Persian Language and Literature
Former Journal of the Faculty of Literature
University of Tabriz
Online ISSN: 2676-6779
Print ISSN: 2251-7979

Yogic "Breath-holding" in Sufi Texts of the Safavid Period and Its Reflection in the Ghazals of Bidel Dehlavi

Hassan Heidarzadeh Sardrud[١]✉, **Abdullah Valipour**[٢]

١. Corresponding author, Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Payam Noor University; Tehran; Iran. E-mail: hasanheidarzadeh@pnu.ac.ir

٢. Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Payam Noor University; Tehran; Iran. E-mail: a.valipour@pnu.ac.ir

DOI: ١٠,٢٢٠٣٤/perlit.٢٠٢٦,٧٢٢٤٧,٣٩٧٠

Article Info

Article type:
Research Article

Keywords:
Bidel Dehlavi, Breath-holding / Restraint of breath (ḥabs-e dam / żabṭ-e nafas), Dhikr, Yoga, Safavid Sufism.

ABSTRACT

Since ancient times, at least since the time of Abu Raihan Biruni, researchers have paid attention to the intercultural relations between Iranian and Indian civilizations and have found it an interesting and extensive topic for research. The commonalities between Indian and Iranian mysticism and Sufism (the Khorasan School of Islamic Mysticism) is one of these areas. One of the important categories in mysticism is the topic of "ZIkr"; there are many similarities in this mystical and Islamic and Indian monastic category, one of which is "Breath-holding/Restraint of Breath". Achieving the state of presence (HUZUR) and forgetfulness of Allah in remembrance and achieving liberation (khlasi) during yogic meditation is an ideal that is considered one of the means to achieve it, "holding the breath". This research, which was conducted with library documents and in a descriptive-analytical manner, after showing the presence of holding the breath in the Sufi texts of the Safavid period and the familiarity of Iranians with this Indian exercise, shows how Bidel Dehlavi refers to the different dimensions of this practice of remembrance in his ghazals and how he links the two Indian and Islamic themes. Bidel's frequent references to this term, while indicating the importance of this yogic practice in his personal behavioral experiences, show that he considers it to be instrumental or useful in achieving yogic liberation and mystical presence and annihilation; the silence of the mind and the silence of the tongue.

Cite this article: Heidarzadeh Sardrud, H., Valipour, A. (٢٠٢٥). Yogic "Breath-holding" in Sufi Texts of the Safavid Period and Its Reflection in the Ghazals of Bidel Dehlavi. *Persian Language and Literature*, ٧٩ (٢٥٣), ١-١٩. http://doi.org/١٠,٢٢٠٣٤/perlit.٢٠٢٦,٧٢٢٤٧,٣٩٧٠

© The Author(s).

Publisher: University of Tabriz.

Extended Abstract

Introduction

In this article, we have attempted to examine the presence of the yogic practice of "breath-holding" (ḥabs-e dam / żabṭ-e nafas) in Sufi texts of the Safavid period and its reflection in the ghazals of Bidel Dehlavi. Although Bidel is primarily known for his mystical ghazals and intricate style, this study focuses on the practical and disciplinary aspects borrowed from yogic traditions. With the aim of identifying and analyzing his references to breath-holding as a meditative technique, we avoid purely symbolic or literary interpretations. This article is based on a thematic analysis of terms related to "breath-holding," "restraint of breath," and "suspension of breath" in Bidel's ghazals, as well as in Sufi texts from the Safavid era (such as Rashaḥāt-e ʿAyn al-Ḥayāt, Serāj al-Ṣāleḥīn, and Kholāṣat al-Tajāreb). Although some of these references are intertwined with mystical and dhikr-related concepts, they nevertheless reveal Bidel's and his contemporary Sufis' familiarity with the practical aspects of yogic exercises.

Literature Review

Previous research on the influence of Indian traditions on Islamic mysticism, particularly in Bidel studies, has mainly focused on general similarities between concepts such as fanā’ and Nirvāṇa, or waḥdat al-wujūd and Advaita thought. Scholars such as Shayegan (۲۰۰۳, ۲۰۱۰), Mojtaba'i (۲۰۱۰, ۲۰۱۳), and Chubbi (۱۹۹۹) have extensively examined the theoretical foundations of these influences. However, these studies have paid less attention to specific practical techniques borrowed from yoga, such as breath-holding. Some encyclopedic entries (Jalali Pendari, ۲۰۰۳) and a few articles (Kowsari, ۲۰۱۸) have briefly mentioned "restraint of breath" in Bidel's poetry, but a systematic analysis of the presence of this concept in Safavid Sufi texts and its purposeful reflection in Bidel's ghazals has received little attention. This article aims to fill this gap by focusing on the practical, disciplinary aspects of breath-holding and by demonstrating its frequency and functions in Bidel's poetry.

Methodology

In this research, Bidel Dehlavi's ghazals (edited by Tabataba'i and Qazveh, ۲۰۲۱) have been examined alongside major Sufi texts from the Safavid period and Persian translations of Sanskrit works (such as the Bhagavad Gītā, Jog Basasht, and Sakinat al-Awliyā) to identify references to "breath-holding/restraint of breath." A descriptive-analytical method has been employed to categorize these references based on the aims and functions of breath-holding (including concentration of the senses, spiritual vision, tranquility, silence, detachment from attachments, and longevity) as well as its means (such as practicing in water, with music, or with a mirror). These concepts are then analyzed within the context of Safavid-era Sufis' familiarity with Indian yoga, drawing on historical and mystical texts from that period. The aim of this approach is to determine whether Bidel's references to breath-holding originate merely from the literary tradition of the Indian Style or whether they also reflect his personal familiarity with the practical aspects of yogic exercises.

Discussion

Analysis of Bidel's ghazals and Safavid Sufi texts reveals a significant presence of terms and descriptions related to breath-holding. First, Safavid-era Sufi works—including Rashaḥāt-e ʿAyn al-Ḥayāt (Vāʿeẓ Kāshefi), Serāj al-Ṣāleḥīn (Badri Kashmiri), Tazkereh-ye Bughrākhāni, and Kholāṣat al-Tajāreb (Bahāʾ al-Dawleh Rāzi)—frequently mention "breath-holding" during dhikr, attributing to it aims such as "collectedness of jamʿiyyat-e khāṭer, presence (ḥożūr), and even "increased longevity." This indicates that the yogic practice of breath-holding was known and practiced in Sufi orders such as the Naqshbandiyya and Chishtiyya (with which Bidel was associated). Second, in Bidel's divan, there are over three hundred explicit references to "restraint of breath" (żabṭ-e nafas), making him the most frequent user of this compound term in all of Persian poetry. Third, Bidel outlines at least six main purposes for breath-holding: concentration and presence ("Restraint of breath creates collectedness in this sea"); spiritual vision and awareness ("Restraint of breath polishes the mirror of the horizons"); tranquility and stillness ("Bidel! I have found self-control through the suspension of breath"); silence of mind and tongue ("Nothing but breath-holding is the Messiah here"); detachment and liberation ("I have emptied the house... O breath, hold yourself; I am still adorning the mirror"); and longevity ("Breath-holding becomes the thread of eternal life"). Fourth, Bidel sometimes speaks of the means of this practice (accompanied by water, music, or a mirror) and even refers to his personal experiences of the difficulty, perspiration, and thinness resulting from breath-holding, which confirms his personal engagement with yoga. In summary, Bidel's references to breath-holding are particularly tangible in the following respect.

Conclusion

The examination of Bidel's ghazals and Safavid Sufi texts demonstrates the significant awareness of breath-holding as a yogic technique among Safavid-era Sufis, as well as Bidel's own deep and personal familiarity with this meditative practice. His frequent and purposeful references to "restraint of breath" and its various functions—from concentration to liberation and silence—go beyond mere citations from the literary tradition of the Indian Style. The presence of these technical and experiential details suggests that the images related to breath-holding in Bidel's poetry are accompanied by a layer of tangible experience and direct observation of yogic rituals. This connection between physical-mental yogic exercises and the mystical concepts of dhikr and presence in his works highlights Bidel's pluralistic and practically oriented worldview, where the concrete realities of ascetic practices (such as breath-holding) can deepen his mystical understanding of stations like fanāʾ (annihilation) and ḥożūr (presence). Future research on other shared concepts between yoga and Sufism (such as meditation (morāqebeh), retreat (chilleh-neshīnī), and sensory control) in Bidel's poetry and that of other Indian Style poets could provide further grounds for comparative studies of Islamic and Indian mysticism.

Keywords: Bidel Dehlavi, Breath-holding / Restraint of breath (ḥabs-e dam / żabṭ-e nafas), Dhikr, Yoga, Safavid Sufism.

زبان و ادب فارسی
نشریهٔ سابق دانشکدهٔ ادبیات دانشگاه تبریز
شاپا چاپی: ۷۲۷۹-۲۲۵۱
شاپا الکترونیکی: ۶۷۷۹-۲۶۷۶

«حبس دَم/ ضبط نفَسِ» یوگایی در متون تصوف دورهٔ صفوی و بازتاب آن در غزلیات بیدل دهلوی

حسن حیدرزاده سردرود[1]✉، عبدالله ولی‌پور[2]

۱. نویسندهٔ مسئول، استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران. رایانامه: hasanheidarzadeh@pnu.ac.ir

۲. دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران. رایانامه: a.valipour@pnu.ac.ir

DOI: ۱۰,۲۲۰۳٤/perlit.۲۰۲٦,۷۲۱۵۰,۳۹٦٦

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها:
بیدل دهلوی، حبس دم/ضبط نفس، ذکر، یوگا، تصوف دورهٔ صفوی.

چکیده

از دیرباز یعنی دست‌کم از زمان ابوریحان بیرونی، محققان به مناسبات بینافرهنگی تمدن ایران و هند توجه کرده‌اند و آن را موضوعی جالب و گسترده برای پژوهش یافته‌اند. مشترکات بین عرفان هند و تصوف ایران (مکتب خراسان) یکی از این حوزه‌هاست. یکی از مقولات مهم در عرفان، مبحث «ذکر» است؛ مبحثی که شباهت‌های زیادی در باب آن، میان سنت‌های عرفانی و خانقاهی اسلامی و هندی وجود دارد که یکی از آن‌ها «حبس دم/ ضبط نفس» است. رسیدن به حال حضور و فراموشی ماسوی الله در ذکر و رسیدن به رهایی (خلاصی) هنگام مراقبهٔ یوگایی، آرمانی است که یکی از اسباب رسیدن بدان، «حبس دم» قلمداد می‌شود. این پژوهش که با اسناد کتابخانه‌ای و به شیوهٔ توصیفی_ تحلیلی انجام شده، بعد از آنکه حضور حبس دم در متون تصوف دورهٔ صفوی و آشنایی ایرانیان با این ورزش هندی را می‌نمایاند، نشان می‌دهد که چگونه بیدل دهلوی به ابعاد مختلف این تمرینِ ذکر، در غزلیاتش اشاره می‌کند و چگونه دو موضوع هندی و اسلامی را به هم پیوند می‌زند. اشارات پربسامد بیدل به این اصطلاح، ضمن آنکه حاکی از اهمیت این تمرین یوگایی در تجارب شخصی سلوکی اوست، همچنین نشان می‌دهد که وی آن را در رسیدن به رهایی یوگایی و حضور و فنای عرفانی، خاموشی ذهن و سکوت زبان، عامل یا مفید می‌داند.

استناد: حیدرزاده سردرود، حسن، ولی‌پور، عبدالله (۱۴۰۴). «حبس دَم/ ضبط نفَسِ» یوگایی در متون تصوف دورهٔ صفوی و بازتاب آن در غزلیات بیدل دهلوی. *زبان و ادب فارسی*، ۷۹ (۲۵۳)، ۴۶-۲۷. http//doi.org/۱۰,۲۲۰۳٤/perlit.۲۰۲٦,۷۲۲٤۷,۳۹۷۰

ناشر: دانشگاه تبریز.

© نویسندگان.

۱. مقدمه

باورهای عرفانی و جستجوی حقیقت، از کوشش‌های عام ذهن بشری برای دریافت راز هستی است. پس طبیعی است که خارج از محدوده اخذ و اقتباس، مفاهیمی در میان همهٔ ملل مشترک باشد همچنان‌که بن‌مایه‌های مشترک اساطیری و داستانی فراوانی نیز بین ملت‌ها دیده می‌شود، اما به گفتهٔ مجتبایی (۱۳۸۹: ۹٤) «ذهن هندی از کهن‌ترین دوران تاریخ خویش، تمایلی شدید به‌سوی عرفان داشته‌است» و «تقریبا همهٔ آرا و عقاید عرفانی که در سایر ادیان و مکاتب فلسفی رشد و گسترش یافتند، روشن‌ترین بیان و بروز خود را در ادبیات ودایی و اوپنیشدی هند باستان می‌یابند.» از دیرباز محققان غربی، اسلامی و ایرانی، فرهنگ متنوع هند را یکی از سرچشمه‌های عرفان اسلامی دانسته‌اند (ر.ک: غنی، ۱۳۸۹: ۱٤٥). درواقع «شمار زیادی نقاط اشتراک و توافق میان اندیشه‌های عرفانی مسلمانان و هندوان وجود دارد» (همان‌جا). وحدت وجود، فنا، مقامات، «ریاضت و مراقبه و تجرید و ترک علایق، تا مقدار زیادی در نتیجه تأثیر بودائیسم است» (همان: ۱٥٤). نه‌تنها محققان اخیر بلکه قدمایی چون ابوریحان بیرونی (۱۳٦۲: ۲۲ و ٥۰ و ٦۳) نیز به این اشتراکات عقاید هندی با باورهای صوفیانه صحه گذاشته‌اند؛ مثلاً لزوم وجود گورو (مرشد) در آموختن یوگا و پیر در عرفان، موتوا قبل...، از موضوعات مشترک در عرفان این دو فرهنگ است (ر.ک: مجتبایی، ۱۳۸۹: ۹٥ و شایگان، ۱۳۸۹: ٦۳۰). چووبی (۱۳۷۸: ۱۱۹) دربارهٔ پیشینهٔ وحدت وجود و أنا الحق گفتن در ادیان هندی و تصوف اسلامی و موارد فراوان مشترک دیگر کتابی پرداخته‌است. بحث این تأثیر بسیار دراز است به گونه‌ای که «تنها در مثنوی مولانا نزدیک به شصت داستان و تمثیل، اصل هندی دارد» (مجتبایی، ۱۳۹۲: ۱۱۱ و ٤۱۹). تمثیل پیل در خانه تاریک، مرد آویزان در چاه، آبگیر و سه ماهی، زنگی و آینه چند نمونه از تمثیلات فراوان متون عرفانی است که ریشه در ادبیات قدیم هند دارد (ر.ک: زمردی و آبین، ۱۳۹٦).

به‌سبب شباهت‌های بینش عرفان اسلامی و هندی، پس از فتوحات مسلمانان به‌ویژه محمود غزنوی، تصوف مهم‌ترین واسطهٔ تفاهم میان مسلمانان و هندوان بود (مجتبایی، ۱۳۸۹: ۱٥۱؛ همو، ۱۳۹۲: ۲٦). گویی آنان قرائت صوفیانهٔ اسلام را مطبوع‌تر و به جهانِ معنویِ خود نزدیک‌تر می‌یافتند و ازاین‌رو تصوف بیش از سایر عناصر، عامل گروش تودهٔ مردم هند به اسلام بود (احمد، ۱۳٦۷: ٦٥). قلقشندی گزارش کرده حتی پیش از حملهٔ مغول، تنها در دهلی دو هزار زاویهٔ صوفیان فعال بود (به نقل از: مجتبایی، ۱۳۸۹: ۱۰٥). با توجه به وسعت مشرب عرفانی، در این خانقاه‌ها غیر از صوفیان مسلمانان، جوکی‌ها [تلفظ قدیم یوگی] نیز رفت‌وآمد داشتند (ر.ک: احمد، ۱۳٦۷: ٥٤). با این آمار قلقشندی و وسعت مشربِ عارفان، مقدار مراودات صوفیان اسلامی با هندیان قابل‌تصور است. حضور سلسله‌های صوفیه در شبه‌قاره (ر.ک: مجتبایی، ۱۳۹۲: ٤٤) باز از همین‌روست. البته مراوده با آیین‌های هندی دست‌کم از دورهٔ ساسانی سابقه داشته (ر.ک: همان: ۷٤ و ۷۷) و در ادب فارسی ترجمهٔ زودهنگام بلوهر و بوذاسف نشانگر دیرینگی و عمق آن است. در این تحقیق، یکی از جزئی‌ترین موارد این تأثر یعنی حبس دَم یوگایی در متون صوفیانهٔ حدود دورهٔ صفوی، و بازتاب آن در غزلیات بیدل بررسی خواهد شد.

۲– بیان مسئله

حبسِ دَم یک اصطلاح و تمرین رایج در یوگاست، بدین صورت که نفسی عمیق و طولانی از عمق شکم گرفته و ریه و دیافراگم را پر از هوا کنیم، سپس آن را تا حد امکان نگه داشته، و آنگاه خیلی آرام و آگاهانه نفَس را بعد از مدتی کوتاه یا بلند (بسته به توانایی یوگی) رها کنیم. یوگیان این عمل را باعث ایجاد آرامش جسمی و ذهنی و تمرکز می‌دانند. صوفیان از این تمرین، برای ایجاد تمرکز و حضور در ذکر استفاده می‌کردند. حال سؤالات اصلی جستار حاضر چنین است: کدام جنبه‌های حبس دم یوگایی در متون تصوف دورهٔ صفوی موردتوجه است و هدف از آن چیست؟ بیدل دهلوی در یادکردش از این تمرین یوگایی، به کدام دستاوردهای آن توجه می‌نماید؟

۳– پیشینهٔ پژوهش

پیشینهٔ این پژوهش را از دو سو می‌توان بررسی کرد: مطالعات بیدل‌شناسی، و پژوهش‌های مرتبط با تأثیر فرهنگ هندی بر عرفان اسلامی/ایرانی. سخن بر سر ارتباطات بینافرهنگی هند و ایران گسترده‌است. در این باره کتاب‌های استادان داریوش شایگان (آیین هندو و عرفان اسلامی، ۱۳۸۲؛ و ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، ۱۳۸۹) و فتح‌الله مجتبایی (پیوندهای فرهنگی ایران و هند، ۱۳۸۹؛ و بنگاله در قند پارسی، ۱۳۹۲) ارزش و غنای بیشتری دارند، اما تحقیقی (اعم از کتاب و پایان نامه و مقاله) که حضور مفاهیم یوگایی (ازجمله حبس دَم) را در ادب فارسی مطرح کرده باشد، نیافتیم. به اشارات جزئی زرین‌کوب (۱۳۷٦) در متن مقاله ارجاع داده‌ایم. دربارهٔ پژوهش‌های بیدل‌شناسی، هم به مواردی اشاره می‌کنیم که نزدیکی موضوعی با جستار ما دارند. مقدمهٔ مقالهٔ «بررسی فنا در اشعار بیدل دهلوی» (آهی و ورمقانی ۱۳۹۲: ٦٥-٨٤)، در زندگینامهٔ اوست و ادامهٔ مقدمه، در مفاهیم عرفان هندی مثل ریاضت و وحدت وجود. سپس نویسندگان فنای اسلامی و نیروانه هندی را مقایسه می‌کنند و مدعی‌اند فنا در شعر بیدل همان فنای اسلامی است و چندان با نیروانای بودایی تطابق ندارد. در مقالهٔ «بیدل به‌مثابهٔ سپاهی-صوفی»، کوثری (۱۳۹۷: ٤٩) اشاره‌ای یک‌خطی به «ضبط نَفَس» و احتمال تأثر بیدل از عرفان هندی دارد: «مفهوم ضبط نفَس... به هر دو سنت [هندی و اسلامی] بازمی‌گردد؛ به‌ویژه به سنت بودایی». در مدخل «بیدل» در دانشنامه ادب فارسی (سلطانزاده، ۱۳۸٦ ج۲: ۹٦) آمده‌است: در اشعار بیدل آمیزه‌ای از تفکر فلسفی اسلامی و هندی دیده می‌شود. هم در مدخل بیدل در دایرةالمعارف بزرگ اسلامی (جلالی پندری، ۱۳۷۹ ج۳: ۱۷٦) نوشته‌اند «بیدل پیش از آنکه به سلوک عارفانه پرداخته باشد، به ریاضت روی آورده‌است. او... براساس آیین‌های شمنیسم هندوان به ریاضت‌هایی مانند چشم بستن، خاموش نشستن، حبس دم یا به قول خود ضبط نفَس می‌پردازد.» در مقاله‌هایی که به بررسی عرفان در شعر بیدل پرداخته‌اند مانند حجت (۱۳۹۰)، بخشنده (۱۳۹۹) و ماحوزی (۱۳۸۷) نه‌تنها از این موضوع بلکه از تأثیر عرفان هندی بر بیدل نیز سخنی به میان نمی‌آید.

۴. بحث

یوگا یکی از شاخه‌های فکر هندی است که امروزه نه‌تنها در هند، بلکه در اقصی نقاط جهان به ورزشی پرمخاطب تبدیل شده‌است. وقتی به آموزه‌های فکری این ورزش توجه می‌کنیم، بین آن‌ها و برخی آموزه‌های عرفانی تناسب‌ها می‌یابیم. این اشتراک، لزوماً به معنی این‌همانی نیست، اما توجه به همین تناسب‌ها باعث می‌شود از باورهای عرفانی و مناسک خانقاه‌ها، برداشتی عینی‌تر داشته باشیم. یوگا که «از لحاظ ریشه‌شناسی، از ریشه یوج *yuj* گرفته شده، یعنی دو چیز را به هم پیوند دادن، محکم بستن، به زیر یوغ درآوردن» (الیاده، ۱۳۹۳: ۲۱). گویا با ریشهٔ «یوغ» اوستایی یکی است که در متون قدیم به‌صورت «جوک» کاربرد داشته (شایگان، ۱۳۸۹: ۶۲۵). قدیم‌ترین جایی که این واژه به کار رفته، در سروده‌های ریگ‌ودا و به معنی پیوند دادن، و در بگودگیتا به معنی طریق و عمل آمده‌است (قرایی، ۱۳۸۸: ۱۵۱). یوگا به دین خاصی در هند اختصاص ندارد بلکه «حتی یک جنبش معنوی در هند نمی‌توان سراغ گرفت که به یکی از انواع مختلف یوگا وابسته نباشد» (الیاده، ۱۳۹۳: ۱۸). یوگا آداب و فنون ریاضت و طریق وصول به رستگاری است (شایگان، ۱۳۸۹: ۶۳۸؛ قرایی، ۱۳۸۸: ۱۴۹). ازآنجاکه یوگا مکتبی باستانی است، بنیان‌گذار شناخته‌شده‌ای ندارد. نخستین کسی که رساله‌ای در این‌باره نوشته، پاتنجلی است با عنوان «یوگاسوتره»/ *Yoga Sutra* در حدود سدهٔ سوم ق‌م (الیاده، ۱۳۹۳: ۱۹؛ شایگان ۱۳۸۹: ۶۳۱). اهمیت کتاب پاتنجلی ازاین‌روست که الیاده و ماسینیون خبر داده‌اند ابوریحان بیرونی کتابی در این زمینه با نام پاتنجل فی الخلاص من الارتباک به عربی نوشته یا ترجمه کرده بود (الیاده، ۱۳۹۳: ۲۶؛ شایگان، ۱۳۸۹: ۶۴۹). ابوریحان (۱۳۶۲: ۸ و ۱۳۲) در ماللهند، خلاصه‌ای از مباحث آن را آورده‌است. در همان فصل نخست، بیرونی (همان: ۴۹ و ۵۴) مطالبی

درباره اعتقاد هندوان دربارهٔ رهایی/خلاصی از کتاب پاتنجلی نقل نموده و در فصل شش و هفت برخی عقاید هندوان را با آرای صوفیان اسلامی مقایسه می‌کند. در سدهٔ هفت محمدغوث گوالیاری ارتباطی نزدیک با یوگی‌ها داشته و کتاب امریته کوندره را که در عرفان هندی و یوگا بود، به فارسی ترجمه کرد (مجتبایی، ۱۳۸۹: ۱۰۲؛ همو ۱۳۹۲: ۱۱۰). این تاریخچهٔ کوتاه ترجمهٔ آثار یوگایی، نشان می‌دهد که محققان صوفیه با آرای هندوان آشنا بوده‌اند و فقط در دورهٔ گورکانیان (سدهٔ ۱۰-۱۲هـ) حدود صد کتاب متضمن معارف هندی به فارسی ترجمه شده‌است (ر.ک: مجتبایی، ۱۳۸۹: ۶۶-۹۰).

یوگا مجموعهٔ فعالیت‌های جسمی-ذهنی است که با کنترل و تصفیهٔ ذهن به غایت خودشناسی و اتحاد با آگاهی متعال منجر می‌گردد. مثل تمام تفکرات هندی، در یوگا هم رهاسازی خویشتن از رنج (از طریق به کارگیری فنون) موردنظر است (الیاده، ۱۳۹۳: ۳۱). هدف یوگا خاموشی کامل تموّجات ذهنی (عقل و خودآگاهی و نفَس و حواس؛ و در چشم اندازی دیگر، نادانی، تنفر و وابستگی) است (شایگان، ۱۳۸۹: ۶۲۷). آغاز این خاموش کردنِ تموّجات ذهنی با تمرکز صورت می‌گیرد. در رسالهٔ پاتنجلی آمده‌است سالک/ یوگی برای رسیدن به رهایی و آرامش جسمی هشت مرحله طی می‌کند که مرحلهٔ سوم آن، حالات مختلف ورزش‌های جسمانی یوگا است. مراقبه و تمرکز آن‌گاه محقق می‌گردد که یوگی از تشنجات جسمانی برهد. مرحلهٔ چهارم، حبس دم است و مرحله هشتم و پایانی: فنا و استغراق (سامادهی) (شایگان، ۱۳۸۹: ۶۷۳-۶۷۶؛ آشتیانی، ۱۳۷۷: ۳۹۳-۳۹۶).

۴-۱. حبس نفَس چیست؟ (Kumbhaka)

در سنت‌های باستانی هند، نفَس (*prāṇa*) فقط پدیده‌ای زیست‌شناختی نیست، بلکه نیروی حیات و واسطه‌ای میان بدن، ذهن و آگاهی بوده، و کنترل و تنظیم آن، از محوری‌ترین ابزارهای سلوک یوگایی است. این تنظیم حرکت دم و بازدم پرانایاما نامیده می‌شود و پاتنجلی آن را نه صرفاً تنفس عمیق، بلکه توقف یا تعلیق آگاهانهٔ جریان نفس می‌داند. در یوگاسوتراها، سه عنصر بنیادین پرانایاما معرفی می‌شوند: ۱. دم (*pūraka*)؛ ۲. بازدم (*recaka*)؛ ۳. حبس دم (*kumbhaka*). در حبس دم، تنفس متوقف می‌گردد و یوگی بدون تلاش آگاهانه، در سکون تنفسی قرار می‌گیرد. نتیجهٔ مستقیم پرانایاما ـ و به‌ویژه حبس دم ـ عبارت است از زدوده شدن حجاب‌های ذهنی و آمادگی ذهن برای تمرکز. حبس دم ابزار تسلط بر نوسانات ذهن، و کارکرد آن، مراقبه‌ای است. در متون یوگایی بعد از قرن یازدهم میلادی (هاتا یوگا) تمرکز بیشتری بر بدن ظریف، مجاری انرژی و تکنیک‌های عملی نهادند. تا زمانی که نفس ناآرام است، ذهن ناآرام است؛ با توقف نفس، ذهن نیز ثابت می‌شود (ر.ک: ساتیناندا، ۱۳۸۰: ۲۲۲و۲۵۳).

۴-۲. حبس نفَس در منابع باستان هندی

شاید هیچ ملتی به اندازهٔ هندیان متون باستان اساطیری ندارند. در ادامه صرفاً به چند متن باستان که در آن‌ها، به حبس دم اشاره می‌رود، می‌پردازیم. در اساطیر هند، گاه شخصیت‌ها و نیمه‌الهگانی دیده می‌شوند که حبس دم می‌کنند تا بر حواس خود مسلط شوند. در حماسهٔ رامایانا اشاراتی به حبس دم برخی پهلوانان وجود دارد. ویسوامیتره در جایی تصمیم می‌گیرد برای کنترل خشمش تمرینات حبس دم سختی انجام دهد: «در[انزوای هیمالیا] او تنفس خود را نیز مهار و محدود نمود و به ریاضت و نفس‌کشی‌هایی چنان دهشتناک مبادرت ورزید که دود و شعله از بدن او سرکشیده و جهان را دربر گرفت» (راماین، ۱۳۹۱، ج۱: ۱۲۲). اشاره به حبس دم در منابع قدیم‌تر هندی مانند اوپانیشادها نیز وجود دارد. در جایی از این کتاب که دربارهٔ یوگاست، درباره حبس دم می‌آید: «...راه دیگر، آنکه نفس را حبس و حرکات را تحت کنترل درآورده و آن‌گاه که حبس نفس دیگر میسر نباشد، از یک پرهٔ بینی آهسته نفس بیرون داده شود» (آشتیانی، ۱۳۷۲، ج۴: ۱۴۴). طبق یافته‌های ما، در منابع باستان بیشترین جایی که به حبس دم پرداخته‌اند، بهگودگیتا فلسفی‌ترین و اسرار آمیزترین بخش مهابهاراتا است. برخی از این اشارات، اهداف و کارکردهای حبس دم را تبیین می‌کند. این کتاب

در دورهٔ موردمطالعه ما کتابی دم‌دست بوده چراکه داراشکوه آن را به فارسی ترجمه کرده بود. براساس اشارات این کتاب، حبس دم منجر به آرمان اصلی یوگا یعنی رهایی/خلاصی می‌شود (بهگودگیتا، ۱۳۵۹: ۶۷). در جایی دیگر مستقیماً به یوگا و یوگی و رهایی تصریح می‌شود: «...این‌چنین آفریدگار را هرکس که وقت مردن با حضور دل و قوت عبادت جوگ و حبس نفس در میان هر دو ابرو یاد کند، او را بیابد... و کسی که روزن‌های بدن ببندد و دل را در سینه حبس کند و دم در میان هر دو ابرو نگاه دارد و ورزش جوگ می‌کرده باشد و در یاد آفریدگار قالب تهی کند، او به مرتبهٔ خلاصی برسد» (همان: ۷۹). در جایی هم به کارکرد آمرزش گناهان با حبس دم اشاره می‌رود (همان: ۶۱). پیش‌تر دربارهٔ جایگاه ابوریحان بیرونی در این تحقیق نوشتیم که قدیم‌ترین گزارشگر یوگاسوتره‌های پاتنجلی در دنیای اسلام است. این کتاب را اسطوره‌شناس بزرگ، الیاده (۱۳۹۳) موردتحقیق قرار داده و از این اهتمام او نیز می‌توان به اهمیت آن پی برد. گفتیم هدف از حبس دم یوگایی رهایی/خلاصی است. این رهایی در بالاترین مراتب، با ترک هر فعل و هر چیز قابل‌حصول بود. ابوریحان به بهترین نحوی این موضوع را طرح می‌کند: «...و ترک اعمال تمامت نپذیرد، مگر به عزلت و دوری از شواغل بهر تمکّن بر قبض حواس از محسوسات بیرونی... حرکات و تنفس را نیز باید تسکین کرد... و بدین گاه، قلب بر شیئی یگانه مستقر گردد که خواهش رهایی باشد و خلوص به یگانگی محض» (بیرونی، ۱۳۶۲: ۵۳). به عبارتی دیگر هدف از تمرکز بر دم و بازدم، تحت کنترل درآوردن آن‌هاست تا مشغول به غیر نشوند. و این، راه رهایی است. «و در کتاب پاتنجل است که رهایی را سه راه است: نخستین عملی است به خوی‌گیری و مدارای بر قبض حواس از بیرون به درون، بدان پایه که جز با خویشتن مشغول نباشی» (همان: ۵۵).

۴-۳. حبس نفَس در سلسله‌های تصوف و متون فارسی دورهٔ صفوی

ازآنجاکه بیدل دهلوی شاعر دورهٔ صفوی است، اکنون بدان می‌پردازیم که آیا حبس دم بر دانشوران عهد صفوی و قریب بدان شناخته شده بود یا نه. ازاین‌رو از چند کتاب که آشکارا یا مفصل بدان پرداخته‌اند، با لحاظ قرار دادن ترتیب تقریبی تاریخی، گزارش می‌دهیم. اگر اشاراتی مانند اینکه صوفی‌ای مدتی طولانی در زیر آب می‌ماند (عطار، ۱۳۷۹: ۳۱۹) را کنار بگذاریم، قدیم‌ترین جایی که نشانی آشکار از حبس دم یوگایی یافته‌ایم، در آثار علاءالدوله سمنانی (۶۵۹-۷۳۶ ق) عارف دورهٔ ایلخانی است. آشنایی علاءالدوله با عرفان هندی و یوگایی مشخص است و در این باره هانری کربن (۱۳۹۲: ۱۲۸) سخن گفته‌است. سمنانی به حبس دم و نفس عمیق برآوردن از پایین شکم و ناف در موقع ذکر تصریح دارد و دستورالعمل‌هایی بر آن برمی‌شمارد که گویی در متون باستانی یوگایی خوانده و یا آن را در مراسم جوگیان و یا مراسم فِرَق تصوفِ متأثر از آنان دیده‌است: «...شرط پنجم: دوام ذکر "لا إله..." از سر حضور تمام. و کیفیت نشستن: باید که مربع... نشیند و به قوّت تمام "لا" را از سر ناف برمی‌کشد و "اله" را به جانب پستان راست فرومی‌برد و "الا" را از پستان راست برمی‌کشد و "الله" را به دل صنوبری‌شکل... فرومی‌برد» (علاءالدوله سمنانی، ۱۳۸۳: ۲۵۸ و ۲۵۹).

برخی سلسله‌های تصوف به‌سبب نزدیکی به هند و جوکیان، اگرنه با آگاهی از طریق مطالعهٔ منابع هندی، که با مشاهدهٔ مستقیم آیین جوکیان با شیوه‌های ریاضت و ذکر آنان آشنا بوده‌اند؛ مثلاً زرین‌کوب (۱۳۷۶: ۲۱۰) دربارهٔ تأثر نقشبندیه از آنان نوشته‌اند: «...مسئله حبس نفس [در فرقهٔ نقشبندیه] از تأثیر و نفوذ ریاضت جوکی و شمنی حکایت دارد و می‌بایست با مذاهب آسیای وسطی مربوط باشد.» محققان معاصر عرب نیز این امر را تأکید کرده‌اند که «وجوه تشابه محکمی بین طریقهٔ نقشبندیه و یوگای هندی مخصوصاً در حبس نفس وجود دارد» (ر.ک: قیصر، ۱۴۲۴: ۳۵۴-۳۵۶). دربارهٔ فرقهٔ دیگری نیز نوشته‌اند: تأکیدی که فرقهٔ چشتیه بر ذکر و ضبط نفس و مراقبه و چله‌نشینی داشتند، منشأ جوکی(یوگایی) دارد (احمد، ۱۳۶۷: ۵۷). مبلغی آبدانی (۱۳۷۶: ۳۹۸) هنگام برشمردن آداب ذکر فرقهٔ چشتیه آورده‌است: «...و پس از نماز، ۳۶۰ بار یا حی و یا قیوم با حبس نفس بگویند.» تأکید ما بر این دو فرقهٔ نقشبندیه و چشتیه، ازآن‌روی است که بیدل دهلوی را به داشتن علقه، بدان‌ها منتسب کرده‌اند (ر.ک: مهجور، ۱۳۷۷: ۶).

شاید اصیل‌ترین منبع در انتساب این نوع ذکر به نقشبندیه، این روایت جامی باشد: «طریق ذکر آن است که اول شیخ به دل بگوید لا إله... و مرید ... چشم فراز کند و دهان را استوار دارد و زبان را بر کام بچسباند و دندان را بر هم نهد و نفس را بگیرد و با تعظیم تمام در ذکر شروع کند و به دل گوید نه به زبان، و در حبس نفس صبر کند و در یک نفس سه بار گوید. و طریق دیگر: کلمه "لا" را از سر ناف به طرف بالا کشد و کلمه "اله" را به طرف دست راست حرکت کرده، و کلمه "الا اللّه" را سخت بر دل صنوبری زند، چنان‌که حرارت او بر تمام اعضا برسد» (به نقل از: حکمت، ۱۳۸۶: ۱۵۲). این نقل قول عینا، در مرآت‌الاولیای هروی (۱۳۷۹: ۱۶۷) و با اندکی تفاوت در خزائن نراقی (۱۳۸۰: ۴۰۶) نیز آمده‌است. دیگر کتاب پیشاصفوی که به‌صورت مفصل بدین موضوع پرداخته، هدیة/هدایة‌الخیر نوشتهٔ بهاءالدوله رازی نوربخش(نوادهٔ شیخ طریقهٔ نوربخشیه و متوفی حدود ۹۱۵) است. یادکردهای این کتاب در این باره نشان می‌دهد حتی سلسله‌های عرفانی شیعی نیز از حبس دم یوگایی و فواید آن در تمرکز ذکر و حضور آگاه بوده‌اند. در فصلی از این کتاب، نویسنده دربارهٔ کارکرد حبس دم در ذکر، مطالب فراوانی می‌آورد: «در اشتغال به ذکر، رعایت چند چیز واجب است و اصول آن، سه است: اول در حین ذکر کردن، حبس نفس نمودن. و فایده آن چند چیز است: یکی آنکه جمع حواس بدون آن میسر نیست. ...و دیگر آنکه به حبس نفس، شُش گرم می‌شود ... و محرک حرارت غریزی... می‌شود و شوق و التذاذ در صاحب ذکر پدید آید. و دیگر آنکه از تصاعد بخار گرم، رطوبات فاضلهٔ دماغی نضج نیکو یابد و مثمر صور و افکار ملائمهٔ صالحه گردد» (به نقل از: نراقی، ۱۳۸۰: ۴۱۰).

نویسنده سپس دربارهٔ شیوهٔ خاص ذکر چهارضرب سخن می‌گوید که شبیه به نفس‌گیری یوگایی و توجه به چاکرای ناف و چاکرای دل است. آنگاه در پی رمزگشاییِ علمیِ یافتنِ حالِ خوش در این‌گونه ذکر برمی‌آید: «... در این هنگام استیلای حرارت شوق و ذوق، و غلبهٔ ذکر، فضلات رطوبات دل را به وجه مناسب بگدازد و هوای لطیف در تجویفات دل جای یابد...» (همان‌جا). مؤلف آنگاه تأکید می‌کند این‌گونه ذکر و حبس دم باید در زمانی باشد که معده پر نیست و ظرایفی دیگر نیز در این باره مطرح می‌نماید. عجیب نیست که این کتاب عرفانی، این‌همه رنگ پزشکی گرفته، چراکه نویسندهٔ آن، مؤلف مشهورترین کتاب طبی دورهٔ صفویه است و جالب اینکه در آن کتاب طبی‌اش نیز به امر حبس نفس پرداخته‌است. بهاءالدوله رازی (۱۳۸۲: ۶۷ و۶۸) در خلاصة‌التجارب، دربارهٔ فایدهٔ حبس نفس برای برخی جوارح و کاربرد درمانی آن در اعتدال مزاج دماغ و معده می‌گوید. و جالب‌تر آنکه وی از مشاهداتش دربارهٔ حبس نفس جوکیان و گردانیدن به اختیار نفس در برخی جوراح نیز گزارش می‌دهد.

در رشحات عین‌الحیات واعظ کاشفی (۸۶۷-۹۳۹ق) پسر ملاحسین واعظ کاشفی مشهور، که به جامی و طریقهٔ نقشبندیه علاقه فراوان داشت (ر.ک. صفا، ۱۳۶۴ ج۴: ۵۳۶)، به دم و بازدم و توجه آگاهانه سالک بر آن‌ها و توقف بین آن‌ها توجه شده‌است: «حضرت خواجه بهاءالدین... فرموده‌اند که بنای کار در این راه، بر نفَس می‌باید کرد... و نفس را نگذارد که ضایع گردد و در خروج و دخول نفس و حفظ مابین النفسین سعی نماید که به غفلت فرونرود و برنیاید» (واعظ کاشفی، ۱۳۵۶: ۳۹). منبع بعدی کتابی است که نه در هرات، اقلیم نزدیک به هند، بلکه در تبریز تألیف شده، و گزارش کوتاه آن نشان می‌دهد حبس نفس در آذربایجان عهد صفوی نیز امری شناخته‌شده و ارزشمند بود. ابن‌کربلایی (متوفای ۹۹۷ق) در روضات‌الجنان نوشته که مغربی تبریزی به ذکر خفی و طریقهٔ حبس نفس معتقد بود: «...و أخذتُ منه... تلقین ذکر اسم "هو" و تلقین ذکر الخفی بحبس النفس فی ذکر لااله...؛ و هو الترياق الاكبر و الكيمياء العظمی» (ابن‌کربلایی [بی‌تا]: ۴۰۶). زرین‌کوب (۱۳۷۶: ۱۵۲) این توجه به حبس نفس را نشانگر ارتباط مغربی با مشایخ ماوراءالنهر می‌داند.

شاید در هیچ کتاب عرفانی به اندازه سراج‌الصالحین بدری کشمیری دربارهٔ حبس نفس سخن به میان نیامده باشد. در اینجا هم بیشتر مطالب، باز در فصل «ذکر» می‌آید (بدری کشمیری، ۱۳۷۶: ۱۳۰-۱۶۰). بدری هم بعد از بیان اهمیت ذکر در سلوک و ارزش ذکر "لا اله..."، مطالب فراوانی می‌آورد: «...و به هر سعادتمندی که این اسم [لا اله...] به حبس دم همدم گردد، هرآینه از اسم به مسمی رسد» (همان: ۱۳۸). باید که طالب صادق از سر... زاری در مرتبهٔ اول که به حبس نفس "الله" گوید، در زمین دل دانهٔ وحدت بریزد (همان: ۱۳۹). حضرت خواجهٔ ما [خواجه احرار] ذکر لا اله... را ... به هشت قاعده فرمودند به حرکات ثلاثه و حبس نفس...»

(همان: ۱۵۵). سپس نویسنده روش عملی ذکر همراه با حبس دم را به‌صورت مشروح می‌آورد که باز شبیه روایت جامی است: «بدان که چون کلمهٔ "لا اله..." را افتتاح کنند، باید که لب بر لب محکم نهند. ...آنگه ... زبان را به کام چسبانند. و... نفس را زیر ناف حبس کنند» (همان: ۱۵۵). نویسنده بسیار مفصل دربارهٔ شیوهٔ نشستن، گردانیدن نفس در درون، و شمارگان اذکار گفته، آنگاه اهمیت حبس نفس را تبیین کرده و مثل منابع یوگایی دلیل توجه بدان را نقشش در تمرکز می‌داند: «نفس را زیر ناف حبس کردن در ذکر را سه حکمت است: ... نفس درون بدن پریشان است. چون آن را حبس کنند جمع شود. و ...خاطر نیز در درون مثل نفس پریشان است، چون آن را حبس کنند، به متابعت نفَس، جمع گردد» (همان: ۱۵۷ و ۱۱۴). ذکر خفی به روش حبس دم است (همان: ۵۴) و حضور و آگاهی، موقوف بدان (همان: ۱۲۸). از دیگر موضوعات مهم که هم در این کتاب و هم در متون باستان یوگایی مطرح شده، رابطهٔ نفس و حیات و طول عمر است. براساس این باور، تعداد انفاس انسان مقدّر است. پس هر اندازه بتوان تعداد نفس کشیدن را کم کرد، بر طول عمر آدمی می‌افزاید (همان: ۱۲۹).

کتاب تذکرهٔ بغراخانی از مؤلفی ناشناس باز از سدهٔ دهم و یازدهم است. این کتاب، به قول مصحح آن، احتمالاً در ماوراءالنهر، قلمرو فرهنگی تحت تأثیر هند، نوشته شده‌است. نویسنده در مقدمه از فرقه‌ای به نام «الهیه» نام می‌برد که حبس دم کرده و ذکر می‌گفتند. وی سپس شیوهٔ عملی حبس دم آنان در ذکر را به‌صورت جزئی می‌آورد: «ابتدا الف الله را از سر ناف... بکنند و بر سر سینه بکشند و مجری نفس را مطلق بربندند و ... زبان را بر کام بالا التیام دهند؛ آنگاه اسم ذات را ... بر قلب صنوبری ... به ضرب بزنند تا ...از آتش عشق الله بگدازد... . مبتدیان این طایفه در ابتدای مشغولی به ذکر، اسم ذات به یک حبس نفس پنج بار بگویند و همچنین به‌تدریج ... ترقی کنند تا به پنج هزار برسد» (تذکره بغراخانی، ۱۳۷۶: ۷ و۸). نویسندهٔ این کتاب نیز از مشاهدهٔ خود از حبس دم طولانی‌مدت جوکیان هند گزارش داده و دربارهٔ پیری می‌آورد که «در یک حبس نفس پانصد مرتبه "لا اله..." را به چهار ضرب ادا کرد» (همان: ۳۲۸). آخرین منبع از این دست، هفت اقلیم امین‌احمد رازی است. وی که خود مدتی در هند زیسته و همانجا وفات یافته (ر.ک: دانشنامه جهان اسلام ذیل مدخل)، به حبس نفس طولانی برخی مرتاضان تصریح دارد که چگونه چند روز زیر آب یا زیر خاک، ادامه حیات می‌دادند. یکی از آن روایات را می‌آوریم: «جمعی از جوکیان در هند می‌باشند که در حبس نفس می‌کوشند و مداومت را به جایی می‌رسانند که در هرچندروزیک‌بار نفس برمی‌آورند... . از آن جمله در بنارس جوکی بوده به این صفت. خان زمان یک مرتبه زیاده از ده روز در زیر خاکش داشته و کرت دیگر... قرب دوازده روز در ته آبش گذاشته که اصلاً بدو آسیبی نرسیده» (رازی، [بی‌تا] ج۱: ۳۸۵).

دورهٔ مطالعهٔ ما تقریبا برابر با دورهٔ گورکانیان هند و گسترش توجه به فرهنگ ایرانی در هند است، و هم در این دوره، ترجمه منابع باستان هندی به فارسی رونق داشت، به گونه‌ای که پیش‌تر نوشتیم دست‌کم حدود صد کتاب متضمن معارف هندی به فارسی ترجمه شد (ر.ک: مجتبایی، ۱۳۸۹: ۶۶-۹۰). پس در اینجا می‌توان از منابع سنخ دیگر (متون هندی مترجَم) یاد کرد که در آن‌ها به حبس دم پرداخته‌اند. ورود بدین حوزه، کار را گسترده‌تر می‌کند. پیش‌تر منبعی مهم یعنی ترجمه داراشکوه از بهگودگیتا بررسی شد. ضروری است به منبع مهم مترجَم دیگری نیز پرداخته شود: جوگ‌باسشت. البته آثار فراوان دیگر مؤلَّف و مترجَم داراشکوه نیز می‌تواند محل بررسی باشد، ولی در اینجا، فقط به یکی از آن‌ها می‌پردازیم. داراشکوه در سکینةالاولیا از برخی صوفیان زمان خود یاد می‌کند که به مدت طولانی حبس دم می‌کنند. یکی از اینان پیر خود او «شاه محمد» است. یادکرد داراشکوه از حبس دم این صوفی به‌سبب تقرب مکانی و زمانی‌اش به بیدل اهمیت وافری دارد: «ایشان را ریاضت‌های شاقه است. [شاه محمد] روزی می‌فرمودند: ... من در اوایل حال ... بعد از ادای نماز عشاء به همین طریقه خود حبس نفس می‌کردم و تمام شب ... تا دم صبح به دو نفس می‌گذرانیدم! و گاهی حال به جایی می‌رسید که نزدیک بود نفس منقطع شود» (داراشکوه ۱۳۴۴: ۱۵۶). در ادامهٔ همین روایت، داراشکوه از تجربهٔ دیگر حبس نفس این شیخ مرتاض می‌گوید که باز در این تحقیق مهم است چراکه در آن ادعا می‌شود ابراهیم خواص از صوفیان سده‌های

نخستین اسلامی هم تجاربی شبیه حبس دم مرتاضان هندی داشته‌است. سپس داراشکوه از چند تجربهٔ حبس دم خود نیز پرده برمی‌دارد.

جوگ‌باسشت منظومه‌ای باستانی هندی از مؤلفی نامعلوم متعلق به سده ششم میلادی است. (جوگ‌باسشت، ۱۳۶۰: د) تلخیص این کتاب را نظام پانی پتی در سال ۱۰۰۶ق در دربار جهانگیرخان گورکانی به فارسی ترجمه کرد. دربارهٔ اهمیت این کتاب در دنیای ایرانی همین بس که میرفندرسکی گزیده و حاشیه‌ای بر آن نوشته‌است (ر.ک: میرفندرسکی، ۱۳۸۵). بخش‌های مفصلی از این کتاب دربارهٔ طریقت جوگیان است و در آن مباحث زیادی در تنظیم دم و بازدم و حبس دم مطرح می‌شود. در اینجا نیز نخستین هدف، ایجاد تمرکز آمده‌است: «کسی چون آن باد و آن دم و به نوعی که جوگیان مقرر کرده‌اند، در گرفتن و نگه داشتن و فروگذاشتن مراقبت و محافظت کند... ناچار مالک عنان چت [جان] شود و جمعیت خاطر او را میسر گردد» (جوگ‌باسشت، ۱۳۶۰: ۲۶۶). در ادامهٔ همین بخش، باز توضیحات مفصلی می‌آورد که به مقدار دوازده حرف باید دم را بکشد و دوازده حرف، نگه دارد و به مقدار دوازده حرف، آهسته دم را بیرون دهد و ادامه می‌دهد: «و باید که مربع نشیند و کف دست راست را در زیر ناف بر کف دست چپ نهد... و سر زبان را گردانیده بر آن سوراخ که در کام است، بنهد و آن را بپوشد» (همانجا). به‌روشنی می‌توان دید که این مباحث متن باستان هندی تقریباً عیناً در متون فارسی عصر صفوی تکرار شده‌است. سپس داستانی می‌آید که فردی با رسیدن به تمرکز و حبس دم، سی‌صد سال مثل مجسمه‌ای ساکن ایستاده، آن گاه حرکت کرده، ادامه حیات داده بود (همان: ۲۶۷) که باز نمودی دیگر بر تأثیر ضبط نفس بر افزایش عمر است.

۴-۴. زندگی بیدل

میرزا عبدالقادر بیدل دهلوی (۱۰۵۴-۱۱۳۳ق) در عظیم‌آباد ایالت پتنه هند متولد شد و در دهلی درگذشت. گویا پدرش نام او را بدان جهت «عبدالقادر» نهاد که پیرو یا دلباختهٔ عبدالقادر گیلانی بود. همچنین در منابع، «شیخ کمال» از مشایخ قادریه را از استادان بیدل معرفی کرده‌اند. نام عموی او نیز از این بابت جالب است که بعد از مرگ والدینش سرپرستی او را بر عهده گرفت: «میرزا قلندر». او نیز دست‌کم به گونه‌ای از تصوف دلبستگی داشت. گفته‌اند برخورد بیدل در دهلی با صوفی مجذوبی به نام «شاه کابلی» بیشترین تأثیر را در زندگی او گذاشت و غیبت ناگهانی‌اش، شور و اشتیاقی شبیه شیفتگی مولانا بر شمس در جان او نهاد. بیدل در حدود چهل‌سالگی در دهلی رحل اقامت افکنده و در آرامش و عزلت زیست. دربارهٔ زندگی او نوشته‌اند که مردی سپاهی بود و اندام ورزیده‌ای داشت. آیا این اندام ورزیده می‌تواند قرینه‌ای باشد که او در جوانی ورزش یوگا می‌ورزید؟ عموی بیدل از او مردی سپاهی ساخت؛ مردی که باید تمرینات سخت جسمانی داشته باشد. تذکره‌نویسان به شرایط خوب بدنی بیدل اشاره کرده‌اند. وی خود گوید:

زور بازویی که داری انفعالی بیش نیست ناتوانی انتقام آخر ز طاقت می‌کشد

(بیدل ۱۴۰۰: ج۷۹۸/۱)

در تمرینات یوگا به‌سبب فشار جسمی و ذهنی در حبس دم و تمرکز، تعرق زیاد است. حال برخی محققان ادعا کرده‌اند «تعرق و واژه‌های مشتق از آن، یکی از واژه‌های کلیدی و با بسامد بالا در غزلیات بیدل است... واژه‌ای که در دیوان غزلیات شاعران ایرانی محلی ندارد» (کوثری، ۱۳۹۷: ۴۶). آیا باز این کثرت تصاویر شعری پیرامون تعریق، می‌تواند نشانه‌ای از تجربیات شخصی ورزشی یوگایی او باشد؟ بیدل در سال ۱۱۲۴ق سرودن مثنوی «عرفان» را به پایان برد، و در کل، بخش قابل‌توجهی از مفاهیم شعر او عرفانی هستند. «انعکاس عرفانی که در شعر بیدل دیده می‌شود تجربهٔ مولانا و حافظ را با اندیشه ابن‌عربی و جامی درمی‌آمیزد» (زرین‌کوب، ۱۳۷۴: ۵۰). همچنین در تعالیم او «حکمت و عرفان صوفیه با برخی اجزای اندیشهٔ هندی و برهمایی به هم درمی‌آمیزد» (همان: ۵۲).

۴-۵. حبس نفس در شعر بیدل

مضمون و اصطلاح حبس دم، به صور و معانی مختلفی و در اغلب اوقات به صورت «ضبط نفس» در شعر بیدل مطرح می‌شود. آنچه نویسندگان را به‌سوی این تحقیق کشاند، بسامد فراوان «ضبط نفَس» در شعر او بود. ما متوجه شدیم هیچ شاعری به اندازهٔ بیدل این ترکیب و معنی را به کار نبرده‌است. آنچه در تحقیقات اولیه از پایگاه داده‌های اینترنتی شعر فارسی به دست آمد، این بود که اگر فرضاً در کل شعر فارسی، صد بار ترکیب «ضبط نفس» به کار رفته باشد، بی‌گمان ۹۵ بار آن در شعر بیدل و مثلاً سه درصد بقیهٔ آن، در شعر دیگر شاعران سبک هندی است. بیدل مفهوم حبس دم را به صورت‌های مختلفی مطرح می‌کند که البته باز حدود هفتاد درصد موارد با همین ترکیب است. ترکیبات گوناگون دیگر عبارت‌اند از: قطع نفس، حبس نفس، بی‌نفسی، نفس گره کردن، گم شدنِ نفس، نفس دزدیدن، و... .

زندگانی هرزه‌تاز عرصهٔ تشویش بود — بیدل! از قطع نفس ضبط عنانی یافتم
(بیدل ۱۴۰۰: ج۱/۱۲۶۳)

ای دلت صیاد راز! از لب مده بیرون نفس — کز خموشی رشته می‌بندد به صد مضمون نفس
(همان: ۱۰۸۵)

نفس در دل گره کردم به ناموس وفا ور نه — کلید نالهٔ چندین نیستان بود در دستم
(همان: ۱۲۵۳)

طبع روشن کم دهد از دست ربطِ خامشی — از پیِ حبسِ نفس، آیینه حصن آهن است
(همان: ۴۴۳/۱)

خوانندهٔ آگاه شعر فارسی می‌داند که شعر بیدل، دیریاب و متضمن اشارات پیچیده و دراز است. همچنین می‌داند که بیدل (و دیگر شاعران سبک هندی) برای مضمون‌سازی به هر حوزه‌ای تور خیال می‌گسترانند. در اینجا تمرکز ما بر شواهدی خواهد بود که تا حدودی معنیِ آشکار داشته باشند و در آن رنگ مضمون‌آفرینی کمتر باشد. از دیگر سو، بیدل از شاعران کثیرالشعر ادب فارسی است. هم در این موضوع، فقط در بخش غزلیات، بیش از سی‌صد اشارت آشکار به «ضبط نفس» وجود دارد. یادکردهای او به سه بخش کلی تقسیم شد: هدف از ضبط نفس؛ اسباب ضبط نفس؛ و یادکردهای پراکنده. ترتیب در آوردن بخش‌ها نیز براساس فراوانی یادکردهاست. اهدافی که بیدل از ضبط نفس به‌صورت مستقیم و یا تلویحی بیان می‌کند عبارت‌اند از موارد زیر:

۴-۶. هدف از ضبط نفس

۴-۶-۱. حبس نفس برای تمرکز حواس و حضور

در بخش نخستین مقاله، هنگام یادکرد علت توجه به حبس نفس، یادآوری نمودیم که در بیشتر منابع هندی، انگیزهٔ نخستین، حصول تمرکز ذهن و به بند کشیدن تموّجات ذهنی است. این تمرکز در بافتار دینی و دعایی و عرفانی همان «حضور» یا چیزی شبیه یا مترتب بدان است؛ یعنی کسب حال حضور فی‌المثل در ذکر. در کل شهود حضور همیشگی خدا در همهٔ آنات، به تمرکز ذهن و خالی کردن آن از ماسوی‌الله (اغیار) وابسته است. حال، یکی از روش‌های حصول این تمرکزِ منتهی به حضور، حبس نفس است. در شعر بیدل شواهد فراوانی وجود دارد که رسانندهٔ ارتباط بین حضور و جمعیتِ خاطر، و حبس نفس است:

ضبط نفس در این بحر جمعیت‌آفرین است گوهر هزار قلاب مصروف کام دارد
(همان: ۶۷۰/۱)

نیز ر.ک. همان: ۳۴۲، ۳۴۹، ۳۸۹، ۴۸۵، ۵۳۱، ۵۷۸، ۵۹۰، ۶۴۹.

در نادر مواردی نیز احساس می‌شود شاعر می‌گوید با ضبط نفس به جمعیت خاطر نتوان رسیدن:

دل ز ضبط یک نفس جمعیت کلیش نیست بحر ز افسون گهر تا کی ز خود گیرد کنار؟
(همان: ۱۰۳۱/۲)

۴-۶-۲. حبس نفس برای شهود و آگاهی

یکی از اصلی‌ترین اهداف عرفان، رسیدن به معرفت و شناخت خود است، همان چیزی که در کلام علوی به «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (ر.ک: صدری‌نیا، ۱۳۸۸: ۵۳۴) تعبیر می‌شود. در یوگا نیز بر سیر عالم درون (و هنگام ورزش، تمرکز بر اندامی که کشش عضلانی بر آن صورت می‌گیرد) تأکید می‌کنند. حبس نفس این تمرکز و سیر در عالم درون و ترک فکر سایر چیزها را هموار می‌نماید. ناگفته پیداست که حضور در بند نخست و شهود در اینجا با هم مرتبط‌اند. بیدل نیز می‌گوید تمرکز بر دنیای دل، با حبس نفس به دست می‌آید:

غواصی این دنیا بر ضبط نفس ختم است در شکل حباب اینجاست خم‌ها و فلاطون‌ها
(بیدل، ۱۴۰۰: ۲۹۶/۱)

حصول شهود و حال عرفانی امری تجربی است. عشق آمدنی بود نه آموختنی؛ حدیث عشق در دفتر نگنجد؛ و ده‌ها شاهد دیگر از ادب عرفانی برای استناد بدان می‌توان فهرست نمود. بیدل نیز ادعا می‌کند صرفاً با تکیه به کتاب و علم نمی‌توان به شهود دست یافت؛ این امر با ورزیدن عرفان عملی و تمرینات ذکرِ مبتنی بر حبس نفس، می‌تواند مترتب گردد:

ز اهل حال مجویید غیر ضبط نفس که لاف دانش و فهم، از کتاب دشوار است
(همان: ۳۹۷/۱)

ضبط نفس، تأثیری مانند نفسِ مسیحا دارد و زنده‌کننده است. این گزاره هم رسانندهٔ خاصیت شهوددهی حبس نفس است:

دلت مُرد از سخن‌سازی، درِ عزم خموشی زن که جز ضبط نفس اینجا نمی‌باشد مسیحایی
(همان: ۱۷۳۱/۲)

حبس نفس صیقلی است که باعث جلا یافتن و روشنی گرفتن آینه دل، و شهود، و درنتیجه افزوده شدن بر معرفت امور غیبی می‌گردد:

ضبط نفس آیینهٔ آفاق جلا داد زین صیقل معنی مددِ حوصله کردم
(همان: ۱۲۸۰/۲)

قریب به همان مضمون در بیت بعدی آمده‌است که ضبط نفس را باعث آرایش دل قلمداد می‌کند. البته بیت معنی ایهامی دیگری (کنار گذاشتن من و ما و انانیت) هم در ضمن دارد:

ریشه تخم است به هرجا ز دویدن واماند نفس از ضبط من و ما گهرآرای دل است
(همان: ۴۲۴/۱)

نیز ر.ک. همان: ۱۵۷/۱، ۲۷۸، ۵۲۵، ۶۰۸، ۶۲۷، ۹۴۴/۲، ۹۵۹، ۱۱۴۱.

۴-۶-۳. حبس نفس برای سکون و آرامش

رسیدن به سکون و آرامش، همچنین رسیدن به تعطیل و ترک فعل و درنهایت رسیدن به بی‌ذهنی و شاید همان رهایی و نیروانا از اصلی‌ترین اهداف سلوک در عرفان‌های هندی است (بهگودگیتا، ۱۳۵۹: ۶۹، ۱۰۸، ۱۳۴) و تمرینات یوگا ازجمله حبس دم برای آن است. در مواردی زیادی در شعر بیدل به همین گذر از تشتت و رسیدن به آرامش و بی‌فعلی و بی‌ذهنی با ضبط نفس اشاره می‌رود:

زندگانی هرزه‌تاز عرصهٔ تشویش بود　　بیدل! از قطع نفس ضبط عنانی یافتم
(بیدل، ۱۴۰۰: ۱۲۶۳/۲)

نیز ر.ک. همان: ۱۵۹۲، ۱۱۲۹.

در بیت تالی، بیدل می‌گوید اگر به‌وسیلهٔ حبس دم بتوان ترک آرزوها کرد و قدمی فراتر از خواهش‌های روزمرهٔ انسانی برداشت، می‌توان به بسیاری از اهداف بزرگ مثل دل روشن و بیدار، دست یافت:

خواهش از ضبط نفس گر قدمی پیش شود　　ساغر همت جم، کاسهٔ درویش شود
(همان: ۹۶۲/۲)

اما گاهی هم به نظر می‌رسد بیدل رسیدن به سکون با حبس دم را نفی می‌کند:

نکرد ضبط نفس راز وحشتم مستور　　چو بوی گل شدم آخر به خامشی مشهور
(همان: ۱۰۴۸/۲)

گفتیم یوگا سکون (و ترک همه‌چیز) را در آرمان خود دارد. در بیت تالی، «سلامت» همین معنی را افاده می‌کند و بیدل برای رسیدن بدان، ضبط نفس را پیشنهاد می‌کند:

تا راه سلامت سپری، ضبط نفس کن　　قانون تو ساز است، گر آهنگ نگردی
(همان: ۱۶۴۷/۲)

۴-۶-۴. حبس نفس برای خاموشی

صُمت یا خاموشی جایگاهی رفیع در تربیت اخلاقی و دینی و عرفانی دارد. احادیث فراوانی در این باره وارد است (ر.ک: یلمه‌ها، ۱۳۹۱: ۴۶). در عرفان و یوگا سکوت تنها در رابطه با زبان نیست و این، کمترین مراتب خاموشی است. مرتبهٔ بالاتر سکوت، سکوت ذهن است از قضاوت و بداندیشی و تشویش. ذهنی که درگیر غوغای افکارِ مزاحم باشد، سکوتی را که ضروریِ شنیدن ندای غیبی جان است، از دست خواهد داد. در بهگودگیتا (۱۳۵۹: ۱۲۶) نیز بعد از بیان ریاضت کردن زبان، به نتیجهٔ «جمعیت خاطر» بر اثر «خاموشی از سخنان پریشان» تصریح شده‌است. برخی از اشارات بسیار زیاد بیدل به خاموشی در پیوند با حبس دم است؛ آنجا که او ضبط نفس و سکوت را کیمیاگر و زنده‌کنندهٔ جان و رساننده به یقین می‌خواند، اشاره به همین کارکرد سکوت ذهن در سلوک یوگایی است:

دلت مُرد از سخن‌سازی درِ عزمِ خموشی زن　　که جز ضبط نفس اینجا نمی‌باشد مسیحایی
(بیدل، ۱۴۰۰: ۱۷۳۱/۲)

نیز ر.ک. همان: ۵۳۱/۱ و ۱۰۵۳/۲، ۱۲۹۳.

خاموشی و مستوریِ رسیدگانِ به درگاه جلال که به بهترین صورت در قطعهٔ «ای مرغ سحر عشق ز پروانه بیاموز» سعدی (۱۳۷۲: ۳۰) آمده، در کلام بیدل باز به «ضبط نفس» پیوند می‌خورد. سخنی که مخاطب آن حق باشد و به درگاهش رسیده باشد، نیاز به بانگ و غوغا ندارد؛ محرمان درگاه به ضبط نفس و سکوت و ذکر خفی می‌پردازد.

گر محرمی به ضبط نفس کوش کز ادب　　حرف به حق رسیده ز لب پیشتر نرفت
(بیدل، ۱۴۰۰: ۵۹۰/۱)

در پیوند با مضمون بیت فوق، رسیدن به شور دل یا کلامی گرمابخش، مشروط بر ضبط نفس است با این توضیح که گویا در واژه «زخم»، ایهام به «زخمه» نیز وجود دارد:

بر دل کس نخوری از دم سرد　　وعظ بیجا همه‌جا مردود است
زخم دل ضبط نفس می‌خواهد　　غنچه را بستنِ لب بهبود است
(همان: ۳۹۳/۱)

نیز ر.ک. همان: ۶۶۵/۱، ۷۹۳.

سکوت ذهن یا دست‌کم بخشی از آن، در نتیجهٔ مقام تسلیم به دست می‌آید. عارف آن‌گاه که به مقام تسلیم رسید، به حال رضا برمی‌آید و از لطف و قهر دوست، خرسند می‌شود. این رسیدن به حال تسلیم و رضا نتیجهٔ آن سکوت فراگیر ذهن خواهد بود:

دل شهرهٔ تسلیم ز ضبط نفسم شد　　قلقل به لب شیشه شکستن جرسم شد
(همان: ۸۰۴/۱)

از دیگر فواید سکوت حتی در سطح اقل آن، یعنی سکوت زبانی، عافیت است: شعر رودکی «که را زبان نه به بند است پای در بند است» (رودکی، ۱۳۷۶: ۷۱) مشهور است. حال بیدل می‌گوید یکی از اهداف ضبط نفس، همین عافیت و سلامت است:

نداشت ضبط نفس غیرِ عافیت منظور　　شنیدم از لب خاموش هم فسون غرض
(بیدل، ۱۴۰۰: ۱۱۴۷/۲)

۴-۶-۵. حبس نفس برای ترک همه‌چیز و رسیدن به بی‌ذهنی

چندین بار گفتیم که هدف در یوگا رهایی/خلاصی است؛ خلاصی از همه‌چیز و همه‌کس؛ دوستی و دشمنی؛ حب و بغض؛ زشت و زیبا؛ و رسیدن به نوعی ذن یا بی‌ذهنی. «و هرکه از خودی و قوت و پندار و حرص و خشم و علاقه عیال بگذرد، و هیچ‌چیز را به خود نسبت نکند، و به آرام بود، آن شخص سزاوار مرتبهٔ خلاصی می‌شود (بهگودگیتا، ۱۳۴۴: ۱۳۴) «و کسی که میل محسوسات از دل برآورده باشد؛... دم بالا را با دم پایین جمع ساخته در بینی نگه دارد، و غالب بر دل و حواس و عقل است و خواهان رتبهٔ خلاصی است و از استیلای بر ترس و غصه و آرزو کوس فراغت می‌زند، این‌چنین بشر نیز در مقام خلاصی است» (همان: ۶۷). در بیت تالی گویا مراد از «خانه خالی کردن»، خالی کردن خانهٔ دل از چشم‌اندازهای دنیوی و اخروی و همه‌چیز است. و بیدل اشاره می‌کند که این امر، با ضبط نفس محقق می‌شود:

مژده‌ای از وصل دارم؛ خانه خالی کرده‌ام　　ای نفس! ضبطی؛ که من آیینه‌پردازم هنوز
(بیدل، ۱۴۰۰: ۱۰۶۸/۲)

در یوگا در لحظه بودن و ترک گذشته و آینده از اساسی‌ترین اصول است که با «ما فات مضی و ما سیأتیک فأین»، و افکار خیامی «دم غنیمت شمردن» پیوستگی یا گفتگوی بینامتنی بینافرهنگی دارد. این اندیشهٔ یوگایی در دیوان بیدل بروز دارد، مخصوصاً در جایی، شاعر می‌گوید مراد از ضبط نفس، [رسیدن به] همان غنیمت شمردن شادی زندگی است. «شمردن نفس» در این بیت می‌تواند ایهام به برشمردن تعداد نفس‌ها در برخی آیین‌های صوفیانه نیز باشد:

ضبط نفس غنیمتِ عشرت شمردن است گر بوی گل قفس شکند، این چمن تهی‌ست
(همان: ۵۰۲/۱)

حبس نفسی که راه رسیدن به رهایی و ترک تعلقات است، آن‌گاه نتیجه می‌دهد که ذهن نیز در مسیر رهایی باشد، وگرنه یوگی‌ای که هدفی غیر از این (مثلاً رسیدن به قدرت کرامت و شیفته کردن مردمان) داشته باشد، بهره‌ای از آن نخواهد برد. انگیزهٔ او در ورزیدن حبس نفس، چیزی غیر از دنباله‌روی از هوس‌ها نیست:

دارد از ضبط نفس طبع هوس‌پرور چه حظ؟ جز گرفتاری ز تاب رشته با گوهر چه حظ؟
(همان: ۱۱۵۳/۲)

۴-۶-۶. حبس نفس برای عمر دراز

در بخش حبس دم در منابع باستان و منابع دورهٔ صفوی اشاره شد که یکی از اهداف حبس نفس، رسیدن به عمر دراز بود. جالب آنکه غیر از شعر بیدل، در اشعار شاعران هم‌عصر وی نیز اشارات آشکار بر این باور وجود دارد. دو نمونه از اهلی شیرازی (۸۵۸-۹۴۲ق) و صائب تبریزی (۱۰۰۰-۱۰۸۷ق) می‌آوریم:

جان یک نفس است و عمر مرغ قفس است بیهوده نفس مزن چو عمرت هوس است
جوکی نزند نفس پی عمر دراز دریاب سخن که عمر پای نفس است
(اهلی شیرازی، ۱۳۴۴ : ۶۹۷)

تا ممکن است ضبط نفس کن که هر نفس تکبیر نیستی است به قصر حباب عمر
(صائب تبریزی، ۱۳۶۸: ۲۲۸۷/۵)

دم و بازدم و توجه آگاهانه به نفس کشیدن، یکی از بنیادی‌ترین اصول ورزش یوگاست. به گونه‌ای که برخی یوگا را تمرین و تمرکز بر تنفس آگاهانه می‌دانند. درک گذشتن عمر در تمرکز بر نفس کشیدن، بسیار مشهود می‌شود، آن‌چنان‌که سعدی نیز بدان توجه کرده: «هر دم از عمر می‌رود نفسی» (سعدی، ۱۳۷۲: ۳۱). این گذشت هر نفس باید با آگاهی باشد:

بی‌تأمل در دم پیری مده بیرون نفس از کتاب صبح مگذر سرسری همچون نفس
(بیدل، ۱۴۰۰: ۱۰۸۵/۲)

پیش‌تر به ارتباط طول عمر و تعداد انفاس اشاره شد. حال یادآوری می‌شود که در شعر بیدل نیز ابیاتی وجود دارد که گویی شاعر رسیدن به عمر ابدی را مترتب بر حبس نفس می‌داند:

موج را عقد گهر کرد به خود پیچیدن می‌شود ضبط نفس رشتهٔ عمر ابدی
(همان: ۱۶۴۲/۲)

البته گاهی به نظر می‌رسد که بیدل تأثیر حبس نفس در مدت عمر را نفی می‌کند:

نفس مسوز به ضبط عنان وحشت عمر نیاز برق ز خود رفتنی‌ست خرمن موج
(همان: ۶۰۷/۱)

۴-۷. اسباب ضبط نفس

۴-۷-۱. حبس نفس با آب و خاکستر

در بسیاری از اشارات بیدل، ترکیب ضبط نفس همراه با واژگانی چون آب و حباب و خاکستر است. آیا این امر، اشارتی است پنهان (و شاید آشکار برای مردمان آن روزگار هند) که برای تقویت حبس نفس، در زیر آب تمرین می‌کردند. پیش‌تر اشاره‌هایی شد به صوفیانی که زیر آب می‌ماندند، که گویی گونهٔ اغراق آمیز همین موضوع باشد.

دل تا به کی از ضبط نفس آب نگردد　　بر سنگ هم از جوش شرر قافیه تنگ است
(بیدل، ۱۴۰۰: ۴۲۱/۱)　　صائب نیز گوید:

می‌کند ضبط نفس در زیر آب زندگی　　صائب از تیغ شهادت هرکه سر وامی‌زند
(صائب تبریزی، ۱۳۶۶: ۱۲۲۸/۳)

۴-۷-۲. حبس نفس با ساز و موسیقی

در موارد فراوانی در شعر بیدل، البته اگر اتفاقی و صرفاً مضمون‌سازی رایج سبک هندی نباشد، مضمون ضبط نفس با کلماتی از خانوادهٔ سازها و موسیقی همراه شده‌است. این امر، ذهن خوانندهٔ امروزی را به‌سمت انجام دادن ورزش یوگا و مدیتیشن با اجرا یا پخش موسیقی نرم می‌کشاند. آیا می‌توان از شواهد فراوان شعر بیدل حدس زد که شاید در قدیم نیز نشستن به مدیتیشن همراه اجرای موسیقی نرم بوده‌است و کلام بیدل بدان شبه‌آیین‌ها اشارت دارد؟ هرچند نگارندگان مطلع هستند که امروزه در هند در مدیتیشن یوگایی از ابزار آلات تولید کننده موسیقی یا صدای طولانی ارتعاشی، استفاده می‌کنند، با این‌همه، این امر فعلاً در حد حدس و گمان است و آنگاه اثبات خواهد شد که یا اشارتی آشکار در منابع بیابیم که مثلاً هنگام ذکر و ضبط نفس، در گوشه‌ای نوای نی یا ادوات دیگر نواخته می‌شد یا اینکه نگاره‌ها و تصاویری از نسخ خطی به دست آید که نشانگر آن باشد.

هرکه را از نغمهٔ ساز سلامت آگهی‌ست　　نیست جز ضبط نفس در بزم دل خنیاگرش
(همان: ۱۱۰۹/۲)

نیز ر.ک. همان: ۵۴۷/۱، ۸۴۳.

۴-۷-۳. حبس نفس با آینه

در موارد زیادی، ابیاتِ محتویِ معنی ضبط نفس، با واژهٔ آینه همراه است. هرچند آینه از واژگان پربسامدِ مضمون‌آفرینی در میان شاعران سبک هندی است و هرچند نویسندگان مقاله هنوز سندی و اشاره‌ای نیافته‌اند که یوگیان در تمرین حبس نفس، از آینه استفاده می‌کردند، به نظر می‌رسد این شواهد، اشارهٔ ضمنی به همین روش تمرین باشد.

حیرت‌آهنگم، که می‌فهمد زبان راز من؟　　گوش بر آیینه نِه تا بشنوی آواز من
(همان: ۱۵۵۰/۲)

۴-۸. یادکردهای پراکنده

۴-۸-۱. دعوت به حبس نفس و ارزش آن

بسیاری از شواهدی که از شعر بیدل آوردیم، در لایهٔ زیرساخت زبان‌شناختی خود متضمن دعوت به حبس نفس است. غیر از آن، در موارد بسیاری بیدل مستقیماً دعوت بدان می‌کند. این خود حاکی از اهمیت موضوع برای شاعر می‌تواند باشد.

زندگی وحشی‌ست، از ضبط نفس غافل مباش بوی، آرامیده دارد در قفس کافور را
(همان: ۱۸۰/۱)

توجه به گذر زمان، و تلاش در نگذراندن دم و بازدم در غفلت، از اصلی‌ترین اهداف تمرکز یوگی بر نفس و حبس دم است. دم‌دست‌ترین وسیله برای تمرکز، همان توجه بر دم و بازدم و حبس دم است. در انطباق با همین معنی، بیدل می‌گوید توجه نکردن بر ضبط نفس، باعث تشت و پریشانی افکار خواهد بود. پس بدان، افسوس باید خورد:

چون نفس بی‌ضبط گردد اشک باید ریختن رشته هر گه بگسلد گوهر پریشان می‌شود
(همان: ۹۷۸/۲)

۴-۸-۲. تجربه‌های شخصی بیدل در ضبط نفس

در شواهدی به نظر می‌آید که بیدل از تجربهٔ ریاضتی خود در حبس دم سخن به میان می‌آورد:

دل ز ضبط آرزو خون شد، من از ضبط نفس او متاع کاروان، من کاروان دزدیده‌ام
(همان: ۱۲۳۲/۲)

حبس دم باعث گرم شدن بدن و تعریق آن و درنتیجه لاغری می‌گردد. پیش‌تر شواهدی ارائه شد که یوگیان و برخی صوفیان در هوای سرد زیر برف با یوگا به تعریق زیاد می‌رسیدند. حال بیدل اشارتی دارد که حکایت از لاغری‌اش بر اثر حبس دم است:

پیکرم چون اشک در ضبط نفس گردید آب می‌شمارد عشق چون آینه غمازم هنوز
(همان: ۱۰۶۸/۲)

گاهی به نظر می‌رسد حبس نفس مثل دیگر تمرینات مرتاضی به‌قدری دشوار است که نزدیک است به مرگ تمرین‌کننده ختم شود. در شاهد تالی لب نگشودن هم به معنی حقیقی (لب بستن و اجازه خروج هوا از ریه ندادن) و هم ایهام به معنی مجازی (اعتراض نکردن) ایهام دارد:

مُردیم به ضبط نفس و لب نگشودیم تا بوی تظلم نبرد دادرس از ما
(همان: ۲۴۴/۱)

دشواری حبس دم به اندازه‌ای است که گاه شاعر آن را غیرممکن می‌داند:

از حباب این‌قدرم عبرتِ احوال بس است کآنچه ممکن نبود، ضبطِ عنان نفس است
(همان: ۴۱۱/۱)

غیر از این اشارات که حاکی از تجربهٔ شخصی بیدل در حبس نفس است، نبی هادی با استناد به سه بیتی که در چهار عنصر در قسمت معرفی شاه یکه‌آزاد، از زبان او خطاب به بیدل بیان می‌شود، احتمال می‌دهد که شاه، بیدل را «ضبط نفس» هم تعلیم داده بود:

ای نوای درد دل! نومید افسردن مباش آخر از ضبط نفس شور قیامت می‌شوی...
(بیدل، ۱۴۰۰الف: ۱۸۸)

چند حکایت نیز در جاهای دیگر همین کتاب بیدل آمده که آشکارا به ضبط نفس او و ارزش و کارکرد آن، اشاره دارد (ر.ک. همان: ۱۵۳، ۱۸۰ و ۱۸۱).

۴-۸-۳. نفی حبس نفس

با همهٔ تأکیدی که در اکثر شواهد شعری بیدل بر حبس نفس و بیان اهداف و کارکردهای آن وجود دارد، در مواردی اندک، از برخی ابیات چنین برمی‌آید که دعوت به ترک حبس نفس می‌کند و یا آن را بی‌فایده می‌انگارد. در این‌باره چند نکته شایستهٔ توجه است.

نخست آنکه تناقض‌گویی در شعر بیدل (همانند شعر بسیاری از شاعران) نیز وجود دارد. به قول شفیعی‌کدکنی (۱۳۹۱: ۲۱۴) تناقض که خاستگاه آن، ارادهٔ معطوف به آزادی است، در شعر همهٔ شاعران بزرگ مثل مولوی، حافظ، خیام، فردوسی، ناصرخسرو، و اخوان‌ثالث وجود دارد و مایهٔ آفرینش هنری، همین است. دیگر آنکه مجموعهٔ دیوان بیدل (و هر شاعر دیگر) حاصل عمر شصت‌وهفتادسالهٔ اوست. طبیعی است در طول این مدت دراز، شاعر با توجه به روحیات روزانهٔ خود از امری ملول شده، یا برخلاف آنچه پیشتر گمان می‌کرده، بیندیشد. در این‌گونه موارد، مهم بسامد بالای شواهد اثبات‌کنندهٔ دعوی است. به‌منظور آنکه امکان خطاسنجی و ابطال‌پذیری مدعیات مقالهٔ حاضر فراهم باشد، و نیز برای اثبات آنکه موارد ناقض نیز از نظر نویسندگان دور نمانده، شواهدی ارائه می‌شود که گویی نافی ارزش حبس نفس است:

گره چو غنچه نباید زدن به تار نفس — فگندنی‌ست ز سر چون حباب بار نفس
زمانه صد سحر از هر کنار می‌خندد — به ضبط کار تو و وضع استوار نفس
(بیدل، ۱۴۰۰: ۱۰۸۳/۲)

در شاهد فوق، گو آنکه بیدل به کارکرد حبس نفس در افزودن بر طول عمر هم اشاره دارد، می‌گوید با حبس دم راه به جایی نتوان برد و بالاخره این رشتهٔ نفس روزی خواهد گسست و مرگ خواهد رسید. در بیتی دیگر شاعر می‌گوید عمر مانند حباب است و روزی این حباب خواهد ترکید و این رشتهٔ نفس هم قطع خواهد شد:

کسی به ضبط عنان نفس چه پردازد؟ — سوار کشتی بی‌لنگر آمده‌ست حباب
(همان: ۳۱۵/۱)

۳- نتیجه‌گیری

دیرینگی و همسایگی تمدن ایران و هند، باعث تبادلات فرهنگی بین این دو تمدن شده‌است. هند از دیرباز مهد آیین‌های شمنیزمی و جادویی و عرفانی شناخته شده‌است و ریشهٔ دگردیسی‌شدهٔ بسیاری از باورهای شهودی و غیبی را در آن دیار می‌توان سراغ گرفت. عرفان شرقِ دنیای اسلام (خراسان و ایران) به‌سبب هم‌جواری با هند، تأثیرات آشکارتری از این کشور هزارآیین برگرفته‌است. روحیهٔ تکثرگرایی و مدارا در عرفان باعث شده پیروان این طریقه با نظر بازتر به سایر فرق و ادیان نگاه کرده و از جنگ و تلعین و تکفیر قشری‌مسلکان به دور باشند. بزرگان عرفان هم ازاین‌روی بوده که با ارباب ادیان و مذاهب دیگر به گرمی مراوده می‌کرده و در کلیسا و دیر مسیحیان و هندوان حضور می‌یافته و در کفر و دین نشانی از دوست می‌طلبیدند. این آمدورفت مسلمانان به اقلیم و معابد هندوان و همچنین سابقهٔ ذهنی نومسلمانانِ ازکیش‌هندی‌برگشته، باعث شده برخی آیین‌ها و مناسک هندی در میان فرقه‌های صوفیانه همجوار مثل فرقه نقشبندیه (البته منطبق‌شده با بافتار توحیدی اسلامی) ادامه حیات یابد. «ذکر» مقوله‌ای است که هم در عرفان اسلامی و هم در عرفان‌های هندی بدان تأکید می‌شود. به نظر می‌رسد برخی فرقه‌ها برای حصول حال جمع و حضور، از روش‌های ایجاد تمرکز و مدیتیشن یوگایی بهره برده‌اند. یکی از این روش‌ها حبس دم است. در متون عرفانی نزدیک به زمان صفوی که طی آن، مراودات فرهنگی بین ایران و هند بیشتر شده بود و پادشاهان گورکانی هند اهتمام به ترجمهٔ کتاب‌های سانسکریت به زبان فارسی داشتند تا تقابل عقیدتی بین مسلمانان و هندوان را کمتر کنند، نشانه‌های آشکاری از مبحث حبس دم یوگایی یافت می‌شود. شاعر بزرگ، بیدل دهلوی که شخصاً شاهد آیین‌های جوکیان بوده -حتی اگر از منابع سانسکریت و ترجمهٔ فارسی آن‌ها نخوانده باشد- به این حبس دم یوگایی بسیار توجه نشان می‌دهد. او از تجربه‌های ریاضتی خود در حبس دم می‌گوید و آن را در ایجاد تمرکز بر ذکر و یافتِ حالِ حضور و خاموش کردن اضطراب حواس بسیار مفید می‌یابد. این تحقیق، با ارائه شواهد اثبات نمود که حبس دم یوگایی برای بسیاری از اهل

دانش دورهٔ صفوی امری شناخته‌شده بود و تأکید بسیار پربسامد بیدل بدان، اتفاقی نیست. مسیر تحقیقات آتی این جستار، یافتن موضوعات و حکایاتی در متون عرفان خراسان و شاعران صوفی‌مشرب سبک هندی خواهد بود که در زیرساخت خود، اشتراکاتی واضح‌تر با دیگر مناسک یوگایی دارند.

تقدیم‌نامه: این مقاله را به مربی یوگای نویسندهٔ اول مقاله، جناب **استاد یعقوب شهبازنژاد** تقدیم می‌کنیم؛ همو که برایش دری به دنیای لطیف یوگا و زیبابینی و خرسندی یوگایی گشود.

منابع

آشتیانی، جلال‌الدین. (۱۳۷۲). عرفان؛ گنوستی‌سیزم و میستی‌سیزم. ۴ج. تهران: شرکت سهامی انتشار.

آهی، محمد و آمنه ورمقانی. (۱۳۹۲). «بررسی فنا در شعر بیدل دهلوی». فصلنامه عرفانیات در ادب فارسی. د۵. ش۱۷. صص۶۴-۸۵.

ابن‌کربلایی، حافظ حسین. (بی‌تا). روضات‌الجنان و جنات‌الجنان، [بی‌جا] چاپ سنگی.

احمد، عزیز. (۱۳۶۷). تاریخ تفکر اسلامی در هند. ترجمه نقی لطفی و محمدجعفر یاحقی. تهران: علمی و فرهنگی.

الیاده، میرچا. (۱۳۹۳). یوگای پتنجلی. ترجمه علی صادقی شهپر. تهران: پارسه.

امین احمد رازی. (بی‌تا). هفت اقلیم. تصحیح محمد فاضل. تهران: کتابفروشی علمی.

اهلی شیرازی، محمد بن یوسف. (۱۳۴۴). کلیات اشعار. تهران: سنایی.

بخشنده بالی، عباس و علی‌اکبر شوبکلایی. (۱۳۹۹). «جلوه‌های عاشقانه نظام وحدت وجودِ ابن‌عربی در رباعیات و غزلیات بیدل دهلوی». نشریه عرفان اسلامی. د۱۷. ش۶۶ . صص۵۱-۶۹.

بدری کشمیری، بدرالدین. (۱۳۷۶). سراج‌الصالحین. تصحیح سیدسراج‌الدین. اسلام آباد: مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان.

بهاءالدوله رازی، بهاءالدین. (۱۳۸۲). خلاصة‌التجارب. به کوشش علی‌اکبر ولایتی و دیگران. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.

بهگودگیتا. (۱۳۵۹). ترجمه داراشکوه. تصحیح محمدرضا جلالی نائینی. تهران: کتابخانه طهوری.

بیدل دهلوی، عبدالقادر. (۱۴۰۰الف). چهارعنصر. تصحیح عبداله ولی‌پور. تهران: سورهٔ مهر.

بیدل دهلوی، عبدالقادر. (۱۴۰۰). غزلیات بیدل. تصحیح سیدمهدی طباطبایی و علیرضا قزوه. تهران: شهرستان ادب.

بیرونی، ابوریحان. (۱۳۶۲). تحقیق ما للهند. ترجمه منوچهر صدوقی سها. تهران: موسسه تحقیقات و مطالعات فرهنگی.

بیرونی، ابوریحان. (۱۳۹۲). پاتانجلی (بر پایه تصحیح هلموت ریتر). تصحیح منوچهر صدوقی‌سها. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی.

تذکره بغراخانی. (۱۳۷۶). مؤلف نامعلوم. تصحیح محمدمنیر عالم. اسلام‌آباد: مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان.

جلالی پندری، یدالله. (۱۳۸۲). «بیدل» مندرج در: دایرةالمعارف بزرگ اسلامی. ج۱۳. تهران: بنیاد دایرةالمعارف اسلامی.

چوبی، او.بی.اس. (۱۳۷۸). رد پای فلسفه هند در شعر فارسی. ترجمه شهیار مشیری. تهران: آگاهان ایده.

حجت، محمد. (۱۳۹۰). «نمود آموزه‌های عرفانی در اشعار بیدل دهلوی». نشریه زبان و ادب فارسی. س۳. ش۹. صص ۴۷-۷۶.

حکمت، علی‌اصغر. (۱۳۸۶). جامی. چ۳. تهران: توس.

داراشکوه بابری. (۱۳۴۴). سکینة‌الاولیا. تصحیح محمدرضا جلالی نایینی. تهران: علمی.

راماین. (۱۳۹۱). تحقیق راجاگوپالاچاری چاکراورتی. ترجمه ابوالفضل علیزاده طباطبایی. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی.

رودکی، ابوعبدالله. (۱۳۷۶). دیوان، براساس نسخهٔ سعید نفیسی و براگینسکی. تهران: نگاه.

زرین‌کوب، عبدالحسین. (۱۳۷۴). دفتر ایام. چ۳. تهران: علمی.

زرین‌کوب، عبدالحسین. (۱۳۷۶). دنبالهٔ جستجو در تصوف ایران. تهران: امیرکبیر.

زمردی، حمیرا و الهه آیین. (۱۳۹۶). «بررسی تطبیقی اشتراکات تمثیلی در عرفان هندی و عرفان اسلامی». نشریه معرفت ادیان. س۸. ش۲. صص۱۳۳- ۱۵۶.

ساتیناندا ساراسواتی، سوامی. (۱۳۸۰). یوگاسوتره‌های پتنجلی، برگردان جلال و مجدالدین موسوی‌نسب. تهران: فراروان.

سعدی، مصلح‌الدین. (۱۳۷۲). کلیات. تصحیح محمدعلی فروغی. چ۹. تهران: امیرکبیر.

سلطان‌زاده، شهناز. (۱۳۸۶). «بیدل» مندرج در: دانشنامه زبان و ادب فارسی. ج۲. به سرپرستی اسماعیل سعادت. تهران: فرهنگستان زبان و ادب فارسی.

شایگان، داریوش. (۱۳۸۹). ادیان و مکتب‌های فلسفی هند. تهران: امیرکبیر.

شایگان، داریوش. (۱۳۸۲). آیین هندو و عرفان اسلامی. ترجمه جمشید ارجمند. تهران: فرزان‌روز.

شفیعی‌کدکنی، محمدرضا. (۱۳۹۱). حالات و مقامات م.امید. چ۳. تهران: سخن.

صائب تبریزی، میرزا محمدعلی. (۱۳۶۶). دیوان، تصحیح محمد قهرمان. تهران: علمی و فرهنگی.

صفا، ذبیح‌الله. (۱۳۶۴). تاریخ ادبیات در ایران(ج۴). چ۳. تهران: فردوسی.

صدری‌نیا، باقر. (۱۳۸۸). فرهنگ مأثورات متون عرفانی. تهران: سخن.

علاءالدوله سمنانی. (۱۳۸۳). مصنفات فارسی. تصحیح نجیب مایل‌هروی. تهران: علمی‌وفرهنگی.

عطار نیشابوری، فریدالدین. (۱۳۷۹). تذکرةالاولیا. تصحیح محمد استعلامی. چ۱۳. تهران: زوار.

غنی، قاسم. (۱۳۸۹). تاریخ تصوف در اسلام. تهران: زوار.

قرایی، فیاض. (۱۳۸۸). ادیان هند. چ۲. مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد.

قیصر، احمدبن عبدالعزیز. (۱۴۲۴ق). عقیدة الصوفیة وحدةالوجود الخفیة. ریاض: مکتبةالرشد.

کربن، هانری. (۱۳۹۲). انسان نورانی در تصوف اسلامی. ترجمه فرامرز جواهری‌نیا. تهران: گلبان.

کوثری، مسعود. (۱۳۹۷). «بیدل به مثابه سپاهی–صوفی». نشریه جامعه شناسی هنر و ادبیات. ش۱۰. د۱. صص۳۷-۶۲.

ماحوزی، مهدی. (۱۳۸۶). «بیدل در عرصه غزل عرفانی». پژوهشنامه ادب حماسی. س۳. ش۵. صص۲۵-۳۷.

مبلغی آبدانانی، عبدالله. (۱۳۷۶). تاریخ صوفی و صوفی گری. قم: حر.

مجتبایی، فتح‌الله. (۱۳۸۹). پیوندهای فرهنگی ایران و هند. ترجمه ابوالفضل محمودی. تهران: موسسه حکمت و فلسفه ایران.

مجتبایی، فتح‌الله. (۱۳۹۲). بنگاله در قند پارسی. تهران: سخن.

مهجور، محمدعبدالعزیز. (۱۳۷۷). آیینه‌بندان حیرت بیدل. پیشاور: حانی.

میرفندرسکی، ابوالقاسم. (۱۳۸۵). منتخب جوگ‌باسشت. تصحیح فتح‌الله مجتبایی. تهران: موسسه حکمت و فلسفه ایران.

نراقی، احمدبن‌محمد. (۱۳۸۲). خزائن. تحقیق علامه حسن‌زاده آملی. قم: قیام.

واعظ کاشفی، فخرالدین علی‌بن‌حسین. (۱۳۵۶). رشحات عین‌الحیات. تصحیح علی‌اصغر معینیان. تهران: بنیاد نیکوکاری نورایی.

هروی، محمدشعیب بن احمد. (۱۳۷۹). مرآت‌الاولیا. تصحیح غلام‌ناصر مروت. اسلام‌آباد: مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان.

یلمه‌ها، احمدرضا. (۱۳۹۱). «صمت و خاموشی از دیدگاه عرفا». نشریه عرفان اسلامی. س۸. ش۳۲. صص۴۳-۶۲.

References:

Āhi, Mohammad & Āmene Varmaqāni (۲۰۱۳) “Barresiye fanā dar še’r-e Bidel-e Dehlavi” (A Study of Annihilation in the Poetry of Bidel-e Dehlavi). *Faslnāme-ye Erfāniyāt dar Adab-e Fārsi* (Quarterly Journal of Mysticism in Persian Literature). Vol. ۵, No. ۱۷, pp. ٦٤-٨٥. [In Persian].

Ahli Širāzi, Mohammad b. Yusof (١٩٦٥) *Kolliyāt-e aš’ār* (Collected Poems). Tehran: Sanāyi. [In Persian].

Ahmad, Aziz (١٩٨٨) *Tārix-e tafakkor-e eslāmi dar Hend* (History of Islamic Thought in India). Tr. Naqi Lotfi & Mohammad Ja’far Yāhaghi. Tehran: Elmi o Farhangi. [In Persian].

Alā al-Dowleh Semnāni (٢٠٠٤) *Mosannafāt-e fārsi* (Persian Writings). Ed. Najib Māyel Heravi. Tehran: Elmi o Farhangi. [In Persian].

Amin Ahmad Rāzi (n.d.) *Haft eqlim* (Seven Climes). Ed. Mohammad Fāzel. Tehran: Ketāb-forušiye Elmi. [In Persian].

Āštiyāni, Jalāl al-Din (۱۹۹۳) *Erfān; genostisizm va mistisizm* (Mysticism: Gnosticism and Mysticism). ٤ vols. Tehran: Šerkat-e Sahāmiye Entešārāt. [In Persian].

Attār Nišāburi, Farid al-Din (۲۰۰۰) *Tazkerat al-owliyā* (Memorial of the Saints). ed. Mohammad Este'lāmi. ۱۳th ed. Tehran: Zavvār. [In Persian].

Badri Kašmiri, Badr al-Din (۱۹۹۷) *Serāj al-sālehin* (The Lamp of the Righteous). ed. Seyyed Serāj al-Din. Eslāmābād: Markaz-e Tahqiqāt-e Fārsiye Irān o Pākestān. [In Persian].

Bahā al-Dowle Rāzi, Bahā al-Din (۲۰۰۳) *Xolāsat al-tajāreb* (The Essence of Experiences). ed. Ali Akbar Velāyati et al. Tehran: Dānešgāh-e Olum-e Pezeškiye Irān. [In Persian].

Baxšande Bāli, Abbās & Ali Akbar Šubkelāyi (۲۰۲۰) "Jelvehāye āšeqāneye nezām-e vahdat-e vojud-e Ebn-e 'Arabi dar robā'iyāt o qazaliyyāt-e Bidel-e Dehlavi" (Amorous Manifestations of Ibn 'Arabi's System of Unity of Existence in Bidel-e Dehlavi's Quatrains and Ghazals). *Nēšriyeye Erfān-e Eslāmi* (Journal of Islamic Mysticism). Vol. ۱۷, No. ٦٦, pp. ٥١-٦٩. [In Persian].

Bhagavad Gitā (۱۹۸۰) tr. Dārāšokuh. ed. Mohammad Rezā Jalāli Nā'ini. Tehran: Ketābxāneye Tahuri. [In Persian].

Bidel Dehlavi, Abd al-Qāder (۲۰۲۱a) *Čahār onsor* (Four Elements). ed. Abdollāh Valipur. Tehran: Sureye Mehr. [In Persian].

Bidel-e Dehlavi, Abd al-Qāder (۲۰۲۱) *Qazaliyāt-e Bidel* (Bidel's Ghazals). ed. Seyyed Mehdi Tabātabāyi & Alirezā Qazve. Tehran: Šahrestān-e Adab. [In Persian].

Biruni, Abu Reyhān (۱۹۸۳) *Tahqiq mā l-al-Hend* (Verification of What Belongs to India). tr. Manučehr Saduqi Sohā. Tehran: Moasseseye Tahqiqāt o Motāle'āt-e Farhangi. [In Persian].

Biruni, Abu Reyhān (۲۰۱۳) *Pātanjāli* (Patanjali). ed. Manučehr Saduqi Sohā. Tehran: Pažuhešgāh-e Olum-e Ensāni. [In Persian].

Choubey, O.B.S. (۱۹۹۹) *Rad-e pāye falsafe-ye Hend dar še'r-e fārsi* (Traces of Indian Philosophy in Persian Poetry). tr. Šahyār Moširi. Tehran: Āgāhān-e Ide. [In Persian].

Corbin, Henry (۲۰۱۳) *Ensān-e nurāni dar tasavvof-e eslāmi* (The Radiant Man in Islamic Sufism). tr. Farāmarz Javāheri Niā. Tehran: Golbān. [In Persian].

Dārāšokuh Bāberi (۱۹٦٥) *Sakinat al-owliyā* (The Tranquility of the Saints). ed. Mohammad Rezā Jalāli Nā'ini. Tehran: Elmi. [In Persian].

Ebn-e Karbalāyi, Hāfez Hoseyn (n.d.) *Rowzāt al-jenān wa jannāt al-janān* (Gardens of Paradise and Heavens of the Heart). [n.p.]. Lithographic print. [In Persian].

Eliade, Mircea (۲۰۱٤) *Yogāye Patanjali* (Patanjali's Yoga). tr. Ali Sādeqi Šahpar. Tehran: Pārse. [In Persian].

Hekmat, Ali Asqar (۲۰۰۷) *Jāmi* . ۳rd ed. Tehran: Tus. [In Persian].

Heravi, Mohammad Šo'ayb b. Ahmad (۲۰۰۰) *Mer'āt al-owliyā* (The Mirror of Saints). ed. Qolām Nāser Morovvat. Eslāmābād: Markaz-e Tahqiqāt-e Fārsiye Irān o Pākestān. [In Persian].

Hojjat, Mohammad (۲۰۱۱) "Nemud-e āmuze-hāye erfāni dar aš'ār-e Bidel-e Dehlavi" (Manifestation of Mystical Teachings in Bidel-e Dehlavi's Poetry). *Nēšriyeye Zabān o Adab-e Fārsi* (Journal of Persian Language and Literature). vol. ۳. no. ۹. pp. ٤٧-٧٦. [In Persian].

Jalāli Pendari, Yadollāh (۲۰۰۳) "Bidel". In: *Dāyerat al-ma'āref-e Bozorg-e Eslāmi* (The Great Islamic Encyclopedia). vol. ۱۳. Tehran: Bonyād-e Dāyerat al-ma'āref-e Eslāmi. [In Persian].

Kowsari, Mas'ud (۲۰۱۸) "Bidel be masābeye sepāhi-sufi" (Bidel as a Soldier-Sufi). *Nēšriyeye Jāme'e-šenāsiye Honar o Adabiyāt* (Journal of Sociology of Art and Literature). no. ۱۰. vol. ۱. pp. ۳۷-۶۲. [In Persian].

Mahjur, Mohammad Abd al-Aziz (۱۹۹۸) *Āyine-bandān-e heyrat-e Bidel* (The Mirror-Binders of Bidel's Astonishment). Pešāvar: Hāni. [In Persian].

Māhuzi, Mahdi (۲۰۰۷) "Bidel dar arseye qazal-e erfāni" (Bidel in the Arena of Mystical Ghazal). *Pažuheš-nāmeye Adab-e Hemāsi* (Epic Literature Research Journal). vol. ۳. no. ۵. pp. ۲۵-۳۷. [In Persian].

Mir Fendereski, Abo al-Qāsem (۲۰۰۶) *Montaxab-e Jog Bāsašt* (Selections from Yoga Vasishtha). ed. Fathollāh Mojtabāyi. Tehran: Moasseseye Hekmat o Falsafeye Irān. [In Persian].

Moballeqi Ābdānāni, Abdollāh (۱۹۹۷) *Tārix-e sufi o sufi-gari* (History of the Sufi and Sufism). Qom: Horr. [In Persian].

Mojtabāyi, Fathollāh (۲۰۱۰) *Payvand-hāye farhangiye Irān o Hend* (Cultural Connections between Iran and India). tr. Abolfazl Mahmudi. Tehran: Moasseseye Hekmat o Falsafeye Irān. [In Persian].

Mojtabāyi, Fathollāh (۲۰۱۳) *Bangāle dar qand-e pārsi* (Bengal in Persian Sugar [i.e. Persianate Poetry]). Tehran: Soxan. [In Persian].

Narāqi, Ahmad b. Mohammad (۲۰۰۳) *Xazā'en* (Treasures). ed. Allāme Hasan-zāde Āmoli. Qom: Qiyām. [In Persian].

Qani, Qāsem (۲۰۱۰) *Tārix-e tasavvof dar Eslām* (History of Sufism in Islam). Tehran: Zavvār. [In Persian].

Qarāyi, Fayyāz (۲۰۰۹) *Adyān-e Hend* (Religions of India). ۲nd ed. Mašhad: Dānešgāh-e Ferdowsiye Mašhad. [In Persian].

Qeysar, Ahmad b. Abd al-Aziz (۲۰۰۳) *Aqidat al-sufiyya wa wahdat al-vojud al-xafiyya* (The Creed of the Sufis and the Hidden Unity of Existence). Riyāz: Maktabat al-Rošd. [In Persian].

Rāmāyana (۲۰۱۲) ed. Chakravarti Rajagopalachari. tr. Abolfazl Alizāde Tabātabāyi. Tehran: Pažuhešgāh-e Olum-e Ensāni. [In Persian].

Rudaki, Abū Abdollāh (۱۹۹۷) *Divān* (Collected Poems). Based on Sa'id Nafisi & Braginski. Tehran: Negāh. [In Persian].

Sa'di, Mosleh al-Din (۱۹۹۳) *Kolliyāt* (Collected Works). ed. Mohammad Ali Foruqi. ۹th ed. Tehran: Amir Kabir. [In Persian].

Sadri-Niyā, Bāqer (۲۰۰۹) *Farhang-e ma'surāt-e motun-e erfāni* (Dictionary of Quotations from Mystical Texts). Tehran: Soxan. [In Persian].

Sā'eb Tabrizi, Mirzā Mohammad Ali (۱۹۸۷) *Divān* (Collected Poems). ed. Mohammad Qahramān. Tehran: Elmi o Farhangi. [In Persian].

Safā, Zabihollāh (۱۹۸۵) *Tārix-e adabiyāt dar Irān* (History of Literature in Iran). vol. ٤. ۳rd ed. Tehran: Ferdowsi. [In Persian].

Šafi'i Kadkani, Mohammad Rezā (۲۰۱۲) *Hālāt o maqāmāt-e M. Omid* (The States and Stations of M. Omid). ۳rd ed. Tehran: Soxan. [In Persian].

Satyananda Saraswati, Svāmi (۲۰۰۱) *Yogasutrehāye Patanjali* (Patanjali's Yoga Sutras). tr. Jalāl & Majd al-Din Musavi Nasab. Tehran: Fararavān. [In Persian].

Šāyegān, Dāriyuš (۲۰۰۳) *Āyin-e Hendu o erfān-e Eslāmi* (Hindu Tradition and Islamic Mysticism). tr. Jamšid Arjmand. Tehran: Farzān Ruz. [In Persian].

Šāyegān, Dāriyuš (۲۰۱۰) *Adyān o maktab-hāye falsafiye Hend* (Religions and Philosophical Schools of India). Tehran: Amir Kabir. [In Persian].

Soltānzāde, Šahnāz (۲۰۰۷) "Bidel". In: *Dānešnāme-ye Zabān o Adab-e Fārsi* (Encyclopedia of Persian Language and Literature). vol. ۲. ed. Esmā'il Sa'ādat. Tehran: Farhangestān-e Zabān o Adab-e Fārsi. [In Persian].

Tazkereye Boqrāxāni (۱۹۹۷) (The Boqraxani Tazkera [Memoir]). Author unknown. ed. Mohammad Monir Ālam. Eslāmābād: Markaz-e Tahqiqāt-e Fārsiye Irān o Pākestān. [In Persian].

Vā'ez Kāšefi, Faxr al-Din Ali b. Hoseyn (۱۹۷۷) *Rašahāt-e ayn al-hayāt* (Sprinklings from the Spring of Life). ed. Ali Asqar Mo'iniyān. Tehran: Bonyād-e Nikukāriye Nurāyi. [In Persian].

Yalamehā, Ahmad Rezā (۲۰۱۲) "Samt o xāmuši az didgāh-e orafā" (Direction and Silence from the Perspective of Mystics). *Našriyyeye Erfān-e Eslāmi* (Journal of Islamic Mysticism). vol. ۸. no. ۳۲. pp. ٤۳-٦۲. [In Persian].

Zarrinkub, Abdolhoseyn (۱۹۹٥) *Daftar-e ayyām* (The Notebook of Days). ۳rd ed. Tehran: Elmi. [In Persian].

Zarrinkub, Abdolhoseyn (۱۹۹۷) *Donbāle-ye jostoju dar tasavvof-e Irān* (In Pursuit of the Quest in Iranian Sufism). Tehran: Amir Kabir. [In Persian].

Zomorrodi, Homeyrā & Elāhe Ābin (۲۰۱۷) "Barresiye tatbiqiye eštrakāt-e tamsili dar erfān-e Hendi o erfān-e Eslāmi" (A Comparative Study of Symbolic Commonalities in Indian and Islamic Mysticism). *Našriyyeye Ma'refat-e Adyān* (Journal of Knowledge of Religions). vol. ۸. no. ۲. pp. ۱۳۳-۱٥٦. [In Persian].