

جستاری در نجات‌شناسی یگه

علی موحدیان عطار*

چکیده

مکتب یگه یکی از دَرشَنه‌ها، مکتب‌های فلسفی هندو، و از جمله شش مکتب راست‌باور (آستیکه^۱ = هست‌گو)، است. یگه همچون سایر مکتب‌های فلسفی هندویی، یک «مکتب نجات» است. در مکتب یگه، به‌سان عموم مکتب‌های فلسفی - عرفانی هندو، معضل آدمی جهل و عدم تمییز میان خود حقیقی و غیر خود است: رهایی از این معضل از طریق معرفت به همین تمایز ممکن می‌شود. اما آنچه مکتب یگه را از دیگران متمایز می‌کند دو چیز است: یکی نظریه نجات خاص این مکتب است، و دیگری راه یا طریقت ویژه‌ای است که مکتب یگه برای تحقق آن نظریه فرایش می‌نهد. بر اساس نظریه نجات یگه، معرفت متمایزکننده، تنها با خاموشی اندیشه و فرونشستن جنبش افکار، محقق خواهد شد. طریقت مخصوص یگه نیز مراحل متدرج و هشت‌گانه تحقق این امر را به‌طور عملیاتی، آموزش می‌دهد. این جستار، کوششی است برای تبیین نظریه و طریقت نجات در مکتب یگه. کلید واژه‌ها: یگه (یوگا)، نجات، مُکَشه، پَنَجَلی، دَرشَنه‌ها.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
سال جامع علوم انسانی

پیش درآمد

بنیان‌گذار رسمی و مشخص مکتب یگه،^۲ شخصیتی تاریخی به نام پتنجلی^۳ است. اما این بدان معنا نیست که یگه بر ساخته اوست، بلکه از مدت‌ها پیش از پتنجلی اعمال و روش‌های یگه‌ای در محافل باطنی هندی و غیر هندی مطرح بوده است. حتی شاید بتوان صورتی از آن را در آثار برجای مانده از مردمان پیش‌آریایی هند سراغ گرفت. برخی مفهوم تپس^۴ در رگ وده^۵ و براهمنه‌ها را، که بر نوعی ریاضت حرارت‌زا دلالت می‌کند، نیز بر یگه منطبق دانسته‌اند.^۶ علاوه بر این، شواهد آشکاری در دست است که سایر جریانات و منابع معنویت هندویی، مانند اوپه‌نیشدها، سمرتی‌ها و پورانه‌ها نیز انجام یگه را برای نیل به مقاصد معنوی معتبر و کارساز دانسته‌اند.^۷ خود پتنجلی نیز تلویحاً به این امر اذعان دارد که او فقط بیانگر یگه است.^۸ اما نمی‌توان انکار کرد که با کار مهم پتنجلی، یگه از یک روش باطنی و مرتاضانه به دستگاه فلسفی - عرفانی سازمان‌یافته‌ای تبدیل شد. آنچه مسلم است این است که پتنجلی این سنت را به صورت دستگاهی مرکب از مبانی نظری مابعدالطبیعی، نظریه‌ای نجات‌شناختی، و نیز طریقتی عملی برای نجات سامان بخشید. البته او این کار را با استفاده‌ای هوشمندانه از تأملات ژرف نظریه‌پردازان سانکهییه^۹ در بخش جهان‌شناسی و مابعدالطبیعه صورت داد.

در باره تاریخ تولد و دوران زندگی حکیم پتنجلی سند معتبری در دست نیست. این ابهام تا بدان‌جاست که برخی وی را بین قرن دوم قبل از میلاد تا پنجم میلادی تخمین زده‌اند.^{۱۰} رادهاکریشنن، فیلسوف و سیاست‌مدار برجسته هندی (۱۸۸۸-۱۹۷۵ م.)، تدوین یگه سوتره پتنجلی را قرون اول پس از میلاد گمانه می‌زند.^{۱۱} محور و اساس مکتب یگه را، یگه سوتره پتنجلی یا پتنجله سوتره^{۱۲} تشکیل می‌دهد. این متن در حقیقت تنظیم و تدوین تجارب و آموزه‌های یگانی است که از دیرزمانی پیش از آن تداوم داشته است و به هیچ روی مبدأ پیدایش یگه نیست. یگه سوتره، مانند سایر متون کلاسیک مکتب‌های فلسفی هند، گزیده‌گویی‌های مختصر، اما نظام‌یافته‌ای است که شایستگی آن را یافته تا اندیشمندان بزرگی در طول تاریخ در باره آن تأمل ورزند و شرح‌ها و حاشیه‌های متعددی بر آن بزنند. بداین ترتیب، این متن، با ارائه اندیشه‌ای متمایز، و به‌راه انداختن سلسله‌ای از شرح‌ها، تفسیرها و تعلیقه‌ها، و برانگیختن شارحان و مفسران و معلمانی بزرگ، توانسته است مکتب متمایزی را به‌وجود آورد. در قرن هفتم تا هشتم

میلادی^{۱۳} ویاسه^{۱۴}، شارح برجسته این مکتب، یگه بهاشیه^{۱۵} (تفسیر یگه) را نگاشت، که به گفته الیاده این قدیمی‌ترین تفسیر در دست از یگه سوتره است.^{۱۶} در قرن نهم میلادی و اچسپتی میشره،^{۱۷} در کتاب *تتوه ویشاردی*^{۱۸} تعلیقاتی بر تفسیر ویاسه نگاشت، که رامه پرساده^{۱۹} آن را در کتابی به نام *متون مقدس هندوان*^{۲۰} به انگلیسی درآورده است. این، دو اثر برای فهم یگه سوتره لازم‌اند. دو اثر دیگر، یکی شرحی بود با عنوان *راجه مارتنده*،^{۲۱} که پادشاهی به نام *بهجه*^{۲۲} در ابتدای قرن یازدهم بر یگه سوتره نوشت، و دیگری *تعلیقۀ برجسته‌ای* بود بر یگه سوتره، با عنوان *یگه‌وارتیکه*،^{۲۳} به قلم ویجنانه بهیکشو.^{۲۴} اثر دیگری که در *زمره منابع مکتب یگه* باید از آن یاد کرد، *یگه سره‌سنگرَهه*،^{۲۵} نوشته همین نویسنده است. این هر دو کتاب اخیر را همچون راهنمایی برای آگاهی از فلسفۀ یگه به‌کار می‌برند. در میان این منابع، شرح *بهجه* به سبب آشنایی او با برخی اعمال یگه‌ای بسیار سودمند است.^{۲۶} محمد ابوریحان بیرونی، دانشمند شیعی و ایرانی قرن پنجم هـ / یازدهم م؛ کتابی را از سنسکریت به عربی ترجمه کرده و به آن عنوان *بَنَجَلِ الهندی فی الخَلاص من الارتباك*^{۲۷} داده است. اگر چه به ظاهر این اثر ترجمۀ یگه سوترۀ پتنجلی است، اما از آنجا که میان سبک و محتوای این ترجمه و یگه‌سوتره تفاوت‌هایی هست، در بارۀ نسبت این ترجمه با یگه سوتره احتمالاتی داده شده است: *داسگوپتا*، فیلسوف و مورخ فلسفۀ هندی، در این باره معتقد است، ترجمۀ بیرونی از متن دیگری صورت گرفته، متنی که به احتمال در نتیجه تحولاتی در مبانی پتنجلی و مکتب یگه کلاسیک، تدوین شده و در دوران آشنایی بیرونی با این مکتب متداول بوده است.^{۲۸} بروس لارنس معتقد است که بیرونی با مراجعه به شرحی از یگه سوتره، و با در هم آمیختن مطالب آن با متن، و به سبک پرسش و پاسخ متداول در کتاب‌های فلاسفۀ یونانی، که وی با آنها آشنایی داشته است، این کتاب را ترجمه و یا تألیف کرده است.^{۲۹} اما این نیز محتمل است که بیرونی، یگه سوترۀ پتنجلی را با استفاده از توضیحات شفاهی پندیت‌ها، یا همان عالمان هندو، با تغییراتی به عربی ترجمه کرده باشد.

اثر بیرونی نخستین گزارش از یگه سوتره به زبانی دیگر یا دست کم به یکی از زبان‌های حوزه ادیان غربی است. این ترجمه را می‌توان از جهات گوناگون، از جمله به منظور آگاهی از فهم متداول از یگه در قرن یازدهم م / چهارم هـ ق. مورد مراجعه قرار داد. لازم به یادآوری است که همین ترجمه زمینه آگاهی غربیان از یگه سوتره را باز کرد. پیش

از آنکه محققان غربی با متن یگه سوتره آشنا شوند، ترجمه بتنجل بیرونی را نخستین بار در ۱۹۲۲ م. لویی ماسینیون^{۳۰} در یکی از کتابخانه‌های استانبول کشف کرد. پس از وی هوئر^{۳۱} در ۱۹۳۰ آن را معرفی نمود. در نهایت، هلموت ریتتر^{۳۲} در ۱۹۵۶ آن را تصحیح و منتشر کرد.^{۳۳} پس از این واقعه، غرب با تأخیری معادل نه قرن نسبت به دنیای اسلام، با پدیده‌ای با نام یگه آشنا شده است.

باید در زبان‌های غربی به دو ترجمه از یگه سوتره اشاره کرد: نخست ترجمه و شرحی از سروپالی رادهاکریشنان^{۳۴} و چارلز ای. مور^{۳۵} در کتاب متن‌نامه فلسفه هندی^{۳۶} است که در توضیح عالمانه خود در خصوص فقرات یگه سوتره از شرح‌های ویاسه و واپسپتی می‌شهره بهره جسته است. دوم، ترجمه مادان موهان اگراوال^{۳۷} در کتابی به نام شش دستگاه فلسفی هندی^{۳۸} است که علاوه بر ترجمه به انگلیسی، متن سنسکریت یگه سوتره را همراه با سایر متون مکتب‌های فلسفه هندی با رومی نوشت آن به چاپ رسانده است.

یگه سوتره شامل چهار بخش (پاده^{۳۹} = فرع) است. این بخش‌ها عبارتند از:

۱. سَماده‌ی پاده^{۴۰} یا بخش اتحاد.^{۴۱} این بخش شامل مباحث مربوط به ماهیت، هدف، انواع یگه، و نیز مهار اندام درونی یا همان اندیشه (چیتّه^{۴۲}) و روش‌های یگه است.
۲. سادّه‌نّه پاده^{۴۳} یا بخش ابزارها، یعنی وسایل یا راه‌های رسیدن به سَماده‌ی. این بخش به موضوع کریا یگه^{۴۴} (یگه عمل) می‌پردازد که به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به سَماده‌ی تلقی می‌شود. از دیگر مطالب این بخش، مسئله پریشانی‌ها و ناپسامانی‌های ذهنی است که مایه رنج و محنت انسان می‌شود. همچنین در این بخش، به پیامد اعمال، چستی رنج، انواع چهارگانه رنج، اسباب پدید آمدن، چگونگی پایان یافتن، و راه‌های پایان دادن به رنج می‌پردازد.
۳. ویپهوتی پاده^{۴۵} یا بخش قدرت برتر. این بخش در باره جنبه‌های درونی یگه، توانایی‌های فوق طبیعی که از راه یگه به دست می‌آید و مانند اینها سخن می‌گوید.
۴. کیولیه پاده^{۴۶} یا بخش انقطاع کامل. در این بخش به تبیین ماهیت و اشکال رهایی، واقعیت نفس متعالی، جهان دیگر، و مباحثی از این دست می‌پردازد.^{۴۷}

یگه و سانکهبه

مکتب‌های فلسفی راست‌باور هندو، دوه‌دو باهم جفت‌اند. این هم‌سازی و هم‌بستگی مکتب‌ها در اموری مختلف به‌وقوع پیوسته است. از آن جمله تکیه یکی بر دیگری، در

بخشی از نگرش‌های فلسفی و وام‌گیری آن نگرش‌ها برای مقاصد اصلی خود است. مکتب یگه در روان‌شناسی، معرفت‌شناسی و جهان‌شناسی پیرو مکتب سانکهییه^۸ است. تفاوت عمده یگه با سانکهییه، به جز آنکه یگه، بر خلاف سانکهییه، نقش خدا (ایشوره^۹) را در نظام جهان‌شناختی خود ضروری می‌انگارد،^{۱۰} در تکیه و تأکید بر روش‌های عملی و تمرینات یگه‌ای برای دستیابی به نجات است.^{۱۱} در حالی که، مکتب سانکهییه تأملات مابعدالطبیعی و شناخت درست فلسفی در باب نفس و ماده را برای رهایی شرط لازم و کافی می‌داند.^{۱۲} برخی محققان یک تفاوت دیگر را میان سانکهییه و یگه در اکتفای سانکهییه بر معرفت «نظری» به تمایز خود و غیر خود دانسته‌اند. در حالی که، یگه بر شکوفایی این معرفت در نفس و تحقق نفس به چنین معرفتی تأکید دارد.^{۱۳} اما با در نظر گرفتن ویژگی‌های عمومی فلسفه هندی، که همواره بر شهود و معرفت تحققی به‌عنوان منبعی معتبر و اصیل می‌نگرد، این ادعا را باید قدری با تردید و تأمل بررسی کرد.

به هر حال، با وجود تفاوت‌هایی که اشاره شد، سنت هندو به سبب ارتباط سانکهییه و یگه، به‌ویژه در شالوده فلسفی و جهان‌شناختی، این دو را جفتی ناگسستنی می‌شمارد. این حقیقت غیرقابل انکار است که تفاوت سانکهییه و یگه، نه در بنیاد فلسفی، بلکه فقط در نقشی است که هریک از این دو مکتب در نجات‌شناسی بر عهده دارند. در این انگاره، سانکهییه شالوده معرفت‌شناختی و جهان‌شناختی نظریه نجات را فراهم می‌کند، و مکتب یگه راه عملی رسیدن به اهداف آن نظریه را فرآیند می‌نهد. به نظر می‌رسد، این گفته رادهاکریشنان بسیار گویا باشد که «یگه در واقع سانکهییه عملی است»^{۱۴}

در مورد سیر تحولات مکتب یگه چیز زیادی در دست نیست. اما آشکار است که این مکتب، با وجود متن معیارینی همچون یگه سوتره، از همان آغاز دچار اختلاف تفسیرها و تقریرها شده است. از این گذشته، آموزه‌های عملی این مکتب به سایر سنت‌های هندی، از جمله مذهب شکتی و آیین تنتره، آیین بودا، آیین جینه، و حتی مکتب ودانته نیز راه یافته و در این انتقال با تغییراتی متناسب با سنت میزبان همراه شد. در دنیای جدید، بخش‌هایی از آموزه‌های یگه‌ای در هند و بیرون از هند، به‌ویژه در کشورهای غربی مورد اقبال عمومی قرار گرفته، و متناسب با نیاز مخاطبان جدید، که عمدتاً از سایر سنت‌های دینی، از جمله آیین بودا، مسیحیت و اسلام‌اند، اصول و مبانی فلسفی و نجات‌شناختی خود را فرو گذارده، و به شکل نوعی ورزش و احیاناً روشی برای سلامتی و کسب آرامش درآمده است.

نجات در مکتب یگه

تفاوت اصلی و امتیاز یگه از سایر مکتب‌های نجات، عمدتاً در نظریه نجات و نیز در طریقتی است برای نجات ارائه می‌دهد. البته هر نظریه نجاتی مبتنی بر نظام معرفتی ویژه‌ای است. یگه نیز در این خصوص هماهنگ با سائکهییه، نظامی از بینش‌های معرفت‌شناختی، هستی‌شناختی، جهان‌شناختی و انسان‌شناختی ارائه کرده است. اما آنچه که یگه را به‌طور ویژه از دیگران، حتی از سائکهییه متمایز می‌کند، نظام نجات‌شناسی آن است. پاسخ یگه به سه پرسش اساسی نجات‌شناختی، یعنی، نجات از چه؟ نجات به سوی چه؟ و نجات با چه؟ به‌اختصار چنین است:

نجات از چه؟

از دید یگه، معضل انسان و آنچه باید از آن رهایی یابد، عبارت است از: آمیختن میان خود حقیقی (پوروشه) با دیگر چیزها، از جمله بدن، ذهن، حواس، مُدرکات حواس و ... و در نتیجه، به‌خودگرفتن تغییرات آنها، و شاد و ناشاد شدن از آن تغییرات. در اثر این آمیختگی، انسان دچار پنج محنت (کلشه^{۵۵}) می‌گردد:

۱. آویدیه (جهل)، که عبارت از خودشناسی نادرست یا غیرواقعی است^{۵۶} که در اثر آن امور ناپایدار، ناخوشایند، و آلوده را به‌جای امور پایدار، خوشایند، و پالوده می‌انگارد؛^{۵۷}
 ۲. آسمیتیه^{۵۸} (انیت)، یعنی ذهن و عقل را خویشتن خود پنداشته و آن را به‌مثابه فردی متمایز از دیگران می‌بیند؛

۳. راگه^{۵۹} (شهوَت)، که با آن مشتاق به لذات می‌شود؛

۴. دُوشه^{۶۰} (نَفرت)، که در نتیجه آن، از آنچه بر او گران است، می‌گریزد؛

۵. آبهینیوشه^{۶۱} (دل‌بستگی به زندگی)، که به سبب آن از مرگ می‌هراسد.

این حالت‌ها رنج و محنت‌های آدمی را رقم می‌زند.^{۶۲} از دید پتنجلی، این پنج نوع فعالیت منشأ تمام فعل و انفعالات ذهنی و در نتیجه، به‌بار آوردن آثار رنج‌آور است. اینها در حقیقت، شناخت‌های نادرستی است که وقتی فعال شود، موجب برهم خوردن تعادل سه گونه شده، تغییر و تبدل ایجاد می‌کند. در نهایت، سبب کرمه تثبیت‌شده می‌گردد.^{۶۳} بنابراین، چنان‌که شارحان یگه سوتره نیز بیان کرده‌اند، منشأ و مقوم همه این حالت‌ها، همانا جهالت نسبت به خویشتن است.^{۶۴}

نجات به سوی چه؟

مطلوب نهایی، وضعیت نجات و آنچه باید به سوی آن رفت در نظر یگه، عبارت است از نوعی آرام‌دلی و ثبات روحی و روانی که در آن حال، همه رنج‌ها و پریشانی‌ها به‌پایان می‌رسد. به عبارت دیگر، معلوم می‌شود خود حقیقی از آنها پیراسته و رها یابد تفاوت یگه و عرفان‌های عشق، مانند عرفان اسلامی، مسیحی و حتی بهکتی هندی، در مطلوب نجات است. یگه کلاسیک با عواطف و عشق سر و کاری ندارد و انسانی می‌خواهد که، فارق از هرگونه تعلق و صفات خوب و بد، تنها ویژگی آن برخورداری از خردی رها از حواس و معرفتی خالص به خویشتن خویش است. در حالی که، در عرفان‌های عشق، مطلوب سلوک، فنا در محبوب ازلی یا حقیقت مطلق است.^{۶۵}

نجات با چه؟

طریقت نجات و آنچه با آن می‌توان به رهایی رسید، در یگه - مانند هر مکتب دیگری، دو جنبه دارد: نظریه نجات، و طریقت نجات.

أ. نظریه نجات: به‌لحاظ نظری، راه نجات و رهایی از رنج از دید یگه، عبارت است از دستیابی به معرفت تمیزگر (ویوکه‌جئانه^{۶۶})، معرفتی که میان خود حقیقی و مجموعه ذهن-بدن تمایز می‌نهد. البته، در این آموزه، میان یگه با سایر مکتب‌های نجات هندی تفاوت عمده‌ای نیست. می‌توان گفت همه مکتب‌های هندی بر لزوم چنین معرفتی تأکید دارند. اما یگه راه رسیدن به این معرفت متمایزکننده را منحصر در مهار همه فعالیت‌های ذهن و بدن^{۶۷} می‌داند و معتقد است که در این روش همه دخل و تصرف‌های ذهن تمام می‌شود و امواج توفنده ناشی از شعور تجربی آرام می‌گیرد. در چنین وضعیتی، چیتّه (ذهن) در حالتی از آرامش و سکون کامل قرار می‌گیرد که به آن «کارته‌چیتّه» می‌گویند. در این حالت انسان واقعیت حقیقی خود را می‌شناسد و می‌فهمد که خود حقیقی او، متمایز از مجموعه ذهن-بدن و تعلقات آن بوده، موجودی ازلی و ابدی است.^{۶۸ و ۶۹}

البته این نظریه کلی یگه در باره راه نجات است. اما در یگه سوتره، در مقام ارائه برنامه تفصیلی، همراه و همزمان با تهذیب نفس، بر مطالعه، خلوص نیت (خدا را انگیزه اعمال خود قرار دادن) و بر بسیاری از عوامل مؤثر بر نجات تأکید می‌کند؛^{۷۰} به‌گونه‌ای که شاید بتوان گفت یگه نوعی کثرت‌گرایی روشی (پلورالیزم روشی) را ارائه کرده است. اما به‌نظر

می‌رسد اگر از منظر پدیدارشناسی بنگریم، همهٔ اینها به‌هدف مهار ذهن از آمیختگی و ادراک مغلوط است و به‌خودی خود، در نجات‌شناسی یگه موضوعیت ندارد.

ب. طریقت نجات: یگه به‌لحاظ عملی، راه تحقق این مقصود را منحصر در استفاده از ابزارهای هشت‌گانهٔ یگه (یگانگه^{۷۱} = اندام‌های یگه) می‌داند که اندیشمندان یگه با دقت تدوین و تبیین کرده‌اند. معرفی این ابزارها در حکم نسخهٔ عملی مکتب یگه است. اما باید توجه داشت که عمل به این نسخه، نقش تطهیری، تهذیبی و همچنین تثبیت‌کنندگی دارد. یگه با در اختیار نهادن این ابزارها، در پی آن نیست که چیزی به یگی آموزش دهد یا حقیقتی را به وی واگو کند، بلکه می‌کوشد تا ذهن او را از وضعیتی ناآرام و مخل درک حقیقت، به وضعیتی مناسب برای درک حقیقت نجات‌بخش متحول کرده و در آن وضعیت تثبیت کند. برای تبیین بهتر نقش این هشت وسیله، لازم است ابتدا به مقدمه‌ای، که در انسان‌شناسی یگه مطرح است، توجه کنیم:

همچنان‌که در نگرش یگه به انسان وجود دارد، وضعیت ذهن و شعور آدمی (چیته)، تابعی از متغیر گونه‌های تشکیل‌دهندهٔ آن است. گونه‌های سه‌گانه؛ یعنی کیفیت رجس، تمس و ستوه، را می‌توان به رشته‌های ناهم‌جنسی تشبیه کرد که تاروپود یک قطعه پارچه یا نخ‌های درهم‌تنیدهٔ طنابی را شکل می‌دهند. چنان‌که با غلبهٔ هریک از این کیفیت‌ها، جنس و خاصیت پارچه یا طناب فرضی ما متفاوت می‌گردد، بر پایهٔ میزان ترکیب سه کیفیت یادشده، جنس و ویژگی چیته تغییر می‌کند. ذهن و شعور آدمی از دید یگه، دارای پنج لایه یا سطح است، هر لایه، حالت و وضعیتی مخصوص به خود دارد. این لایه‌ها یا حالت‌های شعور، در نتیجهٔ غلبهٔ یکی یا دو تا از گونه‌ها بر دیگری پدید می‌آیند، و با تغییر این ترکیب، تغییر می‌کنند. از دید این مکتب، تحقق یگه (یعنی مهار شعور)، تنها در دو حالت از این پنج حالت امکان‌پذیر است. بنابراین برای فهم آنچه یگه می‌خواهد، ضرورت دارد این سطوح یا حالت‌های پنج‌گانهٔ شعور (چیته) و ترکیب کیفی آنها را از زبان مکتب یگه بیان کنیم:^{۷۲}

۱. لایهٔ پرت‌افتادگی شعور (کشیپته^{۷۳})؛

۲. لایهٔ بیهودگی و بطالت شعور (مودهه^{۷۴})؛

۳. لایهٔ پراکندگی شعور (ویکشپته^{۷۵})؛

۴. لایهٔ تمرکز یافتگی شعور (اکاگره^{۷۶})؛

۵. لایهٔ مهارشدگی شعور (نبرودهه^{۷۷})؛

در نخستین حالت (کشپته = پرت‌افتادگی)، ترکیبی از دو عنصرِ رَجَس (تحرک و بی‌قراری) و تَمَس (رخوت و خمودگی) بر شعور (چپته) غلبه دارد و کیفیتِ سَتَوَه در محاق است. در این وضعیت، ذهن به موضوعات حواس پنج‌گانه بیرونی توجه دارد، بدون آنکه بر آنها تمرکز کند، بلکه گنجشک‌وار از یکی به دیگری منتقل می‌شود. امکان تحقق یگه (مهار شعور) در این حالت وجود ندارد.

در حالت دوم (موده = بیهودگی و بطالت)، کیفیتِ تَمَس بر چپته غلبه کرده است. بنابراین، شعور به طرف خیانت، جهالت، خواب و مانند آن میل می‌کند. این حالت نیز برای تحقق یگه (مهار شعور) نامناسب است.

در وضعیت یا لایه سوم (ویکشپته = پراکندگی)، سیطره تَمَس بر شعور کاستی گرفته و اندکی از سَتَوَه (کیفیت روشنایی و آرامش) در آن پدید آمده است. در این حالت، شعور متوجه فضیلت و معرفت می‌شود و ظرفیت آشکارسازی اشیا را می‌یابد. تمرکز بر روی برخی از اشیا در این حالت امکان‌پذیر می‌شود؛ اما این تمرکز، دائمی و پایدار نیست. بنابراین، هنوز امکان یگه (مهار شعور) فراهم نیامده است؛ زیرا تمرکز کامل نیست و دخل و تصرف و فعالیت ذهن ادامه دارد.

در لایه چهارم (اکارگه = تمرکز)، کیفیت سَتَوَه بر شعور غلبه می‌کند، و ذهن قادر است با روشنی تمام در باره شیئی که بر آن تمرکز می‌کند، به تأمل و تفکر بپردازد و نسبت به آن به آگاهی برسد. اما در این سطح از شعور، هنوز مراقبه و تمرکز ادامه دارد. از این‌رو، به این حالت پُرَجَناتَه یگه^{۷۸}، یعنی «یگه شناخت» می‌گویند. از آنجا که ذهن در این حالت به‌طور کامل در موضوع شناخت متمرکز می‌شود، خود به صورت آن شیء در می‌آید. به همین دلیل، این وضعیت را سَمَپَتِی^{۷۹} به معنای «تلاقی» و یا سَمَپَرَجَناتَه سَمادَهِی^{۸۰} به معنای «یگانگی از راه هم‌شناسی» (سمادَهِی = به‌هم آمدن و یکی شدن، اتحاد) نیز می‌نامند؛ زیرا در این حالت میان فاعل شناسنده (عالم)، با موضوع شناخت (معلوم) اتحاد برقرار شده است.

و سرانجام در لایه پنجم (نیروذه = مهارشدگی)، که باز هم گونه سَتَوَه سیطره کامل دارد، همه فعالیت‌ها و دخالت‌های شعور (چپته) برای همیشه متوقف می‌شود. این مرحله را از این بابت، که دیگر ذهن نه چیزی می‌داند، نه می‌شناسد و نه در باره چیزی می‌اندیشد، اَسَمَپَرَجَناتَه یگه^{۸۱} «مهار شعور از راه عدم هم‌شناسی» و نیز اَسَمَپَرَجَناتَه

سمادھی^{۸۲} «اتحاد از راه عدم هم‌شناسی» می‌نامند. در این مرحله، ذهن به‌طور کامل از کار باز ایستاده است. یگه حقیقی و حقیقت یگه در این مرحله و در این ساحت از شعور رخ می‌دهد، و چون این وضعیت مقام اتحاد کامل عالم و معلوم است، هم یگه (مهار) و هم سمادھی (اتحاد) در آن محقق شده است. پس به این سبب آن را «سمادھی - یگه»^{۸۳} می‌خوانند.

از آنجا که تنها این دو لایه یا حالتِ اخیر یگه را ممکن می‌کند، و با توجه به اینکه یگه حاصل از این دو وضعیت، با هم تفاوت دارد،^{۸۴} دو نوع یگه و دو گونه سمادھی اصلی و کلی برمی‌شناسند: سمپرَجَناته و آسمپرَجَناته. اما نوع اول از یگه و سمادھی، خود بر حسب اینکه موضوع تمرکز و شناسایی چه چیزی است، به چهار نوع تقسیم می‌شود و چهار مرحله متدرج را پدید می‌آورد:

۱. مرحله نخست زمانی است که ذهن بتواند بر موضوعی عینی و کثیف، مانند پیکره یک خدا متمرکز شود. این مرحله را سه‌ویترکه سمادھی^{۸۵} (اتحادِ جست‌وجوگرانه یا فکری) می‌نامند. («سه» پیشوند، به معنای «بهره‌مندی، به‌دست آوردن»؛ ویترکه به‌معنای جست‌وجو، تفکر، حدس)

۲. مرحله دوم، زمانی است که ذهن می‌تواند بر روی عناصر لطیف اشیای مادی (تَنماتره‌ها^{۸۶}) تمرکز کند. این مرحله، پس از آن رخ می‌دهد که ماهیت شیء موضوع تمرکز درک شده باشد. این مرحله را سه‌ویچاره سمادھی^{۸۷} «اتحاد ملاحظه‌گرانه»، (سه + ویچاره = دارای ملاحظه، رسیدگی؛ چاره = جاسوسی، پرسه‌زنی) می‌نامند.

مرحل سوم، زمانی است که ذهن قادر است بر روی جوهر چیزها، که حتی از تَنماتره‌ها لطیف‌تر است، تمرکز کند. این مرحله زمانی تداوم می‌یابد که به ادراک ذات امور و اشیای می‌انجامد. این مرحله را سائننده سمادھی^{۸۸} «اتحاد سرورآمیز» (سه + آئنده = بهره‌مند از سرور) می‌نامند.

۴. در مرحله چهارم و آخرین مرحله از سمپرَجَناته سمادھی، ذهن قدرت آن را پیدا می‌کند تا بر روی چیزی تمرکز کند که خود را در حالت عادی و در شرایط عدم خودآگاهی، با آن یکی می‌پندارد. نتیجه این تمرکز آن است که نفس یا خود حقیقی خویش را از غیر خود باز می‌شناسد و به‌اجمال درمی‌یابد که داننده حقیقی، همان خویشتنِ اوست و

این هردو یکی‌اند. نتیجه این مرحله، نوعی خودشناسی و خودآگاهی است. این مرحله را از همین رو ساسمیته سماذهی^{۸۹} «اتحاد با شناخت خود» (سه + اسمیتا = بهره‌مند از خود) می‌نامند. همچنین از آن جهت که همراه با سرازیر شدن بهجت و سرور فراوان بر یگی است، دهرمه‌مگه سماذهی^{۹۰} «اتحاد همراه با سرور خُنکای فضیلت» (دهرمه = قانون فضیلت؛ مگه = هوای مرطوب و بارانی که در آن نم‌رطوبت به صورت انسان می‌خورد و آن را شاداب می‌کند) می‌نامند.^{۹۱}

۵. پس از اینکه مراحل چهارگانه سَمپرَجَناته سماذهی محقق شد، ذهن یا شعور در ساحت پنجم خویش، اَسَمپرَجَناته سماذهی قرار می‌گیرد و از هر اندیشه‌ای رها می‌گردد. در این مرحله، ذهن دیگر بر روی هیچ چیز متمرکز نمی‌شود و تأثیر اشیا بر ذهن و نفس یگی متوقف می‌گردد. در نتیجه، نفس به حقیقت خویش که همانا شعور و آگاهی محض است، معرفت می‌یابد و از سعادت و بهجت این وجود سراسر آگاهی و قائم‌به‌ذات بهره‌مند شده، از هر درد و رنجی رهایی می‌یابد. این غایت مطلوب یگه در سلوک است.

اگر نیک توجه کنیم، درمی‌یابیم که این مرحله، یعنی ساحت پنجم شعور، در واقع مرحله دیگری نیست، بلکه محصول مراحل قبل است. ساحت مهار شعور از راه عدم هم‌شناسی، و یا اتحاد از راه عدم هم‌شناسی (اَسَمپرَجَناته سماذهی)، در حقیقت همان چیزی است که یگه در پی آن بوده و اهدافش را با تحقق آن محقق می‌بیند.

اما آیا به راستی یگی با رسیدن به این مرحله می‌تواند مطمئن باشد که دیگر بار به وضعیت‌های گذشته باز نمی‌گردد؟ چنین نیست. صرف رسیدن به این مرحله، تضمینی را ایجاد نمی‌کند تا آثار کردار (کرمه‌های گذشته - هرچند کم - در ذهن باقی است، امکان بازگشت به وضعیت گذشته و تداوم رنج وجود دارد.^{۹۲} از اینجاست که ابزارهای هشت‌گانه یگه (یگانگه‌ها) مطرح می‌شود. در حقیقت، این آنگه‌ها یا ابزارهای یگه‌ای برنامه‌هایی کمکی و تثبیت‌کننده برای حفظ و تداوم حالت یگه کامل دانسته شده است.^{۹۳} این هشت دستور، همچون ابزارهایی است که اگر به‌کار گرفته شد، می‌توان مطمئن بود که ذهن همه مراحل پیش‌گفته را به‌نحو اصولی و پایداری طی کرده است. بنابراین، ربط و نسبت این هشت اصل یگه‌ای، با لایه‌ها و یا ساحت‌های پیش‌گفته ذهن این است که این هشت اصل یگه‌ای، ابزارهایی است که به‌ترتیب به‌کار گرفته می‌شود تا هر یک از آن حالت‌های ذهنی را به‌نحو زیربنایی و مدیریت‌شده‌ای به حالت بعدی متحول کند، ارتقا دهد، و یا تثبیت کند.

در مقابل و به‌إزای این هشت اصل یگه، در برشماری لایه‌های ذهن نیز هشت لایه یا ساحت وجود دارد؛ یعنی سه لایه نخست، شامل لایه پرت‌افتادگی شعور، لایه بیهودگی و بطالت شعور، لایه پراکندگی شعور، و چهار لایه مندرج در لایه چهارم، لایه تمرکز یافتگی شعور و لایه پنجم، یعنی لایه مهارشدگی شعور. بدین ترتیب، شاید بتوان گفت، اندیشمندان و رهروان یگه، پس از شناسایی و تبیین وضعیت‌های هشت‌گانه ذهن، به تنظیم دستگاه پرورشی‌ای با هشت ابزار پرداخته، و آن را به عنوان «اندام‌های یگه» (یگانگه‌ها) معرفی کرده‌اند. این اصول، نقش نسخه‌هایی عملی برای تحول تدریجی ذهن به سوی مهارشدگی را ایفا می‌کند.

هشت ابزار یگه (یگانگه‌ها)

گویا اندیشمندان یگه تعبیر «اندام» (آنگه) را از آن رو برای هریک از اصول یگه برگزیده‌اند که کل یگه را به‌مثابه عاملی تصور کرده‌اند که برای تحقق هدف و غایت خود از اندام‌های هشت‌گانه استفاده می‌کند. حتی اگر این حدس درست نباشد، اما باید دانست که به‌کار گرفتن همه این هشت ابزار در یگه موضوعیت دارد. این اصول، چنان‌که گفته شد، ابزارهایی است برای پالایش و اشراق ضمیر، و وسیله‌هایی است برای تطهیر ذهن از هر اندیشه خطا و از بار و بر کردارهای گذشته. ابزارهای یادشده عبارتند از: خویشتن‌داری، پرورش عادات نیکو، اصلاح وضعیت نشستن، تنظیم و مهار تنفس، فراخوان حواس، توجه پایدار، تأمل و درون‌نگری و اتحاد.

۱. یمه (خویشتن‌داری)

یمه به معنای «افسار و یا لجام» است. یگه با تعیین این اصل، نقطه عزیمت سلوک خود را خویشتن‌داری و مهار خواسته‌های نفسانی قرار داده است. یگی باید از پنج چیز خودداری کند:^{۹۴}

۱-۱. آهیمسا^{۹۵} (بی‌آزاری)

آهیمسا یا «بی‌آزاری» به معنای خودداری از هر ستم به هر موجودی است.^{۹۶} یگه از این اصل چیزی بیش از حفظ محیط زیست یا مانند آن را در نظر دارد؛ این اصل، به گفته ویاسه، ریشه همه پرهیزگاری‌های دیگر است. با انجام آن امید می‌رود انسان از منشأ آزار، که غفلت و جهالت است، برهد.^{۹۷}

۲-۱. سَنِّيَه^{۹۸} (صداقت)

مراد از صداقت، مطابقت گفتار با اندیشه، و با دیده‌ها و شنیده‌هاست.^{۹۹} در عین حال، گفتاری که به آزار دیگران بینجامد، اگرچه ناراست نباشد، اما گناه (پایه)^{۱۰۰} است.^{۱۰۱}

۳-۱. اَسْنِيَه^{۱۰۲} (دزدی نکردن)

«اگر اصل دزدی نکردن محقق شود، همه ارزش‌های گران‌بها در ما محقق خواهد شد.»^{۱۰۳} بنابراین، این اصل در واقع روشی است برای فرو نشانیدن عطش تملک و ایجاد روحیه بی‌نیازی و قناعت. با پیدایش این روحیه می‌توان امیدوار بود که ذهن نیز از جست‌وجوها و جست‌وخیزهای بی‌مورد بیاساید.

۴-۱. بَرَهْمَه چَرِيَه^{۱۰۴} (پرهیز جنسی)

این لفظ مرکب از کلمه «برَهْمَه» به معنای یک فرد از طبقه روحانیان، و کلمه «چَرِيَه» به معنای آموختن آچارا یا قواعد معنوی است. در اصطلاح، برَهْمَه چَرِيَه را به مرحله زندگی مجردی و دوران طلبگی علوم دینی اطلاق می‌کنند که نخستین مرحله از چهار مرحله زندگی دینی یک هندو، شمرده می‌شود. همچنین این تعبیر را برای مرحله‌ای از زندگی همراه با خویشتن‌داری جنسی و عزوبت و عفت به‌کار می‌برند. در برنامه سلوکی مکتب یگه، این اصل به‌منظور مهار اعضای تناسلی نهاده شده است.^{۱۰۵} باید دانست که این پرهیز، شامل روابط جنسی شرعی و حلال نیز می‌شود.

گویا معلمان یگه اطفای شهوات را منافی مهار ذهن و شعور می‌دیده‌اند. این البته با انسان‌شناسی یگه نیز سازگار است که در آن شهوت (راگه)، از ثمرات پنج‌گانه خودشناسی مغلوط شناخته شده است و پرداختن به آن، دامن زدن به جهالتی است که موجب میل به لذت می‌شود. اما، برخی سبب این پرهیز را منصرف کردن نیروی عظیم شهوت به سوی عوالم روحانی معرفی کرده‌اند، و علاوه بر آن، غرض یگه را در این منع، نه تعدیل و تلطیف غریزه جنسی، بلکه محو و انهدام آن دانسته‌اند.^{۱۰۶}

۵-۱. اَبْرِيْغَرَه^{۱۰۷} (پذیرفتن)

این واژه از آ ی نفی، به‌اضافه کلمه پَرِيْغَرَه، به معنای «پذیرفتن و قبول کردن» ترکیب شده است، و به معنای «پذیرفتن هدیه و صدقه» به‌کار می‌رود. هدف این است که یگی را از عواقب و تبعات پذیرش هدایا و صدقات، یعنی دغدغه نگه‌داری، دل‌بستگی و آزر، برکنار

دارند.^{۱۰۸} روشن است این، از مهم‌ترین عوامل تشویش خاطر تلقی شده است. راه چاره را در مصون ماندن از آن با ردّ هرگونه پذیرش دانسته‌اند.

۲. نی‌یمه (پرورش عادت‌های نیکو)

«نی‌یمه» به معنای مراعات است و از پیشوند «نی» به معنای «فرعی و ثانوی»، و کلمه «یمه» به معنای «لجام و افسار» تشکیل شده است. با این تعبیر، آنچه به‌ذهن متبادر می‌شود این است که این مراعات‌ها دستوراتی کمتر الزامی و فضیلت‌مآبانه‌اند. اما درحقیقت اینها دستوراتی ایجابی‌اند که با رعایت آنها دستورات سلبی و ترک‌ورزی‌هایی که در اصل پیشین یاد شده بود تکمیل می‌گردد. این دستورات را از آن رو که ایجابی‌اند، می‌توان پرورش عادات و اخلاق نیکو دانست. عادات و اخلاقی که این اصل بر آن پای می‌فشرد نیز پنج چیز است: طهارت، قناعت، ریاضت، مطالعه متون مقدس و توجه محض به خدا.

الف. شوچه^{۱۰۹} (طهارت و پاکی)

«از پاکیزگی بی‌علاقگی به بدن خود حاصل، و تماس با دیگران قطع می‌شود.»^{۱۱۰} مراد از این طهارت هم طهارت ظاهری و بیرونی، و هم پالودگی باطنی و درونی است. طهارت ظاهری و بیرونی با نظافت جسم و لباس و نیز انتخاب خوراکی‌های پاک به‌دست می‌آید. اما پالودگی درونی را به دو وجه تفسیر کرده‌اند: هم به تخلیه اعضای گوارشی از سموم و فضولات،^{۱۱۱} و هم به نحو تأویلی، به پروراندن عواطف و احساسات پاک، مانند مهربانی، فضیلت و چشم‌پوشی.^{۱۱۲}

ب. سنن^{۱۱۳} (قناعت)

این اصل در حقیقت همان «رضا به داده دادن و از جبین گره گشودن است». با این روش، از یگی می‌خواهند به آنچه که بدو داده نشده تمایلی نداشته باشد، تا در اثر این میل، دچار تشویش خاطر نگردد. از نظر یگه سوئره، به این راه و روش رفتن سعادتمندان را به‌بار می‌آورد.^{۱۱۴}

ج. تپس^{۱۱۵} (ریاضت)

عمل به این اصل در میان یگیان بروز و ظهور بیشتری دارد. به سبب همین اصل، عموم مردم آنان را «مرتاض» می‌خوانند. ریاضت‌ها شامل تحمل گرسنگی و تشنگی، سرما و

گرما، ایستادن‌ها و نشست‌های طولانی مدت، نذر و عهد بر انجام کارهای طاقت‌فرسا، روزه سخن و روزه حرکت، و حتی گاهی خودداری از حرکت‌های چشم و ابرو است. هدف از این تمرین‌ها انهدام ناپاکی‌ها و در نتیجه، تکامل جسم و حواس است.^{۱۱۶}

د. سُواذْهِیَایَه^{۱۱۷} (مطالعه متون مقدس)

از آنجا که مکتب یگه، مطالب متون مقدس را راهبر به نجات (مُکَشَّه) می‌داند، تعمق و مطالعه مستمر در این متون را در برنامه‌های یگه‌ای جا داده است. در همین چارچوب، تعمق در نام مقدس خداوند (پُرَنُوه‌جَپَه^{۱۱۸}) نیز مورد توصیه است.^{۱۱۹} اگر چه در مکتب یگه، نقش چندانی برای محبت و عواطف عرفانی نسبت به خدا در نظر گرفته نشده است، اما نمی‌توان یگه را به کلی فارق از این مقولات دانست؛ زیرا یگه سوتره هدف این اصل (مطالعه متون) را وصال با خدای محبوب می‌شمارد.^{۱۲۰}

ه. ایشوره پُرَنیدْهانه^{۱۲۱} (توجه محض به خدا)

ایشوره، به معنای خدای محبوب، و پُرَنیدْهانه، به معنای عطف توجه و متمرکز شدن بر چیزی است. با این تعبیر، مکتب یگه از رهرو می‌خواهد تا همه حواس و اعمال خویش را به سوی خدا که آموزگار حقیقی است، نثار کند. اما این دستورالعمل و نیز تأکید اصل پیشین بر تمرکز بر نام خدا، به تنهایی کافی نیست تا یگه را با خداواری‌های عاشقانه آیین هندوی متأخر، هم‌روش دانست، بلکه باید بر این حقیقت تأکید کرد که مکتب یگه کلاسیک، در حقیقت یکی از مصادیق بارز طریق معرفت (جنانه مارگه) است که به لحاظ روشی، در قبال طریق دل‌دادگی (بهکتی) قرار می‌گیرد. اساس طریقت نجات را بر کوشش خود سالک برای کسب معرفت نجات‌بخش می‌داند.

۳. آسنه (اصلاح وضعیت نشستن)

آسنه به معنای نشستن در وضعیت خاص است. آسنه‌ها وضعیت‌های معینی از نشستن است که با ممارست و تمرین بدان عادت می‌کنند. در یگه برای سلامت بدن و پرورش اندامی نیرومند و سالم تمرین‌هایی را در نظر گرفته‌اند که با اصلاح وضعیت نشستن آغاز، و با در مهار گرفتن همه اعضا، به منتهای خود می‌رسد. البته، وضعیت‌های نشستن و فنون آن در سنت هندویی دارای قدمتی بس دیرینه است. در مهرهایی که از تمدن بومیان پیش‌آریایی هند (درویدیان) به دست آمده، نشان از خدایی هست که در وضعیت نیلوفری نشسته است.

همچنین متون وده‌ای گاهی به این وضعیت‌ها اشاراتی می‌کند. در اوپه‌نیشدهای متأخرتر نیز در این‌باره سخن فراوان به میان آمده است. از این میان، طولانی‌ترین مبحث را تریشیکهی‌براهمنه اوپه‌نیشد^{۱۲۲} ارائه می‌کند. همچنین در بخش شانتی‌پروه^{۱۲۳} از مه‌بهارته بحث مفصلی در باره آسنه‌ها وجود دارد. اما شاید مهم‌ترین کتاب در جمله متون مقدس و اصلی هندو که به وضعیت‌های نشستن پرداخته، به‌گودگی تا باشد که آن را به همین مفهوم یگه‌ای به‌کار برده است.^{۱۲۴}

این وضعیت‌ها، متعدد و اجرای آنها مستلزم هدایت و آموزش آموزگاران متبحر بوده است، به‌طوری که اقدام خودسرانه به اجرای آنها می‌تواند منجر به خسارت‌های بدنی و روانی غیرقابل جبرانی شود. مکتب یگه، بی‌آنکه وارد تفصیل و پیچیدگی‌های این دانش شود، از این دانش برای هدف معنوی خود، یعنی دستیابی به معرفت نجات‌بخش، بهره‌جسته است.

بدین‌سان، یگه وارد مباحث فنی‌تر نشستن نمی‌شود. از دید پتنجلی مهم این است که به‌طرز محکم و راحتی بنشینند.^{۱۲۵} ویاسه نیز در تفسیر خود بر یگه سوتره، جز به تعدادی از این وضعیت‌ها، از جمله وضعیت نیلوفری (پد‌ماسنا)^{۱۲۶} نپرداخته است.^{۱۲۷} اما در عوض، در متون هته‌یگه^{۱۲۸} به تفصیل تمام، در باره این وضعیت‌ها شرح داده‌اند: در گرنده ستهیتا^{۱۲۹} ۳۲ آسنه را توصیف می‌کند؛ در هته‌یگه پردی‌پیکا^{۱۳۰} ۱۵ آسنه؛ و در شیوه ستهیتا^{۱۳۱} ۸۴ آسنه را تعریف می‌کند.^{۱۳۲}

آسنه‌ها در هته‌یگه دارای ارزش جادویی قابل توجهی‌اند.^{۱۳۳} به‌گفته‌ی یاده این عبارت که «آسنه‌ها مرگ را مقهور می‌سازد»، ترجیع‌بند هته‌یگه است.^{۱۳۴} اما گنجاندن آسنه‌ها در یگه کلاسیک (پتنجلی‌یگه) نه به این دواعی، بلکه بر آن فکرت استوار گشته که تمرکز حواس، که کلید معرفت نجات‌بخش است، به‌طور مستقیم با تمرکز بدن و تثبیت وضعیت آن مرتبط است. به‌گفته‌ی وچسپتی‌میشره، هدف از اصلاح وضعیت نشستن و تمرینات بدنی یگه، همانا قطع توجه از بدن برای استغراق در حقایق لایتناهی است.^{۱۳۵} با این تمرینات، امید است نظام عادی حواس و تأثیر و تأثرات آن از بدن دگرگون شده، در نتیجه ذهن از تأثیر بدن رها گردد. گویی اندیشمندان یگه بر آن باور بودند که بدن انسان، با برخورداری از ویژگی‌های حسی و ادراکی، دستخوش نیروهای متضادی مانند سرما و گرما، خواب و

بیداری، خستگی و تحرک می‌گردد. اگر بدن بتواند بر این اضداد غلبه کند، و مانند جسمی جمادی یا همچون درختی بی‌حرکت، یا مجسمه‌ای ساکن درآید، از پراکندگی اعضا و احوال خود رهایی یافته و قرار و ثبات می‌یابد. الیاده خوشبینانه چنین نگرشی را ناشی از میل به «وحدت» و «یکپارچگی» و مشخصه آشکار تمام اعمال یگه‌ای تلقی کرده است.^{۱۳۶} اما برخی این روش‌ها و اندیشه‌هایی که در پس آن هست را دلیل بر ماهیت غیرانسانی و حتی ضدانسانی یگه گرفته، و چنین انگاشته‌اند که یگه اصولاً نه در پی به‌کمال رساندن انسان و انسانیت، بلکه در صدد تحول آن به موجودی فوق انسانی است.^{۱۳۷}

۵. پرانایامه (تنظیم و مهار تنفس)

پرانا به معنای «تنفس یا دم حیاتی»، و یامه به معنای «مهار و تنظیم» است، که در ترکیب «تنظیم و مهار تنفس» معنا می‌دهد. «تنظیم تنفس (پرانایامه) عبارت از بازداشتن جریان دم و بازدم است، و آنگاه اتفاق می‌افتد که آن (وضعیت‌های نشستن) مستحکم شده باشد»^{۱۳۸} چنانکه ویاسه نیز توجه داده است، از این به دست می‌آید که هدف از این تمرین‌ها، ابتدا تنظیم و مهار فرایند دم و بازدم، و در نهایت، متوقف کردن تنفس است.^{۱۳۹} علاوه بر این، در نظر پتَنجلی، ارتباط تقدیمی محکمی میان اصلاح وضعیت‌های نشستن با تنظیم، مهار و توقف تنفس وجود دارد.

یگه از این عمل انتظار دارد تا تنفس را بدل به نیرویی لطیف سازد که در تمام تن گسترده می‌شود.^{۱۴۰} مکتب یگه بر این است که ارتباط مستقیمی میان تنفس و حالات ذهنی و روانی آدمی هست. شاهد این مطلب را نیز تغییراتی می‌شمارند که در ضرب‌آهنگ تنفس انسان‌ها در هنگامه خشم، آرامش، خواب و بیداری رخ می‌دهد.^{۱۴۱} برای تنظیم و مهار تنفس، خواصی را ذکر کرده‌اند. از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. وحدت بخشیدن به آگاهی و شعور (سماذهی) و باز داشتن ذهن از پراکندگی؛
۲. امکان سیر آگاهانه و ارادی میان عوالم بیداری، خواب همراه با رؤیا، و خواب بدون رؤیا، و آگاهی از حقایق درون آنها؛
۳. تسلط بر اعضای غیرارادی بدن، مانند ریه و قلب؛
۴. به‌دست آوردن توانایی زندگی در آستانه میان مرگ و زندگی.^{۱۴۲}

البته از آنچه گذشت، می‌توان دریافت که از این میان، هدف اصلی و غایی، همانا پس زدن پرده‌های جهل و درنهایت، رسیدن به وحدت آگاهی یا سماذهی است. در پتَنجلی در

بارهٔ محصول این مرحله می‌گوید: «در این هنگام است که حجاب روشنایی منهدم می‌شود.»^{۱۴۳} و ویاسه سازوکار این فرایند را این‌گونه تبیین می‌کند که: «این کرمهٔ یگی که روشنایی را می‌پوشاند و او را در بند زایش‌های مکرر می‌کند، با تمرین مهار تنفس هر لحظه تضعیف می‌شود و سرانجام از میان می‌رود.»^{۱۴۴}

یگه سوتره در بارهٔ فنون تنظیم و مهار تنفس توضیح نداده، اما در روند تاریخی اندیشه و روش یگه، این فنون تکثر، تنوع و گسترش فراوانی پیدا کرده است. از سوی دیگر، گزارش‌های موثق و ناموثق فراوانی از اقدام یگیان به عمل حبس حکایت دارد. از آن جمله، به برنامه‌های شبه‌نمایشی یگیان در هند و تبت می‌توان اشاره کرد که در برخی از آنها، فردی را که موفق به حبس دم می‌شود، ساعت‌ها و حتی روزهای متوالی زنده‌به‌گور می‌کنند و پس از زمان موعود، سالم بیرون می‌آورند.

۶. پرتیاهاره (فراخوان حواس)

پرتیاهاره مرکب از پرتی^{۱۴۵} به معنای «رفتن و عزیمت کردن»، و آهاره^{۱۴۶}، به معنای «نزدیک آوردن» است، همه در مجموع، «فراخواندن» معنا می‌دهد. این تعبیر در مواردی مانند «فراخوان سربازان» به کار می‌رود.^{۱۴۷} «فراخوان [حواس] (پرتیاهاره) چیزی است که به وسیلهٔ آن حواس دیگر، با موضوعات خود تماس برقرار نمی‌کند و همان‌گونه که طبیعت شعور است، درک می‌کند.»^{۱۴۸} در این هنگام، حواس مهار شده است، چنان‌که شعور در نهایت مهار می‌شود.^{۱۴۹} نتیجهٔ این وضعیت، مهار کامل حواس و در اختیار قرار گرفتن آنهاست. «در این وضعیت، حواس در بالاترین حد مهارشدگی است.»^{۱۵۰} الیاده، که تحقیقات او در بارهٔ یگه مثال‌زدنی است، معنای درست پرتیاهاره را عبارت از «توانایی آزاد ساختن فعالیت حواس از سلطهٔ امور بیرونی» دانسته، می‌گوید: برپایهٔ دیدگاه یگه سوتره و مفسران آن، حواس در این وضعیت، به جای جهت‌گیری به سوی اشیای خارجی، در درون می‌ماند.^{۱۵۱}

سازوکار فراخوان حواس را به آرام کردن آب گل‌آلودی تشبیه کرده‌اند که در نتیجهٔ آن، فرایند زلال شدن رخ می‌دهد. پرتیاهاره سبب می‌شود که حواس از کارکرد طبیعی خود باز بمانند. به این روش، انتظار می‌رود اندیشه‌های پرسه‌زن و سمجی، که دائماً درکارند، به درون بازگردند. در این وضعیت، نوعی رجوع به درون اتفاق می‌افتد. در نتیجه، شعور از

بمباران مداوم تأثیرات بیرونی ایمنی می‌یابد.^{۱۵۲} از سوی دیگر، معتقدند شعور (چیتّه) برای شناخت امور بیرونی نیازمند حواس نیست و بدون دخالت حواس و با تمرکز می‌تواند به شناخت امور نایل آید؛ شناختی که حتی از شناخت حسی متعارف نیز برتر است؛ زیرا به گفتهٔ ویاسه، نیروی شناخت یگی، تمامی اشیا را چنان‌که هست می‌شناسد.^{۱۵۳} به این ترتیب، تمام فعالیت‌های حواس، که مایهٔ انحراف دل می‌شود، متوقف می‌گردد، بدون آنکه شناخت مختل شود.^{۱۵۴}

با رسیدن به این مهارت، یگی قادر می‌شود به سه ابزار یا سه مرحله بعدی یگه، که آنها را با هم «سَمیمه»^{۱۵۵} می‌خوانند، دست یازد. به تصریح شارحان یگه، این سه گام بعدی از پنج گام یا پنج ابزار پیشین، درونی‌تر و ژرف‌تر است.^{۱۵۷} باید توجه داشت که میان سه ابزار بعدی مرز قاطعی وجود ندارد و به‌نوعی هرسه را باید از یک جنس دانست.

۷. دهارتا، (تمرکز بر یک نقطه)

دهارتا از ریشهٔ دَهر^{۱۵۸} به معنای «محکم گرفتن» است.^{۱۵۹} و در این ترکیب به معنای تاب آوردن، پایداری کردن و نگه داشتن به‌کار می‌رود.^{۱۶۰} در اصطلاح، دهارتا را «تمرکز»^{۱۶۱} معنا می‌کنند. یک مؤلفهٔ جوهرین دهارتا سفتی و سختی و سماجت در توجه به موضوع تمرکز است پتَنجلی می‌گوید: «تمرکز، سفت بستن ذهن است.»^{۱۶۲} اما این تنها مؤلفهٔ تمرکز یگه‌ای نیست، ویژگی دوم دهارتا، شناختاری بودن آن است دهارتا، تمرکزی ساده که صرفاً سیلان روانی - ذهنی را آرام می‌کند نیست. دهارتا اگرچه در کل یک اِکاگرتا^{۱۶۳} (تمرکز بر نقطه‌ای واحد) است، اما دارای ماهیت و ویژگی شناختی بوده و هدف نهایی آن، شناخت ذات موضوع تمرکز است.^{۱۶۴}(^{۱۶۵})

موضوع تمرکز می‌تواند چیزی در درون یا بیرون از وجود آدمی باشد. ویاسه به فهرستی از این موضوعات اشاره می‌کند که شامل فضای ناف، نیلوفر قلب، روشنایی موجود در مغز، نوک بینی، نوک زبان و اعضای از این دست می‌شود.^{۱۶۶} چنان‌که گفته شد، این نقطه ممکن است چیزی خارج از وجود انسان، مانند نگارهٔ خدایان، ماه، یا خورشید باشد. اما مهم‌ترین این مراکز، همانا قلب است؛ زیرا آن را مرکز وجود آدمی و جایگاه روح و جان و شهر برهمن دانسته‌اند. در اوپنیشدها و در مکتب ودانته، این نقطه مورد توجه خاص قرار گرفته است.^{۱۶۷} از آنجا که قلب جایگاه حقایق عقلانی است، به گفتهٔ ویاسه،

تمرکز یگی بر روی قلب نیلوفرین سبب می‌شود بینش عقلانی وی، به حقیقت عقلی ناب مبدل گردد.^{۱۶۸}

چنان‌که آشکار شد، قلب در این مکتب و حتی در سایر سنت‌های هندو، به نیلوفری با گلبرگ‌های متعدد تشبیه می‌شود. شارحان یگه، از جمله واجسپتی‌میشره، به تشریح این نیلوفر پرداخته و آن را دارای هشت گلبرگ و لایه‌های متداخل دانسته‌اند که هر کدام، با یکی از لایه‌های عالم انفس و عالم آفاق تطابق می‌کند.^{۱۶۹} در عملیات تمرکز، این لایه‌ها یکی پس از دیگری کانون توجه قرار می‌گیرد.

با انجام مکرر دهارتا، و مهارت در تمرکز، و کسب نتایج معرفتی مورد نظر، یگی قادر خواهد بود به ابزار بعدی یگه دست یازد.

۷. دهیانه (تأمل پایدار و ژرف)

دهیانه از ریشه «دهیا»، به معنای «زیر» است و برای «تأمل» و نگرستن به درون^{۱۷۰} و ژرفای اشیا به کار می‌رود.^{۱۷۱} و^{۱۷۲} از دید پتتجلی، دهیانه عبارت از «جریان یک‌دلی» است.^{۱۷۳} از حیث دشواری و به لحاظ زمانی، دهیانه ۱۲ بار بیشتر از دهارتا زمان می‌برد. در حالی‌که دهارتا خود به اندازه ۱۲ پُرانایامه (یعنی دوازده تنفس کنترل شده) طول می‌کشد. بنابراین، رسیدن به دهیانه، تنها پس از چنین تمرین‌های دشواری میسر است.^{۱۷۴}

هدف از دهیانه عبور از نمودارهای آشکار اشیا و رسیدن به بود و واقعیت آنهاست. این کار با جریان دادن بی‌وقفه و پی‌درپی اندیشه بر روی یک شیء و با نگرشی عمیق و مداوم در موضوع تأمل انجام می‌گیرد، و از این روش انتظار می‌رود، بود شیء را از نمود آن بازشناسند و شیء را آن‌گونه که واقعاً هست دریابند. البته این با نوعی اتحاد با موضوع تأمل ممکن می‌گردد.

بنابراین، به نظر می‌رسد در دهیانه سه مؤلفه از اهمیت جوهرین برخوردار است: ۱- تداوم و پیوستگی اندیشیدن در باره موضوع مطالعه، که آن را به جریان مداوم رود تشبیه می‌کنند و سرّ آن را در وحدت نقطه تمرکز^{۱۷۵} می‌دانند؛^{۱۷۶} ۲. ژرف‌نگری یا عبور از لایه‌های مختلف واقعیت به کنه آن؛ ۳. متحد شدن ذهن با موضوع تأمل و دریافت واقعیت درونی آن.

۸. سمادهی (اتحاد)

سمادهی از پیشوند «سَم» به معنای «هم» در ترکیب با مصدر «آذهی» به معنای «اندیشه‌کردن» تشکیل شده و به معنای «تجمیع اندیشه» است.^{۱۷۷} به‌باور یگه، سمادهی به اجتماع همه قوای انسان می‌انجامد. به نظر می‌رسد، بهترین معادل فارسی برای این واژه همانا «اتحاد» است؛ زیرا هم به معنای لغوی کلمه نزدیک است و هم با معنای اصطلاحی آن قرابت زیادی دارد. و از سوی دیگر در فرهنگ عرفانی ما نیز همین اصطلاح را برای معنایی مشابه با سمادهی به‌کار می‌برند. اما در باره معنای اصطلاحی سمادهی در زبان‌های مختلف، اختلاف نظر بسیار است. همین اختلاف نیز سبب معادل‌گذاری‌های متفاوت و ناهمگون در زبان فارسی و در سایر زبان‌ها شده است. سمادهی را به صورت‌های گوناگون ترجمه می‌کنند. از جمله به تأمل، تمرکز، خلسه، آگاهی برتر، و غیر اینها.^{۱۷۸} و^{۱۷۹} اگرچه همه اینها در سمادهی هست، اما از آنجا که جوهری‌ترین ویژگی سمادهی همانا «به‌وحدت رسیدن اندیشه» است، به‌نظر می‌رسد معادل «اتحاد» برای سمادهی درست باشد.

مراد از اتحادی که سمادهی ترجمان آن است، همانا اتحاد عالم با معلوم است، که لازمه آن از دست رفتن خودیت، یکی شدن با موضوع تأمل و به‌دست آمدن معرفتی مخصوص نسبت به آن می‌باشد. پَتَنْجَلِی سمادهی را این‌گونه تعریف کرده است: «... در هنگام اشراق با صیرف نور موضوع [تأمل]، و جدا شدن از خویشتن، چنان‌که بوده است، سمادهی خواهد بود.»^{۱۸۰} و ویاسه در تفسیر این عبارت غامض گفته است: «آنگاه که به‌یمن موضوع تأمل بر کل شعور تسلط یافت، تأمل تنها نور صورت موضوع تأمل را نمایان می‌سازد، و [او]، چنان‌که بود، از طبیعت خودآگاه خویش تهی می‌گردد، که این را «خلسه» می‌گویند.^{۱۸۱} و اچسپتی میسر، از مفسران یگه نیز تفاوت میان خیال و سمادهی را همین عدم تمایز میان مُدِرک و مُدِرک در سمادهی دانسته است.^{۱۸۲}

بنا بر یک تعریف، سمادهی عبارت است از: وضعیتی از آگاهی که ورای بیداری، رؤیا و خواب عمیق بوده و در آن حال فعالیت‌های ذهنی فروکش می‌کند. این حال نوعی فرورفتن تام و تمام در موضوع تأمل است. از نظر یگه‌ای، اگر این موضوع تأمل خدا یا امر مطلق باشد، نتیجه سمادهی اتحاد با خدا یا امر مطلق خواهد بود.^{۱۸۳}

باید گفت که گونه‌های مختلفی از سمادهی وجود دارد. سمادهی اگرچه نتیجه و حاصل تمام ریاضت‌های پیشین است که به‌عنوان آخرین مرحله یگه مطرح می‌شود، با

وجود این، به هیچ‌رو حالتی ایستا و مطلق نیست، بلکه چنان‌که گفته شد، خود دارای دو گونه است: ۱- سم‌پرَجَناتَه‌سَمادَهی، یعنی اتحادی که از راه تمرکز بر روی چیزی حاصل شود.^{۱۸۴} در این حالت یگی هنوز از حالت خودآگاهی تهی نشده و در عین اتحاد با موضوع تأمل، به تمایز خود با آن توجه دارد. سمادَهی ریشه‌دار دارای چهار مرحله برهم‌مترب است.^{۱۸۵} ۲. آسم‌پرَجَناتَه‌سَمادَهی، یعنی اتحادی که بدون هیچ ارتباطی با بیرون به دست آید. در این حالت، آگاهی فردی که شعور انسان با آن با اشیا ارتباط پیدا می‌کند و حتی به همانندی خود با موضوع تأمل پی می‌برد، از میان برمی‌خیزد. در این وضعیت، استغراق محض و تام در موضوع آگاهی رخ داده است. ادعا می‌شود که در چنین حالتی تمامی سمسکاره‌ها، یعنی آثار فعالیت‌های روانی پیشین و حتی آثار کرمه‌ای که در روح جای گرفته است، نابود می‌شود.^{۱۸۶} بدین ترتیب، می‌توان گفت که مکتب یگه مدافع نظریه نجات در این زندگی است، به عبارت دیگر، طرف‌دار امکان زنده‌آزادی (جی‌وَن موکتی)^{۱۸۷} است.

با به‌کارگیری این هشت وسیله، مکتب یگه امیدوار است حالتی پایدار و بدون بازگشت از هر دو نوع یگه، یعنی سم‌پرَجَناتَه‌سَمادَهی و آسم‌پرَجَناتَه‌سَمادَهی به دست آید. البته، این نکته را هم باید افزود که برخی محققان به نقش عواملی مانند خلوص و ارادت نیز در این راه توجه داده‌اند.^{۱۸۸}

توانایی‌های فوق‌عادی یگی‌ها

این یک حقیقت است که با انجام دقیق و کامل این پرهیزها و مراعات‌ها، یگی دارای آگاهی‌ها و توانایی‌های فوق‌عادی و معجزه‌گونه‌ای نیز می‌شود. پَتَنَجَلی در فصل سوم از یگه سوتره، به این توانایی‌های فوق‌عادی (سیدَهی‌ها)^{۱۸۹} می‌پردازد. از این جمله، به آگاهی از زندگانی‌های پیشین خود است که به گفته وی، با تمرکز بر عمق تأثرات دیرینه‌ای که در ذهن و روح یگی نهفته است و با اتحاد با آنها به دست می‌آید.^{۱۹۰} این آرزوی هر رهرو هندو است که به چنین آگاهی‌هایی دست یابد و سنت هندو در سودای آن، روایت‌پردازی و حتی اسطوره‌سازی‌های فراوانی کرده است تا جایی که، ویاسه شارح برجسته یگه سوتره، نیز از عارفی یاد می‌کند که به گفته وی، زندگانی‌های پیشین خود را در ده دوره بزرگ جهانی مشاهده کرده است.^{۱۹۱}

از دیگر توانایی‌هایی که در یگه سوتره به رهروان طریق یگه نسبت داده است، آگاهی از اندیشه‌ها و لایه‌های ذهنی دیگران است.^{۱۹۲} به گفته پَتنَجلی، این با تحقق سه مرحله آخر از ابزارهای یگه، یعنی فراخوان حواس، تأمل و اتحاد، و با اِعمال این مراحل بر روی مفاهیم ذهنی حاصل می‌گردد.^{۱۹۳} ذهن آدمی آینه‌وار اندیشه‌ها و ادراکات دیگران را منعکس می‌سازد. کسی که به اساس کار ذهن و به جوهر تصورات و مفاهیم ذهنی آگاه گردد، نخست به حالات ذهنی خود دانا می‌شود، و سپس می‌تواند انعکاس اندیشه‌ها و تصورات دیگران را در آن بازشناسی کند.^{۱۹۴}

نامری شدن از دیگر توانایی‌های فوق‌عادی است که مکتب یگه آن را برای یگی‌ها امکان‌پذیر می‌داند. یگه سوتره سازوکار این پدیده را چنین بیان می‌کند که اگر یگی سه مرحله نهایی را با تمرکز بر جسم خویش به‌سربرد، می‌تواند آنچه را که سبب دیده شدن جسم می‌شود، از آن برگیرد.^{۱۹۵} در شرح این سخن گفته شده است که با تمرکز بر روی شکل جسم، رنگ آن را از آن باز گرفته و سبب می‌شود تا جسم دیده نشود.^{۱۹۶}

دیگر توانایی‌های فوق‌عادی، که یگه سوتره به آنها اشاره کرده است، عبارت است از: آگاهی از اسرار جهان هستی، که با متوجه ساختن سه مرحله نهایی یگه بر خورشید ممکن می‌شود؛ آگاهی از اسرار تن، که با متوجه کردن سه مرحله بر ناف خویش به دست می‌آید؛ برطرف کردن گرسنگی و تشنگی، که با متوجه ساختن آن سه مرحله بر گلوی خود میسر می‌شود؛ شنیدن اصوات لطیف آسمانی، که با متوجه ساختن آن سه بر ارتباط میان اثير (آکاشه) و شنوایی حاصل می‌آید؛ قدرت راه پیمودن در فضا، که در نتیجه توجه دادن آن سه مرحله نهایی یگه بر رابطه میان اثير و جسم محقق می‌شود.^{۱۹۷}

بُهجه (قرن دهم م) در شرح مهم خود بر ویاسه بهاشیه، هشت نیروی بزرگی را، که یگیان بدان دسترسی دارند، چنین فهرست کرده است: ۱. توانایی ریز شدن، چون ذره؛ ۲. توانایی بی‌وزن شدن، چونان پنبه؛ ۳. توانایی سنگین شدن، مانند کوه؛ ۴. امکان بسط یافتن و گسترش، و دستیابی به سیارات دیگر؛ ۵. نیروی اراده تزلزل‌ناپذیر؛ ۶. نیروی تسلط بر جسم و ذهن؛ ۷. نیروی استیلا بر عناصر؛ ۸. نیروی تحقق هر خواسته.^{۱۹۸}

چنان‌که روشن است، یگه کلید همه این توانایی‌های فوق‌عادی را در این می‌داند که سه مرحله نهایی، یا ششمین، هفتمین و هشتمین ابزار یگه را با استفاده از کدام موضوع از

موضوعات تمرکز به کار گیرند. اما آنچه یگه از این قدرت‌ها در نظر دارد، نه سلطه بر دیگران یا منفعت‌طلبی و خودکامگی، بلکه تسلط بیشتر بر چیزهایی است که می‌تواند موجب دغدغه خاطر آدمی شود. از این رو، پتَنجلی می‌گوید: «یگی با اجرای این پرهیزها و مراعات‌ها، کشمکش اضرار را فرو می‌نشانند.»^{۱۹۹} استفاده از این توانایی‌ها در راه ارضای امیال شخصی، خود مانع بزرگی بر سر راه رهروان طریق نجات تلقی می‌شود؛ زیرا دقیقاً همان چیزی را ایجاد می‌کند که کلّ فرایند یگه در پی نابودی آن است. آن چیزی نیست جز همین توهم فردیت و انانیت. به این گونه، سیدھی‌ها که برای مبتدیان کمال محسوب می‌شود، می‌تواند برای برای یگیان راه‌رفته، به مانعی بزرگ بدل شود.^{۲۰۰}



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

1. astika

۲. مراد از یگه در اینجا یگه کلاسیک یا مکتب یگه، یا همان پَننجلی‌یگه است. اکنون کاربردهای علمی و غیرعلمی مختلفی از «یگه» رایج است. از این میان دست‌کم به چهار دسته باید اشاره کرد: الف. در کاربردهای عمومی و رایج، یگه را به پدیده‌هایی اطلاق می‌کنند که در جوهر خود شاید بیشتر نوعی ورزش یا روشی برای تندرستی باشد. البته این را بیشتر باید کاربردی عوامانه و غیرفنی تلقی کرد. ب. یگه را به‌طور شایع معادل «ریاضت» به‌کار می‌برند و مرتاضان را، از هر نوعی که باشند، «یگی» *yogi* می‌خوانند. چنان‌که میرچا‌یاده به‌درستی یادآور شده‌است، یگه را در سنت هندی بر هر روش مراقبه‌ای و شیوه زاهدانه اطلاق می‌کرده و هنوز می‌کنند. (Radhakrishnan, *A Source Book to Indian Philosophy*, p. 453) در این کاربرد، شیوه‌هایی مانند تَنتریزم *tantrism* هندویی و تَنتریزم بودایی نیز گونه‌ای از یگه شماره می‌شود. (Nigolian, *World Religions: A Historical Approach*). شاید به همین سبب باشد که برخی جریان‌های دینی - اجتماعی، مانند سَهَج یگه (*Sahaj Yoga*)، نیز بر خود عنوان یگه را اطلاق می‌کنند. ج. علاوه بر این، یگه در نجات‌شناسی هندویی عنوانی است معادل «راه» یا «طریق»، که بر هر یک از راه‌های سه‌گانه نجات، یعنی، طریق عمل، (کرْمه *karma yoga* یا کرْمه مارگه *karma mārga*)، طریق معرفت (جَنانه یگه *jñāna yoga* یا جَنانه مارگه *jñāna mārga*)، و طریق دلدادگی (بُهکتی یگه *bhakti yoga* یا بُهکتی مارگه *bhakti mārga*) اطلاق می‌کنند. (د) در معنای خاص کلمه، به‌ویژه وقتی سخن از فلسفه و عرفان هندو می‌گویند، یگه یکی از شش مکتب نجات هندویی است. «یگه» را در این کاربرد باید روشی برای توقف کامل کلیه کنش‌های ذهن دانست (چترجی و دتا، معرفی مکتب‌های فلسفی هند، ص ۱۵۲) که، البته، نه برای کسب توانایی‌های فوق‌عادی بلکه برای برطرف کردن جهالت میحنت‌آفرین ناشی از عدم تمییز خویشستن حقیقی خویش (پوروشه) از ماده (پُرکرتیتی) مطرح می‌شود. (Radhakrishnan, *A Source Book to Indian Philosophy*, p. 453). علاوه بر اینها نام‌ها و اصطلاحات گوناگونی مانند هته‌یگه، اَشْتانگه یگه، کوندالینی یگه، تَنتره یگه، راجه یگه، لیه یگه و ... همواره در گفتمان مربوط به یگه در کنار پَننجلی یگه خودنمایی می‌کند. بسیاری از این مفاهیم مسلماً با یگه پیوند دارد و در مفهوم عام یگه نیز می‌گنجد، اما از این تعدد نام‌ها، و نامعلوم نهادن نسبت میان آنها، هرکسی را گیج می‌کند.

3. Patanjali

4. tapas

5. Rg Veda

۶. داریوش شایگان، *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، ص ۶۳۴

۷. رک: کُتهه اوپه‌نیشد، ۶-۱۱-۶؛ و نیز چترجی و دتا، *معرفی مکتب‌های فلسفی هند*، ص ۵۴۸.

۸. یگه سوتره، ۱: ۱

9. Sāṅkhya

۱۰. چترجی و دتا، همان، ص ۱۵۲.

۱۱. رادها کریشنن سروپالی، *تاریخ فلسفه شرق و غرب*، ج ۱، ص ۲۴۶.

12. Patanjala Sūtra

۱۳. سروپالی رادهاکریشنن تاریخ ویاسه را قرن چهارم میلادی ذکر کرده است.

Radhakrishnan, *A Source Book to Indian Philosophy*, p. 454.

14. Vyāsa
15. Yogabhāṣya
16. Eliade, Micea, Yoga, in: Encyclopedia of Religion, ed. *Mircea Eliade*, Vol. 15, p. 520
17. Vācaspati Mīśra
18. Tattva-vaiśārādī
19. Rama Prasada
20. Sacred Books of the Hindus (Allah Abad: The Panini office, 3rd ed., 1924)
21. Rajamārtanda
22. Bhoja
23. Yogavārtika
24. Vhjnāna bhikṣu
25. Yoga-sara Sangraha
26. Ibid.
۲۷. این اثر را منوچهر صدوقی سه‌ها، با عنوان پاتانجلی تصحیح و در ۱۳۷۹ در تهران به چاپ رسانده است.
28. Dasgupta, 1997, I
۲۹. مهدی لکزایی، روش‌شناسی دین‌پژوهان مسلمان: بیرونی و ابن حزم، ص ۷۲.
30. Louis Massignon
31. J. W. Houer
32. Helmut Ritter
۳۳. همان
34. Sarvapali Radhakrishnan
35. Charles A. Moore
36. C.f. Radhakrishnan, sarvapali, & Charls A. Moore, *A Source Book to Indian Philosophy*.
37. Madan Mohan Agrawal
38. C.f. Agraval, Madan Mohan, *Six Systems of Indian Philosophy*.
39. pāda
40. samādhīpāda
۴۱. بعد از این، در بخش ابزارهای یگه، به ریشه‌شناسی و تعریف سماذهی از دیدگاه‌های مختلف خواهیم پرداخت.
42. citta
43. sādhanapāda
44. kriyāyoga
45. vibhūtipāda
46. kaivalyapāda
۴۷. چترجی و دتا، معرفی مکتب‌های فلسفی هند، ص ۷-۵۴۶
- C.f. Williams, Monier, A Sanskrit Dictionary
48. Sāṅkhya
49. Íśvara
۵۰. مکتب یگه خدا را به بیست‌وپنج مقوله واقعیت در سانکھییه افزود.
- Radhakrishnan, *A Source Book to Indian Philosophy*, p. 453.
۵۱. چترجی و دتا، همان، ص ۱۵۲.
52. Eliade, 1987, v. 15, 520
۵۳. چترجی و دتا، همان، ص ۵۴۹ - ۵۵۰.
۵۴. رادها کریشنن سروپالی، تاریخ فلسفه شرق و غرب، ج ۱، ص ۲۶۰.
55. kleśa

56. Tattva-Vaiśārādī, II, 3
 57. Yoga Sūtra, II, 5
 58. asmita
 59. rāga
 60. dveṣa
 61. abhiniveśa
 62. Yoga Sūtra, II, 3
 63. Viāsa Bhāṣya, II, 3
 64. Tattva-Vaiśārādī, II, 3

۶۵. داریوش شایگان، همان، ص ۷-۶۶.

66. vivekajñāna

۶۷. برخی محققان از این حالت به «از کار انداختن ذهن» تعبیر کرده‌اند، (چترجی و دتا، همان، ص ۵۵۶) که اگرچه ممکن است غلط‌انداز باشد اما تا حدود زیادی می‌تواند به روشن شدن مقصود یگه کمک کند.
 ۶۸. این که برای رسیدن به معرفت متعالی و تحقق حقایق معنوی در نفس، نیاز به آرامش و پالودگی ذهن از خواطر و تموجات ذهنی است، چیزی نیست که منحصر به مکتب یگه و یا حتی مکتب‌های هندی و شرقی باشد. در عرفان اسلامی نیز بر این حقیقت نجات‌شناختی تأکید شده است. از جمله به شعر حافظ می‌توان اشاره کرد که می‌گوید: «خاطرت کی رقم فیض پذیرد هیهات — مگر از نقش پراکنده ورق ساده کنی» (دیوان حافظ، غزلیات، شماره ۴۸۱). اما آنچه در یگه متمایز و برجسته است این است که یگه این حقیقت را همچون اصلی یگانه و بی‌بدیل تلقی کرده و راه نیل به این وضعیت را تن‌سپردن به برنامه عملی نسخه‌واری می‌داند که خود ارائه کرده است. این درحالی است که عرفان‌های عشق، مانند بهکتی، تصوف، و مسیحیت، این حالت را با عشقی ناب و خالصانه به خدا یا یکی از مظاهر شخصی او ممکن، و حتی آسان‌تر و همگانی‌تر می‌دانند.
 ۶۹. چترجی و دتا، همان، ص ۵۵۵.

70. Yoga Sūtra, II, 1

71. yogāṅga

۷۲. در کشف معنای دقیق این اصطلاحات، علاوه بر اعتنا به دریافت پژوهندگان، بر دو فرهنگ زیر اتکا کرده‌ایم:

C.f. Williams, Sanskrit Dictionary, *Online Sanskrit Dictionary*, 2003

73. kṣipta
 74. mūḍha
 75. vikṣipta
 76. ekāgra
 77. nrudha
 78. prajñāta yoga
 79. samapatti
 80. saṁprajñāta samādhi
 81. asaṁprajñāta yoga
 82. asaṁprajñāta samādhi
 83. samādhi-yoga

۸۴. دقت شود، مهم‌ترین تفاوت یگه در این دو وضعیت این نیست که در لایه چهارم تمرکز بر روی شیئی از اشیای بیرونی یا درونی انجام می‌گیرد، و در لایه پنجم بر روی ذات، روح، نفس یا مانند آن، بلکه در این است که در لایه پنجم اصولاً هیچ‌گونه فعالیت ادراکی ذهنی یا عقلی، حتی تمرکز، وجود ندارد.

85. savitarka samādhi

۸۶. ر.ک: جهان‌شناسی یگه در همین جستار.

87. savicāra samādhi.

88. sānanda samādhi.

89. sāsmita samādhi.

90. dharmamegha smādhi.

91. Yoga Sūtra, IV, p. 29; Yoga Bhāṣya, IV, p. 29.

۹۲. گویا بتوان این ادعا را با تجارب معنوی، ذهنی، روانی و حتی هنری و ورزشی، که معمولاً برای بسیاری از ما پیش می‌آید، تأیید کرد. برای مثال، یک فرد معمولی ممکن است در شرایطی خاص و اتفاقی، حرکت ورزشی ظریفی را به‌درستی انجام دهد، یا قطعه‌آوازی را به‌درستی اجرا کند، اما اگر از او بخواهند بار دیگر تکرار کند، به سبب نداشتن تمرین و مهارت کافی، نتواند بار دیگر آن را انجام دهد. به همین قیاس، چه‌بسا کسی که مراحل نسبتاً پایین‌تری از موقعیت معنوی یا ذهنی یا روانی به‌سرمی‌برد، در لحظات یا ساعاتی تجربه‌ای هرچند گذرا از مراحل بالاتر پیدا کند، اما این حال را به سبب مبتنی نبودن بر زیرساخت‌های مستحکم و فراهم نبودن شرایط آنفسی، به‌زودی از دست دهد و به همان ساحت پیشین و اصلی خویش باز گردد.

۹۳. چترجی و دتا، همان، ص ۵۶۲.

94 Yoga Sūtra. II

95. ahimsā

۹۶. آ = نفی + هیمنسا، به‌معنای آسیب رساندن.

۹۷. داریوش شایگان، همان، ص ۶۶۹.

98. satya

۹۹. همان.

100. pāpa

۱۰۱. همان

102. asteya

103. Yoga Sūtra, II, 37

104. brahmacarya

105. Viāsa Bhāṣya, II, 30

۱۰۶. داریوش شایگان، همان، ص ۶۷۱.

107. aparigraha

108. Vyāsa Bhāṣya, II, 30.

109. śauca

110. Yoga Sūtra, II, 40

۱۱۱. به این منظور از ملین‌ها نیز بهره می‌جویند. (داریوش شایگان، همان، ص ۶۷۱)

۱۱۲. چترجی و دتا، همان، ص ۵۶۵.

113. santoṣa

114. Yoga Sūtra, II, 42

115. tapas

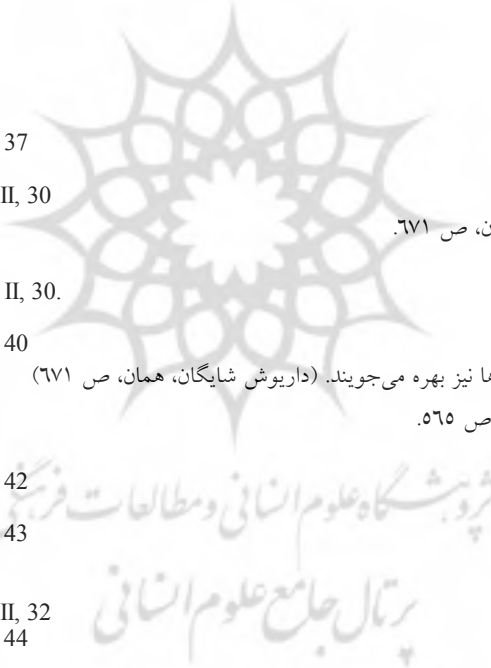
116. Yoga Sūtra, II, 43

117. svādhyāya

118. pranavajapa

119. Viāsa Bhāṣya, II, 32

120. Yoga Sūtra, II, 44



121. Īśvarapraṇidhāna
122. Trīśikhibrāhmana Upaniṣad
123. Śānti Parva
124. Eliade, 1958, 382
125. Yoga Sūtra, II, 46
126. padmasanā
127. Vyāsa Bhāṣya, II, 46
128. hathayoga
129. Grandha Samhitā
130. Hathayogapradīpikā
131. Śiva Samhitā
132. Eliade, 1958, 382

۱۳۳. به‌گفته‌ی الیاده، در دید هتته‌یوگه، پادماسنه (حالت نیلوفرگون)، هر گونه بیماری را درمان می‌کند، وضعیت‌های موکتاسنه و وجراسنه توانایی‌های اعجاز‌آمیز می‌بخشد، وضعیت مورتاسنه آشفستگی‌های ذهنی را آرام می‌کند، بهوجنگاسنه برانگیزاننده کوندالینی [نیروی خفته در ستون فقرات] است و ...

Eliade, Micea, Yoga: Immortality and Freedom, p. 382.

الیاده این مطالب را به بخش دوم از گرنده سمهیتا، از متون هتته‌یوگه، اسناد می‌دهد.

134. Ibid
135. Tattva-vaiśārādī, II, 47
136. Eliade, Micea, Yoga, in: *Encyclopedia of Religion*, ed. Mircea Eliade, V.15, p. 22.

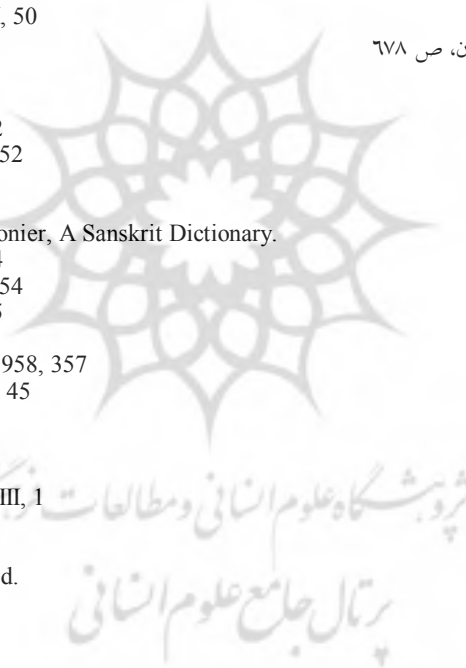
۱۳۷. داریوش شایگان، همان، ص ۶۷۶.

138. Yoga Sūtra, II, 49
139. Vyāsa Bhāṣya, II, 49-50
140. Tatvavaiśārādī, II, 50

۱۴۱. داریوش شایگان، همان، ص ۶۷۸

۱۴۲. همان

143. Yoga Sūtra, II, 52
144. Yoga Bhāṣya, II, 52
145. praty
146. āhāra
147. C.f: Williams, Monier, A Sanskrit Dictionary.
148. Yoga Sūtra, II, 54
149. Yoga Bhāṣya, II, 54
150. Yoga Sūtra, II, 55
151. Eliadi, 1987, 22
152. Radhakrishnan, 1958, 357
153. Vyāsa Bhāṣya, II, 45
154. Eliadi, 1987, 22
155. samyama
156. Yoga Sūtra, III, 4
157. Tatva Vaiśārādī, III, 1
158. dhṛ
159. Eliade, 1969, 70
160. C.f: Williams, Ibid.
161. concentration
162. Yoga Sūtra, III, 1
163. ekāgratā



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

164. op.cit. Eliade,
 ۱۶۵. این سخن یاده به نظر محققانه‌تر از دیدگاه کسانی است که دهارنا و اِکاگرتا را یکی دانسته و تفاوت آنها را فقط در آن دانسته‌اند که دهارتا حاصل اِکاگرتا است (چیزی مانند مصدر و حاصل مصدر). (برای آشنایی با دیدگاه دوم، رک: شایگان، ۱۳۷۵، ۶۸۳).
166. Yoga Bhāṣya, III, 1.
 ۱۶۷. مقایسه کنید با «قلب» در سنت اسلامی.
168. Ibid, I, 36.
 ۱۶۹. شایگان، ۱۳۷۵، ۴-۶۸۳
۱۷۰. مراد از «درون» در اینجا الزاماً درون خود نیست، بلکه عمق و ژرفای شیئی است که مورد تأمل قرار می‌گیرد، تا بود آن از نمودش باز ناخته شود.
۱۷۱. دهبیان را معمولاً در فارسی و عربی با «مراقبه» و در انگلیسی با meditation معادل‌گذاری می‌کنند. اما، به‌ویژه در فارسی و عربی این کار مشکلات و سوء فهم‌هایی به‌بار می‌آورد؛ زیرا مراقبه در سنت عرفانی و دینی اسلامی به‌معنای «کشیک نفس را کشیدن» است، و کاربرد این واژه برای دهبیان می‌تواند موجب دیگرفهمی شود. از طرفی، معنای لغوی «مراقبه» (تحت نظر داشتن) اگر برای دهبیان به‌کار رود، از مؤلفه‌های دهبیان تنها «تداوم نظر» را دربردارد، و به عنصر ژرف‌نگری که در دهبیان بسیار مهم است، توجه نمی‌دهد، درحالی که این هردو مؤلفه در واژه «تأمل» تداعی می‌شود. کاربرد meditation نیز برای این اصطلاح مشکلات و اشکالات دیگری دارد که بیان آن از حوصله این جستار بیرون است.
172. C.f: Williams, Ibid.
 173. Yoga Sūtra, III, 21
 174. Eliade, 1987, 22
 175. one-pointedness
 ۱۷۶. واچسپتی‌میشره، شارح برجسته یوگا، می‌گوید: «تداوم کوشش ذهنی یعنی تک‌نقطه‌ای بودن.
- Tatva Vaiśāradi, III, 2.
 177. C.f: Williams, Ibid.
 178. Radhakrishnan, 1957, 454
 ۱۷۹. برای آگاهی از دیدگاه‌های مختلف در باره ریشه و معنای لغوی سماذهی، بنگرید به: داریوش شایگان، همان، ص ۹-۶۸۸.
180. Yoga Sūtra, III, 3
 181. Yoga Bhāṣya, III, 3
 182. Tatvavaiśārādī, III, 3
 183. Ficher & Others, 1986
 ۱۸۴. همان.
۱۸۵. برای آگاهی از این مراتب رک: داریوش شایگان، همان، ص ۹-۶۹۲.
۱۸۶. همان؛ Yoga Sūtra, I,46؛ و نیز رک: داریوش شایگان، همان، ص ۲-۶۹۱ و ۶۹۹-۷۰۰.
187. jīvan mukti
 ۱۸۸. چترجی و دتا، همان، ص ۵۶۴
189. siddhis
 190. Yoga Sūtra, III, 18

۱۹۱. داریوش شایگان، همان، ص ۷۰۳
۱۹۲. Yoga Sūtra, III, 19
۱۹۳. همان.
۱۹۴. داریوش شایگان، همان.
۱۹۵. Yoga Sūtra, III, 20
۱۹۶. Tatvavaiśārādī, III, 20
۱۹۷. Yoga Sūtra, III, 28-41
۱۹۸. داریوش شایگان، همان، ص ۷۰۶.
۱۹۹. Yoga Sūtra, II, 48
۲۰۰. Yoga Sūtra, III, 36



منابع

- بیرونی، ابوریحان، *پاتانجلی*، بر پایه طبع هلموت ریتز، تصحیح منوچهر صدوقی سها، تهران، بی‌نا، ۱۳۷۹.
- چاترجی س. و داتا د، *معرفی مکتب‌های فلسفی هند*، ترجمه فرناز ناظرزاده کرمانی، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب، ۱۳۸۴.
- رادها کریشنان سروپالی، *تاریخ فلسفه شرق و غرب*، ترجمه خسرو جهاناداری، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۷، ج ۱.
- رضازاده شفق، صادق، *گزیده اوپانیشادها*، با ترجمه، مقدمه و حواشی صادق رضازاده شفق، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۷.
- شایگان داریوش، *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۲.
- لکزایی، مهدی، *روش‌شناسی دین‌پژوهان مسلمان: بیرونی و ابن‌حزم*، پایان‌نامه چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تحقیقات و فن‌آوری، ۱۳۸۸.
- Agraval, Madan Mohan, *Six Systems of Indian Philosophy*, Delhi, Chaukhamba Sanskrit pratishathan, 2001.
- Science, and Medicine in Islam*. Frans Rosenthal (ed), Singapore Sydney, 1990.
- Dsagupta, S., *A History of Indian Philosophy*, New Delhi, Motilal Banarsidass, 1997.
- Eliade, Micea, Yoga, in: *Encyclopedia of Religion*, ed. Mircea Eliade, Vol. 15, New York & London, Macmillan publishers, 1987.
- Eliade, Micea, Yoga: *Immortality and Freedom*, tr. From the French by Willard R. Trask, Routledge & Kegan Paul, London, 1958
- Fischer Ingrid & Oters, *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*, Shambhala, Boston, 1994
- Friedrichs, Kurt & Others, *The Rider Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*, London, Rider, 1999.
- Lawrence, Bruce B. "Al-Biruni's Approach to the comparative study of Indian culture" Science, 1990.
- Nigosian, S.A., *World Religions: A Historical Approach*, 3rd ed., Boston, Bedford, 2000.
- Radhakrishnan, sarvapali, & Charls A. Moore, *A Source Book to Indian Philosophy*, New Jersey, Princeton Universiti press, 1957
- Radhakrishnan, sarvapali, *Indian Philosophy*, McMilan company. New York. 1927-58.
- Williams, Monier, *A Sanskrit Dictionary*, USA, Clarendon, 1998.