

An Examination of the Concept of Yoga in the Tattvārtha Sūtra

Bahareh Zamiri Jirsaraei¹

Fayaz Gharaei²

(Received on: 2024-03-03; Accepted on: 2024-04-22)

Abstract

The tradition of *Yoga* is a prevalent spiritual phenomenon in the Indian subcontinent, having endured for over two thousand years. The diversity of philosophical systems, along with the principles and doctrines specific to each tradition, has led to the formation of distinct yogic practices and ideas. Like other religions of Indian origin, Jainism places significant emphasis on yoga and meditation as tools for spiritual advancement and liberation. However, Jainism presents a concept and definition of yoga that differs from that of Hinduism. Among the significant texts of this tradition, the *Tattvārtha Sūtra*, authored by Ācārya Umāsvāmī, is one of the oldest and most important Jain scriptures, addressing all aspects of Jain doctrine, particularly the subject of yoga. In this text, Umāsvāmī defines yoga as the oscillation and movement of the soul, arising from the activity of three elements: the mind, speech, and body. This oscillation leads to the influx of *karma* into the soul. The cessation of yoga prevents the influx of karma, ultimately resulting in the soul's liberation from bondage. Umāsvāmī removes yoga from a neutral stance and categorizes it into two types: good and bad. This article examines the relationship between yoga and *karma*, passions, *ahimsā* (non-violence), the bondage and cessation of the soul's entrapment, meditation, and liberation. Umāsvāmī discusses meditation in this text, identifying it as one of the six internal austerities and classifying it into four types. The first two lead to bondage, while the latter two facilitate liberation. This study seeks to achieve an accurate understanding of the concept of yoga in Jainism through a descriptive-analytical approach.

Keywords: *Tattvārtha Sūtra*, yoga, *karma*, meditation, liberation, Jainism.

1. PhD student, Religions and Mysticism, Faculty of Theology, Ferdowsi University, Mashhad, Iran (corresponding author). Email: baharehzamiri@yahoo.com

2. Associate Professor, Department of Comparative Religions and Mysticism, Faculty of Theology, Ferdowsi University, Mashhad, Iran. Email: f.gharaei@um.ac.ir

بررسی مفهوم یوگا در متن تن‌توره سوتره

بهاره ضمیری جیرسرایی^۱

فیاض قرائی^۲

[تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳]

چکیده

سنت «یوگا» پدیده رایج معنوی در شبه قاره هند است که بیش از دو هزار سال تداوم یافته است. نظام‌های فلسفی متفاوت و اصول و اندیشه‌های مختص هر سنت، موجب شکل‌گیری اعمال و ایده‌های یوگایی متمایزی شده است. آیین جاین نیز مانند دیگر ادیان با خاستگاه هندی، اهمیت زیادی به یوگا و مراقبه در جایگاه ابزار رسیدن به پیشرفت معنوی و رهایی می‌دهد. این آیین دارای مفهوم و تعریف متفاوتی از یوگا در برابر هندوئیسم است. در میان متون مهم این آیین، متن تن‌توره سوتره نوشته آچاریه اوماسوامی از کهن‌ترین و مهم‌ترین متون جاینی است که به همه جوانب این آیین به ویژه موضوع یوگای می‌پردازد. اوماسوامی در این متن، یوگا را نوسان و جنبش روح بیان می‌کند که در نتیجه فعالیت سه عنصر ذهن، قوه ناطقه و جسم ایجاد می‌شود. این نوسان موجب جذب ماده کرمه به روح می‌شود. با حذف یوگا، توقف ورود کرمه و رهایی از اسارت برای روح به همراه می‌آید. اوماسوامی در این اثر یوگا را از حالت خنثی درمی‌آورد و آن را به دو نوع خوب و بد دسته‌بندی می‌کند. این مقاله در پی بررسی رابطه یوگا با کرمه، شهوات، اهیمنسا، اسارت روح و توقف آن، مراقبه و رهایی است. اوماسوامی در این متن از مراقبه صحبت می‌کند و آن را یکی از شش ریاضت درونی و دارای چهار قسم می‌داند. دو دسته اول را علت اسارت و دو مورد بعدی را موجب رهایی می‌داند. این پژوهش تلاشی برای درک صحیح مفهوم یوگا در آیین جاینی به روش توصیفی - تحلیلی است.

کلیدواژه‌ها: تن‌توره سوتره، یوگا، کرمه، مراقبه، رهایی، جاین

۱. دانشجوی دکتری ادیان و عرفان، دانشکده الهیات دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران (نویسنده مسئول)

baharehzamiri@yahoo.com

۲. دانشیار گروه ادیان و عرفان تطبیقی، دانشکده الهیات شهید مطهری، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

f.gharaei@um.ac.ir

مقدمه

تماس با شرایط و افراد مختلف، فرد را مشتاق به دانستن و آغاز یادگیری می‌کند. این فرایند منجر به آشکار شدن توانایی‌های درون انسان می‌شود. متن «تتورتیه سوتره» با این محتوا در ارتباط است و بیان می‌کند که قابلیت‌های نامحدودی از توسعه نفس حاصل می‌شود. ظهور و بروز کامل این قابلیت‌ها رهایی به بار می‌آورد (Umasvati, 2007: 11). به عبارت دیگر تمام نظام‌های فلسفی هند در تلاش برای فهم راز عالم و پیدا کردن راهی برای خروج از محدودیت‌های هستی هستند. هدف همه آنها آشکار شدن کامل استعداد های نفس است. این پاکی از سوری شهوات در هستی دنیوی تحریف می‌شود. شهوات و علل آن می‌تواند به واسطه درون‌نگری و در نتیجه آماده سازی ذهن برای غلبه بر آن فهم شوند. این نگرش به ذهن و هدایت آن به مسیر درست، معنویت نام می‌گیرد. روش‌ها و ابزارهای شناخت معنویت متنوع هستند و گاهی به شکل متفاوت پدیدار می‌شوند؛ این قضیه بدین دلیل است که ابزارهای خاص شناخت نفس، بر روی یک جنبه و دیگر فرایندها بر جنبه‌های دیگر تأکید می‌کنند. حتی در چنین وضعیتی، چون روش‌ها دارای هدف یکسان خودشناسی هستند، همه آنها تحت اصطلاح کلی یوگا در می‌آیند (Umasvati, 2007: 11 - 14).

چنین پنداشته می‌شود که یوگا از زمان‌های بسیار قدیم و باستانی در ابهام بوده است (Jain, 2009: 1). ترسیم یک اصطلاح یا عمل مانند یوگا در طول تاریخ طولانی فلسفی و مذهبی هند، کار دشواری است. واژه یوگا سابقه استفاده طولانی در تمام سنن دینی هند دارد. این واژه مربوط به دوران باستانی هندی - اروپایی است (Haribhadra Suri, 1965: 8 - 10). واژه yoga از ریشه سنسکریت yuj (یکی کردن) گرفته شده و به معنای اتحاد و یگانگی است. این واژه هم‌ریشه با yoke انگلیسی است (رودریگز، ۱۳۹۷ ه.ش، ص ۲۰۷). یوگا در «ریگ‌ودا» اشاره به فرایند یوغ‌زدن اسب به ارابه دارد. استفاده اولیه جاین از این کلمه به فرایندی اشاره دارد که توسط آن کرم‌ها به روح متصل می‌شوند. تا زمان اوپانیسادهای متأخر

که به نظر می‌رسد اولین اشاره معنوی به واژه یوگاست، چیزی یافت نمی‌شود. مباحث کاملاً توسعه‌یافته در مورد یوگا به عنوان یک توصیف معنوی در شوتاشوتره (Shvetashvata Upanishad) و میتری (Maitraya) اوپانیشاد (قرون چهارم و سوم ق.م) و در بگودگیتا (قرون پنجم تا دوم ق.م) پدیدار می‌شوند (Chapple, 2016: 15).

مفهوم یوگا و مراقبه قدمتی به اندازه فرهنگ هندی دارد؛ مجسمه‌ای در موهنجودارو و هراپا یافت شده است که یوگی را نشسته و ایستاده در وضعیت مراقبه نشان می‌دهد. این مدرک گواه آن است که در آن دوره اعمال یوگایی و مراقبه‌ای رایج بوده است (Chapple, 2016: 2). جاینیزم مقدم بر بودیزم و در شمال هند، احتمالاً اوایل ۸۰۰ ق.م. شکل گرفت. جاینیزم کهن‌ترین بازمانده سنت شرمه‌ای است که متمایز از ایده‌ها و اعمال برهمنه‌ای است. این سنت از سوی آموزگاران فرهمند ایجاد شد که بر اهمیت پاک‌کردن ناشی از پیروی از اصول اخلاقی و مراقبه تأکید می‌کرد. به طور سنتی اعتقاد بر این است که یوگا و مراقبه جاینی از اولین تیرتنکره سرچشمه می‌گیرد؛ اما بر اساس منابع تاریخی قدیمی‌ترین ذکر از اعمال یوگایی و مدیتیشن در آثار اولیه قانونی جاین مانند Acaranga، Sutrakranga، Rsibhasita است (Chapple, 2016: 1).

یوگا در لغت‌نامه «هریتج» آمریکایی این‌گونه تعریف شده است: ۱. نظم و انضباط زاهدانه هندویی شامل تنفس کنترل‌شده، وضعیت‌های بدنی تجویز شده، مراقبه با هدف دستیابی به یک حالت بینش معنوی عمیق و آرامش است. ۲. سیستمی از تمرینات کششی و وضعیتی برگرفته از این نظم و انضباط برای ارتقای سلامت، تناسب اندام و کنترل ذهن می‌باشد. واژه یوگا از یوگه سنسکریت به معنای یوغ‌زدن و اتصال به هم و در معنای تعمیم‌یافته شده، مهار قوای ذهنی خود برای یک هدف است. کلمه سنسکریت از ریشه هندی اروپایی yeug می‌آید که به معنای حیوانات بارکش برای کشیدن گاواهن و واگن‌های آنهاست (Harcourt, 2015: 633).

میان تمام کتب جاینی، «تئوتیه سوتره» جایگاه ویژه‌ای دارد. فرقه شوتمبره حرمت بسیاری برای این متن قائل است و فرقه دیگمبره آن را یک آگمه مقدس در نظر می‌گیرد. دلیل اهمیت این متن، پرداختن به هر جنبه از آیین جاینی است (Umaswati, 2007: 1). نگارش کوتاه این اثر دربرگیرنده ۳۵۰ سوتره و در بیست صفحه گرد آمده است؛ بنابراین امکان حفظ کل متن وجود دارد. عامل دیگر در محبوبیت این متن، زبان آن است که به سنسکریت مکتوب شده و چون مقداری از زبان هندی از سنسکریت مشتق شده است، فهم این متن برای افراد امکان‌پذیر می‌شود (Umaswati, 2007: 2). تعداد شروح نوشته شده بر این اثر کمتر از سی مورد نیست و همین امر نشان‌دهنده محبوبیت متن مورد نظر میان جاین‌هاست. این متن تقریباً مانند کتاب مقدس جاین‌هاست (Umaswami, 1944: 3).

فرقه‌های دیگمبره و شوتمبره برای مؤلف این متن نامی با کمی تفاوت داده‌اند؛ دیگمبره از مؤلف با نام اوماسوامی (Umaswami) و فرقه شوتمبره اوماسواتی (Umaswati) یاد کرده‌اند (Umaswati, 2007: 3). هیچ اطلاعی از تاریخ نگارش در متن اثر و در شروح وجود ندارد؛ از این رو مشکل بتوان تاریخ دقیقی درباره عمر مؤلف بیان کرد؛ با این وجود از زبان و شیوه نگارش اثر می‌توان فهمید متن احتمالاً متعلق به قرون اول و دوم میلادی است. اطلاعات بیوگرافی کمی از اوماسوامی وجود دارد؛ با این حال اگر تحقیقات اخیر درست باشد، نظر بر این است که اوماسوامی در شمال هند می‌زیست و تاریخ زیست او بین قرون ۲ تا ۵ میلادی در اختلاف است (Umaswati, 2007: 4).

ترجمه تحت‌اللفظی کلمه تتوه (Tattva)، به معنای ماهیت واقعی است (Tripathi, 2016: vii). ارته یعنی تشخیص چیزی آن‌گونه که هست (Sakariya, 2000: 71). تتوه در تفکر جاین، تتوه دو گونه شمارش می‌شود: هفت یا نه؛ جیوه (Jiva)، اجیوه (Ajiva)، آسروه (Asrava)، بنده (Bandha)، سمواره (Samvara)، نیرجاره (Nirjara) و موکشه (Moksa). اگر مفاهیم دینی و اخلاقی نیز بدین هفت مورد اضافه گردد، تعداد تتوه‌ها نه مورد می‌شود؛ پاپا

(papa)، پونیا (punya)، اوماسوامی در تتورته سوتره، پاپا (شایست)، پونیا (ناشایست) را جزء آسروه یا بنده می‌داند و تعداد تتوه‌ها را هفت مورد ذکر می‌کند. تتوه‌ها مانند نردبانی هستند که شخص با کمک آنها می‌تواند به بالا صعود کند. ترتیب قرارگرفتن آنها دقیقاً برای کمک به صعود و دستیابی فرد به رهایی است. جیوه و اجیوه اصول هستند و نیاز به فهم درست آنها با روش درست وجود دارد؛ در غیر این حالت فرد قادر به بسط کنترل نفس نیست. آسروه، پونیا و پاپا اسارت را به همراه می‌آورند و بدین علت باید کنار گذاشته شوند. سمواره و نیرجاره ابزارهای رهایی هستند که باید پذیرفته گردند و موکشه بی‌شکل نیز سرانجام است (Sakariya, 2000: 73 - 74). اوماسوامی ابتدا هفت مقوله را برمی‌شمارد و بعد در سوتره‌های بعدی ابزارهای تحلیلی را برای تحلیل این مقولات فراهم می‌آورد (Balcerowicz, 2016: 257). این اثر شامل ده فصل است. فصل اول مربوط به مسئله معرفت‌شناسی، فصل دوم مربوط به مطالعه علمی جهان جاندار و باروح، فصول سوم و چهارم مربوط به گیتی‌شناسی اساطیری، فصل پنجم مربوط به هستی‌شناسی، فصول ششم تا دهم مربوط به اخلاقیات است (Dixit, 1974: 5). به عبارت دیگر بخش اول به شناخت، بخش دوم به موجودات دنیایی، بخش سوم به منازل دوزخی و همچنین جهان میانه، بخش چهارم به منازل سماوی، بخش پنجم به جوهرهای اولیه و اصلی شش‌گانه، بخش ششم به راه ورود کرمه، بخش هفتم به سوگندهای پنج‌گانه، بخش هشتم به اسارت کرمه‌ای، بخش نهم به توقف و برکناری کرمه‌ها و بخش آخر به رهایی می‌پردازد (Umaswati, 2007: 9). راه‌هایی که شامل فرایند مراقبه نیز می‌شود، راهی ترسیم می‌گردد که از فعالیت به بی‌فعالی می‌انجامد که در اصطلاحات آیین جاین از یوگه به ایوگه رسیدن نام دارد. چنین مسیری از سوی اوماسوامی در تتورته سوتره تدوین شده است (Whichar and Carpenter, 2003: 131).

این مقاله کوشیده است به چنین پرسش‌هایی پاسخ دهد: یوگا در متن تتورته سوتره دارای چه تعاریف و مفاهیمی و اقسامی است؟ ارتباط یوگا با کرمه چیست؟ چه ارتباطی میان

یوگا و اسارت کرمه‌ای و توقف وجود دارد؟ یوگا چه نقشی در اهیمسا دارد؟ انواع ریاضت چه هستند و مراقبه جزء کدام یک از آنهاست؟ تعریف و شرایط و اقسام مراقبه از نظر اوماسوامی چیست؟ چه ارتباطی میان یوگا و مراقبه وجود دارد؟ یوگا در رهایی چه نقشی دارد؟ این متن با بررسی چگونگی درک و تمرین یوگا در جاینیزم، کمک مهمی به زمینه‌های مطالعات یوگا، مطالعات دینی، فلسفی و ... می‌کند. در واقع به دلیل وجود گستره متنوعی از تفکر یوگایی، شناخت مفاهیم و ایده‌های یوگایی در متون مختلف و متقدم دارای اهمیت است. همچنین چون یوگا بعد خاصی از روح و حکمت هندی را شکل می‌دهد، دنبال کردن آن در قالب‌ها و آیین‌های گوناگون ثمربخش است. بررسی مفهوم فراگیر یوگا در متن مهمی همچون تتورتیه سوتره به شناخت این مفهوم کمک بسیاری می‌کند و می‌توان به سیر این مفهوم از هندویی تا آیین جاین دست یافت.

از جمله آثار مرتبط با این پژوهش، اثر “Yoga in Jainism” نوشته کریستوفر چیل است که یوگا را به طور کلی در آیین جاین بررسی می‌کند و اشاراتی از متن تتورتیه سوتره نیز در این اثر آماده است. اثر بعدی اثر Vinod Kapashy است که به شرح ده فصل تتورتیه سوتره پرداخته است. اثر بعدی “Studies in Umasvati and his Tattvarthasutra” سخنرانی G.C.Tripathi است که بخش کوتاهی از سخنرانی او به موضوع یوگا در نظر اوماسوامی می‌پردازد.

تعریف یوگا و ارتباط آن با کرمه

یوگا در متن «تتورتیه سوتره» دارای مفهومی متفاوت با منشأ هندی آن است. یوگا در اینجا نه تنها موجب سکون نوسانات ذهنی نمی‌شود، بلکه خود جنبش و نوسان است. فعالیت (karma یا kriya) جسم (kaya)، قوه ناطقه (vacana) و ذهن (mana) یوگا نامیده می‌شود (Jain, 1992: 167) (۶/۱). ارتعاش و نوسان روح حاصله از فعالیت ذهن، قوه ناطقه و جسم

موجب جذب ذرات کرمه‌ای می‌شود؛ بنابراین زمانی که فعالیت رخ می‌دهد، ورود کرمه (آسروه) ناگزیر است. یوگا موجب می‌شود روح مانند یک آهن‌ربا عمل کند و ماده کرمه‌ای را به سوی خود بکشاند (Johnson, 1995: 48). درواقع یوگا نام توانایی خود روح در جذب ماده است. فعالیت جسم، قوه ناطقه و ذهن این توانایی را به کار می‌اندازند. کایا یوگا با حمایت انواع مختلف ذرات مادی جسم، واکانا یوگا با پشتیبانی ذرات صوتی و مانا یوگا با حمایت ذراتی که ذهن را تشکیل می‌دهند، ایجاد می‌شوند (Jaini, 1920: 124).

اوماسوامی یوگا را با ورود کرمه (آسروه) یکی می‌داند. گویی با شروع یکی از سه نوع فعالیت جسمانی، کلامی و ذهنی، راه رسوخ ذرات کرمه‌ای به سوی روح باز می‌گردد؛ بنابراین او یوگا و ورود کرمه را یکسان می‌داند: «فعالیت جسم، قوه ناطقه و ذهن یعنی یوگا، ورود و رسوخ کرمه (آسروه) است» (۶/۲) (Jain, 1992: 168). همان‌طور که آب به وسیله نهرها و جویبارها به دریاچه سرازیر می‌شود، ذرات کرمه‌ای نیز به واسطه تونل فعالیت به روح سرریز می‌شوند؛ ازاین‌رو فعالیت، آسروه است (Jain, 1992: 178). به عبارت دیگر یوگا دلیل آسروه یا خودش آسروه است و این دو به طور عمل‌گرایانه و واقع‌بینانه مترادف همدیگر هستند؛ بدین ترتیب که هر فعالیت موجب ورود ماده کرمه‌ای می‌شود (Kapashy, 2010: 49).

اقسام یوگا

از جمله نوآوری‌های اوماسوامی، تقسیم یوگا به دو نوع خوب و بد است که هرکدام از این دو نوع موجب دو نوع کرمه شایست و ناشایست نیز می‌شوند. تاپیش از این یوگا حالتی خنثی داشت؛ اما در این متن به دو نوع دسته‌بندی می‌شود: «فعالیت با فضیلت علت کرمه شایسته (پونیا) و فعالیت شرورانه علت کرمه ناشایست (پاپا) است» (۶/۳) (Jain, 1992: 168). هر سه محرک یوگا می‌توانند خوب یا بد باشند که این سه علل ورود کرمه مبارک و منحوس یا شایست و ناشایست هستند. اوماسواتی یوگا را به خوب (شوبا) (s'uba)

و بد (اشوبا) (As`uba) تقسیم می‌کند که اولی موجب پونیا و دومی موجب پایا می‌شود (Johnson, 1995: 49). تمام افعال و افکار به ورود کرمه منتج می‌شوند و به روح می‌پیوندند. یوگای خوب، شایسته و خیر در نظر گرفته می‌شود؛ با این وجود برای روح اسارت به همراه می‌آورند. تمام افعال خوب یا بد موجب می‌شوند روح وارد چرخه مرگ و زندگی شود و به رهایی نرسد. افعال بد گناه دانسته می‌شوند؛ همچنین افکار، اقوال و افعال بد موجب ورود کرمه منفی و چسبیدن به روح می‌شوند (Kapashy, 2010: 41). کشتن، دزدیدن، عمل جنسی و... فعالیت شرورانه جسم، دروغ، زبان خشن و بی ادبانه و... فعالیت شرورانه قوه ناطقه، اندیشه‌هایی مانند خشونت، حسادت، تهمت و... فعالیت شرورانه ذهن است (Jain, 1992: 168). به عبارت دیگر یوگای خوب علت اسارت در مورد افعال شایسته و یوگای بد دلیل اسارت در مورد افعال ناشایسته است. بنابراین بر طبق نظر اوماسواتی، هر دو نوع یوگا علت اسارت هستند (Tripathi, 2016: 34).

ماده و یوگا

«اجیوه یا عنصر بی جان دارای پنج نوع است: درمه، ادرمه، آکاشه (فضا)، کاله (زمان)، پودگله (pudgala)» (۵/۱) (Jain, 1992: 128). در میان ذرات بی جان، ماده یا پودگله تنها جزء دارای نقش ایجاد اساس و پایه جسم، قوه ناطقه، ذهن و تنفس است. نقش ماده تشکیل پایه جسم، قوه ناطقه، ذهن و تنفس (پرانایانه) است (۵/۱۹) (Jain, 1992: 144). نوسان این سه عنصر یوگا نام می‌گیرد و آنچه این سه عنصر را شکل می‌دهد، ماده است؛ پس زمانی که روح با ماده امتزاج می‌یابد، دچار بحران می‌شود. می‌توان گفت علت ریشه‌ای اسارت روح، ماده است. ماده با تشکیل پایه سه عنصر مذکور و نوسانات این سه عنصر و ورود ذرات کرمه‌ای به روح موجب اسارت روح می‌شود. روح باید با دفع نوسات سه عنصر، از ورود ذرات کرمه‌ای جلوگیری کند و خود را از بند ماده خلاصی دهد و به رهایی دست یابد.

یوگا و آسیب‌رساندن (اهیمسا)

اوماسوامی در متن «تئورته‌سوتره» اهیمسارایکی از پنج سوگند مهم بیان می‌کند (Jain, 1992: 189)؛ رعایت سوگندها یعنی یوگای نیک، موجب ورود کرمه شایسته و رعایت نکردن آنها به معنای یوگای بد، موجب ورود کرمه‌های ناشایست می‌شود. همان‌طور که بیان شد، کرمه شایسته و ناشایست هر کدام آثار کوتاه‌مدت و بلندمدتی به همراه می‌آورند؛ از این رو برای اجتناب از آثار بلندمدت کرمه ناشایست، باید سوگندها رعایت گردد. می‌توان این‌گونه فهمید که از نظر اوماسوامی، حتی افعال اخلاقی نیز کرمه به همراه دارد و هیچ فعلی بی‌تأثیر نخواهد بود.

تعریفی که اوماسوامی از اهیمسارائه می‌دهد، با تعریف رایج در سنت‌های هندی کمی متفاوت است. در نظر او هر نوع قطع حیاتی، آسیب‌رساندن نیست؛ تنها شرط این است که فعل قطع حیات از روی شهوات انجام گیرد. اگر آسیب‌رساندن از روی شهوات نباشد، شخص به گناه هیمسا مبتلا نخواهد شد. «قطع حیات (پرانا) به دلیل فعالیت روح و آغشته با شهوات (پرمته یوگا) هیمسا است» (Jain, 1992: 196) (۷/۱۳).

اوماسوامی کنترل سه عنصر یوگا را رعایت سوگند اهیمسا و آسیب‌رساندن می‌داند: «کنترل گفتار، پندار، مقررات حرکت، مراقبت در گذاشتن و برداشتن چیزها، بررسی غذا و نوشدنی رعایت اهیمساهستند» (Jain, 1992: 191) (۷/۴). در این بخش واژه *virtu* به معنای خودداری از یا کنترل بر رفتار بد است. زمانی که فرد از فعالیت‌های شرورانه خودداری می‌کند، به طور غیرارادی به سمت افعال مثبت و بافضیلت روی می‌آورد (Kapashy, 2010: 45).

اما چرا آسیب‌رساندن باید ترک گردد؟ به نظر اوماسوامی از آسیب‌رساندن، دروغ و ... مصیبت و خواری در این دنیا و دنیای دیگر و رنج ایجاد می‌شود. شخصی که دست به خشونت و ... می‌زند، همیشه آشفته و مضطرب خواهد بود و این آشفستگی برای او رنج را

به همراه خواهد آورد؛ زیرا با آسیب‌رساندن و ... کرمه به روح وارد می‌شود و پیامدی جز رنج نخواهد داشت. «پیامدهای خشونت و ... مصیبت، خواری در این جهان و جهان دیگر است یا تنها رنج‌ها را به همراه می‌آورند» (۷/۱ و ۹) (Jain, 1992: 191).

یوگا و اسارت روح

اوماسوامی در سوتره اول فصل هشتم، دلایل اسارت کرمه‌ای روح را برمی‌شمارد و یوگا را یکی از آن علل می‌داند: «باور نادرست، عدم پرهیز و خودداری، غفلت، شهوات، فعالیت‌ها از عوامل اسارت روح هستند» (۸/۱) (Jain, 1992: 216). وجود مورد قبلی تضمین‌کننده مورد بعدی است (Tripathi, 2016: 29)؛ همچنین حتی یک علت کافی است تا روح به اسارت درآید و در برخی افراد مانند ستمگران هر پنج علت حضور دارد. افراد در مراحل چهارده‌گانه تکامل معنوی جاین (Gunasthanas) دارای تعداد متفاوتی از این علل هستند. در مرحله اول تکامل معنوی هر پنج علت؛ در مراحل دوم، سوم و چهارم، چهار علت با نبود باور نادرست؛ در مرحله پنجم ترکیبی از پرهیز و عدم پرهیز، غفلت، شهوات و یوگا؛ در مرحله ششم سه علت یعنی غفلت، شهوات و یوگا؛ در مرحله‌های هفتم تا دهم دو علت یعنی شهوات و یوگا؛ در مراحل یازدهم تا سیزدهم یک علت یعنی یوگا وجود دارد؛ در مرحله چهاردهم تمام این علل از میان می‌روند و دیگر علتی برای اسارت روح وجود ندارد (Jain, 1992: 217; Jaini, 1920: 175). مرحله سیزدهم تکامل معنوی که سیوگا‌کوالی نام دارد، شخص موسوم به سیوگا‌کوالین همچنان دارای فعالیت و یوگا است. تنها در مرحله چهاردهم موسوم به آیوگا‌کوالی، فرد بدون هرگونه فعل و یوگا است و در نتیجه به رهایی و اسارت دست می‌یابد. از نظر اوماسواتی، یک sa-yoga kevalin می‌تواند یوگا داشته باشد؛ اما وجود یوگا در ayog kevalin امکان‌پذیر نیست (Tripathy, 2016: 30).

یوگا و توقف اسارت روح

اوماسوامی در فصل نهم، انسداد ورود ذرات کرمه‌ای را توقف می‌نامد. او از شش مورد برای رسیدن به توقف نام می‌برد که کنترل یوگا مورد اول است: «انسداد ورود کرمه توقف است. توقف متأثر از کنترل (گوپتی)، مواظبت، فضیلت، تأمل، غلبه به وسیله استقامت و رفتار است» (۹/۲) (Jain, 1992: 240; Jaini, 1920: 175). همچنین بیان می‌کند: «مهار فعالیت (یوگا) آن هم به خوبی، کنترل (گوپتی) نام دارد» (۹/۴) (Jain, 1992: 243). آنچه که روح به وسیله آن از علل حلول مصون می‌ماند، کنترل یا گوپتی است. حرکت با دقت به منظور جلوگیری از آسیب، مواظبت، فضیلت درمه، تأمل و تعمق در ماهیت جسم و... تأمل، تحمل رنج‌های گرسنگی و... استقامت و رفتار همان سلوک درست است (Jain, 1992: 242). سمواره به وسیله سه نوع محافظت، پنج نوع دقت و مواظبت، ده نوع مراعات، دوازده نوع مراقبه، بیست و دو نوع از بین بردن رنج‌ها، پنج نوع رفتار ایجاد می‌شود. محافظت یعنی کنترل کامل بر ذهن، جسم و قوه ناطقه، مواظبت بر راه رفتن، غذا خوردن، صحبت کردن، بلند کردن و قراردادن، دفع کردن (مدفوع)، تأمل بر روی این مطالب که هر چیزی متأثر از تغییر و ناپایداری است، روح در برابر تولیدات و ثمرات کرمه مانند مرگ و... بدون حفاظت و بی دفاع است، روح در چرخه هستی نمی‌تواند به شادی حقیقی دست یابد، رسوخ کرمه باید متوقف شود، ماده کرمه‌ای باید از روح کنار گذاشته شود و... (Jaini, 1920: 176-178). درواقع انواع و وفور کرمه بستگی به کاربرد این قوا دارد. هدف جستجوی معنوی، یافتن ذات و طبیعت حقیقی روح است تا بدین طریق با او هم‌نوا باقی بماند. استفاده اضافی از این قوا مانع اصلی در هم‌نوا و همراه شدن است؛ بنابراین طالب معنوی باید به‌کارگیری این قوا را تا حد ممکن محدود سازد (Umaswati, 2007: 165).

مطالب ذکرشده گویای این قضیه است که در نظر اوماسوامی، توقف تنها با گوپتی و... حاصل می‌شود و نه با هیچ وسیله دیگری؛ از این رو فعالیت‌هایی مانند زیارت اماکن

مقدس، غسل در آب‌های مقدس، انواع نذرها و... نمی‌تواند روح را از اسارت نجات دهد و توقف را به همراه آورد. جز بدین شش روش نمی‌توان از شر کرمه‌ها خلاصی یافت.

مراقبه و ریاضت

اوماسوامی در سوتره سوم از فصل نهم، افزون بر شش مورد مؤثر بر توقف ورود کرمه، جداگانه نیز از ریاضت تحت نام توبه یا زهد نام می‌برد. تفاوت این عامل با شش عامل پیشین در این است که افزون بر توقف ورود ذرات کرمه در روح، قابلیت جدایی و گسستگی (نیرجاره) آنها را نیز دارد. «بواسطه توبه (ریاضت) گسستگی نیز اتفاق می‌افتد» (۹/۳) (Jain, 1992: 242). او در سوتره‌های بعدی ریاضت را به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم می‌کند و شش مورد برای هر یک برمی‌شمارد. «شش نوع ریاضت بیرونی شامل روزه، رژیم غذایی کم، محدودیت‌هایی برای گدایی غذا، ترک غذای لذیذ و محرک، سکونت در تنهایی و بدون مزاحمت، ریاضت و سختی دادن بر جسم و شش نوع ریاضت درونی شامل کفاره، تکریم، خدمت، مطالعه، کناره‌گیری، مراقبه (دیانه) را شامل می‌شوند» (۹/۲ و ۱۹) (Jain, 1992: 262; Jaini, 1920: 183). به موارد شش‌گانه دوم، ریاضت درونی می‌گویند؛ چون ذهن از طریق اینها مهار می‌شود. رفع عیوب ناشی از سهل‌انگاری کفاره، ادای احترام به شخصیت‌های مقدس تکریم، خدمت کمک به قدیس با فعالیت بدنی و...، تدبیر در علم یا ترک تنبلی مطالعه، دست‌کشیدن از نگرش من و ما، کناره‌گیری و بررسی پریشانی‌های ذهن مراقبه است (Jain, 1992: 263).

تعریف و شرایط مراقبه

اوماسوامی بخش زیادی از فصل نهم را به مبحث مراقبه اختصاص می‌دهد. تمرکز و مراقبه در تعریف او یکسان هستند و مراقبه مراتب عالی‌تر تمرکز به حساب نمی‌آید. همین‌که شخص بر روی یک شیء خاص تمرکز کند، مراقبه است. طول مدت این تمرکز به ساختمان

بدنی فرد بستگی دارد؛ در واقع تمرکز روی گردانی از چند شیء و توجه به یک شیء است. مراقبه در سنت جاینی به معنای توجه و مواظبت است (Umaswati, 2007: 193). مراقبه در آیین جاینی فقط به معنای تأمل همراه با مراقبه نیست، بلکه مراقبه به معنای تأمل و تمرکز بر روی موضوعات خاصی است (Kapashy, 2010: 57). «تمرکز فکر بر روی یک شیء خاص، مراقبه است. در مورد شخص با ساختار و ساختمان فیزیکی عالی، مراقبه تا یک ماهورتا (Muhurta) بسط می‌یابد» (۹/۲۷) (Jain, 1992: 266). ماهورتا یعنی تمرکز به مدت حداقل ۴۸ دقیقه (Jaini, 1920: 186).

اوماسواتی از ویژگی‌های شخص مشغول به مدیتیشن را داشتن مفاصل استخوانی خوب برمی‌شمارد. استخوان‌بندی خوب، توانایی بدن را مشخص می‌کند (Tripathy, 2016: 110). در این سوتره دو جنبه به طور ویژه مشخص می‌شود: اکاگرتا (Ekagrata)، سنهنن (Sanhanan). سنهنن ارتباط با قوت بدنی دارد. مراقبه ممکن است وضعیت بدنی شدید و دشواری را طلب کند. در این صورت نمی‌توان مدت طولانی دوام آورد، مگر اینکه بدن قوی باشد و بتواند فشارها را تاب بیاورد. جنبه بعدی مربوط به تمرکز است. ذهن بی‌ثبات است و همواره از شیئی به شیء دیگر حرکت می‌کند. ذهن باید بر روی یک شیء تمرکز کند (Umaswati, 2007: 192-193).

اقسام مراقبه

جاینیزم روش مخصوص به خود را در مراقبه و راه‌رهایی دارد. در آثار قانونی جاین، چهار نوع مراقبه وجود دارد که دو مورد اول موجب اسارت و دو مورد بعدی موجب رهایی هستند. تقسیم مراقبه به چهار نوع تنها محصول آیین جاین است و در هیچ‌کدام از سیستم‌های یوگایی هندی این گروه‌بندی مشاهده نمی‌گردد (Chapple, 2016: 20). هدف یا انگیزه مراقبه، شرط رسیدن به رهایی است؛ بنابراین مراقبه‌های سوگوارانه و خشمگینانه بر طبق ماهیت‌شان

در طبقه‌بندی منفی قرار می‌گیرند (Tripathy, 2016: 111). دو نوع آخر مراقبه که دانای کل انجام می‌دهد، علت رهایی هستند (Tripathy, 2016: 120). نکته قابل توجه این است که برخلاف سنت‌های هندی که مراقبه را مثبت و در درجات عالی تمرکز می‌پنداشتند، در متن «تن‌توره سوتره» مراقبه لزوماً در درجه عالی تمرکز قرار ندارد، بلکه دارای اقسام خوب و بد است؛ بدین معنا که هر نوع مراقبه‌ای مثبت و مثمر نخواهد بود و به رهایی نمی‌رساند.

«دردناک (غم‌گینانه)، ظالمانه، فضیلت‌مندانه (درست‌کارانه) و خالص از انواع مراقبه هستند. دو نوع آخر علل رهایی هستند» (۲۸ و ۲۹/۹) (Jain, 1992: 267). بنابراین چهار نوع مراقبه وجود دارد: آرته‌دیانه (Arta Dhyana): تمرکز دردناک (دیوانه و شیفته یک موضوع)؛ روده‌دیانه (Raudra Dhyana): تمرکز شرورانه بر روی بهره و دستاورد ناشایست؛ درمه‌دیانه (Dharma Dhyana): تمرکز پرهیزکارانه؛ و شوکله‌دیانه (Sukla Dhyana): تمرکز خالص یعنی تمرکز بر روی روح (Jaini, 1920: 186). دو نوع مراقبه اول نامبارک خوانده می‌شوند؛ زیرا به ورود کرمه‌های منحوس سوق می‌دهند. دو نوع بعدی مبارک خوانده می‌شوند؛ زیرا قادر به نابودی کرمه‌ها هستند (Jain, 1992: 267). فرد بعد از ترک دو نوع تأمل اول، باید در مسیر درست گام بردارد. مراقبه چهارم بالاترین مرحله مراقبه است. واژه اصلی که از سوی اوماسوامی به کار می‌رود، مراقبه شوکلا است. ترجمه واژه شوکلا دشوار است؛ معنای ساده این واژه روشن است، اما در اینجا به معنای صعود به بالاترین مرحله در مراقبه است؛ این معنا نزدیک‌ترین معنا به تعریف مرحله خلسه و سمادی در سیستم یوگای پتنجلی است (Kapashy, 2010: 57-58).

آرته‌دیان چهار قسم است: تفکر مداوم درباره اشیای نامطلوب و مطلوب، رفع درد، آرزوی لذت و خوشی. «در تماس با اشیاء نامطلوب، شخص بارها برای حذف آنها تفکر می‌کند که این اولین نوع آرته‌دیان است؛ برعکس آن تفکر مداوم درباره بازیابی اشیای مطلوب نوع دوم؛ بارها فکر کردن برای رفع درد نوع سوم؛ و آرزوی لذت نوع چهارم آرته‌دیان است» (۳۰-۳۳/۹) (Jain, 1992: 268-9). اما چه کسانی متأثر از این چهار نوع مراقبه دردناک می‌شوند؟ «چهار نوع

آرته‌دیان در مورد افراد غیرروحانی بدون سوگندهای کوچک، افراد غیرروحانی با سوگندهای کوچک و راهبان غیرهوشیار و غافل^۱ اتفاق می‌افتد» (۹/۳۴) (Jain, 1992: 269). تمرکز دردناک تنها برای فردی امکان‌پذیر است که در مراحل معنوی زیر باشد: ۱. بدون سوگند و عهد یعنی در چهار مرحله اول؛ ۲. همراه با سوگند جزئی یعنی در مرحله پنجم؛ ۳. راهب با تعدادی بی‌ملاحظگی یعنی در مرحله ششم تکامل معنوی (Jaini, 1920: 188).

«مراقبه شرورانه (درمه دیان) به آسیب‌رساندن (هیمنسا)، دروغ، دزدی و حفظ اموال مربوط می‌شود. این مراقبه در افراد غیرروحانی بدون نذرهای کوچک و افراد غیرروحانی با نذرهای کوچک رخ می‌دهد» (۹/۳۵) (Jain, 1992: 269). این تمرکز در بی‌سوگندی یعنی چهار مرحله اول و در سوگند داشتن جزئی یعنی مرحله پنجم رخ می‌دهد (Jaini, 1920: 188). درمه چند معنای ضمنی مانند دین، وظیفه، خاصیت طبیعی و ذاتی و ... دارد و می‌تواند متفاوت تعریف شود. یکی از تعاریف مهم درمه این است که ذات و طبیعت یک شیء درمه است. در پرتو این تعریف، درمه دیانه به معنای تأمل در ذات و طبیعت روح است (Umaswati, 2007: 195).

«تأمل بر روی موضوعات وحی، بدبختی یا مصیبت، ثمره کرمه و ساختار جهان چهار نوع مراقبه با فضیلت هستند» (۹/۳۶) (Jain, 1992: 270). تمرکز پرهیزکارانه چهار نوع است: تمرکز درباره اصول ایمانی متون مقدس آن‌گونه که در تعالیم ارهت‌ها وجود دارد؛ تمرکز بر اینکه چگونه می‌توان عقیده، دانش و رفتار جهانی و نادرست افراد را از بین برد؛ تمرکز درباره تولیدها و ثمره‌های هشت نوع کرمه؛ تمرکز بر ماهیت و عوامل تشکیل‌دهنده عالم. این تمرکز از مرحله چهارم تا هفتم امکان‌پذیر است (Jaini, 1920: 189).

مراقبه شوکلا چهار نوع است که دو نوع اول توسط دانای کتاب مقدس و دو نوع بعدی از سوی دانای کل به دست می‌آید (Umaswati, 2007: 198). «دو نوع اول مراقبه خالص توسط قدیسان و حکمایی که در مورد پوروه‌ها بسیار می‌دانند، به دست می‌آید» (۹/۳۷).

«دو نوع آخر مراقبه شوکلا در دانای کل رخ می‌دهد» (۹/۳۸) (Jain, 1992: 271). دو نوع اول تمرکز محض تنها برای قدیسانی امکان‌پذیر است که دارای معرفت پوروه‌های چهارده‌گانه^۲ هستند. این نوع تمرکز تنها در مراحل هشت و بالاتر و تا مرحله دوازده تکامل معنوی امکان‌پذیر است. دو نوع آخر تمرکز محض ویژه هستند و تنها برای افراد دارای دانش کامل (کوالین) یعنی در مراحل سیزده و چهارده تکامل معنوی امکان‌پذیر است (Jaini, 1920: 189). «دو نوع اول مراقبه محض بر یک بنیاد قرار گرفته‌اند و با دانش کتاب مقدس و تغییر مرتبط هستند» (۹/۴۱) این دو مراقبه در حکمایی ظهور می‌یابند که به تسلط و استادی متون مقدس دست یافته‌اند. این دو نوع مراقبه با دانش کتاب مقدسی (ویترکه) و تغییر (تغییر افکار برای چند بار از اشیاء و نمادهای مختلف) (ویکاره) همراه هستند. «دو نوع دوم مراقبه آزاد از تغییر است» (۹/۴۲) (Jain, 1992: 272). در تمرکز آن بخشی که بر روی آن مراقبه انجام می‌گیرد، می‌تواند به لحاظ ویژگی یا جنبه تغییر کند (Jaini, 1920: 190-1).

مراقبه محض و ارتباط آن با یوگا

اوماسوامی در سوتره سی‌ونه به بعد از فصل نهم، اسامی چهار نوع مراقبه محض را نام می‌برد و ارتباط آنها را با یوگا بیان می‌کند. «چهار نوع مراقبه محض به این اسامی شناخته می‌شوند: vyuparatakriyanivrtti و prthaktvavitarka، ekatvavitarka، suksmakriya-pratipatin» (۹/۳۹). این چهار نوع بدین معنا هستند: تمرکز همراه با کتاب مقدس و تغییر؛ تمرکز همراه با کتاب مقدس واحد؛ تمرکز دارای فعالیت ظریف؛ و تمرکز دارای تخریب کامل فعالیت (Jain, 1992: 271). مقوله اول Prthaktvavitarka Savichar: به معنای تأمل بر جنبه و کیفیات مختلف روح یا هر شیء دیگری بر اساس دانش کتاب مقدسی است؛ این مقوله می‌تواند تأمل چندلایه‌ای نام گیرد. مقوله دوم Nirvichar Ekatvavitarka: به معنای تأمل بر یک جنبه از روح یا هر شیء دیگر بر اساس دانش کسب شده است؛ این مقوله تأمل واحدگرا نام دارد.

دو مقوله اول از سوی کسانی به کار می‌رود که فریب و وهم در آنها فرونشانده شده یا بر آنها غلبه یافته‌اند یا کسانی که پیرویه‌ها را می‌دانند. دو مقوله بعدی برای پادشاهان واقف بر همه چیز بروز می‌یابد. مقوله سوم Sookshmakriyak Pratipati: این مقوله به تأمل خداوندگار واقف به همه چیز ارتباط دارد؛ زمانی که همه قوای ذهنی، کلامی و جسمی را ترک می‌کند و به جسم لطیف روی می‌آورد؛ این مقوله تأمل لطیف نام دارد. مقوله چهارم Vyuparatakriya Nivrtti: تأمل خداوندگار واقف به همه چیز در زمان رهایی است؛ این تأمل به آرامش و سکون برگشت‌ناپذیر و لایتغیر رهنمون می‌سازد (Jaini, 1920: 198-199). او ماسواتی به ارتباط سه نوع یوگا با چهار نوع مراقبه محض یا شوکلادیان اشاره می‌کند. به نظر او شوکلادیان‌ها به ترتیب از سوی اشخاصی انجام می‌شود که دارای هر سه نوع یوگا، دارای یکی از سه نوع یوگا، فقط دارای یوگای جسمانی و مورد آخر بدون هیچ‌گونه یوگایی است (Tripathy, 2016: 35) (Jain, 1992: 272). از چهار نوع تمرکز محض، نوع اول در قدیس با سه نوع فعالیت ارتعاشی روح از طریق ذهن، جسم و قوه ناطقه وجود دارد. نوع دوم تمرکز محض در قدیس با تنهایی یکی از این سه فعالیت ارتعاشی، نوع سوم در سیوگا کوالین مرحله سیزدهم تکامل معنوی (Sayogakevalin) و نوع چهارم در ایوگا کوالین مرحله چهاردهم تکامل معنوی (Ayogakevalin) است که یوگا یا فعالیت ارتعاشی ذهن، جسم و قوه ناطقه وجود ندارد (Jaini, 1920: 190).

یوگا و رهایی

اوماسوامی دستیابی به رهایی را در نبود علت اسارت و نابودی تمام کرمه‌ها می‌داند. همان‌طور که بیان شد، یکی از علل اسارت یوگا یا فعالیت سه عنصر جسم، قوه ناطقه و ذهن است. با حذف یوگا از ورود کرمه به روح جلوگیری می‌شود و روح به رهایی دست می‌یابد. در واقع با نبود علل اسارت هیچ کرمه‌ای به روح سرازیر نمی‌شود. «به دلیل نبودن علل اسارت و با عملکرد انحلال کرمه‌ها، نابودی تمام کرمه رهایی است» (۱۰/۲) (Jaini, 1920: 192; Jain, 1992: 282).

همچنین نبود یوگا و نوسان و ورود کرمه به روح و در نتیجه از بین رفتن اسارت روح موجب می‌گردد تا روح به سمت بالا حرکت کند. «روح‌ها از وابستگی و اسارت به دلیل طبیعت خود به سمت بالا حرکت می‌کند؛ همان‌طور که شعله آتش میل به حرکت به سمت بالا دارد» (۱۰/۶) (Jain, 1992: 286; 196).

نتیجه

«یوگا» پدیده رایج معنوی است که در دیگر سنت‌های دینی هم وارد شده است. گستره متنوعی از اندیشه‌های یوگایی وجود دارد که این ایده‌ها و اندیشه‌ها در متون مختلف نشان داده شده است. آیین جاین نیز اندیشه‌ها و ایده‌های خاص خود را از یوگا دارد. متن «تئوتیه سوتره» نوشته آچاریه اوماسوامی از متون مهم در این آیین است. در این متن که به همه جوانب جاین می‌پردازد، از یوگا صحبت شده است. تعریفی که اوماسوامی از یوگا ارائه می‌دهد، بسیار متفاوت با منشأ هندی آن است. یوگا در این تعریف نوسان برآمده از فعالیت سه عنصر جسم، قوه ناطقه و ذهن است؛ در واقع با فعالیت این سه عنصر، ذرات کرمه‌ای به روح جذب می‌شوند. فعالیت‌های (یوگا) نیک و بد موجب ورود کرمه فرخنده و منحوس در روح می‌شوند که هر کدام تأثیر بلندمدت و گذرایی را برای روح به همراه می‌آورند. اهی‌مسا یکی از پنج سوگند مهم در آیین جاین است و اوماسوامی نداشتن یوگا را اهی‌مسا معرفی می‌کند. یوگا همچنین یکی از علل اسارت روح است. حذف یوگا موجب توقف اسارت روح و انحلال کرمه و در نتیجه رهایی روح می‌شود. در این متن مراقبه یکی از شش ریاضت درونی است که با تمرکز بر روی یک شیء یکی پنداشته شده است. مراقبه دارای چهار قسم است و بالاترین قسم آن یعنی مراقبه محض با یوگا مرتبط است. یوگا و عدم فعالیت سه عنصر و نبود نوسان و عدم ورود ذرات کرمه‌ای و در نتیجه نبود اسارت روح و حذف تمامی کرمه‌ها، موجب رهایی روح می‌شود و فرد به موکشه دست می‌یابد.

پی‌نوشت‌ها

۱. Pramattasamyata: راهبان غیر هوشیار کسانی هستند که وظایف خود را انجام می‌دهند؛ اما در معرض نقایصی مانند تنبلی و غرور هستند.
۲. ۱۴ Purvas: چهارده پورو یا دانش باستانی، مجموعه بزرگی از متون مقدس جاین است که توسط تمام تیرتنکاراهای جاین موعظه شده است و تمام دامنه دانش موجود در این جهان را دربر می‌گیرد.

کتاب‌نامه

- رودریگز، هیلاری. (۱۳۹۷ ه.ش). درآمدی بر دین هندو. ترجمه: فیاض قرائی. قم: نشر دانشگاه ادیان و مذاهب.
- Balcerowicz, Piotr (2016), *Early asceticism in India; Ajivikism and Jainism*, New York, Rutledge.
- Balcerowicz, Piotr (2003), *Essays in Jaina philosophy and religion*, Motilal Banarsidass publishers, Delhi.
- Chattopadhyaya, D.P (2009), *History of science, philosophy and culture in Indian civilization*, New Delhi, Concept Publishing Company.
- Haribhadra Suri, Acharya (1965), *Yogas'ataka*, Ahmedabad, Lalbhai Dalpatbhai.
- Jain, S.M (2009), *Essence and substance of yoga*, Delhi, Prakrit Bharati Academy.
- Jain, S.A)1992(, *Reality; English translation of Srimat Pujiyapadacharya's Sarvarthasiddhi-* Madras, Jwalamalini Trust. , India
- Jain, G.R (1975), *Cosmology old and new; being a modern commentary on the fifth chapter of Tattvarthadhigama sutra*, Bharati Jnanpith Publication, New Delhi.
- Johnson, W.J (1995), *Harmless souls; karmic bondage and religious change in early jainism with special reference to Umasvati and Kundakunda*, Delhi, Motilal Banarsidass publishers.
- Kapashy, Vinod (2010), *that which is: Tattvarthasutra*, India, Yale University press.
- Key Chapple, Christopher (2016), *Yoga in Jainism*, New York, Rutledge.
- Mifflin Harcourt, Houghton (2015), *American Heritage dictionary of the English language*, New York, fifth edition.

- Rodrigues, Hillary (2008), *Introducing Hinduism*, Translated by Fayyaz Gharaei, New York, Routledge.
- Sakariya, Meena (2000), *A study of RATNA-TRAYA: Triple jewels of jainism*, Department of jainology University of Madras.
- Sri Umasvami, Acharya (1944), *The Tattvarthasutra*, Pandit A. Shantiraja Sastri, University of mysore, Oriental Library Publications,.
- Tripathi, G.C, & Kumar Singh, Ashok (2016), *Studies in Umaswati and his Tattvarthasutra*, papers presented at an international seminar organized by the B.L Institute of Indology, Delhi.
- Umasvati, Acharya (1974), *Commentary on Tattvarthasutra of Vacaka Umaswati, Pandit Sukhalalji*, Translated by Shri K.K.Dixit, Ahmedabad, Institute of Indology.
- Umasvati, Acharya (2007), *Tattvarthasutra*, Translation with Commentary by Manu Doshi, Gujarat, Ahmedabad, Federation of Jain Associations in North America.
- Umasvami, Acharya (1920), *The sacred books of the jainas; Tattvarthadhigama sutra*, Edited by J.L.Jaini, vol II, India, The central Jaina Publishing house.
- Whichar, Ian, & Carpenter, David (2003), *Yoga; The Indian Tradition*, New York, Routledge.

References

- Balcerowicz, Piotr. 2003. *Essays in Jaina Philosophy and Religion*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
- Balcerowicz, Piotr. 2016. *Early Asceticism in India: Ajivikism and Jainism*. New York: Routledge.
- Chattopadhyaya, D. P. 2009. *History of Science, Philosophy and Culture in Indian Civilization*. New Delhi: Concept Publishing Company.
- Haribhadra Suri, Acharya. 1965. *Yogaśataka*. Ahmedabad: Lalbhai Dalpatbhai.
- Jain, G. R. 1975. *Cosmology Old and New: Being a Modern Commentary on the Fifth Chapter of Tattvārthādhigama Sūtra*. New Delhi: Bharati Jnanpith Publication.
- Jain, S. A. 1992. *Reality: English Translation of Śrīmat Pūjyapādācārya's Sarvārthasiddhi*. Madras: Jwalamalini Trust.

- Jain, S. M. 2009. *Essence and Substance of Yoga*. Delhi: Prakrit Bharati Academy.
- Johnson, W. J. 1995. *Harmless Souls: Karmic Bondage and Religious Change in Early Jainism with Special Reference to Umasvati and Kundakunda*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
- Kapashy, Vinod. 2010. *That Which Is: Tattvārthasūtra*. India: Yale University Press.
- Key Chapple, Christopher. 2016. *Yoga in Jainism*. New York: Routledge.
- Mifflin Harcourt, Houghton. 2015. *American Heritage Dictionary of the English Language*. 5th ed. New York.
- Rodrigues, Hillary. 2008. *Introducing Hinduism*. Translated by Fayyaz Gharaei. New York: Routledge.
- Rodriguez, Hillary. 2018. *An Introduction to Hinduism*. Translated by Fayaz Gharaei. Qom: University of Religions and Denominations Press.
- Sakariya, Meena. 2000. *A Study of Ratna-Traya: Triple Jewels of Jainism*. Chennai: Department of Jainology, University of Madras.
- Sri Umasvami, Acharya. 1944. *The Tattvārthasūtra*. Edited by Pandit A. Shantiraja Sastri. Mysore: University of Mysore, Oriental Library Publications.
- Tripathi, G. C., and Ashok Kumar Singh. 2016. *Studies in Umasvati and His Tattvārthasūtra: Papers Presented at an International Seminar Organized by the B. L. Institute of Indology, Delhi*.
- Umasvami, Acharya. 1920. *The Sacred Books of the Jainas: Tattvārthādhigama Sūtra*. Edited by J. L. Jaini. Vol. 2. India: The Central Jaina Publishing House.
- Umasvati, Acharya. 1974. *Commentary on Tattvārthasūtra of Vācaka Umasvati*. Translated by Shri K. K. Dixit. Ahmedabad: Institute of Indology.
- Umasvati, Acharya. 2007. *Tattvārthasūtra*. Translation with commentary by Manu Doshi. Ahmedabad: Federation of Jain Associations in North America.
- Whichar, Ian, and David Carpenter. 2003. *Yoga: The Indian Tradition*. New York: Routledge.