بررسی کارکرد، ساختار و هدف ریاضت
در اندیشه‌های ابن‌سینا و پتنجلی

فیاض قرائی*

سمانه فیضی**

چکیده: ریاضت از مفاهیم محوری مطرح در عرفان است. در عرفان اسلامی ریاضت یکی از ارکان سلوک و یوگا هم یکی از چهار راهی است که بگودگیتا برای رسیدن به رستگاری پیشنهاد نموده است که به عنوان راه ریاضت مشهور است. نوشتار حاضر به دنبال بررسی ساختار، کارکرد و هدف ریاضت در اندیشه‌های ابن‌سینا و پتنجلی، و تفاوت‌ها و شباهت‌های موجود میان اندیشه‌های این دو تن و نیز مقایسهٔ ساختار کلی ریاضت از منظر آن‌ها است نه انطباق یک‌یک مفاهیم و مسائلی که هر یک از این دو طرح کرده‌اند. شباهت‌ها و تفاوتی‌هایی میان یوگا و ریاضت در عرفان اسلامی- در اینجا به‌طور خاص در اندیشه‌های ابن‌سینا- در شکل و در هدف آن وجود دارد که با روش تحلیلی‌توصیفی بدان پرداخته‌ایم.

کلیدواژه‌ها: ریاضت، یوگا، نفس

---

* دانشیار گروه ادیان و عرفان دانشگاه فردوسی مشهد e-mail: f.gharaei@um.ac.ir

** سمانه فیضی، دانشجوی دکتری ادیان و عرفان تطبیقی، دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)
e-mail: s.feizi66@gmail.com

دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۴/۱۳؛ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۵/۱۰

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

مقدمه:

یکی از مفاهیم مهم دینی‌عرفانی که همواره در بسیاری از ادیان بر اهمیت آن تأکید شده، ریاضت است. در بیشتر سنت‌های عرفانی، عرفا و سالکان طریقت همواره مشتاقان را به روی آوردن به ریاضت ترغیب و تشویق نموده و آثار زیادی را برای آن برشمرده‌اند. در متون دینی ما اعم از عرفانی و غیرعرفانی اشاره‌هایی را در این باره می‌توان یافت. در نهج‌البلاغه در مورد ریاضت نفس آمده است «لأروضن نفسی ریاضة تهش معها إلی القرص إذا قدرت علیه مطعوماً و تقنع بالملح مأدماً و لأدعن مقلتی کعین ماء نضب معینها مستفرغة دموعها» (نهج‌البلاغه، نامه ۴۵: ۳۴۵). نفس خود را به ریاضت وادارم که به قرص نانی، هر گه بیابم شاد شود، و به نمک به جای نان خورش قناعت کند و آن‌قدر از چشم‌ها اشک بریزم که چونان چشمه‌ای خشک درآید و اشک چشمم پایان پذیرد.

پرسش‌هایی در این بین مطرح می‌شود، مانند اینکه نفس چیست و دقیقاً چه ارتباطی با بدن دارد؟ علت تأکید بر کنترل نفس چیست؟ چرا برای درک مراتب روحانی باید از مراتب نفسانی گذشت؟ ریاضت چه نقشی در این میان ایفا می‌کند؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها به تعریف لغوی و اصطلاحی ریاضت اشاره می‌شود.

تعریف لغوی و اصطلاحی ریاضت

دائرةالمعارف اخلاق و دین ریشه و معنای اصطلاحی این واژه را چنین توضیح داده است. ریاضت (ascetism) را مشتق از ریشه یونانی ασκητισμός دانسته‌اند که معنایی معادل تربیت دارد. بنابراین یک ورزشکار فردی تربیت شده بود، و فرد به موجب داشتنασκητισ می‌توانست پهلوان باشد. در تاریخ کلیسا زاهد یا مرتاض به یک پهلوان معنوی تبدیل شد و این‌گونه دو مفهوم کاملاً متفاوت در تاریخ ریاضت با هم ممزوج شدند. یکی از این‌ها معنای اصلی؛ تربیت جسم برای اهدافی غایی را حفظ کرد. مفهوم دیگر هم ناظر به سوءظن یکسره نسبت به جسم بود. بعدها ریاضت براساس کارکردش، تنها تربیت جسم نبود بلکه نابود کردن جسم بود و از اهمیت آن غفلت شد (Hastings, 1908, vol.1: 63). چنین قرابت معنایی را در ریشهٔ کلمهٔ ریاضت در زبان عربی نیز می‌توان دید. ریاضت در لغت عرب به معنای رام ساختن کره اسب و آموختن راه رفتن به

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

او، به کار انداختن عضلات بدن برای تقویت جسم، ورزش، تحمل رنج برای تهذیب نفس و کسب اخلاق خوب و گوشه‌نشینی برای تفکر و عبادت می‌باشد (راغب ۱۴۱۲: ۳۷۲). در اصطلاح صوفیه به کارهای سخت یا ترک غرایز حیوانی، نفس را کشتن و امثال آن گفته می‌شود (سعیدی ۱۳۸۷: ۳۹۷).

واژه سنسکریت یوگا از ریشه yuj به معنی «پیوستن» و «مهارکردن» یا «یوغ» yoke گرفته شده که بر واژه لاتینی iungere و iugum واژه فرانسوی joug و غیر این‌ها نیز تأثیر نهاده است. در دین هندی واژۀ یوگا، عموماً، برای نامیدن هر شیوۀ زاهدانه و هر روش مراقبه‌ای به‌کار می‌رود. شکل کلاسیک یوگا، دَرْشَنه darsana (نظریه، مکتب؛ که معمولا، و البته به نادرست، به «دستگاه فلسفی» ترجمه شده است) خوانده می‌شود، که پَتَنجَلی آن را در کتاب یوگه سوتره (yoga sutra)[1] خود به تفصیل شرح داده است (Eliade, 2005, vol.14: 9893).

به‌تدریج که این مفهوم وارد حوزۀ معنایی روحانی و اخلاقی شد شامل برنامه‌ای مستمر برای ترک نفس و رسیدن به زندگی معنوی‌تر و ترک لذت‌های زودگذر گردید. در بیشتر مکاتب بر اعمالی چون روزه، دوری از مسائل جنسی، فقر، خلوت و انزوا و بریدن از جامعه به‌طور مقطعی یا برای همیشه به عنوان ریاضت تأکید شده است. حال باید دید این ترک نفس چگونه به زندگی معنوی و رسیدن به امر متعالی می‌انجامد.

چیستی نفس در اندیشۀ ابن‌سینا و پتنجلی

ابن‌سینا به‌طورکلی برای نفس مراتب سه‌گانه‌ای قائل است: نفس نباتی از آن جهت که زاد و ولد، تغذیه و رشد و نمو می‌کند؛ نفس حیوانی از آن جهت که ادراک جزئیات و حرکات ارادی به‌واسطۀ آن است؛ نفس انسانی که از روی عقل فعل اختیاری انجام می‌دهد، و معانی کلی را ادراک می‌کند (ابن‌سینا،۱۳۳۱: ۱۳). وی آنچه مایۀ تفاوت و امتیاز انسان از حیوانات است را نفس ناطقۀ انسان می‌داند و خواص و آثار و صفاتی برای او برمی‌شمارد که همگی ناشی از نفس ناطقۀ اوست. منتها نفس ناطقه در برخی آثار و خواص محتاج به بدن است و با مشارکت بدن آن‌ها را انجام می‌دهد و آن امور افعال و انفعالات انسان است و در برخی دیگر از آثار و امور، بی‌نیاز از مشارکت بدن است و از مجرد ذاتش صادر می‌شود و آن امر ادراک معانی کلیه است (ابن‌سینا،

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

۱۳۳۱: ۳۱). در توضیح مطلب فوق باید اضافه کرد، نفس نه‌تنها مایهٔ تمایز انسان از حیوانات است بلکه تعریف‌کنندهٔ هویت هر انسان و تشخص و تمایز او از انسان‌های دیگر نیز است.

یوگا به عنوان یک مکتب فلسفی بخش اعظمی از مباحث نظری مکتب سانکیه را پذیرفته است و شکل عملی این فلسفه است. طبق نفس‌شناسی مکتب سانکیه دو واقعیت در جهان وجود دارد؛ پروشا و پرکریتی. پرکریتی شکل مادی و محسوس جهان را تشکیل می‌دهد و خود علت‌العلل جهان ماده است. پرکریتی شامل بیست‌ویک عنصر است که در هر یک از این عناصر سه گونه (guna) یا سه حالت وجود دارد: ستوه (sattva) (درخشندگی و میل به سبکی و تعالی)، رجس (rajas) (میل به جنبش و تحرک)، و تمس (tamas) (میل به سکون و انجماد). همانند سه رشته‌ای هستند که یک طناب را می‌بافند. هر آنچه در جهان با آن مواجه می‌شویم این سه گونه را در خود دارد، اما یکی بر دو گونهٔ دیگر غالب است و همین منشأ دسته‌بندی‌های ما از پدیده‌های جهان است، که آن‌ها را به خوب، بد، خنثی تقسیم می‌کنیم. واقعیت دیگر نفس یا پوروشه (puruša) است. توضیح آنکه در سانکیه جوهرهٔ نفس شعور و آگاهی محض است و خود نیز متعلق معرفت قرار نمی‌گیرد. یک واقعیت دگرگون ناشونده و ماندگار و سرمدی که هیچ‌گونه حرکت و دگرگونی در آن راه ندارد و تحت تأثر و انفعال قرار نمی‌گیرد. پس تجربه‌های مختلف زندگی اعم از غم و شادی و رنج و خوشی و درد و... از آثار و فراورده‌های مادی بدن است و انسان براثر جهل، نفس را با این آثار مادی یکی می‌پندارد. از منظر سانکیه همهٔ تحولاتی که با آن مواجه می‌شویم درحقیقت مربوط به نفس نیست بلکه از آثار مادی بدن ذهن و عقل است (رک: چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۲۰-۵۰۰). نتیجه اینکه غایت مطلوب فرد هم رسیدن به چنین حالت ثبات و غیرمنفعل بودنی است. بنابراین نفس یک حقیقت بسیط و لایتغیر است و جسم که از مادهٔ پرکریتی است دارای جنبش و فعالیت و مراتب مختلفی همچون ذهن، عقل و... است و به‌واسطهٔ این‌ها با جسم مرتبط می‌شود. هم در یوگا و هم در فلسفه مشاء نفس متمایز از جسم است و در انجام اعمال خود نیازمند به جسم. با این تفاوت که برخلاف ابن‌سینا که برای نفس مراتبی قائل است چنین مراتبی را در نفس‌شناسی یوگا نمی‌بینیم.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

ارتباط نفس و بدن از منظر ابن‌سینا و پتنجلی

همان‌طور که اشاره شد نفس انسان در برخی افعال نیاز به بدن دارد و از طریق بدن این اعمال را انجام می‌دهد و در برخی دیگر بی‌نیاز از بدن و مستقل عمل می‌کند. نفس ناطقه که از میان موجودات مختص انسان است دو قوه دارد: یکی عقل عملی و دیگری عقل نظری (ابن‌سینا، ۱۳۹۲: ۳۹-۳۷). اخلاق نیک و بد از عقل عملی برمی‌خیزد. اگر عقل عملی بر قوای شهوت و غضب و قوای دیگر قاهر باشد خُلق نیکو از آن صادر می‌شود و بالعکس اگر سایر قوا بر عقل عملی چیره شوند اخلاق بد از آن صادر می‌گردند. عقل نظری هم ادراک معانی و صور کلی می‌کند (ابن‌سینا، ۱۳۳۱: ۲۴). به‌عبارت‌دیگر، نفس انسان دو روی و دو اعتبار دارد: یک. روی به سوی بدن و عالم طبیعت و طبایع حیوانی دارد؛ دو. روی دیگر به مبادی عالیه و عقل فعال... هرقدر عقل عملی به قوای بدن قاهر باشد مانندگی او به عقل فعال بیشتر است. این غایت بشر است و رسیدن به آن نیز بسته به توفیق الهی است (ابن‌سینا، ۱۳۳۱: ۲۷؛ ۱۳۹۲: ۳۸). نفس در اعمال عقل عملی همیشه نیازمند به بدن است و در اعمال عقل نظری گاه نیازمند و گاه بی‌نیاز از جسم است (ابن‌سینا، ۱۳۹۲: ۱۸۵). خواجه نصیر در *شرح اشارت* این نکته را مطرح نموده که کمال عقل عملی تجرد از علایق جسمانی است (ابن‌سینا، ۱۹۵۸: ۷۷۵). با توجه به این نکته و اینکه مانند شدن به عقل فعال هدف غایی انسان است، مسئلهٔ تربیت نفس و به‌تبع آن ریاضت پیش می‌آید.

در یوگا نحوهٔ ارتباط نفس که جوهر ثابتی است، با جسم که منشأ آن پرکریتی و متشکل از سه حالت سبکی، جنبش و سکون انجماد است به این صورت است که تکوین جهان از به هم پیوستن دو واقعیت پوروشه و پرکریتی آغاز می‌شود. اولین چیزی که از ترکیب این دو حاصل می‌شود مَهَت (mahat) نام دارد، و از آن جهت که در یکایک موجودات وجود دارد به آن بودهی(buddhi) یا عقل می‌گویند. به دلیل اینکه بودهی (عقل) بیشترین قرابت را با نفس دارد، فرایندهای عقلانی در موجودات زنده از طریق بودهی انجام می‌شود و شعور و آگاهی نفس را چنان بازتاب می‌دهد که گویی خود نیز شعورمند است، حواس و ذهن در خدمت عقل و عقل در خدمت نفس است. دومین فراوردهٔ پرکریتی اهمکاره (ahamkara) (انانیّت)، احساس من و مالِ من است و به خاطر اهمکاره نفس اشتباهاً تصور می‌کند عامل، فاعل و مالک چیزی است. از اهمکاره حواس پنج‌گانه (اندام‌های ادراک حسی)، اندام معرفتی، اندام حرکتی، و ذهن (citta) و پنج عنصر

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

لطیف (tanmatras) که اشکال لطیف، صدا، رنگ، بو و مزه، هستند، به‌وجود می‌آید. حواس پنج‌گانه درحقیقت ابزار نفس برای ارتباط برقرار کردن با عالم هستند و نه مدرِک حقیقی. اندام‌های ادراک حقیقی نیروهای نادیدنی‌ای هستند که درون اندام‌های ظاهری مستتر و پنهان‌اند و عمل ادراک را آن‌ها انجام می‌دهند (چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۱۷-۵۱۴). جوهرهٔ نفس شعور و آگاهی محض است، عقل هم در جوهر خود ستوه‌گون (sattvic) است و دارای روشنی و سبکی، به همین دلیل می‌تواند آیینهٔ نفس باشد و به مدد همین خاصیت آیینه‌گی شعور نفس در او می‌تابد و او می‌تواند مدرکات حسیه را تعقل نماید (شایگان، ۱۳۸۳،ج۲: ۶۵۰).

ذهن، عقل، اهمکاره، سه اندام درونی، و اندام‌های حسی و حرکتی ده اندام بیرونی خوانده می‌شوند. ذهن درواقع هدایت و سرپرستی سایر اندام‌های پیش‌گفته را به‌عهده دارد. و اندام‌های حسی و حرکتی وظیفهٔ مهیا کردن شرایط مناسب برای انجام وظیفهٔ چیته را دارند (چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۱۵). عقل و ذهن و جسم به‌منزلهٔ قوای نفس هستند و نفس از طریق این قواست که با عالم ماده ارتباط می‌گیرد و نسبت به آن علم پیدا می‌کند. به این ترتیب که جسم منابع معرفتی برای نفس مهیا می‌کند و نفس براثر جهل خود را با جسم یکی می‌پندارد و علاقه‌مند به زندگی می‌شود و درنهایت دچار رنج و گرفتار در گردونهٔ تناسخ می‌گردد.

در این دو مکتب نفس از بدن به عنوان ابزاری استفاده می‌کند تا خواسته‌های خود را برآورد. ابن‌سینا معتقد است اگر نفس رو به‌سوی جسم کند و اقبال بیشتری بدان نشان دهد به رنگ آن درمی‌آید و با خواسته‌های جسمانی خو می‌گیرد و از کمال خود که تجرد از علایق جسمانی است باز می‌ماند. در یوگا هم مفهومی نزدیک به این وجود دارد. یعنی نفس در استفاده از جسم و ماندن در جهل تا جایی پیش می‌رود که خود را که شعور محض و ستوه‌گون است با جسم که حالت تمس دارد یکی می‌پندارد و همهٔ احوال و آثار جسم را مربوط به خود می‌داند. این نکته طی مطالبی که در پی می‌آید روشن‌تر خواهد شد. حال به پرسش اصلی باز می‌گردیم لزوم ریاضت چیست و یوگی از ریاضت چه هدفی را دنبال می‌کند؟

ابن‌سینا و اهداف ریاضت

ابن‌سینا معتقد است ریاضت سه هدف را دنبال می‌کند:

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

الاول تنحیه مادون الحق عن مستن الایثار(و هو إزاله الموانع الخارجیه) و الثانی تطویع النفس الامارة للنفس المطمئنه، لینجذب قوی التخیل و الوهم الی التوهمات المناسبه للآمر القدسی منصرفه عن التوهمات المناسبه للأمر السفلی(و هو إزاله الموانع الداخلیه أعنی الدواعی الحیوانیه) و الثالث تلطیف السرّ للتنبه (تحصل الإستعداد لنیل الکمال) (ابن‌سینا، ۱۹۵۸: ۸۲۱).

هدف اول دور کردن غیر حق از پیش پای سالک؛ یعنی آنچه پیش روی او قرار می‌گیرد باید جز حق نباشد، و دنیا و مافی‌ها را به کناری بگذارد. دوم رام کردن نفس امّاره برای نفس مطمئنه تا قوای توهم و تخیل را به‌سوی امر قدسی متوجه گرداند. منظور موانع داخلی که شامل انگیزه‌های حیوانی و شهوانی است. و سوم تلطیف سرّ برای اینکه زود آگاه گردد.

باید توجه داشت که هیچ‌یک از این امور سه‌گانه هدف سالک نیست. بنابراین نمی‌توان نقش محوری به ریاضت داد.

اول درجه‌ای که مسیر سلوک عارف از آنجا آغاز می‌شود اراده است. از اراده و قدم در راه گذاشتن است که مستبصر نیاز به ریاضت پیدا می‌کند. عبادت عارف عبارت از ریاضت دادن همّت‌ها و قوهٔ وهمی و خیالی اوست، زیرا همّت‌های او منشأ اراده‌های او است و اگر این همت‌ها و قوای متوهمه و متخیله مانع سرّ باطن او نشوند و سازگار باشند اتصال به حق برای او ملکهٔ راسخ می‌شود و در جرگهٔ عالم قدس درمی‌آید (ابن‌سینا، ۱۳۹۲: ۴۴۲). ریاضت در راستای پروررش این همّت‌ها و قوا است تا متناسب عالم الهی گردند و هرگاه اشراقی از آن عالم دست داد درون سالک آمادهٔ پذیرش آن باشد. پس کارکرد اصلی ریاضت تربیت قوهٔ متخیّله است.

قوهٔ متخیّله

پیش‌تر آمد که کمال نفس نزد ابن‌سینا بریدن از علایق جسمانی است. مادام که نفس تابع خواسته‌های جسم باشد و این خواسته‌ها در آن منطبع شود تمام توجه نفس معطوف به جسم است. قوهٔ متخیله چیست و چه کارکردی دارد؟ در ریاضت چه اتفاقی برای این قوه رخ خواهد داد؟ اساساً ادراک فعل نفس است، نفس قوایی دارد که علم و ادراک را به‌واسطهٔ آن‌ها انجام می‌دهد. این قوا عبارت‌اند از: ۱. حسّ مشترک، قوه‌ای باطنی که در ورای حواس پنج‌گانه قرار دارند،

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

یافته‌های حواس ظاهر به این قوه می‌رسد و عمل ادراک در آن انجام می‌شود. ۲. قوهٔ خیال، صورت‌های درک شده توسط حس مشترک را ذخیره می‌کند. برای مثال دیدن یک رود تا زمانی که پیش چشم قرار دارد در حس مشترک است، هنگامی که ارتباط چشمی با آن تصویر قطع شد، جایگاه آن در خیال است. ۳. قوهٔ واهمه، که کار آن درک معانی جزئی است. یعنی آن مفاهیمی که قابل اشاره حسی نیستند و از طریق حواس پنج‌گانهٔ ظاهری دریافت نمی‌شوند؛ اما درعین‌حال، ذهن آن‌ها را با مشاهدهٔ محسوسات خارجی ادراک می‌کند. مانند ادراک محبت مادر به فرزندش. ۴. قوهٔ حافظه، معانی جزئی درک شده توسط قوهٔ واهمه، در این قوه ذخیره می‌شوند. ۵. متخیّله، که به آن متصرفه و مفکره هم گویند در وهم و حس مشترک تصرف کرده و آن‌ها را تلفیق و ترکیب می‌کند، و مطابق سلیقهٔ خود چیزی نو پدید می‌آورد (رک: حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۹: ۶۲۰-۵۵۴). حس مشترک مدرک صورت‌ها و وهم مدرک معنی است، خزانه حس مشترک قوهٔ خیالیه و خزانهٔ وهم حافظه است (ابن‌سینا، ۱۳۶۳: ۱۷۲-۱۷۳).

کار قوه متخیله چیست؟ «... أن ترکب و تفصل ما یلیها من صور المأخوذه عن الحس و المعانی المدرکه بالوهم و ترکب ایضا صور بالمعانی و تفصلها عنها» ((فخر رازی ۱۳۷۶: ۶۲۵). کار این قوه ترکیب یا جداسازی معانی و تصرف و بازآفرینی آن‌ها است. حس مشترک قبول صورت می‌کند می‌تواند صورت را هم حفظ کند و چون محسوس را قوه‌ای دیگر که مصوره و خیال نام دارد حفظ می‌کند این قوه خود نمی‌تواند حکم کند بلکه حافظ صور است. ما به یقین می‌دانیم در طبیعت ما است که پاره‌ای از محسوسات را با پاره‌ای دیگر ترکیب کنیم و برخی را از برخی دیگر به خلاف آنچه از خارج آن را یافته‌ایم تفکیک و تحلیل نموده و از هم جدا سازیم بدون آنکه به وجود یا لاوجود آن تصدیق کنیم. پس باید در ما قوه‌ای باشد که این کارها به یاری آن انجام یابد و این همان قوه است که چون عقل آن را استعمال کرد متفکره نام دارد و چون نیروی حیوانی آن را به کار بست متخیله نامیده می‌شود (ابن‌سینا، ۱۳۳۶: ۱۷۱).

به‌این‌ترتیب هر آنچه فرد با آن در تماس باشد در خزانهٔ خیال او ثبت می‌شود. اگر مشغول به امور مادی و سفلی باشد این خزانه مملو از این امور خواهد بود و اگر متوجه عالم علوی شود نقش آن عالم بر متخیلهٔ فرد منتقش می‌گردد. رو کردن به عالم بالا مایهٔ الهامات الوهی برای متخیله می‌شود. ریاضت برای تقویت نفس است. هر چقدر نفس ریاضت بکشد قوی‌تر می‌شود و هر چقدر

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

قوی‌تر شود مشاهدات او کامل‌تر می‌گردد. به این معنا که هر آنچه به‌واسطهٔ خیال در خزانهٔ خود ثبت کرده تمثل و صورت می‌دهد و آن‌ها را چنان می‌بیند که گویا در همین لحظه مشاهده‌گر آن است (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۹: ۵۸۷-۵۸۴). اگر متخیله اعتدال داشته باشد؛ مسبب هر فعلی شود آن فعل نیز معتدل و زیبا خواهد بود. این قاعده شامل تمام آثار انسانی اعم از علمی و معنوی می‌شود (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۹: ۶۶۱). اکنون باید متذکر شد بدن نفس را از رسیدن به کمال محروم می‌کند نه به این دلیل که نفس در بدن منطبع و فرو رفته و ترکیب شده است بلکه به دلیل علاقهٔ موجود میان نفس و بدن که ازآن شوق فطری نفس به بدن و سرگرم شدن به آثار و عوارض بدن حاصل می‌شود (ابن‌سینا، ۱۳۷۷: ۳۰۴-۲۹۸). هنگامی به لذت و سعادت حقیقی می‌رسیم که از بدن مفارقت کنیم و مفارقت حقیقی ما از بدن موقعی است که از بدن جدا شویم و در نفس ما هیئت بدنی باقی نمانده باشد (ابن‌سینا، ۱۳۹۲: ۱۱۳-۱۱۲). به این ترتیب ریاضت دادن جسم و ذهن موجب می‌شود که توجه قوهٔ متخیله درنتیجهٔ توجه نفس به عالم الوهی جلب شود و به کمال خود دست یابد.

اهداف ریاضت در یوگا

در ابتدا اشاره به این نکته لازم است که اصلی‌ترین و مهم‌ترین هدف تفکرات فلسفی و عرفانی هند حول مسئلهٔ رنج می‌گردد و غایت قصوی همهٔ مکاتب فلسفی هند رهایی از رنج است. رنج یک حقیقت و زندگی آمیخته با آن است. زندگی آمیخته با دگرگونی‌هایی است که حاصل شادی و غم و رنج و اندوه است، و هدف فرد گریز از همهٔ این دگرگونی‌ها و کناره گرفتن از جهان است. پَتَنْجلی می‌نویسد: «از دید حکیم همه‌چیز رنج است». این مضمونی است که در دورهٔ ماقبل اوپانیشادی، در تمامی شیوه‌های فکر هندی تکرار شده است. در هند، معرفت مابعدالطبیعی معمولاً هدفی نجات‌شناسانه دارد، زیرا به‌وسیله شناخت حقیقت غایی است که انسان، با زدودن توهمِ حاصل از جهان پدیدارها، ماهیت حقیقی روح (پوروشه) را درمی‌یابد. از دید دو مکتب سانکیه و یوگا، رنج ریشه در جهل به نفس دارد، یعنی‌ریشهٔ آن در التقاط نفس با حالت‌های روانی است که بکرترین فراورده ماده پِرَکریتی است. درنتیجه، نجات، یعنی رهایی مطلق، وقتی به‌دست می‌آید که این آمیختگی از بین برود (Eliade, 2005, vol.14: 9846).

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

هدف یوگا و روش‌های عملی آن نیز دست‌یابی به معرفت خاصی است که به انسان می‌آموزد ماهیت نفس از همهٔ چیزهای دیگر جهان متمایز و غیر از عالم ماده ازجمله بدن، ذهن و انانیت می‌باشد. با کارویژه‌های خاص یوگا، انسان به تجربهٔ روح متعالی و معنوی دست می‌یابد و پی می‌برد که نفس از مجموعهٔ ذهن، بدن، حواس، عقل و یا لذّت و رنجی که انانیت فرد با آن مواجه می‌گردد، متعالی‌تر است و «نفس باشنده‌ای است که بر فراز واقعیت‌های فیزیکی و مادی، که با نظم مکانی زمانی و علّت‌معلولی اداره می‌شوند، قرار می‌گیرد (چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۰۴). چنان‌که اشاره شد نفس به خاطر جهل خود را با بدن یکی می‌پندارد و آثار و اعمال بدن را از آنِ خود می‌داند. این جهل علت همهٔ رنج‌های بشراست.

اویدیا (Avidyā) و حصول معرفت

پتنجلی اویدیا (جهل) را به «فقدان دانش معنوی که منبع تمامی رنج‌ها و اندوه‌ها است، خواه [این رنج‌ها] خفته باشند، خواه ضعیف، معلق و یا کاملا فعال» (یوگا سوتره، ۲:۴) تعبیر کرده است. اویدیا؛ جهل معنوی، منشأ تمام موانع دیگر از جمله تکبر، هوس، تنفر، و عطش زنده بودن است. این رنج‌ها چه خفته و ضعیف باشند و چه در تناوب میان دو حالت پنهان و فعال، موانعی در مسیر روشن‌شدگی هستند. پتنجلی اویدیا را همچون خاکی برای پرورش همهٔ رنج‌ها، با هر ماهیتی می‌داند (Iyengar, 2002:113).

این جهل یا نداشتن آگاهی درحقیقت عدم آگاهی از ماهیت متمایز نفس از جسم است. این امر باعث می‌شود نفس تمام آثار و افعال جسم را از آنِ خود بداند و خود را فاعل حقیقی بپندارد، به این ترتیب در قید و بند ماده و جسم بماند، علاقه به زندگی در او پدید آید و گرفتار چرخهٔ تولدهای پی‌درپی شود. ازاین‌روست که امر گذرا را دائمی پنداشتن، ناپاک را پاک انگاشتن، درد را لذت و ناخود را خود انگاشتن را اویدیا می‌داند (یوگا سوتره، ۲:۵). به این ترتیب راه حل نهایی نجات کسب معرفت و آگاهی به ماهیت حقیقی نفس و یوگا راه عملی دستیابی به این معرفت است.

هدف از ریاضت نزد ابن‌سینا توجه نفس به عالم قدس است و این کار در گرو تربیت قوهٔ متخیله است. در یوگا خودداری‌ها و ریاضت‌هایی که فرد به جسم و ذهن خود می‌دهد با این هدف

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

انجام می‌شود که فرد در درجهٔ اول به ماهیت نفس خود که ازطرفی آگاهی محض و ازطرفی سکون و آرامش و بی‌فعالیتی آن است پی ببرد. این معرفت او را از نادانی و به‌تبع آن از رنج و درنهایت از گردونهٔ زندگی رها می‌سازد. وجود خدا در یوگا مورد پذیرش است اما فرد از رهایی هدف الهی را دنبال نمی‌کند، بلکه قرار است نفس فردی خود را نجات دهد. این معرفت نجات‌بخش چگونه حاصل می‌شود؟

چگونگی حصول معرفت نزد مشاء توضیح داده شد و نیز اشاره شد که معرفت به ماده موجب تعلق خاطر نفس به ماده می‌گردد و توجه به حضرت قدس و عالم الوهی موجب می‌شود نفس رنگ آن عالم را به‌خود بگیرد. در یوگا مسئلهٔ حصول معرفت و هدف از آن قدری متفاوت است. پتنجلی در نخستین جملهٔ یوگا سوتره‌ها در تعریف یوگا چنین آورده است: .Yoga chitta vritti nirodhah؛ یوگا توقف پریشانی‌های ذهن است (یوگا سوتره، ۱:۲). تعریف چیته پیش از این ذکر شد. اشاره شد چیته از سه بُعد ذهن، عقل، انانیت تشکیل شده است. اما وریتی چیست؟ فرایند دانستن و علم پیدا کردن به چیزی به این ترتیب است که با فعالیت حواس و ذهن صورت اشیا در عقل مرتسم می‌شود و سپس عقل به‌نوبهٔ خود آن را در نفس بازتاب می‌دهد. در این فرایند نفس که شعور و آگاهی محض است فاعل معرفت است و دخل و تصرف‌های عقل (که در خلال آن نفس به شناخت می‌رسد) وریتی، یا تموّجات ذهنی نام دارند (چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۲۲-۵۲۱). یوگا پایان دادن این دخل و تصرف‌ها است. چرا که با پایان یافتن این تموّجات به ماهیت حقیقی نفس پی‌می‌بریم. همان‌طورکه وقتی دریا موّاج است نمی‌توانیم ته آن را ببینیم، مادام که اموج (ورتی‌ها) در ما وجود دارند نمی‌توانیم خود حقیقی‌مان را بیابیم. وقتی امواج از میان رفت می‌توانیم کف دریاچه نفس را ببینیم و سرشت آن را درک کنیم (Vivekananda, 1833: 118-119).

طبق مکتب یوگا وریتی یا همان دخل و تصرفات ذهنی که درحقیقت مراحل شناخت ذهنی هستند شامل پنج صورت زیر است: معرفت صحیح، معرفت کاذب، توهم، خواب و حافظه (یوگا سوتره، ۱:۶).

معرفت صحیح، ادراک مستقیم، گواهی متون مقدس یا نوعی از انواع گواهی‌های [گفتاری] است. معرفت کاذب بر امور غیرواقعی مبتنی است. توهم شناختی گفتاری یا کلامی است که بر شالودهٔ وهم و برپایهٔ خیال است. خواب فقدان غیرعمدی تموّجات فکری یا دانش است. حافظه

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

یادآوری سخنان و تجربه‌ها به شکل اصلاح نشده است (یوگا سوتره، ۲: ۱۰-۶). به دلیل قرابتی که میان نفس و چیته وجود دارد، نفس خود را فاعل حقیقی این مراحل ذهنی می‌پندارد. تا جایی که گویی نفس است که می‌خوابد، بیدار می‌شود و معرفت کسب می‌کند یا اشتباه می‌کند. نفس به سبب این برداشت خطا دچار پنج آفت می‌شود. پتنجلی این پنج آفت را این‌ها می‌داند: اویدیا، اسمیتا، راجه، دوشه، ابینیوئا. اویدیا (جهل) سرچشمهٔ همهٔ رنج‌ها و اندوه‌ها است، خواه [این رنج‌ها] خفته باشند، خواه ضعیف شده، خواه قطع یا کاملاً فعال. امر گذرا را دائمی، ناپاک را پاک، رنج را لذت و ناخود را خود پنداشتن فقدان دانش معنوی یا اویدیا است. اسمیتا (خودپرستی) آن است که فردِ دیده‌ور/ بصیر خود را با قدرت ابزاری دیدن/ بصر یکی بداند. راجه (لذت) منجر به میل و وابستگی عاطفی می‌شود. دوشا (بیزاری) منجر به نفرت می‌شود. ابینیوئا (ترس از مرگ) حفظ جان یا تعلق خاطر به زندگی داشتن جوهر همهٔ رنج‌ها است که حتی در مرد حکیم نیز دیده می‌شود (یوگا سوتره، ۲: ۹- ۳).

همهٔ این آفت‌ها به معنای گرفتاری و پابسته ماندن نفس است. ناچار اگر بخواهیم به رهایی برسیم باید این تموجات ذهنی را خاموش کنیم تا این پنج آفت از میان رفته و رهایی و آرامش و سکون کامل حاصل شود. آن‌گاه ذهن ماهیت حقیقی خود را می‌شناسد؛ که موجودی فناناپذیر و آزاد و جدا از جسم مادی است.

تأکید یوگا خاموشی همهٔ وریتی‌ها است. جسم و ذهن باید طوری تربیت شوند که برخورد با عالم خارج کوچک‌ترین موج یا آشفتگی در فرد ایجاد نکند. چون غایت همانندِ نفس شدن است و هیچ موج و تغییری در نفس راه ندارد. اما ابن‌سینا توصیه می‌کند فرد توجه به عالم قدس کند تا آیینهٔ آن عالم گردد. ازاینجاست که تفاوت عمدهٔ هدف نهایی یوگا با عرفان اسلامی آشکار می‌شود. اینکه در عرفان اسلامی آیینهٔ الوهیت شدن صفات حق را به خود گرفتن و خداگونه رفتار کردن هدف است؛ اما در یوگا نوعی بی‌تفاوتی به جهان داشتن و خاموشی گزیدن هدف است. وریتی(دخل و تصرفات عقل) شباهتی با قوهٔ متخیله دارد که کارش تصرف در داده‌هایی است که از حس مشترک می‌گیرد و آن‌ها را قابل استفاده برای نفس می‌کند. اما با این تفاوت که یوگا در پی خاموش کردن وریتی‌ها است اما از منظر ابن‌سینا نیازی به خاموش کردن این دخل و تصرفات نیست بلکه باید به سمت عالم الهی و جناب قدس سوق داده شوند تا متناسب آن عالم گردند.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

ابن‌سینا و هدف ریاضت

اموری هست که سالکی را که قدم در راه ریاضت نهاده است یاری می‌کنند.

و الأول یعین علیه الزهد الحقیقی، و الثانی یعین علیه عده اشیاء: العباده المشفوعه بالفکره، ثم الألحان مستخدمه لقوی النفس الموقعه لما لُحِن به من کلام، موقع القبول من الأوهام. ثم نفس الکلام الواعظ من قائل ذکی بعباره بلیغه و نغمه رخیمه، و سمت رشید و اما الغرض الثالث فعین علیه الفکر اللطیف و العشق العفیف الذی یامر فیه شمائل المعشوق لیس من سلطان الشهوه (ابن‌سینا، ۱۹۵۸: ۸۲۷-۸۲۲).

برای دور کردن غیر حق، زهد حقیقی سالک را یاری می‌کند. زهد ورزیدن روی‌گرداندن از دنیا و به عبادت پرداختن است. کنار زدن و چشم پوشیدن از هر آن چیزی است که سالک در عالم خارج با آن در ارتباط است و می‌تواند زمینه‌های غفلت او را فراهم کند. ازآنجایی‌که «حُبّ الدُنیا رَأس کُل خَطیئة» است، زهد در دنیا سرآمد همهٔ طاعات و خیرات است. زهد در سه دسته تقسیم‌بندی می‌شود. اول. دست از مال و منال دنیا خالی کردن و دل را هم از آنچه دست از آن خالی است پاک نمودن، دوم. ترک حظوظ نفس از همهٔ آنچه در دنیا است؛ سوم. زهدی که تنها به خاطر خدای عز و جل است و حتی توبه از زهد نیز هست. از سبلی نقل است که زهد غفلت است، چه دنیا سخت ناچیز است و زهد از غفلت از ناچیز است (گوهرین، ۱۳۶۷: ۱۷۷). حقیقت زهد همان کاستن توجه نفس به ماده و سوق دادن آن به سمت عالم بالا است. هدف از تطویع و رام ساختن نفس اماره برای نفس مطمئنه پاک ساختن و زدودن شواغل باطنی است. برای حصول آن چند امر می‌تواند یاریگر سالک باشد: اول عبادت همراه با تفکر؛ دوم نغمه‌هایی که قوای نفس را به‌کار می‌گیرند و موضوع نغمه‌ها هم مورد قبول نفس قرار می‌گیرند، سپس خودِ سخن پندآموز از گوینده‌ای پاک با عبارات بلیغ نغمه‌ای خوش و به طریق روشن و اقناع‌کننده. شرایط عبادت حقیقی را که به‌منزلهٔ ریاضت است ابن‌سینا در اوایل نمط نهم برشمرده و آن عبادتی را عبادت حقیقی می‌داند که نه از سر ترس یا اقبال به نعمات اخروی باشد، بلکه به دلیل استحقاق ذات خداوند در عبادت باشد (ابن‌سینا، ۱۹۵۸: ۸۱۸-۸۱۶). درحقیقت عبادت انسان به تنزیه و پاکی نفس از توجه به حد افراط و تفربط به قوای بدنی است و این با تصرف و چیرگی نفس بر بدن و قوای بدنی رخ می‌دهد (ابن‌سینا، ۱۳۷۷: ۳۰۳). انسان با پاکسازی نفس به سعادت اخروی می‌رسد و پاکسازی نفس به‌وسیلهٔ

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

اخلاق و ملکات اخلاقی به‌دست می‌آید و اخلاق نیز با توجه به خیرات و امور و افعال جمیل و رعایت اعتدال و عدم اطاعت از بدن و قوای بدن محقق می‌شود. اجتناب انسان از لذائذ بهیمی و بدنی دارای ملکه تسلط بر بدن می‌شود و دیگر منفعل و متأثر از بدن نمی‌شود بلکه نفس فاعل و مدبّر و مسلط بر بدن خواهد شد آن وقت در همهٔ کارها به یاد خدا است و از غیر خدا رویگردان (ابن‌سینا، ۱۳۷۶: ۴۹۴).

پس از کنار زدن شواغل بیرونی و درونی فرد زمینه‌ای برای دریافت اشراقات الهی می‌گردد. اندیشهٔ باریک و عشق پاک که نه سلطان شهوت که شمایل معشوق بر آن حکم کند، هم یاری‌کننده فرد در دستیابی به این هدف است.

ابن‌سینا در این مختصر به لزوم ریاضت و نقش آن در متوجه نمودن سالک به‌سوی سمت عالم قدس الهی پرداخته است.پس از این ریاضت‌ها است که «...صار سرّه مرآه مجلوه، محاذیاً بها شطر الحق» (ابن‌سینا، ۱۹۵۸: ۸۳۳). درون فرد آیینهٔ جلایافته‌ای دربرابر حق می‌شود.

پتنجلی و ریاضت

نسخهٔ عملی یوگا برای طی مسیر سلوک یوگایی و پایان دادن به پریشانی‌ها و تموجات ذهنی در هشت راه خلاصه می‌شود. مکتب یوگا علاوه‌بر معرفت تمییزگر برای از میان رفتن جهل التزام به اعمالی را لازم می‌داند تا فرد هم سلوک عملی و هم نظری داشته باشد. راه عملی که این مکتب ارائه می‌کند شامل هشت قسمت است. که خلاصهٔ آن چنین است. یَمَه (yama)، نیَمه (niyama)، آسنه (āsana)، پرانایامه (prānāyāmā)، پرتیاهاره (pratyāhāra)، دارَنا (dhāranā)، دیانه (dhyāna)، سمادی (samādhi).

بی‌آزاری، صداقت، عدم طمع، پاکدامنی، عدم دریافت چیزی از دیگران را یمه گویند. این چیزی است که چیته را خالص می‌سازد. بی‌آزاری (اهیمسا: ahimsā)؛ عدم ایجاد رنج با اندیشه کلام و عمل در هیچ موجود زنده‌ای است. فضیلتی بالاتر از اهیمسا نیست. شادی‌ای بالاتر از آنچه انسان از این نگرش غیرتهاجمی نسبت به همهٔ مخلوقات کسب می‌کند وجود ندارد. از طریق صداقت ثمرهٔ کارمان را به‌دست می‌آوریم. با صداقت همه‌چیز به‌دست می‌آید و همه‌چیز ثبات پیدا می‌کند. ارتباط برقرار کردن با واقعیت آن‌گونه که هست؛ صداقت است. نگرفتن اموال دیگران، با

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

سرقت یا با زور اجتناب از دزدی است. پاکدامنی در اندیشه، گفتار و کردار، همیشه و در همه‌حال برهمَچَریه (brahmacharya) خوانده می‌شود. نپذیرفتن هیچ‌چیز از هیچ‌کس حتی اگر فرد به‌شدت در رنج باشد اپریگرهه (aparigraha) بی‌طمعی خوانده می‌شود. تصور بر این است که زمانی که فرد هدیه‌ای را از دیگری می‌پذیرد قلب او ناپاک می‌شود، حقیرشده و استقلالش را از دست می‌دهد و محدود و وابسته می‌گردد.

نیَمَه یا عادات و آداب منظم شامل ریاضت (تپس: tapas)، و مطالعه (سوادیایه: savādyāya)، قناعت (سنتوشه: santuša)، خلوص (شائوچه: shauça)، پرستش خدا (ایشوره پرانیدانه: ishvara pranidhāna). روزه‌داری، یا به‌عبارتی کنترل بدن ریاضت جسمی نام دارد. تکرار وداها یا دیگر مَنتره‌ها که توسط آن ماده سَتوه در بدن تصفیه و پاک می‌شود را سوادیایه گویند. پاکی ظاهری با آب است و پاکی درونی که پاکی ذهن است با صداقت و سایر فضایل به‌دست می‌آید و هر دو نیز لازم و ضروری‌اند.

مرحلهٔ بعدی اَسانه است. تنها چیزی که در مورد اَسانه باید دانست آزاد گذاشتن بدن و صاف و مستقیم نگه‌داشتن سینه، شانه‌ها و سر است.

سپس پرانایامه می‌آید. پرانه یعنی نیروهای حیاتی بدن فرد و ایامه نیز کنترل آن نیروهاست. حواس با اشیای خارجی تماس می‌یابند، آن‌ها را تحت کنترل درمی‌آورند که پرتیاهاره خوانده می‌شود.

دارَنا متمرکز کردن ذهن روی نیلوفر قلب یا مرکز سر است. محدود به یک نقطه، با مبنا قرار دادن آن نقطه نوع خاصی از امواج ذهنی افزایش می‌یابد.

پس از کثرت این امواج، جای خود را به یک موج در ذهن می‌دهد و این همان دیانه/ مراقبه است. وقتی برای مراقبه دیگر نقطهٔ تمرکزی لازم نیست، وقتی که سراسر ذهن یک موج شد این حالت سمادی نام دارد (Vivekananda, 1833: 112-113).

این هشت بخش در سه لایه تقسیم‌بندی می‌شوند:

دستهٔ اول (یمه، نیَمه، آسنه، پرانایامه)، در سطح بدن، تپس (ریاضت)، او را از طریق تمرین، در مسیر عمل صحیح پرورش می‌دهد (Iyengar, 2002: xi v). یوگی باید در ابتدای مسیر به باید (یمه) و نبایدهای (نیمه) اخلاقی و دینی تن در دهد و در مسیر کَرمه قدم بگذارد. بعد از آن نوبت به

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

ریاضت (تپس) می‌رسد. و آن تحمل کشمکش اضداد است، ازقبیل گرسنگی تشنگی، سردی و گرمی، ایستادن و نشستن و روزهٔ کلام و روزهٔ اطوار. یعنی خودداری از اشارات چشم و ابرو و غیره، زیرا این اشارات معرف احوال درون است و خودداری از این اطوار منجر به تسلط بر نفسی (منظور اسمیتا: خود فردی) می‌شود که گاهی نیز چهره خود را از طریق اشارات می‌نمایاند (شایگان، ۱۳۸۰: ۶۷۳). کلمهٔ تپس (لفظاً حرارت و گرمی) عموماً به سلوک مرتاضانه اشاره دارد... و با اعمال خاصی چون روزه‌داری، شب‌زنده‌داری مرتاضانه مراقبه در سکوت حاصل می‌شود. در یوگا تپس را از طریق کنترل نفس (پرانایامه) نیز به‌دست می‌آید. این اعمال مخصوص یوگا نیست و در دورهٔ برهمنان هم متداول بوده است (الیاده، ۱۳۹۴: ۱۰۴). تپس برانگیختن حرارت درونی است که با ریاضت برای فرد حاصل می‌شود. توضیح آنکه در گذشته (دوره ودایی) قربانی شباهت نزدیکی به تپس داشت و تصور می‌رفت خدایان جاودانگی را نه‌تنها از طریق قربانی بلکه از طریق ریاضت نیز به‌دست می‌آوردند. تپس هم به نوعی قربانی است، فرد در آن نفَس خود را قربانی می‌کند (الیاده، ۱۳۹۴: ۱۰۴-۱۰۶). حاصل همهٔ این اعمال از نظر پتنجلی تسلط بر خود است و به برشمردن اثر هر یک از اعمال گفته‌شده می‌پردازد.

> *هرگاه احساس‌های منفی ما را محدود کنند باید خلاف آن را در خود بپروریم. وقتی در اهیمسا/ بی‌آزاری استوار شدیم همهٔ موجودات پیرامونمان دشمنی را فرومی‌گذارند. با صدق و راستی اعمال ما به کمال می‌رسند، با اجتناب از دزدی همهٔ ثروت‌های عالم به‌دست می‌آید. و در پاکدامنی دانش، قدرت و شجاعت حاصل می‌شود و با طمع نداشتن سرنوشت و مقصود هستی حاصل می‌آید. هنگامی که بدن پاک شود، ذهن پاک و حواس کنترل می‌شوند. همچنین آگاهی لذت‌بخش برای دریافت خود هم به دنبال آن می‌آید. در قناعت شادی بی‌همتاست. ریاضت ناخالصی‌ها را می‌سوزاند و تکامل جسم و حواس حاصل می‌شود. صفا آمیزش با وجود آسمانی مورد دلخواه کسب می‌شود، و تسلیم نفس به خداوند مقام سمادی به کمال می‌رسد* (یوگا سوتره، ۲: ۴۵- ۳۳).

در این سطح به‌خصوص در قواعد یمه و نیامه که اعمال اخلاقی هستند، شباهت‌هایی با زهد حقیقی که ابن‌سینا طرح کرده وجود دارد. زهد را اگر در معنای غفلت و فروگذاردن دنیا در نظر

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

بگیریم مفهومی گسترده خواهد بود که بی‌طمعی، بی‌آزاری، پاکدامنی، قناعت، خلوص و تسلیم نفس به خداوند را می‌تواند در دل خود داشته باشد.

اَسانه طرق مختلف نشستن است. سالک یاد می‌گیرد اَسانه را تا جایی انجام دهد تا با جسم خود آشنا شود، هوشیاری، تمرکز، و حساسیت خود را بسط دهد. مراد از آن رها شدن از خستگی و کوشش جسمانی است چون با توسل به این حالات جسم آرامش و قرار می‌یابد و تشنجات را به حداقل می‌رساند. یوگی زمانی می‌تواند وارد مراقبه شود که دستخوش تشنجات جسمی نشود و ازطرفی جسم هم هنگامی به خاموشی می‌رسد که فرد در کمال استغراق و مراقبه باشد (شایگان، ۱۳۸۳،ج۲: ۶۷۵).

پرانایامه کنترل تنفس است و قبلاً اشاره شد که کنترل تنفس و حبس دم چگونه با ریاضت ارتباط دارد و موجب تولید تپس می‌شود.

تمام کارکردهای اعضا و جوارح بدن، موقوف به کارکرد تنفس‌اند. به‌عبارت‌دیگر، پیوندی دائمی میان تنفس و آگاهی در عملکرد هر عضو وجود دارد و وقتی تمام کارکردهای اعضا و جوارح به حالت تعلیق درمی‌آیند، تنفس به متمرکز شدن آگاهی بر موضوعی واحد، تحقق می‌بخشد. این ارتباط ویژه آهنگ تنفس با حالت‌های خاص آگاهی، که بدون شک از زمان‌های دور توسط یوگیان تجربه و مشاهده می‌شده، به عنوان ابزاری برای وحدت بخشیدن به آگاهی آن‌ها بوده است. یوگی می‌تواند با کند نمودن تنفس خود، به‌طور منظم و گام‌به‌گام، در برخی احوال که در بیداری خارج از دسترس هستند، نفوذ کند (به‌ویژه حالاتی از آگاهی که مختص خواب هستند) (Eliade, 2005: 9894-9895).

به این ترتیب تمریناتی که مربوط به سطح جسم هستند، پریشانی‌ها و تموجات جسم را به حداقل می‌رسانند و آن را از حالت سنگینی و رخوت (تمس) خارج کرده و به همان نسبت به حالت ستوه که روشنی و سبکی و تجرد است می‌رسانند.

دستهٔ دوم تمارین به سطح ذهن مربوط می‌شوند و شامل پرتیاهاره و دارَنا است. در این سطح، یوگی به‌واسطهٔ مطالعهٔ دقیق نفس و ذهن در حالت هشیاری‌اش، علم به خود (سوادیایه) را پرورش می‌دهد، علمی که به طریق حکمت منتهی می‌شود (Iyengar, 2002: xiv). پرتیاهاره در یوگا سوتره (۲: ۴۵) این‌گونه تعریف شده است:

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

خروج از حواس، ذهن و آگاهی از تماس با اعیان خارجی، و به سمت درون کشیدن [حواس]. اندام‌ها وضعیت‌های مجزایی از مسائل ذهن هستند. در گزارهٔ من کتابی را می‌بینم؛ شکل واقعی در چیته است. اندام‌ها خود را با هر آنچه که به آن‌ها می‌رسد بازشناسی می‌کنند و از آن‌ها قالب می‌گیرند. اگر بتوانید جلوی مسائل ذهن را از گرفتن این قالب‌ها بگیرید ذهن در حالت سکون خواهد ماند. این را پرتیاهاره گویند (Vivekananda, 1833: 151-152).

دارنا تمرکز توجه روی یک چیز دارنا است. دارنا دقیقاً تمرکز و کوششی مستمر نیست، بلکه نوعی آگاهی هدایت شده است (شیرر، ۱۳۷۶: ۶۱). این تمرکز با کوشش همراه است و مرحلهٔ بعد از آن دیانه، تمرکزی با قوت و شدت بیشتر و بی‌نیاز از تلاش است. دارنا تمرکز توجه بر یک نقطهٔ دلخواه، داخل یا خارج از بدن است. کارکرد آن هم کنترل و آوردن ذهن به آن نقطهٔ کانونی است. درحقیقت دارنا حاصل و نتیجهٔ مراحل قبلی است. با یمه و نیمه، فرد ثبات داشتن را می‌آموزد. از طریق اسانه جسم را که منزل‌گاه نفس است عاری از ناخوشی نگه می‌دارد. با پرتیاهاره قدرت ارادهٔ خود را وسعت می‌دهد و خود را از اندام‌های حسی جدا می‌کند و اندیشه‌اش روشنی می‌یابد. دارنا آغاز پروش ذهن است (Iyengar, 2002: 178). به این ترتیب ذهن کاملاً ورزیده و آماده می‌شود که کلیهٔ ورتی‌ها را کناری بنهد و در سکون و سکوتی عمیق فرو رود تا به این ترتیب نفس ماهیت ساکن و تغییرناپذیر خود را در آیینهٔ چنین ذهنی بازیابد.

سطح سوم دیانه، سمادی است. سپس تفکر عمیق نفس را به ترک انانیت (اهمکاره) و حس تقوا (شیلاتا) هدایت می‌کند (Iyengar, 2022: xiv).

دیانه جریان مداوم و مستمر توجه مستقیم به همان نقطهٔ مورد تمرکز مراقبه/ دیانه است. دارنا تلاش بر تمرکز ذهن بر یک نقطه و دریافت احساسات از همان نقطه بود، حال اگر ذهن بتواند خود را در این حالت نگه دارد این دیانه است (Vivekananda, 1833: 153).

در این مرتبه جریان یکپارچه تفکر چنان با شیء مورد مراقبه اتحاد حاصل می‌کند که به کنه شیء پی می‌برد و ذهن با آن متحد می‌شود (شایگان، ۱۳۸۳،ج۲: ۶۸۶). در این مرحله دیگر ذهن برای ارتباط با اشیا نیازی به اندام‌های حسی و معرفتی ندارد و برای ارتباط با عالم خارج خود مستقیماً وارد عمل می‌شود. به این ترتیب وریتی‌ها نیز از میان می‌روند.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

هنگامی که شیء مورد مراقبه، مراقبه‌کننده را درون خود فرو برد، همچون موضوع خودآگاهی که از دست رفته ظاهر می‌شود، این حالت سمادی است (یوگا سوتره، ۳: ۴). گویی شیء مورد مراقبه در توجه و تمرکز فرد مراقبه‌گر حل می‌شود و میان آن دو اتحادی حاصل می‌شود، عالم و معلوم یکی می‌شوند و این مرتبه سمادی است. سمادی مواجههٔ مستقیم با روح است، حالتی مجرد و بسیط است که در آن همهٔ تفاوت‌های میان جسم، ذهن و روح منحل می‌شود (Iyengar, 2002: 4).

تمارین یوگایی به زندگی‌ای معنوی می‌انجامد و اعمال غیریوگی‌ها فرد را اسیر دنیا می‌کند. انانیت (اهمکاره) علت بنیادین اعمال خوب یا بد است. یوگا علف‌های هرز غرور را از ذهن می‌زداید و به سالک اجازه می‌دهد منشأ همهٔ اعمال را پیدا کند. هنگامی که این منشأ پیدا شد سالک یکسره از بازخورد اعمالش رها می‌شود، آرزوها او را رها می‌کنند. آرزوها چرخه‌های چرخ اندیشه‌اند، اما اگر آگاهی استوار و خالص شده باشد همگی از بین می‌روند. به‌این‌ترتیب پندار گفتار و کردار او یکی می‌شوند (Iyengar, 2002: 5). اعمال دستهٔ اول جسم را پاک و آماده می‌کنند و دستهٔ دوم ذهن را پرورش می‌دهند و سطح سوم هدفی که یوگی دنبال می‌کند را فراهم می‌نماید. با انجام اعمال ریاضت در پایان، فرد از اعمال خود و نتیجه‌ای که هر عمل می‌تواند در زندگی بعدی فرد داشته باشد رها می‌شود. به‌عبارت‌دیگر هنگامی که عمل او بدون بازخورد باشد به این معنا است که از چرخهٔ تناسخ رها شده و این است غایت فرد یوگی. اما ابن‌سینا اشاره نموده که وقتی ریاضت به پایان رسید و در حد کمال انجام شد فرد آیینهٔ حق می‌شود و این تفاوتی مهم میان این دو است.

نتیجه:

آنچه گفته شد بیان شباهت‌ها و تفاوت‌های مسئلهٔ ریاضت در سلوک عرفانی و یوگایی بود. همان‌طورکه دیدیم در هر دو نفس واقعیتی جدا از جسم است. در بحث چگونگی ارتباط یافتن آن با جسم و نیز جهان ماده شباهت میان هر دو وجود دارد. اینکه جسم به‌منزله و منزلگاه نفس است و نفس جوهر آگاه. در هر دو مکتب علایق و پیوستگی نفس با جسم منشأ آثار نامطلوبی است. در یوگا پیوستگی با نفس موجب جهل و رنج و گرفتاری است و از منظر ابن‌سینا نیز توجه نفس به جسم او را از کمال اصلی خود که پیوند با عالم الوهی و گسستن از دنیا، و به‌تعبیری عقل فعال شدن بازمی‌دارد. دیگر آنکه در یوگا وریتی؛ دخل و تصرفات عقل باعث می‌شود نفس به خطا، خود را

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

عامل و فاعل بپندارد و هدف خاموش‌سازی این امواج است. در نزد ابن‌سینا هم توجه قوهٔ متخیله به جسم موجب بازماندن نفس از توجه به عالم معنا می‌شود و هدف روی‌گردانی نفس از عالم ماده به عالم قدس است. به این ترتیب نقش ریاضت در تربیت وریتی و قوهٔ متخیله کارکرد مشابهی می‌یابند، اما هدف در یوگا و عرفان اسلامی متفاوت است. مسئلهٔ دیگر در راه‌هایی است که هر یک از این دو برای رسیدن به هدف پیشنهاد می‌کنند. آنچه ابن‌سینا بدان اشاره می‌کند و با پتنجلی نقاط مشترک دارد دستورات اخلاقی یمه و نیمه است، که ابن‌سینا با اصطلاح زهد حقیقی و عبادت از آن یاد می‌کند. اما در سایر موارد دیگر مانند تمرین‌های تنفس و وضعیت نشستن و تمرکز و مراقبه ابن‌سینا وارد جزئیات نشده و بدان‌ها نپرداخته است. درنهایت هدف سلوک یوگایی و عرفان اسلامی است که در یوگا از ایشوره پرنیدهانا، تسلیم نفس فردی به خداوند سخن گفته شده در عمل رسیدن به خاموشی و سکون مدنظر است که از ویژگی‌های نفس است. یعنی فرد به مانند نفس به سکون و سکوت برسد اما ابن‌سینا معتقد است درنهایت نفس فرد تبدیل به آیینه‌ای می‌شود که حق در آن می‌تابد و جلوهٔ حق تعالی می‌گردد.

پی‌نوشت:

۱. در ترجمه سوتره‌ها از ترجمه ع. پاشایی و نیز شرح آینگار و ویوکاننده استفاده شده است.

کتاب‌نامه:

- ابن‌سینا، حسین بن‌عبدالله. (۱۹۵۸)، *الاشارات و التنبیهات مع شرح نصیرالدین طوسی*، قسمان الثالث و الرابع بتحقق الدکتور سلیمان دنیا، مصر: دارالمعارف.
- ـــــــــــــــــ . (۱۳۳۱)، *رساله نفس*، مقدمه و حواشی موسی عمید، تهران: انجمن آثار ملی.
- ـــــــــــــــــ . (۱۳۳۶)، *رسالات حی بن‌یقظان*، ترجمه برهان‌الدین سنندجی، سنندج: چاپخانه فردوسی.
- ـــــــــــــــــ . (۱۳۷۷)، *الهیات نجات*، ترجمه و پژوهش یحیی یثربی، تهران: فکر روز.
- ـــــــــــــــــ . (۱۳۹۲)، *اشارات و تنبیهات*، ترجمه و شرح حسن ملکشاهی، چاپ هشتم، تهران: سروش.
- الیاده، میرچا. (۱۳۹۴)، *یوگای پاتنجلی مراقبه در مکاتب عرفان هندی*، ترجمه علی صادقی شهپر، تهران: بنگاه نشر و ترجمه کتاب پارسه.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]

- چاترجی، ساتیش چاندرا، دریندرا موهان داتا. (۱۳۸۴)، *معرفی مکتب‌های فلسفی هند*، ترجه فرناز ناظرزاده کرمانی، قم: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۹)، *دروس شرح اشارات و تنبیهات*، نمط نهم مقامات العارفین، به اهتمام صادق حسن‌زاده، قم: مطبوعات دینی.
- سعیدی، گل بابا. (۱۳۸۷)، *فرهنگ جامع اصطلاحات ابن‌عربی*، تهران: زوار.
- شایگان، داریوش. (۱۳۸۳)، *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، چاپ پنجم، تهران: امیرکبیر.
- شیرر، آلیستر.(۱۳۷۶)، *هستی بی‌کوشش*، برگردان یوگا سوتره‌های پتنجلی، ترجمه ع. پاشایی، تهران: فراروان.
- فخررازی، محمدبن عمر. (۱۳۷۶)، *الالهیات من کتاب الشفاء، شرح خواجه نصیرالدین طوسی*، تحقیق و تصحیح حسن‌زاده آملی، قم: مرکز النشر التابع لمکتب الاعلام الاسلامی.
- گوهرین، صادق. (۱۳۶۷)، *شرح اصطلاحات تصوف*، تهران: زوار.
- *نهج‌البلاغه*.
- Eliade Mircea. (2005), *The Encyclopedia of Religion*, second edition, editor in chief Lindsay Jones, vol 14, USA: Thomson Gale.
- Hastings, jemes. (1908), *Encyclopedia of religion and ethics*, New York; Edinburgh:C. Scribner's Sons; T. & T. Clard.
- Iyengar, B.K.S. (2002), *Light On Yoga Sutr's of Patanjeli*, USA: Thorsons.
- Vivekananda, Swami. (1833), Comp*lete Works of Swami Vivekanand*a, Chicago.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-11-14]