

مراتب سمادهی در مکتب یوگای پاتنجلی^۱

علی صادقی شهپر^۲

مریی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان.

چکیده

در مکتب یوگای پاتنجلی، هشت مرحله سلوک وجود دارند که به ترتیب از مراتب جسمانی شروع می‌شوند و به مراتب ذهنی و فزادهنی (روحانی) ختم می‌شوند. همه این مراتب سلوک مبتنی بر تمرکز و مراقبه هستند و درجه مراقبه در هر مرتبه‌ای نیز بر حسب لطافت موضوع مراقبه (مصادر پرکریتی) تعیین می‌شود. بالاترین و آخرین مرتبه سلوک (مراقبه) در یوگا، سمادهی نام دارد. سمادهی نیز خود به مراتب مختلفی تقسیم می‌گردد که آخرین مرتبه آن (اسمیرجناته سمادهی) منجر به رهایی پوروشه (روح) از پرکریتی (ماده) می‌گردد. اما قبل از اسمیرجناته سمادهی (سمادهی بدون پایه یا بدون موضوع مراقبه)، مرحله سمیرجناته سمادهی (سمادهی با پایه یا دارای موضوع مراقبه) است که این مرحله اخیر برخلاف اولی به مراتب مختلفی تقسیم می‌شود. بررسی دقیق مراتب سمادهی، موضوع اصلی این مقاله است.

کلیدواژه‌ها

یوگای پاتنجلی، مراتب سلوک، سمادهی، سمیرجناته سمادهی، اسمیرجناته سمادهی، مراقبه.

۱. تاریخ دریافت: ۹۰/۲/۲۱ تاریخ تصویب: ۹۰/۳/۲۸

۲. پست الکترونیک: sadeghishahpar@gmail.com

مقدمه

در هر مکتب عرفانی معمولاً تقسیم‌بندی یا تقسیم‌بندی‌هایی از مراتب سلوک عرفانی انجام شده است و عمدتاً این مراتب سلوک به حوزه عرفان عملی - نه نظری - مربوط می‌شود. حرکت تدریجی و کوشش فردی تعیین‌کننده این تقسیم‌بندی از مراتب سلوک می‌باشد. بنابراین در روش‌های عرفانی زاهدانه نسبت به روش‌های عرفانی عاشقانه و به ویژه وحدت وجودی چنین تقسیم‌بندی‌هایی آشکارتر است. در عرفان اسلامی، به ویژه عرفان زاهدانه، تنوع تقسیم‌بندی از مقامات سلوک نسبت به فرهنگ‌های دیگر، به ویژه عرفان یوگایی، بسیار بیشتر است. در عرفان یوگایی به‌طور کلی تنها یک تقسیم‌بندی از مراتب سلوک وجود دارد که به آشتانگه^۱ یا هشت انگه (عضو، شاخه) مشهور است. البته تقسیم‌بندی مشابهی در برخی از اوپنیشدها و نیز در مهابهارتیه دیده می‌شود که گاهی از هفت مرحله و گاهی نیز از هشت مرحله سخن رفته است.^۲ تقسیم‌بندی هشتگانه مختص یوگای پاتنجلی در تفاسیر یوگاسوتروه‌ها به طور برجسته مورد بحث و تفصیل قرار گرفته است. این هشت مرحله یوگا چنان اهمیت دارد که حتی می‌توان یوگای پاتنجلی را در همین مراتب خلاصه کرد، به بیان دیگر مباحث این هشت مرحله متضمن تقریباً کل یوگای پاتنجلی یا افزوده‌های وی بر مکتب سانکھییه می‌باشد. شرح هشت مرحله سلوک یوگایی در یوگا سوتروه (۲/۲۹) آمده است.^۳

برطبق مکتب یوگا روح در جایگاه اصلی خویش قرار ندارد، زیرا جایگاه اصلی روح (پوروشه^۴) در استقلال از ماده (پرکرتی^۵) است و تن‌دادن به مجاورت پرکرتی باعث اسارت پوروشه شده است. بنابراین انسان به سبب خروج از وضعیت اصلی خویش و تنزل در مصادر ماده، باید روشی معکوس را در پیش گیرد، تا به اصل خویشتن (رهایی روح از ماده) بازگردد. در کیهان‌شناسی یوگایی، با توجه به مصادر پرکرتی که از مراتب بالاتر (بودهی) به سوی مصادر پایین‌تر (جسم خشن) است، نوعی سیر تنزلی (گرفتاری روح در

1. Astānga

2. Kumar Kaul, H., *Yoga in Hindu Scriptures*, Delhi, 1989, pp.32-47, 72-75.

3. Mukerji, P.N. (trans.), *Yoga Philosophy of Patanjali*, by Swāmi Hariharānanda Āranya, India, University of Calcutta, 1977, p. 232.

4. Purusa

5. Prakrti

عالم ماده) وجود دارد، از این رو، یوگی برای رسیدن به رهایی از اسارت پرکریتی باید از طریق سیر معکوس این مصادر، یعنی به سمت بودهی، سلوک خود را تنظیم کند.^۱ وقتی یوگی به مرتبه بودهی که رابط پوروشه و پرکریتی است می‌رسد، به مرحله رهایی نزدیک می‌شود.

مراتب سلوک در یوگا بسیار روشمند و سازگار با روحيات مختلف انسانی و نیز متناسب با مراتب پیشرفت یوگی است. سلوک از درجات پایین به بالا صورت می‌پذیرد یعنی از اعمال عبادی، اخلاقی و تمرینات فیزیکی، تا اعمال ذهنی و فرا ذهنی. بنابراین احوال و مقامات یوگیان بر حسب ترتیب مراتب هشتگانه یوگایی از صورت خشن به صورت لطیف یا از لطیف به لطیف‌تر روی می‌دهد. وقتی این لطافت در ذهن و ماده به اوج خود می‌رسد، شناخت ذهن و در نتیجه براندازی آن تحقق می‌پذیرد. این هشت مقام برطبق یوگاسوتره (۳۰/۲) عبارتند از:

۱- یمه‌ها^۲ (خودداری‌ها و پرهیزها)؛ این مقام مشتمل بر پنج کیفیت سلبی است که عبارتند از: اهیمنسا^۳ (نیازردن موجودات)، ستیه^۴ (صداقت و راستی، پرهیز از دروغ)، استیه^۵ (ندزدیدن)، برهمه چاریه^۶ (پرهیز از روابط جنسی و شهوات)، اپریگراهه^۷ (عدم حرص و تملک اموال دیگران).^۸ ۲- نیامه‌ها^۹ (مراقبت‌ها و رعایت‌ها)؛ این مقام مشتمل بر پنج کیفیت کیفیت ایجابی است که عبارتند از: شئوچه^{۱۰} (طهارت و پاکی جسمانی و ذهنی)، سنتوشه^{۱۱} (رضایت یا قناعت)، تپس^{۱۲} (ریاضت)، سوادهیایه^{۱۳} (مطالعه معنوی و متافیزیکی)، ایشوره پرائیدهانه^{۱۴} (خلوص و سرسپردگی به ایشوره) ۳- آسنه‌ها^۱ (حالات و حرکات بدنی) ۴-

1. Jacobsen, Knut A., *Prakrti in Sāmkhya-Yoga*, Delhi, 2002, pp.223-259.

2. Yamas

3. Ahimsa

4. Satya

5. Astya

6. Brahma charya

7. Aparigrāha

8. Mukerji, p.233.

9. Niyamas

10. Shoucha

11. Santosha

12. Tapas

13. Svādhyāya

14. Ísvara Pranidhāna

پرانایامه^۲ (تنظیم تنفسی) ۵- پرتیاهاره^۳ (برکندن حواس و ذهن از محسوسات) ۶- دهارنا^۴ (تمرکز بر یک نقطه) ۷- دهیانه^۵ (تمرکز عالی یا مراقبه) ۸- سمادهی^۶ (استغراق یا اتحاد یوگایی).

کولمن مراتب هشتگانه یوگا را به دو نوع کلی تقسیم می‌کند که عبارت از اعضای (مراتب) بیرونی و اعضای درونی است. اعضای بیرونی نیز به دو سطح بدنی و اخلاقی تقسیم می‌شود. بنابراین پنج مقام اول از مراتب هشتگانه یوگا در داخل مراتب بیرونی و سه مقام آخر در داخل مراتب (اعضای) درونی جای می‌گیرند. از پنج مقام اول آسنه‌ها (حالات بدنی)، پرانایامه (تنظیم تنفس)، و تپس (ریاضت) جزو سطح بدنی قرار می‌گیرند و دیگر یمه‌ها و نیامه‌ها، که قواعد عبادی و اخلاقی هستند، جزو سطح اخلاقی (از اعضای بیرونی) قرار می‌گیرند. برطبق این تقسیم‌بندی سه مقام آخر- دهارنا، دهیانه، و سمادهی- در زمره اعضای درونی هستند. البته کولمن در مورد پرتیاهاره - مقام چهارم- تردید خود را اظهار می‌کند و در نهایت آن را رابط میان مراتب بیرونی و درونی تلقی می‌کند و آن را دروازه ورود به اعضای درونی می‌داند.^۷ اکنون پس از برشمردن هشت مقام سلوک یوگایی آخرین مرحله- سمادهی- را که مقصود این مقاله است، به طور مفصل بررسی می‌کنیم.

سمادهی (استغراق و سکون)

سه مرحله آخر از مراحل سلوک یوگایی، تجربیات و حالاتی را نشان می‌دهند که از نزدیک چنان بهم متصل هستند که به همه آنها یک اسم- سمیمه^۸ (لفظاً به معنای یکی کردن)- داده شده است. از این رو، منظور از محقق ساختن سمیمه بر یک سطح معین، نایل شدن به تمرکز (دهارنا)، مراقبه (دهیانه)، و سکون (سمادهی) به‌طور همزمان است.^۹ گذار از تمرکز

1. Āsanas
2. Prāṇayāma
3. Pratyāhara
4. Dhāraṇa
5. Dhyāna
6. Samādhi
7. Koelman, Gasper M., *Pātanjala Yoga*, Poona, 1970, pp.182-224.
8. Samyama
9. Woods, James Haughton (trans.), *The Yoga System of Patanjali*, Delhi, 1966, p.205.

به مراقبه مستلزم استفاده از هیچ فن جدیدی نیست. همین طور، وقتی که یوگی در تمرکز و مراقبه موفق شده است، دیگر برای تحقق سمادھی هیچ نیازی به عمل یوگایی مکمل ندارد. سمادھی یا سکون یوگایی نتیجه نهایی تمام زحمات و تمرینات روحانی مرتاض است. کلمه سمادھی این معانی را در بر دارد: یگانگی، کلیت، مجذوبیت، تمرکز کامل روح و پیوستگی. معمولاً آن را به تمرکز ترجمه می‌کنند، در این صورت احتمال خطر خلط با دهارنا هست. به همین دلیل است که الیاده ترجیح می‌دهد آن را به سکون و پیوستگی ترجمه کند.^۱ ویچر نیز با توجه به این ترجمه الیاده، «جلسه»^۲ را برای سمپرجنانه سمادھی^۳ سمادھی^۴ (سمادھی با پایه یا دارای موضوع مراقبه) و «سکون»^۵ را برای اسمپرجنانه سمادھی^۶ (سمادھی بدون پایه یا بدون موضوع مراقبه) به کار می‌برد.

یافتن تعریفی معین از سمادھی و توصیف آن در قالب مفاهیم امری دشوار است. زیرا سمادھی از سویی به تجربه‌ای اشاره دارد که از هر دیدگاهی وصف‌ناپذیر است، و از سوی دیگر این تجربه همواره به یک شکل نیست بلکه کیفیات آن بسیار گوناگون است. این اصطلاح پیش از هر چیز در معنای عرفانی به کار می‌رود: «سمادھی آن حالت مراقبه‌کننده است که فکر در آن شیء را بدون کمک مراتب یا تصور (کلپنا)^۷ مستقیماً ادراک می‌کند. حالتی که شیء در آن خود را "فی‌نفسه" (سوروپه)^۸، و لذاته آشکار می‌کند؛ گویی که واقعاً "تهی از خود" است» (یوگاسوتره، ۳/۳). واچسپتی میشره^۹ در تفسیر این عبارت می‌گوید: «یوگی که در استفاده از "تصور" خود باز ایستاده است، دیگر مراقبه و شیء مورد مراقبه را از یکدیگر مجزا نمی‌داند. این وحدت حقیقی در شناخت است که در این حالت شیء دیگر برای ضمیر خودآگاه در روابط علت و معلولی نمایان نمی‌شود که آن را در حد یک پدیده

1. Eliade, Mircea, *Patanjali and Yoga*, Charles Lam Markman (trans.), New York, 1958, p.90.

2. Ecstasy

3. Samprajnāta Samādhi

4. Enstasis

5. Asamprajnāta Samādhi

6. Whicher, Ian, *Cognitive Samādhi in the Yoga-Sutra-s*, India, 1997, p.1-2.

7. Kalpanā

8. Svarūpa

۹. Vācaspati Mīśra (900-980 CE): فیلسوف هندی، بنیانگذار یکی از مکاتب مهم ادوتیه ودانته

موسوم به مکتب بهامتی (Bhāmātī).

تعریف و محدود می‌کند، بلکه گویی واقعاً تهی از خود است. بنابراین خیال و تصور (کلپنا) در سمادهی کاملاً از بین می‌روند. ویجنیانه بهیکشو^۱ نیز می‌گوید: «شخص وقتی به سمادهی می‌رسد که دهیانه از تصورات جداسازی مراقبه، شیء مراقبه و ذهن مراقبه‌کننده آزاد است. تفاوت آشکاری بین دهیانه و سمادهی نیست تنها اینکه مراقبه ممکن است در صورت مواجه شدن فرد با اشیاء قطع شود، در حالی که سمادهی یک حالت آسیب‌ناپذیر است و از محرکات تأثیر نمی‌پذیرد.»^۲ سمادهی را در یک تقسیم‌بندی کلی بر اساس موضوع مراقبه، می‌توان به دو نوع سمپرجناته‌سمادهی (سمادهی با پایه) و اسمپرجناته‌سمادهی (سمادهی بدون پایه) تفکیک کرد. نوع اول به انواع مختلف دیگری نیز تقسیم می‌شود، اما نوع دوم تقسیم‌ناپذیر است و در نهایت به رهایی (کیوالیه)^۳ منجر می‌شود.

۱. سمپرجناته سمادهی (سمادهی با پایه)

چنانکه ملاحظه شد سمادهی بیشتر یک «حالت» یا یک کیفیت است تا این که دانش یا معرفت. این حالت به واسطه عملی که سازنده تجربه‌ای نیست، خودش کشف خویشتن (پوروشه) را میسر می‌سازد، اما هر سمادهی خویشتن را کشف نمی‌کند و هر سکونی رهایی نهایی را محقق نمی‌سازد. پاتنجلی و مفسران بین انواع یا مراحل متعدد تمرکز عالی تمایز قایل شدند. وقتی سمادهی به کمک یک شیء یا تفکری (یعنی با تمرکز فکر بر نقطه‌ای از فضا یا بر یک عقیده) به دست آید بدان سمپرجناته سمادهی^۴ (سمادهی «با پایه» یا «متمایز») «متمایز» گویند. درمقابل، وقتی سمادهی بدون هیچ رابطه‌ای (اعم از بیرونی یا ذهنی) به دست آید، به عبارت دیگر وقتی شخص به سکونی دست یابد که هیچ مداخله‌ای از غیر در آن وجود نداشته، بلکه صرفاً درک درستی از هستی باشد، آن اسمپرجناته سمادهی^۵ (سکون دادن نامتمایز) است. ویجنیانه بهیکشو در این باره می‌گوید: «سمپرجناته سمادهی تا آن جا که درک واقعیت را میسر سازد و برای هر نوع رنجی اسمی نهد، ابزار رهایی است.

-
1. Vijnana Bhikshu
 2. Eliade, Mircea, *Yoga Immortality and Freedom*, Willard R. Trask (trans.), New York, 1958, pp.77-79; Idem, *Patanjali and Yoga*, pp.90-91.
 3. Kaivalya
 4. Samprajnāta Samādhi
 5. Asamprajnāta Samadhi

اما اسمپرجناته سمادهی، تأثیرات (سمسکاره) تمام اعمال پیشین ذهنی را نابود می‌کند و حتی در بازداشتن نیروهای کر مه که قبلاً به لحاظ فعالیت‌های گذشته یوگی لگام گسیخته بود، موفق می‌شود. در طی "سکون دادن متمایز" تمام اعمال ذهنی متوقف (بازداشت) می‌شوند، به جز آن عمل که بر شیء مراقبه می‌کند، در حالی که در اسمپرجناته سمادهی تمام خودآگاهی از بین می‌رود و تمام اعمال ذهنی از کار باز می‌ایستد. در طی این سکون هیچ نشان دیگری از روان (چیتة) وجود ندارد، به غیر از تأثراتی (سمسکاره) که از عملکرد پیشین‌اش به جا می‌ماند. اگر این تأثرات وجود نداشت، هیچ امکان برگشتی به خودآگاهی نبود.^۱ همچنین هر دو نوع سمادهی از نوع تمرکز است، اما با این تفاوت که اسمپرجناته سمادهی بدون موضوع تمرکز است ولی در سمپرجناته سمادهی موضوع تمرکز - هرچند لطیف - وجود دارد.^۲ از این رو، با دو دسته کاملاً متفاوتی از «حالات» روبرو می‌شویم: نخستین دسته به واسطه فن تمرکز یوگایی (دهارنا) و مراقبه (دهیانه) به دست می‌آید و دومین دسته در واقع شامل تنها یک «حالت»، یعنی سکون یافتن بدون داعی یا خلسه، است. بدون شک حتی این اسمپرجناته سمادهی نیز نتیجه زحمات طولانی یوگی است، آن نه موهبت است و نه حالتی از رحمت. آن را به ندرت می‌توان پیش از انواع دیگر سمادهی به دست آورد که در برگیرنده نخستین دسته‌ای است که پیشتر بدان اشاره شد. آن پاداش تمرکز و مراقبه‌های بی‌شماری است که مقدم بر آن هستند. اما خود آن بدون این که جسته شود، بدون این که تدارکی برای آن دیده شود، فرا می‌رسد. بدین دلیل است که آن را می‌توان «خلسه» نامید.^۳

سمپرجناته سمادهی - شامل چندین مرحله است: تحلیلی (سَوِیترکه)،^۴ غیرتحلیلی (نیرویترکه)،^۵ بازتابی (سویچاره)^۶ و فرابازتابی (نیرویچاره).^۷ البته پاتنجلی از اصطلاحات دیگری نیز نام می‌برد: ویترکه،^۸ ویچاره،^۱ آننده،^۲ سمیتا^۳ (یوگاسوتره، ۱۷/۱). ویجیانه

-
1. Eliade, *Patanjali and Yoga*, pp.93-94.
 2. Mukerji, p.287.
 3. Eliade, *Patanjali and Yoga*, pp.94-95; Idem, *Yoga Immortality and Freedom*, pp.79-80.
 4. Savitarka
 5. Nirvitarka
 6. Savičāra
 7. Nirvičāra
 8. Vitarka

بهبیکشو براین باور است که این چهار قسم یا مراحل سمپرجناته سمادهی نشانگر یک صعود است: رحمت ایشوره در برخی موارد به یوگی امکان می‌دهد تا مستقیماً به حالات بالاتری دست یابد و دیگر نیازی نباشد که به عقب بازگردد و در پی به‌دست آوردن حالات آغازین باشد. اما وقتی هیچ واسطه‌ای از طرف این رحمت الهی وجود نداشته باشد، این چهار مرحله باید با همین شیء مورد مراقبه پی در پی انجام پذیرند.^۴

فکر در نخستین مرحله یا سویتَرَکه (تحلیلی)، خود را در کلیت ذاتی‌اش با شیء مورد مراقبه یکی می‌داند، زیرا یک شیء مرکب از یک جسم، یک مفهوم و یک لفظ است و این سه بُعد از واقعیت آن در طی مراقبه در هماهنگی کامل با فکر (چیتَه) هستند. سویتَرَکه سمادهی از طریق تمرکز بر اشیایی به‌دست می‌آید که در بُعد جسمانی‌شان (ستهوله،^۵ تصفیه نشده) تجسم می‌شوند و این درک مستقیمی از اشیاست اما در عین حال تا گذشته و آینده-شان گسترش دارد.

مرحله بعدی، یعنی نیرویتَرَکه (غیرتحلیلی) را ویاسه^۶ در بحث یوگاسوتره (۴۳/۱) بدین گونه شرح داده است: «چیتَه وقتی شایسته نیرویتَرَکه می‌شود که یاد (حافظه) از کار باز ایستاده باشد، یعنی پس از این که ارتباطات کلامی و منطقی متوقف می‌شوند؛ در آن لحظه شیء تهی از نام و معناست و در این مراقبه فکر از حضور "من" آزاد است، زیرا عمل شناخت (من آن شیء را می‌شناسم یا آن شیء مال من است) دیگر رخ نمی‌دهد. این فکر است که آن شیء است.»^۷

سمپرجناته سمادهی نشانگر حالتی است که از طریق معرفت خاصی به‌دست می‌آید. مراقبه، سکون را میسر می‌سازد، سکون نیز با ایجاد (تسهیل) مراقبه‌ای جدید یا حالت جدید یوگایی به یوگی امکان می‌دهد تا به‌طور عمیق‌تر به حقیقت نفوذ کند. این گذر از «معرفت» به «حالت» باید همواره در ذهن رعایت شود، زیرا از نظر الیاده آن کیفیت خاص سمادهی است، همان طور که آن ویژگی هر نوع مراقبه در سنت هندی است. شکست سطح در

1. Viçāra
2. Ānanda
3. Smitā
4. Mukerji, pp.46-49; Eliade, *Patanjali and Yoga*, p. 95.
5. Sthūla
6. Vyāsa
7. Eliade, *Patanjali and Yoga*, pp.95-96.

سمادهی رخ می‌دهد که عرفان هندی در صدد به‌دست آوردنش است و آن گذاری متناقض‌نما از «هستی» به «آگاهی» است. این تجربه فراعقلانی که معرفت در آن تجربه به چیز واقعی چیره شده و آن را در خود جذب می‌کند، سرانجام به پیوند تمام انواع هستی می‌انجامد. بنابراین سویترکه مانند نیرویترکه سمادهی یک حالت معرفتی است که از طریق مراقبه بر ظاهر اشیاء به‌دست می‌آید.^۱

اما اگر شخص بخواهد در خود ذات اشیاء نفوذ کند، باید فراتر از این مراحل برود. بدین سان یوگی مراقبه‌اش را از نوع سویچاره (بازتابی) آغاز می‌کند. فکر دیگر در جنبه بیرونی اشیاء مادی متوقف نمی‌شود، بلکه به شناخت مستقیمی از این هسته‌های بی‌نهایت ریز انرژی دست می‌یابد که متون سانکھییه و یوگا آن را «تنماتره»^۲ می‌نامند. شخص بر بُعد تصفیه شده (سوکشمه)^۳ ماده مراقبه می‌کند. بر طبق نظر ویجنیانه بهیکشو شخص به اهمکاره و پرکریتی نفوذ می‌کند، اما این مراقبه هنوز توأم با آگاهی از مقولات زمان و مکان است. وقتی فکر خود را با تنماتره یکی می‌کند، بدون این‌که احساساتی را تجربه کند و آنها را به نحو مطلوب در خود جذب می‌کند، بدون این‌که احساسی از رنج یا لذت، تندی یا سستی و آگاهی از زمان و مکان داشته باشد، شخص به حالت نیرویچاره دست می‌یابد. فکر اکنون با این هسته‌های بی‌نهایت ریز انرژی که اساس بنیادین جهان مادی را تشکیل می‌دهند، در می‌آمیزد و این عمل فرو رفتن حقیقی به خود ذات جهان مادی است.^۴

شخص با طی کردن چهار مرحله سمپرجناته به معرفت مطلق دست می‌یابد. خودآگاهی (چپته) وی با استوار شدن در سمادهی می‌تواند از کشف بی‌واسطه خویشتن (پوروشه) بهره‌مند شود و بنابراین رنج هستی برچیده می‌شود.^۵

فرایند تمرکز یوگایی، به عنوان یک فن مشتمل بر دهارنا، دهیانه و سمادهی، فرایندی یکپارچه و کامل است که خود را در سطوح متفاوت نشان می‌دهد. در این یگانگی درونی (سماپتی)^۶ اتحادی بین ذهن و موضوع مراقبه اتفاق می‌افتد و تنها تفاوتی که این سه جنبه

1. Ibid., pp.96-98.

2. Tanmātra

3. Sukshma

4. Ibid, p.98.

5. Eliade, *Patanjali and Yoga*, pp.98-100; Idem, *Yoga Immortality and Freedom*, *Freedom*, pp.82-83.

6. Samāpati

را از یکدیگر متمایز می‌کند، عمق و طول زمانی آنها است.^۱ وقتی مراقبه (دهیانه) برای مدت طولانی عمیق‌تر می‌شود، شخص وارد مرحله سمادهی می‌شود و در نتیجه آگاهی به زمان، مکان، جسم و احساسات خود را از دست می‌دهد. سمادهی حالت فرا آگاهی است که در آن روح شخص با روح متعال و سعادت روبرو می‌شود و به پایان همه رنج‌ها می‌رسد.^۲ هرچه شخص یوگی در مراتب دهیانه و سمادهی رو به جلو می‌رود میزان و مدت زمان قطع تمرکز کمتر می‌شود، به طوری که وقتی شخص وارد مرحله اسمپرجناته می‌شود، دیگر امکان قطع تمرکز تقریباً به صفر می‌رسد. از طرف دیگر یوگی در مسیر دهیانه تا مراتب بالای سمادهی ظرافت موضوع مراقبه را افزایش می‌دهد، به عبارت دیگر، موضوع مراقبه برای او به تدریج لطیف‌تر می‌شود. همچنین در مرحله اسمپرجناته سمادهی، معرفت مورد نظر سانکھییه-یوگا به اوج خود می‌رسد اما در مرحله اسمپرجناته سمادهی یوگی به ساحت فراتر از معرفت گام می‌گذارد و معرفت محدود وی در هم می‌ریزد.^۳ در حقیقت این بی‌معرفتی یا فرا معرفتی پس از تجربه کامل معرفت حاصل می‌شود اما تفاوت عمدهٔ آن با عرفان اسلامی این است که در عرفان اسلامی این معرفت یا فرا معرفت در اثر غلبهٔ موهبت الهی رخ می‌دهد اما در یوگا رسیدن به این مقام در اثر کوشش فردی است.

بنابراین مراتب سمادهی، بر اساس موضوع مراقبه و شدت و عمق تمرکز یوگی تعیین می‌شود. در مورد مراتب آن نظرات مختلفی وجود دارد و دلیل اختلاف در تقسیم‌بندی‌ها نیز همانند اختلاف در تقسیم‌بندی‌های احوال و مقامات در عرفان اسلامی، به دیدگاه و تجربیات افراد مختلف و نیز به ماهیت تقسیم‌ناپذیری دقیق از اموری سیال و در عین حال لطیف از قبیل ذهن و تجربیات روانی برمی‌گردد. در هر صورت وجه متمایز این تقسیم‌بندی‌های مختلف از سمادهی در یوگا به شدت استغراق و لطافت موضوع مراقبه برمی‌گردد. هر چه موضوع مراقبه لطیف‌تر باشد، مراتب بالاتری از سمادهی را نشان می‌دهد و حتی وقتی از شدت لطافت موضوع، دیگر موضوع مراقبه‌ای باقی نماند، آن آخرین مرحله پیشرفت سمادهی را نشان می‌دهد. بنابراین در تقسیم‌بندی کلی سمادهی به دو نوع

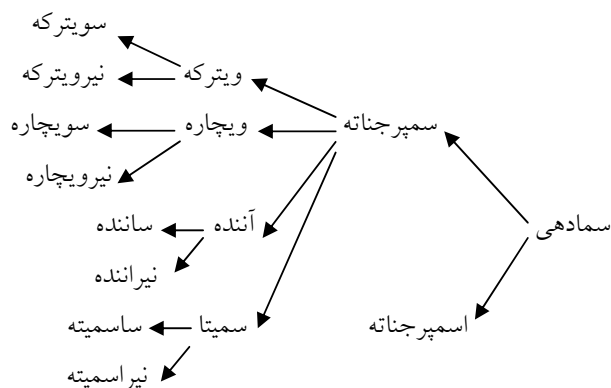
1. Koelman, pp.197-198.

2. Anand, pp.143-144.

3. Dasgupta, S.N., *Yoga as Philosophy and Religion*, Delhi, 1974, pp.124-125;
Idem, *Yoga Philosophy*, Delhi, 1974, pp.331-358.

سمپرجناته سمادهی و اسمپرجناته سمادهی، بین نویسندگان و محققان اختلافی وجود ندارد. همچنین اختلافی در این نیست که مرحله نهایی، یعنی اسمپرجناته به سبب اطلاقش به مراتب و انواع دیگر تقسیم نمی‌شود. بنابراین تفاوت تقسیم‌بندی‌ها در مرحله سمپرجناته آشکار می‌شود. گاهی این مرحله را به دو مرحله کلی، یعنی ویتراکه و ویچاره تقسیم می‌کنند و دوباره هر یک از این‌ها را به دو مرحله جزئی‌تر و لطیف‌تر تقسیم می‌کنند و بنابراین چهار مرحله سویتراکه، نیرویتراکه، سویچاره، و نیرویچاره به وجود می‌آید. در یوگاسوتره پانتجلی، از دو نوع دیگر و متعالی‌تر نسبت به این مراتب چهارگانه نیز یاد می‌شود که آنده سمادهی و سمیتا سمادهی است. برطبق این کتاب پس از طی این مراحل است که، یوگی وارد اسمپرجناته سمادهی می‌شود.

البته کولمن هر یک از آنده و سمیتا سمادهی را نیز به دو نوع جزئی‌تر، تحت عناوین ^۱ساننده، ^۲نیراننده، ^۳ساسمیته، ^۴نیراسمیته تقسیم می‌کند. بنابراین مطابق تقسیم‌بندی او می‌توان چهارده نوع سمادهی را تشخیص داد.^۵ در ادامه، همه انواع سمادهی را در بررسی خواهیم کرد.



1. Sānanda
2. Nirānanda
3. Sāsmita
4. Nirāsmīta
5. Koelman, pp.207-218.

۱.۱. ویتَرکه سمادهی

از بین چهار حالت سمپرجناته سمادهی که در یوگا سوتره (۱/۱۷) مطرح شده است، کم لطافت‌ترین یا ناخالص‌ترین، حالت ویتَرکه نام دارد. مراحل سمادهی برطبق خشونت یا لطافت، محسوس یا واقعی بودن، کمتر محسوس یا انتزاعی بودنِ پرکریتی درجه‌بندی می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود که شخص مراقبه خود را از اشکال خشن شروع کند تا به مراحل ظریف‌تر برسد.^۱

ویتَرکه به «اندیشه، استدلال، تصور عقلانی، کنجکاوای فلسفی، آگاهی ادراکی، شناخت، تحلیل چیز خشن و فکر استدلالی» ترجمه می‌شود. همچنین با واژه «شناخت» سازگاری دارد. ویتَرکه در کاربرد غیراصطلاحی به فعالیت ذهنی و فرایند تفکر اشاره دارد که در آن جزئیات مختلف یک شیء بررسی می‌شود. اما در یوگاسوتره پانتجلی ویتَرکه در کاربرد اصطلاحی خود به معنای مراقبه بر شانزده ویشیشه با هدف فهم نهایی ماهیت کامل شیء است. «شناخت» اشاره به فرایند تفکر خودکار دارد که در رابطه با چیز یا شکل «خشن» (ستهوله) یا مفهوم مراقبه یا شکل خاصی از فعالیت ذهنی است. در تفسیر ویاسه تجربه ذهن از چیز خشن یا پایه مراقبه، «شناخت» است. ویجینیانه بهیکشو توضیح می‌دهد که همه جزئیات شکل خشن تر شیء مشتمل بر تجلیات گذشته، حال و آینده و ویژگی‌های نزدیکی و دوری (ابعاد زمان و مکان) و نیز فهم نهایی ماهیت کلی آن شیء در فراسوی ابعاد زمانی و مکانی است. بنابراین توضیح، ویتَرکه به دو نوع جزئی‌تر- سویتَرکه (تحلیلی) و نیرویتَرکه (غیرتحلیلی)- تقسیم می‌شود. سویتَرکه شناخت شیء مورد مراقبه در چارچوب و ابعاد زمان و مکان و علیت است اما نیرویتَرکه شناخت شیء در فراسوی زمان، مکان، علیت و قراردادهای زبانی است. به بیان دیگر، در سویتَرکه شیء مورد مراقبه در رابطه با کلمات، عقاید و مفاهیم درک می‌شود اما در نیرویتَرکه فراسوی این مقوله‌ها، ادراک صورت می‌گیرد. بنابراین، شناخت در سویتَرکه طبق فرایند عادی (منطقی و عقلانی) ولی در نیرویتَرکه طبق فرایند غیرعادی (غیرمنطقی یا فراعقلانی) صورت می‌گیرد. در نیرویتَرکه ذهن از تعلق داشتن به اسم و شکل و تفکرات زبانی و بنابراین از ادراکات عقلانی و تغییرات ذهنی رها

1. Mukerji, pp.99-112.

می‌شود و این برطبق نظر ویاسه، ادراک مستقیم از شیء مورد مراقبه است.^۱ همچنین این یگانگی درونی با چیز خشن به‌طور غیرشناختی (غیرتحلیلی) و ادراک مستقیم است که در آن هیچ دخالتی از انواع متناسب با ذهن عقلائی، هیچ تأثیری از یاد (حافظه) که از القاب و اسامی ذهنی استفاده می‌کند، وجود ندارد. چنین ادراکی بدون همکاری حافظه و استدلال و مفهوم سازی است.^۲ بدین صورت یوگی تمرکز خود را از صورت خشن شیء مراقبه بر می‌گیرد و بر صورت لطیف شیء می‌اندازد و وارد ویچاره سمادهی می‌شود.

۲.۱. ویچاره سمادهی

فرق اصلی ویچاره با ویترکه در این است که موضوع مراقبه در ویترکه «خشن» ولی در ویچاره «لطیف» است. ویچاره نیز به دو نوع جزئی‌تر، یعنی سویچاره (بازتابی) و نیرویچاره (فرا بازتابی) تقسیم می‌شود. ویچاره بدون آمیختگی‌های زبانی، شناختی و یا خشن‌تر ویترکه است. واژه ویچاره به «بازتاب، تمییز، دید روشن، آگاهی و تشخیص، مراقبه، تحلیل چیز لطیف» ترجمه شده است. ویچاره در یوگاسوتره پانتجلی در معنای خاص یوگایی خود به‌کار می‌رود. کلمه ویچاره مشتق از «وی»^۳ + «چار»^۴ بیانگر حرکت پیشرفتی و بنابراین در یوگاسوتره اشاره به حرکت ذهن از اشیاء خشن به اشیاء لطیف‌تر دارد. بنابراین یوگی که در مرحله ویترکه به شانزده مقوله شناختی ویشیشه‌ها^۵ (تکامل یافته‌ها) که از اویشیشه‌ها^۶ (تکامل نیافته‌ها) تولید شده‌اند، نظر داشت، اکنون در مرحله ویچاره به خود شش اویشیشه‌ها نظر دارد که شامل پنج عنصر لطیف (تنماتره‌ها) و حس انانیت (اهمکاره یا اسمیته ماتره)^۷ می‌شود.^۸ یوگی بر این ذات‌های ظریف‌تر عناصر و حواس، مراقبه می‌کند و همه ویژگی‌های ظریف و اجزاء سازنده شیء لطیف را به سطح آگاهی می‌رساند.

-
1. Whicher, pp.35-42.
 2. Koelman, pp. 200-201.
 3. Vi
 4. Čār
 5. Viśeshas
 6. Avīśeshas
 7. Asmita-mātra
 8. Mukerji, p.197.

معرفت برتر یا تفکیکی که در سانکھییه مورد بحث است، در این مرحله شروع به رشد کردن می‌کند. برطبق نظر ویاسه، ویچاره یک درک و تجربه گسترده ذهنی نسبت به چیز ظریف (پایه مراقبه) است که باعث بصیرت (پرجنا)^۱ عمیق‌تر می‌شود که در آن فهم حقیقت شیء اتفاق می‌افتد. شخص در این مرحله به این معرفت تفکیکی می‌رسد که «من غیر از مصادر پرکریتی هستم که خود را با آنها یکی می‌بینم»^۲.

برطبق یوگا سوتره (۴/۱) وقتی ذهن بر یک شیء یا بُعد لطیف‌تر شیء متمرکز شود، آن نیرویچاره (فراپاتابی) است. در سویترکه و نیرویترکه سمادهی، عناصر خشن در اشکال محسوس با حواس ظاهری درک می‌شوند و از درون در اندام ذهنی (منس)^۳ متمرکز می‌شوند. در سویچاره و نیرویچاره، پنج عنصر لطیف ادراک، موضوع تمرکز قرار می‌گیرند.

بر طبق نظر ویاسه، سویچاره اشاره به ادراک عناصر لطیف در ابعاد زمان و مکان و علیت است اما نیرویچاره ادراک عناصر لطیف‌تر در فراسوی زمان و مکان و علیت است.^۴ بنابراین در مرحله سویچاره یوگی بر روی تنماترها مراقبه می‌کند و هرچه این مصادر پرکریتی لطیف‌تر و به خود پرکریتی یا بودهی نزدیک‌تر می‌شود، شخص به مراتب بالاتر از سمادهی، مثل نیرویچاره دست می‌یابد.^۵

۱.۳. آینده سمادهی

دو نوع سمادهی آینده و سمیتا به نظر می‌رسد که از انواع نیرویچاره سمادهی باشند. در یکی از سوتره‌های یوگا سوتره (۱۷/۱)، و تفاسیر مربوط آن، به این دو نوع سمادهی اشاره شده است. تجربه موجود در آینده سمادهی همراه با این است که «من لذت می‌برم» و در سمیتا سمادهی همراه با این که «من هستم». ویاسه در تفسیر این سوتره (۱۷/۱)، آینده و سمیتا را مفاهیم سازنده مراحل جداگانه سمادهی شناختی به شمار می‌آورد. او می‌گوید: «آئنده (سرور) در معنای "لذت" است و کلمه سرور یا لذت اشاره به حالت سعادت

1. Prajna
2. Whicher, pp.46-48.
3. Manas
4. Ibid., pp.50-53.
5. Koelman, 202.

سرورآمیز دارد. آن در مفهوم سوکھے^۱ (خوشی)، در برابر دوکھے^۲ (ناخوشی و رنج)، است.^۳ آننده سمادھی در اثر غلبه گونه ستوه^۴ است که در ماهیت اش، شادی و سرور معنوی است. وقتی یوگی متمرکز و متحد با گونه ستوه می شود، بهجت و سرور روحانی او را فرا می گیرد و حالتی شبیه به وجد صوفیانه به وی دست می دهد. یوگانی که به این سطح تجربه (آننده سمادھی) دست می یابد، به طور موقت جذب در حالات لذت بخش و شادی آور خلسه عرفانی می شوند. یوگی ممکن است از روی خطا و پندار فکر کند که این بهترین و آخرین مرحله یوگاست و از این رو، این حالت خطری بزرگ، از نوع فریب خدایان و موجودات آسمانی و بهشتی، بر سر راه او است. این وسوسه های بهشتی که در یوگا سوتره (۱۶/۳) به بعد نیز بدان اشاره شده است، در بخش سیدھی ها^۵ (معادل کرامات عرفان اسلامی) مورد بحث قرار می گیرد. در این مرحله یوگی می تواند دارای بدن الهی (ویدهه)^۶ از نوع بدن درخشان خدایان شود. البته به نظر ویچر، ویدهه ریشه در اویدیآ^۷ (نادانی) دارد. این قالب لطیف منجر به این می شود که شخص غیرابدی را ابدی، غیر خویشان را خویشان پندارد، بنابراین ممکن است اسیر و گرفتار اشکال لطیف پرکریتی (مثلاً گونه ستوه) شود.^۸ به گفته ویچر حس شادمانی در آننده سمادھی از احساس آرامش در پنج اندام عمل، پنج اندام حس، و سه عنصر سازنده حواس باطنی (منس، اهمکاره، و بودھی) پدید می آید.^۹ آننده سمادھی نیز به دو نوع جزئی تر، یعنی ساننده سمادھی و نیراننده سمادھی تقسیم می شود. در مرحله ساننده سمادھی یوگی متمرکز و گرفتار گونه ستوه از پرکریتی است اما

1. Sukha
2. Dukha
3. Whicher, pp. 60-64.

۴. گونه (guna) در زبان سنسکریت به معنی «ریسمان»، «کیفیت» و «صفت» است، مطابق فلسفه سانکھی سه گونه در عالم وجود دارد که نیروهای خلاقه پرکریتی به شمار می روند. این سه گونه عبارتند از: ستوه (sattva)، جوهر روشنایی یا تمایل تصاعدی؛ رَجَس (rajas)، جوهر متحرک یا تمایل انبساطی و تَمَس (tamas) جوهر تاریکی یا تمایل نزولی.

5. Siddhis
6. Videhā
7. Avidyā
8. Whicher, pp.64-65.
9. Ibid, p.67.

در نیراننده از بند و گرفتاری ستوه آزاد است. بدین ترتیب او وارد مرحله سمیتا سمادهی می‌شود که گرفتاری در «هستی» خویش است.^۱

۱. ۴. سمیتا سمادهی

سمیتا سمادهی ظریف‌ترین بخش سمپرجناته سمادهی است و موضوع مراقبه آن، ظریف‌ترین بخش پرکریتی، یعنی مَهَت^۲ و بودهی^۳ است. زمانی که محصولات و فرآورده‌های پرکریتی به تدریج در عوامل ظریف و ظریف‌تر منحل می‌شوند، اتحاد یوگی با اهمکاره به اتحاد با مَهَت و بودهی منجر می‌شود. مَهَت یا بودهی که اولین صادر پرکریتی است، صرفاً به عنوان پایه مراقبه باقی می‌ماند. ویاسه می‌گوید: «عبارت "من هستم" درک ماهیت اصلی خویشتن است. زیرا چهره باطنی بودهی، ستوه‌ترین و خالص‌ترین سازنده مصادر پرکریتی است و آن نزدیک‌ترین به پوروشه است و آگاهی خالص در بودهی را باز می‌تابد، همچنان که نور در بلور روشن را. در این‌جا رابطه پوروشه و پرکریتی به "من هستم" تعبیر می‌شود» (تفسیر بر یوگا سوتره، ۶/۲). در سمیتا سمادهی نیز مانند آینده سمادهی گونه ستوه غالب و مسلط است اما در آینده سمادهی، تجربه ستوه هنوز تا حدودی تحت نفوذ پس ماندهٔ رجس و تمس است. درحالی‌که در سمیتا سمادهی، رجس و تمس کاملاً تابع شده‌اند، هرچند که به کلی زایل نشده‌اند، و تنها خلوص و روشنی ستوه می‌تابد.^۴

سمیتا سمادهی نیز به دو نوع ساسمیته سمادهی و نیراسمیته سمادهی تقسیم می‌شود. فرق بین این دو نوع سمادهی در این است که در حالت ساسمیته یوگی به عنوان شناسا و عامل است اما در حالت نیراسمیته به عنوان شاهد و ناظر و این مقام روح (پوروشه) است.^۵ در این مرحله نهایی سمپرجناته سمادهی، یوگی وارد مرحله‌ای (اسمپرجناته سمادهی) می‌شود که دیگر موضوعی یا پایه‌ای برای مراقبه وجود ندارد و پوروشه کاملاً از اسارت پرکریتی آزاد است.

1. Koelman, pp.207-211.

2. Mahat

3. Buddhi

4. Whicher, pp.71-73.

5. Koelman, p.213.

۲. اسمپرجناته سمادهی و رهایی

نوسان دایمی که بین مراتب گوناگون سمپرجناته سمادهی وجود دارد، به سبب بی ثباتی فکر نیست، بلکه علت آن پیوند اساسی و تنگی است که میان انواع مختلف سمادهی با پایه موجود است. یوگی با به کار انداختن خودآگاهی منضبط و پالوده‌اش به تناوب در انواع گوناگون مراقبه، از مرحله‌ای به مرحله دیگر می‌رود. برطبق نظر ویاسه (تفسیر بر یوگا سوتره، ۲/۱)، یوگی در این مرحله از تفاوت میان پوروشه و چیتة که تنها به صورت درخشان هستی‌اش (ستوه) تنزل کرده، هنوز آگاه است. وی بهنگام ناپدید شدن این تفاوت به اسمپرجناته سمادهی دست می‌یابد، آنگاه تمام وریتی متوقف و نابود می‌شوند و هرآنچه می‌ماند، تاثرات ضمیر ناخودآگاه (سمسکاره) است (تفسیر ویاسه بر یوگاسوتره، ۱۸/۱). حتی این سمسکاره نامحسوس در لحظه معینی از بین می‌رود (یوگا سوتره، ۵۱/۱)، آنگاه سکون واقعی «بدون هسته» (نیریبیجه سمادهی^۱) به دست می‌آید.^۲ این سمادهی تنها از طریق بی‌تعلقی نهایی (پرویراگیه^۳) حاصل می‌شود. ویاسه در تفسیرش بر یوگا سوتره (۵۵/۳) گذر از سمپرجناته سمادهی به اسمپرجناته را بدین‌گونه بیان کرده است: «وقتی یوگی در آخرین مرحله سمپرجناته سمادهی است، از طریق روشنایی (پرجنیاته)^۴، به مجرد مطلق (کیوالیه) دست می‌یابد و به بیان دیگر پوروشه را از چنگ پرکریتی آزاد می‌کند.» و اچسپتی میشره نیز در تفسیر بر یوگا سوتره، ۲۱/۱ می‌گوید که «ثمره سمپرجناته سمادهی، اسمپرجناته سمادهی و ثمره اسمپرجناته، کیوالیه یا رهایی است.» رهایی برطبق تعریف یوگایی توقف کامل تغییرات ذهنی است.^۵

در مرتبه اسمپرجناته سمادهی، خرد (بودهی)، با انجام یافتن رسالتش، کنار کشیده و خود را از پوروشه جدا می‌کند و به پرکریتی باز می‌پیوندد. خودآگاهی انسان از بین می‌رود، به عبارتی آن دیگر کار نمی‌کند و عناصر سازنده‌اش دوباره در ماده نخستین جذب می‌شود. یوگی به رهایی - مرگ در زندگی - دست می‌یابد. او حیوان موکته یا انسانی است که در

1. Nirbija Samādhi
2. Eliade, *Patanjali and Yoga*, pp. 109-110.
3. Para-Vairāgya
4. Prajnyāta
5. Mukerji, p.12, 221.

زندگی رهایی یافته است.^۱ او دیگر در زمان و تحت سیطره زمان زندگی نمی‌کند، بلکه در حال جاودانه یا در وجود مدام به سر می‌برد.^۲

بدیهی است که وضعیت یوگی وضعیتی متناقض‌نما است: او زنده و در عین حال رهایی یافته است، دارای جسم است و در عین حال خود را می‌شناسد و به همین دلیل او پوروشه است، در زمان زندگی می‌کند و پیوسته از جاودانگی بهره‌مند است، وی هماهنگ با کل هستی است، هرچند تنها پاره‌ای از آن است.^۳

مطابق فلسفه سانکهی و یوگا روح (پوروشه) نه متولد می‌شود و نه نابود می‌گردد، نه اسیر است و نه تشنه آزادی است. روح خالص، جاودانه و آزاد است. آن نمی‌تواند گرفتار شود، زیرا نمی‌تواند وارد رابطه با چیزی غیر از خویش شدن گردد. اما انسان عقیده دارد که پوروشه گرفتار است و فکر می‌کند که می‌تواند رها شود. این‌ها ناشی از توهمات ذهنی - روانی ما است. روح صرفاً ناظر است و آزادی (موکتی) صرفاً آگاه شدن از آزادی ابدی آن است. من فکر می‌کنم که رنج می‌برم، من عقیده دارم که اسیر هستم، من خواهان آزادی هستم و . . . اما در همان لحظه‌ای که بیدار می‌شوم درمی‌یابم که این «من» (سمیتا) محصول ماده (پرکرتی) است. بنابراین شخصیت انسانی عنصر نهایی نیست، بلکه آن صرفاً ترکیبی از تجربیات ذهنی - روانی است و به بیان دیگر به محض کشف حقیقت از کار باز می‌ایستد و نابود می‌شود.^۴

پاتنجلی (یوگا سوتره، ۱/۴) دو نوع سمادهی یا راه رهایی را شناسایی می‌کند:^۵ یکی راه راه فن (اوپایه)^۶ که از طریق یوگا حاصل می‌شود و دیگری راه طبیعی (به‌اوه)^۷ که راه خدایان (ویدهه، تجسد نیافته) و راه دسته‌ای از موجودات فرا انسانی که از ابتدا مجذوب در پرکرتی هستند. ویاسه و واچسپتی در تفسیرشان، برتری سمادهی روش فنی یوگیان را

-
1. Ibid, p.443.
 2. Eliade, *Patanjali and Yoga*, pp.110-114.
 3. Ibid., p.115.
 4. Eliade, *Yoga Immortality and Freedom*, p.31.
 5. Mukerji, p.386.
 6. Upāya
 7. Bhāva

اصیل و معتبر می‌دانند و سمادهی راه طبیعی خدایان را رهایی موقتی و غیراصیل تلقی می‌کنند.^۱

هدف سلوک یوگایی آزاد کردن انسان از وضعیت انسانی و دست‌یافتن به آزادی مطلق است. این روش گرچه شامل فنون متعدد (جسمانی، ذهنی و عرفانی) است اما همه آنها از ویژگی مشترکی برخوردارند که آن ضد دنیوی و به بیان دقیق‌تر، ضد طبیعت مادی انسانی است.^۲ انسان دنیوی در این جهان زندگی می‌کند، ازدواج می‌کند و تشکیل خانواده می‌دهد اما یوگا انزوا و تجرد کامل را توصیه می‌کند. انسان عادی تحت اختیار زندگی خودش است اما یوگی به خود اجازه زندگی نمی‌دهد. او با تمرکز فکر بر یک نقطه یا با نخستین گام به سوی کناره‌گیری کامل از جهان پدیده‌ها، به جریان آشفته ذهنی - روانی پاسخ می‌دهد. همه فنون یوگایی ما را به همین عمل فرا می‌خواند، یعنی به مخالف کامل با آنچه که طبیعت انسانی ما را به انجام آن وادار می‌کند.^۳

یوگی با طی مراحل، بندهای مربوط به زندگی‌اش را از هم می‌گسلد. کار او با حذف عادات کمتر ضروری زندگی آغاز می‌شود؛ یعنی حذف دلخوشی‌ها، سرگرمی‌ها، اتلاف بیهوده وقت، پخش انرژی‌های ذهنی خود و غیره. آنگاه می‌کوشد تا مهم‌ترین اعمال حیات - تنفس و خودآگاهی - را نیز مهار کند. تنظیم تنفس، دادن ریتم به آن و کاستن از میزان آن از نمونه این کوشش‌هاست. در مرتبه حیات ذهنی - روانی، نیز می‌توان به تثبیت جریان خودآگاهی، کسب پیوستگی روانی، آزاد از هر نوع گسستی، و یکنواخت کردن فکر اشاره کرد. همه این تمرینات در جهت همین هدف، یعنی حذف چندگانگی و پراکندگی، هماهنگ‌سازی، اتحاد و کلیت بخشیدن است.^۴

ذکر این نکته در اینجا ضروری است که در عرفان اسلامی نیز آخرین مرحله سلوک چیزی شبیه به سمادهی در یوگا است که در آنجا از آن با اصطلاح فنا و بقا و اتصال (وصال) یاد می‌کنند. فنا و بقا نیز مانند سمادهی دارای مراتب است و آن با توجه به موضوع مراقبه، درجه پیشرفت سالک، تعمق در خود یا خدا، و ساحت‌های وجودی انسان و غیره تعیین

1. Eliade, *Yoga Immortality and Freedom*, pp.91-93.

2. Catalina, Francis V., *A Study of the Self Concept of Sankhya Yoga Philosophy*, Delhi, 1968, pp.84-89.

3. Eliade, *Patanjali and Yoga*, pp.115-116.

4. Ibid, pp.116-117.

می‌شود. اعتقاد به خدا در عرفان اسلامی سبب شده است که علاوه بر فنای از خود بر بقای در خدا نیز تاکید شود. البته عارفان اسلامی بیشتر بر مرحله اول (فنا) تاکید کرده‌اند و از آن سخن گفته‌اند و وقتی به بحث بقا رسیده‌اند به نوعی سکوت کرده‌اند، زیرا به اعتقاد آنان مرحله دوم (بقا) توصیف ناپذیرتر از مرحلهٔ نخست (فنا) است.^۱

منابع

- Catalina, Francis V., *A Study of the Self Concept of Sankhya Yoga Philosophy*, Delhi, 1968.
- Dasgupta, S.N., *Yoga as Philosophy and Religion*, Delhi, 1974.
- Dasgupta, S.N., *Yoga Philosophy*, Delhi, 1974.
- Eliade, Mircea, *Patanjali and Yoga*, Charles Lam Markman (trans.), New York, 1958.
- Eliade, Mircea, *Yoga Immortality and Freedom*, Willard R. Trask (trans.), New York, 1958.
- Jacobsen, Knut A., *Prakṛti in Sāmkhya-Yoga*, Delhi, 2002.
- Koelman, Gasper M., *Pātanjala Yoga*, Poona, 1970.
- Kumar Kaul, H., *Yoga in Hindu Scriptures*, Delhi, 1989.
- Mukerji, P. N. (trans.), *Yoga Philosophy of Patanjali*, by Swāmi Hariharānanda Āranya, India, University of Calcutta, 1977.
- Whicher, Ian, *Cognitive Samādhi in the Yoga-Sutra-s*, India, 1997.
- Woods, James Haughton (trans.), *The Yoga System of Patanjali*, Delhi, 1966.

۱. نک.، مستملی بخاری، اسماعیل، شرح‌التعرف لمذهب التصوف، تصحیح و مقدمه از محمد روشن، ج ۴، تهران، اساطیر، ۱۳۸۳، صص ۱۵۷۶-۱۵۹۷؛ کاشانی، عزالدین محمود، مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه، تصحیح و مقدمه از عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی، تهران، زوار، ۱۳۸۵، ص ۲۹۶.