

میرچا پادہ

# یوگای پاتنجلی

مراقبہ درمکاتب عرفان ہندی

دکتر علی صادق شہپر

عضو ہیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان



بنگاه ترجمہ و نشر  
کتاب پارسہ

## فهرست مطالب

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

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

فهرست مطالب / ۹

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

## مقدمه مترجم

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

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

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

---

1. Yoga

2. Yuj

3. Sāṃkhya

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

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

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

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

1. Isvara

2. Nilakantha

3. Pātanjali

4. Mircea Eliade

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

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

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

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

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

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