

# بررسی کارکرد، ساختار و هدف ریاضت در اندیشه‌های ابن سینا 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 ابن سینا و پتنجلی، و تفاوت‌ها و شباهت‌های موجود میان اندیشه‌های این دو تن و نیز مقایسه ساختار کلی ریاضت از منظر آن‌ها است نه انطباق یک‌یک مفاهیم و مسائلی که هر یک از این دو طرح کرده‌اند. شباهت‌ها و تفاوت‌هایی میان یوگا و ریاضت در عرفان اسلامی - در اینجا به‌طور خاص در اندیشه‌های ابن سینا - در شکل و در هدف آن وجود دارد که با روش تحلیلی توصیفی بدان پرداخته‌ایم.

**کلیدواژه‌ها:** ریاضت، یوگا، نفس

e-mail: f.gharaei@um.ac.ir

\* دانشیار گروه ادیان و عرفان دانشگاه فردوسی مشهد

\*\* 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

**مقدمه:**

یکی از مفاهیم مهم دینی عرفانی 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 مأمداً 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 آن قدر 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 داشتن ασκητισ می‌توانست پهلوان باشد. در تاریخ کلیسا زاهد یا مرتاض به یک پهلوان معنوی تبدیل شد و این گونه 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 ریشه کلمه ریاضت در زبان عربی نیز می‌توان دید. ریاضت در لغت عرب به معنای رام ساختن کره اسب و آموختن راه رفتن به

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 ترک‌گرایز حیوانی، نفس را کشتن و امثال آن گفته می‌شود (سعیدی ۱۳۸۷: ۳۹۷). واژه سنسکریت یوگا از ریشه yuj به معنی «پیوستن» و «مهار کردن» 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 واژه یوگا، عموماً، برای نامیدن هر شیوه زاهدانه و هر روش مراقبه‌ای به کار می‌رود. شکل کلاسیک یوگا، دَرشَنه darsana (نظریه، مکتب؛ که معمولاً، و البته به نادرست، به «دستگاه فلسفی» ترجمه شده است) خوانده می‌شود، که پَتَنجَلِی آن را در کتاب یوگه سوتره (yoga sutra)<sup>۱</sup> خود به تفصیل شرح داده است (Eliade, 2005, vol.14: 9893).

به تدریج که این مفهوم وارد حوزه 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 اندیشه ابن‌سینا و پتنجلی

ابن‌سینا به‌طور کلی 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 به‌واسطه آن است؛ نفس انسانی که از روی عقل فعل اختیاری انجام می‌دهد، و معانی کلی را ادراک می‌کند (ابن‌سینا، ۱۳۳۱: ۱۱۳). وی آنچه مایه تفاوت و امتیاز انسان از حیوانات است را نفس ناطقه انسان می‌داند و خواص و آثار و صفاتی برای او برمی‌شمارد که همگی ناشی از نفس ناطقه 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،

۱۳۳۱: ۳۱). در توضیح مطلب فوق باید اضافه کرد، نفس نه تنها مایه تمایز انسان از حیوانات است بلکه تعریف کننده هویت هر انسان و تشخیص 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 بیست و یک 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 گونه 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 (puruṣa) است. توضیح آنکه در سانکیه جوهره 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 تأثیر 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 بر اثر جهل، نفس را با این آثار مادی یکی می‌پندارد. از منظر سانکیه همه تحولاتی که با آن مواجه می‌شویم درحقیقت مربوط به نفس نیست بلکه از آثار مادی بدن ذهن و عقل است (رک: چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۲۰-۵۱۰). نتیجه اینکه غایت مطلوب فرد هم رسیدن به چنین حالت ثبات و غیرمنفعل بودن است. بنابراین نفس یک حقیقت بسیط و لایتغیر است و جسم که از ماده پرکریتی است دارای جنبش و فعالیت و مراتب مختلفی همچون ذهن، عقل و... است و به واسطه 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 ابن سینا که برای نفس مراتبی قائل است چنین مراتبی را در نفس‌شناسی یوگا نمی‌بینیم.

## 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 خُلُق 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). به عبارت دیگر، 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... هر قدر عقل عملی به قوای بدن قاهر باشد ماندگی 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، مسئله تربیت نفس و به تبع آن ریاضت پیش می‌آید.

در یوگا نحوه 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 فراورده پرکریتی اهمکاره (ahamkara) (انائیت)، احساس من و مال 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

لطیف (tanmatras) که اشکال لطیف، صدا، رنگ، بو و مزه، هستند، به وجود می‌آید. حواس پنج‌گانه در حقیقت ابزار نفس برای ارتباط برقرار کردن با عالم هستند و نه مدرک 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 آیینۀ نفس باشد و به مدد همین خاصیت آیینگی شعور نفس در او می‌تابد و او می‌تواند مدرکات حسیه را تعقل نماید (شایگان، ۱۳۸۳، ج ۲: ۶۵۰).

ذهن، عقل، اهمکاره، سه اندام درونی، و اندام‌های حسی و حرکتی ده اندام بیرونی خوانده می‌شوند. ذهن در واقع هدایت و سرپرستی سایر اندام‌های پیش‌گفته را به عهده دارد. و اندام‌های حسی و حرکتی وظیفهٔ مهیا کردن شرایط مناسب برای انجام وظیفهٔ چپته را دارند (چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۱۵). عقل و ذهن و جسم به منزلهٔ 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 بر اثر جهل خود را با جسم یکی می‌پندارد و علاقه‌مند به زندگی می‌شود و در نهایت 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 به سوی 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 مفهوم 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:

الاول تنحیه مادون الحق عن مستن الايثار (و هو ازالة الموانع الخارجيه) و الثانی تطويع النفس الامارة للنفس المطمئنه، لينجذب قوى التخیل و الوهم الى التوهيمات المناسبه للأمر القدسی منصرفه عن التوهيمات المناسبه للأمر السفلی (و هو ازالة الموانع الداخليه أعنی الدواعی الحيوانیه) و الثالث تلطیف السرّ للتنبيه (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 اماره 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 همت‌ها و قوه و همی و خیالی اوست، زیرا همت‌های 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 ملکه راسخ می‌شود و در جرگه عالم قدس درمی‌آید (ابن‌سینا، ۱۳۹۲: ۴۴۲). ریاضت در راستای پرورش این همت‌ها و قوا است تا متناسب عالم الهی گردند و هرگاه اشراقی از آن عالم دست داد درون سالک آماده پذیرش آن باشد. پس کارکرد اصلی ریاضت تربیت قوه متخیله است.

### قوه متخیله

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. قوه 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 به‌واسطه آن‌ها انجام می‌دهد. این قوا عبارت‌اند از: ۱. حسّ مشترک، قوه‌ای باطنی که در ورای حواس پنج‌گانه قرار دارند،

یافته‌های حواس ظاهر به این قوه می‌رسد و عمل ادراک در آن انجام می‌شود. ۲. قوه 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. قوه واهمه، که کار آن درک معانی جزئی است. یعنی آن مفاهیمی که قابل اشاره حسی نیستند و از طریق حواس پنج‌گانه ظاهری دریافت نمی‌شوند؛ اما درعین حال، ذهن آن‌ها را با مشاهده محسوسات خارجی ادراک می‌کند. مانند ادراک محبت مادر به فرزندش. ۴. قوه حافظه، معانی جزئی درک شده توسط قوه واهمه، در این قوه ذخیره می‌شوند. ۵. متخیله، که به آن متصرفه و مفکره هم گویند در وهم و حس مشترک تصرف کرده و آن‌ها را تلفیق و ترکیب می‌کند، و مطابق سلیقه خود چیزی نو پدید می‌آورد (رک: حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۹: ۶۲۰-۵۵۴). حس مشترک مدرک صورت‌ها و وهم مدرک معنی است، خزانه حس مشترک قوه خیالی و خزانه وهم حافظه است (ابن‌سینا، ۱۳۶۳: ۱۷۲-۱۷۳).

کار قوه متخیله چیست؟ «... آن 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).

به این ترتیب هر آنچه فرد با آن در تماس باشد در خزانه 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 متخیله فرد منتقش می‌گردد. رو کردن به عالم بالا مایه الهامات الوهی برای متخیله می‌شود. ریاضت برای تقویت نفس است. هر چقدر نفس ریاضت بکشد قوی‌تر می‌شود و هر چقدر



قوی‌تر شود مشاهدات او کامل‌تر می‌گردد. به این معنا که هر آنچه به واسطه خیال در خزانه خود ثبت کرده تمثیل 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 علاقه موجود میان نفس و بدن که از آن 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 قوه متخیله در نتیجه 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 مسئله رنج می‌گردد و غایت قصوی همه 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 همه این دگرگونی‌ها و کناره گرفتن از جهان است. پتتجلی می‌نویسد: «از دید حکیم همه چیز رنج است». این مضمونی است که در دوره ماقبل اوپانیسادی، در تمامی شیوه‌های فکر هندی تکرار شده است. در هند، معرفت مابعدالطبیعی معمولاً هدفی نجات‌شناسانه دارد، زیرا به وسیله شناخت حقیقت غایی است که انسان، با زدودن توهم حاصل از جهان پدیدارها، ماهیت حقیقی روح (پوروشه) را درمی‌یابد. از دید دو مکتب سانکیه و یوگا، رنج ریشه در جهل به نفس دارد، یعنی ریشه آن در التقاط نفس با حالت‌های روانی است که بکرترین فرآورده ماده پرکرتی است. در نتیجه، نجات، یعنی رهایی مطلق، وقتی به دست می‌آید که این آمیختگی از بین برود (Eliade, 2005, vol.14: 9846).

هدف یوگا و روش‌های عملی آن نیز دست‌یابی به معرفت خاصی است که به انسان می‌آموزد ماهیت نفس از همه چیزهای دیگر جهان متمایز و غیر از عالم ماده از جمله بدن، ذهن و انانیت می‌باشد. با کارویژه‌های خاص یوگا، انسان به تجربه روح متعالی و معنوی دست می‌یابد و پی می‌برد که نفس از مجموعه ذهن، بدن، حواس، عقل و یا لذت 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 علت معلولی 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 آن خود می‌داند. این جهل علت همه رنج‌های بشر است.

### اوبدیا (Avidyā) و حصول معرفت

پتنجلی اوبدیا (جهل) را به «فقدان دانش معنوی که منبع تمامی رنج‌ها و اندوه‌ها است، خواه [این رنج‌ها] خفته باشند، خواه ضعیف، معلق و یا کاملاً فعال» (یوگا سوتره، ۲:۴) تعبیر کرده است. اوبدیا؛ 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 اوبدیا را همچون خاکی برای پرورش همه 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 آن 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 چرخه تولدهای پی‌درپی شود. از این‌روست که امر گذرا را دائمی پنداشتن، ناپاک را پاک انگاشتن، درد را لذت و ناخود را خود انگاشتن را اوبدیا 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 قوه متخیله است. در یوگا خودداری‌ها و ریاضت‌هایی که فرد به جسم و ذهن خود می‌دهد با این هدف

انجام می‌شود که فرد در درجه اول به ماهیت نفس خود که از طرفی آگاهی محض و از طرفی سکون و آرامش و بی‌فعالیتی آن است پی ببرد. این معرفت او را از نادانی و به تبع آن از رنج و درنهایت از گردونه 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 به خود بگیرد. در یوگا مسئله حصول معرفت و هدف از آن قدری متفاوت است. پنتجلی در نخستین جمله یوگا سوترها در تعریف یوگا چنین آورده است: *chitta vritti Yoga. nirodhah*؛ یوگا توقف پریشانی‌های ذهن است (یوگا سوتره، ۱:۲). تعریف چپته پیش از این ذکر شد. اشاره شد چپته از سه بُعد ذهن، عقل، انانیت تشکیل شده است. اما ویریتی 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 به نوبه 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) ویریتی، یا تموجات ذهنی نام دارند (چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۲۲-۵۲۱). یوگا پایان دادن این دخل و تصرف‌ها است. چرا که با پایان یافتن این تموجات به ماهیت حقیقی نفس پی می‌بریم. همان‌طور که وقتی دریا مواج است نمی‌توانیم ته آن را ببینیم، مادام که امواج (ورتی‌ها) در ما وجود دارند نمی‌توانیم خود حقیقی مان را ببینیم. وقتی امواج از میان رفت می‌توانیم کف دریاچه نفس را ببینیم و سرشت آن را درک کنیم (Vivekananda, 1833: 118-119).

طبق مکتب یوگا ویریتی یا همان دخل و تصرفات ذهنی که در حقیقت 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 شالوده وهم و برپایه خیال است. خواب فقدان غیرعمدی تموجات فکری یا دانش است. حافظه

یادآوری سخنان و تجربه‌ها به شکل اصلاح نشده است (یوگا سوتره، ۲: ۱۰-۶). به دلیل قرابتی که میان نفس و چیتة وجود دارد، نفس خود را فاعل حقیقی این مراحل ذهنی می‌پندارد. تا جایی که گویی نفس است که می‌خواهد، بیدار می‌شود و معرفت کسب می‌کند یا اشتباه می‌کند. نفس به سبب این برداشت خطا دچار پنج آفت می‌شود. پتتجلی این پنج آفت را این‌ها می‌داند: اویدیا، اسمیتا، راجه، دوشه، اینیونا. اویدیا (جهل) سرچشمه همه 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 فرد 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. اینیونا (ترس از مرگ) حفظ جان یا تعلق خاطر به زندگی داشتن جوهر همه رنج‌ها است که حتی در مرد حکیم نیز دیده می‌شود (یوگا سوتره، ۲: ۹-۳).

همه 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 فناپذیر و آزاد و جدا از جسم مادی است.

تأکید یوگا خاموشی همه ویریتی‌ها است. جسم و ذهن باید طوری تربیت شوند که برخورد با عالم خارج کوچک‌ترین موج یا آشفتگی در فرد ایجاد نکند. چون غایت همانند نفس شدن است و هیچ موج و تغییری در نفس راه ندارد. اما ابن‌سینا توصیه می‌کند فرد توجه به عالم قدس کند تا آیینۀ آن عالم گردد. از اینجاست که تفاوت عمده هدف نهایی یوگا با عرفان اسلامی آشکار می‌شود. اینکه در عرفان اسلامی آیینۀ 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. ویریتی (دخل و تصرفات عقل) شباهتی با قوه 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 ویریتی‌ها 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.

## ابن‌سینا و هدف ریاضت

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

و الأول يعين عليه الزهد الحقيقي، و الثاني يعين عليه عده اشياء: العبادة المشفوعه بالفكره، ثم الألحان مستخدمه لتقوى النفس الموقعه لما أُجِن به من كلام، موقع القبول من الأوهام. ثم نفس الكلام الواعظ من قائل ذكي بعبارة بليغه و نغمه رخيمة، و سمت رشيد و اما الغرض الثالث فعين عليه الفكر اللطيف و العشق العفيف الذي يامر فيه شمائل المعشوق ليس من سلطان الشهوه (ابن‌سینا، ۱۹۵۸: ۸۲۷-۸۲۲).

برای دور کردن غیر حق، زهد حقیقی سالک را یاری می‌کند. زهد و وزیدن روی گرداندن 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. از آنجایی که «حُبِّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ» است، زهد در دنیا سرآمد همه 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 همه 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 تطويع و رام ساختن نفس اماره برای نفس مطمئنه پاک ساختن و زدودن شواعل باطنی است. برای حصول آن چند امر می‌تواند یاریگر سالک باشد: اول عبادت همراه با تفکر؛ دوم نغمه‌هایی که قوای نفس را به کار می‌گیرند و موضوع نغمه‌ها هم مورد قبول نفس قرار می‌گیرند، سپس خود سخن پندآموز از گوینده‌ای پاک با عبارات بلیغ نغمه‌ای خوش و به طریق روشن و اقناع‌کننده. شرایط عبادت حقیقی را که به منزله 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 تفریط 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 به وسیله

اخلاق و ملکات اخلاقی به دست می آید و اخلاق نیز با توجه به خیرات و امور و افعال جمیل و رعایت اعتدال و عدم اطاعت از بدن و قوای بدن محقق می شود. اجتناب انسان از لذائذ بهیمی و بدنی دارای ملکه تسلط بر بدن می شود و دیگر منفعل و متأثر از بدن نمی شود بلکه نفس فاعل و مدبّر و مسلط بر بدن خواهد شد آن وقت در همه کارها به یاد خدا است و از غیر خدا رویگردان (ابن سینا، ۱۳۷۶: ۴۹۴).

پس از کنار زدن شوغل بیرونی و درونی فرد زمینه‌ای برای دریافت اشراقات الهی می گردد. اندیشه باریک و عشق پاک که نه سلطان شهوت که شمایل معشوق بر آن حکم کند، هم یاری کننده فرد در دستیابی به این هدف است.

ابن سینا در این مختصر به لزوم ریاضت و نقش آن در متوجه نمودن سالک به سوی سمت عالم قدس الهی پرداخته است. پس از این ریاضت‌ها است که «... صار سرّه مرآه مجلوه، محاذیاً بها شطر الحق» (ابن سینا، ۱۹۵۸: ۸۳۳). درون فرد آینه جلا یافته‌ای در برابر حق می شود.

### پتنجلی و ریاضت

نسخه عملی یوگا برای طی مسیر سلوک یوگایی و پایان دادن به پریشانی‌ها و تموجات ذهنی در هشت راه خلاصه می شود. مکتب یوگا علاوه بر معرفت تمیزگر برای از میان رفتن جهل التزام به اعمالی را لازم می داند تا فرد هم سلوک عملی و هم نظری داشته باشد. راه عملی که این مکتب ارائه می کند شامل هشت قسمت است. که خلاصه آن چنین است. *یَمَه (yama)*، نیمه (*niyama*)، آسنه (*āsana*)، پرانایامه (*prānāyāmā*)، پرتیاهاره (*pratyāhāra*)، دارنا (*dhāranā*)، دیانه (*dhyāna*)، سمادی (*samādhi*).

بی آزاری، صداقت، عدم طمع، پاکدامنی، عدم دریافت چیزی از دیگران را یمه گویند. این چیزی است که چپته را خالص می سازد. بی آزاری (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 همه مخلوقات کسب می کند وجود ندارد. از طریق صداقت ثمره کارمان را به دست می آوریم. با صداقت همه چیز به دست می آید و همه چیز ثابت پیدا می کند. ارتباط برقرار کردن با واقعیت آن گونه که هست؛ صداقت است. نگرفتن اموال دیگران، با

سرقت یا با زور اجتناب از دزدی است. پاکدامنی در اندیشه، گفتار و کردار، همیشه و در همه‌حال برهم‌چریه (brahmacharya) خوانده می‌شود. نپذیرفتن هیچ‌چیز از هیچ‌کس حتی اگر فرد به‌شدت در رنج باشد اپریگره (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.

نیمة یا عادات و آداب منظم شامل ریاضت (تپس: tapas)، و مطالعه (سوادیایه: savādya) ، قناعت (سنتوشه: santuṣa)، خلوص (شائوچه: shauṣa)، پرستش خدا (ایشوره پرائیدانه: ishvara pranidhāna). روزه‌داری، یا به‌عبارتی کنترل بدن ریاضت جسمی نام دارد. تکرار وداها یا دیگر منترها که توسط آن ماده ستوه 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.

مرحله بعدی آسانه است. تنها چیزی که در مورد آسانه 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.

دارنا متمرکز کردن ذهن روی نیلوفر قلب یا مرکز سر است. محدود به یک نقطه، با مینا 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 نقطه 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:

دسته اول (یمه، نیمه، 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 نیاید‌های (نیمه) اخلاقی و دینی تن در دهد و در مسیر کرمه قدم بگذارد. بعد از آن نوبت به

ریاضت (تپس) می‌رسد. و آن تحمل کشمکش اضداد است، از قبیل گرسنگی تشنگی، سردی و گرمی، ایستادن و نشستن و روزه کلام و روزه 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). کلمه 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 به دست می‌آید. این اعمال مخصوص یوگا نیست و در دوره 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 نه تنها از طریق قربانی بلکه از طریق ریاضت نیز به دست می‌آوردند. تپس هم به نوعی قربانی است، فرد در آن نفس خود را قربانی می‌کند (الیاده، ۱۳۹۴: ۱۰۴-۱۰۶). حاصل همه این اعمال از نظر پتنجلی تسلط بر خود است و به برشمردن اثر هر یک از اعمال گفته شده می‌پردازد.

هرگاه احساس‌های منفی ما را محدود کنند باید خلاف آن را در خود پیوریم. وقتی در اهیما/ بی‌آزاری استوار شدیم همه موجودات پیرامونمان دشمنی را فرومی‌گذارند. با صدق و راستی اعمال ما به کمال می‌رسند، با اجتناب از دزدی همه ثروت‌های عالم به دست 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 به خصوص در قواعد یمه و نیامه که اعمال اخلاقی هستند، شباهت‌هایی با زهد حقیقی که ابن سینا طرح کرده وجود دارد. زهد را اگر در معنای غفلت و فروگذاردن دنیا در نظر



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

آسانه طرق مختلف نشستن است. سالک یاد می‌گیرد آسانه 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 از طرفی جسم هم هنگامی به خاموشی می‌رسد که فرد در کمال استغراق و مراقبه باشد (شایگان، ۱۳۸۳، ج ۲: 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. به عبارت دیگر، 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.

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

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 گزاره من کتابی را می‌بینم؛ شکل واقعی در چینه 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 مرحله بعد از آن دیانه، تمرکزی با قوت و شدت بیشتر و بی‌نیاز از تلاش است. دارنا تمرکز توجه بر یک نقطه دلخواه، داخل یا خارج از بدن است. کارکرد آن هم کنترل و آوردن ذهن به آن نقطه کانونی است. درحقیقت دارنا حاصل و نتیجه 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 اراده خود را وسعت می‌دهد و خود را از اندام‌های حسی جدا می‌کند و اندیشه‌اش روشنی می‌یابد. دارنا آغاز پرورش ذهن است (Iyengar, 2002: 178). به این ترتیب ذهن کاملاً ورزیده و آماده می‌شود که کلیه ورته‌ها را کناری بنهد و در سکون و سکوتی عمیق فرو رود تا به این ترتیب نفس ماهیت ساکن و تغییرناپذیر خود را در آینه چنین ذهنی باز یابد.

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 نقطه 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، ج ۲: 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 ورته‌ها نیز از میان می‌روند.

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 مواجهه مستقیم با روح است، حالتی مجرد و بسیط است که در آن همه تفاوت‌های میان جسم، ذهن و روح منحل می‌شود (Iyengar, 2002: 4).

تمارین یوگایی به زندگی‌ای معنوی می‌انجامد و اعمال غیر یوگی‌ها 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 همه اعمال را پیدا کند. هنگامی که این منشأ پیدا شد سالک یکسره از باز خورد اعمالش رها می‌شود، آرزوها او را رها می‌کنند. آرزوها چرخه‌های چرخ اندیشه‌اند، اما اگر آگاهی استوار و خالص شده باشد همگی از بین می‌روند. به‌این ترتیب پندار گفتار و کردار او یکی می‌شوند (Iyengar, 2002: 5). اعمال دسته اول جسم را پاک و آماده می‌کنند و دسته 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. به عبارت دیگر هنگامی که عمل او بدون باز خورد باشد به این معنا است که از چرخه 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 آیینة حق می‌شود و این تفاوتی مهم میان این دو است.

#### نتیجه:

آنچه گفته شد بیان شباهت‌ها و تفاوت‌های مسئله ریاضت در سلوک عرفانی و یوگایی بود. همان‌طور که 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 به منزله 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 به تعبیری عقل فعال شدن بازمی‌دارد. دیگر آنکه در یوگا وریتی؛ دخل و تصرفات عقل باعث می‌شود نفس به خطا، خود را

عامل و فاعل بیندارد و هدف خاموش سازی این امواج است. در نزد ابن سینا هم توجه قوه متخیله به جسم موجب بازماندن نفس از توجه به عالم معنا می شود و هدف روی گردانی نفس از عالم ماده به عالم قدس است. به این ترتیب نقش ریاضت در تربیت وریتی و قوه متخیله کارکرد مشابهی می یابند، اما هدف در یوگا و عرفان اسلامی متفاوت است. مسئله دیگر در راه هایی است که هر یک از این دو برای رسیدن به هدف پیشنهاد می کنند. آنچه ابن سینا بدان اشاره می کند و با پتنجلی نقاط مشترک دارد دستورات اخلاقی یمه و نیمه است، که ابن سینا با اصطلاح زهد حقیقی و عبادت از آن یاد می کند. اما در سایر موارد دیگر مانند تمرین های تنفس و وضعیت نشستن و تمرکز و مراقبه ابن سینا وارد جزئیات نشده و بدان ها نپرداخته است. در نهایت 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 ویژگی های نفس است. یعنی فرد به مانند نفس به سکون و سکوت برسد اما ابن سینا معتقد است در نهایت نفس فرد تبدیل به آینه ای می شود که حق در آن می تابد و جلوه حق تعالی می گردد.

### پی نوشت:

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

### کتاب نامه:

- ابن سینا، حسین بن عبدالله. (۱۹۵۸)، *الاشارات و التنبيهات مع شرح نصیرالدین طوسی*، قسمان الثالث و الرابع بتحقیق الدكتور سلیمان دنیا، مصر: دارالمعارف.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۳۱)، *رساله نفس*، مقدمه و حواشی موسی عمید، تهران: انجمن آثار ملی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۳۶)، *رسالات حی بن یقظان*، ترجمه برهان الدین سندجی، سندج: چاپخانه فردوسی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۷)، *الهیات نجات*، ترجمه و پژوهش یحیی یثربی، تهران: فکر روز.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۹۲)، *اشارات و تنبيهات*، ترجمه و شرح حسن ملکشاهی، چاپ هشتم، تهران: سروش.
- الیاده، میرچا. (۱۳۹۴)، *یوگای پاتنجلی مراقبه در مکاتب عرفان هندی*، ترجمه علی صادقی شهر، تهران: بنگاه نشر و ترجمه کتاب پارسه.

- چاترجی، ساتیش چاندرا، دریندرا موهان داتا. (۱۳۸۴)، معرفی مکتب‌های فلسفی هند، ترجمه فرناز ناظرزاده کرمانی، قم: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- حسن زاده آملی، حسن. (۱۳۸۹)، دروس شرح اشارات و تنبیهات، نمط نهم مقامات العارفين، به اهتمام صادق حسن زاده، 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 پتتجلی، ترجمه ع. پاشایی، تهران: فراروان.
- فخررازی، محمدبن عمر. (۱۳۷۶)، الالهیات من کتاب الشفاء، شرح خواجه نصیرالدین طوسی، تحقیق و تصحیح حسن زاده آملی، قم: مرکز النشر التابع لمکتب الاعلام الاسلامی.
- گوهرین، صادق. (۱۳۶۷)، شرح اصطلاحات تصوف، تهران: زوار.
- نهج البلاغه.
- Eliade Mircea. (2005), *The Encyclopedia of Religion*, second edition, editor in chief Lindsay Jones, vol 14, USA: Thomson Gale.
- Hastings, James. (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 Patanjali*, USA: Thorsons.
- Vivekananda, Swami. (1833), *Complete Works of Swami Vivekananda*, Chicago.