، ۱۵۴	اِسفسکریتا، ۱۳۰
اُپدهی، ۴۲	اِسمیتا، ۴۸، ۴۹، ۵۱، ۵۶، ۵۹، ۸۵
اِچ. یاکوبی، ۲۴	اَسنگه، ۴۵، ۱۷۱
اَنواوه، ۱۴۸	اِکاگرتَه، ۶۱، ۶۲، ۶۶، ۷۴، ۷۶، ۸۳، ۱۵۸
آدهیاتمه یوگا، ۱۰۶	ال دی لا والی پوسین، ۱۳۲

اُم، ۹، ۱۷، ۱۹، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰،	اهمیس، ۶۳
۳۱، ۴۰، ۴۴، ۴۸، ۵۵، ۶۳، ۶۶، ۷۲،	ای-بی-کیث، ۲۴
۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۹، ۸۲، ۸۷، ۹۴، ۹۶،	ایدھی، ۱۸، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳
۱۰۵، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۶،	ای-سنارت، ۱۲۱
۱۱۸، ۱۲۲، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۳۰، ۱۳۱،	ایشته جوت، ۱۵۷
۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱،	ایشواره کریشنا، ۲۷
۱۴۳، ۱۴۷، ۱۵۰، ۱۵۴، ۱۶۲، ۱۶۳،	ایشور، ۱۱، ۱۲، ۲۷، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۴۱
۱۶۵، ۱۶۶، ۱۸۶	۶۲، ۷۳، ۷۴، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۵
آماتہ دھاتو، ۱۳۸	۹۴، ۹۸، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۲۵
ایمل سنارت، ۱۲۹	ایشورہ پرانیدانہ، ۷۹
آناہتہ چاکرا، ۱۵۵	ایشورہ گیتا، ۷۷
اتترانگہ، ۷۶	ایکشواکو، ۱۲۰
اینہرا، ۱۴۴، ۱۵۴، ۱۸۳	ایندرہ، ۱۱۸
انسان - خدا، ۹۱، ۹۷، ۱۱۲	ایندریہ، ۶۲
انگوترہ، ۱۳۸، ۱۴۲	بجہ یوگا، ۱۱۱
آنکھ، ۶۲، ۷۶، ۱۱۱، ۱۸۲	براہمہ راندھرا، ۱۵۴
انوترہ تانترا، ۱۴۴	بردو تودول، ۱۵۹
آنیروودھ، ۲۷، ۳۰، ۴۲	برگسونی، ۷۸
اوپانیشادھا، ۸، ۱۸، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۴،	برہما، ۳۰، ۴۳، ۶۳، ۹۱، ۹۳، ۱۱۳،
۴۵، ۶۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹،	۱۱۷، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۳۰، ۱۳۲، ۱۶۳،
۱۱۰، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۶، ۱۲۵، ۱۲۶،	۱۶۴
۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۲، ۱۳۸، ۱۶۱، ۱۶۲،	برہمالوکہ، ۹۳
۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۸، ۱۷۰، ۱۸۳	برہمانیروانام، ۱۳۲
اوپایہ، ۹۴	برہمنی، ۲۱، ۲۳، ۲۷، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۲۹،
اودراکہ رافہوترہ، ۱۲۹	۱۴۶، ۱۶۵
اورانہ، ۹۵	برہمدآرنیکہ اوپانیشاد، ۴۲، ۱۰۶
اولتراماری، ۱۳۵	بستی، ۱۵۲
اویدیا، ۲۴، ۵۶، ۱۶۲	بودا، ۸، ۱۲، ۱۸، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۳۰، ۳۱،
آہم، ۲۵، ۳۲، ۳۸، ۴۴، ۴۵، ۵۳، ۵۴، ۵۸،	۳۴، ۳۷، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۸۰، ۸۳
۷۳، ۸۷، ۱۲۶، ۱۳۷	۱۲۶، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳
آہمکارہ، ۸۷	

پندم آسنه، ۶۵	۱۲۲، ۱۲۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱
پلمه، ۱۱۱	۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸
پرانایامه، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۱، ۷۲، ۷۴	۱۴۹، ۱۵۱، ۱۶۱، ۱۶۵، ۱۶۷، ۱۷۲
۷۷، ۹۸، ۱۰۵، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۳	۱۷۳
۱۲۵، ۱۲۷، ۱۳۳، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۸	بودهی، ۳۵، ۳۶، ۴۳، ۴۴، ۴۷، ۹۶
پرانگنیهوتره، ۱۰۴	بهادره، ۱۱۱
پرانه، ۱۵۴	بهاوم، ۹۲، ۹۵
پزیرههه، ۱۱۲	بهته کلته، ۸۳
پرتیاهارم، ۶۲، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۹۸، ۱۰۶	بهکسی، ۵۱، ۵۱، ۱۰۸، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۵۷
۱۱۰	بهگوت، ۱۰۹
پرتیایه، ۸۹، ۹۴، ۹۵	بهگوته پوران، ۱۴۳
پرجاپتی، ۱۰۰، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۶	بهوجه، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۳۱، ۳۶، ۴۷، ۷۵
پرجنیا، ۷۵، ۸۸، ۱۷۱، ۱۸۷	۸۸، ۱۹۰
پرجنیاپازمیتا، ۱۴۵	بهیشمه، ۱۱۵
پزدهرمه، ۱۲۲	بهیکو، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷
پزشکتی، ۱۵۶	۱۴۱، ۱۴۳
پزکرتی، ۲۷، ۲۹، ۳۳، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹	بیجه سمانهی، ۸۸، ۹۴
۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹	بیجه مانترا، ۱۵۰
۵۰، ۵۸، ۵۹، ۷۸، ۷۹، ۸۷، ۹۴، ۹۵	
۹۶، ۱۱۶، ۱۲۱، ۱۲۶، ۱۴۶، ۱۵۸	پاتنجلی، ۱، ۳، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۹
۱۶۵	۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۵
پزکرتی لایه، ۹۴، ۹۵	۳۷، ۴۰، ۴۴، ۴۶، ۴۷، ۵۲، ۵۳، ۵۴
پزماثمه، ۱۱۲	۵۶، ۵۷، ۵۹، ۶۳، ۶۴، ۶۶، ۶۷، ۶۸
پزمانو، ۳۹	۷۴، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲
پزمیش وری، ۱۱۳	۸۳، ۸۵، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۴، ۹۷، ۹۸
پزیباجکه‌ها، ۱۳۱	۹۹، ۱۰۳، ۱۱۹، ۱۲۱، ۱۲۳، ۱۲۵
پزینامه، ۳۹	۱۴۰
پوجه، ۱۵۷	پاده، ۳۴، ۳۵، ۱۶۸، ۱۸۸، ۱۹۰، ۱۹۱
پوچ گرای، ۲۹	پانچاترمه‌ها، ۱۴۳
پوراکه، ۶۷	پاندو، ۱۱۸
پوران، ۶۵، ۸۲، ۱۰۸، ۱۳۳، ۱۶۴، ۱۷۱	پانینی، ۲۴، ۱۶۴

توریه، ۶۷، ۱۰۱	۱۹۳، ۱۸۴
تی.پی. هیوگز، ۷۰	پوروشه، ۷۸، ۷۹، ۸۳، ۸۸، ۹۳، ۹۵، ۹۶
تیتیریه اوپانیشاد، ۱۰۶	۹۷، ۱۰۱، ۱۱۲، ۱۳۰، ۱۴۶، ۱۶۵
	پینگلا، ۱۱۲، ۱۵۴
جسمی - روانی، ۱۹، ۳۸، ۴۰، ۴۷، ۵۱	تشوس برنارد، ۱۵۳
۱۵۸، ۹۹، ۷۵	تانوئیزم نوین، ۷۰
چنانندریا، ۳۸	تانوئیس، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۸
جواله پرسد، ۲۵	تانوته چینگ، ۷۰، ۱۶۵
جهانه، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۸، ۱۴۷	تارک، ۱۴۵
جهایین ها، ۱۳۸	تانترا، ۸، ۱۲، ۲۹، ۵۶، ۶۵، ۷۰، ۱۰۵
جی. ام. هانیک برگر، ۱۷	۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵
جی. فیوزات، ۲۳، ۶۸	۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱
جیمینه برهمنه، ۱۰۴	۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۸۳
جیوانته، ۱۱۲	۱۹۰، ۱۹۴
	تاتر، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۸
چارلز لبری، ۱۵۴	تاتریکه، ۱۳۸
چارلز لم مارکمن، ۱۵	تس، ۵۳، ۵۵، ۶۳، ۹۱، ۱۰۴، ۱۰۷
چاکر، ۷۷، ۱۴۷، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۸۲	۱۱۷، ۱۱۸، ۱۲۷، ۱۶۶
۱۸۶، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۳	تتوه، ۷۶، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۵۸
چاکره، ۹۰، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۶۶، ۱۸۱	۱۹۴
۱۸۶، ۱۹۳	تتوه جنانه، ۱۱۶
چاندوگیه اوپانیشاد، ۱۰۶	تتوه - کومادی، ۲۷، ۴۳، ۱۸۸
چوانگ تزو، ۷۰، ۱۶۶	تتوه ویشاردی، ۲۶
چیت، ۳۴، ۱۸۸	تتهاگته، ۱۳۲
چپته، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۷۵، ۸۴	تراتکه، ۱۵۲
۸۵، ۸۶، ۸۸، ۹۳، ۱۲۹، ۱۶۷	تیراگته، ۱۳۹
چپته بهومی، ۵۵، ۱۶۷	تیرز بروس، ۶۸، ۱۵۴
حیاتی، ۳۷، ۳۸، ۵۰، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۹۹	تکنیک یوگا، ۱۵
۱۳۲، ۱۵۴، ۱۶۰، ۱۶۴، ۱۶۸	تس، ۳۷، ۳۸، ۴۰
	تتماتر، ۸۷

خدایان، ۳۰، ۳۱، ۵۶، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۸، ۱۰۱، ۱۰۴، ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۱۷، ۱۲۱، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۶، ۱۷۲	زَجنس، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۱۱۴، ۱۹۳
دراشتی، ۴۴	رنوو، ۱۰۷، ۱۰۸
دژشنه‌ها، ۳۴، ۳۵، ۱۱۶	روپه، ۷۵، ۸۲، ۸۶، ۱۴۵، ۱۸۸، ۱۹۰
دکتر تیرز بروس، ۶۸	رودره، ۱۰۹، ۱۱۳
دهارانی‌ها، ۱۴۷، ۱۵۰	ریتامبهاره‌پرجنیا، ۸۸، ۱۸۷
دهارنا، ۸، ۶۲، ۷۴، ۷۶، ۷۷، ۸۱، ۸۲	ریچاکه، ۶۷
دهمه، ۱۳۹	ریشی‌های، ۱۰۶
دهته یوگه‌ها، ۱۳۸	زیستی، ۱۳۳، ۱۶۳
دهوتی، ۱۵۲	ساراهه، ۱۴۷
دهیانه، ۸، ۷۶، ۷۷، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴	ساکشین، ۳۴، ۴۸
دهیانه‌بیندو، ۱۱۰	سالامبانه - سَمادھی، ۸۸
دیانیکیایه، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۷، ۱۴۲	سانکھیا، ۱۱، ۱۲، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۷، ۹۶، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۲۳، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۹، ۱۴۶، ۱۵۹، ۱۶۵، ۱۸۸
دیو، ۱۰۱	سانکھیا تَنوه - کومادی، ۲۷
دژه، ۳۹، ۵۰، ۱۶۳	سَنوه، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴۲، ۹۳
ذهنی، ۱۲، ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۳، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۱، ۶۶، ۶۷، ۷۱، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۲، ۸۴، ۸۹، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۱۶، ۱۳۰، ۱۳۶، ۱۴۱، ۱۵۸، ۱۶۲، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۹، ۱۷۳	سَنیه، ۶۳، ۶۴، ۱۶۳، ۱۶۷، ۱۸۲
راجه‌مارتَنده، ۲۶	سدنه پادم، ۲۴
	سَلَهَنَه، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۵
	سیریشتی، ۲۹، ۳۰
	سَمادھی، ۸۶، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۸۲
	سَمادھی، ۸، ۱۲، ۱۳، ۵۴، ۶۲، ۷۶، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶

سَهَسَراره، ۱۱۴	۹۷، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۱۲، ۱۱۸، ۱۲۵
سَهَسَراره چاکرا، ۱۵۵	۱۲۷، ۱۴۰، ۱۶۶، ۱۸۲، ۱۸۴، ۱۸۸
سی، جها، ۷۷	سمادهی پادم، ۲۴
سیدهه، ۹۱، ۱۱۱، ۱۹۲	سمهزجنیاته سمادهی، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶
سیمون، ۷۳	۸۸، ۸۹، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷
سیمهه، ۱۱۱	۱۰۰، ۱۲۷، ۱۶۶، ۱۸۲
	سَمساره، ۱۶۷
شاشتره، ۱۱۸	شمسکاره، ۶۲، ۸۴، ۸۸، ۸۹، ۹۴، ۱۸۸
شاکیه مونی، ۱۲۹	شمسکاره‌ها، ۱۸، ۱۶۶
شروتی، ۴۷	شم یمه، ۷۶، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۴، ۹۸
شکتی، ۱۱۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۸، ۱۵۵	شمیوته، ۱۴۰، ۱۴۲
۱۵۶، ۱۶۸، ۱۸۵	سنیاسه، ۱۱۷
شَمَن، ۷۰، ۱۰۷	سواتماراما سوامین، ۱۵۱
شِوتَا شِوتَره، ۱۰۸، ۱۱۰	سوادهیشتانه چاکرا، ۱۵۵
شِوته شِوتَره اوپانیشاد، ۳۱	سوتَره، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۱، ۲۳، ۲۴
شوگَله، ۱۱۴	۲۵، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۱، ۳۵، ۳۷، ۴۰
شونیتا، ۱۴۸	۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸
شونیه، ۱۴۷، ۱۴۸	۴۹، ۵۰، ۵۲، ۵۳، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸
شیوایی، ۱۰۹	۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵
	۱۰۴، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۲۵، ۱۳۲
غریزه جنسی، ۶۰، ۱۸۹	۱۳۹، ۱۷۱، ۱۷۳، ۱۸۸، ۱۹۳، ۱۹۴
فَلتریشنا، ۶۰، ۱۲۴	سودهرمه، ۱۲۲
فلسفه، ۲	سوروپه، ۸۲
فیزیکولوژیکی، ۴۱، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۲۳	سوشومنا، ۱۱۳، ۱۵۴، ۱۵۵
۱۲۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۵۳	سوکشیما، ۸۷
	سومانگاله ویلاسنی، ۱۳۴
قدرت‌های مرتاضی، ۱۸، ۶۸، ۱۹۰	سومه، ۱۰۴
	سویتارکه، ۸۵، ۸۷
کاریتری، ۳۵	سویچاره، ۸۵، ۸۷
کاله چاکراتانترا، ۱۴۷	سَهجیا، ۱۱۳



کامه روپه، ۱۲۵	لانوتزو، ۷۰، ۱۶۵، ۱۶۶
کانتِه کوبی، ۹۰	لاماها، ۱۴۹
کپاله بهاتی، ۱۵۲	لایبیچ، ۲۴
کَنهه اوپانیشاد، ۱۰۸، ۱۰۶	لایه یوگا، ۱۱۱
کرمندریا، ۳۸	لوی پا، ۷
کرْمه، ۳۰، ۳۱، ۱۵۲	
کریه تاترا، ۱۴۴	مادهوم، ۹۵
کلنْنا، ۸۲	مادهیمیکه، ۱۴۴
کلیشه، ۱۱۸، ۱۴۲، ۱۵۴	ماترایانه، ۱۴۹، ۱۵۰
کُمبَهکِه، ۶۷، ۱۵۵	مانو، ۳۹، ۷۵، ۱۲۰، ۱۷۱، ۱۷۳، ۱۸۵
کُنْدالینی، ۱۱۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶	مانی پوراچاکرا، ۱۵۵
کُودمه، ۱۴۲	مایا، ۳۴، ۵۰، ۱۶۹
کوشیتکی براهمنه اوپانیشاد، ۱۰۵	مایتونه، ۱۵۵، ۱۵۶
کولازناوَه تاترا، ۱۴۷، ۱۴۸	محرکات حافظه‌ای، ۶۲
کهن الگو، ۱۴۵، ۱۹۰	مُکشا، مُکسی، ۳۰
کیچاری مودرا، ۱۱۳، ۱۱۴	مُکشه، ۲۲
کینگ بهوجه، ۲۴، ۲۵، ۲۶	منتره یوگا، ۱۱۱
کیوالیه، ۲۴، ۳۴، ۹۵، ۱۶۹	مَنَس، ۳۸، ۴۰
	موسیلَه، ۱۴۰
گارب، ۲۴	موکته، ۹۶، ۱۱۲، ۱۳۲، ۱۵۹
گاندھاروَد، ۱۴۲	موکشه دهرمه، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷
گایه ترشتروته، ۱۰۴	مولادهاره چاکرا، ۱۵۵
گیرانده سَمهیتا، ۶۵، ۱۵۱، ۱۵۲	مونی، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۹، ۱۸۹
گِرَم دوتَه، ۱۵۷	مَهابهاراته، ۸، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸
گوده پاده، ۳۵	۱۱۹، ۱۲۰، ۱۳۱
گوراگَنسَه شتکه، ۱۵۱	مَهاَت، ۳۸، ۳۹، ۱۱۶
گورَخنات، ۱۵۱	مهاراجه رانجیت سینگه، ۱۷
گورو، ۲۲، ۴۴، ۸۰، ۱۴۹	میتریانِی اوپانیشاد، ۱۰۸
گوناها، ۳۷، ۴۰، ۴۱، ۱۲۲	
گهر سَمهه، ۱۵۳	نابی چاکره، ۹۰
	ناده بیندو، ۱۱۰

نادی، ۱۱۳، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۷۰	وسوبندو، ۲۵، ۱۳۱، ۱۷۱
ناراده، ۱۴۰	وودس، ۲۴
ناسیکتاس، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸	ویاسا، ۳۵، ۴۴، ۴۷، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۶۳
نطفه‌وار، ۵۷	۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۶، ۸۸، ۸۹
نولی، ۱۵۲	۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵
نیامه، ۶۲، ۶۳	ویاسه، ۲۵، ۲۶، ۴۳، ۶۵، ۶۷، ۷۵، ۸۷
نیایه، ۳۴، ۱۷۰، ۱۷۱	ویبوتی، ۲۴
نیربیجه، ۸۸، ۹۴	ویتارکه، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۱۹۲
نیروانا، ۸، ۵۱، ۱۲۵، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱	ویجنیانه بهیکشو، ۲۶، ۲۷، ۷۷، ۸۰، ۸۱
۱۳۲، ۱۳۸، ۱۴۰، ۱۴۲، ۱۴۶، ۱۵۶	۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۷، ۸۸، ۹۴، ۹۵
۱۶۲، ۱۶۹، ۱۸۲	ویجنیانه واده‌ها، ۲۵
نیرودهه، ۲۷، ۳۰، ۴۲، ۷۵، ۹۶، ۱۸۲	ویچارته، ۸۵
نیرویتارکه، ۸۵، ۸۶، ۸۷	ویدیا، چنانه، پزجنا، ۳۲
نیرویچاره، ۸۵، ۸۷	ویراگیه، ۱۲۴، ۱۹۰
نیکوفوروس، ۷۱، ۷۳	ویشالی، ۱۲۹
نیلاکانت، ۸۱	ویشنو، ۷۷، ۸۵، ۸۶، ۹۱، ۱۰۷، ۱۰۸
	۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۵، ۱۱۹، ۱۲۵، ۱۲۷
واچسپتی مشره، ۲۶، ۲۷، ۳۲، ۴۱، ۴۲	۱۴۴، ۱۵۱، ۱۶۳، ۱۶۹، ۱۷۲
۶۵، ۷۶، ۷۷، ۸۰، ۸۲، ۸۶، ۸۷، ۹۰	ویشنو پورانه، ۸۲
۹۴، ۹۵	ویشوده چاکرا، ۱۵۵
واستناها، ۱۸، ۵۷، ۵۸	ویکشپته، ۸۲
وامه چاری، ۱۴۸	ویکھانه ششمارته سوتره، ۱۰۲
وَجَرَه، ۱۴۸	وینایه، ۱۴۳
وَجَرِیانه، ۱۴۴، ۱۴۶، ۱۵۱	ویوسوت، ۱۲۰
ودانتایی، ۱۱۲	ویوکاجه، ۱۳۵
ودانته، ۳۱، ۹۲، ۹۳	
ودایی، ۲۸، ۴۵، ۸۱، ۹۸، ۱۰۰، ۱۰۴	هاپکینز، ۱۱۶
۱۰۶، ۱۱۳، ۱۱۷، ۱۲۳، ۱۴۵، ۱۵۰	هاته یوگا، ۸، ۱۲، ۶۴، ۱۵۱
۱۶۵	هاته یوگا پرادپیپکه، ۱۵۱
وَریتی، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۷۵، ۹۴	هاته یوگی‌ها، ۶۸، ۶۹، ۱۵۴
۱۶۷، ۱۷۱، ۱۸۷	هاریداس، ۱۷

۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۹،  
۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۷، ۱۳۹،  
۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۶،  
۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲،  
۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸،  
۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۵، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۸۲،  
۱۸۳، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۹۱، ۱۹۳

یوگا بهاشیه، ۲۶

یوگا تانترا، ۱۴۴

یوگاتتوه، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲

یوگاچاره، ۱۴۴، ۱۶۱، ۱۷۱، ۱۷۳

یوگانشنه، ۲۳

یوگا - ساره - سمگراهه، ۷۷، ۸۴، ۸۸

یوگاسوتره‌ها، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۱، ۲۳

۲۴، ۲۵، ۲۶، ۷۳، ۷۴، ۷۹، ۱۰۹

۱۱۰، ۱۱۱، ۱۲۵، ۱۳۲

یوگانگه، ۷۶

یوگاوارتیکه، ۲۶

یوگوم، ۷، ۲۱

یوگیتا، ۳۵، ۴۴

یونگر، ۷، ۲۱

یونی مودرا، ۱۱۴، ۱۵۳

قرا، ۲۷، ۶۴، ۹۴، ۱۰۹، ۱۱۸، ۱۲۲

۱۲۹، ۱۴۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۷، ۱۷۱

۱۸۳، ۱۸۴

هزیکاسته، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۱۹۴

هزیکاسم، ۸، ۷۱، ۷۴، ۱۷۳

هیزنیه گزیهه، ۹۵

یتی، ۲۷، ۲۹، ۳۳، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۱

۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰

۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۷۵، ۷۸، ۷۹

۸۷، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۲۱

۱۲۶، ۱۴۶، ۱۵۸، ۱۶۲، ۱۶۵، ۱۶۷

۱۷۱، ۱۸۵، ۱۸۷، ۱۹۳

پدهیستره، ۱۱۵

یمه، ۶۲، ۶۳، ۷۶، ۸۱، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۴

۹۸، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۸۸

یوک، ۲۱

یوگا، ۱، ۳، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵

۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵

۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳

۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲

۴۳، ۴۴، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱

۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹

۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷

۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷

۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵

۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳

۹۴، ۹۵، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۳

۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰

۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶

۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲



میرجا الیاده در هندوستان فلسفه هندی، یوگا و زبان  
سانسکریت آموخت. در سال ۱۹۳۳ پایان نامه دکتری خود  
را درباره یوگا با درجه عالی دفاع کرد و آن را در سال ۱۹۳۶  
تحت عنوان «یوگا: رساله‌ای درباره سرچشمه عرفان هندی»  
منتشر کرد. کتاب‌های دیگری را نیز در این باره به زبان فرانسه  
نوشت تا اینکه در سال ۱۹۶۲ اثر حاضر را به چاپ رساند.  
از آثار الیاده در زمینه یوگا می‌آید که این مساله برای مدتی  
طولانی ذهن او را به خود مشغول کرده بود. او حتی در کنار  
کار پایان نامه دکتری و تألیف کتاب‌های یوگایی، خود نیز به  
تمرین هاته‌یوگا و راجه‌یوگا می‌پرداخته است.

