

یوگا در بهگود گیتا

علی فرح بخش

بهگود گیتا (Bhagavad Gita) یا بهاگواد گیتا (بهاگاوات گیتا) بخش بسیار مشهور و ارزشمندی ست از بزرگترین منظومه ی کهن سانسکریت موجود در جهان ، به نام مهابهارت (Mahabharata) یا مهابهارات . مهابهارت ، قدیمی ترین منظومه کبیر حماسی هندوستان است . تاریخ نگارش این اثر به وضوح مشخص نیست و به باور بسیاری از پژوهشگران ، این منظومه یک سیر نگارشی طولانی را طی کرده و بخش های بسیاری به آن افزوده شده تا به شکلی تقریباً ثابت دست یافته . تمام این کتاب در یک زمان تنظیم نشده و محصول فکر یک شاعر یا یک متفکر نیست . بعضی محققان بر این باورند که داستانهای موجود در این منظومه به دوره ای بسیار قدیم حتی دوره ی ودایی (Veda / Vedic) مربوط می شود ؛ به عبارت دیگر قرن ها پیش از تنظیم مهابهارت بیشتر داستان هایی که در این کتاب آمده وجود داشته اند و بعدها مولفان و گویندگان این حماسه طی قرن های مختلف آن داستانها را مبنای کار و اندیشه ی خود قرار داده اند و پس از قرن ها این منظومه به صورت فعلی در آمده است .

موضوع مهم این کتاب ، ماجرای جنگ بزرگ میان دو خانواده خویشاوند ، یکی به نام کوروان (Kauravas) و دیگری پاندوان (Pandavas) است که از نسل بهارت (Bharata) - نخستین پادشاه این سلسله - و از اخلاف پورو (Puru) نیای یک شاخه از خاندان ماه بوده اند .

این جنگ افسانه ای بر سر فرمانروایی کشور بهارت که پایتختش شهر هستیناپور (Hastinapura) بود ، روی داد . هر چند موضوع این منظومه جنگ است ، اما در این کتاب خواننده به داستانهای قدیمی ، طرز آداب هندوان ، مسائل مذهبی ، اخلاقی ، اجتماعی ، سیاسی ، پیدایی جهان ، تقسیم جامعه ی هندو به چهار طبقه ، نقش خدایان مختلف ، تأثیر دعای برهمنان ، آداب فرمانروایی ، بیان تاریخ اساطیری ، اعتقاد به تناسخ ، چگونگی سنت های دینی ، رسوم و قوانین معمول زمان ، فهرست های جغرافیایی ، کیهان شناسی ، مضار ستمگری ، تشریح مسائل فلسفی و اجتماعی خاصه مکتب های سانکھی (Samkhya) و جوگ - یوگا (Yoga) و ده ها مسائل ادبی پراکنده ی دیگر بر می خورد . در نظر هندوان سنتی و دین باور،

پس از کتب وداها ، برهمنایها ، ارنیک ها (Aranyakas) ، اوپانیشادها و پوراناها (Paranas) ، این منظومه در همبستگی مردم هندوی شبه قاره هند مؤثر واقع شده و مفاد آن برای آنها جنبه ی مذهبی و ملی دارد .

مهابهارت مشتمل است بر 18 کتاب یا دفتر (Parva) به قرار زیر :

1- آدی پرو (Adi Parva) : این دفتر در واقع مقدمه ی کتاب است و در آن نسبت نامه ی دو خاندان

کوروان و پاندوان و خصومت و رقابت ما بین افراد دو خانواده مذکور و برگزیده شدن درویدی در سویم ور به همسری ارجن ذکر شده است .

2- سبها پرو (Sabha Parva) : کتاب مجلس ؛ در این دفتر گردهمایی شاهزادگان در هستیناپور هنگامی که جد هشتر سلطنت را باخت و در نتیجه پاندوان به جنگل تبعید شدند ، تشریح گردیده است .

3- ون پرو (Vana Parva) : کتاب جنگل ؛ زندگی پاندوان در جنگل کامیک ؛ در این دفتر حکایات مختلف و از جمله داستان نل (Nala) و خلاصه ی داستان رام (Rama) مورد بحث واقع شده .

4- ویرات پرو (Virata Parva) : کتاب ویرات ؛ در این کتاب داستان ماجراجویی های پاندوان در سیزدهمین سال تبعیدشان هنگامی که با نامهای مستعار در خدمت ویرات بودند ، آمده است .

5- ادیوگ پرو (Udyoga Parva) : کتاب عملیات ؛ در این کتاب تدارکات هر دو جهت جنگ مورد بحث قرار گرفته است .

6- بهیشم پرو (Bhisama Parva) : کتاب بهیشم ؛ سرگذشت بهیشم نخستین فرمانده کوروان .

7- درون پرو (Drana Parva) : کتاب درون ؛ سرگذشت دروناچارچ دومین سرکرده ی کوروان .

8- کرن پرو (Karna Parva) : کتاب کرن ؛ سومین فرمانده کوروان .

9- شلیه پرو (Salya Parva) : کتاب شلیه ؛ چهارمین و آخرین فرمانده لشکریان کوروان .

10 – سوپتیک پرو (Sauptika Parva) : کتاب شبانه ؛ شبیخون زدن سه تن از کوروان باقیمانده بر اردوی پاندوان .

11 – ستری پرو (Stri Parva) : کتاب زن ؛ گریه و ناله های گندهاری و زنان دیگر بر سر کشتگان .

12 – شانتی پرو (Santi Parva) : کتاب تسلیت ؛ این کتاب طولانی ترین و مهمترین فصول یا دفاتر مهابهارت می باشد . در این دفتر کلان اصول اخلاقی ، مذهبی ، فلسفی ، جهانگیری ، جهاننداری و مسائل مختلف مورد بحث واقع شده و داستانها و حکایت جالب درج گردیده است .

13 – انوشاسن پرو (Anuvasana Parva) : کتاب خطابه ؛ مطالب آن دنباله ی دفتر دوازدهم است و به مرگ بهیشم خاتمه می یابد .

14 – اشوامیده پرو (Asvamedha Parva) : کتاب قربانی اسب توسط جد هشتر .

15 – آشرم پرو (Asrama Parva) : کتاب گوشه گیری ؛ عزلت دهرت راشتر ، گاندهاری و کنتی در جنگل و در گذشت آنها .

16 – موسل پرو (Mausala Parva) : کتاب گرز ؛ مرگ کرشن و بل رام و فرو رفتن دوارکا در زیر دریا و نابودی جادوان (Yadayas) در جنگلی با گرزهای شگفت انگیز (Mausala) .

17 – مها پرستھانیک پرو (Maha Prasthanika Parva) : کتاب سفر بزرگ ؛ ترک تخت و تاج توسط جد هشتر و عزیمت او با برادرانش به سوی سلسله کوه های هیمالیا و رسیدن به بهشت اندر یا راه پیمایی به سوی مرگ .

18 – سورگاروهن پرو (Svargarohana Parva) : کتاب صعود به بهشت ؛ ورود جد هشتر و برادران و درویدی به بهشت .

پس از تنظیم مهابهارت ، منظومه هری ونش (Hri – Vansa) تدوین شده و مشتمل است بر نسب نامه ، تولد و زندگی کرشن که در تاریخ مؤخرتری تنظیم گردیده و در حقیقت دنباله ی مهابهارت به شمار می آید .

همانگونه که ذکر شد تاریخ نگارش مهابهارت به وضوح مشخص نیست . گروهی از صاحب نظران این تاریخ را بیش از پنج هزار سال اعلام کرده و گروهی دیگر هزاره ی اول قبل از میلاد را ذکر می کنند ، در این راستا تاریخ های گوناگون دیگری نیز ذکر شده است . هر چند که این منظومه عظیم تاریخ نگارش مشخصی ندارد ، اما نفوذ آن بر سرزمین هند و حتی مناطق مجاور شبه قاره ی هند را نمی توان انکار کرد . بسیاری از بنیانهای اجتماعی هند برای هزاران سال از مهابهارت تأثیر گرفته است .

و اما بهگود گیتا ؛ این کتاب خود بخش بسیار مشهور و پربراری ست از مهابهارت که به علت ساختار فلسفی خاص خود عموماً به صورتی منفرد موردتوجه است . بهگود گیتا یا سرود گیتا در حقیقت بخش هایی از دفتر ششم مهابهارت (بهیشم پرو) می باشد . بهگود گیتا از لحاظ ساختاری و سبک ادبی با بخش های دیگر مهابهارت متفاوت است ، هرچند که موضوع داستان را تعقیب می کند . بهگود گیتا در آغاز لحنی حماسی دارد ، اما نویسنده یا نویسندگان این اثر سعی بر آن داشتند تا مضمونی فلسفی و مذهبی را در راستای این گپرودار بیان نمایند . این کتاب در حقیقت یکی از مراجع بسیار کهن در مبحث سانکهایه و یوگا محسوب می شود . از آن رو که این مقاله به مضمون یوگا در بهگود گیتا خواهد پرداخت از ذکر و تفسیر مباحث فلسفی دیگر در این کتاب خودداری کرده و پس از ذکر شرحی پیرامون کلیت بهگود گیتا ، به بررسی مضامین یوگا در این متن کهن خواهیم پرداخت . موضوع بهگود گیتا جنگ بزرگ مهابهارت است . در میدان کارزار دو قوم جنگاور صف آرایی کرده و سپاهیان را از برای نبرد آراسته اند .

قهرمان گیتا ، ارجونا (Arjuna) است . ارجونا در میدان حاضر شده تا با پادشاه غاصب دوریوادانا (Duryodhana) که خویشاوند اوست به جنگ و ستیز پردازد . کریشنا یا کریشنه (Krishna) که ظهور نور ایزدی در عالم محسوسات است ، ارا به ران و دوست ارجونا ست و نزد او قرار یافته و از او حمایت می کند . ارجونا ، کریشنا و میدان کارزار را می توان تماثل حقایق معنوی دانست . کریشنا و ارجونا به ترتیب نمودار هویت و انانیت ، ذات ایزدی و انسانی اند که می توان آن دو را به عبارت سانسکریت آتمان (Atman) و جیواتمان (Jivatman) دانست . تعلیمی که کریشنا به ارجونا می دهد همان علم حضوری و کشفی است که به موجب آن آتمان و جیوا یکی می گردند . دیگر اینکه این دو ، در ارا به ای مشترک قرار یافته اند و ارا به اشاره به یکی از مراتب وجود است . در حالیکه ارجونا می جنگد و فعالیت می کند ، کریشنا کوچکترین کاری انجام نمی دهد و منزله از هر فعل و انفعال است . میدان جنگ ، میدان عمل است . یعنی میدانی که در آن تمامی امکانات وجودی انسان از قوه به فعل می گراید و این فعل و انفعال کوچکترین اثری به اصل فنا ناپذیری که اساس و واقعیت عالم است یعنی کریشنا ، نمی بخشد .

متن منظومه ی گیتا به هجده گفتار یا ادهیای (Adhyaya) یا فصل تقسیم می شود . گفتارهای هجده گانه ی گیتا را می توان به سه دسته یا سه مبحث مختلف از این قرار دسته بندی کرد :

1 – راه کردار یا کرمه (یا کارما) یوگا (Karma Yoga)

2 – راه محبت و عشق یا بهاکتی یوگا (Bhakti Yoga)

این سه مبحث در حقیقت سه راه اتصال به یگانگی را معرفی می نمایند . یوگا در جایجای بهگود گیتا حضور دارد و مکالمات مندرج در طول داستان ، شرح های فلسفی و عرفانی ویژه ای ست در راستای شرح یوگا از منظرگاه این متن باستانی . پاتانجالی (Patanjali) مؤلف یوگا سوترا (Yoga Sutra) ، یوگا را چنین تعریف می کند :

یوگا ، حذف و قطع (nirodha) مراتب نفسانی و ذهنی و عقلانی ست . این مراتب نفسانی که موجب تشنگی و آشفتگی ذهن است بی حد و حصر بوده و باید تمامی این مراتب نفسانی و ذهنی را خاموش کرد تا متعاقب آن ، اتحاد عالم و معلوم میسر گردد .

داسگوپتا (Dasgupta) در باره ی اشتقاق کلمه یوگا معتقد است که این واژه سه معنی دارد :

- 1 - از ریشه ی یوج (Yuj) مشتق شده و در ترکیب یوگا به معنی پیوستن و جفت کردن دیده می شود .
- 2 - ریشه ی دیگر آن در عبارت (Yuj Samadhu) منعکس است و به معنی تمرکز و توجه فکر به نقطه ای واحد جهت اطفای تموجات ذهنی آمده .
- 3 - ریشه ی دیگر آن در ترکیب (Yuj Samyamane) مشهود است و معنی آن تسلط یافتن ، آماده ساختن و مهار کردن است .

در بهگود گیتا ، کلمه ی یوگا معانی گوناگونی دارد ولی مفهوم کلی آن به نظر داسگوپتا از همان ریشه (Yuj yoga) ، یعنی پیوستن و مربوط ساختن ، مشتق شده . در گیتا ، یوگا به مفهوم حذف و قطع مراتب نفسانی نیامده ، بلکه مفهوم آن اتصال و پیوست به بارگاه ایزدی ست که از طریق یوگاهای گوناگون تحقق می یابد .

کریشنا در فصل دوم می گوید : آنچه را ترک اعمال می گویند ، آن را یوگا بدان ای پاندو ، چه هر آنکس که از مراتب خیالی و ذهنی آزاد نگردیده ، هرگز یوگی نمی تواند شد . فقط پس از امتناع از تمتعات دنیوی و فرو نشاندن تمایلات نفسانی است که معرفت حق ، در دل یوگی مستولی می شود و سالک در یوگا قرار می یابد (Yogarudha) و آرامش را ، علت این استقرار می گویند و هر آنکس که از کلیه ی تخیلات ذهنی فارغ شد او را مستقر در یوگا می گویند .

برای آدمی که می خواهد خویش را از تنگنای هستی و گردش لاینقطع چرخ حیات نجات دهد و به ساحل عالم معنی برساند ، بدیهی ست که کشمکشی بین دو طبیعت آسمانی و اهریمنی او موجود خواهد شد . این است که گیتا می گوید : انسان باید خویش را به وسیله ی خویش ارتقا بدهد و نه اینکه خویش را به تنزل بکشانند ، زیرا خود او ، هم دوست خویش و هم دشمن خویش است . هر آنکس که به یاری خویش بر خویشتن غالب می شود ، ذات (آتمان) او دوست اوست ، ولی برای آنکه بر خویشتن غالب نشده ، ذات او در دشمنی می ماند و همچون دشمن جلوه می کند . اگر آدمی به تمایلات نفسانی میدان دهد و نفس طغیان کند ، وی در دریای سامسارا (Samsara) سرگردان می ماند و بدین وسیله بزرگترین گناه را در حق خود می کند و دشمن خود محسوب می شود . ولی اگر خویش را بوسیله ی خویش ارتقا بدهد و در تحصیل حقایق ذاتی خود ، همت بگمارد و به کان اسرار وجود خویش پی ببرد ، دوست خویش محسوب می شود ، چه بدین وسیله نفس سرکش او آرام می گیرد و وی از مصائب روزگار خلاصی می یابد و بر واقعیت مطلق حق (Paramatma) واقف می گردد و در این حال ، خوبی و بدی ، نیکبختی و رسوایی برای او یکسان است و خاک و سنگ و زر در نظر او ارزش مساوی دارند .

پس فعالیت یوگا از یک سو مبتنی بر همتی ست که به موجب آن یوگی خود را از ادراکات حواس مجرد می کند و از سوی دیگر مبتنی بر آن همت معنوی ایست که به مدد آن ، یوگی خود را به عالم ملکوتی می رساند و با واقعیت مطلق که در گیتا به آن خود ممتاز (Paramatma) اطلاق شده ، متحد می شود .

حال روشی که گیتا جهت انجام دادن آداب یوگا عرضه می دارد با یوگای کلاسیک پاتانجالی متفاوت است . گیتا می گوید : یوگی باید در محلی پاک و ناهموار خلوت گزیند و ذهن خویش را متوجه نقطه ای واحد گرداند (ekagram krtva) و بر ذهن و حواس تسلط یابد و برای زدودن پلیدیهای دل به آداب یوگا متوسل شود .

طریق یوگا را در گیتا راه میانه نام نهاده اند و گیتا می گوید : یوگا برای آن کسی که در خوردن افراط می ورزد ، میسر نیست و نه برای آن کسی میسر است که از خوردن می پرهیزد و نه مناسب حال آن کسی ست که زیاد می خوابد و نه مناسب حال آنکه شب زنده دار است ، ولی برای آنکه در خوراک و تفریح و همت و کوشش و خواب و بیداری ، معتدل باشد ، یوگا طریق انهدام کلیه ی مصائب است .

گیتا طریق عمل و طریق عشق را نیز چون راه سیر و سلوک و وسیله ی آزادی و رستگاری عرضه می دارد و معتقد است که بایستی روش میانه را برگزید تا آرامش و صفای باطن از راه این قاعده ی طلایی که اعتدال و هماهنگی بین نیروهای حیات است ، تحقق یابد . مقام وصال در گیتا لحن وحدت وجودی دارد ، یوگی پس از آنکه به مقام وارستگی رسید و از پلیدیها و کدورت ها مجرد شد ، از شادی بی پایانی که بر اثر تماس با

برهمن پدید می آید متمتع می شود و همین وصال به حق و استغراق در ذات ابدیت ، موجب می شود که وی همه چیز را با دیده ی تجانس و یکرنگی بنگرد . آتمان را مستقر در همه ی موجودات و کلیه ی موجودات را در آتمان با دیدی یکرنگ مشاهده کند و متعاقب این حالت یگانگی و وحدت خالق و مخلوق ، مقام بقاء در ذات الهی حاصل می شود .

واژه یوگا گاهی به کارما یوگا یا یوگا و طریق عمل اطلاق شده . گاهی به طریق عشق و محبت ، گاهی به طریق معرفت و اشراق و ... ولی صفت مشترک تمام این مفاهیم گوناگون ، همان پیوست و اتصال به معبود ازلی ست . کریشنا در فصل چهارم می گوید : نه اعمال مرا آلوده می سازند و نه من دلبستگی ای به نتایج آنان دارم ، هر آنکس که مرا چنین عبادت کند ، از بند کردار آزاد خواهد شد .

یعنی به قول شانکارا خواهد دانست که فاعل هیچ فعلی نیست بلکه فاعل واقعی کسی دیگری ست و اگر افعال و اعمال را منفک از فاعل واقعی که حق است بداند ، میل و خواهش از او سلب می شود و همین بی علاقه ی و بی نیازی موجب فروتنی و خاکساری می گردد و آتش آگاهی و انانیت خاموش می شود و چون این آتش فرو نشست ، اعتقاد به اینکه این کار را من انجام می دهم نیز از بین می رود ، در نتیجه آدمی با اینکه مشغول به کار است ، هیچ کاری انجام نمی دهد و این هنر ممتاز بی نیاز بودن از نتایج کردار را هنر یوگا (Yoga karmasu kaus alam) می گویند . یعنی پیوستگی به نفس عمل و نه میوه های خوب و بد آن.

هیچگاه نباید سبب تولید نتایج عمل بود . هرآنکس که از دلبستگیها منزله شد و پیروزی و شکست را یکسان دید ، در هنر یوگا که همانندی و تجانس ذهن در قبال تضادها ست ، استقرار می یابد و نتیجه ی بی نیاز بودن و عدم دلبستگی به کردار ، در این است که شخص از بند بازپیدایی رها می گردد و به مقامی که ورای پلیدیهای این عالم ناسوتی ست ، دست می یابد و همانطوری که لاک پشتی اعضای بدنش را در خود جمع می کند ، به همانگونه نیز حواس را از مدرکات حواس بر می کشد .

در واقع هدف گیتا ترکیب و تلفیق طریق عمل و عدم عمل است . عدم کردار به تنهایی ملاک نمی تواند شد . زیرا امکان دارد انسان ظاهراً مرتکب هیچ عمل نا شایسته ای نشده باشد ولی افکارش پلید باشد .

تفسیرات آمده در فوق مختصر اشاراتی بود به مضمون یوگا در بهگود گیتا ، لذا علاقمندان به درک عمیق این مبحث می بایست مطالعات پیگیری در این زمینه را در پیش گیرند ، در این راستا فهرست کتابهای فارسی

آمده در بخش منابع این مقاله و نیز فهرستی از کتب مرجع (به زبان انگلیسی) ارائه شده ؛ می تواند مدد یار جویندگان باشد .

منابع :

- 1 - ایونس ، ورونیکا ، اساطیرهند ، ترجمه باجلان فرخی ، نشر اساطیر ، 1373
- 2 - جلالی نائینی ، دکتر سید محمد رضا و دکتر ن . س . شوکلا ، مهابهارت ، انتشارات طهوری ، 1380
- 3 - جلالی نائینی ، دکتر سید محمد رضا ، هند دریک نگاه ، نشر شیرازه ، 1375
- 4 - سن ، ک . م ، هندوئیسم ، ترجمه ع . پاشایی ، انتشارات فکرروز ، 1375
- 5 - شایگان ، داریوش ، ادیان و مکتب های فلسفی هند ، انتشارات امیر کبیر ، 1383
- 6 - موحد ، محمد علی ، گیتا (بهگود گیتا) ، انتشارات خوارزمی ، 1374
- 7 - ناس ، جان بایر ، تاریخ جامع ادیان ، ترجمه علی اصغر حکمت ، نشر علمی و فرهنگی ، 1384
- 8 - bhagavad-gita.org
- 9 - dmoz.org
- 10 - gita-society.com
- 11 - gitasupersite.iitk.ac.in

- Chidbhananda, Swami (1997). *The Bhagavad Gita*. Sri Ramakrishna Tapovanam.
- Easwaran, Eknath (1975). *The Bhagavad Gita for Daily Living*. Berkeley, California: The Blue Mountain Center of Meditation.
- Gambhirananda, Swami (1998). *Madhusudana Sarasvati Bhagavad Gita: With the annotation Gūḍhārtha Dīpikā*. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department. Provides full Sanskrit text of the Gita with complete English translation of the commentary by Madhusudana Sarasvati.
- Flood, Gavin (1996). *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gambhirananda, Swami (1997). *Bhagavadgītā: With the commentary of Śāṅkarācārya*. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department. Fourth Reprint edition. Provides full Sanskrit text of the Gita with complete English translation of the commentary by Shankara.
- Keay, John (2000). *India: A History*. Grove Press.
- Minor, Robert N. (1986). *Modern Indian Interpreters of the Bhagavadgita*. Albany, New York: State University of New York.
- Radhakrishnan, S. (1993). *The Bhagavadgītā*. Harper Collins. Reprint edition.
- Sampatkumaran, M. R. (1985). *The Gītābhāṣya of Rāmānuja*. Bombay: Ananthacharya Indological Research Institute. Provides full Sanskrit text of the Gita with complete English translation of the commentary by Ramanuja.
- Sargeant, Winthrop (1994). *The Bhagavad Gītā*. Albany: State University of New York Press.
- Sivananda, Swami (1995). *The Bhagavad Gita*. The Divine Life Society.
- Tapasyananda, Swami. *Śrīmad Bhagavad Gītā*. Sri Ramakrishna Math.

- Vivekananda, Swami (1998). *Thoughts on the Gita*. Delhi: Advaita Ashrama Publication Department. Eighteenth printing.
- Winternitz, Maurice (1972). *History of Indian Literature*. New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation. Second revised reprint edition. Two volumes. First published 1927 by the University of Calcutta.
- Zaehner, R. C. (1969). *The Bhagavad Gītā*. Oxford University Press.