

فصل‌نامه تحقیقات زبان و ادب فارسی
دانشگاه آزاد اسلامی - واحد بوشهر
دوره دوم - شماره یک، تابستان ۱۳۸۹
از صفحه ۵۵ تا ۷۲

تصوف و یوگا*

دکتر مریم انصاری**

عضو هیات علمی

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد بوشهر

چکیده

واژه «یوگا» که از اعتبار خاصی برخوردار است. غالباً با اکتساب و استعانت از نیروی ماورای طبیعی به یکدیگر می‌پیوندد. مطابق با آیین مضبوط، «یوگا» به منزله یک «هنر باستانی» است که با یک سری باورهای مذهبی، با ریاضت‌های عجیب و رمزگونه درهم می‌آمیزد. در باورهای هندی ارتودکس، «یوگا» از جایگاه والای، ماورای بصیرت بشری برخوردار است. به راستی برای دست‌یابی به این دانش تنها به وسیله فضائل (آداب پسندیده) می‌توان توسل جست. یوگا یک واقعیت متحیرکننده‌ای محسوب می‌شود که در بطن آن، از خرافات و افکار پریشان به موضوع خاصی سوق داده می‌شود که از روند گسترده‌ای برخوردار است. شاید فلسفه یوگا، یکی از خردترین جنبه شناخته شده آن می‌باشد. دلایل برای کسب این عدم شناخت غیرممکن نمی‌باشد.

در این مقاله سعی شده است «ذکر» در اسلام را با ذکر بودائیان تیره «زن» و تصوف ایرانی مقایسه کرده و با بعضی از آداب یوگا مقایسه نموده و افزون بر آن به اختلافات و تشابهات بین ذکر تصوف ایرانی و یوگا که ناشی از افق دید مختلف سنن دینی است پردازد.

واژه‌های کلیدی: یوگا، تصوف، دیانه، سامادی

* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده است. استاد راهنما دکتر محسن ابوالقاسمی و استاد مشاور: دکتر

زهره زرشناس. تاریخ دریافت ۱۳۸۹/۱/۱۵ تاریخ پذیرش ۱۳۸۹/۳/۱۰

** دکترای فرهنگ و زبان‌های باستانی ایمیل: ansari.maryam7@gmail.com

مقدمه

«یوگا» (yoga) یا به عبارت فارسی «یوغ» بیشتر شامل فنون و آداب مربوط به نجات و رستگاری است تا یک آیین فلسفی، از این رو «یوگا» را نه می‌توان یک مکتب فلسفی نظری صرف به حساب آورد و نه کیش دینی و مذهبی قومی خاص پنداشت، بلکه «یوگا» طریقی آزاد و رویه‌ای صادقانه برای وصول به معرفت و راهی عملی برای تحقق بخشیدن به این رؤیای دیرینه آدمی است که از آغاز آفرینش می‌کوشد تا خویشتن را بشناسد و به اسرار نفس خویش آگاه شود و جسم ناتوانش را در دست اراده خود آلتی بس ناچیز و عاجز جلوه دهد.

کسی که گام در راه «یوگا» می‌نهد، هیچ ضرورتی ندارد که به فرقه و کیش خاص تعلق داشته یا پیرو مکتب مخصوصی باشد، بلکه «یوگا» دعوتی است به زهد از همه آنانی که خویشتن را می‌جویند و در طلب گریز از خواب غفلت از هیچ همتی فروگذاری نمی‌کنند و رنج ریاضت و نفس‌کشی را بر خود هموار می‌سازند.

«یوگا» گرایش به جهان درون و فرو رفتن در اعماق بحر وجود و استخراج گوهر هستی است، گوهری که در کنه راز هستی، زیر پرده دل و در لابلا پیچ و خم اندیشه‌های لرزان، مکتوم است و چون گوهری گرانبها، در صدف نسیان و فراموشی پنهان است. «یوگی» غواصی است بی‌باک که در میان امواج هایل حواس، با عزمی راسخ، خویشتن را در گرداب نفس فرو می‌اندازد و از ژرفنای هراسناک آن، گوهر رستگاری را به ارمغان می‌آورد.

پس گرایش به «یوگا» یعنی شناخت ساختار روانی و ذهنی انسان است که می‌توان «یوگا» را روان‌شناسی نام نهاد.

بسیاری از معتقدات مکاتب فلسفی هندی اعم از بودائی و چین‌گاه‌گاهی شباهت‌هایی شگرف با برخی از مکاتب فلسفی غربی دارد. مثلاً ذهن (citta)

در مکاتب بودایی عنصر جدا و مستقلی است، ولی ذهن هیچ‌گاه به طور خالص و خالی از محتوای خود، ظاهر نمی‌شود و ما فقط با پدیده‌های ذهنی (caitta) مواجه می‌شویم.

ذهن و پدیده‌های ذهنی تفکیک ناپذیرند (citta-caitta) و بین این دو تلازم است. ذهن خالص، همچون صفحه‌ای پاک و خالی، فقط در ژرفنای «نیروانا» تحقق می‌یابد.

مقصود و هدف یوگا، خاموشی کامل حیات ذهنی است که از طریق ریاضت و انهدام و نابودی همین صور دیرینه تحقق می‌یابد. «یوگا» راه اشراق و عرفان است و نه طریق عقده‌گشایی و تلطیف‌گرایی نفسانی.

این طریق ژرفاندیشی و خویش‌تن‌کاری از دیرباز در سرزمین کهن‌سال هند متداول گشت و پاکبازان کهن هندی از دیدگاهی متوجه‌ی اسرار و نیروهای سحرآمیز عالم باطنی گردیدند و کشتی چنان شدید آنان را به سوی این منشاء فیاض تجلیات برمی‌انگیخت که در گشودن معماری درون، همت بسیار گماشتند و راه خویش‌تن‌شناسی و خودشکفتگی را به نسل‌های آینده به میراث گذاردند تا به تدریج این فن ریشه‌دوانید و با مراقبه‌تزلزل ناپذیر پاکبازان و یوگیان عارف پیشه، منتهی به راه آزادی مطلق و طریق وصول و اتصال به واقعیت نهایی و آیین پرشکوه «زنده‌آزادانی» گردید که به فرایزدی آراسته و از درجه آدمیت وارسته و به مقام الوهیت پیوسته بودند.

از آغاز تاریخ هند «جلال و ارستگی» چون ندایی دلپذیر و دلکش در دل خلوت‌گزینان آن سرزمین‌طنین‌انداخت و آن‌چنان مقبول طبع ژرف‌گرای آنان گردید که هر کسی کوشید تا به فراخور همت و توانایی خود، خرمنی چند از آن برگیرد و توشه آخرت را فراهم آورد و با چراغ گیتی افروز فرزاندگی (prajñā) به دل تاریک شب روشنایی بخشد. (معادل کلمه «پراجینا» (pra-jñā) یا معرفت، معادل فارسی فرزاندگی است.)

گوشه‌گیران بسیاری از هیاهوی شهرها و شکوه و جلال دربارها به در شدند و در پناهگاه‌های طبیعت میان چشمه‌ساران نقره‌فام و درختان کهن‌سال و در مکان‌های بی‌سر و صدا خلوت گزیدند، و با همتی قوی به مراقبه احوال درون و تجزیه و تحلیل نفس و ذهن پرداختند، دیده‌ی جهان‌بین خود را به مرکز وجود دوختند، به جهان و محیط پرتکلف آن با دیده‌ی استهزاء و بی‌تعقلی کامل نگریستند و ذوق تحقیق را به حرارت عرفان برافروختند تا آنجا که به اسرار نفس سرکش، و کنه اندیشه و خرد، پی بردند و جسم را با آتش معرفت تحلیل نمودند و با تیغ صلابت بدان تمرکز فکری و ضبط حواس، گره‌های اندیشه را در هم شکستند و نظام متزلزل جسمانی را مطیع احکام روحانی ساختند، و روح را به مبدأ متصل ساختند تا خویش را از بند هستی و شدن رهایی دهند و به رؤیای رادمردان زنده آزاد تحقق و واقعیت بخشند.

انسان پرورده و خوی کرده‌ی اجتماع است، «یوگا» دستور عکس می‌دهد و می‌خواهد آدمی خود را از هیاهوی اجتماع برکنار بدارد و از لذایذ حواس امساک بوزد.

در روش زندگی بودا با شیوه‌ی زندگی و سلوک عارف مشهور قرن دوم هجری «ابراهیم ادهم» نیز تشابهاتی وجود دارد: «جوانی بودا در وطن خودش سپری گردید، ولی بعد از آن، تحول نوینی در زندگی او آغاز شد، یعنی خود به اختیار، تن به آوارگی و زندگی رهبانی داد و سپس مانند زاهدی بیابان‌گرد روزگار می‌گذرانید.» (الدنبرگ، بی‌تا، ص ۱۰۵).

ابراهیم ادهم نیز، پس از ترک بلخ (زادگاهش)، گوشه‌تنبایی را برگزید، «پس از آنجا برفت تا به نیشابور رسید، گوشه‌ای خالی می‌جست تا به طاعت مشغول شود، غاری است آنجا مشهور، نه سال در آن غار ساکن بود. که داند که در آن غار، شب‌ها و روزها چه مجاهده کشیدی؟» (عطار، ۱۳۷۰، ص ۱۰۴)

آدمی در بند پیچ و خم اندیشه‌ها و گرداب‌های نفس سرگردان است و اندیشه خود را هر دم به شیئی معطوف می‌سازد، زیرا زندگی روانی انسان، متشکل از استمرار لحظات متوالی شناخت‌های گوناگونی است که وی از حواس متزلزل خویش دریافت می‌کند، «یوگا» به این جریان طبیعی فعالیت ذهنی، ثبات و قرار تزلزل ناپذیری می‌بخشد و می‌خواهد اندیشه و ذهن را از سرگردانی دائمی برحذر بدارد و آن را به نکته‌ای واحد متوجه سازد تا بدین نحو، امواج ذهنی فرو بنشینند و منشأ صور نفسانی خاموش گردد و تموجات ذهنی و نفسانی منقطع شود بدین گونه، کلیه فنون «یوگا» متوجه همین نکته است، یعنی انجام دادن عکس آنچه که آدمی بدان خوی گرفته است. (ایلیاد، ۱۹۵۴، ص ۱۰۷).

در واقع واژگونی کلیه ارزش‌های انسانی، هدف واقعی «یوگا» است.

«یوگا» (yoga) از ریشه «یوج» (√ yuj) به معنی پیوستن، مهار کردن و جفت کردن مشتق گردیده است و معادل این ریشه به فارسی «یوغ»، به لاتینی (jungere)، به فرانسه (joug) و به انگلیسی (yoke) است.

اگر مفهوم اصلی «یوگا»، پیوستن و اتصال باشد باید گفت که پیوستگی با امری گسستنی از امری دیگر است. یا به عبارت دیگر، وضع فعلی انسان گسستنی از عقبا و پیوستگی به دنیا است. از این رو، هدف «یوگا» در برابر این وضع «غیر عادی» برقرار ساختن نظام طبیعی است که به موجب آن انسان از دنیا منفصل می‌گردد و به معنا متصل می‌شود.

«یوگا» آیین عملی و سری و طریق سیر و سلوک است که از مرشد (guru) به مرید طی سلسله‌های معنوی، سینه به سینه منتقل گردیده است. گام نهادن در این طریقت، یعنی مردن به دنیا و زنده شدن به معنا، این است که یوگیان را «دوباره زاده» (dvija) می‌گویند، زیرا ورود به «یوگا» در حکم زایش نوی

است، یوگی پا به عرصه‌ی مرتبه‌ی جدیدی می‌نهد و مرتبه‌ی پیشین را ترک می‌گوید و نسبت به آن گسستگی و عدم تعلق کامل حاصل می‌کند.

نکته قابل توجه این است که نیاز به پیر و مرشد، تنها در عرفان ایرانی مطرح نیست، بلکه در آیین‌ها و مکاتب هندی نیز احترام خاصی برای مرشد قائل‌اند. از جمله یکی از مبانی اساسی آیین یا زن، تماس مستقیم با مرشد و انتقال شفاهی آیین، بدون توسل به کتب مقدس می‌باشد.

۱. مرید

در تاریخ افسانه‌ای پیدایش این مکتب بودایی که در چین به «چانگ» (chang) و در ژاپن به «زن» (zen) معروف است [این دو لغت، صورت چینی و ژاپنی کلمه دیانای (dhyāna) سانسکریت است] چنین آمده: می‌گویند بودا در یکی از خطبه‌های معروف خود، ناگهان سکوت اختیار کرد و دسته گلی را که یکی از مریدان به او تقدیم کرده بود برافراشت، هیچ‌یک از مریدان، مفهوم این حرکت را درنیافتند، مگر مرید بزرگ او «کاشیپا» که با تبسمی به بودا فهماند که رمز این عمل را دریافته است. بودا گفت: «من گران‌بهارترین گنجینه معنوی خود را به تو منتقل می‌کنم ای کاشیپای ستودنی». (شایگان، ۱۳۸۶، ص ۱۸۱)

در کتب عرفانی ما در این باب سخن به میان آمده است:

«بدان که در سلوک راه دین و وصول به عالم یقین، از شیخی کامل راهبر راه‌شناس صاحب تصرف گریز نباشد.» (رازی، ۱۳۷۱، ص ۲۲۶).

در مکاتب هندی نیز پیر یا مرشد از احترام قابل توجهی برخوردار است که با دیدگاه و اعمال و آداب عرفای ایرانی تشابه دارد، که در زیر بدان اشاره می‌شود:

«معرفت تنها به اعمال و عبادت به دست نمی‌آید تا کسی در این فکر نباشد که من کیستم؟ و جهان چیست و از چه ظهور آمده و چه طور فانی می‌شود و رستگاری چگونه به دست می‌آید و تا صحبت مرشد کامل میسر نشود، حصول به آن معرفت از محالات است تا عنایت الهی دستگیری نفرماید هیچ کس را استاد کامل به دست نمی‌آید.» (عابدی و تاراچند، ۱۹۶۸، ص ۲۵۱).

از جمله حلقه‌های ارتباطی بین مرید و مراد، مسأله «خرقه ستاندن» است. خرقه را در تصوف، رمز قبول مرید دانسته‌اند. نظیر این اعمال را در آداب و اعمال هندوان نیز مشاهده می‌کنیم، زیرا ورود شخص در میان جماعتی از هندی‌های به نام «بیشکو» با دریافت جامه «کسوت» و رعایت قواعد و آداب آنان انجام می‌یابد. (رک. گلدزیهر، ۱۳۳۰، ص ۸۲).

۲. بازجستن دل در عرفان ایرانی و مکتب هندی و مسیحیت

در مسیحیت، علی‌الخصوص در سنت کلیسای شرقی (ارتودکس) خاصه بین قدیسیان یونانی که از قرن یازدهم میلادی بالای کوه «آتوس» به خلوت‌گزینی می‌پرداخته و در صومعه‌ها معتکف می‌شدند، آداب و فنون ذکر معروف به «هنریکاسم» متداول گشت. این کلمه از واژه یونانی «هسوکیا» که به معنی آرامش و آسایش و صلح و صفاست، اشتقاق یافته است.

رکن مرکزی این ریاضت، توجه نیروی معنوی به اعماق و اسرار قلب بوده است. «سن گرگوار سینائی» که در قرن چهاردهم میلادی می‌زیسته است، مناجات مخصوص این طریقت را در قله کوه «آتوس» متداول ساخت و آداب ذکری ابداع کرد که با «چاپایوگای» هندی و ذکر تصوف قابل مقایسه است. وی می‌گوید: «بر تختی پایین جای‌گزين، عقل را متوجهی قلب بساز» سپس با جان و دل بگویی: «ای عیسی مسیح بر من رحم کن.» بعد دم را فرو بر و از نفس کشیدن امتناع ورز، چه تنفس امکان دارد ذهن را متشتت بسازد اگر افکار

نیکویی نیز در ذهن حاضر شد توجهی بدان مکن، آنگاه تو، به مدد حبس دم تا آنجایی که برایت مقدور است و با توجهی عقل به قلب و با ذکر پیایی اسم عیسی مسیح، موفق خواهی شد که اندیشه‌ها را درهم شکنی. چنان که گفته‌اند: دشمنان خود را با اسم عیسی مسیح درهم شکن، سلاحی نیرومندتر از آن در زمین و آسمان نتوان یافت. (بلوم، ۱۹۵۳، ص ۱۹۱)

راست است که هدف ذکر و سیر و سلوک در اسلام، رسیدن به مقام انسان کامل و در مسیحیت، آراستن دل خویش به نورانیت و عشق بیکران مسیح و پیروی از انسانیت آموزنده‌ی اوست، ولی «یوگا» مانند مکتب و دانتای شانکارا روشی بوده است به غایت عقلانی. عشق و محبت و عواطف برای یوگیان مفهومی نداشته است و بین زنده آزادان هندی به استثنای مکتب «باکتی» (محبت) که از آیین «بهاگاواتا» سرچشمه می‌گیرد، نمی‌توان نمونه یک جلال‌الدین رومی یا یک «سن‌خوان دولاکروس» مسیحی را دید. (شایگان، ۱۳۸۶، ص ۶۴۶)

زنده آزادان و فرزندگان هندی، به مثابه قهرمانان اساطیری برفراز اخلاقیات و عواطف و عشق و محبت انسانیت و بشریت عادی پیران می‌کنند و نمی‌توان آنان را به مثابه قدیسین مسیحیت و یا عرفای اسلامی که به آتش عشق می‌سوزند پنداشت. عارف مسیحی هنوز انسان است و امتیازی که وی بر سایر انسان‌ها دارد این است که کمالات و کرامات و فضائل آدمیت را به متها درجه کمال رسانیده است.

آیین «یوگا» می‌خواهد غول اساطیری بی‌روانند و آدمی را از جمله صفات و کمالات خوب و بد که فطرتاً بد و تعلق می‌گیرند، آزاد بگرداند و حتی ارزنده‌ترین صفات انسانی را که عشق و محبت است از او سلب کند و با انهدام کامل وجود روانی و ذهنی و نابودی محض جمله‌ی عواطف و

احساسات، موجودی عرضه بدارد که مانند یخ سرد و بسان طلا شریف و آسیب‌ناپذیر، و چون صخره‌ای سخت، و همچون الماسی مشعشع است. در عرفان ایرانی، دل به منزله مرکز وجود است و از آن به عنوان «خانه حق و جایگاه معرفت» سخن به میان آمده است.

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد آنچه خود داشت زیگانه تمنا می‌کرد
گوهری کز صدف کون و مکان بیرون است طلب از گم شدگان لب دریا می‌کرد
(حافظ، ۱۳۷۱، ص ۱۰۱)

دل، در عرفان هندو نیز دارای اهمیت فراوانی است؛ چنان‌که در کتاب «چوگ بشت» آمده است:

«اصل همه کاینات، دل است. دل خلوت خانه الهی است، هر که صاحب این خانه را فراموش کرده به خدا رجوع می‌نماید، مثل او چنان است که گوهری در خانه داشته است و در طلب خرمهره سرگردان شود» (عابدی و تارا چند، ۱۹۶۸، ص ۱۴۸)

در تذکره‌الاولیاء در دیدگاه‌های عرفا و مشایخ، تشابه فراوانی وجود دارد از جمله: «دل دوستان خدای، جای سرخدای است و خدای، سر خود را در دلی نهند که در وی دوستی دنیا بود» (عطار، ۱۳۷۰، ص ۴۳۸).

۳. اتیمولوژی dhyāna

واژه سغدی δy^n «تفکر، مراقبه»، معادل سنسکریت dhyāna، به معنای «نگرش، مراقبه، تفکر» و «به خصوص تفکر و اندیشه عمیق در مذهب» است. «دیانا» یا «دیانه» مرتبه‌ای مشتمل بر حالات و تفکر و مشاهده و مراقبه و کشف شهود است. این واژه از ریشه (√dhyai)، یعنی «اندیشیدن»، «به تفکری ژرف و فرو رفتن» و «مشاهده و مراقبه احوال درون پرداختن» اشتقاق یافته است؛ و این مرتبه امتداد و گسترش زمانی مرتبه پیشین، یعنی نیروی معنوی است. اگر

حالات تمرکز نیروی معنوی (dhāranā) همچون رودی پیوسته در زمان گسترش بیابد و استمرار آن از شناختی یکپارچه و واحد متشکل گردد، آن را حالت تفکر و مراقبه گویند. (داریوش شایگان، ۲۵۳۶: ج ۲، ص ۶۸۴).

معادل این واژه در زبان پالی، Jhāna، در زبان چینی chan و در زبان ژاپنی Zen در زبان بودایی dhyānā است. در زبان پالی، بودا به توصیف حالت هشت‌گانه تمرکز نیروی دماغی در نقطه‌ای واحد و راه‌های مهار کردن امواج ذهنی می‌پردازد. به نحوی که ذهن از پراکندگی هم‌جانبه خود دست بردارد و متوجه نکته‌ای واحد گردد.

ژرف‌ترین تأثیر بودایی در چین و ژاپن به واسطه مکاتب بودایی که راه اشراق و طریق و کشف و شهود dhyānā را آموخته‌اند، بوده است. طبق سنت چینی، راهب هندی به نام «بودی دراما Bodhidharma» این آیین را که به نظر چینی‌ها چراغ معرفت بودایی است به چین آورد (D.Suzuki: PP.209-289).

بودی دراما که بیست و هشتمین امانت دار این گنجینه معنوی و چراغ فرزانی بود، در سال ۵۲۰ میلادی، وارد چین شد و «آیین دیانا» را در آنجا ترویج داد.

۴. ذکر در اسلام و مقایسه آن با ذکر بودائیان تیره «زن»

مبانی اساسی آیین چانک یا زن بدین قرار است: تماس مستقیم با مرشد، انتقال شفاهی آیین، بدون توسل به کتب مقدس، آزادی از قیود آثار نوشته شده، توجه به اسرار باطن و سرانجام بیداری و روشنایی درون یا به عبارت دیگر برافروختن چراغ حق در کنه وجود انسان.

در اسلام، ذکر نام اعظم و خواندن او را می‌توان با

japayoga (Brahmaviyopanisad,60-63,70-80Mahāvākyopanisad,6) و

(Dhyānabindū, panisad,61-63.Hampopanisad,10-13,14-15)

مقایسه نمود (Brahmaviyopanisad,60-63),.

امام غزالی در رساله‌ی کیمیای سعادت درباره ذکر می‌نویسد: «ذکر را چهار درجه است»:

اول- آن‌که به زبان باشد و دل غافل، و اثر این ضعیف بود و لیکن هم از اثر خالی نباشد. چه زبانی را به خدمت مشغول باشد، فصل بود بر زبانی که بیهوده مشغول گردد و یا معطل بگذارد.

دوم- آن‌که در دل بود، ولیکن متمکن نبود و قرار نگرفته باشد، و چنین بود که دل را به تکلف بر آن باید داشت، تا اگر آن جهد و تکلیف نبود، دل به طبع خویش شود از غفلت و حدیث نفس.

سیم درجه- آن‌که ذکر قرار گرفته باشد و در دل مستولی شده و متمکن گشته، چنان‌که به تکلف وی را به کار دیگر باید کرد و این عظیم بود.

چهارم درجه- آن‌که مستولی بر دل مذکور بود و بس و آن حق تعالی است نه ذکر... بلکه کمال آن است که ذکر و آگاهی از دل بشود و مذکور ماند و بس... دل از حدیث پارسی و تازی و هرچه هست خالی شود و همه وی گردد که هیچ چیز دیگر را در وی گنج نماند، و این نتیجه‌ی محبت مفرط بود که آن را عشق گویند و عاشق کرم را همگی معشوق دارد، و باشد که از مشغولی که به وی باشد، نام وی فراموش کند، و چون چنین مستغرق شود، و خود را و هر چه را که هست- جز خدای تعالی- فراموش کند، به اول راه تصوف رسد؛ و این حالت را «صوفیان» فنا گویند و نیستی گویند. (کیمیای سعادت، ۱۳۳۰، ص ۲۰۵-۲۰۶)

این چهار درجه ذکر که امام غزالی آورده است با بعضی از آداب یوگا^۱ قابل مقایسه است ولی نه قابل تطبیق. درجه‌ی دوم آن، قابل مقایسه با روش تمرکز نیروی ذهنی به نقطه واحد مکتب «پانجالی» است که آن را «اکاگراتا» (ekāgrata) می‌گویند.

^۱ - یوگا از ریشه **yuj** ✓ به معنی «پیوستن و مهار کردن و جفت کردن» مشتق گردیده است و معادل این ریشه به فارسی «یوغ» و لاتینی «jungere» به فرانسه (joug) و به انگلیسی (yoke) است.

این نقطه واحد امکان دارد قلب انسان باشد. یوگی با متمرکز ساختن ذهن در آن، موجات ذهنی را خاموش می‌کند و جریان یکپارچه‌ی تفکر را معطوف بدان می‌سازد. در آغاز این تمرین، ذهن هنوز متمکن نشده و قرار نیافته است. درجه سیم غزالی را که قرار ذکر در دل ذکر است می‌توان با مرتبه‌ی مجرد از دنیای محسوسات (pratyāhara) یوگیان سنجید، یعنی مقامی که در آن ذهن مجرد می‌شود و دریچه‌های حواسی مسدود می‌گردند و ذهن فقط متوجه یک نکته است و تشته‌های ذهنی تا حدی خاموش شده است. درجه چهارم غزالی که مقام فنا و نیستی است قابل مقایسه با سه درجه آخر «یوگا» است که آن را بالاتفاق samyama می‌گویند و عبارت است از تمرکز نیروی معنوی (dhāraṇa)، مراقبه (dhyāna) و مقام وصال یا فنا فی‌الله (samādhi) است.

«سامادی» (samādhi) یوگا که مقام اتصال به مبدأ و استغراق در ذات ابدیت است، بی‌شبهت به مقام نیستی و فنای صوفیان یا مقام اتحاد ذاکر و ذکر و مذکور که از لحاظی نیز عشق است، نیست. در ذکر اسلامی نیز مانند مکتب «یوگا» تنفس، نقش به‌سزایی دارد به نحوی که بر اثر تمرین مداوم، آهنگ (rythme) دم و بازدم پی‌در پی با صوت مکرر نام اعظم «همراه» می‌گردد. در اسلام دل که مرکز وجود است نقش مهمی دارد، در هند نیز، قلب را مرکز وجود می‌دانند و آن را به صورت نیلوفری که هشت گلبرگ دارد تصور می‌کنند و یوگیان اغلب توجه ذهنی و دماغی خود را بدان معطوف می‌سازند، ولی بین ذکر مکتب «یوگا» و ذکر «تصوف»، اختلافات بسیاری نیز هست که ناشی از افق دید مختلف سنن دینی آن است که «تصوف» و «یوگا» در آن پرورش یافته‌اند.

در تصوف بین معرفت و عشق، حد فاصلی نیست و این دو لازم و ملزوم یکدیگرند. مکتب «یوگا» یا لااقل «یوگای» کلاسیک «پاتانجالی» مبتنی بر

ریاضت و ورزش ذهنی و عقلانی است و محبت و عواطف و عشق در آن چندان نقشی ایفا نمی‌کنند.

البته باید افزود که تمرکز نیروی ذهنی در نقطه‌ای واحد، کار آسانی نیست و فقط به مدد آداب و ورزش‌های خاصی صورت می‌پذیرد، از این رو فن یوگا شامل آداب و نکات چند است که بایستی بدان‌ها تن در داد و در انجام دادن آنان همت بسیار گماشت. «پاتانجالی» درباره آدابی که منجر به آزادی و فنا می‌گردد، می‌گوید: «پرهیزکاری‌ها (yama)، واجبات یا تکالیف (niyama)، حالات مختلف یوگا^۱ (āsana)، حبس دم و تنظیم تنفس (prānāyāma)، تجرد حس باطن از محسوسات (pratyāhāra)، تمرکز و توجه نیروی معنوی (dhāraṇa)، حالت تفکر و مراقبه (dhyāna) و پیوستن به مبدأ یا فنا و استغراق یا به عبارت تحت‌اللفظی «ترکیب بخشیدن به وحدت انسانی و عالم (Samadhi)، هشت عضو یوگا هستند.

هر یک از اعضای مکتب یوگا کیفیت (کیمیایی) خاصی دارد و «پاتجالی» آنان را بر طبق سلسله مراتب تکامل روح وضع کرده است تا پیروان و سالکان این طریقت به تدریج این مراتب را بپیمایند و از این نردبان صعودی رستگاری پله به پله بالا روند و رفته رفته خویشتن را از بند هستی و صیروت و از امواج ذهنی آزاد گردانند.

حکمت این حالات مختلف یوگا بنا به عقیده‌ی «پاتجالی» رهایش از هرگونه کوشش جسمانی و مشاهده (حقایق) لایتناهی (anantasamāpatti) یا به تعبیر دیگر استغراق روح، در کنه حقایق لایتناهی است. مراد از رهایش از هرگونه کوشش، اجتناب و ورزیدن از خستگی و کوفتگی و کوشش جسمانی است، زیرا با توسل به این حالات خاص، یوگی آرامش و قرار به جسم

^۱ - آسانا (āsana) یعنی طرز نشستن، نحوه جای گزیدن، حالت نشستی که به وسیله آن می‌توان از خستگی و تشنج عضلات رهایش یافت.

خویش می‌بخشد و تشنجات را به حداقل می‌رساند، بدان حد که جسم دیگر برای یوگی کوچک‌ترین ممانعتی در راه تمرکز معنوی ایجاد نمی‌کند.

در آغاز ریاضت، انجام دادن این حالات بسیار مشکل است ولی با تمرین مداوم، جسم رفته‌رفته به قالب‌های حالات مختلف درمی‌آید و با اندک همتی تسلیم اراده مرتاض می‌گردد. حالت مراقبه و توجه ذهنی هنگامی تحقق می‌یابد که گویی دستخوش تشنجات جسمانی نشود و از طرف دیگر خاموشی جسم هنگامی به اوج کمال خود می‌رسد که روح غرق در مشاهده و مراقبه لایتناهی گردد.

هنگامی که یوگی در طریق یوگا، گام برداشت و خویشتن را همواره مشغول به تمرکز نیروی دماغی و ذهنی نمود، و بالاخره پس از این که با تمرین‌های بسیار و کوشش‌های خستگی‌ناپذیر به مرتبه تجرد از محسوسات نائل آمد، آماده سه مرتبه آخر یوگا یعنی تمرکز نیروی معنوی (dhāranā) و تفکر و مراقبه (dhyāna) و وصال مطلق یا مقام فنا و استغراق (samādhi) است. این سه عضو آخر یوگا را بالاتفاق «مجموعه» (samyama) می‌گویند. اختلافاتی که بین این سه مرتبه آخر هست، بسیار ظریف است و یوگی احتمال دارد در حین تمرکز معنوی، به مراتب کشف و شهود و مراقبه برسد و حتی به مرتبه فنا و استغراق یا وصال مطلق نائل آید.

تمرکز نیروی معنوی یعنی «دارانا» (dhāranā) از ریشه dhr ✓ یعنی «نگاهداشتن»، «حفظ کردن»، مشتق شده است. در واقع فرق اساسی بین تمرکز ذهنی در نقطه‌ای واحد (ekāgratā) و توجه و تمرکز معنوی (dhāranā) وجود ندارد. در حالی که اولی منقطع ساختن تموجات ذهنی است و دومی نتیجه‌ای است که از این انقطاع تموجات ذهنی حاصل می‌شود. اولی همت و کوشش زایدالوصف جهت ایجاد وحدت مراتب وجدان و آگاهی است، و دومی خود این وحدت آگاهی و مرحله بعدی و ثمربخش همین تمرکز در نقطه‌ای واحد

است، یعنی مرحله‌ای که در آن تمرکز ذهنی قرار و ثبات می‌یابد و دیگر دستخوش تشنّات نمی‌گردد.

«پاتانجالی» در تعریف تمرکز معنوی می‌گوید: «تمرکز نیروی معنوی، اتصال ذهن به نقطه (یا محلی) است. این نقطه یا محل که ذهن متوجه آن می‌شود، ممکن است بر طبق نظر «ویاسا» مرکز ناف (nābhīcakra)، نیلوفر دل (hrdaya-pundarik)، روشنایی سر (murdhiani jyotis)، نوک بینی (nāsikāgra)، نوک زبان (jihvāgra) یا نقطه‌ای در دنیای خارج باشد.

۵. فنا در عرفان ایرانی و مکتب‌های هندی

در عرفان ایرانی، نظریه فنا از جمله اعتقادات متعالی به شمار می‌رود؛ زیرا فنا حد نهایت سیر و سلوک عارف است با گام نهادن در این مرحله، سالک به مقام اتصال با معشوق دست می‌یابد. همچنین مقصد متعالی درویشان و فقیران در آیین‌ها و مکاتب عرفانی و فلسفی هند که نظریات و اعتقادات خود را بر پایه‌ی تعلیمات اوپانیشادها قرار داده‌اند، نیل انسان به مرحله‌ی رستگاری و سعادت همیشگی است که این مقصد به تعبیر ایرانی، همان «فنا فی الله» است. اعتقاد به فنا کم و بیش در تمامی ادیان و مکاتب هندی وجود داشته است، از جمله طرفداران نظریه‌ی فنا همان «یوگی‌ها» هستند. چنان‌که در کتاب جوگ بشت به این مطلب اشاره می‌کند که:

«فقط از راه مراقبت و مشغولی، روح فردی به روح کیهانی ملحق می‌شود» (دارالشکوه، ۱۳۵۶، ص ۸۶) و بنا بر اعتقادات یوگی‌ها «انسان باید وجود وهمی خود را محو ذات خدا کند و هیچ عمل و فعلی را به خود نسبت ندهد و همه را از او بداند و در همه جا و همه چیز تصرف «او» را ببیند و یک ذات کامل را ظاهر و پیدا و کارگردان بیندیشد.

اعتقاد به «نیروانا» در آیین بودا نیز به گونه‌ای با مرحله فنا در عرفان ایرانی منطبق است. نیروانا هدف ممتاز آیین بودا است. نیروانا در حقیقت ارتقا یافتن، به مقام مطلق و جاودانی و بقای همیشگی است.

عارفان به این امر اعتقاد راسخ دارند که جان یا روح هدیه‌ای ازلی است و از جانب حق آمده و بار دیگر به سوی «او» بازمی‌گردد، آنچه که فانی است فقط جسم است، در مرحله فنا، روح عارف به دریای بیکران ازلی می‌پیوندد و این اعتقاد را در تفکرات آیین‌های هندی نیز به خوبی می‌توان مشاهده کرد.

«نیروانا» و بیداری در کیش بودا، چون در سایر پدیده‌های فکری هند، فقط از طریق «یوگا» و اشراق و معرفت تحقق می‌یابد، «یوگا» نه فقط جلوگیری از ایجاد مراتب و عناصر پلید ذهنی می‌گردد، بلکه از ایجاد ماده نیز ممانعت می‌کند. ماده چنان که دیده شده، مترادف همان مأخذ حسی است یا محدود بدان چیزی است که از طریق حواس مستفاد می‌شود. در واقع خود ماده نیز، نوعی نیرو و ظهور لحظات برق‌آسا است. بودائیان متوجه شدند که اگر ذهن ورزش یابد و به درجه تمرکز کامل نائل آید، احساس مزه و بو و غیره (که مأخذ حسی و مترادف همان مفهوم ماده است، منهدم می‌شود). آنان به ترتیب کوشیدند تا نه فقط مراتب و عناصر ذهنی را فرو بنشانند بلکه از ایجاد ماده نیز جلوگیری کنند، و بدین واسطه به مقام «نیروانا» برسند که در آن کلیه عناصر باطل می‌گردند، از هم متلاشی می‌شوند و ذهن چون صفحه‌ای سفید و پاک جلوه می‌کند و خالی از محتوای خود می‌گردد. (شایگان، ۱۳۸۶، ص ۳۵۷)

نتیجه گیری:

برای جلوگیری از پراکندگی ذهن، یکی از مهم‌ترین راه‌های مهار کردن امواج ذهنی، تمرکز نیروی دماغی در نقطه‌ای واحد است، به نحوی که ذهن از پراکندگی همه جانبه خود دست بردارد و متوجه نکته‌ای واحد گردد. یوگا که مقام اتصال به مبدأ و استغراق در ذات ابدیت است، بی شباهت به مقام نیستی و فنای صوفیان یا مقام اتحاد ذاکر و ذکر و مذکور که از لحاظی نیز عشق است، نیست. در هر دو، دل که مرکز وجود است نقش مهمی دارد. در تصوف بین معرفت و عشق، حد فاصلی نیست و این دو لازم و ملزوم یکدیگرند. اما در مکتب یوگا مبتنی بر ریاضت و ورزش ذهنی و عقلانی است و محبت و عواطف و عشق در آن چندان نقشی ایفا نمی‌کند.

Archive of SID

کتابنامه (فهرست منابع و مآخذ)

فارسی:

۱. پاشایی، ع، ۱۳۵۷، راه آیین (ذمه پده یا سخنان بودا). ترجمه. تهران: انجمن فلسفه.
۲. _____، ۱۳۶۸، بودا، ج ۴. تهران، مروارید.
۳. _____، ۱۳۶۹، تاریخ آیین بودا، ج ۱، (هینه یا نه)، تهران، ابتکار.
۴. زرشناس، زهره، ۱۳۶۵، بررسی متن‌های سغدی موزه بریتانیا (در رساله دکتری چاپ نشده)، دانشگاه تهران.
۵. زرشناس، زهره، ۱۳۷۷، «اصطلاحی فلسفی در ادبیات سغدی بودایی»، نامه فرهنگستان، س ۴، ش ۱، ص ص ۸۴-۹۴.
۶. شایگان، داریوش، ۱۳۵۶ / ۲۵۳۶، ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، ۲ ج، تهران: امیرکبیر.
۷. عابدی، دکتر امیرحسین و تاراچند، ۱۹۶۸، جوگ بشست، هند، دانشگاه اسلامی عملی‌گره.
۸. شومان، هانس ولفگانگ، ۱۳۶۲، آیین بودا. ترجمه ع. پاشایی. تهران: مروارید.
9. Bloom, Hieromoine Antoine, 1953, L' hesychasme, yoga chr'etien, Paris.
10. Eiad, Mircea, 1954, Le yoga immortalite et liberte, Paris.
11. MacKenzie, D.N.1976.The Buddhist Sogdian Texts of the British Library. AI, 10. (=BSTBL).
12. Monier-Williams, Monier, 1974. A Sanskrit-English Dictionary. Oxford: Clarendon Press. (=ASED)
13. Sims-williams, N., 1976, "The Sogdian fragment of the British Library", IJ 18.pp.43-82.
14. D.T.Suzuki, The lankāvātra Sūtra, a Mahāyāna Text , London, reprinted, 1956, 1959, 1966.
15. _____, outlines of Mahayāna Buddhism, Luzac, London, 1907.
16. _____, philosophy of the Yogācāra, Museon, Louvain, 1907.

سایر متون

Buddhist Mahāyāna Texts, S.B.E, reprinted by Motial Banarsidass, Delhi, 1965, Contains translation of Buddha-carita of AS'Vaghosa Brahmaviyopanisad, 60-63.