

اخلاقیات سلوک عرفان یوگایی^۱

علی صادقی شهپر *

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»^۲ بهره گرفته است. در مکتب یوگا، هشت مرحله سلوک عرفانی وجود دارد که دو مرحله اول آن، عمدتاً به سلوک اخلاقی و اعمال و عبادات هندی برای رسیدن به مراقبه و رهایی یوگایی مربوط است. هر یک از این دو مرحله، مشتمل بر پنج مورد و مجموعاً ده قاعده اخلاقی و عبادی است. «اهیمسا»^۳ (نیاززدن) یکی از اصول مشترک تمام ادیان و مکاتب فلسفی هندی، در سلوک یوگایی، محور تمام اخلاقیات محسوب می‌شود. در واقع، کسی که در اهیمسا کامل شود، در اخلاق به کمال رسیده است و می‌تواند به مراتب بعدی سلوک گام نهد؛ مراتبی که فراتر از اخلاقیات و امور ذهنی است. این مقاله، درباره اخلاق هندی و یوگایی با توجه به دو مرحله نخستین از مراحل هشت‌گانه سلوک عرفان یوگایی، به بحث می‌پردازد.

کلیدواژه‌ها: مکتب یوگا، مراحل هشت‌گانه سلوک، اخلاقیات، یمه، نیامه، اهیمسا.

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 نوشته‌ایم، در صورتی که «یُگه» صحیح‌تر است.
* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان. (sadeghishahpar@gmail.com)
۲. «patanjali» مؤسس مکتب یوگا در قرن دوم میلادی و نویسنده متون کلاسیک «یوگاسوترها» بوده است.

3. Ahimsa.

۱. مباحث مقدماتی مکتب یوگا

«یوگای پتنجلی»^۱ در حقیقت متضمن انواع مختلف روش های 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 عرضه کند که تقریباً همه روش های پیشین را در بر بگیرد. یوگای پتنجلی در میان این روش های گوناگون، به «راجه یوگا»^۲ 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 روش های دیگر یوگایی است. تقسیم بندی های مختلفی از روش های یوگایی اظهار شده است، اما تقسیم بندی چهارگانه، متداول ترین تقسیم بندی است. «یوگا تتوه اُپنیشد»^۳ از چهار نوع یوگا بدین صورت یاد می کند: منتره یوگا، لایه یوگا، هتهه یوگا^۴، و راجه یوگا (Cf: Dasgupta, 1974: 50). تقسیم بندی چهارگانه دیگری نیز بدین صورت ذکر شده است: ۱. کرمه یوگا^۵ (یوگای عمل بدون خودخواهی)؛ ۲. جنانه یوگا^۶ (یوگای معرفت معنوی)؛ ۳. بهکتی یوگا^۷ (یوگای عشق و اخلاص)؛ ۴. راجه یوگا (یوگای تمرکز) که از این نوع یوگا تحت عناوین دیگری از قبیل دهیانه یوگا^۸ (یوگای مراقبه) و آشتانگا یوگا^۹ (یوگای هشت مرحله ای) یاد شده است (Anand, 2002: 110-111).

1. Patanjali Yoga.
2. Rāja yoga.
3. Yogatattva Up.
4. Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga.
5. Karma Yoga.
6. Janana Yoga.
7. Bhakti Yoga.
8. Dhyana Yoga.
9. Ashtanga Yoga.

انواع دیگر یوگا تحت عناوین متره یوگا، جاپا یوگا^۱، کندالینی یوگا^۲، و تنتره یوگا^۳ 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 دربرگیرنده همه آن‌ها و مقصود این مقاله است. اصطلاح دیگر تحت عنوان کریا یوگا در یوگا سوتره (۱/۲) پتنجلی، در مفهوم مقدمات عملی یوگا از قبیل رعایت «یمه»، «نیامه»^۴ (ایشوره پرانیدهانیه^۵، تپس^۶ و سوادهیایه^۷) است (Cf. Mukerji, 1977: 125-127).

پتنجلی تمام گزاره‌های «سانکهایه»^۸ را پذیرفت و سعی کرد رهایی مورد نظر سانکهایه را با کمک روش‌های عملی از قبیل اخلاقیات، ریاضت، مراقبه، و تمرکز بر «ایشوره»^۹ (خدا)، متحقق کند. همچنین او تفسیری روان‌شناختی از ذهن (چیتیه^{۱۰})، رنج‌های ذهنی، «کرمه»^{۱۱} (تأثرات ناشی از عمل) و راه‌های رهایی از این رنج‌ها را بیان کرد.

یوگای پتنجلی همچون دین بودایی، خود را به طور 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

-
1. Japa Yoga.
 2. Kondalini Yoga.
 3. Tantra Yoga.
 4. Yama, Niyāma.
 5. Īśwara prañidhāna.
 6. Tapas.
 7. Svādhyāya.
 8. Sāmkhya.
 9. Īśwara.
 10. Chitta.
 11. Karma.

وسوسه می‌شود، باید کاملاً بر عکس 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، چیزی در ذهن او پدید خواهد آمد که او را در رفع موانع سلوک، و تعمیق تمرکز و مراقبه یاری کند (Ibid: 242-243). در عرفان اسلامی نیز امام محمد غزالی در «کیمیای سعادت» و «احیاء العلوم» در بخش «مهلکات» - که به مباحث مربوط به بیماری‌های اخلاقی و نفسانی می‌پردازد - شاید به طور اتفاقی، از این شیوه «معکوس» استفاده کرده است.

همچنین پتنجلی بر خلاف «کیله»^۱ و مفسران «سانکهییه»، از عقیده به خدایی به نام «ایشوره» دست کم 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 ندهد 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 (Cf: Eliade, 1975: 86-93). 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 بیان کرد؛ تبیینی که مفسرانش به گسترش آن پرداختند. اما پتنجلی دست کم در یک جا در برابر سنت «ودایی» و «برهمنی»، آشکارا موضع مخالف خود را اعلام کرد؛ و آن اعتراض به قربانی‌های ودایی بود؛ قربانی‌های که طریقی برای ساکن شدن در بهشت و عوالم خدایان و حتی تجسد در قالب خدایان بود. تفسیر پتنجلی که ریشه «سانکهییه»ای نیز داشت، بر این مبتنی بود که اولاً انجام اعمال قربانی هر چند دارای کرمه مثبت و تقرب به خدایان و بهشت است، با عقیده اصیل «اهیمسا»^۲ تضاد آشکار دارد؛ عقیده‌ای که محور و اصل اساسی اخلاقیات یوگایی است. دوم این که سکونت در بهشت و حتی تجسد در اجساد لطیف (ویدهه)^۳ خدایان، امری موقتی و گذرا است؛ و زمانی که آثار اعمال خوب (کرمه مثبت)

1. Kapila.

2. Ahimsā.

3. Viddha.

تمام می شود، شخص دوباره تناسخ پیدا می کند و در نتیجه، گرفتار رنج «سمساره»^۱ می شود. بنابراین پتنجلی مقام انسان یا یوگی رهایی یافته (جیوان موکته)^۲ را فراتر از مقام خدایان دانست (Mukerji, 1977: 372). این نوع تلقی از مقام انسانی شبیه تلقی صوفیان و عارفان اسلامی از انسان است که مقامی فراتر از فرشتگان برای وی قائلند و در واقع، جایگاه فرشتگان در عرفان و شریعت اسلامی، به نظر نگارنده می تواند معادل و مشابه جایگاه خدایان هندی باشد.^۳

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 «سانکهی» نسبت به انواع سه گانه رنج های انسانی را برگرفت و کوشید آن رنج ها را از طریق معرفت شناسی سانکهی ای، روان شناسی مختص یوگایی و روش عملی تمرکز و مراقبه براندازد و به فراسوی جسم و ماده به عنوان مصادر «پرکریتی» گام نهد؛ زیرا از نظر سانکهی و یوگا، تقریباً منشأ همه رنج ها در «پرکریتی» و مصادر آن است که روح (پوروشه) نیز در اثر مجاورت با «پرکریتی»، گرفتار این رنج ها می شود. پتنجلی برای رهایی یافتن از رنج و گرفتاری «تناسخ» و ماده، راه هشت گانه ای را طرح کرد 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 است. 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 می دهد، تا امور عبادی و تمرین های معنوی مختص یوگایی، همگی در پی ایجاد تمرکز و در نتیجه رهایی از ذهن و ماده و گرفتاری های ذهنی است. بنابراین در یوگا حرکات کششی بدنی، تنظیم تنفسی،

1. Samsāra.

2. Jivānmukta.

۳. برای اطلاعات بیش تر در این مورد، به رساله دکتری نگارنده همین مقاله با عنوان «مقامات سلوک در مکتب یوگا و عرفان اسلامی»، صفحات ۱۴۳-۱۵۳ و ۲۰۱-۲۰۲ مراجعه شود.

رعایت قواعد اخلاقی و دستورات شرعی، همین منظور را دنبال می‌کنند؛ زیرا در نظر «یوگای پتنجلی»، تنها از طریق فائق آمدن بر آشفتگی‌ها و تموج‌های ذهنی می‌توان به رهایی «پوروشه»^۱ (روح) از «پرکرتی»^۲ (جسم) 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) به‌ویژه 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^۳)، ریاضت (تپس) و فنی جسمانی است.^۴

به اعتقاد پتنجلی، هر یک از مراتب تجربه ذهنی، دارای علمی متناسب با آن است؛ و تقریباً همه علوم، ناظر به تجربه عادی روانی - هرچند واقعی - است؛ اما از نظر یوگا همه این تجربه‌ها دروغین و خیالی هستند و تنها تجربه‌ای واقعی و حقیقی است که به سومین مرحله یا مرتبه ذهنی، ناظر باشد. فرد در این مرتبه قادر است به فراسوی حالات عادی برود. این تجربه فراروانی در مراقبه و «سمادهی»^۵ روی می‌دهد و شخص را به رهایی از قالب‌های روانی می‌رساند.

پس هدف یوگای پتنجلی، برانداختن دو تجربه نخستین - که به ترتیب، زائیده خطای منطقی و خطای ماوراء طبیعی - و نیز جایگزین کردن تجربه ثابت، فراحسی و فراعقلانی به جای آن‌ها است. شخص از راه «سمادهی»، با قاطعیت به فراسوی وضعیت انسانی می‌رود که غم‌آلود و زائیده رنج است و در رنج کامل می‌شود، و سرانجام به آزادی کاملی دست

1. Purusha.

2. Prakṛti.

3. Abhyāsa.

۴. برای اطلاعات بیش‌تر درباره مطالب روان‌شناسی و یوگا نک: یونگ، کارل گوستاو (۱۳۷۹)، یوگا (مجموعه مقالات)، ترجمه جلال ستاری؛ یاکوبس، هانس (۱۳۷۶)، حکمت شرق و روان درمانی غرب، ترجمه جلال ستاری؛ ایستوپ، آنتونی (۱۳۸۲)، ناخودآگاه، ترجمه شیوا رویگران.

5. Samādhi.

می‌یابد که روح هندی با حرارت و اشتیاق، خواهان آن است (Cf: Eliade, 1958: 37-40).

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 ما است. 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 سر خطا، اوصاف ذهن را که متغیر و مادی است، به روح که ثابت و غیرمادی است، نسبت می‌دهیم (Cf: Dasgupta, 1927: 65-71). فنون یوگایی، در حقیقت برای توقف تموجات ذهنی و شکستن غلاف ذهن است تا روح، خود را در روشنایی اصیل نشان دهد. پتینجلی مسیر این کوشش برای توقف تموجات ذهنی را در هشت مرحله ترسیم می‌کند که دو مرحله نخست، عمدتاً قواعد اخلاقی را در بر می‌گیرد.

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. به طور کلی، تنها یک تقسیم‌بندی هشت‌گانه معروف به «آشتانگا» یا هشت «انگه»^۱ (عضو، شاخه) در یوگا وجود دارد. البته تقسیم‌بندی مشابهی در برخی اُپنیشدها^۲ و مهابهارته^۳ دیده می‌شود که گاهی هفت مرحله و گاهی نیز هشت مرحله است و در تفاسیر یوگاسوتره‌ها^۴ به طور برجسته‌تری مورد بحث و تفصیل قرار گرفته است؛ و حتی در نوشته‌های اخیر، تحت عناوین «آشتانگا یوگا» به عنوان یک «روش» یاد شده است. این هشت مرحله یوگا چنان

1. Anga.
2. Upanishads.
3. Mahābhārata.
4. Yoga Sutras.

اهمیت دارد که حتی می توان یوگای پتنجلی را به همین مراتب فروکاست؛ و به عبارت دیگر، مباحث این هشت مرحله، متضمن تقریباً کل یوگای پتنجلی یا افزوده های وی بر «سانکهییه» است. هشت مرحله سلوک یوگایی در یوگا سوتره (۲/۲۹) به ترتیب ذکر شده و توضیح داده شده است. در آن جا خاطر نشان می شود که این ابزار رهایی در «شاسترای»^۱ دیگر، شش مورد ذکر شده است؛ اما در مهابهارتیه، وداها و یوگا در همین شکل هشت گانه بیان شده اند (Cf: Mukerji, 1977: 232).

«گاسپر کولمن»^۲ در کتاب خود، مراتب هشت گانه یوگا را به دو نوع کلی تقسیم می کند که شامل اعضای (مراتب) بیرونی و اعضای درونی است. اعضای بیرونی نیز به دو سطح بدنی و اخلاقی تقسیم می شود. بنابراین پنج مرحله اول از مراحل هشت گانه، در داخل مراحل بیرونی و سه مرحله آخر نیز در داخل مراحل (اعضای) درونی جای می گیرند. از پنج مرحله اول نیز مراحل «آسنه ها»^۳ (حالات بدنی)، «پرانایامه»^۴ (تنظیم تنفس)، و «تپس»^۵ (ریاضت) از «نیامه ها»^۶ جزو سطح بدنی قرار می گیرند و اکثر موارد یمه ها^۷ و نیامه ها که قواعد عبادی و اخلاقی هستند، جزو سطح اخلاقی (از اعضای بیرونی) قرار می گیرند. بنابراین سه مرحله آخر (دهارنا،^۸ دهیانه،^۹ و سمادهی^{۱۰}) نیز جزو اعضای درونی قرار می گیرند. البته او در مورد پرتیاهاره^{۱۱} (مرحله چهارم) تردید خود را اظهار می کند؛ و در نهایت،

1. Śāstra.

2. Gaspar M. Kolelman.

3. Āsanās.

4. Prāṇayāma.

5. Tapas.

6. Niyāmas.

7. Yamas.

8. Dhāraṇa.

9. Dhyāna.

10. Samādhi.

11. Pratyāhara.

آن را رابط مراحل بیرونی و درونی تلقی می کند و آن را دروازه ورود به اعضای درونی از اعضای بیرونی می داند (Cf: Koelman, 1970: 182-224). هشت مرحله سلوک یوگایی در یوگا سوتره (۳۰/۲) بدین ترتیب هستند:

۱. **یمه ها** (خودداری ها و پرهیزکاری ها)؛ این مرحله، مشتمل بر پنج مورد به صورت منفی است که عبارتند از: ۱. اهیمنسا (نیاززدن موجودات)؛ ۲. ستیه^۱ (صداقت و راستی یا دروغ نگفتن)؛ ۳. استیه^۲ (ندزدیدن)؛ ۴. برهمه چاریه^۳ (پرهیز از روابط جنسی و شهوات)؛ ۵. اپریگراهه^۴ (عدم حرص و تملک اموال دیگران) (CF: Mukerji, 1977: 233).

۲. **نیامه ها** (مراقبت ها و رعایت ها)؛ این مرحله نیز مشتمل بر پنج مورد به صورت مثبت است که عبارتند از:

۱. شوچه^۵ (طهارت و پاکی جسمانی و ذهنی)؛ ۲. ستوشه^۶ (رضایت یا قناعت)؛ ۳. تپس (ریاضت)؛ ۴. سوادهیایه^۷ (مطالعه معنوی و متافیزیکی)؛ ۵. ایشوره پرانیدهانه^۸ (خلوص و سرسپردگی به ایشوره).

۳. **آسنه ها**^۹ (حالات و حرکات بدنی)؛

۴. **پرانیامه**^{۱۰} (تنظیم تنفسی)؛

۵. **پرتیاهاره**^{۱۱} (برکندن حواس و ذهن از محسوسات)؛

1. Satya.

2. Astya.

3. Brahma charya.

4. Aparigrāha.

5. Shoucha.

6. Santosha.

7. Svādhyāya.

8. Iśwara Pranidhāna.

9. Āsanās.

10. Prāṇāyāma.

11. Pratyāhāra.

۶. دهارنا^۱ (تمرکز بر یک نقطه)؛

۷. دهیانه^۲ (تمرکز عالی یا مراقبه)؛

۸. سمدھی^۳ (استغراق یا اتحاد یوگایی).

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 در همدیگرند، در این جا از این دو مرحله اول از سلوک هشت گانه یوگایی در کنار هم بحث می کنیم. پس از مقایسه و بررسی همزمان آن دو، موارد هر یک را نیز به صورت فهرست وار و مختصر معرفی خواهیم کرد.

پتنجلی در اولین و دومین مراحل هشت گانه یوگایی، تمام اصول شریعتی و اخلاقی و ریاضتی هندی را به صورت قاعده مند، در دو مرحله پنج تایی تدوین می کند و از سنت هندی به عنوان مقدمه ای در قالب تهذیب جسم و ذهن و نفس، بهره می گیرد؛ و سپس وارد فنون خاص یوگایی می شود. 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 می دهد؛ و بدین شیوه، او در همان ابتدا گامی بزرگ و فراتر از اخلاقیات برمی دارد و موضع و تفسیر ویژه خود را از اخلاقیات هندی با توجه به فنون و مقصود یوگایی مطرح می کند. بنابراین او تطهیر و تهذیب اخلاقی را با تطهیر جسمانی پیوند می دهد و ترکیب جدیدی عرضه می کند. او صرفاً به همین بسنده نمی کند، بلکه از اخلاص و سرسپردگی به خداوند (ایشوره پرانیدهانه) به عنوان ابزاری برای تلطیف ذهنی - روانی بهره می برد و از همان ابتدا موضع خود را نسبت به «ایشوره» تعیین می کند. با اندکی تأمل در موارد دهگانه «یمه» و «نیامه» درمی یابیم که آن ها ترکیبی از موارد اخلاقی و ریاضتی هندی و صرفاً مقدمه و تمهیدی برای ورود به فنون خاص یوگایی هستند. بنابراین برای تمرینات یوگایی، این

1. Dhāraṇā.

2. Dhyāna.

3. Samādhi.

اصول اخلاقی و ریاضتی در هر عرفانی اعم از عرفان اسلامی، و به ویژه عرفان‌های هندی و یوگا، ضروری و گریزناپذیرند؛ همچنان که در عرفان اسلامی نیز عارفان به تهذیب مقدماتی، توجه ویژه‌ای داشتند. محمد غزالی در «کیمیای سعادت» این مقدمات را در فصول مستقلی تحت عناوینی از قبیل «مهلکات» بررسی کرده است (نک: غزالی، ۱۳۸۲: ۳/۲-۳۱۳)؛ و از این لحاظ، شباهت ویژه‌ای نسبت به روش یوگای پتنجلی دارد.

ریشه برخی از موارد «یمه» و «نیامه» را می‌توان در موارد دهگانه «دهرمه»^۱ به عنوان فضایل اخلاقی و مذهبی در کتاب «قوانین منو»^۲ پیدا کرد. «سودهیر آنند» درباره «دهرمه»^۳ می‌نویسد که کلمه «دین»^۴ نزدیک‌ترین ترجمه انگلیسی برای واژه «دهرمه» در سانسکریت است. «دهرمه» به هر حال، بیانگر عقیده به عقاید جزئی^۵ خاص یا شرکت در ادعیه مقدس، شعائر یا مراسم برنامه (روزانه یا هفتگی) منظم در شرایط خاص نیست. «دهرمه» به روش زندگی اخلاقی و فضیلتی با هدف معرفت خدا و کسب سعادت اشاره 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 دهد (Anand, 2002: 10).

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 از «منو» (اولین بیان‌کننده قوانین حقوقی و فقهی هندی) است، «دهرمه» را به عنوان ترکیبی از ده عمل فضیلتی (منو اسمرتی^۶، 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

1. Dharmas.

2. The Law of Manu.

3. Religion.

4. Dogma.

5. Manusmṛti.

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 (Ibid: 10-11). مفهوم «دهرمه» در وداها، بیش‌تر به معنای قانون و شریعت و در متون و ادبیات دوره‌های 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 می‌تواند 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 «دهرمه»‌هایی است که بنیاد حقیقت را تشکیل می‌دهند.^۱

برای مشخص شدن اشتراک موارد «یمه» و «نیامه» با موارد «دهرمه» در این جا ده عمل فضیلتی «دهرمه» (CF: Ibid: 14-18) را فهرست‌وار می‌آوریم: ۱. دهریتی: اندیشه و تأمل با شکیبایی و قدرت؛ ۲. کشامه: بخشش (تقصیر دیگران)؛ ۳. دمه: انضباط ذهنی (یوگا)؛ ۴. اندریا نیگره: 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: کنترل عصبانیت و خشم؛ ۸. ویدیا: معرفت؛ ۹. دهی: خرد تمیز بین درست و غلط؛ و ۱۰. ستیه: ستیه: درستی و راستی (در عمل، گفتار و فکر). همچنان که می‌بینیم، حداقل سه مورد (شئوچه، استیه، و ستیه) عیناً و لفظاً بین «دهرمه»‌ها و موارد یوگا مشترکند و بقیه موارد نیز از قبیل «دهریتی»، «اکرودهه»، و «ویدیا»، به موارد «یمه و نیامه» و حتی مراتب دیگر یوگایی از قبیل «پرتیاهاره» و «دهیانه» اشتراک و شباهت معنایی دارند.

۱. برای اطلاعات بیش‌تر رجوع شود به: گراوند، ۱۳۹۱: «مفهوم دهرمه در بودیسم»، ص ۱۱۹-۱۳۸.

2. Dhriti.
3. Kshama.
4. Dama.
5. Indriya Nigrah.
6. Akrodha.
7. Vidya.
8. Dhee.

منظور از «روش معکوس»، این است که سالک ضمن این که در برابر منهیات اخلاقی و امور منفی مقاومت و ایستادگی نشان می‌دهد، برای غلبه بر این وسوسه‌ها، از منجیات و امور مثبت اخلاقی نیز استفاده کند. کارکرد دوسویه فن ریاضت اخلاقی، به سالک می‌آموزد که همواره برای ریشه کن کردن یک بیماری اخلاقی - ذهنی، بهتر است (و اگر دقیق‌تر بگوییم، باید) از امر جایگزینی بهره بگیرد. ضمن تخلیه و تهذیب، نیرویی که در اثر تجلیه و جایگزین‌سازی مستحسنان اخلاقی برانگیخته می‌شود، به ریشه کن کردن کامل بیماری‌ها و تسریع در درمان، کمک می‌کند. مثلاً شخص یوگی ضمن این که «بر همه چاره» (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 به جهت مخالف آن بیندیشیم و عمل کنیم (Cf: (Dasgupta, v.1, 1973: 270& Mukerji, 1977: 242).

«الیاده» در این مورد می‌نویسد: بدیهی است که حتی در طی تمرینات «یمه و نیامه» مشکلاتی از تردید پدید می‌آید. 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 به 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) (Eliade, 1958: 65).

نکته دیگری که باید یادآوری کرد، این است که تقریباً همه موارد یمه و نیامه، با یکدیگر مرتبطند و کامل شدن در هر یک، باعث کمال در دیگری نیز می‌شود. 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 سایر موارد اخلاقی - ریاضتی می‌شود. نکته دیگر این که 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 (Mukerji, 1977: 233). بنابراین آن یوگی که بتواند اهیمسا را کامل کند، در همه موارد دیگر نیز کامل خواهد شد. بدین جهت، قاعده اهیمسا بیشترین ارتباط و تأثیر را نسبت به 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 یابد، در حقیقت توانسته ستیه (صداقت)، استیه (ندزدیدن)، برهمه چاریه (عفت)، اپریگراهه (عدم حرص)، شئوچه (طهارت)، و دیگر موارد اخلاقی را کامل کند؛ زیرا نقصان و کوتاهی در هر یک از این موارد، می‌تواند باعث آزار (هیمسا^۱) دیگران شود (Cf: Dasgupta, 1974: 302 & Eliade, 1958: 49).

۳.۱. یمه (خودداری و پرهیزکاری)

«یمه» به معنای خودداری و پرهیز از امور منفی اخلاقی یا ممنوعیات شرعی و یا در معنای زهد و پرهیز از امور دنیوی‌ای است که مانع راهنند. 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 دهد؛ وگرنه 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 می‌کند و در نتیجه موجب اتلاف وقت و سقوط وی می‌شود. در یوگا سوتره (۲۷/۲) این موانع و ناخالصی‌های جسمی و ذهنی، از طریق «یمه و نیامه» ریشه‌کن می‌شوند (Cf: Mukerji, 1977: 230).

1. Himsā.

«اهیمنسا» محور اصلی تمام اخلاقیات یوگایی است و به تعبیر دیگر، خلاصه و عصاره همه معنویت هندی است. در نظر وی، صلح و آرامش و خلوص و ثبات، همگی نتیجه و محصول «پوروشه» است؛ و برعکس، شهوات، عصبانیت، ستیزه‌جویی، حرص، حسادت و رذایلی از این قبیل، همگی ریشه در «پرکرتی» و ماده دارند. هدف نهایی همه معنویت‌های هندی، بازیابی آرامش حقیقی، آزادی کامل از آشفته‌گی‌های هیجانی و استقلال یافتن از انرژی‌ها و تأثیرات پرکرتی (ماده)، عدم شرارت (اهیمنسا) است. بنابراین هر نوع عملی از نوع «پرکرتی»، می‌تواند موجب نقض قاعده «اهیمنسا» شود (Cf: Koelman, 1970: 169-170).

«داسگوپتا» نیز تأکید می‌کند که «اهیمنسا» ی مورد نظر پنتنجلی، اهیمنسای 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 موجب آزار دیگران (هیمنسا)^۱ می‌شود. بر طبق عقیده یوگا، تنها اعمال خالص (شوکل کرمه)^۲ می‌توانند با قاعده «اهیمنسای مطلق» سازگار باشند (Cf: Dasgupta, 1973: 139-140). بنابراین اعمال پسندیده و خوبی مثل قربانی‌گذاری که موجب آزار موجود زنده‌ای می‌شود، با «اهیمنسای مطلق»، سازگاری ندارد (Cf: Mukerji, 1977: 158-160). «اهیمنسای نسبی» یا ناقص مربوط به انسان‌های عادی است و «اهیمنسای مطلق» به یوگی کامل مربوط است (Ibid: 235).

تنها اعمالی موجب رهایی آدمی می‌شود که از روی اخلاص و ایشار 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 (Ibid: 396) ۱- کریشنه کرمه^۳ (کرمه سیاه) که از روی شرارت (هیمنسا) انجام می‌شوند و «آدهرمه»^۴ (ناشایست) نام

1. Himsa.
2. Śuklakarma.
3. Kṛishna Karma.
4. Adharma.

دارند. این «کرمه» ها 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^۱ (کرمه سفید) که اعمال شایسته یا فضایل هستند و این ها می توانند صرفاً در حالات ذهنی اتفاق بیفتند. این ها شرادهه (ایمان)، ویریه^۲ (قدرت)، پرچنا^۳ (حکمت) و سمادهی (جذب) هستند که بسیار فراتر از اعمال بیرونی اند. «شوکله کرمه» متعلق به کسانی است که مشغول مطالعه و مراقبه اند. ۳- شوکله کریشنا کرمه^۴ (کرمه سیاه و سفید) که شامل اعمالی است که از طریق حواس فعال در جهان بیرون به دست می آیند. این ها سفید و سیاه هستند؛ زیرا اعمالی که در جهان بیرون به دست می آیند، حتی اگر خوب (شوکله) باشند، نمی توانند همزمان عاری از شرارت و بدی (کریشنه) باشند؛ زیرا همه اعمال بیرونی تا حدی موجب زیان رساندن به دیگر موجودات زنده می شوند. حتی وظایف «ودا»یی هرچند شایسته، با گناهان مرتبط هستند؛ زیرا آن ها شامل قربانی حیوانات می شوند. ۴- آشوکله کریشنه کرمه^۵ (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» می کنند و توجهی به نتیجه عمل ندارند. این نوع عمل از طریق تمرین یوگا به دست می آید (Cf: Dasgupta, 1973: 102- 103).

بنابراین یک یوگی کامل و معتقد به رعایت اهیمنسای مطلق، همواره مراقب است که در سه سطح (عمل، زبان و اندیشه) تحت هیچ شرایط زمانی و مکانی، موجود زنده ای را نیاززارد. بر این اساس، به نظر نگارنده این مقاله می توان دیدگاه «سودهیر آنند» را در مورد «اهیمنسا» مورد انتقاد قرار داد؛ زیرا وی جنگیدن با بی عدالتی را از طریق عدم خشونت ممکن می داند و در این مورد «آرجونای»^۶ بهگودگیتا^۷ را مثال می زند (Cf: Anand, 2002: 130-131). در صورتی که

1. Śukla Karma.

2. Virya.

3. Prajñā.

4. Śukla kṛshna Karma.

5. Aśukla Karma.

6. Ārjuna.

7. Bhagavadgītā.

«آرجونه» در بهگودگیتا به عنوان یک «کشاتریه»^۱ (جنگجو) موظف به رعایت اهیمنسای مطلق نیست و «کریشنا»^۲ 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، ناممکن است. در تفسیر یوگا سوتره (۳۰/۲) نیز بر همین نکته تأکید می‌شود که برای مثال یک ماهیگیر باید «اهیمنسا» را در مورد همه به جز ماهی رعایت کند؛ و یک جنگجو و افراد هر طبقه‌ای نیز باید به همین صورت عمل کند؛ و بنابراین در رعایت «اهیمنسا» در مسائل مربوط به وظیفه طبقاتی خاص خود، مستثنا هستند (Mukerji, 1977: 238).

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 «منتره» ودایی بیان می‌کند: «درون شما باید با آنچه که در بیرون بیان می‌کنید، یکی باشد» (اتهرودا^۳، ۴/۳۰/۲). وقتی شخصی سخنان درستی می‌گوید اما در عمل خیانت می‌کند، آن نیرنگ است. به همین دلیل، مردم بیش‌تر از طریق آنچه که عمل می‌کنند، داوری می‌شوند تا آنچه می‌گویند. صریح و قابل فهم سخن گفتن، مهم است؛ و سپس داشتن جرأت برای انجام چیزی که می‌گوید (ریگ ودا^۴، ۶/۳۳/۴).

درستی حقیقی در وداها و اُپنیشدها مختص خداوند است. احکام و قواعد اخلاقی که منشأ الهی دارند، می‌توانند درست‌ترین سخن باشند (Anand, 2002: 18). دروغ گفتن می‌تواند موجب آزار دیگران و بنابراین نقض قاعده «اهیمنسا» شود. حتی در شرایط خاصی ممکن است

1. Kshattriya.

2. Kṛshna.

3. Atharvaveda.

4. Ṛgveda.

سخن درست، موجب آزار دیگران شود و در چنین مواردی اصل «اهیمسا» 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 (Cf: Koelman, 1970:170) در یوگا سوتره (۳۰/۲) «ستیه» مطابقت داشتن سخن و ذهن با واقعیت است (Mukerji, 1977: 233).

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 است. به نظر نگارنده می‌توان احتمال داد که پتنجلی تحت تأثیر تقسیم‌بندی دهگانه «دهرمه» ها 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 علائم نادانی کیهانی و گرفتاری «پوروشه» در توهّم کیهانی (مایا^۱) است. وقتی صداقت کامل در سطح ذهنی و فراذهنی متحقق می‌شود که یوگی بتواند این توهّم کیهانی را که مصدر معرفت خطاست، بشکند؛ و شخص در اثر رفتن به فراسوی این توهّمات 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 دهد؛ زیرا روان و ذهن انسان دارای ابعاد و جلوه‌های مختلف است، اما کاملاً یکپارچه است.

1. Māyā.

استیه (دزدی نکردن) در معنای عمومی و ساده «دزدی نکردن آنچه که به دیگران تعلق دارد» است. این کار از طریق قانون و حقوق در هر کشور و فرهنگی باز داشته 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 به دست 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 (Cf: Anand, 2002: 15). همچنین دزدی کردن نیز موجب آزار دیگران می‌شود، اهیمنسا و طهارت (شوچه) و اپریگراهه (عدم حرص) را مختل می‌سازد (Koelman, 1970: 170).

همچنان که می‌بینیم، دزدی نکردن نیز از قواعد اخلاقی ده فرمان موسوی، ده قاعده بودایی و «دهرمه»‌های دهگانه است. بدیهی است که هر روش عرفانی بدون گذر از اصول اخلاقی اصیل شرعی، نمی‌تواند به نتیجه مطلوب برسد؛ و پتنگلی نیز - اگر بتوانیم چنین بگوییم - مثل عارفان زاهد و متشرع اسلامی مثل جنید که بر یک دستش شریعت بود، نسبت به این مسأله واقف بوده است؛ زیرا مثلاً 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، ناممکن می‌شود.

«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، موجب تقویت و تمرکز ذهن می‌شود و همچنین موجب آرامش جسمی و ذهنی می‌شود. غیر ممکن است شخص اسیر شهوت، دارای ذهنی آرام باشد. بر طبق قانون «منو» و متون دیگر، «برهمه چاریه»، مجرد

بودن در سه مرحله از «اشرمه» (مراحل زندگی هندویی) است. تنها کسانی که در دورهٔ تأهل و تشکیل خانواده هستند، مجازند روابط جنسی داشته باشند. در چهار مرحلهٔ 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 به انرژی معنوی، تبدیل کند (Cf: Anand, 2002: 131 & Koelman, 1970: 170). طریقهٔ تبدیل انرژی جنسی به انرژی معنوی، بحث پیچیده‌ای است که در منابع مربوط به «کندالینی یوگا» مفصلاً آمده است (Cf: Evans – Wentz, 2000: 155ff).

پرهیز از اعمال جنسی در «یوگای پتنجلی»، به صورتی مطلق (یا تا حد ممکن) است؛ و از این نظر، نزدیک به نگرش عرفان زاهدانهٔ اسلامی است که در آن مسألهٔ 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 عقیدهٔ «تجربه»، رهایی ناممکن است؛ و مقصود اصلی، فرو نشاندن امیال شهوانی است که موجب تموج و آشفتگی ذهنی می‌شود و محض ازدواج نکردن و پرهیز عملی، کافی نیست؛ اما مقدمه‌ای برای رسیدن به بی‌میلی است. البته یوگای پتنجلی چون برخی مکاتب «شیوا»یی و نیز «تتره یوگا» از طریق تجربهٔ جنسی نمی‌خواهد به این «بی‌میلی» برسد، بلکه از طریق دیگر از قبیل ریاضت (تپس)، و به‌ویژه شوچه (طهارت جسمی و ذهنی) در پی این مقصود است. وقتی شخص در طهارت کامل می‌شود، دیگر تمایلی به تماس با بدن دیگران پیدا نمی‌کند. تحقق «برهمه چاریه» به طور طبیعی و خودانگیخته صورت می‌گیرد و با تفکرات زاهدانه و جاهلانهٔ برخی صوفیان که خود را اخته می‌کردند (نک: ابن الجوزی، ۱۴۲۱: ۲۶۳)، 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 (Anand, 2002: 132). 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 آن بودند.

کسی که در پی ارضای امیال و زیاده خواهی خود باشد، به زودی متوجه خواهد شد که پایانی برای آن نیست. بنابراین «اپریگراهه» مستلزم این است که ما کمتر به دست آوریم، نه بیش تر. اعتدال در کسب، نکته اصلی است؛ زیرا میزان کسب روزافزون نه تنها پایان نمی پذیرد، بلکه هرگز ارضا نمی شود. شکستن این چرخه حرص، و انتخاب زندگی توأم با نیازهای اندک، موجب آرامش ذهنی می شود (Cf: Ibid: 132).

«اپریگراهه» شامل نپذیرفتن هدایا از دیگران نیز می شود؛ چیزی که مورد تأکید بودا نیز بود. این خودداری از شرکت در اموال دیگران و مرتبط با دزدی است؛ زیرا تعلق به داشتن و مالکیت می تواند 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 آن ها، حفظ و نگهداری آن ها در برابر فقدان و آسیب و بنابراین موجب آشفتگی است (Cf: Koelman, 1970: 171-172).

این مورد نیز قابل مقایسه با فقر و زهد صوفیان اسلامی است که آن ها 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 به دست آوردن و حفظ و نگهداری آن و غم از دست دادن آن، فرصت اشتغال به امور معنوی و آرامش را از سالک می گرفت. عطار در مصیبت نامه در سفر پانزدهم «سالک فکرت»، آتش را نماد حرص و آز معرفی و اظهار می کند که سیم و زر و حرص ناشی از آن، بسیاری را به کشتن داده است (نک: عطار نیشابوری، ۱۳۸۶: صص ۲۵۵-۲۶۲).

در اثر فقر کامل، یوگی به این معرفت می رسد که روح و خویشتن واقعی او بی نیاز از ماده (پرکریتی) و مصادر آن است؛ و با دریافت این معرفت تفکیکی، رفتن به سوی ماده خشن و دل بستن بدان، کاری بی معنا و خسته کننده خواهد بود. بنابراین یوگی 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 (Cf: Muni, 1995: 179). موارد «نیامه» به صورت 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 به مطالعه علوم معنوی و ماوراء طبیعی نیز پردازد و ساختار اجزای 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) کند. 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 گردد 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 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

مهم تر است، مستلزم خودکاو، شناخت عادات بد و بیماری‌های ذهنی و اصلاح آن‌ها، غلبه بر غرور، حرص، شهوت، عصبانیت، حسادت، تنبلی و رذایل دیگر است (Anand, 2002: 14). بدین ترتیب، آلودگی‌های ذهنی از قبیل خودبینی، غرور، و غیره، در اثر غلبه دو گونه آلوده‌کننده رَجَس^۱ (هیجان) و تَمَس^۲ (سستی) به وجود می‌آیند (Cf: Koelman, 1970: 172)؛ و به اظهار الیاده، پاکی به معنای تصفیه درونی اندام‌ها است و این تصفیه، از طریق مجموعه‌ای از پاک‌سازی‌های مصنوعی به دست می‌آید که «هتیه یوگا» تأکید ویژه‌ای بر آن دارد (Eliade, 1975: 63).

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 دهد. در عرفان اسلامی نیز طهارت و پاکی از جمله مقامات ابتدایی سلوک محسوب می‌شود و آن هر دو بخش جسمانی و ذهنی (نفسانی) را در بر می‌گیرد. طهارت مورد سوم از بخش عبادات «کیمیای سعادت» غزالی و 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 (غزالی، ۱۳۸۲: ۱/۱۳۷-۱۴۰).

بدین ترتیب، مقامات سلوک از قبیل تهذیب نفس و توبه را می‌توان از جمله طهارات ذهنی دانست. تهذیب در «منازل السائرین»، مورد پنجم از بخش معاملات است. خواه

1. Rajas.

2. Tamas.

عبداللّه تهذیب و پاک سازی را راهی برای ریاضت اهل بدایات معرفی می کند و برای آن، در جاتی قائل است؛ از جمله: ۱- تهذیب طاعت از جهالت و عادات و مفسد؛ ۲- تهذیب نیت و قصد از ثواب و عقاب (الانصاری، ۱۴۰۸: ۴۱-۴۲؛ همو، ۱۳۷۳: ۹۰-۹۱). عطار نیز در «مصیبت نامه» در سفر هفدهم که از سفرهای آفاقی محسوب می شود، به مسأله طهارت اشاره می کند و آن را با نماد آب، بدین صورت توضیح می دهد که سالک فکرت برای حل مسأله خویش نزد «آب» می رود و او را به پاکی و طهارت خطاب می کند و از او دستگیری می خواهد. پیر تذکر می دهد که هر کسی باید خود را چون آب که مظهر روشنی است، پاک سازد (نک: عطار، ۱۳۸۶: ۲۷۴-۲۸۰، ابیات ۳۳۸۷ به بعد).

۳.۲.۲. ستوشه (رضایت)

«ستوشه» به عنوان دومین مراقبت به معنای رضایت و خرسندی باطنی نسبت به وضعیتی است که یوگی دارد. در کلام ویجنیانیه بهیکشو^۱ (یوگا سوتره، ۳۲/۲) آن مشتمل بر «نخواستن چیزی است فراتر از وسایلی که در دسترس است و در سفر زندگی کاملاً مورد نیاز است» (Mukerji, 1977: 239). به عبارت دیگر، «ستوشه» به معنای راضی و خوشحال بودن به چیزی است که از طریق کوشش درست به دست آمده است. این بدان معنا نیست که شخص باید از کوشش برای بهتر شدن یا پیشرفت خودداری کند؛ بلکه بدین معنا است که اگر این اهداف، ناخوشی و نارضایتی می آورند، نباید تعقیب شوند. ستوشه گسترشی از اپریگراهه (عدم مالکیت) است. آن، توصیه می کند 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 ای را که شخص در تجربیات زندگی از طریق رضایت به دست می آورد، هرگز در تجربه و کسب اشیاء مادی نمی توان به دست آورد (Anand, 2002: 133). یکی از آثار رضایت، لذت عالی و معنوی است که ناشی از غلبه گونه ستوه^۲ (روشنی) و موجب آرامش ذهنی است.

1. Vijnānabhikshu.

2. Satva.

بنابراین از نوع لذات زودگذر مادی نیست، بلکه در اثر تابش روح در «پرکریتی» حاصل می‌شود (Cf: Koelman, 1970: 173).

ستوشه (رضایت) در یوگا چیزی شبیه مقام «رضا» در عرفان اسلامی است و به لحاظ پدیدارشناختی 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، آن طرف رضا، به رضایت حق تعالی وابسته است و رضای بنده، نشانه و علامت رضای الاهی 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» سابقه‌ای طولانی در معنویت هندی دارد و این کلمه برای بار اول در وداها^۱ دیده می‌شود. نیروی ناشی از «تپس» چنان خارق‌العاده و زیاد است که «پرچاپتی»، 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 این که به اشراقی برسد. در یوگا، ریاضت (تپس) هدف نیست، بلکه وسیله است؛ و به معنای ایستادگی در برابر سختی‌های سلوک یوگایی است. همچنین به معنای ایستادگی در برابر تغییرات جوّی از قبیل گرما و سرما بدون ابراز گله و شکایت است (Cf: Mukerji, 1977: 239). بنابراین در تپس یوگایی، خود سختی کشیدن، هدف نیست؛ بلکه تحمل و صبوری در برابر ناملازمات زندگی و سلوک معنوی به همراه احساس لذت و بدون شکایت است. موفقیت در تعقیب «تپس»، مستلزم انضباط ذهنی، زبانی و فیزیکی است؛ و به معنای تعقیب اهداف شخص با شکیبایی، انگیزه و کمال بدون لغزش است (Cf: Anand, 2002: 133-134).

به عبارت دیگر، تپس (ریاضت) بیش تر برای رام کردن بدن برای زندگی معنوی است؛ و بدن آرام، بستری مناسب برای سلوک ذهنی - روانی است. قصد آن مطمئناً اخلاقی است، اما به نظر می‌رسد که بیش تر به بدن و مرحله مقدماتی فن یوگا تعلق دارد. بنابراین تپس را در بخش تمرینات بدنی می‌توان قرار داد (Cf: Koelman, 1970: 173-174).

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) یا درون‌گرایی است. از طالب یوگا انتظار می‌رود که متون مقدس هندی از قبیل وداها، اُپنیشدها، و دیگر نوشته‌های معنوی را مطالعه کند. در یوگا سوتره (۳۲/۲) این عمل، دربرگیرنده مطالعه «شاستره»های مربوط به آزادی و تکرار هجای مقدس «اُم»^۱ نیز می‌باشد (Mukerji, 1977: 240). این مطالعه به منظور به کار بستن آموخته‌های خویش در زندگی معنوی برای رسیدن به سعادت است. مطالعه خود یا خودشناسی نیز شامل ارزیابی پیوسته از اقوال و افعال و تفکرات خویش و مطابقت آن با تعالیم یوگا است (Cf: Anand, 2002: 134). بنابراین در اثر مطالعه، معرفت خدایان (موجودات مقدس) و حکیمان به حوزه دید یوگی درمی‌آیند؛ و بنابراین تعالیم، تجربیات و الگوهای آنان می‌تواند به یوگی در تعقیب مسیر دشوارش، بسیار کمک کند (Cf: Koelman, 19770: 174).

۳.۲.۵. ایشوره پرانیدهانه (سرسپردگی به ایشوره)

«ایشوره پرانیدهانه» در لفظ به معنای تسلیم کامل به خداوند و اخلاص و سرسپردگی به او است (Mukerji, 1977: 240). 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

1. OM.

یا بد خویش را به یک‌باره تقدیم «ایشوره» می‌کند تا به تمرکز و رهایی برسد. چهار «سوتره» از ۱۹۶ سوتره (۲۳/۱، ۱/۲، ۳۲/۲، ۴۵/۲) به طور آشکار به این مسأله اختصاص یافته است. بر خلاف نظر «سودهیر آنند»^۱ که «ایشوره» را آخرین هدف یوگا تلقی می‌کند، (Cf: Anand, 2002: 126)، هدف یوگا سوتره پتنجلی در بهره‌گیری از «ایشوره»، صرفاً به عنوان «ابزار» رهایی است و نه اتحاد و رسیدن به «ایشوره».

در عرفان اسلامی اصطلاحاتی از قبیل اخلاص، توکل، تسلیم، محبت و حتی عشق، با این مرحله یوگایی قابل مقایسه 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 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 «یمه»‌ها و «نیامه»‌ها را ذکر می‌کند؛ مثلاً در اثر تحقق «اهیمسا» (نیاززدن)، همه موجودات به سوی او (یوگی) می‌آیند. تحقق سته (درستی) نفوذ کلام می‌بخشد. برای مثال، اگر صاحب این فضیلت به کسی بگوید پرهیزگار باش! او پرهیزگار 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 برهमे چاربه (پرهیز جنسی یا خویشنداری) 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 (Cf: Mukerji, 1977: 246-253).

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 سانکهایه و در مباحث اخلاقی و اعمال دینی از شریعت هندی و قوانین «منو» بهره گرفته

1. Sudhir Anand.

است. یوگا اعمال عبادی و ریاضت جسمانی را با اخلاقیات و امور ذهنی، ترکیب می‌کند؛ و از آن، به عنوان مقدمه سلوک برای رسیدن به تصفیه جسمانی - ذهنی استفاده می‌کند. بدین صورت، در رفع موانع فیزیکی و ذهنی عمل مراقبه عرفانی می‌کوشد. 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. 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)، ناممکن 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 ذهنی‌ای می‌رسد که نتیجه آن پرهیز است. رعایت همه این ده مورد 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 کم‌آزاری است

(دیوان حافظ، غزل ۶۷، بیت ۱۰)

منابع

۱. ابن الجوزی، جمال‌الدین ابوالفرج (۱۴۲۱)، *تلبیس ابلیس*، بیروت.
۲. الانصاری، خواجه عبدالله (۱۴۰۸)، *منازل السائرین*، دارالکتب العلمیه، بیروت.
۳. —، (۱۳۷۳)، *منازل السائرین*، بر اساس شرح عبدالرزاق کاشانی و نگارش علی شیروانی، انتشارات الزهراء، تهران.
۴. حافظ، شمس‌الدین محمد (۱۳۷۹)، *دیوان حافظ*، تدوین و تصحیح از رشید عیوضی، انتشارات امیرکبیر، تهران.
۵. صادقی شهر، علی (۱۳۹۰)، *مقامات سلوک در مکتب یوگا و عرفان اسلامی*، به راهنمایی و مشاوره دکتر اصغر دادبه و دکتر فتح‌الله مجتبیایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران.
۶. عطار نیشابوری، فریدالدین محمد (۱۳۸۶)، *مصیبت‌نامه*، مقدمه و تصحیح از محمدرضا شفیعی کدکنی، انتشارات سخن، تهران.
۷. غزالی، ابوحامد محمد (۱۳۸۲)، *کیمیای سعادت*، ج ۲، به کوشش حسین خدیوچم، انتشارات علمی و فرهنگی، تهران.
۸. گراوند، سعید (۱۳۹۱)، «مفهوم دهرمه در بودیسم»، فصلنامه اندیشه دینی، شماره ۴۲، بهار ۱۳۹۱، ص ۱۱۹-۱۳۸.

9. Anand, Sudhir. 2002. *The Essence of The Hindu Religion*. New Delhi.
10. Dasgupta, S. N., 1973. *A History of Indian Philosophy*. Vol.1, London.
11. Dasgupta, S. N., 1927. *Hindu Mysticism*. Chicago.
12. Dasgupta, S. N., 1973. *Yoga as Philosophy and Religion*. Delhi.
13. Dasgupta, S. N., 1974. *Yoga Philosophy*. Delhi.
14. Dasgupta, S. N., 1974. *Yoga Philosophy*. Delhi.
15. Eliade, Mircea, 1975. *Patanjali and Yoga*. Trans. by Lam Markman, New York.
16. Eliade, Mircea, 1958. *Yoga Immortality and Freedom*. Trans. By Willard R. trask., New York.
17. Evans – Wentz, W.Y., 2000. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. London.
18. Koelman, Gasper M., 1970. *Pātanjala Yoga*. poona.
19. Mukerji, N., (Trans.), *Yoga Philosophy of Patanjali*. by Swami Hariharananda Aranya, India, 1977. University of Calcutta.
20. Muni, Swami Rajarshi. 1995. *Yoga The Ultimate Attainment*. Delhi.