

## اخلاقیات سلوک عرفان یوگایی

دکتر علی صادقی شهپر

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

همدان.

### چکیده

عرفان یوگای پتنجلی در هند همچون سایر روش‌های عرفانی در مرحله مقدماتی سیر و سلوک زاهدانه از اخلاقیات و شریعت هندی و قوانین اخلاقی منو بهره گرفته است. در مکتب یوگا، هشت مرحله سلوک عرفانی وجود دارد که دو مرحله اول آن عمدتاً مربوط به سلوک اخلاقی و اعمال و عبادات هندی جهت رسیدن به مراقبه و رهایی یوگایی است. هر یک از این دو مرحله مشتمل بر پنج مورد و مجموعاً ده قاعده اخلاقی و عبادی است. اهیمنسا (نیاززدن) یکی از اصول مشترک تمام ادیان و مکاتب فلسفی هندی، در سلوک یوگایی به عنوان محور تمام اخلاقیات محسوب می‌شود و کسی که در اهیمنسا کامل گردد، در واقع در اخلاق به کمال رسیده است و می‌تواند به مراتب بعدی سلوک که فراتر از اخلاقیات و امور ذهنی است، گام نهد. این مقاله، اخلاق هندی و یوگایی را با توجه به دو مرحله نخستین از مراحل هشتگانه سلوک عرفان یوگایی مورد بحث قرار می‌دهد.

کلیدواژه: مکتب یوگا، مراحل هشتگانه سلوک، اخلاقیات، یمه، نیامه، اهیمنسا.

---

۱- اصطلاح یُگه یا یوگا به معنای یوغ زدن و تمرکز بر یک نقطه و مراقبه است و ما به دلیل نبود رسم الخط واحد در زبان فارسی، برخی اصطلاحات مثل «یوگا» را به شکل مشهور و رایج آن نوشته ایم، در صورتی که «یُگه» صحیح‌تر است.

## ۱- مباحث مقدماتی مکتب یوگا

یوگای پتنجلی<sup>۱</sup> در حقیقت متضمن انواع مختلف روش‌های یوگایی در هند است. تاریخ هندی با انواع مختلفی از یوگا آشنا بوده است و پتنجلی نیز این تاریخ را پیش روی خود داشت و سعی کرد یوگایی معرفی، طراحی و ارائه کند که تقریباً همه روش‌های پیشین را دربرگیرد. یوگای پتنجلی در بین این روش‌های گوناگون به راجه یوگا<sup>۲</sup> یا یوگای شاهانه و خسروانی معروف شد، زیرا محصول اصلی بحث یوگای پتنجلی «ذهن» و تمرکز ذهن است و جایگاه ذهن نسبت به سایر اعضای بدن دارای نقش حکمرانی و وظایف شاهی است و از طرف دیگر این روش یوگا در رأس و متضمن همه روش‌های دیگر یوگایی است. تقسیم‌بندی‌های مختلفی از روش‌های یوگایی اظهار شده است اما تقسیم‌بندی چهارگانه متداول‌ترین است. یوگا تتوه اُپنیشد<sup>۳</sup> از چهار نوع یوگا بدین صورت یاد می‌کند: منتره یوگا، لایه یوگا، هتهه یوگا<sup>۴</sup>، و راجه یوگا<sup>۵</sup>. تقسیم‌بندی چهارگانه دیگری نیز بدین صورت ذکر شده است: ۱- کرمه یوگا<sup>۶</sup> (یوگای عمل بدون خودخواهی) ۲- جنانه یوگا<sup>۷</sup> (یوگای معرفت معنوی) ۳- بهکتی یوگا<sup>۸</sup> (یوگای عشق و اخلاص) ۴- راجه یوگا (یوگای تمرکز) که از این نوع یوگا تحت عناوین دیگری از قبیل دهیانه یوگا<sup>۹</sup> (یوگای مراقبه) و آشانگا یوگا<sup>۱۰</sup> (یوگای هشت مرحله‌ای) یاد شده است. <sup>۱۱</sup> از انواع دیگر یوگا تحت عناوین منتره یوگا، جاپا

---

۱- Patanjali Yoga

۲- Rāja yoga

۳- Yogatattva Up.

۴- Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga

۵- Cf: Dasgupta, S. N., *Yoga Philosophy*, Delhi, ۱۹۷۴, p.۵۰.

۶- Karma Yoga

۷- Janana Yoga

۸- Bhakti Yoga

۹- Dhyana Yoga

۱۰- Ashtanga Yoga

۱۱- Anand, Sudhir, *The Essence of The Hindu Religion*, New Delhi, ۲۰۰۲, pp. ۱۱۰-۱۱۱.

یوگا،<sup>۱</sup> کندالینی یوگا،<sup>۲</sup> تنتره یوگا<sup>۳</sup> و غیره نیز یاد می‌شود اما مهم‌ترین و رایج‌ترین انواع یوگا مشتمل بر کرمه یوگا، جنانه یوگا، بهکتی یوگا، راجه یوگا، و کندالینی یوگا است. راجه یوگا تقریباً در برگیرنده همه آنها و مقصود این مقاله است. اصطلاح دیگر تحت عنوان کریا یوگا در یوگا سوتره (۱/۲) پتنجلیدر مفهوممقدمات عملی یوگا از قبیل رعایت یمه، نیامه<sup>۴</sup> (ایشوره پرانیدهانه<sup>۵</sup>، تپس<sup>۶</sup> و سوادهیایه<sup>۷</sup>) است.<sup>۸</sup>

پتنجلی تمام گزاره‌های سانکھی<sup>۹</sup> را پذیرفت و سعی کرد رهایی مورد نظر سانکھی را با کمک روش‌های عملی از قبیل اخلاقیات، ریاضت، مراقبه، و تمرکز بر ایشوره<sup>۱۰</sup> (خدا) متحقق کند. همچنین او تفسیری روانشناختی از ذهن (چیت<sup>۱۱</sup>)، رنج‌های ذهنی، کرمه<sup>۱۲</sup> (تأثرات ناشی از عمل) و راه‌های رهایی از این رنج‌ها را ارائه داد.

یوگای پتنجلی همچون دین بودایی، خود را بطور آشکار در برابر ارتدوکس هندی و سنت ودایی قرار نداد، پتنجلی برای رسیدن به مقصود (رهايي) خود از اخلاقیات هندی که در کتب مربوط به احکام و قوانین منو آمده بود، بهره گرفت و با تحلیلی روانشناسانه از اخلاق و رفع بیماری‌های اخلاقی سخن گفت و در این مورد از شیوه «معکوس» برای درمان اخلاقی استفاده کرد (یوگا سوتره، ۲/۳۳)؛ به این معنی که وقتی یوگی نسبت به چیز منفی وسوسه می‌شود، باید کاملاً برعکس آن را تصور یا عمل کند. بدین صورت پس از مدتی تمرین خواهد دید که در عوض آن «پرهیز» و زهد و غلبه بر وسوسه در ذهن او پدید خواهد آمد که شخص را در رفع موانع سلوک، و تعمیق تمرکز و مراقبه یاری کند.<sup>۱۳</sup> در عرفان اسلامی نیز امام محمد

---

۱- Japa Yoga

۲- Kondalini Yoga

۳- Tantra Yoga

۴- Yama, Niyāma

۵- Íswara pranidhāna

۶- Tapas

۷- Svādhyāya

۸- Cf: Mukerji, P. N., (Trans.), *Yoga Philosophy of Patanjali*, by Swami Hariharananda Aranya, India, University of Calcutta, ۱۹۷۷, pp. ۱۲۵-۱۲۷.

۹- Sāmkhya

۱۰- Íswara

۱۱- Chitta

۱۲- Karma

۱۳- Ibid, pp. ۲۴۲-۲۴۳.

غزالی در کیمیای سعادت و احیاء العلوم در بخش «مهلکات» که مباحث مربوط به بیماری‌های اخلاقی و نفسانی است، شاید بطور اتفاقی از این شیوه «معکوس» استفاده کرده است.

همچنین پتنجلی بر خلاف کپله<sup>۱</sup> و مفسران سانکھییه از عقیده به خدایی بنام «ایشوره» حداقل به دو منظور استفاده کرد؛ یکی این که به تعبیر الیاده خود را در تقابل با جامعه مؤمنان و خداگرایان هندی و عموم مردم قرار نهد و بدین وسیله مقبولیت همگانی پیدا کند و دیگر این که بر اساس نظر عموم مفسران یوگایی از ایشوره به عنوان بهترین و لطیف‌ترین موضوع مراقبه به ویژه در مراتب بالای سمادهی استفاده کند.<sup>۲</sup> پتنجلی عقیده به تناسخ و کرمه و رنج جهانی را بر طبق سنت هندی پذیرفت و تحلیلات روانشناختی خود را با توجه به اهمیت ذهن و تمرکز ذهنی از آنها ارائه داد و توسط مفسران گسترش پیدا کرد. اما پتنجلی حداقل در یکجا در برابر سنت ودایی و برهمنی آشکارا موضع مخالفت خود را اعلام کرد و آن اعتراض به قربانی‌های ودایی و بدین طریق ساکن شدن در بهشت و عوالم خدایان و حتی تجسد در قالب خدایان بود. تفسیر پتنجلی که ریشه سانکھییه‌ای نیز داشت بر این مبتنی بود که اولاً انجام اعمال قربانی هر چند دارای کرمه مثبت و تقرب به خدایان و بهشت است، اما آن در تضاد آشکار با عقیده اصیل اهیمنسا<sup>۳</sup> است که محور و اصل اساسی اخلاقیات یوگایی است. دوم این که سکونت در بهشت و حتی تجسد در اجساد لطیف (ویده<sup>۴</sup>) خدایان امری موقتی و گذرا است و زمانی که آثار اعمال خوب (کرمه مثبت) تمام می‌شود، شخص دوباره تناسخ پیدا می‌کند و در نتیجه گرفتار رنج سمساره<sup>۵</sup> می‌شود. بنابراین پتنجلی مقام انسان یا یوگی‌رهایی یافته (جیوان موکته<sup>۶</sup>) را فراتر از مقام خدایان دانست<sup>۷</sup> و این نوع تلقی از مقام انسانی شبیه تلقی صوفیان و عارفان اسلامی از انسان است که مقامی فراتر از فرشتگان برای وی قایل هستند و در واقع جایگاه فرشتگان در عرفان و شریعت اسلامی به نظر نگارنده می‌تواند معادل و مشابه جایگاه خدایان هندی باشد.<sup>۸</sup>

---

۱- Kapila

۲- Cf: Eliade, Mircea, *Patanjali and Yoga*, Lam Markman, New York, ۱۹۷۵, pp. ۸۶-۹۳.

۳- Ahimsā

۴- Viddha

۵- Samsāra

۶- Jivānmukta

۷- Mukerji, p. ۳۷۲.

۸- برای اطلاعات بیشتر در این مورد به رساله دکتر نگارنده مقاله مراجعه شود: صادقی شهپر، علی، *مقامات سلوک در مکتب یوگا و عرفان اسلامی*، به راهنمایی و مشاوره دکتر اصغر دادبه و دکتر فتح الله مجتبابی، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۹۰، صص ۱۴۳-۱۵۳، ۲۰۱-۲۰۲.

پتنجلی نیز همچون بودا و اغلب حکیمان سنت هندی تکرار کرد که «برای شخص حکیم همه چیز رنج است». بنابراین او در این مورد نگرش سانکهییه نسبت به انواع سه‌گانه رنج‌های انسانی را اتخاذ کرد و کوشید آن رنج‌ها را از طریق معرفت‌شناسی سانکهییه‌ای، روانشناسی مختص یوگایی و روش عملی تمرکز و مراقبه براندازد و به فراسوی جسم و ماده به عنوان مصادر پرکریتی گام نهد زیرا از نظر سانکهییه و یوگا منشأ تقریباً همه رنج‌ها در پرکریتی و مصادر آن می‌باشد که روح (پوروشه) نیز در اثر مجاورت با پرکریتی گرفتار این رنج‌ها می‌شود. پتنجلی برای رهایی یافتن از رنج و گرفتاری تناسخ و ماده، راه هشتگانه‌ای را ارائه داد که دو مرحله نخست آن، دربرگیرنده اخلاقیات هندی و یوگایی به عنوان مقدمه سلوک عرفانی است.

مرکز معنای سلوک یوگایی در حقیقت تمرکز و مراقبه می‌باشد. در مکتب یوگا تمام تعالیم و دستورات اخلاقی، فیزیکی و ذهنی به همین منظور است و بنابراین روش یوگا بر مراقبه و تمرکز مبتنی است. در یوگا از غذا خوردن، لباس پوشیدن، خوابیدن، راه رفتن و در کل تمام کارهایی که یک انسان در سراسر زندگی - اش انجام می‌دهد، تا امور عبادی و تمرینات معنوی مختص یوگایی همگی در پی ایجاد تمرکز و در نتیجه رهایی از ذهن و ماده و گرفتاری‌های ذهنی است. بنابراین در یوگا حرکات کششی بدنی، تنظیم تنفسی، رعایت قواعد اخلاقی و دستورات شرعی به همین منظور است. زیرا در نظر یوگای پتنجلی تنها از طریق فایق آمدن برآشفتگی‌ها و تموجات ذهنی می‌توان به رهایی پوروشه<sup>۱</sup> از پرکریتی<sup>۲</sup> رسید و مراقبه روشی برای تسلط معنوی است.

از نظر پتنجلی معرفت ماوراء طبیعی سانکهییه‌ای تنها زمینه را برای رهایی انسان فراهم می‌کند و بنابراین تحقق رهایی از طریق کوشش جدی (و فردی) به ویژه فنون ریاضتی و مراقبه‌ای حاصل می‌شود. هدف یوگا نیز مانند سانکهییه برانداختن آگاهی عادی در جهت کسب آگاهی فراطبیعی است، اما این کار مستلزم «روش» تمرین (ابهیاسه<sup>۳</sup>)، ریاضت (تپس) و فنی جسمانی است.<sup>۴</sup>

۱- Purusha

۲- prakṛti

۳- abhyāsa

۴- برای اطلاعات بیشتر راجع به مطالب روانشناسی و یوگا نک: یونگ، کارل گوستاو، *یوگا (مجموعه مقالات)*، ترجمه جلال ستاری، تهران، میترا، ۱۳۷۹؛ یاکوبس، هانس، *حکمت شرق و روان درمانی غرب*، ترجمه جلال ستاری، تهران، سروش، ۱۳۷۶؛ ایستوپ، آنتونی، *ناخودآگاه*، ترجمه شیوا رویگران، تهران، نشر مرکز، ۱۳۸۲.

تعریف پتنجلی از یوگا این بود: «بر اندازی حالات خودآگاهی»<sup>۱</sup> (یوگا سوتره، ۱/۲). ثمره فن یوگایی دربرگیرنده معرفت تجربی از تمام «حالاتی» است که بر خودآگاهی عادی، مادی و خاموش اثرگذار هستند اما حدّ و مرزی برای شمار حالات خودآگاهی وجود ندارد و با این حال همه آنها در سه دسته قرار می‌گیرند: ۱- اشتباهات، خیالات، رؤیاهای، خطاهای ادراکی، آشفتگی و غیره ۲- کل تجربیات عادی روان که توسط غیر یوگی احساس، ادراک و اندیشه می‌شود. ۳- تجربیات فرا روانی که برانگیخته فن یوگایی است.

به اعتقاد پتنجلی هر یک از این مراتب تجربه ذهنی دارای علمی متناسب با آن است و تقریباً همه علوم ناظر به تجربه عادی روانی - هر چند واقعی - است اما از نظر یوگا همه این تجربیات دروغین و خیالی هستند و تنها تجربه‌ای واقعی و حقیقی است که ناظر به سومین مرحله یا مرتبه ذهنی باشد که قادر به رفتن به فراسوی حالات عادی است و این تجربه فراروانی در مراقبه و سمادهی<sup>۲</sup> روی می‌دهد و شخص را به رهایی از قالب‌های روانی می‌رساند.

پس هدف یوگای پتنجلی بر انداختن دو تجربه نخستین از تجربه (به ترتیب زائیده خطای منطقی و خطای ماوراء طبیعی) و نیز جایگزین کردن تجربه ثابت، فراحسی و فراعقلانی به جای آنهاست. شخص از راه سمادهی با قاطعیت فراسوی وضعیت انسانی که غم آلود و زائیده رنج بوده و در رنج کامل می‌شود، می‌رود و سرانجام با آزادی کاملی که روح هندی با حرارت و اشتیاق خواهان آن است، دست می‌یابد.<sup>۳</sup>

داسگوپتا اظهار می‌کند که هدف نهایی یوگا جدا ساختن ما از احساسات، تفکرات، عقاید ذهنی، حواس و در نتیجه شناخت و تجربه خویشتن واقعی است که فراتر از ذهنیات مان می‌باشد. یوگی وقتی می‌تواند احساس خرسندی کند که به این خویشتن واقعی (پوروشه) برسد. در منطق یوگیان خویشتن همواره آزاد است اما فعالیت و آشفتگی‌های ذهنی چهره روح را تیره می‌کند و بنابراین ما تصور می‌کنیم که روح اسیر و گرفتار و غمگین است. روح مانند نور سفید و درخشانی است که با پوشش و غلاف رنگی ذهن پوشانده شده است و ما از روی خطا اوصاف ذهن را که متغیر و مادی است به روح که ثابت و غیر مادی است، نسبت می‌دهیم.<sup>۴</sup> فنون یوگایی در حقیقت برای توقف تموجات ذهنی و شکستن غلاف ذهن است تا روح خود را در روشنائی اصیل نشان دهد. پتنجلی مسیر این کوشش برای توقف تموجات ذهنی را در هشت مرحله ترسیم می‌کند که دو مرحله نخست به طور عمده قواعد اخلاقی را در برمی‌گیرد.

---

۱- Yoga Āttavṛtt Nirudhyah

۲- Samādhi

۳- Cf: Eliade, Mircea, *Yoga Immortality and Freedom*, Trans. By Willard R. trask., New York, ۱۹۵۸, pp. ۳۷-۴۰.

۴- Cf: Dasgupta, S. N., *Hindu Mysticism*, Chicago, ۱۹۲۷, pp. ۶۵-۷۱.

## ۲- مراحل هشتگانه سلوک یوگایی

در هر عرفانی معمولاً تقسیم‌بندی یا تقسیم‌بندی‌هایی از مراتب سلوک عرفانی انجام شده است و عمدتاً این مراتب سلوک به عرفان‌های عملی - نه نظری - مربوط می‌شود. حرکت تدریجی و کوشش فردی تعیین‌کننده این تقسیم‌بندی از مراتب سلوک می‌باشد. بنابراین در روش‌های عرفانی زاهدانه نسبت به روش‌های عرفانی عاشقانه و به ویژه وحدت وجودی چنین تقسیم‌بندی آشکارتر است. در عرفان اسلامی به ویژه عرفان زاهدانه این برجستگی بارزتر و آشکارتر است و تنوع تقسیم‌بندی از مقامات سلوک در عرفان اسلامی نسبت به فرهنگ‌های دیگر به ویژه عرفان یوگایی بسیار بیشتر است. به طور کلی تنها یک تقسیم‌بندی هشتگانه معروف به آشتانگا یا هشت انگه<sup>۱</sup> (عضو، شاخه) در یوگا وجود دارد. البته تقسیم‌بندی مشابهی در برخی اُپنیشدها<sup>۲</sup> و مهابهارت<sup>۳</sup> دیده می‌شود که گاهی هفت مرحله و گاهی نیز هشت مرحله است که در تفاسیر یوگاسوتره‌ها<sup>۴</sup> به طور برجسته‌تری مورد بحث و تفصیل قرار گرفته است و حتی در نوشته‌های اخیر تحت عنوان آشتانگا یوگا به عنوان یک «روش» یاد شده است. این هشت مرحله یوگا چنان اهمیت دارد که حتی می‌توان یوگای پتنجلیرا به همین مراتب فرو کاهش داد و به عبارت دیگر مباحث این هشت مرحله متضمن تقریباً کل یوگای پتنجلی یا افزوده‌های وی بر سانکھی می‌باشد. هشت مرحله سلوک یوگایی در یوگا سوتره (۲/۲۹) به ترتیب ذکر و توضیح داده شده است. در آنجا خاطر نشان می‌شود که این ابزار رهایی در شاسترای<sup>۵</sup> دیگر شش مورد ذکر شده است اما در مهابهارت، ودها و یوگا در همین شکل هشتگانه بیان شده‌اند.<sup>۶</sup>

برخی موارد از مراتب هشتگانه یوگایی متضمن چندین مرتبه فرعی و جزئی‌تر نیز می‌باشد و از این لحاظ شبیه تقسیم‌بندی عارفان اسلامی (مثلاً خواجه عبدالله انصاری) از مقامات و احوال است که گاهی مقامات متعدد را تحت یک عنوان آورده‌اند و در ضمن خود آنها به کثرت احوال و مقامات اظهار می‌کرده‌اند. دو مرحله نخستین از یوگا نیز هر یک مشتمل بر پنج مورد می‌شود و همچنین مرتبه نهایی - سمادھی - به مراتب متعدد جزئی و لطیف‌تری تقسیم می‌شود که این مراتب را از دو تا هشت مرتبه برشمرده‌اند. از

---

۱- Anga

۲- Upanishads

۳- Mahābhārata

۴- Yoga Sutras

۵- śāstra

۶- Cf: Mukerji, p. ۲۳۲.

نگرش دیگر سه مرحله نهایی (دهارنا، دهیانه، و سمادهی) در یک تقسیم‌بندی کلی تحت یک عنوان - سم یمه<sup>۱</sup> - ذکر می‌شوند.

مراتب سلوک در یوگا بسیار روشمندانانه و سازگار با انواع و تیپ‌های انسانی و نیز مناسب با مراتب پیشرفت یوگی است. حرکت سلوک از درجات پایین به بالا یعنی از اعمال عبادی و اخلاقی و تمرینات فیزیکی، اخلاقی، ذهنی، و فراذهنی کاملاً رعایت شده است. بنابراین احوال و مقامات یوگیان بر حسب ترتیب مراتب هشتگانه یوگایی از صورت خشن به صورت لطیف یا از لطیف‌تر روی می‌دهد. وقتی این لطافت در ذهن و ماده به اوج خود می‌رسد، شناخت ذهن و در نتیجه براندازی آن تحقق می‌پذیرد.

گاسپر کولمن<sup>۲</sup> در کتاب خود، مراتب هشتگانه یوگا را به دو نوع کلی تقسیم می‌کند که عبارت از اعضای (مراتب) بیرونی و اعضای درونی است. اعضای بیرونی نیز به دو سطح بدنی و اخلاقی تقسیم می‌شود. بنابراین پنج مرحله اول از مراحل هشتگانه در داخل مراحل بیرونی و سه مرحله آخری نیز در داخل مراحل (اعضای) درونی جای می‌گیرند. از پنج مرحله اول نیز مراحل آسنه‌ها<sup>۳</sup> (حالات بدنی)، پرانایامه<sup>۴</sup> (تنظیم تنفس)، و تپس<sup>۵</sup> (ریاضت) از نیامه‌ها<sup>۶</sup> جزو سطح بدنی قرار می‌گیرند و اکثر موارد یمه‌ها<sup>۷</sup> و نیامه‌ها که قواعد عبادی و اخلاقی هستند، جزو سطح اخلاقی (از اعضای بیرونی) قرار می‌گیرند. بنابراین سه مرحله آخری - دهارنا،<sup>۸</sup> دهیانه،<sup>۹</sup> و سمادهی<sup>۱۰</sup> - نیز جزو اعضای درونی قرار می‌گیرند. البته او در مورد پرتیاهاره<sup>۱۱</sup> - مرحله چهارم - تردید خود را اظهار می‌کند و در نهایت آن را رابط بین مراحل بیرونی و درونی تلقی می‌کند و آن

---

۱- Samyama

۲- Gaspar M. Kolelman

۳- Āsanas

۴- Prāṇayāma

۵- Tapas

۶- Niyāmas

۷- Yamas

۸- Dhāraṇa

۹- Dhyāna

۱۰- Samādhi

۱۱- Pratyāhara



را دروازه ورود به اعضای درونی از اعضای بیرونی می‌داند.<sup>۱</sup> هشت مرحله سلوک یوگایی در یوگا سوتره (۳۰/۲) بدین ترتیب هستند:

۱- یمه‌ها (خودداری‌ها و پرهیزکاری‌ها)؛ این مرحله مشتمل بر پنج مورد بصورت منفی است که عبارتند از: ۱- اهیمنسا (نیاززدن موجودات) ۲- ستیه<sup>۲</sup> (صداقت و راستی یا دروغ نگفتن) ۳- استیه<sup>۳</sup> (ندزدیدن) ۴- برهمه چاریه<sup>۴</sup> (پرهیز از روابط جنسی و شهوات) ۵- اپریگراهه<sup>۵</sup> (عدم حرص و تملک اموال دیگران)<sup>۶</sup>

۲- نیامه‌ها (مراقبت‌ها و رعایت‌ها)؛ این مرحله نیز مشتمل بر پنج مورد بصورت مثبت است که عبارتند از: ۱- شئوچه<sup>۷</sup> (طهارت و پاک‌بسیجسمانی‌ذهنی) ۲- ستوشه<sup>۸</sup> (رضایت یا قناعت) ۳- تپس (ریاضت) ۴- سوادهیایه<sup>۹</sup> (مطالعه معنوی و متافیزیکی) ۵- ایشوره پرانیده‌انه<sup>۱۰</sup> (خلوص و سرسپردگی به ایشوره).

۳- آسنه‌ها<sup>۱۱</sup> (حالات و حرکات بدنی)

۴- پرانایامه<sup>۱۲</sup> (تنظیم تنفسی)

۵- پرتیاهاره<sup>۱۳</sup> (برکندن حواس و ذهن از محسوسات)

۶- دهارنا<sup>۱۴</sup> (تمرکز بر یک نقطه)

۷- دهیانه<sup>۱</sup> (تمرکز عالیا مراقبه)

---

۱- Cf: Koelman, Gasper M., *Pātanjala Yoga*, poona, ۱۹۷۰, pp.۱۸۲-۲۲۴.

۲- Satya

۳- Astya

۴- Brahma charya

۵- Aparigrāha

۶- CF: Mukerji, p.۲۳۳.

۷- Shoucha

۸- Santosha

۹- Svādhyāya

۱۰- Iśwara Pranidhāna

۱۱- Āsanās

۱۲- Prānāyāma

۱۳- Pratyāhāra

۱۴- Dhāranā

### ۳-اخلاقیات یوگایی تحت عنوان یمه (خودداری) و نیامه (مراقبت)

به دلیل این که قواعد و اصول یمه (خودداری و پرهیزکاری) و نیامه (مراقبت و رعایت) کاملاً مرتبط و داخل درهمدیگر هستند، در این جا این دو مرحله اول از سلوک هشتگانه یوگایی را در کنار هم مورد بحث قرار می‌دهیم. پس از مقایسه و بررسی همزمان آن دو، موارد هر یک را نیز بصورت فهرست‌وار و مختصر معرفی می‌نمائیم.

پتنجلی در اولین و دومین مراحل هشتگانه یوگایی تمام اصول شریعتی و اخلاقی و ریاضتی هندی را بصورت قاعده‌مند در دو مرحله پنج‌تایی تدوین می‌کند و از سنت هندی به عنوان مقدمه‌ای در قالب تهذیب جسم و ذهن و نفس بهره می‌گیرد و سپس وارد فنون خاص یوگایی می‌شود. تنها ابتکار پتنجلی در این مورد این است که در قالب بایدها و نبایدهای اخلاقی، هم اخلاقیات هندی و هم ریاضت و تطهیر خاص یوگایی را جای می‌دهد و بدین شیوه او در همان ابتدا گامی بزرگ و فراتر از اخلاقیات بر می‌دارد و موضع و تفسیر ویژه خود را از اخلاقیات هندی با توجه به فنون و مقصود یوگایی مطرح می‌کند. بنابراین او تطهیر و تهذیب اخلاقی را با تطهیر جسمانی پیوند می‌دهد و ترکیب جدیدی را ارائه می‌دهد. او صرفاً به همین بسنده نمی‌کند، بلکه از اخلاص و سرسپردگی به خداوند (ایشوره پرانیده‌انه) به عنوان ابزاری برای تلطیف ذهنی-روانی استفاده می‌کند و از همان ابتدا موضع خود را نسبت به ایشوره تعیین می‌کند. با اندکی تأمل در موارد دهگانه یمه و نیامه در می‌یابیم که آنها ترکیبی از موارد اخلاقی و ریاضتی هندی و صرفاً مقدمه و تمهیدی برای ورود به فنون خاص یوگایی هستند. بنابراین برای تمرینات یوگایی این اصول اخلاقی و ریاضتی در هر عرفانی اعم از عرفان اسلامی به ویژه عرفان‌های هندی و یوگا ضروری و گریزناپذیر هستند؛ همچنان که در عرفان اسلامی نیز عارفان به تهذیب مقدماتی توجه ویژه‌ای داشتند و محمد غزالی در کیمیای

---

۱- Dhyāna

۲- Samādhi

سعادت این مقدمات را در فصول مستقلی تحت عناوینی از قبیل «مهلکات» مورد بررسی قرار می‌دهد<sup>۱</sup> و از این لحاظ شباهت ویژه‌ای نسبت به روش یوگای پتنجلی دارد.

ریشه برخی از موارد یمه و نیامه را می‌توان در موارد دهگانه دهرمه‌ها<sup>۲</sup> به عنوان فضایل اخلاقی و مذهبی در کتاب «قوانین منو»<sup>۳</sup> پیدا کرد. سودهیرآند درباره دهرمه‌ها می‌نویسد که کلمه «دین» نزدیک‌ترین ترجمه انگلیسی برای سانسکریت دهرمه است. دهرمه به هر حال بیانگر عقیده به عقاید جزمی<sup>۴</sup> خاصی یا شرکت در ادعیه مقدس، شعایر یا مراسم برنامه‌(روزانه یا هفتگی) منظم در شرایط خاص نیست. دهرمه با تناسب بیشتری اشاره به روش زندگی اخلاقی و فضیلتی با هدف معرفت خدا و کسب سعادت است. این نوع زندگی مبتنی بر اصول اخلاقی و مشتمل بر فرامین، وظایف، اعمال و فضایل اخلاقی است که دهرمه اظهار می‌کند برای هر بُعد زندگی لازم است. بنابراین دهرمه کمک می‌کند تا شخص درستی را از نادرستی یا عمل خوب را از عمل بد تمییز بدهد.<sup>۵</sup>

در ادامه می‌توان گفت که دو تعریف از دهرمه وجود دارد که در هند از زمان‌های باستان نقل شده است. اولین و عمومی‌ترین تعریف که توسط منو (اولین ارائه‌دهنده قوانین حقوقی و فقهی هندی) ارائه شده است، دهرمه را به عنوان ترکیبی از ده عمل فضیلتی (منو اسمریتی<sup>۶</sup>، ۹۲/۶) تعریف می‌کند. تعریف دیگر بیان می‌کند که دهرمه از همه اعمال یا افعالی ساخته می‌شود که به ما کمک می‌کند به خودشناسی، خداشناسی، آرامش و سعادت هم در این دنیا و هم در دنیای دیگر برسیم. برخی از ده اعمال فضیلتی دهرمه بر طبق منو با محتوای دو مرحله اول یوگا (یمه و نیامه) یکی یا مشابه است. این دو در همدیگر تداخل دارند. بنابراین شخصی که می‌خواهد یوگی حقیقی (استاد یوگا) شود، باید دهرمه تمرین کند.<sup>۷</sup> مفهوم دهرمه در وداها، بیشتر به معنای قانون و شریعت و در متون و ادبیات دوره های بعد به معنای فضیلت، عدالت، معیار، وظیفه و تکلیف شرعی است. اما در تفکر بودایی، دهرمه حقیقتی است در باب وضعیت و کارکرد جهان که می-

---

۱- نک: غزالی، ابوحامد محمد، کیمیای سعادت، ج ۲، به کوشش حسین خدیو جم، تهران، علمی و فرهنگی، ۱۳۸۲، صص

۲- Dharmas

۳- The Law of Manu

۴- Religion

۵- Dogma

۶- Anand, p. ۱۰.

۷- Manusmṛti

۸- Ibid, pp. ۱۰-۱۱.

تواند به علت و ماهیت رنج انسان پاسخ گوید و تمایلات شرارت‌آمیز موجود در همین جهان را به پایان برساند. از این رو در بودیسم، جهان متشکل از دهرمه‌هایی است که بنیاد حقیقت را تشکیل می‌دهند.<sup>۱</sup>

برای مشخص شدن اشتراک موارد یمه و نیامه با موارد دهرمه در این جا ده عمل فضیلتی دهرمه<sup>۲</sup> را فهرست- وار بدین ترتیب می‌آوریم: ۱- دهریتی: <sup>۳</sup> اندیشه و تأمل با شکیبایی و قدرت ۲- کشامه: <sup>۴</sup> بخشش (تقصیر دیگران) ۳- دمّه: <sup>۵</sup> انضباط ذهنی (یوگا) ۴- اندریا نیگره: <sup>۶</sup> کنترل اندام حسی و عملی ۵- شئوچه: پاک‌ی و خلوص (جسمانی و ذهنی) ۶- استیه: دزدی نکردن (برداشتن مال دیگران بدون اجازه صاحبانش) ۷- اکرودهه: <sup>۷</sup> کنترل عصبانیت و خشم ۸- ویدیا: <sup>۸</sup> معرفت ۹- دهی: <sup>۹</sup> خرد تمیز بین درست و غلط ۱۰- ستیه: درستی و راستی (در عمل، گفتار و فکر). همچنان که می‌بینیم حداقل سه مورد (شئوچه، استیه، و ستیه) عیناً و لفظاً بین دهرمه‌ها و موارد یوگا مشترک هستند و بقیه موارد نیز از قبیل دهریتی، اکرودهه، ویدیا، و غیره دارای اشتراک و شباهت معنایی به موارد یمه و نیامه و حتی مراتب دیگر یوگایی از قبیل پرتیاهاره و دهیانه دارند.

چیزی که در مورد یمه و نیامه توجه نگارنده این مقاله را به خود جلب می‌کند این است که شباهت روش- شناختی سلوکی بین این دو مورد نخستین یوگایی و بخش «مهلکات» احیاء العلوم و کیمیای سعادت غزالی وجود دارد و آن این که هر دو اثر ضمن اظهار توجه دو بعدی (مثبت و منفی) به اخلاقیات و ریاضت اعم از محاسن و معایب، از یک «روش معکوس» جهت درمان بیماری‌های اخلاقی و ذهنی استفاده کرده‌اند.

منظور از «روش معکوس» این است که سالک ضمن این که در برابر منهیات اخلاقی و امور منفی مقاومت و ایستادگی نشان می‌دهد، جهت غلبه بر این وسوسه‌ها از منجیات و امور مثبت اخلاقی نیز استفاده می‌کند. کارکرد دو سویه فن ریاضت اخلاقی به سالک می‌آموزد که همواره برای ریشه‌کن کردن یک بیماری اخلاقی- ذهنی بهتر است- اگر دقیق‌تر بگوئیم- باید از امر جایگزینی بهره بگیرد. ضمن تخلیه و تهذیب

---

۱- برای اطلاعات بیشتر مراجعه شود به مقاله‌ای در این مورد: گراوند، سعید، «مفهوم دهرمه در بودیسم»، فصلنامه اندیشه دینی، شماره ۴۲، بهار ۱۳۹۱، صص ۱۱۹-۱۳۸.

۲- CF: Ibid, pp. ۱۴-۱۸.

۳- Dhriti

۴- Kshama

۵- Dama

۶- Indriya Nigrah

۷- Akrodha

۸- Vidya

۹- Dhee

نیرویی که در اثر تجلیه و جایگزین‌سازی مستحسناات اخلاقی بر انگیخته می‌شود به ریشه‌کن کردن کامل بیماری‌ها و تسریع در درمان کمک می‌کند. برای مثال شخص یوگی ضمن این که بر همه چاربه (خودداری از روابط جنسی یا عفت) را در بخش یمه (پرهیز) تمرین می‌کند، از نیروی کمکی شوچه (طهارت جسمی و ذهنی) یا تپس (ریاضت) نیز در بخش نیامه (مراقبت) استفاده می‌کند. بنابراین بر طبق نظر پتنجلی (۳۳/۲) برای غلبه بر افکار منفی باید جهت مخالف آن را بیندیشیم و عمل کنیم.<sup>۱</sup>

الیاده در این مورد می‌نویسد: بدیهی است که حتی در طی تمرینات یمه و نیامه مشکلاتی از تردید پدید می‌آیند. پتنجلی جایگزین‌سازی فکر مخالف را برای چیره شدن بر تردید پیشنهاد می‌کند (یوگا سوتره، ۳۳/۲). نکته جالب این 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. او 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 بر آنچه که از آن چشم پوشیده بود، می‌گسترده و افزون بر این وی نه تنها بر چیزهایی که از آن چشم پوشیده بود، تسلط می‌یابد، بلکه بر یک نیروی جادویی بسیار ارزشمندتر از تمام این چیزها نیز دست می‌یابد؛ مثلاً کسی که پرهیزکاری آستیه (دزدی نکردن) را انجام می‌دهد، خواهد دید که تمام جواهرات به نزد او می‌آیند. (یوگا سوتره، ۳۷/۲).<sup>۲</sup>

نکته دیگری که باید یادآوری کرد این است که تقریباً همه موارد یمه و نیامه با یکدیگر مرتبط هستند و کامل شدن در هر یک باعث کمال در دیگری نیز می‌باشد. از یک طرف کامل شدن در یمه باعث کامل شدن در نیامه و بالعکس است و از طرف دیگر کامل شدن در هر یک از موارد دهگانه یمه و نیامه باعث کمال در بقیه موارد اخلاقی-ریاضتی می‌شود.

نکته دیگر این که هر چند موارد یمه و نیامه در همدیگر تداخل و رابطه دارند اما از نظر یوگا مرکز معنا و محور اصلی همه این موارد در یک چیز است و آن اصل «اهیمسا» است.<sup>۳</sup> بنابراین آن یوگی که بتواند اهیمسا را کامل کند در همه موارد دیگر نیز کامل خواهد شد. بدین جهت قاعده اهیمسا بیشترین ارتباط و تاثیر را در نسبت با موارد دیگر دارد. این نکته چنان مهم است که حتی اهیمسا اصل اساسی و کل اخلاقیات محسوب می‌شود. کسی که بتواند به «اهیمسای مطلق» و کامل دست بیابد، در حقیقت توانسته است ستیه (صدافت)، آستیه (ندزدیدن)، بر همه چاربه (عفت)، اپریگراهه (عدم حرص)، شوچه (طهارت)، و دیگر موارد

---

۱- Cf: Dasgupta, S. N., *A History of Indian Philosophy*, Vol. ۱, London, ۱۹۷۳, p. ۲۷۰ & Mukerji, p.

۲۴۲.

۲- Eliade, op. cit., p. ۶۵.

۳- Mukerji, p. ۲۳۳.

اخلاقی را کامل کند، زیرا نقصان و کوتاهی در هر یک از این موارد می‌تواند باعث آزار (هیمسا)<sup>۱</sup> دیگران شود.<sup>۲</sup>

### ۳-۱- یمه (خودداری و پرهیزکاری)

یمه در معنای خودداری و پرهیز از امور منفی اخلاقی یا ممنوعیات شرعی و یا در معنای زهد و پرهیز از امور دنیوی که به عنوان مانع راه است. یوگی در این مرحله ابتدایی مسیری را که می‌خواهد بپیماید ابتدا از موانع فعلی و احتمالی در آینده پاک می‌کند؛ این موانع می‌تواند بیرونی و یا درونی باشند. بر اساس تحلیل یوگایی، سالک طریقت هر چه بیشتر و بهتر بتواند از عهده این کار (مرحله) برآید، در حقیقت در مراحل بعدی آسان‌تر می‌تواند به مسیر خود که به مراتب دشوارتر از مراتب قبلی هستند، ادامه بدهد و گرنه شخص بدون دقت کافی در رفع و ریشه‌کن کردن این موانع در آینده یعنی در مراتب بعدی با مشکل جدی‌تری مواجه می‌شود که او را مجبور به عقب‌نشینی و در نتیجه اتلاف وقت و سقوط وی می‌کند. در یوگا سوتره (۲۷/۲) این موانع و ناخالصی‌های جسمی و ذهنی از طریق یمه و نیامه ریشه‌کن می‌شوند.<sup>۳</sup>

روش‌شناسی سلوک یوگایی بر این مبتنی است که سالک باید سلوک خود را از امور بیرونی و خشن شروع کند و با فایق آمدن بر امور بیرونی و خشن که نتیجه آن محسوس‌تر است، بتواند در مراحل بعدی که مربوط به امور درونی و لطیف و بنابراین نامحسوس‌تر است، با ورزیدگی کافی موفق شود. بدین دلیل یوگا در تدوین مراحل سلوک عملی خود همواره این قاعده را رعایت می‌کند و اولین مراتب سلوک هشتگانه از چنین کیفیتی برخوردار هستند. در یوگا حتی توصیه می‌شود که شخص بدون تکمیل مرحله قبلی اجازه ندارد که از روی عجله و شتابزدگی به مراحل بعدی جهش بزند. این قاعده حتی در اجزاء و دقایق یک مرحله نیز باید رعایت شود. البته این بدین معنا نیست که شخص در مرحله‌ای که هست نسبت به مراحل بعدی بی‌توجه باشد، بلکه منظور این است که تمرکز و پرداختن کامل به مراحل بالاتر بدون کامل شدن مراحل پیشین کاری غیر ممکن است. همچنان که در مقامات سلوک عرفان اسلامی نیز چنین قاعده‌ای حاکم است و پیوسته عارفان توصیه می‌کنند که رفتن از مرحله‌ای به مرحله بالاتر نیازمند ادای حق کامل مراحل پایین‌تر است. در عرفان اسلامی نیز به لحاظ روش‌شناختی این مسأله بدیهی است که شخص با بودن

---

۱- Himsā

۲- Cf: Dasgupta, S. N., *Yoga Philosophy*, Delhi, ۱۹۷۴, p.۳۰۲; Eliade, *Yoga Immortality and Freedom*, p.۴۹.

۳- Cf: Mukerji, p.۲۳۰.

(داشتن) در مقام خاصی محتمل و ممکن است بارقه‌هایی از مقامات بعدی به شکل احوال و گذرا کسب و مشاهده کند اما این نباید شخص سالک یا یوگی را دچار شتابزدگی کند و او را به پرداختن به مقامات بعدی بدون کامل شدن در قبلی برانگیزد. این برداشت نگارنده در مورد هر روش یا فن عرفانی اعم از عرفان اسلامی و عرفان یوگا قابل مشاهده و بدیهی است.

### ۳-۱-۱- اهیما (نیازردن)

اهیما محور اصلی تمام اخلاقیات یوگایی است و به تعبیری دیگر آن خلاصه و عصاره همه معنویت هندی است. در نظر وی صلح و آرامش و خلوص و ثبات همگی نتیجه و محصول پرورشه است و برعکس شهوات، عصبانیت، ستیزه جویی، حرص، حسادت و از این قبیل همگی ریشه در پرکریتی و ماده دارند. و هدف نهایی همه معنویت‌های هندی بازیابی آرامش حقیقی، آزادی کامل از آشفتگی‌های هیجانی و استقلال یافتن از انرژی‌ها و تأثیرات پرکریتی (ماده)، عدم شرارت (اهیما) است. بنابراین هر نوع عملی از نوع پرکریتی می‌تواند موجب نقض قاعده اهیما شود.<sup>۱</sup>

داسگوپتا نیز تأکید می‌کند که اهیما مورد نظر پتنجلی اهیما کامل و مطلق است و رعایت آن در هر شرایط و زمان و مکانی بر یوگی واجب است و نقض آن در هر شرایطی موجب رنج و گرفتاری می‌شود. از این دیدگاه حتی اعمال خوب و شایسته نیز تا حدودی نیز موجب آزار دیگران (اهیما)<sup>۲</sup> می‌شود. بر طبق عقیده یوگا تنها اعمال خالص (شوکل کرمه)<sup>۳</sup> می‌توانند با قاعده اهیما مطلق سازگار باشند.<sup>۴</sup> بنابراین اعمال پسندیده و خوبی مثل قربانی‌گزاری که موجب آزار موجود زنده‌ای می‌شود، با اهیما مطلق سازگاری ندارد.<sup>۵</sup> اهیما نسبی یا ناقص مربوط به انسان‌های عادی است و اهیما مطلق مربوط به یوگی کامل است.<sup>۶</sup>

تنها اعمالی موجب رهایی آدمی می‌شود که از روی اخلاص و ایثار نتایج اعمال به ایشوره صورت بگیرد. برای فهم این نکته بهتر است انواع کرمه را با توجه به یوگا سوتره (۷/۴) مشخص کنیم که آنها به چهار دسته تقسیم می‌شوند:<sup>۷</sup> ۱- کریشنه کرمه<sup>۱</sup> (کرمه سیاه) که از روی شرارت (اهیما) انجام می‌شوند و به

۱- Cf: Koelman, pp. ۱۶۹-۱۷۰.

۲- Himsa

۳- Śuklakarma

۴- Cf: Dasgupta, S. N., *Yoga as Philosophy and Religion*, Delhi, ۱۹۷۳, pp. ۱۳۹-۱۴۰.

۵- Cf: Mukerji, pp. ۱۵۸ - ۱۶۰.

۶- Ibid, p. ۲۳۵.

۷- Ibid, p. ۳۹۶.

عنوان آدهرمه<sup>۲</sup> (ناشایست) نام دارند. این کرمه‌ها دارای دو نوع بیرونی و ذهنی هستند. مثل دزدیدن مال دیگران و سخن گفتن از بیماری و عیوب دیگران، و این در برابر شرادهه (ایمان) است. ۲- شوکله کرمه<sup>۳</sup> (کرمه سفید) که اعمال شایسته یا فضایل هستند و این‌ها می‌توانند صرفاً در حالات ذهنی اتفاق بیفتند. این‌ها شرادهه (ایمان)، ویریه<sup>۴</sup> (قدرت)، پرجنا<sup>۵</sup> (حکمت) و سمادهی (جذبه) هستند که بسیار فراتر از اعمال بیرونی‌اند. شوکله کرمه متعلق به کسانی است که مشغول مطالعه و مراقبه‌اند. ۳- شوکله کریشنا کرمه<sup>۶</sup> (کرمه سیاه و سفید) که شامل اعمالی‌اند که از طریق حواس فعال در جهان بیرون به دست می‌آیند. این‌ها سفید و سیاه هستند، زیرا اعمالی که در جهان بیرون به دست می‌آیند حتی اگر خوب (شوکله) باشند، نمی‌توانند همزمان عاری از شرارت و بدی (کریشنه) باشند؛ زیرا همه اعمال بیرونی تا حدی موجب زیانرساندن به دیگر موجودات زنده می‌شوند. حتی وظایف و دایمی هرچند شایسته با گناهان مرتبط هستند، زیرا آنها شامل قربانی حیوانات می‌شوند. ۴- آشوکله کریشنه کرمه<sup>۷</sup> (کرمه نه سیاه و نه سفید) که مشتمل بر ترک اعمال توسط کسانی است که رنج‌شان نابود شده است و این افراد ثمرات اعمال خود را تقدیم و قربانی ایشوره می‌کنند و توجهی به نتیجه عمل ندارند. این نوع عمل از طریق تمرین یوگا بدست می‌آید.<sup>۸</sup>

بنابراین یک یوگی کامل و معتقد به رعایت اهمسای مطلق، همواره مراقب است که در سه سطح (عمل، زبان و اندیشه) تحت هیچ شرایط زمانی و مکانی موجود زنده‌ای را نیازارد. بر این اساس به نظر نگارنده این مقاله می‌توان دیدگاه سودهیرآند را در مورد اهمسا مورد انتقاد قرار داد؛ زیرا وی جنگیدن با بی‌عدالتی را از طریق عدم خشونت ممکن می‌داند و در این مورد آرجونای<sup>۹</sup> بهگودگیتا<sup>۱۰</sup> را مثال می‌زند.<sup>۱۱</sup> در صورتی که آرجونه در بهگودگیتا به عنوان یک کشاتریه<sup>۱۲</sup> (جنگجو) موظف به رعایت اهمسای مطلق نیست و

۱- Kṛishna Karma

۲- Adharma

۳- Śukla Karma

۴- Virya

۵- Prajnā

۶- Śukla kṛishna Karma

۷- Aśukla Karma

۸- Cf: Dasgupta, op.cit., pp. ۱۰۲- ۱۰۳.

۹- Ārjuna

۱۰- Bhagavadgītā

۱۱- Cf: Anand, pp. ۱۳۰ – ۱۳۱.

۱۲- Kshatriya



کریشنا<sup>۱</sup> او را به رعایت اهیمنسای نسبی دعوت می‌کند و حدود وظیفه طبقاتی و رعایت قاعده اهیمنسا را برای او تشریح می‌کند. اشکال آرجونه در همین بود که به عنوان یک رزمیار خود را موظف به رعایت اهیمنسای مطلق (که وظیفه یک یوگی یا برهمن) است، تلقی می‌کرد و البته این در عمل غیر ممکن است. در تفسیر یوگا سوتره (۳۰/۲) نیز بر همین نکته تأکید می‌شود که برای مثال یک ماهیگیر باید اهیمنسا را در مورد همه بجز ماهی رعایت کند و یک جنگجو و افراد هر طبقه‌ای نیز باید به همین صورت عمل کند و بنابراین در رعایت اهیمنسا در مسایل مربوط به وظیفه طبقاتی خاص خود مستثنی هستند.<sup>۲</sup>

### ۳-۱-۲- ستیه (صداقت)

ستیه (صداقت و راستی یا دروغ نگفتن) یکی از موارد دهگانه دهرمه است. صداقت نیز مثل اهیمنسا در سه سطح (فعل، سخن و فکر) باید رعایت شود. یک متره ودایی بیان می‌کند: «درون شما باید با آنچه که در بیرون بیان می‌کنید یکی باشد» (اتهره ودا<sup>۳</sup>، ۴/۳۰/۲). وقتی شخصی سخنان درستی می‌گوید اما در عمل خیانت می‌کند، آن نیرنگ است. بخاطر همین مردم بیشتر از طریق آنچه که عمل می‌کنند داوری می‌شوند تا این که می‌گویند. صریح و قابل فهم سخن گفتن مهم است و سپس داشتن جرأت برای انجام چیزی که می‌گوید (ریگ ودا<sup>۴</sup>، ۶/۳۳/۴).

درستی حقیقی در وداها و اُپنیشدها مختص خداوند است. احکام و قواعد اخلاقی که منشأ الهی دارند می‌توانند درست‌ترین سخن باشند.<sup>۵</sup> دروغ گفتن می‌تواند موجب آزار دیگران و بنابراین نقض قاعده اهیمنسا شود. حتی در شرایط خاصی سخن درست ممکن است موجب آزار دیگران شود و در چنین مواردی اصل اهیمنسا باید ملاک درستی یا نادرستی سخن قرار بگیرد. بنابراین شخص باید سخنی، عملی، یا اندیشه‌ای از خود ابراز کند که به نفع عمومی دیگران در برابر منفعت شخصی باشد.<sup>۶</sup> در یوگا سوتره (۳۰/۲) ستیه مطابقت داشتن سخن و ذهن با واقعیت است.<sup>۷</sup>

دروغ نگفتن یا صداقت یکی از اصول اخلاقی تقریباً همه ادیان و مکاتب عرفانی است. دروغ نگفتن یکی از موارد ده فرمان موسی، موارد دهگانه دهرمه، و نیز موارد دهگانه قواعد اخلاقی بودا می‌باشد. به نظر نگارنده

۱- kṛshna

۲- Mukerji, p. ۲۳۸.

۳- Atharvaveda

۴- Ṛgveda

۵- Anand, p. ۱۸.

۶- Cf: Koelman, p. ۱۷۰.

۷- Mukerji, p. ۲۳۳.

می‌توان احتمال داد که پتنگلی تحت تأثیر تقسیم‌بندی دهگانه دهرمه‌ها و نیز قواعد دهگانه اخلاقی بودایی، یمه و نیامه را به دو دسته پنج‌تایی تقسیم کرده است.

پرهیز از نادرستی یا صداقت در قواعد اخلاقی یوگایی صرفاً در سطح زبانی خلاصه نمی‌شود، بلکه دامنه و گستره آن تا سطوح عملی و ذهنی و روحی ادامه دارد. شخص با پیروی از درستی و صداقت می‌تواند به معرفت درستی برسد. دروغ گفتن و نداشتن صداقت در سطوح مختلف آثار و علایم نادانی کیهانی و گرفتاری‌پوروشه در توهم کیهانی (مایا<sup>۱</sup>) است. وقتی صداقت کامل در سطح ذهنی و فرا ذهنی متحقق می‌شود که یوگی بتواند این توهم کیهانی را که مصدر معرفت خطاست، بشکند و شخص در اثر رفتن به فراسوی این توهمات و ذهنیات می‌تواند از طریق تابش پوروشه یا خویشستن راستین تمام سطوح وجودی خود را هماهنگ و متوازن کند. رعایت نکردن راستی و صداقت کامل باعث ایجاد اخلال در موارد دیگر اخلاقی از قبیل پاکی (ذهنی)، سوادهیایه (مطالعه معنوی)، استیه (ندزدیدن) و اپریگراهه (عدم حرص) می‌شود. روابط متداخل این موارد اخلاقی را می‌توان با فهم این نکته فهمید که آنچه به روان و ذهن آدمی مربوط می‌شود می‌تواند ابعاد ذهنی وی را تحت شعاع قرار بدهد، زیرا روان و ذهن انسان در عین حال که دارای ابعاد و جلوه‌های مختلف است، اما کاملاً یکپارچه است.

### ۳-۱-۳- استیه (دزدی نکردن)

استیه (دزدی نکردن) در معنای عمومی و ساده «دزدی نکردن آنچه که به دیگران تعلق دارد» می‌باشد. این کار از طریق قانون و حقوق در هر کشور و فرهنگی بازداشته می‌شود اما در معنای عمیق و اخلاقی به هر حال «خودداری از تملک اموال دیگری به هر دلیلی است». غلبه بر تمایل ذهن به چیزی که متعلق به دیگران است، به مراتب بسیار دشوارتر از غلبه بر عمل دزدی فیزیکی است. مرحله اول مشتمل بر این تعلیم است که شخص به چیزی که از طریق کوشش درست و کار سخت بدست می‌آید، راضی باشد. در مرحله دوم این که امیال شخص برای کسب چیزی که نیاز دارد، نسبت به چیزی که می‌خواهد، کاهش یابد. کاهش امیال موجب رضایتی (ستتوشه) می‌شود که بسیار آسان‌تر و راحت‌تر از وقتی است که دنبال کثرت است.<sup>۲</sup> همچنین دزدی کردن نیز موجب آزار دیگران می‌شود (اهیمسا) و طهارت (شئوچه) و اپریگراهه (عدم حرص) را مختل می‌سازد.<sup>۳</sup>

۱- Māyā

۲- Cf: Anand, p.۱۵.

۳- Koelman, p.۱۷۰.

همچنان که می‌بینیم دزدی نکردن نیز از قواعد اخلاقی ده فرمان موسوی، دهقاعده بودایی و دهرمه‌های دهگانه است. بدیهی است که هر روش عرفانی بدون گذراز اصول اخلاقی اصیل شرعی نمی‌تواند به نتیجه مطلوبی برسد و پتنجلی نیز اگر- بتوانیم چنین بگوئیم- مثل عارفان زاهد و متشرع اسلامی مثل جنید که بریک دستش شریعت بود، نسبت به این مسأله واقف بوده است. زیرا برای مثال رعایت نکردن قاعده کلی و جهانی دزدی نکردن آسیب جدی و بزرگی به طهارت جسمی و ذهنی سالک می‌زند و بنابراین ذهن خود را در اثر اضطراب آن آشفته می‌سازد و در نتیجه رسیدن به مراقبه یوگایی که مقدمه‌اش تخلیه ذهن از محسوسات است غیر ممکن می‌شود.

### ۳-۱-۴- برهمه چاریه (خودداری از روابط جنسی)

برهمه چاریه به معنای پرهیز از روابط جنسی در عمل و جلوگیری از افکار شهوانی است، زیرا حفظ انرژی جنسی که نیروی عظیمی در آن نهفته است موجب تقویت و تمرکز ذهن می‌شود و همچنین موجب آرامش جسمی و ذهنی می‌گردد. غیر ممکن است شخص اسیر شهوت، دارای ذهنی آرام باشد. برطبق قانون منو و متون دیگر، برهمه چاریه مجرد بودن در سه مرحله از اشرمه (مراحل زندگی هندویی) است. تنها کسانی که در دوره تأهل و تشکیل خانواده هستند مجازند که روابط جنسی داشته باشند. در چهار مرحله زندگی هندی علت اختیار همسر برای خاموش کردن امیال شهوانی است. از سالک یوگایی انتظار می‌رود که انرژی جنسی خود را از طریق ریاضت و مراقبه تبدیل به انرژی معنوی بکند.<sup>۱</sup> طریقه تبدیل انرژی جنسی به انرژی معنوی بحث پیچیده‌ای است که در منابع مربوط به کندالینی یوگا مفصلاً آمده است.<sup>۲</sup>

پرهیز از اعمال جنسی در یوگای پتنجلی بصورت مطلق (یا تا حد ممکن) است و از این نظر نزدیک به نگرش عرفان زاهدانه اسلامی است که در آن مسأله جنسی به عنوان تابو و اهریمنی تلقی می‌شد و برخی از صوفیان حتی ازدواج نمی‌کردند. اما از نظر یوگا بدون شناخت ساختار روانی آدمی با توجه به عقیده «تجربه»، رهایی غیر ممکن است و مقصود اصلی فرو نشانیدن امیال شهوانی است که موجب تموج و آشفتگی ذهنی می‌شود و محض ازدواج نکردن و پرهیز عملی کافی نیست اما مقدمه‌ای برای رسیدن به بی- میلی است. البته یوگای پتنجلی چون برخی مکاتب شیوایی و نیز تنتره یوگا از طریق تجربه جنسی نمی- خواهد به این «بی میلی» برسد، بلکه از طریق دیگر از قبیل ریاضت (تپس)، و به ویژه شئوچه (طهارت جسمی و ذهنی) در پی این مقصود است. وقتی شخص در طهارت کامل می‌شود، دیگر تمایلی به تماس با

۱- Cf: Anand, p.۱۳۱, Koelman, p.۱۷۰.

۲- Cf: Evans – Wentz, W.Y., *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, London, ۲۰۰۰, pp.۱۵۵ ff.

بدن دیگران پیدا نمی‌کند. و تحقق بر همه چاره بطور طبیعی و خودانگیخته صورت می‌گیرد و با تفکرات زاهدانه جاهلانه برخی صوفیان که خود را اخته می‌کردند،<sup>۱</sup> بسیار تفاوت و فاصله دارد.

### ۳-۱-۵- اپریگراهه (عدم حرص)

اپریگراهه به معنای عدم مالکیت، کنترل حواس و جمع کردن چیزی است که شخص بدان نیازی ضروری ندارد.<sup>۲</sup> عدم حرص مسأله‌ای روانی و اخلاقی است و شخص می‌تواند از طریق ترک بیرونی اشیاء و املاک به احساس درونی عدم حرص و رضایت به نداشتن و فقر برسد. این دقیقاً همان چیزی است که صوفیان اسلامی از طریق ترک دنیا در پی رسیدن به این حالت بودند.

کسی که در پی ارضای امیال و زیاده خواهی خود باشد، به زودی متوجه خواهد شد که پایانی برای آن نیست. اپریگراهه بنابراین مستلزم این است که ما کمتر بدست آوریم نه بیشتر. اعتدال در کسب نکته اصلی است، زیرا میزان کسب روز افزون نه تنها پایان نمی‌پذیرد بلکه هرگز ارضاء نمی‌شود. شکستن این چرخه حرص و انتخاب زندگی توأم با نیازهای اندک موجب آرامش ذهنی می‌شود.<sup>۳</sup>

اپریگراهه شامل نپذیرفتن هدایا از دیگران نیز می‌شود، چیزی که مورد تأکید بودا هم بود. این خودداری از شرکت در اموال دیگران و مرتبط با دزدی است، زیرا تعلق به داشتن و مالکیت می‌تواند به سادگی منجر به دزدی شود. اما حتی اگر این خطر رفع شود، یوگی باید هنوز از داشتن چیزی خودداری کند. زیرا تعلق فی-نفسه موجب آسیب ذهنی و سلب آرامش است و آن موجب نگرانی، اشتیاق به کسب آنها، حفظ و نگهداری آنها در برابر فقدان و آسیب و بنابر این موجب آشفتگی است.<sup>۴</sup>

این مورد نیز قابل مقایسه با فقر و زهد صوفیان اسلامی است که آنها نیز مخالف هر نوع داشتنی بودند و عمدتاً نداشتن میل و تعلق به مالکیت بود. صوفیان برای همین اعتقاد همواره نگران بودند که چیزی را برای شب خود یا فردای خود نیندوزند. زیرا صرف وقت و توجه خود برای بدست آوردن و حفظ و نگهداری آن و غم از دست دادن آن فرصت اشتغال به امور معنوی و آرامش را از سالک می‌گرفت. عطار در مصیبت-

---

۱- نک: ابن الجوزی، جمال الدین ابوالفرج، *تلبیس ابلیس*، بیروت، ۱۴۲۱هـ.، ص ۲۶۳.

۲- Anand, p. ۱۳۲.

۳- Cf: Ibid, p. ۱۳۲.

۴- Cf: Koelman, pp. ۱۷۱-۱۷۲.

نامه در سفر پانزدهم سالک فکرت، آتش را نماد حرص و آز معرفی و اظهار می‌کند که سیم و زر و حرص ناشی از آن خیلی‌ها را به کشتن داده است.<sup>۱</sup>

دراثر فقر کامل، یوگی به این معرفت می‌رسد که روح و خویشتن واقعی او بی‌نیاز از ماده (پرکریتی) و مصادر آن است و با دریافت این معرفت تفکیکی رفتن به سوی ماده خشن و دل بستن بدان کاری بی‌معنا و خسته کننده خواهد بود. یوگی بنابراین با کامل شدن همزمان در این خودداری‌ها (یمه) وارد مراحل نیامه (مراقبت) می‌شود. در حقیقت می‌توان گفت نیامه که دارا شدن ویژگی‌ها و صفات خاصی است، تا حدودی نتیجه آن ترک کامل (یمه) است.

### ۳-۲- نیامه (مراقبت)

نیامه به معنای «مراقبت»، انضباط، قانون و قاعده است. تمرین نیامه به منظور دفع ناخالصی‌های بدن و ذهن و آرامش فیزیکی و ذهنی است.<sup>۲</sup> موارد نیامه بصورت مثبت برای جایگزین‌سازی چیزهایی است که در مرحله یمه ترک می‌شود و در عرفان اسلامی حکم تجلیه پس از تخلیه را دارد. شاید بتوان گفت که نیامه نتیجه ترکی است که در مرحله یمه صورت می‌گیرد. شخص یوگی پس از رفع موانع سلوک خود را آماده پرورش جسمی و ذهنی می‌کند. مراقبت در این مورد دقیقاً به همان معنای پرورش صفات و توانایی‌هایی است که لازمه سلوک و مراقبه یوگایی است. بنابراین یوگی لازم می‌بیند که برای رسیدن به عمل مراقبه درست باید مطالعه علوم معنوی و ماوراء طبیعی نیز داشته باشد و ساختار اجزاء تشکیل دهنده وجود انسان را اعم از پرکریتی (ماده) و پوروشه (روح) و معرفت مربوط به رهایی را به درستی بشناسد. همچنین برای یافتن توانایی در مراحل مراقبه عالی یوگایی، ریاضت (تپس) بکند. بنابراین در قیاس با مراحل سلوک در کیمیای سعادت غزالی، یمه حکم مهلکات را دارد و نیامه حکم منجیات را.

### ۳-۲-۱- شئوچه (طهارت)

شئوچه به معنای تطهیر، پاکسازی و خالص کردن در دو سطح بیرونی (جسم) و سطح درونی (ذهن) است. با رسیدن به چنین پاکی درونی و بیرونی، ذهن می‌تواند خالص و آرام و در مراقبه عمیق شود. خداوند در پاکی حقیقی و اصیل است و بنابراین در یوگا اخلاص ورزیدن نسبت به ایشوره می‌تواند شخص را به پاکی

---

۱- نک: عطار نیشابوری، فرید الدین محمد، مصیبت نامه، مقدمه و تصحیح از محمد رضا شفیعی کدکنی، تهران، سخن، ۱۳۸۶، صص ۲۵۵-۲۶۲.

۲- Cf: Muni, Swami Rajarshi, *Yoga The Ultimate Attainment*, Delhi, ۱۹۹۵, p.۱۷۹.

درونی برساند. تنها زمانی که این ناخالصی‌ها از بین می‌روند، روح می‌تواند خود و خداوند را بهتر بشناسد و به سعادت برسد. منو گفت که بدن از طریق آب پاک می‌شود و ذهن از طریق درستی و روح از طریق ریاضت، خودشناسی و معرفت معنوی (منو اسمریتی، ۱۰۹/۵). بنابراین پاکی باطنی که مهم‌تر است مستلزم خودکاوی، شناخت عادات بد و بیماری‌های ذهنی و اصلاح آنها، غلبه بر غرور، حرص، شهوت، عصبانیت، حسادت، تنبلی و غیره است.<sup>۱</sup> بدین ترتیب آلودگی‌های ذهنی از قبیل خودبینی، غرور، و غیره در اثر غلبه دو گونه آلوده کننده رَجَس<sup>۲</sup> (هیجان) و تمس<sup>۳</sup> (سستی) به وجود می‌آیند.<sup>۴</sup> و به اظهار الیاده پاکی به معنای تصفیه درونی اندام‌هاست و این تصفیه از طریق مجموعه‌ای از پاک‌سازی‌های مصنوعی بدست می‌آید که هتفه یوگا تأکید ویژه‌ای بر آن دارد.<sup>۵</sup>

پاکی جسمانی و ذهنی از طریق خودداری از آلودگی‌های مربوط به روابط جنسی، دزدی، دروغ، حرص و آزار دیگران پدید می‌آید. بنابراین می‌توان پاکی و طهارت را نتیجه و اثر مستقیم یمه (خودداری‌ها) تلقی کرد. وقتی یوگی به پاکی ذهنی می‌رسد آسان‌تر می‌تواند مراحل بعدی از قبیل پرتیاهاره (ترک محسوسات) و دهیانه (مراقبه) را انجام بدهد.

در عرفان اسلامی نیز طهارت و پاکی از جمله مقامات ابتدایی سلوک محسوب می‌شود و آن هر دو بخش جسمانی و ذهنی (نفسانی) را دربرمی‌گیرد. طهارت مورد سوم از بخش عبادات کیمیای سعادت غزالی و آن مقدمه تمام عبادات در اسلام است. غزالی طهارت با آب را پاکی جسمانی و عباداتی از قبیل نماز و روزه را پاکی ذهنی و قلبی تلقی می‌کند. بنابراین برای رسیدن به پاکی قلبی و ذهنی، باید از پاکی جسمانی شروع کرد. او پاکیزگی را به چهار دسته تقسیم می‌کند: پاکی سرّ دل از غیر حق تعالی، پاکی ظاهر دل از اخلاق پلید و مهلکات، پاکی جوارح و اندام‌های جسمانی از معاصی و گناهان، و پاکی تن و جامه از پلیدی‌ها.<sup>۶</sup>

بدین ترتیب مقامات سلوک از قبیل تهذیب نفس و توبه را می‌توان از جمله طهارت ذهنی دانست. تهذیب در منازل السائرین، مورد پنجم از بخش معاملات می‌باشد. خواجه عبدالله تهذیب و پاک‌سازی را راهی برای ریاضت اهل بدایات معرفی می‌کند و برای آن سه درجه قایل است: ۱- تهذیب طاعت از جهالت و عادات

---

۱- Anand, p. ۱۴.

۲- Rajas

۳- Tamas

۴- Cf: Koelman, p. ۱۷۲.

۵- Eliade, *Patanjali and Yoga*, p. ۶۳.

۶- غزالی، کیمیای سعادت، ج ۱، صص ۱۳۷-۱۴۰.

و مفاسد ۲- تهذیب نیت و قصد از ثواب و عقاب.<sup>۱</sup> عطار نیز در مصیبت نامه در سفر هفدهم که از سفرهای آفاقی محسوب می‌شود، به مساله طهارت اشاره می‌کند و آن را با نماد آب بدین صورت توضیح می‌دهد که سالک فکر ت برای حل مساله خویش نزد «آب» می‌رود و او را به پاکی و طهارت خطاب می‌کند و از او دستگیری می‌خواهد. و پیر تذکر می‌دهد هر کسی باید خود را چون آب که مظهر روشنی است، پاک سازد.<sup>۲</sup>

### ۳-۲-۲- سنتوشه (رضایت)

سنتوشه به عنوان دومین مراقبت به معنای رضایت و خرسندی باطنی نسبت به وضعیتی است که یوگی دارد. در کلام ویجنیان بهیکشو<sup>۳</sup> (یوگا سوتره، ۳۲/۲) آن مشتمل بر «نخواستن چیزی فراتر از وسایلی که در دسترس است و در سفر زندگی کاملاً مورد نیاز است»<sup>۴</sup>. به عبارت دیگر سنتوشه به معنای راضی و خوشحال بودن بدانچه که از طریق کوشش درست بدست آمده است. این بدین معنا نیست که شخص باید از کوشش برای بهتر شدن یا پیشرفت خودداری کند بلکه بدین معنا که اگر این اهداف ناخوشی و نارضایتی می‌آورند، نباید تعقیب شوند. سنتوشه گسترشی از اپریگراهه (عدم مالکیت) است. آن توصیه می‌کند به کاستن شخص از نیازها و امیالش و راضی شدن به آنچه که دارد و آن مفید و بخشنده بودن به دیگران است. لذت باطنی را که شخص در تجربیات زندگی از طریق رضایت بدست می‌آورد، هرگز در تجربه و کسب اشیاء مادی نمی‌توان بدست آورد.<sup>۵</sup> یکی از آثار رضایت، لذت عالی و معنوی می‌باشد که آن ناشی از غلبه گونه ستوه<sup>۶</sup> (روشنی) و موجب آرامش ذهنی است. بنابراین آن از نوع لذات زودگذر مادی نیست، بلکه در اثر تابش روح در پرکریتی حاصل می‌شود.<sup>۷</sup>

سنتوشه (رضایت) در یوگاچیزی شبیه مقام «رضا» در عرفان اسلامی است و به لحاظ پدیدارشناسی هر دو حالت یا مقام دارای یک کیفیت است و هر دو در اثر ترک کامل دنیا و شهوات و امیال و پاکی اتفاق می‌افتد اما در عرفان اسلامی آنطرف رضا وابسته به رضایت حق تعالی است و رضای بنده نشانه و علامت رضای

۱- الانصاری، عبدالله، کتاب منازل السائرین، بیروت-لبنان، دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۸هـ، صص ۴۱-۴۲؛ منازل السائرین، بر

اساس شرح عبدالرزاق کاشانی و نگارش علی شیروانی، تهران، الزهراء، ۱۳۷۳، صص ۹۰-۹۱.

۲- نک: عطار، همان منبع، صص ۲۷۴-۲۸۰، ابیات ۳۳۸۷ به بعد.

۳- Vijnānabhikshu

۴- Mukerji, p. ۲۳۹.

۵- Anand, p. ۱۳۳.

۶- Satva

۷- Cf: Koelman, p. ۱۷۳.

الهی است ولی در یوگا این رضایت در اثر ریاضت و ترک و کوشش فردی پدید می‌آید و نه از طریق موهبت که مورد بحث عارفان اسلامی است.

### ۳-۲-۳- تپس (ریاضت)

کلمه تپس به معنای زهد شدید و ریاضت است. برخی نیز از آن محرومیت شدید نفس را استنباط می‌کنند. تپس سابقه طولانی در معنویت هندی دارد و این کلمه برای بار اول در *ودها*<sup>۱</sup> دیده می‌شود. نیروی ناشی از تپس چنان خارق‌العاده و زیاد است که پرجاپتی هستی را از طریق ریاضت می‌آفریند. تپس یا ریاضت نیز با مراقبه و تمرکز مرتبط است. یکی از مفاهیم ضمنی مراقبه حرارت یا تپس است. گفته‌اند بودا برای دوره‌ای قبل از اشراق، ریاضت سختی کشید. او روزانه فقط یک دانه برنج می‌خورد اما بدون اینکه به اشراقی برسد. در یوگا ریاضت (تپس) به عنوان هدف نیست بلکه وسیله است و آن به معنای ایستادگی در برابر سختی‌های سلوک یوگایی است. همچنین به معنای ایستادگی در برابر تغییرات جوئی از قبیل گرما و سرما بدون ابراز گله و شکایت است.<sup>۲</sup> بنابراین در تپس یوگایی، خود سختی کشیدن به عنوان هدف نیست بلکه تحمل و صبوری در برابر ناملازمات زندگی و سلوک معنوی به‌مراه احساس لذت و بدون شکایت است. موفقیت در تعقیب تپس مستلزم انضباط ذهنی، زبانی و فیزیکی است و آن به معنای تعقیب اهداف شخص با شکیبایی، انگیزه و کمال بدون لغزش است.<sup>۳</sup>

به عبارتی دیگر، تپس (ریاضت) بیشتر برای رام کردن بدن برای زندگی معنوی است و بدن آرام بستری مناسب برای سلوک ذهنی - روانی است. هر چند قصد آن مطمئناً اخلاقی است اما به نظر می‌رسد که بیشتر به بدن و مرحله مقدماتی فن یوگا تعلق دارد. بنابراین تپس را در بخش تمرینات بدنی می‌توان قرار داد.<sup>۴</sup>

### ۳-۲-۴- سوادهیایه (مطالعه معنوی)

سوادهیایه به معنای مطالعه برای کسب معرفت معنوی و ماوراء طبیعی و تفکری درست به سوی بهبودی هستی معنوی و ذهنی است. سوادهیایه مطابق با دو نوع مطالعه کتب مقدس و مطالعه خویشتن (خودشناسی)

---

۱- Vedas

۲- Cf: Mukerji, p. ۲۳۹.

۳- Cf: Anand, pp. ۱۳۳ - ۱۳۴.

۴- Cf: Koelman, pp. ۱۷۳ - ۱۷۴.



یا درون گرایی است. از طالب یوگا انتظار می‌رود که متون مقدس هندی از قبیل ود/ها، اُپنیشدها، و دیگر نوشته‌های معنوی را مطالعه کند. در یوگاسوتره (۳۲/۲) آن در برگرفته مطالعه شاستره‌های مربوط به آزادی و تکرار هجای مقدس اُم<sup>۱</sup> نیز می‌باشد.<sup>۲</sup> این مطالعه به منظور به کار بستن آموخته‌های خویش در زندگی معنوی جهت رسیدن به سعادت است. مطالعه خود یا خودشناسی نیز شامل ارزیابی پیوسته از اقوال و افعال و تفکرات خویش و مطابقت آن با تعالیم یوگاست.<sup>۳</sup> بنابراین در اثر مطالعه، معرفتخدایان (موجودات مقدس) و حکیمان به حوزه دید یوگی در می‌آیند و بنابراین تعالیم، تجربیاتو الگوهای آنان می‌تواند به یوگی در تعقیب مسیر دشوارش خیلی کمک کند.<sup>۴</sup>

### ۳-۲-۵- ایشوره پرانیدهانه (سرسپردگی به ایشوره)

ایشوره پرانیدهانه لفظاً به معنای تسلیم کامل به خداوند و اخلاص و سرسپردگی به او است.<sup>۵</sup> یوگی اعمالی را که انجام می‌دهد برای آزاد ماندن از کرمه آن، همه را تقدیم و وقف خداوند می‌کند و این اخلاص و قربانی بیخودانه و بدون هیچ چشم‌داشتی به نتایج و پاداش انجام می‌گیرد. در برابر این تقدیم هرچه از خداوند می‌رسد با خوشحالی و رضایت و بدون هیچ شکوه‌ای می‌پذیرد. چنین شخصی ثمرات اعمال خوب یا بد خویش رابه یکباره تقدیم ایشوره می‌کند تا به تمرکز و رهایی برسد. چهار سوتره از ۱۹۶ سوتره (۱/۲۳، ۱/۲، ۲/۳۲، ۲/۴۵) بطور آشکار به این مسأله اختصاص یافته است. بر خلاف نظر سودهیر آند<sup>۶</sup> که ایشوره را آخرین هدف یوگا تلقی می‌کند،<sup>۷</sup> هدف یوگا سوتره پتنجلی در بهره‌گیری از ایشوره صرفاً به عنوان یک «ابزار» رهایی است و نه اتحاد و رسیدن به ایشوره.

در عرفان اسلامی اصطلاحاتی از قبیل اخلاص، توکل، تسلیم، محبت و حتی عشق قابل مقایسه با این مرحله یوگایی است و همگی این‌ها جزو مقامات سلوک عرفان اسلامی به شمار می‌آیند و تفاوت مهمی که با ایشوره پرانیدهانه یوگایی دارند، این است که در عرفان اسلامی حضور و مهار خداوند در این مرتبه

---

۱- OM

۲- Mukerji, p. ۲۴۰.

۳- Cf: Anand, p. ۱۳۴.

۴- Cf: Koelman, p. ۱۷۴.

۵- Mukerji, p. ۲۴۰.

۶- Sudhir Anand

۷- Cf: Anand, p. ۱۲۶.

سلوک محسوس‌تر و قوی‌تر است اما در یوگا خداوند صرفاً به عنوان ابزاری برای رهایی یافتن از آثار عمل (کرمه) است.

پتنجلی در یوگا سوتره (۲/۳۵ به بعد) نتایج تحقق هر یک از یمه‌ها و نیامه‌ها را ذکر می‌کند؛ برای مثال در اثر تحقق اهیمنسا (نیاززدن)، همه موجودات به سوی او (یوگی) می‌آیند. تحقق ستیه (درستی) نفوذ کلام می‌بخشد. برای مثال اگر صاحب این فضیلت به کسی بگوید پرهیزکار باش او پرهیزکار می‌شود، اگر بگوید به آسمان برو، او به آسمان می‌رود و الی آخر. با تحقق استیه (دزدی نکردن) همه جواهرات به سوی او می‌آیند. با استقرار در برهمه چاریه (پرهیز جنسی یا خویش‌تنداری) قدرت نفوذ در افراد و اشیاء پیدا می‌کند. تحقق اپریگراهه (عدم حرص و مالکیت) معرفت گذشته و آینده می‌دهد، از ستوشه (قناعت) خوشحالی بی‌نظیر و از تپس (ریاضت) کمال بدن و حواس پدید می‌آید.<sup>۱</sup>

### نتیجه‌گیری

معمولاً در همه مکاتب عرفانی از جمله مکتب عرفانی یوگا، اخلاقیات و شریعت به عنوان مبادی سلوک به کار رفته است. مکتب یوگا در مباحث نظری از مکتب فلسفی سانکھییه و در مباحث اخلاقی و اعمال دینی از شریعت هندی و قوانین منو بهره گرفته است. یوگا اعمال عبادی و ریاضت جسمانی را با اخلاقیات و امور ذهنی ترکیب می‌کند و از آن به عنوان مقدمه سلوک جهت رسیدن به تصفیه جسمانی - ذهنی استفاده می‌کند و بدین صورت در رفع موانع فیزیکی و ذهنی عمل مراقبه عرفانی می‌کوشد و یوگا در استفاده از اخلاقیات و اعمال شرعی اندکی با سایر ادیان و مکاتب عرفانی که قصد نزدیکی و وحدت با موجودی متعال را دارند، متفاوت به نظر می‌رسد و یوگا در حقیقت از هر ابزاری از جمله اخلاق به عنوان روش مراقبه یا رفع موانع مراقبه عمیق بهره می‌گیرد. بنابراین بدون گذر از این مراتب جسمانی و ذهنی، رسیدن به مراتب فراذهنی، احوال عرفانی، سمادهی، رهایی یوگایی و تفکیک پوروشه (روح) از پرکریتی (ماده) غیرممکن است و یوگا در رعایت مراتب سلوک و اشراق تدریجی کاملاً منطقی و سنجیده به نظر می‌رسد.

مکتب یوگای پتنجلی همه موارد شرعی و اخلاقی را در دو مرحله از هشت مرحله سلوک یوگایی قرار می‌دهد و این دو مرحله تحت عناوین یمه و نیامه در دو مرتبه کوشش سلبی و ایجابی شخص را برای مراقبه یوگایی آماده می‌سازد. در مرحله یمه (خودداری و پرهیز) سالک یوگا باید از پنج مورد پرهیز کند و او در اثر این پرهیز، به صفات و ویژگی‌های ذهنی می‌رسد که نتیجه آن پرهیز است و رعایت همه این ده مورد

---

۱- Cf: Mukerji, pp. ۲۴۶-۲۵۳.

اخلاقی و عبادی در حقیقت کامل کردن اولین مورد یمه (اهیمسا- نیاززدن) است که محور اخلاقیات یوگایی و در تعبیر حافظ راه رستگاری است:

دلش به ناله میازار و ختم کن حافظ      که رستگاری جاوید در کم آزاری است

(دیوان حافظ، غزل ۶۷، بیت ۱۰)

### فهرست منابع

۱. Anand, Sudhir, *The Essence of The Hindu Religion*, New Delhi, ۲۰۰۲.
۲. Dasgupta, S. N., *A History of Indian Philosophy*, Vol.۱, London, ۱۹۷۳.
۳. Dasgupta, S. N., *Hindu Mysticism*, Chicago, ۱۹۲۷.
۴. Dasgupta, S. N., *Yoga as Philosophy and Religion*, Delhi, ۱۹۷۳.
۵. Dasgupta, S. N., *Yoga Philosophy*, Delhi, ۱۹۷۴.
۶. Dasgupta, S. N., *Yoga Philosophy*, Delhi, ۱۹۷۴.
۷. Eliade, Mircea, *Patanjali and Yoga*, Trans. by Lam Markman, New York, ۱۹۷۵.
۸. Eliade, Mircea, *Yoga Immortality and Freedom*, Trans. By Willard R. trask., New York, ۱۹۵۸.
۹. Evans – Wentz, W.Y., *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, London, ۲۰۰۰.
۱۰. Koelman, Gasper M., *Pātanjala Yoga*, poona, ۱۹۷۰.
۱۱. Mukerji, P. N., (Trans.), *Yoga Philosophy of Patanjali*, by Swami Hariharananda Aranya, India, University of Calcutta, ۱۹۷۷.
۱۲. Muni, Swami Rajarshi, *Yoga The Ultimate Attainment*, Delhi, ۱۹۹۵.
۱۳. ابن الجوزی، جمال الدین ابوالفرج، *تلبیس ابلیس*، بیروت، ۱۴۲۱هـ.
۱۴. الانصاری، عبدالله، *کتاب منازل السائرین*، بیروت-لبنان، دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۸هـ.
۱۵. الانصاری، عبدالله، *منازل السائرین*، بر اساس شرح عبدالرزاق کاشانی و نگارش علی شیروانی، تهران، الزهراء، ۱۳۷۳.

۱۶. حافظ، شمس الدین محمد، دیوان حافظ، تدوین و تصحیح از رشید عیوضی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۹.

۱۷. صادقی شهپر، علی، مقامات سلوک در مکتب یوگا و عرفان اسلامی، به راهنمایی و مشاوره دکتر اصغر دادبه و دکتر فتح الله مجتبابی، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۹۰.

۱۸. عطار نیشابوری، فرید الدین محمد، مصیبت نامه، مقدمه و تصحیح از محمد رضا شفیع کدکنی، تهران، سخن، ۱۳۸۶.

۱۹. غزالی، ابوحامد محمد، کیمیای سعادت، ج ۲، به کوشش حسین خدیو جم، تهران، علمی و فرهنگی، ۱۳۸۲.

۲۰. گراوند، سعید، «مفهوم دهرمه در بودیسم»، فصلنامه اندیشه دینی، شماره ۴۲، بهار ۱۳۹۱، صص ۱۱۹-۱۳۸.