

دانش سلوک معنوی



آموزش مهم‌ترین قواعد سیر معنوی
شیعی و اصول سلوک عرفانی با
شیوهی اختصاصی محبوبان الهی

استاد فرزانه حضرت آیت‌الله محمد رضا گونام (مدظله‌العالی)

سرشناسه: نکونام، محمدرضا، ۱۳۲۷ -
عنوان و نام پدیدآور: دانش سلوک معنوی:
آموزش مهم‌ترین قواعد سیر معنوی شیعی
/ محمدرضا نکونام.
مشخصات نشر: اسلام‌شهر: انتشارات صبح فردا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۴۵۲ ص.
شابک: ۱ - ۴۱ - ۶۴۳۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: عرفان -- شیعه.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۸۵۲/۲/۲۸۱ BP
رده‌بندی دیوبی: ۲۹۷/۸۲
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۳۶۳۰۳۶۲

دانش سلوک معنوی

استاد فرزانه حضرت آیت‌الله محمدرضا نکونام (مد ظله العالی)



ناشر: صبح فردا

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰

محل چاپ: فاضل قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

تهران - اسلام‌شهر - نسیم‌شهر - وجیه‌آباد

دوازدهمتری جواهرزاده - پلاک ۳۶

کدپستی: ۳۷۶۹۱۳۸۵۷۵ * تلفکس: ۰۲۲۹۴۳۶۳۴۸۱

www.nekoonam.ir

www.nekounam.ir

ISBN : 978 - 600 - 6435 - 41 - 1

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	پیش‌گفتار
۱۵	مسیر سلوک بی‌پیرایه‌ی شیعی
مهم‌ترین اصول و قواعد عرفان عملی	
۳۵	داشتن استعداد سلوک
۵۱	تمرکز بر سلوک
۵۳	یافت شگرد سلوک
۵۸	دوری از تشمت و پرسه‌زنی در مسایل ربوبی
۶۳	حفظ نظم، انضباط و وقت‌شناسی
۶۵	سلوک؛ مسیر ارتباط با غیب
۷۷	چشم‌انداز سلوک
۸۲	باور به رؤیت شخصی خداوند
۸۵	لزوم ارادت و خدمت به استادی کارآموده
۱۰۳	نفی کم‌ترین شک و شرط!
۱۰۵	هماهنگی سلوک با شریعت

- ۱۰۸ سلوک؛ مسیری بدون بازگشت
- ۱۰۹ سلوک آگاهانه
- ۱۱۵ سلوک؛ قدرتی عملی، نه دانشی ذهنی
- ۱۲۶ آزمون‌پذیری و سنجش دایمی
- ۱۳۰ حفظ آداب
- ۱۳۸ حفظ مرزهای تخصصی علوم با عرفان
- ۱۵۳ داشتن قدرت تبدیل و جابه‌جایی
- ۱۶۵ دل بلورین خلط‌ناپذیر
- ۱۶۹ توان انصراف
- ۱۷۳ قدرت استجماع
- ۱۸۰ مدیریت تعادل‌زا و هماهنگ‌کننده
- ۱۹۷ گذراز خودخواهی به حق‌محوری
- ۲۰۴ گذشت و ایثار
- ۲۰۹ حقیقت خداخواهی
- ۲۱۳ انس به حق تعالی در پرتو اعتماد
- ۲۱۶ خرابی و فنای سالک
- ۲۱۸ ترک طمع
- ۲۳۲ فقر
- ۲۳۷ بی‌هوایی
- ۲۴۵ یافت اسم «رب»
- ۲۵۰ آدم بودن
- ۲۵۱ نرمی اخلاق و صفا با مردمان



۲۵۷ دوری از افکار نادرست و پیرایه‌ها
۲۵۷ مهربانی با همسر و خانواده
۲۵۹ صبوری و بردباری
۲۶۲ حفظ وظیفه‌ی کاری
۲۶۳ استحمام
۲۶۴ ورزش و تربیت بدنی
۲۶۶ کتمان؛ اصل اولی در سلوک
۲۷۰ شک‌زایی
۲۷۱ دردمندی؛ اصل دوم سلوک
۲۷۵ ریاضت
۲۹۷ هزینه‌ی مالی سلوک
۳۰۰ وفق نفس
۳۰۷ ارادی نمودن تمامی گفتار و کردار
۳۱۲ حلال درمانی
۳۱۲ تغذیه و خوراک
۳۲۴ تنفس عمیق و ارادی
۳۳۴ هوای آزاد
۳۳۷ خواب ارادی
۳۴۳ رؤیا
۳۵۱ وجد و حزن
۳۵۸ یافت دل و خرید ناز دلبر
۳۷۰ ذکر؛ ترنم دل
۳۷۷ مداومت بر ذکر

- ۳۸۵ رعایت اصول و قواعد ذکر.
- ۳۸۶ تخلیه‌ی نفس از هر مانع و شاغل
- ۳۸۷ مکان خلوت.
- ۳۸۷ ذکرهای حسی
- ۳۸۸ تک‌محوری در ذکر
- ۳۸۸ شمرده‌گویی
- ۳۸۸ ملفوظ بودن ذکر مبتدیان
- ۳۸۹ داشتن قدرت تحمل
- ۳۹۰ امور تحریفی ذکر
- ۳۹۰ ارزش ذکر به اثربخشی آن
- ۳۹۲ تناسب ذکر
- ۳۹۲ نیاز بیش‌تر علم به ذکر
- ۳۹۳ هزینه‌ی ذکر
- ۳۹۳ لزوم رونده بودن ذکر
- ۳۹۴ استخلاص در ذکر
- ۳۹۶ استجماع
- ۳۹۷ لباس ذکر و دورسازی افزوده‌ها از خود
- ۳۹۸ تاریکی محل
- ۳۹۹ حفظ نشاط و شادمانی
- ۳۹۹ پرهیز از کدورت و دل‌زدگی
- ۴۰۰ حلال درمانی
- ۴۰۰ استفاده از غذای سالم و مفید
- ۴۰۰ سبکی معده



- ۴۰۱ تنظیم خواب
- ۴۰۱ حفظ شمارگان با حس خود
- ۴۰۲ لزوم رعایت بهداشت و نظافت بدن
- ۴۰۲ صلوات؛ ذکر عام
- ۴۰۳ ذکر «سبحان الله»
- ۴۰۳ سوار نمودن ذکر انشایی بر دم
- ۴۰۴ نهادینه شدن ذکر در باطن
- ۴۰۵ از دست نرفتن اذکار نهادینه شده‌ی پیشین
- ۴۰۶ موکل ذکر
- ۴۰۶ صاحب ذکر
- ۴۰۷ جلد بودن ذکر باطنی
- ۴۰۸ سلامت در ذکر
- ۴۰۸ داشتن قدرت تبدیل
- ۴۰۹ تمرینی بودن برخی از ذکرها
- ۴۰۹ روش‌های تعامل استاد ذکر با شاگرد
- ۴۱۰ کشیک نفس
- ۴۱۰ داشتن آرامش و حفظ خونسردی در کارها
- ۴۱۱ تقویت اراده
- ۴۱۲ توجه به محکی ذکر و نه ذکر حاکمی
- ۴۱۳ مداومت بر یک ذکر
- ۴۱۳ ذکر؛ توجه نفس
- ۴۱۴ داشتن نمایه‌ی اذکار نهادینه شده
- ۴۱۴ اقتضایی بودن ذکر

- ۴۱۵ غفلت‌زا بودن ذکر نادرست
- ۴۱۶ ذکرهای زودبازده.....
- ۴۱۶ توجه به تاریخ مصرف ذکر.....
- ۴۱۶ توجه به صاحب ذکر.....
- ۴۱۷ صلوات؛ اذن دخول سلوک.....
- ۴۱۸ تسبیح؛ زداینده‌ی کدورت‌ها.....
- ۴۲۱ ذکر استغفار.....
- ۴۲۷ ذکر «لا اله الا الله».....
- ۴۳۱ ذکر تهلیل ذی‌حجه.....
- ۴۳۷ ذکر بسمله.....
- ۴۳۸ ذکر خفی و باطنی.....
- ۴۴۷ ارج نهادن شب.....
- ۴۴۸ انس با قبرستان.....
- ۴۵۱ مداومت بر قرائت و مطالعه‌ی قرآن کریم.....
- ۴۵۲ پرداختن به امور سماوی و دوری از حرکت ارضی.....





مسیر سلوک بی‌پیرایه‌ی شیعی

«عرفان عملی» دانشی پیچیده و تمام عملیاتی است که فرهنگ شیعی غنی‌ترین گزاره‌های آن را داراست. بخشی از این دانش در فرهنگ‌های دیگر نیز وجود دارد و هر مکتبی چیزی از آن دارد با این تفاوت که انحراف و بدفهمی به آن راه یافته است. البته «دانش سلوک معنوی» تاکنون در شیعه به‌طور کامل، علمی و منقح نشده و در متون مذهبی نهفته است. عرفان عملی بر آن است تا صاحب استعداد سلوک را بر اساس قواعد و اصول خود برای رسیدن به دل، یافت غیب و زیارت و رؤیت حقیقت شخصی وجود سیر دهد. این سیر در فرهنگ شیعه مسیری مشخص دارد اما روح معرفت‌طلبی بشر سبب شده است راه‌های گوناگون و متشکلی برای آن ترسیم گردد که به سبب دوری از خاندان عصمت و طهارت علیهم‌السلام کم‌تر فاقد ارزش صدق و سلامت می‌باشد. هرچند در شیعه نیز عرفان عملی به تبع عرفان نظری در حوزه‌های علمی به صورت رسمی مورد حمایت قرار نگرفته است و همواره صوفیان و بعدها درویشان بوده‌اند که داعیه‌ی آن را داشته‌اند. درویشان تا پیش از حکومت صفویان در میان



مردم نفوذ معنوی فراوانی داشتند و مردم به آنان به دیده‌ی احترام می‌نگریسته‌اند اما با حاکمیت صفویه، درویشان به دنیاگرایی روی آوردند و حقیقت خود را از دست دادند به گونه‌ای که هم‌اینک آنان پایگاه و منزلت اجتماعی خود را در میان توده‌های اجتماع از دست داده‌اند و به گروهی خاص با کارویژه‌ای منحصر تبدیل گردیده‌اند و چه بسا برخی از سران آنان با دستگاه‌های جاسوسی و اطلاعاتی کشورهای بیگانه و لژیونرهای ماسونری همکاری دارند و درویشی در مرتبه‌ی بالای آن، آلوده به سیاست و خیانت شده و در مرتبه‌ی پایین، بسیاری از افراد جویای معنویت اما ساده‌دل را به خود جذب نموده است؛ چرا که بسیاری از افراد به‌ویژه در خاکِ ولایت‌محور ایران عزیز صاحب استعداد عرفانی و دارای روحیه‌ی معنویت‌جویی به شکل تخصصی آن می‌باشند. عرفان با «دل» آدمی در ارتباط است و صاحبان استعداد عرفانی درد راه‌اندازی دل را همواره با خود دارند و روح ملکوت‌طلب آنان به دنیای خاکی آرام نمی‌گیرد. البته حوزه‌های علمی با آن که عارفان بسیار بزرگی درون خود داشته اما فضای غالب بر آن که با چیرگی فقیهان همراه بوده سبب شده است چنین عارفانی جز حضرت امام خمینی علیه السلام در عصر حاضر هیچ یک دولت و قدرت برای طرح یافته‌های عرفانی خود نداشته باشند و نظام استنباط و اجتهاد در منابع و متون عرفانی اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام به صورت رسمی و علنی قدرت ظهور و ارایه نداشته باشد. حوزویان برای پاسخ‌گویی به حس معنویت‌طلبی البته گزینه‌هایی مانند دعا، مناجات و به‌ویژه روضه را ترویج می‌نمایند و دل صاحبان استعداد در چنین اموری مصرف می‌شود و احساس کمبود در این زمینه از بسیاری از آنان برداشته می‌شود.

عرفانی که هم‌اینک در جهان اسلام مطرح است عرفان اهل سنت

است که چهره‌ی شاخصی چون محی‌الدین عربی و شاگرد وی قونوی دارد. ابن عربی خود را ختم عرفان و ولایت و خشت آخر آن می‌داند. این عرفان به سبب دور بودن از فرهنگ ولایی خاندان عصمت و طهارت علیهم‌السلام با گزاره‌های کلامی اهل سنت آلوده شده است و پیرایه‌های فراوانی آن را رنج می‌دهد و مرواریدهای اندک آن در میانی انبوهی از لجن‌ها مدفون شده است به گونه‌ای که نباید انتظار بر شدن و عروج سالم از آن را داشت هرچند این عرفان مشکلات درویشی و قلندری را نداشته و به سیاست و خیانت آلوده نشده است. ما نقدهای خود بر عرفان اهل سنت را در کتابی مستقل آورده‌ایم.

عارفان شیعی با همه‌ی محدودیت‌هایی که از ناحیه‌ی فقیهان هم‌مکتب خود داشته‌اند بعد از تعلیم حدیث، تفسیر، منطق و فلسفه به عرفان رو می‌آورده‌اند و به سبب محور قرار دادن خردورزی و روحیه‌ی ولایت‌مداری خویش توانسته‌اند با عنایت خاص حضرات چهارده معصوم علیهم‌السلام بنایی رفیع را در عرفان بنیان نهند که اندیشه‌ای محکم پشتوانه‌ی آن است. با این وجود، مخالفت حکومت‌ها با عارفان شیعی که به سبب آزادی‌اندیشی زیر بار هیچ دولت جور می‌رفتند و به حاکمی ظالم باج نمی‌دادند و فریفته‌ی پیشنهادهای مالی آنان نمی‌شدند و نیز با مخالفت فقیهان و کلامیان ظاهرگرا به عزلت کشیده می‌شدند و به آنان انواع تهمت‌ها از کفر و خروج از دین تا گناهان ناموسی و انواع فسق‌ها زده می‌شد به گونه‌ای که کاسه‌ی فرزند عارفی سترگ چون امام خمینی ره را در همین حوالی به دلیل داشتن مشی عرفانی آب می‌کشیدند. ترور شخصیت عارفان شیعی و فشار بر آنان از ناحیه‌ی عالمان ظاهرگرا و



دولت‌ها از سویی و حمایت دولت‌های اهل سنت از عارفان مکتب خود سبب شد عرفان شیعی منقح و مکتوب نگردد و در برابر، عرفان اهل سنت سکه‌ی رایج این بازار شود و به صورت رسمی مدرسی گردد و امروزه عارفان اهل سنت در تمامی کشورهای اسلامی تابع و مدرسه دارند و عرفان آنان حتی در میان شیعیان تدریس می‌گردد و عارفان شیعی نیز آموزه‌های آنان را در کتاب‌های خود با مختصری نقد و حاشیه آورده‌اند.

عارفان بزرگ شیعی با فشارهای عالمان ظاهرگرا از فضای علمی حوزه‌ها رانده می‌شدند. برای نمونه، در پنجاه سال پیش، استاد حضرت امام خمینی علیه السلام؛ چهره‌ی قدس و معنویت، حضرت آیت‌الله رفیعی قزوینی علیه السلام را به عزلت کشاندند و این روح مجسد را با فشارهای خود از قم بیرون و به تهران و سپس قزوین کشاندند، شهریه‌ی آیت‌الله الهی قمشه‌ای علیه السلام را قطع کردند، آیت‌الله شعرانی که ارسطوی ایران در عصر حاضر بود را به تهران سوق دادند، امام خمینی علیه السلام را از گفتن تفسیر عارفانه‌ی سوره‌ی حمد حتی در دوره‌ی حاکمیت خود و در ابتدای انقلاب باز داشتند و نگذاشتند عالمی ریشه‌دار در حوزه‌ی قم بماند و صاحب مدرسه و مکتب شود و این روند هم‌چنان ادامه دارد به گونه‌ای که حوزه‌های امروز از علم حقیقی خالی گشته و جز محفوظات و معلومات و چیرگی عالمان ظاهرگرا در آن دیده نمی‌شود تا چه رسد به عرفان ولایی تشیع که آن را باید تنها در سینه‌ی اهل حقیقت جست‌وجو نمود و عرفان مطرح در فلسفه‌ی ملاصدرا یا دیوان حافظ که در تمامی خانواده‌های ایرانی نفوذ دارد جز آموزه‌های عرفانی جناب ابن‌عربی نمی‌باشد.



انزوای عارفان حقیقی شیعی در حوزه‌های علمی از سویی و روحیه‌ی معنویت‌خواهی شیعیانی که در خاک ولایت‌مدار و عارف‌خیز ایران می‌باشند از سوی دیگر، سبب شد راه برای ظهور و بسط گروه‌های قلندرمآب و درویش با داعیه‌ی عرفان باز شود به گونه‌ای که آن‌چه امروزه بیش‌تر افراد از عرفان می‌شناسند تصوف و درویشی است. «درویش» واژه‌ای پر استعمال در میان فارسی‌زبانان بوده است و برخی وقتی می‌خواستند بگویند بی‌خیال یا بی‌تفاوت هستند می‌گفتند ما درویش هستیم. آنان برای بیان این حالت نمی‌گویند ما روحانی هستیم. تصوف و درویشی پیش از این بسیار گسترده و معروف بوده و کم‌تر کسی بوده است که دوست نداشته باشد چیزی از تصوف و درویشی را به او نسبت دهند و بیش‌تر مردم خود را به این نام متلبس می‌کرده‌اند. درویشی با همه چیز جمع می‌شده است. حتی شاهان و بسیاری از درباریان آن‌ها ادعای درویشی داشته‌اند. البته همان‌گونه که گذشت رونق درویشی تا عصر صفویه بوده است. شاهان صفوی برآمده از درویشان بودند. درویشی با ادیان گوناگون نیز جمع می‌شود. به لحاظ اجتماعی، نمی‌توان برای تصوف حد و مرزی قرار داد در حالی که روحانیت چنین نیست. درویشی با تمامی مشاغل سازگار است ولی عالمان با دیگر اقشار تخیلی ندارند و البته همین امر حسنی است که نصیب اهل علم گردیده است. هم‌چنین عالم و روحانی بودن زحمت بسیار دارد و همین امر سبب می‌شود بسیاری نتوانند ادعای عالم بودن داشته باشند و کسی به خود اجازه نمی‌دهد بر سر خویش عمامه گذارد و برای آن حرمت بسیار قایل هستند و آن را لباس رسول خدا ﷺ می‌دانند. درویش شدن مؤونه‌ای ندارد، بلکه



اگر کسی سبیل‌های خود را بلند نماید و گیسو بگذارد و چند روزی در خانقاهی باشد و چند حلقه‌ی ذکر ببیند عنوان «درویش» را می‌یابد. تصوف و درویشی را باید نخستین مرتبه‌ی واماندگان از سلوک دانست. درویشی و تصوف کسوت است و مرتبه‌ی جنجالی و غوغایی سلوک است. بسیاری از آنان که به عرفان مشهور شده‌اند از صوفیان و درویشان بوده‌اند. یعنی از کسانی که در مراحل ابتدایی سلوک و طفل این راه می‌باشند اما به غلط از آنان به عنوان ارباب معرفت یاد می‌شود.

درویشی جست و خیز عرفان و دوره‌ی کودکی و شیطنت است. برای درویشان ابزاری مانند دلق و پیراهن، کشکول، سجاده، کلاه، بوق و من تشاء است که هر یک مرتبه‌ای را نشان می‌دهد و کسی که همه‌ی آن را داشته باشد درویشی کامل و صاحب منصب در تصوف است. خرقه در دست پیر و مراد است که از آن استفاده می‌کند ولی برای خود او نیست، بلکه خرقه را به او می‌دهند.

صوفیان با هم همانند پهلوانان مسابقه دارند تا ببینند مقام کدام یک بیش‌تر است. البته این مسابقه بیش‌تر در کرامات مربوط به امور نفسانی و جسمانی است و از حرکت، ریاضت، اراده و همراهی مراد و مرید یا مسارعه‌ی آنان فراتر نمی‌رود.

ما خواهیم گفت که عارفان یا محبوبی هستند و یا محبی. این سالکان محبی هستند که به گود درویشی وارد می‌شوند و گرنه محبوبان در این وادی‌ها سرگردان نمی‌شوند و در کودکی، نهایت خود را تجربه می‌کنند. محبوبان، امور معنوی را بدون هیچ‌گونه ریاضتی در خود می‌یابند و محبان با زحمت و تلاش بسیار به اندکی می‌رسند. محبان هر چند رنج و



زحمت بسیار می‌کشند و با ذکر و ورد و چله‌نشینی فراوان به جایی می‌رسند ولی تمامی رنج‌هایی که آنان دارند در برابر بلایی که به محبوبان - هر چند در مدتی اندک - وارد می‌شود بسیار ناچیز و حقیر است. اگر حزنی که یک محبوب دارد میان هزاران محب تقسیم شود، همه را از پا در می‌آورد. محبوبان حزنی کوتاه اما سنگین و محبان سختی‌ها و رنج‌های بلندمدت اما در قیاس با کار محبوبان، سبک و قابل تحمل دارند.

تصوف و درویشی در میان عارفان محب است که وجود دارد و محبوبان در این سلک نمی‌باشند. تصوف و درویشی ابتدای راه سبک عرفان است و همین ابتدایی و کودکانه بودن آن سبب شده است انحرافات بسیاری به آن وارد شود. بسیاری از درویشان افرادی ساده هستند اما برخی از مرادها ممکن است حتی به حلقه‌های ماسونری وابسته باشند؛ همان‌طور که ممکن است برخی از خانقاه‌ها سالم باشد و جز سلوک هدفی دیگر در آن نباشد که البته چنین خانقاه‌هایی در این زمان کم‌تر پیدا می‌شود.

این وصف حال محبان سرگردان است و مرادهای خانقاه‌ها اگر به حقیقت اهل سلوک باشند و نفوذی، جاسوس و ماسونری نباشند تمام از محبان می‌باشند و عارف محبوبی در میان آنان وجود ندارد.

درویشان در دوره‌ی صفویه به حکومت رسیدند. آنان در این دوره نتوانستند کشور را به درستی اداره نمایند به گونه‌ای که امنیت در پایان آن دوره از دست رفت و افغان‌ها توانستند اصفهان را تصرف کنند. پادشاهی و حاکمیت درویشان، قداست را از آنان گرفت و درویشان موقعیت و محبوبیت خود را از دست دادند به گونه‌ای که درویش بودن به عنوان



طعنه مورد استفاده قرار می‌گرفت. در زمان ناصرالدین شاه، عالمان به‌جز جناب ملا هادی سبزواری به دیدار وی رفته بودند. اطرافیان به شاه گفتند جناب ملا هادی این‌جا نمی‌آید. شاه گفت پس ما به دیدن ایشان می‌رویم و به خانه‌ی او رفت و در محضر وی نشست. نه شاه سخنی گفت و نه جناب ملا هادی. شاه خسته شد و گفت شنیده‌ام آقا محمد شما (پسر ملا هادی که منظومه درس می‌داده است) درویش شده است. ملا هادی گفت امروز شاه هم درویش شده است.

بعد از درویشان، قاجار و چهره‌های غرب‌زده به حکومت رسیدند که البته حکومت آنان دیری نپایید و با پیروزی انقلاب اسلامی، روحانیان به قدرت رسیدند. درویشان و عالمان دو گروه ریشه‌دار در ایران بودند که هر دو گروه به حکومت رسیدند. حاکمیت درویشان با سقوط سلسله‌ی صفویه به پایان رسید ولی عالمان دوره‌ی نوجوانی حکومت خود را تجربه می‌کنند و بلوغ و رشد آن زمانی دراز نیاز دارد و امید است حکومت آنان - البته اگر بخواهند عدل، انصاف و گزاره‌های شیعی را پاس دارند - چنان پایدار باشد که صدها سال آینده آن را به دست آقا امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) برسانند.

امروزه میان درویشان و عالمان فاصله افتاده است. عالمان اهل ظاهر و شریعت و اصحاب سخن و عبادت و دانش و درویشان اهل باطن و طریقت و اهل کار و کنش شناخته می‌شوند. البته درویشی به سبب انحرافات گسترده‌ای که در این زمان داشته است حتی موقعیت سست گذشته‌ی خود را ندارد و مردم به درویشان به چشم افراد بریده از خود نگاه می‌کنند.



باید توجه داشت اهل ظاهر بودن دلیل بر نقص نیست؛ همان طور که اهل باطن بودن بد نیست. روزی از یکی از شاگردان مرحوم حاج شیخ که بسیار اهل فضل بود پرسیدم حاج شیخ چگونه بود؟ وی گفت: حاج شیخ اهل امور باطنی و مشاهده و کشف نبود، بلکه وی انسانی متعبد و مؤمن بود که ادعایی هم نداشت. وی مؤمنی اهل درس و بحث و در خدمت حوزه و مردم بود.

متأسفانه انحرافات که هم در اهل باطن و هم در اهل ظاهر پیش آمد، میان این دو گروه تکاذب پیش آورد. همانند دو گروه الفتح و حماس که با آن که هر دو در برابر اسرائیل و از گروه‌های فلسطینی هستند ولی سیاست، آنان را از هم جدا ساخته است.

درویشان عصر صفویه با عالمان زمان خود سازگاری نشان دادند هر چند درویشان آن زمان در پی یافت باطن و سلوک واقعی بودند و امروزه روحانیان با درویشان نزاع دارند؛ اگرچه چنین نیست که درویشان امروز تمامی سلامت داشته باشند و هم آنان انحراف دارند و هم چماق تکفیر اینان بد بلند شده است؛ چرا که بسیاری از درویشان افرادی ساده و خوب هستند که می‌خواهند دستی در غیب داشته باشند و همه نیز مسلمان می‌باشند. البته افسوس که انحرافات بسیاری در میان طوایف درویشی رخ داده و چه بسا خانقاه‌هایی که مرشد آن جاسوس بیگانه یا ماسونر است.

نگارنده به دیده‌های خویش و نه تکیه بر شنیده‌ها از درویشی می‌گوید. تصوف و درویشی به انحراف‌های فراوانی کشیده شده است؛ چرا که آنان اهل راه و طریق بودند اما نتوانستند راه را بیابند.

عالمان دینی در برابر درویشان چنین انحرافاتى ندارند. آنان به شریعت پایبند هستند و همین امر مدار بسته‌ای را برای حفظ آنان قرار داده است. روحانیت قداست و سلامت دارد و نه آنان وابسته به بیگانگان می‌گردند و نه عامل بیگانه قدرت نفوذ در آنان را دارد و سیستم آنان ویروس‌پذیر نیست. البته ممکن است در میان آنان و از جنس خودشان کسی به بدی بگراید ولی بدی را از خارج نمی‌پذیرند. ممکن است برخی از حوزویان گمراه شوند و گمراهی و بدعت در دین بگذارند ولی در گمراهی خود از کسی خط و نشان نمی‌گیرند و این حسن روحانیت است. بنده تمامی مشاغل و ادیان را بررسی کرده‌ام و با آگاهی بوده است که به جمع حوزویان پیوسته و در سلک روحانیت درآمده‌ام. نگارنده پیش از آن که طلبه شوم همه جا را دیدم و از نزدیک با محاسن و معایب هر شغل و صنفی آشنا شدم و حوزه‌های علمیه و روحانیت را هر چند فضایی بسته دارد، آلوده نیافتم ولی غیر از آن، یا در دست اجانب است و یا سلامت کم‌تر در آن یافت می‌شود. حوزه‌های علمی در پرتو عنایات حضرت امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) و دیگر حضرات معصومین علیهم‌السلام قرار دارد و خون شهدای شیعی آن را بیمه نموده است تا همیشه سالم بماند هر چند حرکت آن در زمانی کند و محدود می‌گردد و در زمانی شتاب می‌گیرد، اما هر عامل نفوذی به آن وارد شود با اشاره‌ی آن حضرات علیهم‌السلام نابود می‌گردد؛ و منحرفان درونی آن نیز هر چند به قدرت اجتماعی دست یابند، اندکی نمی‌کشد که بعد از مرگ خود رسوا می‌شوند و به محاق می‌روند. عالمان دیگر فرقه‌ها و ادیان چنین نمی‌باشند و می‌توانند مزدور و وابسته باشند.



روحانیان به طور نوعی آزاد و آزادمنش هستند و چنین نیست که اگر حکومتی برخلاف مشی دین عمل نماید، اعتراض خود را اعلان ننمایند. آنان به دولت‌ها وابسته نیستند و از سر احتیاج حرفی را تکرار نمی‌نمایند؛ ولی درویشان و صوفیان به گاه نیاز که باشد بر لقمه‌ی استعمار و استثمار دیده می‌شوند و به حلقه‌های ماسونری و فراماسون‌ها در می‌آیند. در لیست بلند فراماسونی می‌توان درویش‌ها را دید اما از روحانی نامی دیده نمی‌شود. بنده اگر در حوزه‌ی قم سنگ بر سرم ببارد، آن را بر دیگر مراکز ترجیح می‌دهم و افتخارم این است که تنها طلبه هستم؛ زیرا روحانیت قداستی دیرینه دارد و در آن نمی‌توان غیر و بیگانه یافت و این حسنی است که کم‌تر قدر آن دانسته می‌شود. برای قرب این معنا می‌توان به حدیث زیر اشاره کرد. مؤمنی به حضور امام صادق علیه السلام رسید و از فقر شکایت نمود. حضرت به او فرمود آیا حاضری حب و ولایت ما را بدهی و در برابر هرچه می‌خواهی به تو داده شود؟ وی گفت نه. حضرت فرمود تو با وجود این سرمایه، چگونه می‌گویی بیچاره‌ام! ما هم در حوزه با آن که موانع بسیاری داریم و ظاهرگرایان متنفذ برای ما موانع بسیاری پدید می‌آورند، به حمد الهی سرمایه‌ای عظیم داریم؛ چرا که سلامت در دنیا و سعادت در آخرت داریم و دنیا هم به سلامت ما اعتماد و اعتقاد دارد. روحانیت همواره به دین اعتقاد داشته و هرچندی از برخی ظاهرگرایان خشک‌مزاج و مرتجع که قدرت موج‌سواری داشته‌اند همواره و در هر دوره‌ای رنج برده است، اما روحانیان واقعی با اعتقاد به ولی نعمت خود امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) بوده است که کار می‌کرده‌اند نه برای زندگی و نان خویش، بلکه برای این که تنها احساس وابستگی به آن حضرت داشته‌اند.



امروزه درویشی و تصوف نوعی لاقیدی و گشادبازی است. بسیاری از کرامات آنان دروغ است و بیش از صدها جلد کتابی که زمینه‌ی نشر این کرامات است و چیزی جز تعریف و تمجید از درویشی و بیان کرامت نیست همه ساختگی و جعلی است و نباید به آن اعتقادی داشت. برخی از این کرامات برای بعضی از عالمان ریاضت‌گرا نیز ذکر می‌گردد. عالمانی که اهل معرفت و باطن نبوده‌اند و تنها سختی و ریاضت آن‌هم به گونه‌ی ناشیانه و عوامانه داشته‌اند و از رهگذر ریاضت غیر علمی خود به خارق عادت‌ی رسیده‌اند. خارق عادت‌ی که ارزش آن گاه کم‌تر از ارزش خارق عادت مرتاضی کافر است و نشان سلامت و معرفت فرد نیست.

درویشی و تصوف با آن‌که در اصل پیدایش خود حقیقت داشت اما گذر زمان به‌ویژه حاکمیت درویشان در دروه‌ی صفوی ماجراهایی برای آن‌همه وجود آورد که به تخریب آن انجامید و دست‌خوش جنجال گردید و ساختار آن پوسیده و محتوای آن دروغ و غوغایی شد.

صوفی در گذشته کسی بود که لباسی پشمینه می‌پوشید تا ریاضت را بر خود وارد و مزاج خویش را صافی کند. صوفیان می‌خواستند افزون بر ظاهر شریعت، صاحب دستی قدرتی با قابلیت تصرف در عالم باشند و از عنایات غیبی که به انبیای الهی می‌شد بهره‌ای ببرند، و تصوف میدان و باشگاهی برای رسیدن به این مهم و نزدیک ساختن خویش به انبیا در پرتو خودسازی بود. اصل و محتوای تصوف و درویشی بر این پایه بوده است و آنان می‌خواستند افزون بر نماز و روزه و دیگر امور عبادی به باطن‌گرایی رو آورند. تصوف در ابتدا دارای سه پایه بود: آگاهی در لوای شریعت، ریاضت و ارادت که با یافت مربی و مراد محقق می‌گردد.



درویشی در ابتدای خود قداست داشته است و شاعر به همین نوع
تصوف اشاره دارد که می‌گوید:

درویش کسی است که بی‌کینه بود

خالی ز همه آلودگی‌اش سینه بود

اخلاق خوش‌اش عادت دیرینه بود

وز صدق و صفا دلش چو آینه بود

مسلك درویشان صفای باطن است که در دل نسبت به کسی کینه
ندارند. دل آنان آلودگی ندارد و برای آن که خاصیت آیینگی و جلوه‌گری
چهره‌ی حق تعالی را داشته باشد نباید کثافتی در آن بماند. درویش آقایی،
استکبار و دیکتاتوری ندارد و دل وی نرم است. انسانی که چنین روحیه‌ای
دارد حتی بر پشت او می‌شود سوار شد و اخلاقی کریمانه و خوش دارد.
آنان می‌خواهند افتاده، مردمی، ساده و بی‌آزار باشند و کسی از آنان ترس
و هراسی نداشته باشد. همسر و فرزندان آنان در پناه وی احساس امنیت
دارند و با آنان صادق می‌باشند. او همواره رعایت ادب را دارد هرچند
کسی به او بی‌ادبی روا دارد.

از آنچه در مورد درویشان گفتیم نباید چنین برداشت نمود که ما قصد
تأیید صوفی‌گری امروز را داریم؛ بلکه ما تنها از انگیزه‌ی ابتدایی پیدایش
آن می‌گوییم. انگیزه‌ای که این روزها رنگ باخته و به گونه‌ای دیگر درآمده
و هویت اصلی خویش را از دست داده است.

ما با قاطعیت عرض می‌نماییم هم‌اکنون درویشی غیر از عرفان و
عارف غیر از درویش است؛ هرچند آنچه درویشان در پی آن هستند
عارفان دارند ولی چنین نیست که هرچه عارف داشته باشد درویش



دارای آن باشد. هم‌چنین در میان درویش‌گاه افرادی بی‌هوا و ساده وجود دارد ولی آنان در انحراف‌هایی که به نام ریاضت به آنان گفته می‌شود زندگی خود را از دست می‌دهند و تارک دنیا و همسر و فرزند می‌گردند و به گوشه‌ی خانقاه پناه می‌برند تا دهان خود را در آن‌جا ببندند و سخنی نگویند! دین چنین سلوکی را مردود می‌دارد. همان‌طور که همین شریعت، روش عالمانی را که فقط اهل ظاهر شده‌اند و باطن را به کلی از دست داده‌اند تأیید نمی‌کند.

نگارنده برای نخستین بار در مکتب تشیع، با نگارش این کتاب، «دانش عرفان عملی» را بر پایه‌ی مکتب اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام مهندسی می‌نماید و مهم‌ترین اصول و قواعدی که صاحب استعداد سلوک را به عالم غیب و معنویت می‌رساند شرح می‌دهد. این کتاب حاصل تدریس این دانش برای جمعی برگزیده از طلاب حوزه‌ی علمی قم است که در تاریخ ۱۳۸۴/۹/۳۰ شروع و در تاریخ ۱۳۸۸/۸/۱۸ به مدت چهار سال به انجام رسیده است. طلابی که دست‌کم به مدت ده سال در کنار نگارنده بوده‌اند. خروجی این کلاس نشان داد این طرح، موفق می‌باشد و سالکی که پی‌گیر اصول و قواعد یاد شده باشد دست‌کم به صورت طبیعی در مدت ده سال می‌تواند بار خود را به این منزل رساند، اما باید بر این نکته پای فشاری و اصرار داشت که آنچه در این کتاب آمده است زیر نظر مربی کارآموده به صورت عملیاتی درآید و عرفان عملی علمی نیست که به صرف آموزش، در نهاد آدمی بنشیند، بلکه دانشی تمامی پرورشی و تربیتی و مصداق این شعر است:

علم هرچه بیش‌تر خوانی چون عمل در تو نیست نادانی



خواندن هر راه‌کار و اصل این کتاب، زمانی نمی‌برد ولی عملیاتی نمودن برخی از این اصول به سال‌ها وقت نیاز دارد و مهم آن است که سالک در پی تجربه‌ی امور عرفانی و باطنی باشد که البته این کتاب راهنمایی است در این راه که مسیر گم نشود و عرفان شیعی از عرفان‌های کاذب شناخته گردد و خود معترف هستیم که این کتاب نیازمند مربی معنوی است. اساتیدی الهی که آنان را باید در میان حوزه‌ها جست؛ هر چند باید سوگمنده‌انگفت حوزه‌های علمی در این زمینه دارای کاستی بسیار است و عرفانی که در آن تبلیغ می‌شود عرفان اهل ریاضت است که اساس در آن بر منع نفس است از هر چیزی و تنها معرفتی خُرد و کودکانه در آن است نه عرفان اهل معرفت و محبت که ریشه در عرفان بلند توحیدی و ولایی اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام دارد.

شریعت با تشریح عبادات، سعی نموده است پیروان خود را به میزان ضرور با امور معنوی همراه سازد اما در آن ملاحظه‌ی حال عموم شده است و کسانی که استعداد سلوک دارند باید در گزاره‌های غیر فقهی به جست‌وجوی این دانش باشند. عموم افراد مانند کسانی هستند که در منزل، نرمش و ورزش دارند اما سالک به ورزش‌کاری می‌ماند که به باشگاه می‌رود و مربی او را تعلیم می‌دهد. دین اسلام نمی‌خواهد تکلیفی سنگین در امور معنوی داشته باشد و هدف آن این است که مسلمان از امور معنوی جدا نشود نه آن که پیوندی وثیق با آن داشته باشد. مسلمان در شبانه‌روز تنها کافی است هفده رکعت نماز گزارد و معاملات و مصرف خوراکی و آشامیدنی خود را حلال نماید که این امر مؤونه‌ای نمی‌طلبد. خداوند نمی‌خواهد عموم افراد با امور معنوی درگیر شوند، بلکه تنها



می‌خواهد آن را به صورت کلی ترک نکنند؛ چرا که امور معنوی بدون عشق به دست نمی‌آید و مسیر آن عاشق‌کشی را حلال می‌داند. حضرات معصومین علیهم‌السلام نیز تنها اندکی شاگرد در مسایل عرفانی داشتند و بیش‌تر روایان که گاه ده یا بیست سال در محضر آنان بودند کم‌ترین سخنی عرفانی از آن حضرات علیهم‌السلام نمی‌شنیدند و این گونه بوده است که درصد اطمینان و موفقیت در بالاترین حد ممکن می‌شده است. عرفان را نمی‌توان به صورت گروهی و با کلاس‌های رسمی آموزش داد، بلکه هر استادی تنها می‌تواند شاگردی خاص را که به پیشرفت وی امید دارد برگزیند و تنها بر همان یک فرد سرمایه‌گذاری نماید و آموزش‌های عمومی در این زمینه؛ به‌ویژه در زمانه‌ی ما، به هیچ وجه نتیجه‌بخش نیست. البته نوع دولت‌ها با عارفان درگیر می‌شوند و تعلیمات آنان را برای بقای خود خطرناک می‌بینند. عرفان در کشورهایی مانند هند، چین و برخی از کشورهای اروپایی آزادی عمل دارد و ناآگاهان سد راه آنان نمی‌شوند. رشد عرفان حقیقی و درست می‌تواند بسیاری از مشکلات جامعه را حل نماید و ایران را در این رابطه در صدر نخستین کشورها قرار دهد. کشور ما هنوز رسم تولید علم و شیوه‌ی حمایت از نوآوران علمی در حوزه‌ی علوم انسانی را نمی‌داند و چوب تفسیق و چماق تکفیر از آن برداشته نشده است و قدرت‌های معنوی و نیز سحر و مانند آن از علوم است که غربت دارد و همین امر راه سوء استفاده‌ی را برای شیادان و رمالان ناآگاه هموار نموده است. این مشکل بدون حمایت عالمان معنوی و ربانی حوزه‌های علمی سامان نمی‌گیرد؛ در حالی که برخی از متولیان امروز حوزه‌ها چنین دانش‌هایی را نمی‌دانند و به آن اعتقادی ندارند. این امر ویژگی ناسوت است. ناسوت با دیگر عوالم، تفاوت بسیاری دارد و

سلطان ظاهر است نه باطن و عارف که باطن دارد در آن ظهوری نمی‌یابد. ویژگی ناسوت این است که سلطان دنیا با خود آن است و دنیامداران در آن چیره می‌باشند نه صاحبان باطن که در دنیا دولتی ظاهر ندارند. دنیا اسم اعظم الهی است. دنیا همانند سلطانی است که در کشور خود فرمان می‌دهد و همه باید از وی اطاعت کنند. همه‌ی دنیا در سلطنت دنیاست و اوست که بر آن حکومت می‌کند و اولیای خداوند نیز بر ظاهر دنیا سلطنت ظاهری ندارند و بسیار اندک و غیر طبیعی است که یکی از اولیای الهی بر ظاهر آن حاکم شود و دولت و حکومت یابد. حقیقت همواره در میان دنیا مانند یک اسیر است و این دنیاست که تعیین کننده است. در دنیا این نفس است که امارت دارد: ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾^(۱). گویا خداوند در دنیا در کشور خود نیست. دنیا که از دنیا رود، حنای آن در دیگر عوالم رنگی ندارد، نه در برزخ، نه در قیامت و نه در عوالم پیشین. تمام حکومت دنیا در خود دنیاست و سلطنت آن بر اولیای خدا در همین دنیاست و ﴿يَنْقَلِبُ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ﴾^(۲) در این دنیاست که صورت می‌گیرد. اولیای ربانی در عوالم دیگر قدرت و دولت دارند و هر ظاهرگرای دنیامدار در ید چیره‌ی آنان است ولی آنان در دنیا به صورت طبیعی مغلوب ظاهرگرایان و دنیامداران می‌باشند. دنیا محل سطوت ابلیس است و او در دیگر عوالم مندک می‌شود. اولیای خدا در دنیا مندک نمی‌شوند اما گاه شکست می‌خورند. دنیا با هوا، هوس، نفس اماره، مال، علم، عنوان، کسوت، قدرت و ابلیس است که پیروان خود را به جنگ اولیای خدا گسیل می‌دارد. دنیا دولتی است با هزاران ایادی مقتدر که مرز قدرت آن همین

۱. یوسف / ۵۳.

۲. بقره / ۱۴۳.



دنیاست و دنیا و ایادی آن در دیگر عوالم ضعیف‌ترین هستند. عرفان در دنیا دانشی شکست‌خورده است مگر این که کسی اقتداری افزون بر دولت دنیا پیدا کند.

عرفان دانش پرداختن به فصل نوری خود است. آنچه در تعریف انسان می‌گویند و او را «حیوان ناطق» می‌خوانند تعریف فصل طینی وی است؛ یعنی فصلی که به حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَام باز می‌گردد اما افزون بر این، آدمی فصل دیگری دارد که نوری است و به حضرت خاتم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارجاع دارد. عرفان دانشی است که آدمی را رهنمون می‌دهد تا فصل نوری را در خود بیاید و او را به اصل خود که حضرت ختمی مرتبت و حضرت امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌باشند ارجاع می‌دهد. مرحله‌ی ابتدایی این دانش سه مرحله‌ای در این کتاب آمده است و بحث‌های مربوط به ولایت که مرتبه‌ی دوم این دانش است و نیز مسایل توحیدی که مرتبه‌ی نهایی آن است نیازمند نگارش مجلداتی دیگر است که امید است خداوند توفیق نگارش آن را به بنده عنایت نماید. در ادامه، شصت و هشت اصل از اصول و قواعد عرفان عملی شیعی می‌آید.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین



مهم ترین اصول و قواعد

عرفان علمی

اصل ۱

داشتن استعداد سلوک

سلوک کنش و رویشی است که از باطن فرد بر می آید و اگر کسی آن را نداشته باشد، هر تلاشی برای نفوذ به آن داشته باشد ثمری ندارد. داشتن چنین ارتباطی آموزشی نیست، بلکه کنشی درونی است. وادی معرفت آبشخواری است که جز یک راه آب ندارد و افراد آن یکی یکی گزینش می گردند. تمامی انبیای الهی از پیش گزینش شده اند و هیچ کدام در پی پیامبری نبوده و برای آن نام ننوشته اند. باید عیار وجود خود را شناخت و دید آیا استعداد سلوک وجود دارد یا خیر و می تواند نفوذ و ارتباطی با ماورای عالم برقرار کند یا خیر. همان طور که بلوغ امری است که فرایند طبیعی دارد، کسی می تواند سلوک داشته باشد که زمینه ی آن را در خود بسپارد. همان طور که هر ورزشی استعدادی و بدنی متناسب با آن می خواهد، سلوک نیز افراد متناسب خود را می طلبد.

سلوک، استعدادی موهبتی است و تحصیلی نمی باشد و عوامل و ویژگی های ذاتی است که این گونه شدن را محقق می نماید. این امر همانند



کسی که استعداد سلوک دارد همانند کسی است که بدن وی آهن بسیار دارد و وقتی لباسی به او برخورد می‌کند جرقه می‌زند. چنین کسی نیازمند خوردن کاهو برای جبران کمبود آهن نیست با این تفاوت که استعداد سلوک به هیچ وجه اکتسابی و جبران‌پذیر نمی‌باشد. فرد باید زمینه‌های معنوی در لقمه، نطفه، ژن، زمان و مکان و دیگر خصوصیات وی باشد تا سالک گردد. سالکان محب با رعایت شرایط تقواست که تعالی و معرفت می‌یابند؛ همان‌طور که به صورت تعلیلی می‌فرماید: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ﴾^(۱). امور معنوی چنین است. بسا کسی که استعداد سلوک دارد با ذکری صاحب سرّ می‌شود یا در طفولیت به این خیر می‌رسد و لقمه و نطفه‌ی نیاکان آنان در فردی مؤثر می‌افتد و به او استعداد سلوک و صفای باطن می‌دهد؛ همان‌طور که خاک هر منطقه‌ای بر اخلاق، معنویت، روان، شخصیت و ظاهر جسمانی مردم ساکن در آن تأثیر می‌گذارد.

«سرّ» باید به صورت موهبتی در باطن سالک باشد و گرنه کسی با تحصیل عرفان و با کاغذ و قلم صاحب نفس نمی‌شود. صاحب دم و نفس بودن از اوصاف اولیای خداست و به هیچ وجه آموزشی و تحصیلی نیست و چنین نیست که کسی درس بخواند و صاحب دم یا نفس شود یا صاحب معجزه یا کرامت گردد. باید استعداد سلوک داشت و استاد و نسخه‌های معنوی وی تنها در جلا دادن به آن گنج پنهان مؤثر است اما آن را پدید نمی‌آورد؛ چنان‌چه بحث از آن در اصل «داشتن استعداد سلوک» گذشت.

درست است برخی برای یافت اسم رب به خواندن دعای جوشن کبیر یا صغیر می پردازند، اما راه معرفت به آن این است که سالک نخست وجود خویش را به حق تعالی واگذار نماید تا بتواند صاحب همت و وصول شود و اسم خویش را از این مسیر در میان اسما بیابد. وصول، دولت و معرفت به رب از موهبت‌های الهی است و با زرنگی یا درس و داشتن مشق و تمرین یا طماعی و اخاذی و به کار بردن فوت و فن به دست نمی آید. این امور به صورت کامل عنایی و دهشی است و به عالم بودن یا نبودن ارتباطی ندارد؛ هر چند صاحبان معرفت کامل که دارای مقام جمعی هستند به صورت قهری به حوزه‌های علمی ورود می یابند اما اهل علم بودن تلازمی با اهل معرفت بودن ندارد. دنیامداری نیز چنین است و بسیاری رگه‌های از آن در خود دارند گویی دنیامداری در ژن آنان نهفته است. برخی نیز حق طلبی را به صورت موهبتی دارند. البته اگر کسی استعداد سلوک را نداشته باشد و بتواند با محبوبان مصاحبت نماید دیگر استعدادهای نهفته‌ی خود را شکوفا می سازد و چنین نیست که استادان محبوب یا محبان کارآموده تنها برای افرادی که دارای استعداد سلوک هستند کارآمد باشند، بلکه آنان هر استعدادی را به فعلیت مناسب آن می رسانند.

هیچ یک از انبیای الهی نبوت را از دیگری نیاموخته است. حضرت شیث علیه السلام با آن که حضرت آدم علیه السلام را دید و حضرت موسی علیه السلام با آن که ده سال در خدمت شعیب علیه السلام بود و حضرت اسماعیل، اسحاق و لوط علیهم السلام با آن که حضرت ابراهیم علیه السلام را درک نمودند اما آموزش نبوت از هم نداشتند، بلکه هر پیامبری زمینه‌های درونی خود را متبلور می سازد و



معلم تمامی آنان خداوند است. سلوک همانند عقل است که امری موهبتی و دهشی است: «العقل هباء من الله والأدب كلفة»؛ عقل موهبتی الهی است اما ادب زحمتی اکتسابی است. عقل با خواندن به دست نمی‌آید ولی علم را می‌توان تحصیل نمود. معرفت امری اعطایی است و این خداست که یکی را استعداد سلوک می‌دهد و بسیاری را نه. اعطای استعدادی است و فردی در ذات خود به غیب عالم راه دارد؛ هرچند خداوند دیگر پیامبری تشریحی نخواهد و بر آن ختم زده باشد. چنین کسی با رجوع به باطن خود می‌تواند از غیب خبر دهد. از همین روست که نبوت انبایی در زمان غیبت تعطیل نمی‌شود و «لا نبی بعدی» به نبوت تشریحی اختصاص دارد. داشتن استعداد سلوک همانند وجود طبع شعر در نهاد شاعر است که از آن نفی نمی‌شود و نمی‌توان گفت دوره‌ای رسیده است که نمی‌توان شاعر داشت؛ چرا که این امور قراردادی نیست بلکه به تکوین و نحوه‌ی آفرینش و خلقت فرد ارتباط دارد. در عصر غیبت نیز انببایی انبایی و نه تشریحی هستند که صاحب باطن می‌باشند ولی ادعایی ندارند و دم نمی‌زنند و هر کس ادعایی کند به حتم دروغ‌گوست. پیامبران انببایی این دوره مأمور به اعلان، ارسال و اظهار نیستند. آنان می‌توانند از غیب خبر و الهام بگیرند ولی مدعی وحی و الهام نیستند. همانند گفته‌های لقمان که حکیمانه است اما صاحب کتاب نیز نمی‌باشد. نتیجه این که هر کسی نمی‌تواند سالک باشد و معرفت امری اکتسابی نیست. کسی که آهنگ عرفان دارد باید نخست خود را بیازماید تا بیابد آیا می‌تواند به ماورای ناسوت روزنه‌ای داشته باشد یا خیر و اگر در طول سالیان گذشته حتی برای یک بار تجربه‌ای عرفانی دارد بداند که می‌تواند



سالک باشد و خود را برای اتصال به غیب عالم و رؤیت مقامات معنوی آماده نماید و گرنه از عهده‌ی چیزی بر نمی‌آید و با آموزش نمی‌تواند سلوک داشته باشد. سلوک همانند امامت و سیادت است که نه آموختنی است و نه دارا شدنی، بلکه باید آن را به صورت جبلی و طبیعی داشت. چنین سالکی دعاهای مستجاب و قدرت تصرف در برخی از امور را دارد و برخی از چیزهایی که می‌گوید واقع می‌شود و صاحب حکم و دم است و گرنه پرداختن به سلوک عرفانی تنها راه او را دور می‌نماید و سلامت دنیا را از او می‌گیرد.

محبوبان اهل معرفت به گاه نزول بر ناسوت، چکیده شدن نطفه‌ی خویش را می‌بینند. آنان با چشم بسته دنیا را می‌بینند و موضوع آیه‌ی شریفه‌ی: ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾^(۱) نیستند. محبان نیز برای داشتن سلوک سعی و تلاشی ندارند، بلکه آنان به خودی خود در مسیر سلوک قرار می‌گیرند و رگه‌هایی که از امور معرفتی در خود نهادینه شده است را می‌یابند. استعداد سلوک همانند داشتن چشم‌زخم است که انسانی را با نگاه راهی قبر می‌نماید و اگر به شتر نگاه کند او را در دیگ می‌نهد! چشم زخم امری اکتسابی نیست و این نیرو در جان وی نهفته است و گرنه چشم او همسان دیگر چشم‌هاست و افزوده‌ای بر دیگران ندارد و باطن اوست که قدرت و انرژی نهفته‌ای را از طریق چشم بروز می‌دهد و می‌تواند فردی را بر زمین بزند! کسی که توان سلوک دارد نیز حس باطنی دارد و با نگاه به فردی می‌تواند آخر او را ببیند. من در قبرستان دو عارف را دیدم که سلطان باطن بودند و قبرکنی را دیدم که



پنجاه سال در قبرستان کار می‌کرد و چیزی جز استخوان پوسیده ندیده بود. کسی که قدرت سلوک دارد دارای سیستمی گیرنده در باطن خود است که فرکانس‌های باطن ناسوت را می‌گیرد. کسی که استعداد سلوک دارد تنها می‌خواهد باطن خود را حفاری کند و آن را با تمرین بر اصول و قواعد سلوک جلا دهد و قدرت وصل و گیرندگی پنهان در باطن خود را کشف و ارتقا دهد. البته این کشف ممکن است چندین سال طول بکشد. سلوک منازلی دارد که سالکی ممکن است در منزلی چند سال یا برای همیشه بماند. آموزش در معرفت اثری جز جلا و تثبیت و اطمینان ندارد. تربیت در اصل استعداد سلوک بی‌اثر است و در جلا و رشد آن است که کارآمد می‌باشد. مانند شاعری که بدون آموختن محسنات و صنایع ادبی شعر می‌گوید، حال آن که اگر وی آن را فرا می‌گرفت بر حسن آن می‌افزود. در باب معرفت باید آب کم‌تر جست و در پی تشنگی بود تا آب را نه آن که از دست دیگران گرفت، بلکه از بالا و پایین نهاد خود به دست آورد و به صید گنج نهان و طلای درون خویش و مروارید باطنی صدف ظاهر خود راه یافت.

سالک اگر باطن استعداد خود را هرچه زودتر بشناسد به معرفت نهاده شده در وجود خود سریع‌تر دست می‌یابد و سلوک در طفولیت و کودکی بسیار آسان‌تر از بزرگسالی است. درست مانند گنجی که در ابتدا تنها نیم متر خاک بر آن است ولی اگر این گنج در درازمدت بماند زیر تپه‌ای از خاک پنهان می‌شود و یافت آن زحمت صدچندان می‌طلبد.

سالک در سلوک در پی آن نیست که چیزی به او بدهند، بلکه باید داشته‌ی خویش را شناسایی کند و بیابد. معرفت آموزشی نیست، بلکه



وصولی، تحقق، قربی و بازیافت زمینه‌های درونی با راهنمایی مربی است. سالک در سلوک، نخست خود را می‌یابد و سپس خود را از دست می‌دهد. کسی که استعداد سلوک ندارد اما «دانش سلوک معنوی» می‌خواند همانند موسیقی‌دانی است که دستگاه‌های موسیقی را آموخته است اما صدایی خوش ندارد و علم وی برای خود او کارایی ندارد. نخستین اصل سلوک این است که سالک باید استعداد ذاتی داشته باشد و با وجود استعداد ذاتی است که باید در پی مربی بود تا راه کشف داشته‌های باطنی را با تهذیب، تزکیه، تست‌های شبانه، ریاضت و خلوت به دست آورد. وجود سالک همانند وجود شمش طلاست که تا آتش به آن نخورد و در کوره ذوب نشود عیار خود را نشان نمی‌دهد و تحت قدرت نمی‌آید تا رام شود و به صورت دل‌خواه در آید. ریاضت نیز حکم همان آتش را دارد و وجود سالک را نرم و رام می‌سازد. سالک باید با رزق حلال، دل صاف، ریاضت و خلوت، عیار خویش را به دست آورد. کسی که در سلوک صاحب ذهنی پیچیده، حساب‌گر و کثرتی باشد این وادی برای او خسته‌کننده می‌شود و سالک با نداشتن کثرت و دارا بودن ذهن خلوت و مربی ورزیده است که می‌تواند نهفته‌های باطن خود را استخراج سازد. این که هر سالکی به ذکر خاصی نیاز دارد به سبب تفاوت داشته‌های درونی سالکان است. سالک باید زیر باران ریاضت و شلاق عشق و قرار گرفتن در کوره‌ی آتش سلوک، جوشش‌های درونی خود را بیابد و به شکوفایی خویش دست یازد.

خصوصیات باطنی سالک همانند زیر خاکی است، که طی مسیر سلوک و تحمل سختی‌های آن با حفظ قواعد و اصولی که دارد وی را به اسم رب خود می‌رساند و سبب می‌شود خاک روی گنج خود را بردارد.



بدیهی است آنان که عوارض باطنی کم‌تری دارند زودتر به این معنا می‌رسند. برخی از سالکان با مواظبت، اسم خود را در خواب و یا بیداری می‌یابند و دری به جهان غیب خویش می‌گشایند.

به هر روی، اصل نخست سلوک می‌گوید آنان که برای سلوک برگزیده می‌شوند خاص و ویژه هستند و چنین نیست که هر کسی بتواند به این میدان گام نهد. کسی که برای سلوک آمادگی دارد، از چهره‌ی وی هویدا است. او همانند کسی می‌ماند که طلبه باشد و طلبه بودن وی از رخسار او آشکار است؛ هرچند به هیأت بازرگانی درآید و ریش خود را بتراشد و کلاه بر سر گذارد و پایون یا کراوات بر خود بیاویزد. دست‌کم از نحوه‌ی پاهای وی که مدتی نعلین پوشیده و پاها آزاد رشد کرده و شکل نگرفته می‌توان دریافت او از اهل علم بوده است. کسی که برای سلوک آمادگی دارد چنین هیأت هویدایی دارد و استاد معنوی او لازم نیست تا چندان بر پیچ و خم لایه‌های باطنی وی نگاه نماید. یک راننده‌ی خوب، مهارت رانندگی دیگران را به‌نیکی ارزیابی می‌کند و کسی را که راننده است می‌شناسد. در عرفان نیز استاد، سالک راه را به‌راحتی تشخیص می‌دهد. سالک حال و هوایی دارد که او را از دیگران متمایز می‌نماید هرچند به هزاران امر غیر آن تظاهر کند. کسی که چنین حال و هوایی در وجود او نیست نمی‌تواند سالک راه گردد.

از ویژگی‌های اولی سالک آن است که ساده و خوش‌باور است. او قلبی مهربان دارد و دست‌آزار دیگران در آستین ندارد. او کسی است که دیگران به‌راحتی کلاه سر وی می‌گذارند و به او زور می‌گویند و یا او را اذیت می‌نمایند و وی چیزی نمی‌گوید با آن که آن را در می‌یابد و قدرت مقابله دارد. البته او همانند پیامبران الهی است که «اُذُن» می‌باشند با آن که





«عقل کل» هستند. آنان نه حساب‌کشی دارند و نه با محاسبه با دیگران ارتباط می‌نمایند. کسی که این حال و هوا را ندارد و در این فضا نیست، هرچه از سلوک بشنود و ریاضت‌های آن را بر خود هموار سازد، به جایی نمی‌رسد و از آن دورتر می‌شود. برای سلوک، نخست باید این فضا را در خود ایجاد نمود و همانند شخصی محتضر شد و در برابر آزار و اذیت و ظلم‌ها و حق‌کشی‌ها خودنگه‌دار بود و زرنگی و شیطنت یا سیاست‌بازی را از وجود خود پاک کرد. او باید به جایی برسد که اجحاف دیگران در حق وی، او را ناراحت نسازد و زبان اعتراض بر آن نگشاید و از حقوق شخصی خود در گذرد. او نباید انتظار احترام از آشنا و دوست را داشته باشد و اگر کسی به او بی‌احترامی نمود و با غذایی در خور وی از او پذیرایی نکرد، از ناراحتی غم‌باد بگیرد. سالک کسی است که توقع سلام و صلوات دیگران را از خود پاک می‌نماید و ملاحظه‌ی دیگران و غیرگرایان را از خود دور می‌دارد و خود را خراب می‌خواهد و نه آباد از کمالات. او باید کثرت‌گرایی و روحیه‌ی اجتماعی را از خود بردارد و در ابتدا به انزوا و فردگرایی رو آورد و از تنهایی‌ها نهراسد. کسی که در پی آن است تا به این و آن سلام کند و مدام چهره می‌گرداند تا چهره‌هایی ببیند و با او پلی ارتباطی داشته باشد برای فردا، تا کار خود را سامان بخشد و پسورد پارتی به دست آورد در حال و هوای سلوک نیست. کسی که به سلوک رو می‌آورد خداوند همه را از او می‌گیرد و تمامی انشعابات را بر او سد می‌کند تا تنها باشد و تنها او را برای خود بر دارد. او برخی از سالکان را که به ویروس دنیا آلوده شده‌اند را در قرض و بدهی قرار می‌دهد و سپس توان پرداخت قسط‌ها را از وی می‌گیرد و چنان او را بر زمین می‌زند که درد فقر یکی از کم‌ترین هفتاد دردی است که بر جان وی می‌نشیند. البته این

دردها در وجود سالک هست و وی باید با وجود این همه درد و با آن اظهاری که در چهره و حالات وی هست به کتمان رو آورد و چنین کتمانی بسیار سخت است و او باید با این وجود، قدرت جابه‌جایی خود را حفظ نماید و میان حیثیات خود خلط ننماید که از این اصول در جای خود سخن خواهیم گفت.

کسی که می‌خواهد سالک باشد تا جوان است قدر جوانی خود را بداند؛ چرا که سلوک در جوانی مؤثرتر و آسان‌تر است از زمان پیری که وجود آدمی سخت و شکسته گردیده است و هر فشاری آن را از پا در می‌آورد. سالک باید تا می‌تواند اهل خلوت باشد و از تمامی فروع کثرت‌گرایی پرهیزد و رفته رفته خود را سبک‌بارتر نماید. کسی که می‌خواهد همه کار نماید و اهل سلوک هم باشد راه را اشتباه آمده است. کسی می‌تواند سالک باشد که غم و اندوه ناسوتی را از خود دور کند. وی نباید قرض و وام داشته باشد و باید بتواند خواسته‌های ناسوتی خویش را کاهش دهد و در پی آرزوی‌های بزرگ نباشد و همه را برای اهلش بگذارد و حمّالی آن را ننماید؛ وگرنه ناله‌ی شبانگاهی وی برای آرزوهای برباد رفته و دست نیافته است. چنین کسانی را همین که خوابی خوش یا وحشتناک ببینند بسنده است و بیش از آن را نه کشش دارند و نه باید انتظار آن را داشته باشند. کسی که دنیا و آخرت، مردم و جامعه، خود و فامیل را همه را با هم می‌خواهد از سلوک توهمی دارد و او را به سلوک چه! نخستین کار برای داشتن سلوک توان سبک‌باری و پرهیز از کثرت‌گرایی است. به طور مثال، سالکی که آرزوی داشتن خودرو دارد و خویش را در پی فراهم نمودن لوازم آن و می‌دارد فردی کثرتی است که نمی‌تواند خلوت داشته باشد. سالک باید به کم‌ترین امور ضروری زندگی



کند گرچه به اقل زندگی کردن مخالفت همسر را به همراه دارد و باید به گونه‌ای با درایت و سیاست میان این دو جمع کند که توقعی از او نداشته باشند و ستمی بر اهل خانه نرود. سالک باید برای این منظور پلی میان خویش و زندگی بکشد و بی آن که از همسر و فرزند جدا شود، جدا باشد. بخورد اما نه مانند همه و بخوابد اما نه مثل دیگران. وی در غربت باشد اما با دیگران و با دیگران باشد اما در غربت و خلاصه به گونه‌ای باشد که هیچ کس احوال او را درنیابد و گرنه کسی با او زندگی نمی‌کند.

عمرهای کوتاه امروزی و آرزوهای بسیاری که بر ذهن بشر امروز سایه افکنده است اجازه‌ی ورود به سلوک را به کسی نمی‌دهد مگر آن که خود را سبک‌بار نماید و کثرت‌خواهی و مظاهر متنوع دنیاطلبی را ترک سازد بدون آن که به کسی آزار رساند و همسر و فرزندان را دچار مشکل نماید و حقوق آنان را پایمال گرداند.

این اصل می‌گوید سالک کسی است که درد، سوز و غم هجر را در جان خود بیابد و ساده‌وار و اُذُن باشد و از تنهایی و از پشت کردن تمامی آشنایان، دوستان و فامیل به خود نهراسد و خود را از کم‌ترین آلودگی به شیطنت، سیاست و زرنگی دور دارد و اگر این حالات در وجود کسی نیست پیش از آن که به نسخه‌های سلوک رو آورد باید این روحیه را در خود ایجاد نماید. سالک، بسیار می‌شود که هوس‌گریه به او رو می‌آورد و احساس بی‌کسی و غربت، او را در خود فرو می‌برد. او مظلوم است. البته در به دست آوردن این حالات، نباید معصیت نمود و عرفانی که برای رسیدن به چنین حالتی نسخه‌ی معصیت می‌پیچد گمراهی است و نه آگاهی. کسی که در اندیشه‌ی سلوک است به چوب تنبیه خداوند تربیت می‌شود و مصیبت‌هایی طبیعی به سراغ او می‌آید تا او را داغدار نماید.



امواج گرفتاری‌ها به او رو، و سیل مصیبت‌ها بر او هجوم می‌آورد و سوز بلاها گریبان‌گیر وی می‌شود و تا مغزای جان او را به آتش درد می‌سوزاند و چنین کسی به هیچ وجه به بلاسازی نیاز ندارد. در سلوک هیچ‌گاه از سالک با شربت به لیمو پذیرایی نمی‌کنند. سلوک ناسوت سالک را به آتش مصیبت می‌کشد تا آن که بیرونی و نامحرم است جرأت نزدیکی به این راه را به خود ندهد. سنگ محک دریافت این استعداد، توانایی برای پذیرش هر بلایی است و کسی که خود را بلاکش نمی‌بیند نباید عمر خود را برای آن معطل نماید. چنین فردی برای مدرسه بهتر است. عرفان هر آنچه که انسان دارد از او می‌گیرد. مسیر سلوک، جاده‌ای است که ریزش و کاهش دارد و نه رویش و افزایش. در مسیر سلوک باید اندک اندک و رفته رفته از خود ریخت و کسی برای آینده‌ی خود ذخیره‌ای ندارد. او نه در روز به فکر شام شب است و نه بر آینده اندیشه دارد، بلکه وقتی شب شد به آنچه به وی رسیده؛ خواه قوت باشد یا گرسنگی، راضی است. او گرسنگی را روزی خود می‌داند و آن را غذای خود می‌شمرد و نه بی‌غذایی.

وجود سالک ناخوانا و ناهمگون با مردم زمانه‌ی خود است؛ چرا که مردمان برای زندگی خود اصول و قواعدی دارند که با زندگی وی میزان نیست و او را اصولی ناهمگن با آنان است.

سالک برای به دست آوردن این فضا، به ریاضت نیاز دارد. ریاضت انواع مختلفی دارد و از کم کردن خوراک روزانه شروع می‌شود و به کم‌خوابی و پرکاری می‌انجامد. او باید چنان با ریاضت تربیت شود که بتواند خود را کنترل نماید که نفس و بدن به وی زور نگویند و بر او چیره نشوند و این او باشد که بر آنان به راحتی حکم براند. البته در این راه باید از



افراط و تفریط دوری گزید و آن را پیوسته انجام داد؛ خواه این پیوستگی با کندی باشد یا با سرعت. هرگونه خودآزاری و وارد نمودن ضرر بر خود نیز در این مسیر ممنوع است و ریاضت نباید انسان را به مریضی، ضعف و سستی بکشاند که چنین اموری با آموزه‌های فرهنگ شیعی منافات دارد. در این فضا باید به جایی رسید که از تحقیر دیگران ناراحت نشد و کسی که در وجود خود از آن کم‌ترین اذیتی می‌بیند به شرک مبتلاست.

البته کسی که در این فضا نیست و بخواهد فکر و بدن خود را از فضایی دیگر به این سو سوق دهد، از آن‌جا که پیش از این به صراطی دیگر خورده، دست برداشتن از آن و ورود به مسیری جدید برای وی بسیار سخت است و مانند شنا کردن برخلاف جریان آب است که قدرت بالایی برای جابه‌جایی نیاز دارد. در باب ظاهر و باطن نیز کسی که به ظاهر خورده و در فضای سلوک قرار ندارد باید خود را با یک ریاضت و سختی مضاعف، به طرف باطن بکشاند؛ همان‌طور که برای کسی که به باطن خورده پرداختن به ظاهر بسیار زحمت‌آور است و او را رنج فراوان دست می‌دهد. او همانند کسی می‌ماند که سال‌ها برای فوتبال تمرین کرده یا نقاشی نموده و از او خواسته شود وزنه‌برداری سرشناس یا آهنگری ماهر گردد. ذهن اهل ظاهر با ذهن اهل باطن دو فضای متفاوت دارد که ورود یکی به فضای دیگری و دم‌ساز و دم‌خور شدن با آن بسیار سخت و ترک عادت است و او را خسته و کلافه می‌کند و از کار می‌اندازد. کسی که در رشته‌ای تخصصی عالمی ماهر شده است، همین توانمندی علمی قدرتی مزاحم برای اوست و از این که به کاری دیگر بپردازد مانعی قوی است. کسی که استعداد سلوک دارد و به این راه وارد می‌شود همانند طفلی است که هر چیزی را به خوبی فرا می‌گیرد؛ چرا که هنوز برای آموزشی



خاص تربیت نشده و به راحتی تغییر می‌کند اما کسی که استعداد سلوک ندارد مانند فردی بزرگسال است که دیگر نمی‌تواند هر علمی را به راحتی تعلیم ببیند و جابه‌جایی چنین فردی بسیار سخت است هرچند چیزی که به آن خو کرده علم و روشنایی باشد. جابه‌جایی چنین افرادی با ریزش، سوزش و درد فراوانی همراه است و برای همین است که آنان کم‌تر به سیر و سلوک معنوی و داشتن گرایش باطنی حاضر می‌شوند.

این نخستین اصل سلوک است که باید استعداد سلوک را به صورت دهشی داشت. کسی که می‌خواهد به وادی عرفان گام نهد باید به صورت علمی و اصولی به آن پردازد نه آن که بر اساس خوشامدها و دوست داشتنی‌های خویش به محضر عارفان برای سلوک رو آورد. باید صبغهی وجودی خود را شناخت و اگر بلندایی در خود دید که توانمندی وصول به غیب، کشف، کرامت، رؤیت و عشق به حق را دارد و آمال و امیال وی دریافت حضرت حق است به آن رو آورد وگرنه جز تضییع امکانات و استعدادی که در زمینه‌های دیگر دارد حاصلی برای او نخواهد بود.

باید باور داشت: «كُلُّ مَيَسَّرٌ لِّمَا خُلِقَ لَهُ». هر کسی ساختاری وجودی ویژه دارد و برای کاری معین ساخته شده و ساختار وی برای آن رونده‌تر است و دیگر امور برای او سخت‌تر و دیررس‌تر است. کسی که جبلی خدایی دارد و نهاد وی خدا را می‌طلبد استعداد عرفان دارد و می‌تواند با عنایت مربی و رعایت اصول سلوک به نهایت وارد شود و اکسیر وجود خویش را با خودکاو بیابد. وی مانند کسی است که طبع شعر دارد. وی چنانچه ذوق خود را تربیت ننماید ممکن است آن را از دست دهد و هم‌چون چشمه‌ای گردد که گل و لای روی آن را گرفته است و پس از مدتی برای همیشه خشک می‌گردد. از چشمه‌ی استعداد و ذوق باید آب



برداشت تا بیش از پیش بجوشد و آب اطراف را نیز به سمت خویش کشد.

داشتن استعداد سلوک با دوست داشتن عرفان و خوشامد از آن تفاوت دارد و بسیاری از خوشامدها هوسی بیش نیست و با نهاد، طبع و جبلی فرد هماهنگی ندارد. البته این نکته هست که اگر کسی مدتی دراز با عارفی هم‌نشین شود رنگ و بوی عرفان را می‌گیرد و در مثل اگر دودش را نگیرد دوغش را می‌خورد ولی سخن ما از کسانی است که می‌توانند به نهایت کار رسند و در زمره‌ی انبیا و اولیای الهی قرار گیرند و اهل غیب، تمکین و تصرف شوند. سالک باید در عرفان چکیده باشد نه چسبیده و تنها کسی چکیده‌ی عرفان است که توانمندی، کارآمدی و استعداد آن را داشته باشد. بسیاری از ذکرها که بر روی برخی افراد اثری ندارد از همین روست که آنان فاقد استعداد درک امور غیبی می‌باشند. کودکی که استعداد سلوک دارد گاه می‌شود که به صورت ناگهان حالاتی به وی دست می‌دهد که پدر و مادر او پروای جنون او را دارند در حالی که آن کودک نه دیوانه است و نه بیمار، بلکه تنها کودکی غیر عادی است که می‌خواهد معمولی زندگی کند ولی نمی‌تواند. نوع جوامع تحمل پذیرش چنین نیروهایی را که نوعی نبوغ در وجود آنان است ندارند و به همین سبب آنان به جنون مبتلا می‌شوند. چنین افرادی مانند کودکی هستند که در نهاد خویش شیطنت دارد و چنانچه تخلیه نشود در بزرگی دست به بزه‌کاری می‌زند. این کودک تا نونهال است باید به او اجازه داده شود تا شیطنتهایی که در نهاد اوست را بیرون بریزد و برای مثال چنانچه چند شیشه هم شکست بر او خرده نگرفت و آزادی را از او سلب نمود تا در بزرگسالی فردی متین گردد.



کسی که می‌خواهد به میدان سلوک گام نهد باید در همان ابتدا به دست مربی کارآموده‌ای آزمایش گردد و در صورتی که برای آن استعداد دارد وقت بگذارد وگرنه سرمایه‌های خود را در این مسیر بیهوده تلف می‌سازد بدون آن که عاید و پویشی داشته باشد و در امتداد چیزی که برای آن ساخته شده است قرار گیرد. ورودی سالک نیازمند کنترل و گزینش است و نه پذیرش. این امر متأسفانه به‌ویژه در خانقاه‌ها که به دنبال سیاهی لشکر و هیکل هستند رعایت نمی‌گردد و آنان هر کسی را که اظهار علاقه به عرفان و درویشی نماید در حلقه‌ی خود می‌پذیرند و زندگی بسیاری از افراد را نابسامان می‌نمایند و چه بسا افرادی که پیش از این گناهان بسیاری داشته‌اند و پس از ورود به درویشی و گرفتن ذکر و ورد، و با سرخوردگی که از عرفان و درویشی می‌یابند بزه‌کار، رمال، خطرناک و جانی با سبیل‌های بلند می‌گردند.

بنده به یاد دارم روزی فقیه بزرگواری با محاسنی بلند و سفید نزد مرحوم آقای الهی قمشه‌ای آمد و گفت من عمر خویش را بر فقه گذاشته‌ام و اکنون می‌خواهم نزد شما عرفان را فراگیرم. مرحوم الهی فرمودند: اختیار دارید، خواهش می‌کنم، شما بزرگ ما هستید، شما آقا هستید. آن عالم دوباره گفت من می‌خواهم خدمت شما برسم تا به من درس عرفان بدهید. آقای الهی باز از ایشان تعریف و تمجید کردند و او را عالمی بزرگوار خواندند تا جایی که آن عالم مأیوس شد و برگشت. به مرحوم الهی عرض کردم یکی هم که به عرفان و فلسفه رو می‌آورد شما او را این گونه می‌رانید؟ ایشان گفت: این بنده‌ی خدا تازه ذایقه‌اش با عرفان خوش شده است، بگذار با همین شیرینی ذایقه از دنیا برود. اگر او بیاید و ما چند کلام از عرفان بگوییم، چون ذهن وی بسته شده است آن را نمی‌پذیرد.



وی استعداد این کار را ندارد. از درایت مرحوم الهی به شگفت آمدم و وی را تحسین نمودم. مرحوم آقای الهی به واقع انسان وارسته‌ای بود و اگر بخواهم برای ایشان در روحانیت مشابهی مثال بزنم مرحوم آقا مرتضی را باید بگویم که ایشان هم به تمام معنا وارسته بودند. وقتی آقا مرتضی حایری از دنیا رفتند و من نماز میت بر ایشان می‌خواندم جمله‌ی «ما رأیت منه الا خیرا» را به تمام معنا به قصد انشا گفتم. با آن که مرحوم الهی عارف بود و مرحوم آقا مرتضی تنها فقیه بود، ولی گویا این دو نفر یک آدم و فرزند یک پدر هستند. از بزرگی این دو مرد بر می‌آید که خوب شدن به خواندن عرفان نیست و این باطن و نهاد فرد و نطفه و لقمه‌ی اوست که باید پاک و طاهر باشد.

اصل ۲

تمرکز بر سلوک

کسی که استعداد سلوک را در خود می‌یابد و گزینه‌ی نهایی خویش را عرفان می‌بیند و طمعی در وجود خود احساس نمی‌کند باید عرفان را نخستین کار خود بداند و دیگر امور خود را اشتغال دوم قرار دهد. کسی که از کودکی در خود می‌بیند این مغیبات است که برای او جلوه‌گری دارد باید نخست در همان مسیری که خداوند پیش پای او قرار می‌دهد فقط به عرفان بپردازد. اگر کسی استعداد سلوک را در خود بشناسد اما هر جایی شود و بخواهد هر چیزی را فرا گیرد محال است بتواند این استعداد را تا مقامات عالی آن شکوفا نماید. بله، عارفی که وصول دارد می‌تواند امور دیگر را پی‌گیر شود اما سالک نوپا تنها باید در پی استعداد عرفانی خود



باشد و فقط خداوند را هدف خود قرار دهد. کسی که می‌خواهد به همه چیز برسد و خدا را هم داشته باشد هیچ‌گاه سالک نمی‌گردد و ممکن نیست کشف، کرامت، تصرف، تمکین، اقتدار و مغیبات داشته باشد. آنچه اولیای خدا را از دیگران ممتاز می‌کند دلبستگی آنان فقط به خداست. آنان هدف نخستین خویش را عرفان و وصول به حق تعالی برمی‌گزینند.

کسی که استعداد عرفان دارد باید به حداقل‌های دنیوی بسنده نماید و هیچ‌گاه آن را هدف نخستین قرار ندهد، بلکه تمامی سرمایه‌های خود را با حفظ تمامی این اصول به‌ویژه یافت مربی در این مسیر هزینه نماید. چنین کسی عرفان را گم‌شده‌ی خود می‌داند و آن را در رتبه‌ی نخست قرار می‌دهد و دیگر امور را محدود و کنترل می‌سازد. کسی که گزینه‌ی نخستین وی دنیا، مال، علم یا فلسفه است و عرفان و معنویت برای او جاذبه‌ای ندارد و مشی عرفانی برتر و قاهری ندارد اما تنها عرفان و عارفان را دوست دارد باید خود را نزد مربی تست زند و چنانچه استعداد عرفان را ندارد بر گزینه‌های دیگر سرمایه بگذارد؛ همان‌طور که اگر استعداد عرفان داشته باشد و به امور دیگر مانند کسب علم پردازد و آن را هدف نخستین خود قرار دهد، همان برای وی مزاحم و مانع می‌شود و استاد و مربی وی باید این مزاحم را با دادن تمرین‌هایی محدود کند. رفتار انسان با توانمندی‌ها و علایق خویش نباید همانند رفتار یک چوپان با گوسفندان خود باشد به این معنا که همه را با هم می‌کند و به جلو براند؛ بلکه می‌بایست آن را دست‌کم هم‌چون حرکت کاروانی قرار دهد که یکی جلو و بقیه در پی او می‌روند.



یافت شگرد سلوک

سالک افزون بر آن که استعداد سلوک دارد، چنین است که در سلوک دارای شگرد و کارویژه‌ای است و وی باید شگرد نهاد خویش را بشناسد تا بتواند با پرداختن به آن، با سرعت بیش‌تری سیر داشته باشد و سازگار با آن به شیار وجود خویش و حفر چاه درون خود همت گمارد تا به زلال معرفت رسد و گرنه نهاد وی به خشکی می‌گراید.

محبان برای یافت معرفت دارای اقسامی متفاوت با کارویژه و شگردی خاص هستند.

گروهی از آنان با صدق، صفا، یقین و اعتمادسازی و حفظ زمینه‌های اخلاقی است که رشد می‌یابند. چنین کسانی به خاطر اطاعت‌پذیری از عالمی ربانی و باور به وی و پی‌گیری اشاره‌های اوست که به طور قهری به خیرات و مغیبات دست می‌یابند.

برخی از محبان باید اهل تمرین، ریاضت و ذکر شوند تا نتیجه بینند. چه بسا سالکانی که به کنج عزلت، تنهایی و خلوت به تمام معنا به سر می‌برده و هیچ‌گونه کثرتی را به آن راه نمی‌داده و نه تنها دل خود را از خلق فارغ می‌کردند، بلکه چه بسا خلق را فراموش می‌کردند و دیگر از این معنا غافل بودند که خداوند آفریده‌های دیگری نیز دارد و تعیینی هیمنانی پیدا می‌کردند. البته این روش در میان اهل علم کم‌تر نتیجه‌بخش و مثمر ثمر است و اشتغال به امور مدرسی، آنان را از ریاضت‌های مؤثر باز می‌دارد و به صورت نوعی کسی نمی‌تواند چند پیشه‌ای باشد و در سلوک موفق گردد.



این دو طریق، صفا، صمیمیت، فروتنی و افتادگی را برای سالک در پی می‌آورد و غرور، منیت، کبر و نخوت را از او دور می‌کند.

گروهی نیز با عمل به توصیه‌های عارفان و استفاده از تجربه‌ی آنان است که خیر می‌بینند. البته آنچه صاحبان معرفت در کتاب‌های خود می‌آورند تنها از باب تذکر است و ترنم و تلنگری از یک مسأله را می‌آورد اما حواشی و گوشه‌های بسیاری را از آن فرو می‌گذارد که بدون آن نمی‌توان فرجامی نیک داشت. بنده کتاب‌های عارفانی که تا پنجاه سال اخیر چیزهایی را نوشته‌اند دیده‌ام و هیچ یک را برای سلوک تأیید نمی‌کنم اگرچه برخی از آن برای داشتن اطلاعات عمومی از عرفان مناسب است و بیش‌تر برای عموم افراد اعم از این که استعداد عرفان را داشته باشند یا نه مفید است و نه برای سالکی که هدفی عالی را قصد می‌نماید.

گروهی از محبان، استادمحور می‌گردند و تمام کارهای خود را با نظر مربی هماهنگ می‌نمایند. آنان به طبیبی دسترسی دارند که در شناخت بیماری‌های نفسی حاذق است و راه درمان هر یک را می‌داند و سالک را یکی یکی از آن معایب مهلک می‌رهاند. این روش سخت‌ترین طریق است و کم‌تر کسی است که بتواند در کنار چنین طبیبانی که با دمی مسیحایی کار می‌کنند دوام آورد. چنین عارفانی عالم هستند اما شغل نخست آنان عرفان است و سپس کار دیگری دارند. دنیا از چشم چنین کسانی به طور کلی می‌افتد.

اهل علم در این گروه نیز کم‌تر وارد می‌شوند؛ زیرا هر یک از آنان خود را مجتهدی کامل می‌داند که بر تمامی ابواب فقه چیره است و کم‌تر می‌تواند سر سازگاری با استاد نشان دهد.



اگر محبی بتواند هم صفا و صداقت را داشته و هم توصیه‌پذیر باشد و هم توفیق درک استاد را بیابد، موفقیت وی درصد بالاتری دارد. البته سخت است که کسی عالم ربانی باشد و توصیفات را خوب بداند و کنایات را بشناسد تا بتواند تک مضراب و تلنگر و ترنمی داشته باشد و نیز بتواند با استاد همراهی کند. حوزه‌های امروز به چنین نیروهایی نیاز دارد که بسیار اندک یافت می‌شوند و نه به بیست‌هزار طلبه‌ی عمومی که در یک سال پذیرش می‌گردند. طلبه‌هایی خوش فهم که مقلد محض نباشند و از تعبد دوری جویند و اهل ارتجاع نباشند و معقول، متعارف و منطقی در وادی سلوک و عرفان گام نهند و فروتنی پیشه نمایند و از زورگویی، قلدرمآبی و مردم‌آزاری دوری کنند و اگر کسی بر سر آنان هم زد با او مهربان باشند. کسی که بد اخلاق است و مردم‌آزاری می‌نماید همان بهتر که در این وادی نباشد. عالم باید سه هدف را دنبال کند تا بتواند سالک گردد: نخست آن که شعورمند باشد و اهل فضل و علم. دو دیگر آن که فرهمند باشد؛ به این معنا که تازه، مهربان، مردمی، متین و وزین باشد تا بتواند با هر کسی انس و الفت برقرار کند و سوم آن که اهل راه باشد و دارای آثار و بینات. البته سالک هرچه رشد بیش‌تری داشته و به قله‌ی کوه نزدیک‌تر گردد و عظمت افزون‌تری بیابد، با خطر سقوط بیش‌تری تهدید می‌گردد. باید به خداوند پناه برد که اگر نخواهد با کسی همراهی کند پای او را می‌شکند. بهترین کار این است که سالک با خداوند صداقت داشته باشد.

بعضی از سالکان به سیر و سفر می‌پرداختند و با سیاحت زمین، پی‌جوی حقیقت می‌گشتند و قهری است که در سفر، هم مشکلاتی باشد



و هم خیراتی. آنان هر جا می‌رسیدند و عالم یا عارفی را می‌دیدند مدتی نزد وی می‌ماندند و از او بهره می‌برند و سپس ادامه‌ی مسیر می‌دادند. پاره‌ای از سالکان نیز مسیر «خدمت» را بر می‌گزیدند و تنها خدمت می‌نمودند و بس بی آن که حتی درس بخوانند.

هستند کسانی که راه «انکسار» را بر می‌گزینند. آنان خودشکنی می‌کنند تا در نظر دیگران محترم و بزرگ به حساب نیایند. بنده استادی را دیدم که با آن که حتی اجازه‌ی اجتهاد داشت به این روش پناه آورده بود و افراد با مشاهده‌ی وی، او را فردی ساده می‌یافتند که آگاهی چندانی از مسایل ندارد. وی تنها روضه‌ی زنانه می‌خواند و بیش‌تر از یک روضه هم نمی‌خواند که آن را در ضمن خواندن حدیث کسا می‌آورد. وی از آقای الهی قمشه‌ای اجازه‌ی اجتهاد داشت. وی خود را شطحی و کسری نموده و به همه‌ی عناوین حتی به اجتهاد، استنباط، علم و حتی سیادت خویش پشت پا زده بود! زن و شوهری را نیز می‌شناختم که سلطان عوالم غیب و اجنه بودند، اما آنان نیز کسری بودند و در قبرستانی غسلی می‌نمودند و جنازه‌ی مرده‌ها را غسل می‌دادند.

خلوت، ریاضت، سیر و سفر و تحمل غربت و نیز خدمت استاد آن هم بی‌طمع در مدتی طولانی، به حتم نتایجی را در پی خواهد داشت اما آنچه در تمامی این مسیرها مشترک است این است که باید مدتی طولانی بر آن بود و هیچ یک از روش‌های گفته شده زودبازده نیست و باید چند سال خدمت، خلوت، ذکر، زهد و انکسار داشت تا حالاتی در باطن فرد پدیدار شود.

عده‌ای از سالکان نیز مجاهد می‌گردند و بلایا و مکافات‌های بسیاری



را به جان می‌خرند و هر سختی را تحمل می‌کنند بدون آن که چانه‌ای بزنند، بخلی بورزند، بازی در آوردند، زرنگی نمایند یا خود را چند شغلی سازند. عرفان با آن که در میان ادیان و مکاتب دیگر سالکانی دارد که البته مسیر آنان مورد تأیید شریعت نیست اما آنان می‌توانند به لایه‌هایی از غیب و امور غیر عادی و قدرتی وارد شوند. در این میان، عالمان دینی اگر بخواهند به سلوک روی آورند و تمامی لوازم کار خود را داشته باشند، سلوک آنان جز خیال‌پردازی نیست. عالمی که می‌خواهد هم درس بدهد، هم اجتماعی باشد، هم اهل مبارزه باشد، هم منبر رود، هم خانه بخرد و هم خودرو و خلاصه، زندگی عادی خویش را داشته باشد و همه فن حریف گردد اما برای خداوند از کم‌ترین چیزی گذشت نداشته باشد، نمی‌تواند محبی سالک گردد و چنین جمعیتی تنها از معدودی محبوبان بر می‌آید که از طفولیت اهل راه هستند.

به هر روی، سالک نخست باید بداند در عداد کدام یک از این گروه‌ها جای دارد. او باید بداند نهاد و باطن وی با کدام روش سازگار است و همان را پی‌گیر باشد. سالکی که شگرد خاص او «خدمت استاد» است، لازم نیست به خلوت رود و خلوت‌نشین شود یا سالکی که نهاد وی با «خلوت» متناسب است چنان‌چه به سیر ارضی بپردازد از سیر انفسی باز می‌ماند. سالکان مختلف و متفاوت هستند و هر کسی باید بداند نهاد او با چه چیزی هماهنگ است و همان را برگزیند و گرنه سیر خود را طولانی و سخت می‌سازد. از همین روست که کتاب‌های نوشته شده در عرفان و توصیه‌های آن با بسیاری از سالکان سازگاری ندارد و نتیجه نمی‌دهد و تنها آنان را خسته و مأیوس می‌سازد. البته سالک برای یافت نهاد خویش



باید با استاد و مربی کارآموده مشاوره داشته باشد و از او راهنمایی بخواهد. سالکی که زمینه‌ی مساعد خویش را پیدا کند و بر آن طریق قرار می‌گیرد خیرات فراوان بر او ریزش دارد به گونه‌ای که نمی‌تواند آن را جمع کند. خیرهای فراوانی در آسمان‌ها تا مدت‌ها سرگردان است و سالکی را نمی‌یابد تا بر او نازل شود. خیرات فراوان است ولی مناسبت، تعیین و تشخیص‌هایی که باید شکل گیرد به خاطر طمع، کثرت، عجله و مانند آن از دست می‌رود.

اصل ﴿ ۴ ﴾

دوری از تشمت و پرتی در مسایل ربوبی

سالک باید بداند سرمایه‌ای به نام عمر دارد که تنها می‌تواند آن را برای رسیدن به یک افق با یک روش هزینه نماید و مجالی برای آزمون و خطا و گرویدن به روش‌های مختلف سلوکی ندارد.

سالک نیازمند یافت شگرد و تعیین روش سلوکی خود است که البته این کار به مربی و استاد مرتبط است و سالک باید استادی کارآموده بیابد که روشی کارآمد را با مهارت تمام دنبال می‌نماید. استاد گاه به سالک دستور هجرت می‌دهد و گاه او را به هجران می‌کشانند. برای یکی درد را تجویز می‌نماید و برای دیگری کوشش را و این امر هم به استعداد متفاوت شاگردان باز می‌گردد و هم به گوناگونی حالات و مقامات. در سلوک به عشق و قرب و لطف می‌رسند و این مربی و روش اوست که اصل است و عشق و ارادت بر مدار اوست که معنا می‌یابد.





سالک باید این مدار را بیابد و سرمایه‌ی عمر خود را برای آن قرار دهد. لازم است سالک مسیر خود را تشخیص دهد تا بداند به کجا می‌رود. در مسیر نیز نیاز به مباشر و عشق دارد که همان استاد معنوی اوست؛ همان‌طور که قرآن کریم تنها پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را به عنوان الگو معرفی می‌نماید: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾^(۱). سالک در استفاده از خوراک، پوشاک و نوع مصارف زندگی خود باید مأذون باشد و با استاد خود مباشر گردد تا در پرتوی تربیت وی دریایی بیکران گردد. گاه ممکن است مریدی از مراد خود پیش افتد که بدون آن که زمینه‌ی حسادتی پیش آید، مراد او را به مرشدی قوی‌تر یا به قطب ارجاع می‌دهد.

بر این اساس است که می‌گوییم این از توفیق الهی است که سالک مربی کارآموده و سالمی بیابد که طرحی درست و کارآمد برای سلوک داشته باشد. بسیاری از سالکانی که به وصول دست نمی‌یابند مشکل از ضعف درونی آنان نیست، بلکه موانع آنان نبود روش درست، سیستماتیک و نظام‌مند و رویه‌ی واحد و سالم است. سالک پیش از هر حرکتی باید هدف و طریق خود را بشناسد و بر درستی آن واقف گردد و گرنه بر زمینه‌ی سست ساختمانی رفیع سلوک را بنیان می‌دهد و همان بر او آوار می‌شود و وی را به تباهی می‌کشد و از آن آسیب و آفت فراوان می‌بیند. چنین سلوکی مانند ورود بدون تجهیزات به محیطی غیر بهداشتی است که به اندک زمینه‌ای بیمار می‌گردد.

سلوک در صورتی سلامت دارد که سه زمینه‌ی زیر را دارا باشد:



نخست آن که خردمندی در آن باشد و اموری که توجیه عقلانی ندارد و بی‌اساس است به آن راه نیابد. سالک باید خردمند باشد و آنچه را که می‌گوید بر اساس پشتوانه‌ی منطقی و فلسفی بگوید و از عامیانه‌گری و عامیانه‌گویی پرهیز نماید.

دو دیگر آن که روش عرفانی برگزیده‌ی وی با شریعت سالم و بی‌پیرایه مخالفتی نداشته باشد و سه دیگر آن که کشف‌ها و شهودهای خود را با این دو میزان بسنجد و سلامت روش خود را همواره در نظر داشته باشد. سالک همواره به اندازه‌ی مقصدی که در نظر دارد می‌تواند حرکت نماید. همانند کسی که می‌خواهد از جوی آبی بپرد و انرژی خود را به اندازه‌ی عرض آن متمرکز می‌نماید و بر اساس آن دورخیز برمی‌دارد و همتی متناسب با آن دارد. هر سالکی نیز به قدر هدفی که دارد گام بر می‌دارد و از توانمندی‌های خویش استفاده می‌کند. البته تعیین هدف و خواستن کار و عمل متناسب با آن در قدرت تشخیص استاد است؛ بنابراین کسانی که در عرفان دارای استاد نمی‌باشند هدف روشنی ندارند و بیش‌تر پرسه‌زن می‌گردند و روزی در کوچه پس کوچه‌های این عمل می‌گردند و روزی دیگر در کوچه پس کوچه‌های آن عمل. اینان چون کسی که از خانه بیرون می‌آید تا نان و آبی تهیه کند نمی‌باشند و چون مقصد ندارند سیر آنان بی‌هدف است و همانند فرد بیکاری هستند که از سر بی‌حوصلگی از خانه بیرون زده است و تنها پرسه می‌زند. البته اهل دنیا کم‌تر پرسه‌زن می‌گردند مگر این که بی‌کار باشند. کسی که می‌داند ساعت هشت باید در اداره باشد، اگر مهمان هم برای او برسد عذرخواهی می‌کند و رأس ساعت در اداره حاضر می‌شود. هرچند گاه برخی از اهل علم

درس آن روز را تعطیل می‌کنند و حرمت میهمان را بیش‌تر از وظیفه‌ی اصلی خویش که تحصیل دانش است می‌دانند. البته دقیق‌تر آن است که بگوییم در دنیا هرچه کار است پرسه‌ای است جز آن که کسی عاشق کار خویش باشد و آن را با عشق انجام دهد نه برای پول، وگرنه از کار می‌دزدد.

پرسه‌زنی در میان اهل ایمان و در مسایل ربوبی و معرفتی نیز ظهور بسیار دارد و آنان نماز می‌خوانند و روزه می‌گیرند و مسجد می‌روند و امروز این دعا و فردا آن دعا را می‌خوانند و گاه تمامی مفاتیح را از ابتدا تا انتها می‌خوانند بدون آن که هدف روشنی داشته باشند. پرسه‌زن کسی است که می‌خواهد همه چیز را اعم از جن‌گیری، موسیقی، علوم تجربی، انسانی و فنی و حرفه‌ای فرا بگیرد. هدف آنان از هر علمی نه ورود به مسایل پیچیده و آگاهی از ظرافت‌ها و دقت‌های شگرف آن است، بلکه کسب اطلاعات عمومی و صرف تماشای آن است. چنین کسی همانند کودکی لوس است که هرچه را می‌بیند بهانه‌ی آن را می‌گیرد و آن را می‌خواهد. او همه چیز را هم می‌خواهد و هم نمی‌خواهد، اگر به او بدهی زمین می‌اندازد و اگر ندهی جیغ می‌کشد! چرا که روح او ناآرام است و می‌خواهد خود را این چنین سرگرم کند؛ در حالی که اگر کسی می‌خواهد علمی را فرا بگیرد نخست باید یک علم را بیاموزد و آن را در خود نهادینه نماید و سپس به سراغ دانش بعدی رود.

پرسه‌زنی در مسایل ربوبی و معنوی هیچ نتیجه‌ای ندارد. فردی که امروز این دعا را می‌خواند و فردا دعای دیگر را و امروز این راه را می‌رود و



فردا راهی دیگر را بدون این که توجه داشته باشد آیا این راه و این دعا با وی تناسب دارد یا نه، و برای وی مفید است یا خیر، تنها سرگرم است. دعا و مآثورات همانند داروست که باید توسط متخصص تجویز شود به ویژه اگر به قصد انشا خوانده شود که از آن در جای خود سخن خواهیم گفت. کسی که روزی چند کیسه دعا می خورد و مفاتیح را از ابتدا تا انتها می خواند بدیهی است که هم زود خسته می شود و از دعا زده می گردد و هم جوابی نمی گیرد و چه بسا به قساوت قلب هم مبتلا گردد. البته خواندن دعا به این شکل اگر به قصد اخبار باشد بدون ثواب نیست و در ثواب همین مقدار بس که فرد به دعا خواندن اشتغال دارد و از آن حظ و بهره می برد و این گونه از کارهای دنیا فارغ شده است اما این کار به گونه ای نیست که برای فرد میدانی را باز کند و یا او را سلوک دهد، بلکه بسیاری از آن خالی از هرگونه معنویتی است و چیزی جز خودخواهی در آن وجود ندارد که ما بحث از آن را در دو اصل «ترک خودخواهی» و «ترک طمع» آوردیم.

ما خواهیم گفت سالک باید هر طمعی را از خود باز دارد و نفی هرگونه طمع به نفی داشتن هرگونه هدف می انجامد. هم چنین نداشتن طمع سبب می شود انسان قاعده، اصل و قانونی برای خود شناسد و اصول سلوک معنوی را برای خود اصل نپندارد اما در عین حال، سالک کسی است که همین اصول و قواعد را پاس می دارد اما به آن اصالت نمی دهد و هدف های وی جلوه ای و چهره ای است و خاصیت آیینگی و آلی دارد و چنین نیست که سالک روی خود بایستد. سالک این اصول را یکی یکی



طی می‌کند اما نه با گام‌های خود، بلکه این گام‌های حق است که او را می‌برد. واژگانی چون تجلی، تعلق، تالّه، تشبّه، تحلّم و تحقّق همه از باب تفعّل است و به این معناست که فاعل در آن اصالت ندارد، به عکس باب تفعیل که فاعل در آن حضور و نقش دارد. این که امام صادق علیه السلام می‌فرماید وقتی از خانه‌ات بیرون شدی، مانند کسی باش که دیگر باز نمی‌گردد^(۱) برای همین است که فاعل در آن نقشی ندارد و آن که با وی است باز می‌گردد و هم او بس است و فرد هم نیاید، نیاید؛ زیرا هیچ کاری زمین نمی‌ماند و او خود کارها را انجام می‌دهد. سالک چنین حال و هوایی دارد و در چنین فضایی نفس می‌کشد. البته گفتن این سخنان هرچند ممکن است با همه‌ی سختی شیرین باشد اما تحقق آن نه آسان است و نه برای کسی که عاشق نیست شیرینی دارد؛ زیرا نوع انسان‌ها خودخواهی دارند و از زیان و ضرر می‌رهند و کنترل و درمان آن نیز جز با جراحی‌های بسیار سخت و دردناک ممکن نیست.

اصل ۵

حفظ نظم، انضباط و وقت‌شناسی

اصل دیگری که در سلوک بسیار مهم است داشتن انضباط و نظم است و باید مدت زمانی را که برای سلوک می‌گذارد یا وقتی که قرار است در محضر استاد معنوی خود باشد، آن را پاس بدارد و وقت‌شناس باشد و گرنه استاد معنوی در صورتی که ببیند شاگرد وی به وقت‌های خود

۱. بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۶۷.



چندان اهمیتی نمی‌دهد، کار با او را تعطیل شده می‌بیند نه آن که وی بخواهد آن را تعطیل نماید. در واقع هرگونه بی‌نظمی در سلوک به انعطال و تعطیلی خودبه‌خود آن می‌انجامد نه آن که استاد معنوی بخواهد آن را تعطیل نماید. تجربه‌ی بنده نشان داده است کار معنوی در حوزه‌ی علمیه بسیار سخت است و احتیاط فراوانی می‌طلبد؛ در حالی که آنان که از ما دور هستند و نوارهای درسی ما را می‌شنوند موفق‌تر می‌باشند تا آنان که به ما نزدیک هستند. امور معنوی نیز با پرسش، جست‌وجو، شک، تحقیق، فضولی و نیز بی‌نظمی به دست نمی‌آید و اساتید معنوی وقتی با کسانی مواجه می‌شوند که چنین روحیاتی دارند او را از خود دور می‌کنند و کسی که در این زمینه سمت استادی دارد چنان توانمند است که از کسی تحریک‌پذیری و انفعال نداشته باشد.

بنده شاید بیش از سی دستگاه ساعت را فرسوده کرده‌ام. البته همواره خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کردم که ثانیه‌ای پیش‌تر از ساعت برخیزم و آن را خاموش می‌کردم. دستگاه ساعت، باشگاه بسیار خوبی برای نظم بخشیدن به کارهاست. سالک باید ساعت خود را تنظیم کند اما سعی نماید پیش از از برخاستن صدای هشدار ساعت، بیدار شود یا کار خود را به یاد آورد و تنها ساعت را به عنوان مترسکی کنار خود داشته باشد. باید با ساعت خوابید و با آن بلند شد اما ساعت درون خود را دارای هشدار نمود به گونه‌ای که بتواند دقیقی پیش از هشدار ساعت برخیزد و هشدار آن را خاموش نماید یا از آن برای به یاد سپردن وقت کارهای دیگر خود و نظم بخشیدن به آن استفاده کند.



سالک باید برای شب و روز خویش برنامه داشته باشد و چنین نباشد که سلوک را به صورت جسته و گریخته دنبال کند که هیچ فایده‌ای ندارد. او درست باید مانند کارمندی زندگی کند که رأس ساعت در محل کار یا درس آماده شود، بلکه باید دقیق‌تر از او عمل نماید و بداند چه زمانی باید بخوابد و چه زمانی کار کند و چه برنامه‌ای داشته باشد وگرنه حتی اگر سال‌ها خود را در سلوک بداند نتیجه‌ای از آن نمی‌بیند.

اصل ۶

سلوک؛ مسیر ارتباط با غیب

اعتقاد به «غیب» عالم همواره در میان تمامی ادیان در طول تاریخ مطرح بوده است. نحوه‌ی ارتباط با غیب عالم که با جدا شدن از ناسوت ممکن می‌گردد نحله‌های عرفانی بسیاری را به وجود آورده است. بسیاری از انسان‌ها آرزوی ارتباط با عوالم غیب را داشته‌اند و در این راه کوشش‌های بی‌بدیل و راه‌های چندی داشته‌اند تا از فاصله‌ی خود با این عوالم بکاهند. بشر برای وصول به غیب راه‌های چندی را تجربه نموده است که اسلام بسیاری از آن را باطل می‌داند و مجوز استفاده از آن را نداده است.

البته در این میان، تنها اندکی از اندک بوده‌اند که در دست‌یابی به این عوالم موفق بوده‌اند و خبرهای آنان حقیقت بودن غیب را برای آنان که توان بر شدن به این عوالم را نداشته‌اند محقق ساخته است؛ همان‌طور که در زندگی دنیایی نیز تنها اندکی از افراد بشر بوده‌اند که به کشف‌ها و



اختراعات ناسوتی رسیده‌اند. امروزه آمار ساخت فیلم‌های تخیلی نسبت به نفوذ و ورود به عوالم غیر مادی و ماورایی حتی در اروپا و آمریکا بسیار است که محدودی از آن چندان غیر عاقلانه نیز نمی‌باشد. در دنیای اسلام، عارفان بزرگ اسلامی برای وصول به این عوالم سیر و سلوک‌های ویژه‌ای را آزموده‌اند. برخی از حکیمان و عالمان اسلامی بوده‌اند که پس از عمری تحصیل و تدریس، الفاظ علمی برای آنان خسته‌کننده گردیده است و بارها کردن آن، خود را آواره‌ی این شهر و آن شهر و این تاریکی و آن روشنایی می‌کردند و در مسیرهایی مخوف می‌رفتند تا شاید یکی از واصلان به غیب را بیابند و زانوی شاگردی در محضر او بر زمین زنند تا بلکه سفرنامه‌ای از ورود به ماورای طبیعت را تجربه کنند. در بیرون از جهان اسلام بسیار است کسانی که راه ریاضت، شکنجه و خودآزاری پیش می‌گرفتند تا از ناسوت جدا شوند. آنان بدن مادی خود را خسته و رنجور می‌کردند و بدن را برای روح ناامن می‌ساختند تا روح آنان در قالب تن احساس وحشت کند و از آن فرار کند. اسلام چنین روش‌هایی را رد نموده است و آزار و شکنجه‌ی بدن را ممنوع و حرام کرده و ذکر، سجده، مناجات و دیگر زمینه‌های عبادی را جای‌گزین آن نموده است. عارفان شیعی در سجاده بیش از دیگران برای وصول به عوالم غیب موفق بوده‌اند. موفقیت آنان در این وادی چنان شگرف است که پیشرفت‌های علمی امروز نسبت به مسایل ربوبی دست‌یافته توسط آنان ناچیز می‌باشد. آنان به تأسی از حضرات معصومین علیهم‌السلام از ادعیه، مناجات، روزه، نماز و اذکار استفاده می‌نمودند و در وصول به غیب و ملکوت عالم نیز بیش از دیگر نحله‌های عرفانی فیروزی داشته‌اند.





از روش عارفان شیعی که بگذریم، بعضی با استفاده از غذاهای ویژه، طلسمات، ارتباط با اجنه و شیاطین، تخلیات و تمثلات و نیز بخورات، به صورت محدود و جزیی با ماورای دنیا ارتباط برقرار می نمودند. آنان استفاده از غذاهایی مانند نان که ثقیل و سنگین است و تبدیل آن به خون بسیار کار و زمان می برد را ترک می کردند. برخی از آنان نقش دود را در ترقیق خون و نیز تأثیر آن در مشاعر، حواس و روح و ایجاد جذبه، حرکت، سیر یا نشأگی بسیار مؤثر می دانستند. قلیان و برخی از مواد تخدیری دودزا به سبب ایجاد رقت در خون نیز چنین اثری دارد. تریاک اثر بیش تری از قلیان دارد و سریع تر نتیجه می دهد. برخی از دراویش به همین جهت است که از تریاک استفاده می کنند. سیگار نیز همین اثر را به صورت محدود در افراد دارد و فرد را با جدا نمودن جزیی از دردهای دنیوی آرام می نماید. چای نیز چنین خاصیتی دارد و نوع مردم با آشامیدن فنجان از آن به خوبی درمی یابند که خستگی از آنان رفع گردید؛ چرا که روح وی برای لحظه ای از عالم ناسوت جدا می گردد و فرد به همین سبب احساس سبک باری می نماید. البته ما این موارد را از باب خاصیت رها نمودن نفس از ناسوت نام می بریم و ضررها و زیان هایی که سیگار یا تریاک دارد در جای خود آمده است. همان طور که در فقه به کسی اجازه ی استفاده ی ابتدایی از تریاک را نمی دهند و آن را حرام و ممنوع می دانند. دنیای غرب در این زمان بر آن است تا افراد مدعی ارتباط به غیب را به سوی خود جذب نماید و اخبار و اطلاعات آنان و پیش گویی هایی را که دارند ارزیابی می نماید. هم چنین آنان عرفان های نوظهور را هدایت و مدیریت می کنند و می خواهند عرفان را جای گزین مسیحیت تحریف

شده، ناکارآمد و رنسانس خورده نمایند. البته پیش از این دولت مردانی چون فرعون و نمرود از وجود منجمانی که قدرت پیش‌گویی داشتند و از ساحران بهره می‌بردند. مدارس که نحوه‌ی ارتباط به غیب را تعلیم می‌دهد و افرادی را برای آن استخدام می‌نماید در هر دین و آیینی وجود داشته است. آنان تعلیماتی دشوار و پریاضت را برای شاگردان مدرسه‌ی خود داشتند. دولت‌مردان غربی برای دست‌یابی به امور ماورایی هزینه‌های بسیار می‌کنند و آن را در فیلم‌های تخیلی که نسبت به عالم غیب و عوالم پس از مرگ دارند تبلیغ می‌کنند. البته آنان در این راه به غیب‌هایی نیز دست‌یابی داشته‌اند و آن را با آزمون‌ها و خطاهای بسیار همراه ساخته‌اند اما مُصَرِّ هستند تا این بلندپروازی را هم‌چون سفر به کوهی ماه به فتح کامل درآورند. با این وجود، آنچه حایز اهمیت است این است که بشر علمی امروز عوالم غیب را خیالات نمی‌داند و برای رسیدن به آن زحمت بسیار می‌کشد و در این زمینه مایوس نیست.

در میان عارفان شیعی، این «محبوبان» هستند که تمامی عوالم غیب را در فتح خود دارند. در میان واصلان به غیب، هیچ‌کسی به آنان نمی‌رسد و ما از آنان در کتابی مستقل سخن خواهیم گفت. عارفان شیعی و واصلان به غیب، حضرات چهارده معصوم علیهم‌السلام را سلطان تمامی عوالم باطنی یافته‌اند که چیزی بدون اذن آنان فراز و فرود ندارد. موطن اولی آن حضرات عوالم باطنی است و حضور آنان در ناسوت و دنیا است که مشکل است به گونه‌ای که نقل شده است پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم «کلمینی یا



حمیراء»^(۱) می‌فرماید و فارغ از این که نقل تاریخی عبارت یاد شده درست باشد یا نه، ولی ثقل عایشه که از مظاهر ناسوت است، آن حضرت را در این عالم نگاه می‌داشته است. در واقع، عایشه را باید سکان‌دار کشتی تن پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دانست و گرنه می‌شد یکی از معراج‌های آن حضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آخرین معراج ایشان گردد. حضرات چهارده معصوم عَلَيْهِمُ السَّلَام و محبوبان ازلی و ابدی الهی برخلاف بشر عادی می‌باشند. بشر معمولی برای عروج و وصول به عوالم غیب تلاش دارد و آن حضرات عَلَيْهِمُ السَّلَام با آن که در ناسوت می‌باشند برای ماندن در آن مشکل دارند.

محبوبان، عارفانی هستند که عوالم غیب را از کودکی در نهاد خود دارند. آنان به مکتب نرفته و خط ننوشته به غمزه‌ای مسأله‌آموز صد مدرس شده‌اند. محبوبان در آن هنگام که نمی‌دانستند سین یا صاد را چگونه می‌نویسند به غیب عالم در ارتباط بودند و داشته‌های معرفتی خویش را از مدرسه‌ی دنیا نیاموخته‌اند و پیش از آن که چشم بر ناسوتیان بگشایند نزد خداوند به صورت مستقیم شاگردی نموده‌اند و امور ملکوتی در باطن آن‌ها عرض اندام داشته و پدیده‌های آن سویی در آنان رخ بلکه دل نشان می‌داده است در حالی که هنوز کودک پابره‌نه‌ی کوچه‌گرد بی‌سواد بوده‌اند. محبوب در آن موقعی که هنوز نمی‌داند ریاضت چیست، عرفان کدام است و وصول چگونه است عارف اصلی است و داشته‌های آنان به هیچ وجه آموزشی نیست.

بعد از محبوبان، این نوابغ هستند که بدون زحمت و مؤونه می‌توانند

۱. این روایت در میان عالمان دینی مشهور است ولی شهرت آن دارای استناد تاریخی نیست. قدیمی‌ترین کتابی که این عبارت را آورده «احیاء العلوم» غزالی از عالمان اهل سنت است.



عوالم غیبی یا دانش‌های مادی را فهم کنند. به عبارت دیگر، محبوبان حقیقت‌های تمامی عوالم را در اختیار دارند اما نوابغ آن را با تلنگر و ترنمی کوچک و زودتر از دیگران به فهم می‌آورند و گاه می‌بینند. نابغه آن‌چه را که بشر عادی در چند سال آینده درمی‌یابد هم‌اینک و بیست سال زودتر می‌فهمد و قدرت دیدن دوردست‌ها را از همین‌جا دارد؛ هرچند همانند محبوبان نمی‌باشد و نمی‌تواند آن حقیقت‌ها را در اختیار خود داشته باشد. نابغه برای فهم حقیقت‌ها زحمتی نمی‌کشد بلکه با اندک اندیشه و تأملی حقیقتی به ذهن وی می‌آید برخلاف بشر عادی که با زحمت و تحصیلی بیست ساله به اندوخته‌های یک ساله‌ی نابغه می‌رسد و البته معلوم هم نیست آن را به‌درستی بفهمد. اختلاف استعداد نوابغ و افراد عادی در فهم همانند اختلاف مردمان در شامه است. یکی استشمامی قوی دارد و از داخل کوچه می‌تواند بوی درون خانه را دریابد و دیگری حتی اگر چیزی در جلوی بینی او قرار گیرد متوجه بوی آن نمی‌شود.

یکی از گروه‌هایی که قدرت مشاهده‌ی عوالم پائینی غیب را دارند مجانین هستند. آنان با تخیلات و تمثالات به عوالم مثالی راه می‌یابند. آن‌ها به‌ناگاه چیزی یا کسی را می‌بینند.

ما در این کتاب از نحوه‌ی ارتباط سالکان محبی با عوالم غیب می‌گوییم. سالک با رعایت اصول سلوک که در این کتاب آمده است، قدرت بر سیر می‌یابد و در سیر خود هم به «علم» می‌رسد و هم به «قدرت». علم در اصطلاح عرفان همان مشاهده‌ی امور ماورایی و غیر عادی است که با کشف و معاینه شکل می‌گیرد و قدرت نیز انجام کارهای



غیر عادی است با اقسام فراوانی که دارد.

محبان باید با زحمت و رنج چیزی را به دست آورند. طرح اسلام برای ورود به این وادی، طهارت و تقوا و ریاضت است که در قالب نماز، روزه، مناجات، ادعیه، تهجد و شب زنده‌داری ممکن می‌گردد که مهم‌ترین این برنامه‌ها در اصل‌های این کتاب می‌آید.

سلوک چنین سالکانی در واقع دارای دو جزء است: یکی درآمد و مبادی سلوک است که اصول و قواعد آن را آموزش می‌دهد و دودیگر تحقق و فعلی شدن این اصول، عملیاتی گردیدن آن، یافت واقعی عرفان و معنویت و داشتن واردات قلبی یا ظهورات حقی است. سخن گفتن از اصول سلوک چیزی جز حرف و بحث نیست و صرف حکایت است. کسی که چندین دوره عرفان می‌گوید و می‌نویسد ولی تنها معلم مدرسه است و از خود او چیزی بر نمی‌آید سالک نیست. سالک کسی است که در متن کار است و تخلق دارد و هدف را در پرداختن به مبادی گم نمی‌نماید. او به محتوا می‌پردازد و در پی آموزش صرف نیست. سالک هم‌چون گیرنده‌ی رادیویی است که خود را با فرکانس‌های دستگاه فرستنده تنظیم و مرتبط می‌سازد و می‌تواند پدیده‌های غیبی مانند ارواح مردگان یا فرشتگان و حقایق ربوبی را جذب می‌کند. سالک در ابتدا نمی‌تواند با هدف معین به مغیبات وصول داشته باشد ولی وقتی صاحب شناخت می‌شود می‌تواند به اموری خاص جذب شود و ارتباطات خود را تحت اشراف مربی خویش کنترل نماید. البته محبوبان چنان حساسیت‌ها و دقت‌هایی در روح، بدن و در هسته‌ی هستی خود دارند که عالم به صورت منظم و حساب شده با آنان مرتبط می‌شود. سالک محبی که



می‌خواهد با ماورای عالم ماده ارتباط داشته باشد به فراغت قلب، صفای باطن، مربی، دستورالعمل، تخلیه و استجماع نیاز دارد. سالک باید فراغت قلبی از خود، از غیر و حتی از هرکار خیر داشته باشد. سالکی که استجماع می‌کند، دیگر نمی‌تواند حتی خود را ببیند وگرنه هنوز در این وادی قرار نگرفته است. با حصول این شرایط است که وصول به مغیبات ممکن می‌گردد و جن، ملک یا موجود دیگری در دل وی می‌نشیند و استخبارات و رؤیت‌هایی برای او پیش می‌آید. البته اگر وی قدرت تحمل آن را داشته باشد و از آن خوف و هراسی به دل راه ندهد وگرنه پدیده‌های غیبی به او نزدیک نمی‌شوند. بعد از آن است که رفته رفته وصولات و وارداتی برای وی به‌طور پنهانی و بدون صدا صورت می‌گیرد. چنین کسی نباید از این واردات با کسی سخن گوید جز با مربی خود. گاه برخی از پدیده‌های غیبی ذکری به دل او می‌نشانند یا جمله‌ای برای او ارسال می‌شود. ارتباط با جن نیز برای سالک سخت است ولی ارتباط با ملک بسیار دشوارتر از آن است. سالک نه تنها در سیر خود از انسان، ملک، جن، حیوان، نبات و جماد می‌گذرد، بلکه پدیده‌های گوناگونی را می‌بیند که جزو هیچ یک از این شش گروه نمی‌باشد و سالک نام آن را نمی‌داند و بیننده چون تنها از جن و ملک در ذهن داشته است، گمان می‌نماید آن‌چه دیده است جن یا ملک می‌باشد. سالک با حصول شرایط گفته شده و نیز با ایثار و گذشت است که می‌تواند از مانند جنیان و پریان یا فرشتگان هراسی به دل راه ندهد. البته خداوند لطف نموده و به عالم ناسوت و ماده شیار محکمی بسته است تا به‌راحتی قابل نفوذ در عوالم دیگر نباشد و چنین نیست که هر کسی بتواند به آن سوی عالم به‌سرعت بر شود.

بهترین زمان برای سالک این است که تمرین‌های لازم و مرتبط با این امر را در دل شب، خلوت، آسودگی و تاریکی و هنگام سحرگاهان انجام دهد که وقت ویژه‌ی عاشقان است. انتخاب روز برای تمرین، بسیار سخت و دشوار است و شلوغی و اشتغالات مانع از آن می‌گردد. بیش‌تر وصولات و واردات عارفان محبی که بردی کوتاه دارند زمینی است ولی محبوبان آسمانی هستند و چندان روی زمین معطل نمی‌مانند و در پی این نمی‌باشند که چه کسی چه کاری کرده است. در این میان، باید دانست بخش عمده‌ای از ارتباط‌های ابتدایی سالک محب اموری خیالی است و واقعیت ندارد. چه بسا گمان می‌کند روح مرده‌ای را احضار نموده، ولی چیزی جز تخیل نفس نیست. سالک دارای دو نوع ارتباط معنوی متصل و منفصل است. ارتباطات معنوی متصل همان است که در خود اوست؛ مانند احضار ارواح، رؤیت‌های مثالی که از ذهن و تخیل او جدا نیست و هیپنوتیزم اما ارتباط معنوی منفصل بسیار مهم‌تر و دیرپاب‌تر و برای نوع سالکان غیر قابل دسترس است و آن ورود به عالم مثال منفصل، برزخ و دیگر عوالم غیبی است. البته هر کسی باید چیزی را پی‌گیر شود که استعداد آن را دارد و مناسب شأن و توان اوست و گرنه دوست‌داشتنی‌های انسان بسیار است. کسی که فقط عرفان می‌خواند اما برای حصول آن تمرینی ندارد هم‌چون کسی است که نقشه‌ی جهان را در دست دارد. اطلسی که اگرچه همه‌ی زمین را در خود جای داده ولی تنها نقشه است و نه شکمی را سیر می‌کند و نه ارزشی مادی دارد، ولی کسی که عرفان را عملیاتی می‌نماید هم‌چون پیرمردی دهقان است که بر صد متر زمین بیل می‌زند. این زمین صد متری محصول دارد و می‌تواند بر سر



سفره‌های بسیاری نان آورد و یا تبدیل به پول شود. به هر روی، بسیاری از آنان که به نام عارف شناخته می‌شوند در مبادی محصور هستند، برخی نیز ناشیانه ریاضت می‌کشند و چه بسا شهره‌ی عام و خاص می‌گردند در حالی که باری ندارند و تنها اندکی هستند که عالمانه تحت اشراف مربی، سلوک معنوی و سیر در مغیبات دارند.

سالک در باب امور معنوی باید همت خود را بر رسیدن به مقام چنین عارفانی قرار دهد که اهل راه هستند و بدانند جز این خیالات است هرچند وی به آنان دل‌بسته باشد و آنان خارق عادت‌ی نیز داشته باشند.

سالک به مرور زمان توان می‌یابد تا زمینه‌های ناسوتی را در خود کم‌تر نماید و به طور قهری آمادگی جذب یا دریافت و رای ناسوت و خیرات آن را داشته باشد. چنین سالکی پیش از مردن می‌میرد و وقتی می‌میرد می‌بیند که پیش‌تر مرده است و جایی برای او غریب و بیگانه نیست و هر جایی برای او آشناست و پیش از این، آن را دیده است. سالک تمامی آلودگی‌های خود را در مسیر سلوک خویش بر زمین می‌گذارد در حالی که غیر سالک وقتی می‌میرد و چشم بر حقایق باز می‌کند، نخست کتافت‌ها و آلودگی‌های خود را می‌بیند. چنین کسی همانند زنی است که زایمان دارد و همراه نوزاد خود، کیسه و جفت دارد. کسانی که می‌میرند همین‌گونه هستند و وقتی در قبر قرار می‌گیرند در ابتدا آلودگی‌ها و لجن‌های خود را می‌بینند و صدها سال بعد است که تازه خود را می‌یابند و به مشاهده‌ی خود می‌رسند. سالک این مشاهدات را در همین دنیا دارد و آلودگی‌ها را در همین دنیا با راهنمایی مربی خویش بر زمین می‌گذارد. رها شدن از چنین آلودگی‌هایی که حکم جراحی در لایه‌های باطنی سالک را دارد



بسیار دردناک است گویی فشار قبر را بر وی وارد می‌آورد. فشار قبر به معنای فشار خاک یا چاله‌ی گور نیست، بلکه خوراک حیوانات و حشرات زیرزمینی گردیدن است. آن‌ها همواره انسان را می‌خورند و دفع می‌کنند و دوباره می‌خورند و از مقعد خویش دفع می‌کنند. انسان به این بزرگی چگونه و با چه فشار و دردی باید از مقعد مورچه و دیگر حیوانات و حشرات ریز یا درشت بیرون بیاید؟!^(۱) سالکانی که در دنیا برزخ خود را طی می‌کنند، پاک، طیب و طاهر وارد آن عالم می‌شوند و قبر برای آنان مرقد و مضجع است و قداست دارد و با قبر و گور که لانه‌ی حشرات است متفاوت است. بسیاری وقتی می‌میرند، آلودگی‌ها و کثافات را بیرون می‌دهند و فشار و عذاب قبر برای آلودگی‌های ناسوتی است که همراه فرد است و باید نخست آن‌ها را از خود بزدايد؛ آلودگی‌هایی که در طول ده‌ها سال جمع کرده است. کسی که تنها کتاب عرفان دارد یا بویی از این وادی نبرده است به هنگام مرگ، توفیق دیدن حضرت عزرائیل را ندارد. چنین فردی همه‌ی روح و محتوایی که دارد آن قدر بار ندارد که بخواهد عزرائیل را ببیند و او جانش را بستاند و خداوند نیز آن ملک مقرب را کوچک نمی‌کند که به سراغ چنین فردی برود. روح او توسط ایادی عزرائیل است که گرفته می‌شود، آن هم ایادی رده آخر. گاه بیلی که در طویله است از ایادی عزرائیل است و جان کسی را می‌گیرد. چنین فردی با

۱. مستند گفته‌ی یاد شده مشاهداتی است که در قبرستان امامزاده سه دختران تهران داشته‌ام. گورستانی بزرگ که به لطف خداوند مئان دانشگاه و محل آموزش معنوی و مرکز ریزش خیرات و کمالات ربوبی در کودکی بر من بود و شرح ماجرای آن را در کتاب «حضور دلبران» آورده‌ام.



ضربه‌ی همان بیل، هرچه حفظ کرده است را فراموش می‌کند. این در حالی است که اگر کسی لقمه نانی را که می‌خورد با «بسم الله» و به دور از غفلت بخورد، تجلی آن را در بهشت می‌بیند و آن که کامیونی غذا خورده است چیزی از آن به یاد نمی‌آورد.

توفیق زیارت حضرت عزرائیل تنها از آن اولیای خداست. آن که عزرائیل را زیارت می‌کند به حتم ولیّ خداست و عزرائیل از او اجازه می‌گیرد و جانش را می‌ستاند.

سالک وقتی می‌میرد و وارد برزخ می‌شود همه را می‌شناسد یا دست‌کم بسیاری برای او آشنا هستند. همان کسی که در دنیا هیچ کسی او را نمی‌شناخت، در آن‌جا آشنای بسیاری دارد و با طهارت و صفاست که وارد برزخ می‌شود و مرگ برای چنین کسی است که هم چون سر کشیدن لیوان آبی گوارا و خنک یا استشمام گلی خوشبوست.

اگر نتیجه‌ی سلوک و مرتبط شدن با عوالم دیگر همین مقدار باشد ارزش آن را دارد تا انسان عمری در پی آن باشد. چنین فردی مسیر را برای فردای قیامت خویش هموار می‌سازد و خویش را پیش از دستگیری و ورود به دادگاه، محاکمه می‌کند و مصداق «موتوا قبل أن تموتوا» است. چنین کسی به مصداق کریمه‌ی: «فَاقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ عِنْدَ بَارِئِكُمْ»^(۱) خودخواهی‌های نفس را از بین می‌برد و از شهوات می‌کاهد و راه اعتدال را برمی‌گزیند.

سالک با نفس خود هم چون زخمی که روی آن را چرک و خاک گرفته است برخورد می‌کند که برای بهبود، نخست آن را گندزدایی می‌کند تا

زخم خود را به خوبی نمایان سازد و گوشت آن پیدا شود و آن‌گاه روی آن مرهم می‌گذارد تا زخم سلامت خود را بازیابد و گرنه با وجود این همه آلودگی، نه تنها زخم بهبود نمی‌یابد، بلکه عفونت می‌کند. سالک باید آلودگی‌هایی مانند خودخواهی، خودبینی، ریا و تکبر را که حکم زخم دارد از نفس خود پاک نماید تا نفس او صفای خود را بازیابد و قدرت تسلیم خود و اراده‌ی خویش به حق تعالی را بیابد. توان سالکان در این رابطه متفاوت است و ممکن است یکی بر اثر پیشامد شرایطی خاص به لحظه‌ای بتواند این کار را انجام دهد و یکی نیز ممکن است ده‌ها سال با آن درگیر باشد و چه بسا که باز از عهده‌ی آن بر نیاید و متوقف بماند. چه بسا افرادی که چون در دل آنان باز شود می‌بینند هرچه تاکنون خواسته‌اند حتی در امور معنوی جز خودخواهی نبوده است.

اصل ﴿ ۷ ﴾

چشم‌انداز سلوک

وصول به غیب و سلوک دارای سه مرحله و سه مقطع تحصیلی و عملیاتی است: یکم، شریعت‌گرایی و آگاهی از شریعت و عمل به آن، دوم، طریقت‌روی، سوم، رسیدن به حقیقت و حقیقت‌مداری. این سه مرحله را مرحله‌ی مبتدیان، متوسطان و عالی یا مرتبه‌ی عمل، حال و وصول یا مبادی، منازل و مقامات نام‌گذاری می‌نمایند. تربیت سالک بر این سه مرحله استوار است. سالک یا مبتدی کارآموز است یا متوسط ره‌پو، یا سالک واصل که البته با عارف کامل تفاوت دارد که دیگر



نام سالک بر او اطلاق نمی‌شود. این سه مرحله، محوری واحد دارد که همان «مربی» و «استاد» است. به استاد با توجه به مراتب مختلف عناوین «شیخ»، «مرشد» و «قطب» اطلاق می‌شود. سالک ابتدا در خدمت «شیخ» قرار می‌گیرد و سپس به خدمت «پیر» می‌رسد و پس از آن به حضور «قطب» می‌رسد. این امر گاه با مهاجرت و تحمل سختی‌های آن همراه است. گاه پیر همان درس‌های شیخ را تکرار می‌نماید و تفاوت در نوع برخورد، نتیجه و برداشت است. گاه نیز پیر آموزش و قطب اجازه می‌دهد. پیر سبب می‌شود سالک به راه افتد و قطب سبب تثبیت آن می‌شود یا پیر منزل می‌دهد و قطب مقام را اعطا می‌کند. هر سه مرتبه‌ی سلوک با استاد محوری همراه است و کتاب در حاشیه قرار دارد. حال و هوای سالک نیز در این سه مرحله متفاوت است و حالات وی نشان می‌دهد وی در «حال» است یا «مقام» و آیا کشف یا مشاهداتی داشته است یا خیر و نیز زمینه‌های ضعف یا کمال و قوت او به دست می‌آید. کسی که به مقامات می‌رسد، دیگر سخنی نمی‌گوید و تنها به اشاره‌ی مربی کار می‌کند. کسی که در مرتبه‌ی شریعت یا طریقت است بدون سند و تحلیل عقلی کار نمی‌کند و البته سالک در این مرتبه اگر آگاهی و ذکاوت نداشته باشد موفق نمی‌گردد و آن که به حقیقت می‌رسد سخن استاد را بی‌چون و چرا عمل می‌کند و در پی سندی از او نیست. البته هیچ سالکی بدون طی طریق شریعت و طریقت نمی‌تواند به حقیقت دست یابد و سالک نباید بپندارد از همان ابتدا می‌تواند سلوکی بدون چون و چرا داشته باشد.

سالکی که در مرتبه‌ی نخست است وظیفه‌ی حفظ احکام و مراعات آداب و فصاحت در بیان و مرتب و منظم سخن گفتن و پوشیدن لباس



نظیف و حفظ آداب درست اجتماعی را دارد. سالک به هر میزان که عمل، ریاضت و ادب داشته باشد به همان اندازه خلق و باطن دارد و نهالی که در باطن دارد می‌شود با تربیت سالم ریشه بدواند و رشد کند. کسی که در این مرتبه از سلوک خسته می‌شود، باطنی خشکیده دارد و باید مسیری دیگر را برگزیند.

سالکی که در سلک اهل شریعت و در این مرتبه قرار دارد باید «دل» خود را پاس دارد تا «دل» داشته باشد. وی نباید دل خود را به دنیازدگی آلوده نماید و دل را برترین سرمایه و اصلی‌ترین آن برای سلوک بداند. سالک در صورتی می‌تواند دل خود را پاس دارد که آن را به سویی سوق ندهد که برای دنیا غنچ و دلال داشته باشد. وی در این مرتبه باید در پی مربی باشد. البته مربی باید استادی معنوی و ماهر در امور غیبی باشد نه قلندر، درویش یا فردی ساده‌نگر که تنها مؤمن خوبی است. وی در این فضا است که می‌تواند سلوک داشته باشد. چنین سالکی در ابتدا خواب‌های خوش و نیز گاهی مشاهداتی دارد و هرچه قوی‌تر شود خواب‌های خوش و مشاهدات وی کم‌تر می‌شود تا آن که در مرتبه‌ی متوسط حتی آن را از دست می‌دهد مگر آن که استجماع، خلوت و تنهایی داشته باشد. چنین سالکی مقام ندارد و تنها یک حال است که با اوست و چنین حالی از افراد عادی نیز بر می‌آید. سالک باید در مرتبه‌ی میانی به تفکر، خلوت، تنهایی، دقت و تحصیل علم و خردرو آورد و اعتقادات و باورهای خود را سالم، صحیح و بی‌پیرایه نماید و سالم‌سازی اندیشه و رفتار داشته باشد. در این مرحله، خواب‌های خوش و رؤیاهایی که داشت و نیز مشاهدات از او برداشته می‌شود؛ چرا که وی رشد کرده است و ذهن



او در ابتدا خالی بود و نفس خلوت داشت و چنین نفسی به صورت قهری مشاهداتی دارد اما در مرحله‌ی توسط که وی به فکر و دقت رو می‌آورد چون مرتبه‌ی تحصیل است، ذهن وی سنگین می‌شود و نفس توان دیدن خواب‌های خوش را از دست می‌دهد و اندیشه‌ای که وی دارد به مراتب هزاران برابر از دیدن مشاهده‌ای بر ذهن وی فشار می‌آورد و آن را پر می‌کند و حالات خوش ابتدایی را از او می‌گیرد و نیز نفس چون قدرت دارد سرریز نمی‌کند و یافته‌های خود را حفظ می‌کند.

باطن اهل حقیقت از ادب عملی به دست نمی‌آید، بلکه آنان را باید از میزان اراده و ارادتی که دارند شناسایی نمود. اهل حقیقت به اندازه‌ای دارای باطن است که اراده دارد و می‌تواند نفس را رام خود سازد و آن را در اختیار بگیرد و نسبت به آن تمکین داشته باشد نه آن که نفس تعقل داشته و به قوه‌ای قهری برای راه‌اندازی آن نیاز باشد. اهل حقیقت با رشد و تعالی به جایی می‌رسند که با عشق حرکت می‌کنند و قوه‌ای قهری آنان را به حرکت و کوشش و نمی‌دارد. آنان شاید سالی بگذرد و نفس آنان چموشی نکند. چنین سالکانی مصداق مردمان عصر ظهور می‌گردند که هر صفت و حوشی آنان اهل می‌گردد و گرگ و میش را با هم آب می‌دهند و نفسیت آن‌ها با حقیقتشان یکی می‌شود. دل ایشان ترش و شور و تلخ ندارد، بلکه تنها دلی شیرین دارند که شیرین هم حرکت می‌کند. نفس اماره‌ی آنان امر کننده هست اما نه به بدی، بلکه به خوبی‌ها. حکایت نفس آنان همانند دزدی است که توبه نمود و نگهبان محله شد تا کسی دزدی نکند؛ چرا که خود با شگردهای دزدها بیش از هر کسی دیگر آشنا بود. او گرچه پیش از این دزد بود ولی اکنون حافظ مال دیگران گردیده



است. نفس اماره‌ی اهل دل این گونه می‌شود و به خیر امر می‌کند؛ همان‌طور که حضرت یوسف عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: ﴿وَمَا أُبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي﴾^(۱). نفس اگر زیر چتر رحمت رب واقع شود نفسی خیر می‌شود که جز به خوبی امر نمی‌نماید.

سالک در مرتبه‌ی سوم است که دوباره در مشاهده و رؤیت قرار می‌گیرد و آن‌چه را در مرتبه‌ی میانی به صورت علمی یافته است در مرتبه‌ی نهایی به صورت شکل‌دار، مجسد، متمثل و عینی می‌بیند. ذکر، قرائت قرآن کریم و انس با آن در این مرتبه است که کارآمد است و به سالکی که در مرتبه‌ی نخست یا دوم است ذکر داده نمی‌شود. در این مرحله باید در استفاده از ذکر، حد اعتدال را رعایت نمود و از پرذکری و نیز داشتن اذکار متعدد برای سالکی که در این مرحله نویاست خودداری نمود. «منازل السائرین» نیز از این مرتبه است که قابل پی‌گیری می‌باشد.

سالک در این مرتبه است که رو به مناجات، خلوت، شعر و گاه انس با پدیده‌های ارضی مانند گیاهان و حیوانات یا برخی از انسان‌ها و یا با پدیده‌های سماوی و نیز زیارت اهل قبور و اولیای خدا رو می‌آورد. وی چه بسا که با فرشتگان و عالم عقول و ملکوت ارتباط یابد و چنان‌چه رشد نماید به انس با اسمای الهی و قرب به صفات پروردگار نایل می‌آید و تا قرب ذاتی می‌تواند تعالی داشته باشد. کسی که به قرب ذاتی می‌رسد برزخ خود را در دنیا طی کرده است و قیامت وی در همین دنیا قائم می‌گردد و مرگ حادثه‌ای جدید و پیشامدی نو و ناشناخته برای او ندارد و با معرفت، به دیدار حق تعالی و زیارت او توفیق می‌یابد. وی دیده‌ای



خداشناس پیدا می‌کند که خداوند را در هر تجلی می‌شناسد.
 رسیدن به این مرتبه شرط سنی ندارد و هر کسی به فراخور استعداد و
 قوت استاد و مربی خود ممکن است در زمانی کوتاه یا دراز به آن وارد
 شود.

محبوبانی که محب هستند در مرتبه‌ی نخست به مرتبه‌ی سوم
 می‌رسند و محبوبان محبوب از این تقسیم خارج هستند و آنان بدون
 ریاضت و ذکر، حرکت نهایی خود را به صورت اعطایی دارند و خداوند از
 آنان دست‌گیری می‌کند.

اصل ۸

باور به رؤیت شخصی خداوند

در سلوک باید به وجود نیروهای فرامادی و ماورایی اعتقاد داشت و
 آن نیروها را شخصی دانست. شخصی که می‌توان به زیارت آن رفت.
 هدف از سلوک، قرب الهی است که با فقر و نداری به دست می‌آید.
 رسیدن و وصول به ذات بهجت‌انگیز خداوند که یک شخص است و نه
 مفهومی کلی؛ آن‌گونه که در فلسفه می‌گویند. منطبق مفهوم خداوند را کلی
 اما منحصر در فرد می‌داند. مفهوم کلی زیارت بر نمی‌دارد و رؤیت چهره‌ی
 او ممکن نیست و عرفان خداوند را یک شخص می‌داند که می‌توان به
 مشاهده‌ی آن زیبای دل‌آرام رفت. خدا را باید در بیرون از ذهن ملاقات
 نمود. خدایی که مؤثر است و در بیرون از ذهن، وجودی فراگیر دارد.
 خدایی که ذهنی و علمی است تفلسف و تکاپوی تصویرگرایانه‌ی
 ترسیم‌گری ناتوان است که خداوند را نحیف می‌نماید و فربه‌ی را از او





می‌گیرد. چنین خدایی همانند جهنم برخی از فلسفیان است که آن را چیزی غیر از حرمان نفسانی نمی‌انگارند. احساس‌هایی که از فقدان و نبود چیزی زخم بر دل ریش ریش نادار می‌کشد، جهنمی است که هر استعدادی را می‌سوزاند در حالی که جهنم به تعبیر قرآن کریم: ﴿النَّارُ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ﴾^(۱) است. جهنم فلسفی در فضای ناسوتی پیرامون ما تجربه‌پذیر است و نیازی به ماده‌ی ماندگار آخرت ندارد. خدای فلسفی نیز چنین شمایی دارد و نمی‌توان در خارج از ذهن به سراغ آن رفت و با او هم‌چون موسی به گفت و شنید نشست و رویت او را از حق تعالی خواست. به گفت و گوی طولانی حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَامُ گوش جان بسپارید که خداوند و حضرت موسی چگونه عاشقانه با هم سخن می‌گویند: ﴿وَمَا تَلَكَ بِيَمِينِكَ يَا مُوسَى، قَالَ هِيَ عَصَايَ أَنَا كَأُ عَلَيْهَا وَأَهْشُ بِهَا عَلَى غَنَمِي وَلِي فِيهَا مَارِبٌ أُخْرَى. قَالَ أَلْقَهَا يَا مُوسَى. فَأَلْقَاهَا فَإِذَا هِيَ حَيَّةٌ تَسْعَى. قَالَ خُذْهَا وَلَا تَخَفْ سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الْأُولَى. وَاضْمُمْ يَدَكَ إِلَى جَنَاحِكَ تَخْرُجْ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُوءٍ آيَةً أُخْرَى. لِنُرِيَكَ مِنْ آيَاتِنَا الْكُبْرَى. اذْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى. قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي. وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي. وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي. يَفْقَهُوا قَوْلِي. وَاجْعَلْ لِي وَزِيرًا مِنْ أَهْلِي. هَارُونَ أَخِي. اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي. وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي. كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيرًا. وَنَذْكُرَكَ كَثِيرًا. إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بَصِيرًا. قَالَ قَدْ أُوتِيتَ سُؤْلَكَ يَا مُوسَى. وَلَقَدْ مَنَّا عَلَيْكَ مَرَّةً أُخْرَى. إِذْ أَوْحَيْنَا إِلَى أُمَمِكَ مَا يُوحَى. أَنْ أَقْذِفِيهِ فِي التَّابُوتِ فَاقْذِفِيهِ فِي الْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ الْيَمُّ بِالسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِي وَعَدُوٌّ لَهُ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِنِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَى عَيْنِي. إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ

أَدْلُكُمْ عَلَىٰ مَنْ يَكْفُلُهُ فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَقَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَفَتَنَّاكَ فُتُونًا فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ثُمَّ جِئْتَ عَلَيَّ قَدَرًا يَا مُوسَىٰ. وَاضْطَنَعْتُكَ لِنَفْسِي. اذْهَبْ أَنْتَ وَأَخُوكَ بِآيَاتِي وَلَا تَنِيَا فِي ذِكْرِي. اذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ. فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ. قَالَ رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطَّعَىٰ. قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَىٰ ﴿١﴾.

باید باور داشت خدایی در بیرون هست که می توان با او سخن گفت و با او عاشقانه هم کلام شد و بارها و بارها خطاب به او عرض داشت: ﴿إِيَّاكَ﴾. کسی که بتواند مشکل توحید خود را حل نماید و آن را به باور خویش برساند و به آن ایمان آورد، در زمینه‌ی دیگر معارف مشکلی ندارد. کسی که نماز خود را نه برای تلقین و تسکین نفس می‌گذارد بلکه در پی آن است خلوتی به دست آورد تا با خداوند به مناجات و راز و نیاز و نجوا بنشیند و او را نه از سر طمع به بهشت و نه از ترس جهنم کرنش کند، بلکه بندگی او وجودی باشد که از عبادت عاشقانه برتر است؛ چنان‌که مولا امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «إِنِّي وَجَدْتُكَ أَهْلًا لِلْعِبَادَةِ».

از کودکی همواره این باور را داشتم که وارستگی هم چون انبیای الهی و حضرات چهارده معصوم علیهم السلام و نیز نوابغی هم چون ابن سینا و عالمانی چون ملاصدرا افرادی ساده نبودند که بی دلیل بر خداوند پایداری داشته‌اند. حضرت امیرمؤمنان علیه السلام فردی عادی نیست و وقتی می‌فرماید من خدای نادیده را پرستش نمی‌کنم، فرمایش ایشان سند است؛ یعنی هم خداوند هست و هم قابل رؤیت می‌باشد و می‌شود آدمی به زیارت وی

نایل گردد. از طرفی چنین سخنانی تنها موجب آزار ایشان گردیده است؛ اما ایشان همواره از حق سخن می‌گفتند و تا پای جان بر این گفته ماندند و همه‌ی سیزده معصوم علیهم‌السلام یا مسموم شدند یا شهید. با چنین وضعیت دشواری، اگر حضرت امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید خدا هست، پس در حقیقت هست و به‌حتم، او خداوند را زیارت نموده است وگرنه محال است خود را این قدر اسیر چیزی نادیده نماید.

باید تمرین عملی داشت و این کار درس نیست. دیشب ساعت سه بعد از نصف شب بود که یکی از جانبازان به منزل ما آمده بود. وی حتی از خودروی خود نمی‌توانست پیاده شود و ما داخل آن رفتیم. به او گفتم نصف تو را برده و نصف تو را گذاشته‌اند، می‌دانی چرا با تو این کار را کرده‌اند؟ برای این که خدا را به خوبی شناخته‌ای و او را مانند پسرخاله‌ی خود می‌دانی. هنوز نمی‌دانی با چه کسی مواجه هستی!

اصل ۹۰

لزوم ارادت و خدمت به استادی کارآموده

اصل دیگری که در مسیر سلوک باید به آن توجه داشت این است که در عرفان، سند و دلیل، شیخ راه و پیری است کارآموده که راه‌رفته باشد و راه را بشناسد. کسی که استادی معنوی ندارد، در سلوک راهی می‌پیماید بدون سند و راه‌های رفته‌ی او حجیتی ندارد. البته راه‌های وصول به حق بسیار است و هر یک در کمیت و کیفیت و درازا و کوتاهی با دیگری تفاوت بسیار دارد و همگون و همگن نمی‌باشد، اما خوشا به



سعادت کسی که دست در دست پیری نهد که راهی کوتاه و با کیفیت را دیده و رفته باشد؛ هر چند بسیاری از آن چه راه و راهنما می‌نماید نیز نه راه است و نه راه‌بلدی، بلکه پیمایش آن جز دوری نمی‌آورد.

ما در زمان غیبت کبری زندگی می‌کنیم و دست مردمان زندان در این بند از حجت حق؛ امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) کوتاه است اما چنین نیست که راه ارتباط با غیب در این زمان مسدود شده باشد و رجالی از غیب برای دستگیری افراد مستعد نباشند. خداوند در هر دوره‌ای اولیایی دارد که می‌توانند از خلق دستگیری داشته باشند. در عصر ما مرحوم قاضی بزرگ و بعد از آن حضرت امام خمینی علیه السلام از اولیای محبوبی حضرت حق بودند که سمت ولایت برای هدایت و رهبری داشتند. رشد معرفت در زمان غیبت سد نشده اما نوع حرکت در آن تغییر کرده است و پس از پیامبر خاتم صلی الله علیه و آله همه در رشد باطنی خود که امری کیفی و در عمق است میهمان سفره‌ی آن حضرت علیه السلام می‌باشند و از قرآن کریم رزق معنوی می‌گیرند. انسان عصر غیبت نسبت به انسان‌های پیش از ظهور اسلام نه تنها در عقلانیت پس نرفته، بلکه رشد بیش‌تری داشته است، از این رو نمی‌شود انسان‌ها تا آن زمان صد و بیست و چهار هزار پیامبر داشته باشند ولی باب ارتباط با غیب در این عصر بسته شده باشد! یا باید گفت پیشینیان انسان‌های ساده‌ای بودند که برخی برای آنان ادعای پیغمبری داشته‌اند و اکنون مردم هوشمند شده‌اند و دیگر کسی نمی‌تواند ادعای پیغمبری داشته باشد یا خداوند در این عصر نیز در نهاد انسان استعداد برگزیدگی را قرار داده و نبوت انبایی و نه تشریحی را تاروز قیامت جاودان نموده است. البته این تفاوت هست که انبیای پیشین انبیای تشریحی بودند و مأمور به اظهار و اعلام نبوت خود می‌شدند ولی اکنون،



آن رسالت باطنی است و آنان که نبوت انبایی می‌یابند ادعایی ندارند. خداوند برای عصر غیبت برگزیدگانی به نام محبوبان دارد که سالک باید در شناخت آنان برآید؛ هرچند یافت آنان توفیقی الهی و رزقی ربانی است و آن را که این توفیق نرسد، نمی‌تواند از محبوبان خبری گیرد. اساتید واقعی سلوک، محبوبان هستند و محبان چندان مهارتی در سالک‌پروری ندارند و بسیار می‌شود که ناشیانه نسخه می‌دهند و راه سالک بیچاره را دور می‌نمایند.

اگر سالکی بخواهد سلوکی سالم، رونده و روان داشته باشد ناچار باید عارفان محبوب را بیابد که شمار آنان بسیار اندک است و البته آنان مأمور به باطن می‌باشند و اظهار عام ندارند و همین امر، شناخت آنان را سخت‌تر نموده است. آنچه گفته شد به حسب ظاهر است و گرنه به حسب باطن، سالک با پای خداوند گام بر می‌دارد و سالکی که استعداد باطنی وی بسیار باشد و باید به محبوبان برسد به جذبه‌ای باطنی به آنان می‌رسد و گرنه اساتید ضعیف محبی او را بس است.

مربی کارآزموده نیز نخست فرد را می‌آزماید تا ببیند آیا وی استعداد سلوک و عرفان را دارد یا خیر تا بدون جهت در این راه سرمایه‌گذاری نکند و وقت و عمر خود را بیهوده تلف نکند. مربی کارآزموده، خود به نیکی می‌داند باید بر روی چه کسی سرمایه‌گذاری نماید و او را پرورش دهد. استاد اگر سالکی را صاحب سِرِّ باطن، همت، و استعداد بیابد او را به میدان نسخه‌های خود وارد می‌نماید و او را جلا می‌دهد؛ همانند زمینی که طلا دارد و باید بر آن کار کرد تا بتوان طلای آن را در کوره خالص نمود.

نقش استاد در سلوک به منزله‌ی مددکار است و در پیدایش این گنج باطنی و پنهان در وجود سالک نقشی ندارد. او تنها تشخیص می‌دهد آیا فرد استعداد سلوک را دارد یا نه و در این راه به صاحبان استعداد کمک می‌نماید تا به داشته‌های باطنی خود دست یابند. آنان کسانی هستند که معرفت در نطفه‌ی آنان ریخته شده و لقمه‌های حلال و طیبی خورده و سیستم بدن و آنزیم‌های وجودی آنان می‌تواند وصول را در وجود آنان تبلور دهد. این استعداد خود را از کودکی نشان می‌دهد و حالتی ناخودخواسته دارد. سلوک وادی زرنگی نیست تا فردی از سر شب تا صبح به سجده رود بلکه چیزی بیابد! این فرد زرنگ است و گمان می‌برد نعوذ بالله خداوند ناآگاه و ساده است که از طمع او خبری ندارد. این فرد می‌نشیند تا چیزی پیدا کند در حالی که انسان‌های اخاذ و طماع زمینه‌ای از سلوک در خود ندارند. کسی که استعداد سلوک دارد ناخودخواسته در سلوک قرار می‌گیرد و او به هیچ وجه به طمع امری یا به هوای چیزی نمی‌نشیند و کیسه‌ای ندوخته است و خداوند به لطف خود است که او را سیراب می‌کند.

سالک اگر توفیق حضور در محضر عارفی حقیقی و استادی اصل را یافت، در صورتی سلوک در وی نقش می‌بندد که نخست به استاد خویش ارادت و محبت داشته باشد تا در پرتو عشق وی صاحب اراده شود. ارادت چنان اهمیتی دارد که حتی عارفان محبوب نیز آن را دارند ولی ارادت آنان حقی است؛ به این معنا که پیش از این که کسی و چیزی را ببیند به حق تعالی ارادت داشته‌اند.

عارفان محب ارادت خلقی دارند و به مربی و مرشد خود مهر





می‌ورزند. ارادت محبان در سوره‌ی حمد آمده است: ﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ. صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ﴾^(۱). این دعا برای محبان است که توفیق راه‌روی در راه محبوبان و راه مولا علی علیه السلام را خواستار می‌گردند اما خود آن حضرت به حق تعالی تمسک می‌جوید؛ چرا که محبوبان در ظرف حقی هستند و محبان در ظرف خلقی. محبی که به حق تعالی دسترسی ندارد باید زانوی شاگردی در محضر محبوبان بر زمین زند؛ همان‌طور که به مثل می‌گویند: «دستت نمی‌رسد به بی‌بی، دریاب کنیز مطبخی را». پیران و مرشدان معرفت هر چند محبوبی باشند در پیش‌گاه پروردگار همان کنیز مطبخی هستند. شاگردی که توفیق یافت استادی محبوبی را یافت با حصول ارادت، به خدمت وی درمی‌آید. سالک با خدمت چند ساله به استاد است که عنایت خداوند با وی همراه می‌شود.

متأسفانه امروزه حرمت استاد چنان رنگ باخته است که خدمت به وی ننگ به حساب می‌آید ولی در گذشته، سالکان بر آن بودند تا توفیق درک استادی را بیابند و خدمت به او را افتخاری برای خود بدانند. به یاد دارم یکی از اساتیدم که ارسطویی بود با یکی از شاگردانش درگیر شد. استاد وارد مجلسی شدند و به همه احترام گذاشتند جز آن شاگرد. او بعد از آن نزد من آمد و از استاد خود گلایه کرد که چرا به او احترام نگذاشته است و موجب شد دیگران گمان کنند من چیزی نیستم. از سخن آن شاگرد شگفت‌زده شدم و دریافتم وی خیری نمی‌بیند. او در پی حفظ آقایی خود بود و پس از سی سال، در حالی که گمراه شده بود از دنیا رفت.

ممکن است استادی بر سر شاگرد خویش بزند، اما با این حال، وی باید از او تشکر نماید و اندکی از ارادت وی کاسته نشود. بعدها استاد به او گفت رابطه‌ی من و تو رابطه‌ی حرمت ظاهری نیست تا شما چنین توقعی از من داشته باشی و من تو را با آدم‌های غریبه‌ای که دقیقه‌ای می‌آیند و می‌روند یکی نمی‌بینم تا خود را این قدر خرج تو کنم.

کسی که در کنار استاد معنوی قرار می‌گیرد باید در پی ارادت و خدمت باشد و نه حفظ آقایی. کسی که خود را آقا می‌داند نمی‌تواند به کسی خدمت کند، بلکه خود در پی خدمت‌کار می‌گردد.

نقل می‌کنند مرحوم حاجی سبزواری وقتی از نجف باز می‌گردد، احساس می‌کند هنوز در خود مشکل دارد. وی به کرمان می‌رود و خود را در مدرسه‌ای خادم طلبه‌ها می‌نماید و کارهای پایین مدرسه را با افتخار انجام می‌دهد و برای طلاب خرید می‌نماید و چه بسا کنایه‌های آنان را می‌شنود و کریمانه از آن می‌گذرد.

خدمت به استاد به نفع مربی نیست، بلکه این سالک است که از آن خیر می‌بیند و در واقع، سالک با خدمت است که می‌تواند تربیت بپذیرد و وجود خود را سبک و خالی از هر منیتی نماید. سالک با خدمتی که دارد منتی بر استاد ندارد، بلکه باید منت او را نیز داشته باشد که مزاحم وی هست و در پناه آزارها و اذیت‌های احتمالی که به او وارد می‌آورد آلودگی‌های نفسانی خود را بیرون می‌ریزد و نفس را برای صافی شدن هموار می‌نماید.

سلوک امری است که نیاز به تعادل و بالانس دارد و ریاضت آن بسیار متنوع و فراگیر است. همان‌طور که نماز بدون انفاق مال تأثیری ندارد، نماز



و انفاق نیز بدون خدمت به استاد ابر می‌باشد. بسیاری از مشکلات اخلاقی سالک مانند غرور و تکبر با خدمت به استاد است که از بین می‌رود. به هر روی، اساس سلوک بر آگاهی، ریاضت، نرمی، ارادت و صاحب اراده بودن است. کسی که اراده می‌یابد صاحب تمکین می‌گردد و چنین کسی است که از گردنه‌های هولناک و مهلک سلوک می‌گذرد. او با مراد خویش باقی می‌ماند تا آن که جنازه‌ی وی را از او بگیرند. سالک باید اهل خدمت به استاد باشد و نه در پی آقایی که غرور و تکبر را چون خوره به جان وی می‌اندازد. کسی که در پی دستیابی به غیب است اگر کم‌ترین ذره‌ای از تکبر در وجود خود داشته باشد وقت خویش را با پرداختن به اعمال سلوک ضایع می‌کند و از آن خیری نمی‌بیند. آن که برای خود حرمت و احترام می‌تراشد، غافل است که هرچه حرمت است از آن خداست. سالک در پرتو خدمت به استاد چنان اهل خدمت می‌شود که آن را از مورچه‌ی راه و گبر بت‌خانه دریغ نمی‌دارد تا چه رسد به عالمی الهی که از اولیای محبوبی خداست و وی توفیق زیارت و ارادت به او را یافته است.

از اولیای محبوب در زمان ما باید حضرت امام علیه السلام را نام برد. ایشان در عرفان استادی که از او تأثیر گرفته باشند ندارند و کارهای ایشان لدنی و از جانب خداوند بوده است. کسانی که به عنوان استاد عرفان ایشان مشهور گشته‌اند در عرفان مقامی پایین‌تر از ایشان دارند. البته محبوبی بودن به معنای نداشتن استاد در علومی که فن است نمی‌باشد و خواننده‌های ایشان مربوط به علوم دیگر است. نقل است ایشان مگس‌های اتاق خود را نمی‌کشتند، بلکه آن را بیرون می‌کردند و همین خدمتی است به یک



حیوان که ایجاد مزاحمت می‌کند. وقتی ایشان به پشه‌ای خدمت می‌نماید چگونه می‌شود به بشریت خدمت نکند تا چه رسد به فرهنگ تشیع؛ هرچند ایشان شاگردی قوی در عرفان نداشته‌اند و عرفانی را که داشتند با خود بردند.

سالک برای صافی شدن خویش باید خود را در خدمت حضرات معصومین علیهم‌السلام، قرآن کریم و استاد خود که از اولیای الهی است قرار دهد. طبیعی است خدمت نمودن از انسان متکبر بر نمی‌آید.

پیش از این گفتیم سالک باید استعداد سلوک را به صورت ذاتی داشته باشد. چنین سالکی است که در خود احساس سیادت و بزرگی می‌کند و برای خود حقیقت قایل است و از همین روست که می‌تواند خود را در خدمت استاد قرار دهد اما آن که حقیقتی ندارد و به آقایی تظاهر می‌کند، نمی‌تواند به خدمت کسی درآید.

لباس روحانیت لباس تواضع است. کسی که به اندازه‌ی یک سر جو خود را می‌گیرد نه استعداد سلوک در اوست و نه شایستگی برای مسایل معنوی دارد.

کسی بدون ارادت به اراده نمی‌رسد؛ خواه سلوک محبان را داشته باشد یا معرفت محبوبان. محبان به ارادت خلقی و محبوبان به ارادت حق تعالی برای جلای وجود خویش نیاز دارند. ما از دوران طفولیت و نونهالی نسبت به خدا حساسیتی ویژه داشتیم و آنزیم‌های وجودمان به گونه‌ای بود که غیر خدا را نمی‌پذیرفت؛ چنانچه در شعرهای خود این معنا را بهتر می‌شود حس کرد. درصد اندکی از شعرهای ما در رابطه با ائمه‌ی معصومین علیهم‌السلام است که تمامی در «دیوان ولایت» جمع شده است. البته





در مورد آن حضرات علیهم السلام می خواستم فراوان شعر بگویم ولی بیش از آنچه در این دیوان آمده است کشش نداشته‌ام.

چیزی که ارادت را می‌کاهد یا آن را از بین می‌برد شک نمودن به استاد است. البته پیش از یافت استاد باید به همه شک داشت اما سالک اگر تشخیص داد که استادی یافته که وی از اولیای محبوبی است و استاد نیز او را پذیرفت، باید از «یا»، «اما» و «اگر» دوری کند و تنها یقین برخاسته از معرفت است که راهبر و مددکار وی در همراهی با استاد می‌گردد. کسی که شکاک، بداندیش و بدبین است نمی‌تواند ارادتی داشته باشد و کسی که ارادت و علاقه ندارد فاقد اراده می‌گردد. این امر وقتی اهمیت می‌یابد که توجه شود اولیای محبوبی کتمانی قوی دارند و همواره سعی می‌نمایند اطرافیان را در حالت شک باقی گذارند و به گونه‌ای رفتار کنند که نه فرد را مأیوس سازند و نه او را وابسته نمایند؛ زیرا ممکن است سالکی چنان در ارادت رشد نماید که حتی سر خود را به ناگاه بر دار دهد. ما در اصلی مستقل خواهیم گفت که شک برای سالک سم قاتل است. البته ولی محبوب بر آن نیست تا به شک دامن زند اما فضای امروز سبب شده است شک باعث نجات دیگران گردد؛ همان‌طور که حضرات ائمه‌ی معصومین علیهم السلام از برخی یاران خود مانند هشام یا زراره بد می‌گفتند یا آنان را طرد می‌کردند تا از آسیب دستگاه طاغوتی خلافت مصون باشند، ولی محبوب نیز حافظ سالکانی است که به او گذر دارند؛ از این رو ملاحظه‌ی فضای حاکم را دارند. این امر به‌ویژه در حوزه‌ی علمی قم بسیار حایز اهمیت است و احتیاط بسیار را می‌طلبد. روزی به نماز جمعه‌ی مرحوم آقای اراکی که آن زمان خطیب بود رفتیم. بعضی نماز جمعه را قبول

نداشتند، از این رو خطبه‌ها را گوش می‌دادند اما نماز ظهر می‌خواندند. در آن روز به نماز ایستادم اما بسیاری صف نماز را به ناگاه خالی کردند و رفتند به گونه‌ای که اتصال صفوف به کلی از دست رفت. این وضعیت معتبرترین مسجد قم بود!

از موانع ارادت و خدمت، کتاب‌بازی و اشتغال به مفاهیم صرف است که خدمت به انسان یا دست‌کم دستگیری از حیوانی را بر نمی‌تابد و برای انسان توقع سلام و توهّم آقایی می‌آورد. سالک در پی بندگی است که نرم است و نرمی می‌آورد اما آقا بودن خشکی زاست و با قدرت فراحی، گستردگی و دریادلی منافات دارد و آدمی را خشک مزاج می‌سازد و توان دریافت حقایق معنوی را از انسان سلب می‌کند. البته کسی که سالک است می‌تواند با هدایت مربی خود آن‌گونه که شایسته است به علم رو آورد و علم برای او نور باشد و نه شب دیجور.

سالک برای سلوک نیازمند استادی معنوی است و استاد برای او سند است و گرنه مانند بچه‌ی پرورشگاهی می‌ماند که پدر و مادر خویش را نمی‌شناسد و همواره در آرزو و حسرت دست نوازش آنان قرار دارد و عطشی که در درون دارد آرام نمی‌گیرد.

ارادت در سلوک نقش پدر و مادر طبیعی را دارد. سالک نمی‌تواند به داشته‌های خود برسد و آن را جلا دهد مگر آن که سند داشته باشد که برای محبوبان خدا و برای محبان مراد و استاد آنان است. این امر می‌رساند سلوک معنوی استادمحور است. این قانون در هر دانشی جاری است و نظام‌های آموزشی کتاب‌محور و نمره‌طلب شاگردپرور نیست و فرد را در زمینه‌ی علمی همانند کودکان پرورشگاهی می‌کند که پدر و مادر



خود را نمی‌شناسند و احساس حقیقت بودن دانسته‌های خود را ندارند و غم بی‌بوتگی آنان را رنج می‌دهد. مربی سلوک همواره نقش ایصالی به مطلوب دارد نه آن‌که نشانی و آدرس دهد و تنها ارایه‌ی طریق نماید. انبیا و اولیای الهی خود جلودار می‌گردیدند و پیروان را به دنیال خود با نغمه‌ی ﴿تَعَالَوْا﴾^(۱) می‌بردند و آنان در میدان حضور هم‌پای یاران خود و مشوق آنان بودند تا هرچه منسجم‌تر کمالات معنوی را طی نمایند.

نظام‌های کتاب‌پرور میان شاگرد و استاد و میان هم‌کلاسی‌ها ارادت نمی‌آورد و چه بسا دو حوزوی پس از سال‌ها تلاش و مجاهدتی که دوشادوش هم در محضر استادی واحد داشته‌اند در پیری به دعوا و نزاع بر می‌خیزند و هر یک دکانی برای خود می‌گشاید. این آسیب برآمده از مربی‌پذیر نبودن بعضی از عالمان شریعت و فقه در حوزهی مسایل معرفتی است و برخی از آنان با تحصیل فقه می‌پنداشته‌اند مسایل معرفتی را نیز می‌توانند از روایات آن اجتهاد نمایند.

همین امر در عصر حاضر سبب چیرگی نظام «کتاب‌محوری» به جای «استاد‌محوری» شده است و امروزه کتاب‌ها رونق بیش‌تری نسبت به گذشته دارد. البته استاد واقعی نیز کمیاب و وجود وی چنان عزیز و نادر است که در هر استانی شاید یک مربی شایسته نتوان سراغ گرفت؛ همان‌طور که بسیاری از حلقه‌های عرفانی مرشدانی گمراه دارد. به قول شاعر:

هر کسی کو مرشدش گمره بود کی مریدش سوی جنت ره برد
خواندن کتاب‌های نحوی، فقهی، اصولی، منطقی و حتی

مصباح الانس و فصوص الحکم تنها سواد است و نه عرفان و این تمرین‌های عملی و ریاضت در زیر نظر استاد کارآموده است که آن سواد را بینش و کنش می‌دهد و از ذهن‌آرایی صرف دور می‌دارد.

طلاب علوم دینی در گذشته حتی برای آن که قرائت نماز خود را درست کنند، نزد مربی می‌رفتند و به آموخته‌های خود اعتماد نمی‌کردند به گونه‌ای که یکی از پرسش‌های اساتید در پنجاه سال پیش این بود که قرائت نماز خود را نزد چه کسی درست کرده‌ای؟ ولی امروز کم‌تر کسی است که خود را مصون از اشتباه بدانند!

گذشتگان در طلب علم، خدمت استاد می‌رسیدند و فوت و فن دانش را که پیچش مو بوده است می‌آموختند. آنان وقتی در محضر استادی گزینش می‌شدند تا مرگ وی با او ثابت‌قدم می‌ماندند و هُرْهَری و دمدمی مزاج نبودند.

البته سالک باید به هر کسی زود اطمینان نکند اما اگر به استادی اطمینان یافت دیگر به او شک نکند و همواره با او باشد. این مهم می‌طلبد سالک خود را آماده و ذهن خویش را خلوت سازد و شک را از درون خویش بزدايد؛ شکی که حتی گاه دامن‌گیر انبیای متوسط شده است که سنگینی مضاعف کار را می‌رساند.

نداشتن استاد و نبود ارادت در وجود شاگرد سبب می‌شود علم از صفا دور گردد و برای نفس درگیری آورد. یکی از علما با مجتهدی سید درگیر شده بود اما چون نمی‌توانست اجتهاد او را انکار نماید؛ چرا که وی صد جلد کتاب و حدود دوهزار شاگرد داشت، چنین شایع نمود که وی سید نیست؛ چرا که سیادت به راحتی اثبات نمی‌شود. چنین اخلاقی برآمده از





بی‌بوتگی و بی‌ارادت بودن است. بسیاری از مسایل در کتاب‌ها نمی‌آید؛ چرا که هم مورد سوء استفاده‌ی ناهلان قرار می‌گیرد و هم مجوز نشر را دریافت نمی‌دارد و این مریبان هستند که حامل سینه به سینه‌ی آن می‌باشند. به هر روی، برای شناخت کسی نخست باید از او پرسید نزد چه کسی درس خوانده است.

سالک باید به این اصل اهتمام داشته و برای خود دارای سلسله سند باشد. سالک به هیچ وجه نباید افتخار کند صدها جلد کتاب و ده‌ها عنوان مقاله خوانده و نزد ده‌ها نفر شاگردی کرده است. کسی که فقط کتاب می‌خواند و به کسی دل‌سپردگی ندارد و دل‌باختگی نمی‌شناسد و بوی عشق و ارادت به مشام او نمی‌رسد و تنها می‌خواهد یاد بگیرد، هیچ‌گاه سالک نمی‌گردد.

حوزه‌های علمی در گذشته مرکز ارادت بوده است. مرحوم آقای حائری مؤسس وقتی به قم آمدند جویای آقا سید احمد خوانساری شدند. به ایشان گفتند وی در اراک مانده است و اهل اراک ایشان را برای خود نگاه داشته‌اند. مرحوم آقای حائری می‌فرماید: «عجب! من می‌خواستم ایشان آخوند شیعه شوند، آخوند اراک شدند!». وی جز این کلام دیگر چیزی نفرمودند. این کلام را به مرحوم آقا سید احمد رساندند. ایشان با شنیدن این سخن به خانه نرفت و همان موقع به سوی قم حرکت کرد و گفت ماندن من در این شهر حرام است. خانواده و اثاث منزل وی را نیز بعد از آن به ایشان رساندند! ایشان پس از آن مرجع شیعیان نیز می‌شوند و ایشان بودند که مردم تهران را به حمایت از نهضت امام خمینی علیه السلام همراه نمودند؛ چرا که مردم تهران به‌ویژه بازاریان از ایشان

تقلید می‌کردند. وی مورد اتفاق تمامی عالمان بودند. این امر ارادت ایشان به مرحوم حایری و حضرت امام علیه السلام را می‌رساند. نقل می‌کنند وقتی مرحوم نایینی به قم می‌آیند و درس می‌گویند مرحوم آقا شیخ به شاگردان خویش می‌گوید همه به درس ایشان بروید. مرحوم آقا سید احمد می‌گویند بر من جایز نیست درس ایشان بروم چرا که آقا شیخ را اعلم می‌دانم.

در سلوک، کسی می‌تواند اهل غیب شود که برای آن عوالم روشن باشد از چه کسی دستور گرفته و چه کسی او را پذیرفته است.

سالک در ارتباط با استاد خود تنها رابطه‌ی یادگیری ندارد تا با هر بار یاد گرفتن باد غرور به او افتد و متکبر شود و مثل زالو نیست که آن قدر خون می‌خورد تا باد کند و بمیرد، بلکه او مانند طفل است که با هر بار شیر خوردن، ستبر و رشید می‌گردد و دیدن او لذت‌بخش است.

سالک زالوصفت در پی استاد نیست و منافع خویش را لحاظ نمی‌کند؛ چرا که وجود چنین کسی باتلاقی گندیده است و آن چه فرا می‌گیرد نه تنها کارآمد نیست، بلکه وی را گندیده‌تر می‌نماید. سالک محب باید در پی استاد و مراد راه‌بلد باشد تا به ارادت برسد. سالک اراده نمی‌یابد مگر آن که پیش از آن به ارادت برسد. اراده در سلوک همانند تقلید در باب فقه است. سالک با ارادت است که می‌تواند در خود کشش و توان مضاعف ایجاد نماید. سالک تا تمامی اعمال و ریاضت‌های خود را از سر ارادت انجام ندهد نمی‌تواند سیر و مشاهده‌ی طریق داشته باشد.

شناخت استاد واقعی مخاطرات فراوانی دارد. این روزها بازار عرفان‌های کاذب و دروغین هم در چهره‌ی دینی و هم در چهره‌ی غیر



دینی آن بسیار داغ و دکان‌های فراوانی باز شده و دام‌های خدعه، نیرنگ و تزویر است که زلف این آشفته‌بازار را پر آشوب‌تر و بنیاد معنویت‌طلبان را نابود می‌سازد. بنده ده‌ها کتاب عرفانی اعم از عرفان‌های ایرانی، هندی، چینی، اروپایی و آمریکایی را بررسی کرده‌ام و حقیقت بسیار نایاب است و وجه تخریب‌گری این عرفان‌ها بیش از موارد مثبت آن است. اگر مسؤولی در وزارت ارشاد از من می‌خواست تا برای بررسی این کتاب‌ها سخن بگویم، به آنان می‌گفتم هیچ یک از این کتاب‌ها نباید مجوز نشر بگیرد؛ چرا که نویسنده‌ی آن هدفی جز سودجویی مالی آن هم با نشر عقاید انحرافی نداشته است.

طرح درست از حقایق عرفانی هدایت و توفیقی الهی است اما طرح آن برای منفعت‌طلبی و گرم کردن بازار خود عین شرک و گمراهی است. باید دستی که بوسیده شدن را دوست دارد، شست ولی دستی که بوسیده شدن برای آن خوشامدی ندارد دست بی‌هوایی است که از خدا پر شده است و نه تنها باید آن را بوسید بلکه جا دارد آن را لیسید. حضرت امیرمؤمنان علیه السلام نسبت به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نهایت ارادت را داشته است که می‌فرماید اگر کسی خلاف پیامبر خدا سخنی بگوید، او را می‌کشم.

بنده نسبت به قرآن کریم ارادت بسیار دارم. بنده به این کتاب الهی عشق می‌ورزم، آن را بو می‌کنم و از آن لذت می‌برم و حتی به خاطر آن به کتاب‌های دیگر هم احترام می‌گذارم و گرنه اگر این کتاب الهی نبود به دیگر کتاب‌ها هم حرمت نمی‌گذاشتم ولی با وجود آن، کتاب‌های دیگر را جلد می‌کنم و حاضر نیستم به کتابی که جلد ندارد دست بزنم و گرنه احساس می‌کنم به آن ظلم می‌کنم؛ چرا که به کار بردن کتابی که جلد نشده است آن





را کهنه و خراب می‌نماید. ارادت سالک به قرآن کریم موجب می‌شود به انسی دست یابد که آیات به گونه‌ای دیگر خود را به انسان نشان دهد و برای او جلوه‌گری داشته باشد.

در این آشفته بازار که هر کسی چند صباحی می‌گذرد استاد بزرگ عرفان می‌شود باید به خداوند پناه برد و حفظ خود را از او خواست: **﴿فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾**^(۱).

اصل «استادمحوری» از ارکان سلوک است. همان‌گونه که گذشت پیش‌تر از این وقتی کسی می‌خواست به خدمت استادی درآید نخست از او می‌پرسیدند شاگرد چه کسی بوده‌ای و از شخصیت خود وی چیزی نمی‌پرسیدند و به اعتبار استادی که داشت بر روی او قیمت می‌گذاشتند و می‌دانستند آیا سالک ریشه‌دار است تا شاگرد کار خود را به درستی پیش برده باشد یا نه؟ برای نمونه، بنده وقتی خدمت استادی می‌رسیدم به اعتبار استادی که در کودکی داشتم همه جا پذیرفته می‌شدم. کسی مانند مرحوم ادیب نیشابوری شخصیتی نبود که برای نوجوانی درس بگوید. او کسی بود که در محضر امام رضا علیه السلام به ادب می‌ایستاد و با قدرت می‌گفت: أنت غریب الغرباء و أنا أديب الأدباء. وقتی شاه او را به تهران و دانشگاه دعوت کرد بدون آن که آری یا نه بگوید گفت باید از آقا امام رضا علیه السلام اجازه بگیرم. طریق أخذ بسیار مهم است و کسی که به آن اهمی نداشت و کتاب‌محور می‌گردد مردارخوان است. سالک نخست باید دریابد آموخته‌ی خویش را از چه کسی، چگونه، و از کجا فرا می‌گیرد.

آن که معلومات خویش را از کتاب می‌گیرد؛ کتابی که مردار است، دمی با او نیست تا بتواند حرکتی درست داشته باشد و به ارادت و اراده نیل نمی‌یابد. کسی که فقط می‌خواند همانند کسی که پر می‌خورد، تنها بر نجاست خود می‌افزاید و شکم خویش را پر می‌نماید. در سلوک باید استاد داشت و کسی که استاد ندارد بی‌پشت و بدون ریشه است. وی مانند کالایی است که برچسب و مارک ندارد. چنین کالایی در بازار ارزش چندانی ندارد و این عنوان شناخته شده و مطمئن است که آن را معتبر می‌سازد. البته اگر عنوان و انتساب درست باشد نه قلابی و دروغ.

سالک تا استادی کارآزموده نیابد در انتخاب درست و طی طریق صحیح راجل و ناتوان است؛ همان‌طور که تکالیف ظاهری را باید از کسی فراگرفت که به واقع مجتهد و کارشناس است و مزاج و تعصب شخصی یا جهل مرکب خود را در فتوا دخالت نمی‌دهد.

باید استاد داشت و تنها نیز یک استاد داشت و داشتن چند استاد در عرض هم نمی‌تواند سالک را به جایی برساند؛ همان‌طور که امامت و رهبری همواره بر یک شخص قایم است و شورایی نمی‌گردد یا تعمیم نمی‌پذیرد. در ابتدای انقلاب، کسی از تعمیم امامت سخن می‌گفت. او در نهایت در چهره‌ی یک زن از ایران گریخت. استاد سلوک تعمیم بر نمی‌دارد و استاد همواره باید یکی باشد وگرنه شاگرد سالک نیست و تنها لاف عاشقی می‌زند. داشتن طریقی درست و صافی در اخذ معارف هم‌چون رابطه‌ی مادر و نوزاد است که تبادل معرفت هم‌چون شیر به بالندگی سالک و وصول وی به کمالات می‌انجامد و همانند علمی نمی‌باشد که سختی و خشونت آورد و برای فرد هم‌چون باتلاقی از غرور و نخوت



گردد و وی را در خود غرقه سازد. مشکلاتی که برای بیش تر معرفت خواهان پیش می آید برآمده از این است که توجه ندارند خوراک معنوی خود را از چه کسی می گیرند. گذشتگان همواره بر شخص مربی سرمایه گذاری می نمودند و نه بر کار؛ از این رو بسیار مراقب بودند تا استادی به واقع استاد بیابند و نزد هر کسی زانوی شاگردی بر زمین نهند. فن آوری های امروز علوم اولین و آخرین را بر یک دی وی عرضه می دارد و نظام آموزشی کتاب محور نیز شاگرد نمره طلب را به استفاده از همان لوح فشرده تشویق می نماید و دیگر دمی با شاگرد نیست و نظام استاد محور در حال از دست دادن آخرین رمق های خود است و تنها سوسویی کم فروغ از آن به ندرت دیده می شود. نمره های طلبه های جزوه محور امروز بالاست اما آموخته ای در وجود آنان نیست. چنین تربیتی با تربیت هایی که مربی ربانی انجام می دهد و شلاق ریاضت های شاقی که بر پیکر سالک فرو می آورد بسیار متفاوت است. بنده در کودکی با آن که پیش از آن در قبرستان امامزاده سه دختران نزد دو استاد معنوی بودم که شرح حال آنان را در کتاب «حضور دلبران» آورده ام، وقتی می خواستم به درس استادی دیگر بروم که نسبت به آنان بسیار پایین تر بود، گاه چند ساعت پشت در خانه ی وی می نشستم تا او مرا صدا بزند و با فریادی بگوید داخل بیا و البته ما به دلایلی باید در نزد او با چنان مشقتی خدمت می رسیدیم. گاه می شد که آن استاد می گفت امروز حال ندارم و فردا برای درس بیا! بنده دیگر چنین زمینه هایی را امروزه در حوزه ها سراغ ندارم و شاگرد قدرت تحمل کم ترین نهبی را از استاد ندارد و به جای آن که منت استاد را داشته باشد انتظار و توقع دیگری دارد. این

روزها علم هست ولی تربیت نیست. در برخی مدارس و دانشگاه‌ها عالمانی هستند که علم آخرین را دارند ولی شخصیت وجودی آن‌ها به قدر حتی یک گرم نیست؛ چرا که معرفتی در وجود آنان نیست. سالک با حفظ این اصل است که می‌تواند شاسی خود را محکم نماید.

اصل ۱۰

نفی کم‌ترین شک و شرط!

سالک در مسیر معنوی خود در صورتی می‌تواند با پیری کارآموده همراه شود که به او شک ننماید و با او به مشارطه نیفتد و شرطی برای همگامی با او ننهد. البته این کار بسیار سخت است و صعب و مستصعب بودن این کار که آن را چونان سوق دادن شتری سرکش از مسیری ناهموار و طوفانی نشان می‌دهد، برای این است که شرح معنویت بسط برهانی ندارد و ذهن سالک نمی‌تواند دلیل منطقی و علت فلسفی برای آن تولید کند. البته این ذهن شکاک است که در تکاپوی دلیل به جست‌وجو و جست‌وجیز می‌افتد. ما بارها گفته‌ایم که برای وصول به حق و توفیق رؤیت یار اگر استادی محبوبی یافتید، نه شک بکنید و نه شرط نمایید. کسی که در مسیری معنوی به تماشای صفای دل اولیای الهی می‌نشیند اگر کم‌ترین شکی به آنان نماید، نه تنها فرسنگ‌ها دور می‌افتد، بلکه دروازه‌ی ملکوت را برای همیشه بر روی خود می‌بندد: «ومن شك فی علي فقد كفر».

مسیر سلوک برای کسی مفید است که بصیرتی راسخ داشته باشد و به یقین بداند باری که بر دوش وی گذاشته شده شیطانی است یا رحمانی. او



اگر در نزد اولیای حقیقی الهی باشد و در این رابطه کم‌ترین شکی داشته باشد دیگر به جایی نمی‌رسد. شاگرد مدرسه‌ی عرفان کسی است که بتواند بی‌زبان با استاد خویش هم‌کلام شود و بی‌بیان کار را سامان دهد و پی‌جوی دلیل و برهان نباشد و خردگرایی را به حیطه‌ی مسایل خردگریز؛ البته به تناسب خرد خرد وی، وارد نسازد و بداند استاد وی طبیی دلسوز و کارآموده است که بی‌دلیل نسخه نمی‌نویسد و دارو سفارش نمی‌دهد؛ هرچند وی دوره‌ی آموزش پزشکی را ندیده تا بر آن آگاهی داشته باشد. وصول، میدان خردستیزی است و پای خردگرایان بر آستان آن نمی‌رسد. البته خردگرایانی که عقل آنان با شکوفه‌ی رؤیت به بار نشست و سویدای قلب آنان از معجون شفابخش عشق گرمی نگرفته است و گرنه عقلی که با عشق توسعه نیافته باشد وجه نسخه‌های عرفانی استاد معنوی خویش را در نمی‌یابد. باید هر خردی را در مقام و موقعیت خود دید و حفظ حیثیات و وجوه نمود و قدرت حفظ مراتب را داشت و میان این مقام با آن مقام نیامیخت و جای شعر و مباحثه را با جای دل و میدان عشق اشتباه نگرفت و به بیماری گشنده‌ی التقاط ذهنی و اختلاط آن دچار نیامد که سالک را از پای می‌اندازد و او را از انس و قرب به حق باز می‌دارد.

عقل اگر به تنور عشق کارآموده شده باشد فرد را هم‌چون شیعه‌ی تنوری می‌نماید که به اشاره‌ی امام صادق علیه السلام وارد تنور آتشین شد. سالکی که چنین اعتقادی به استاد حقیقی خویش که جز عارفان ربانی تربیت شده در حوزه‌ها نیستند نداشته باشد در گذرگاه‌های سخت و صعب سلوک به استاد خود بدبین می‌شود و او را رها می‌نماید و البته چنین کسی عقلی خام دارد و بر همان داشته‌هایی است که طفلی شیر خام خورده است.



رسیدن به این مقام که سالک به استاد معنوی خود شک ننماید و با او شرطی نداشته باشد بسیار دشوار است؛ به‌ویژه اگر منفعت سالک در خطر نیز باشد. سالکی که قدرت اعتماد به استاد خود را دارد همتی می‌یابد که می‌تواند دل کوه را با آن بشکافد؛ همان‌طور که ناقه‌ای می‌تواند از دل کوه بیرون بیاید. بررسی تاریخ حضرات معصومین علیهم‌السلام نشان می‌دهد شک و شرط ر میان برخی از شاگردان آنان نیز وجود داشته است تا چه رسد به اساتید معنوی عصر غیبت که عصمت ندارند. قرب و بُعد این شاگردان به آن حضرات علیهم‌السلام به اعتبار شک و شرط‌های شیطانی و وساوس نفسانی بوده است که نسبت به آن‌ها داشته‌اند و گرنه مقام عصمت تنها فیض دارد و از جانب آنان مشکلی در افاضه نیست و بخلی هم در این زمینه نداشته‌اند.

اصل ۱۱

هماهنگی سلوک با شریعت

سلوک در صورتی حجیت دارد و سلوک است که کم‌ترین مخالفتی با شرع بی‌پیرایه نداشته باشد. جدایی میان شریعت و طریقت نخستین و آخرین گام گمراهی در سلوک است. البته نه آنان که تنها در پی فتوا و ظاهر هستند کمال دارند و نه آنان که تنها می‌خواهند صاحب همت شوند و آب حیات را در خود بیابند، بلکه کمال نزد مجتهدی است که عارف باشد و غیر از او به صورت موجهی جزئی راه را رفته‌اند و هیچ کدام مقام وحدت و جمعیتی که در اولیای معصومین علیهم‌السلام بوده است را دارا نگردیدند و همین امر آسیب‌هایی را به هر دو طریق وارد آورده است؛ از



جمله وجود پیرایه‌ها در شریعت و گمراهی در طریقت. نه آن‌چه به نام فتوا گفته می‌شود تمامی شریعت است و نه آن‌چه اهل معرفت می‌گویند همه عصمت است.

این مشکل وقتی حادث می‌شود که توجه گردد بسیاری از کسانی که به این دو وادی؛ یعنی فقه و عرفان وارد شدند استعداد لازم و شایستگی آن را نداشتند. آنان برای این کار آزموده نمی‌شدند و همین امر سبب شد برخی از آنان به موج سواری در حوزه‌ی عرفان و فقه بر آیند و خود را مصدر فتوا یا معرفت نمایند در حالی که در واقع چیزی از فقه یا عرفان در نهاد آنان نبوده است. ما این سخن را که سری دراز دارد فرو می‌نهمیم و آن را به درایت خواننده وا می‌نهمیم و بیش‌تر از ریشه‌ی مشکل می‌گوییم.

عارفان می‌خواهند جانشین انبیای الهی در ارتباط با مغیبات و باطن‌گرایی و عالمان و فقیهان بر آن هستند تا نماینده‌ی حضرات معصومین علیهم‌السلام در شریعت و احکام ظاهری باشند امروزگار میان این دو طایفه جدایی انداخته است. حکایت شکاف میان این دو دسته قصه‌ی پدری است که دو فرزند دارد و با آنان در خانه‌ای بزرگ زندگی می‌کند که هر اتاقی از آن برای یکی از بچه‌هاست و همه حیاتی مشترک دارند. تا وقتی پدر زنده است همه با هم و در کنار هم به خوبی و خوشی زندگی می‌کنند ولی با مرگ پدر، فرزندان اختلاف پیدا می‌کنند و در هر سویی دیواری می‌کشند و از هم تفکیک می‌گردند. عصر غیبت، اهل معنویت، اهل شریعت و اهل سیاست از هم جدا گردیدند و برخی سلطان، بعضی از عالمان و عده‌ای از صوفیان و عارفان شدند. صوفیانی که گاه ادعای



پادشاهی داشتند و «سلطان» را در ابتدا و شاه را در آخر اسم خود می‌آوردند. عالمان نیز از آیت‌الله و آیت‌الله العظمی استفاده می‌کردند و به جای سلطنت، مرجعیت داشتند.

امام صادق علیه السلام هم فتوا می‌داد و هم دست در طبیعت داشت و هم امامت؛ ولی عالمان تنها اهل فتوا شدند و به الفاظ و عبارات پرداختند و از همت، اراده و کرامت باز ماندند. درویشان در پی همت و کرامت رفتند و از سواد و شریعت باز ماندند؛ هر چند گاهی کمالات و کراماتی می‌یافتند و شاهان، سلطنت و حکومت را از آن خود کردند. حوزه‌های علمی امروز اگر بخواهد به واقع وارث انبیای الهی باشد باید هر سه حوزه را در خود جمع آورد و فقیهان، عارفان و کارگزاران حکومتی را در خود داشته باشد و پرورش دهد. وراثت حضرات معصومین علیهم السلام تجزیه‌بردار نیست و این عالمان ربانی هستند که می‌توانند هر سه جهت را با هم داشته باشند و هم فتاوی شرعی را به قدرت اجتهاد بشناسند و هم قدرت تمکین و تصرف در عالم را دارا گردند و هم به عدالت و درایت، سیاست نمایند.

البته باید توجه داشت آنچه عالمان اهل ظاهر دارند عارف کامل باید داشته باشد ولی هرچه عارف دارد عالمان اهل ظاهر ندارند. آنچه در مرتبه‌ی کمال معنوی لازم است جمع بودن هر سه ویژگی در یک فرد است که همان مقام جمعی است و این ویژگی به طور نوعی تنها در اولیای محبوب وجود دارد. عارفان محب در وصول به مقام جمعی و عالم ربانی شدن کم‌تر توفیق می‌یابند. سالکی که می‌خواهد به کمال برسد باید به جایی برسد که بتواند میان این سه معنا جمع نماید بدون آن که هیچ یک را

بر دیگری ترجیح دهد. تحصیلی که دانش پژوه را از امور معرفتی و عرفانی که آدمی را از کسب علم و دانش باز دارد گمراهی است و معرفت و تحصیلی که سیاست نیاورد کمال ندارد و باید میان این سه جمع نمود. مسلم است چنین جمعیتی بدون داشتن مربی کارآموده ممکن نیست. باید توجه داشت سلوک نیاز به استعداد ویژه و ذاتی و جبلّی طبیعی دارد و نباید انتظار داشت هر عالمی سالک گردد اما اگر کسی بخواهد سالک باشد باید اصول و قواعد آن را بداند تا گمراهی و انحطاط را سلوک نپندارد؛ همان طور که اگر عالمی استعداد سلوک ندارد نباید در کار عارفان که از آن بیگانه و ناآشناست دخالت نماید و فتوای آن را باید به مجتهدی وا نهاد که استعداد باطنی آن را داشته و آن راه را رفته است.

اصل ۱۲

سلوک؛ مسیری بدون بازگشت

مسیر سلوک بدون بازگشت است. نظام سلوک مانند نظام سازمان‌های اطلاعاتی جاسوسی است که اگر کسی را استخدام نمایند ریزشی ندارد و در صورتی که بخواهد از آن سازمان جدا شود، کشته می‌شود. یکی از اعظم بزرگ فقهی این زمان را دیدم که می‌گفت ما رفتیم و خبری نبود. به ایشان عرض نمودم شما از پایین دست شمال هستید، نرفته ترسیدید و برگشتید و گرنه کسانی که می‌روند دیگر بر نمی‌گردند. اگر کسی به این وادی گام نهد دیگر در اختیار خود نیست و نمی‌گذارند باز گردد.



سلوک مسیری است که نه دلیل بر می‌دارد و نه مباحثه و مناظره، و نه کسی که به آن گام گذاشت در اختیار خود می‌باشد. کسی که سالک گردید، راهی را می‌رود که بازگشتی برای آن نیست. «شک» و «شرط» نیز دو عامل انتحاری در سلوک است که سالک را از این عنوان باز می‌گرداند. سالک در این مسیر که تمامی پل‌های پشت سر او را بر می‌دارند هر باری را که به‌ناچار بردوش او نهاده شده است باید به جلو ببرد. بارهایی که گاه کسی مثل حضرت موسی علیه السلام از بردن آن عاجز می‌گردد و بر پیر راه خود، خضر ولی الله علیه السلام خرده می‌گیرد. مردی که از رجال غیب است و به صورت مباشری در باطن عالم تصرف و کارپردازی دارد و به صورت مستقیم از خداوند حکم دارد.

اصل ۱۳

سلوک آگاهانه

عرفان بر دو قسم عملی و نظری است. از نظر فلسفی، عرفان عملی فرع بر عرفان نظری است؛ یعنی ارزش هر عملی به اندیشه‌ی آن عمل است؛ از این رو هم در فلسفه و حکمت و هم در عرفان، ارزش عرفان عملی و نیز ارزش حکمت یا فلسفه‌ی عملی به عرفان نظری و فلسفه‌ی نظری است. بر این اساس، عرفان عملی به خودی خود هیچ موقعیتی ندارد و این عرفان نظری و بلندای آن است که عرفان عملی را ارزش و موقعیت می‌دهد و آن را نتیجه‌بخش می‌سازد.

برای نمونه، در فضیلت کردار حضرت امیرمؤمنان علیه السلام در روایت



است: دو رکعت نماز یا ضربت شمشیر ایشان در روز خندق برتر از عبادت ثقلین (جن و انس) است. برتری تمامی کردار حضرت امیرمؤمنان علیه السلام که در این روایات تنها دو نمونه از آن ذکر شده است و عمومیت دارد از عمل نیست و نماز همین رکوع و سجود و دیگر اعمال خاص است و شمشیر زدن نیز نوعی دیگر و ماورایی ندارد، این برتری برای معرفتی است که آقا امیرمؤمنان علیه السلام نسبت به عبادت و حقیقت داشته‌اند. معرفتی که حضرت امیرمؤمنان علیه السلام آن را این گونه بیان می‌فرماید: «مَا عَبَدْتُكَ خَوْفًا مِنْ نَارِكَ وَلَا طَمَعًا فِي جَنَّتِكَ وَلَكِنْ وَجَدْتُكَ أَهْلًا لِلْعِبَادَةِ فَعَبَدْتُكَ»^(۱). ارزش عرفان عملی یا فلسفه و حکمت عملی متفرع بر نظر و دانش آن کار است.

یکی از عواملی که سبب شده عرفان عملی رواج و رونقی نگیرد و آنچه که هست نیز نتیجه نبخشد این است که آنان که به عرفان عملی روی می‌آورند در عرفان نظری کاری نکرده‌اند و قوت اعتقادی و باور صحیح ندارند. عرفان عملی بیش‌تر قابل احساس و تجربه است تا عرفان نظری. گزاردن نماز، داشتن چله، رکوع و سجودهای طولانی بهتر خود را نشان می‌دهد تا معرفت که به دست نمی‌آید و ملموس نمی‌باشد.

حوزه‌ها نیز در این دانش ضعیف هستند و از آثار و آسیب‌های این ضعف آن است که علما، بزرگان، مجتهدان، فلاسفه و عرفا نمی‌توانند بیان کنند خدا چیست و کیست و پاسخی در خور برای آن ندارند و گفته‌های آنان بیش‌تر تعبد و تقلید است تا تعقل و اراییه‌ی تصویری درست

۱. بحار الانوار، ج ۴۱، ص ۱۴. خدایا تو را از ترس آتش و به طمع بهشت عبادت نکردم، بلکه تو را شایسته‌ی عبادت یافتم، پس پرستش و بندگی‌ات کردم.



از خداوند به مخاطب. گویا خداوند منطقه‌ی ممنوعه است. ما حتی برای بچه‌ها و کودکان نیز نتوانسته‌ایم تصویری روشن از خداوند داشته باشیم و آنان را در ابهام می‌گذاریم. عمل فرع بر معرفت است و تا به کاری معرفت نباشد، عمل به کار نمی‌آید و اجرایی نمی‌شود و عملی که محقق می‌شود، معرفتی را پشتوانه‌ی خود دارد که اگر معرفت درست نباشد و به قول منطقی‌ها ارزش صدق نداشته باشد، عمل نیز منطبق و هماهنگ با واقع نخواهد بود. شما می‌خواهید برای خدا کار کنید و متعلق عمل شما خداست، اما خدا چیست و کیست؟ برای این پرسش، پاسخی در خور ندارند. باید عرفان نظری را در مرتبه‌ی نخست مورد اهتمام قرار داد و به دست آورد خدا کلی است یا جزئی و شخصی است یا حقوقی یا حقیقی. بسیاری از عالمان دینی خداوند را کلی و امری حقوقی می‌دانند. حکمت عملی با ابهام در این پرسش‌ها نتیجه نمی‌دهد. ارزش حکمت عملی به ارزش حکمت نظری است. اگر حکمت نظری نباشد، ماجرای راهب و زاهدی پیش می‌آید که در اصول کافی آمده است^(۱) که می‌گفت کاش خدا الاغش را می‌فرستاد تا از این علف‌ها بخورد! اگر حکمت نظری نباشد، حتی از نماز اول وقت نیز چیزی بیرون نمی‌آید و آنچه عمل‌گرایان می‌گویند در جای خود نقد شده است.

البته حکمت نظری در صورتی به عمل می‌انجامد که با حقیقت مطابقت داشته باشد و باور صادق موجه و معرفت باشد. همان‌طور که نمی‌شود نهالی کاشت که شاخ و برگ از آن بیرون نیاید، نمی‌شود به

۱. نک: الکافی، ج ۱، ص ۱۲.



حکمت نظری رسید ولی حکمت عملی را از دست داد. معرفت و حکمت نظری ریشه‌ی هر عملی است و حکمت عملی بدون آن بُرد و برشی ندارد. اگر کسی ده‌ها ساعت بر مسایل نظری بیندیشد اما نتواند دو رکعت نماز صبح خود را به‌درستی بخواند، وی متفلسف است و نه فیلسوف. فیلسوف کسی است که در پی اجرایی کردن اندیشه‌ی خود بر آید و علم وی او را به عمل و حرکت بکشانند. بر اساس این اصل، آنچه در اویش و قلندران در خانقاه‌ها انجام می‌دهند و به اصالت عمل گرویده‌اند و برای نمونه، برخی از آنان ذکر را برای ده‌ها سال مداومت می‌کنند بدون آن که برای حصول معرفت رنجی بر خود هموار سازند، اشتباه است. بنده در کودکی درویش مالکی را دیدم که هشتاد سال داشت و بیش از سی سال فقط به خورشید نگاه کرده و چشم‌های درشت وی سفید و نابینا شده بود. او از باب عشق، انس، شوق، قرب و فنا خواسته بود خورشید او را فانی کند و او این کار را با صبوری تحمل کرده بود. گاه در برخی کتاب‌ها دیده می‌شود که عارفی به مدت چهل سال حتی برای لحظه‌ای پای خود را دراز نکرده و ادب نگاه داشته است. البته بنده هیچ‌گاه برای عرفان ریاضت نکشیده‌ام اما به مدت هفت سال که درس موسیقی می‌خواندم، از آب خنک استفاده نکردم و تنها آب گرم می‌خوردم؛ چرا که آب خنک به تارهای صوتی آسیب می‌رساند و اوج و حسیض صدا و دستگاه‌ها به‌درستی تست نمی‌شود. با آن که من عاشق آب بسیار خنک هستم و هیچ آبی را حتی در زمستان بدون یخ استفاده نمی‌کنم و آبی که از آن استفاده می‌کنم همیشه یخی بیش‌تر از آب دارد اما





در این هفت سال برای این که درس خود را به درستی خوانده باشم از آن صرف نظر نمودم. هم‌چنین بیش از پنجاه سال است که بعد از نماز عشا، دو رکعت نماز برای آقا امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) می‌خوانم و این نماز را تا به حال ترک ننموده‌ام تا شب خود را به یاد آن عزیز دور از نظر به پایان رسانده باشم.

البته عشق به آن حضرت، حریت و آزادی را نیز برای آدمی در پی دارد و مانع از آن است که آدمی به راحتی به کسی جذب گردد و او را مهم بداند و به دست‌بوسی او رود و از کسی حساب برد. کسی که عشق آن حضرت را در دل دارد همانند زن شوهردار می‌شود که دیگر کسی نمی‌تواند بر او دست بگذارد یا او به دیگری دل بسپارد. آدمی در این دنیا باید به گونه‌ای زندگی کند که کسی به عنوان رقیب برای آن حضرت (عجل الله تعالی فرجه الشریف) مطرح نشود و آن را در حد خیانت و کفر بداند. کسی که چنین بینشی داشته باشد در تمامی زمین و زمان کسی را نمی‌یابد که بتواند به وی زور گوید و او نه به کاغذ پاره‌ای به نام حکم و نه به صندلی‌های چرخان، بلکه به یک ازلیت تکیه دارد. من بارها گفته‌ام به یک حضرت ابد وابسته هستم و توجهی مرا تا بی‌انتهایی کشیده است.

به هر روی، سالک ناچار از دو سیر است: یکی سیر بر طریق «از حق» و «من الله» و دیگری سیر بر طریق «به حق» و «الی الله». سالک باید این دو سیر را بر اساس اصولی که دارد سامان دهد. این دو سیر از که گرفتن معرفت و نسخه‌ی سلوک و چگونه گرفتن و بررسی آثار و نتایج آن و تا کجا بُرد داشتن را بر می‌رسد. طریق نخست، گرفتن علم و معرفت از پروردگار

به وساطت صاحب وحی و الهام و نیز معرفت اجتهادی به احکام، قوانین، اصول و بینات از راه عقل و دیگر منابع استنباط به صورت کامل، یا تقلید از مجتهد صاحب شرایط است. اخذ از حق با توجه به شخصیت سالک، نحوه و روش تحصیل او و شخصیت استاد متفاوت می‌شود که ما از هر یک در اصل مرتبط با خود سخن می‌گوییم.

سیر دوم بر طریق «من الله» است که از آن به حکمت عملی تعبیر می‌شود و در آن بحث می‌شود سالک راه را چگونه دنبال کرده و وصول وی تا به کجاست؟ آیا وی در ادب جوارح است یا در ادب دل یا بالاتر از آن؟ آیا وی به همت افتاده است و سیر دارد یا خیر؟ آیا وی توانسته است از عمل و فعل بیرون رود و به اسماء الله وصول داشته باشد یا هنوز در راه است؟ اگر وی وصول به اسما دارد، آیا در اسمای جمالی است یا جلالی و یا از اسم نیز گذشته است و به ذات حق تعالی وصول دارد؟ کسی که از اسما بگذرد درمی‌یابد حتی ذات هم می‌تواند رب شود.

سالک باید همواره در سیر کمال باشد و خود حس نماید که حرکت و رشدی داشته و تکانی خورده و حب و بغض، خیر و شر و نفع و ضرر داشته است. سلوک حکایتی هم‌چون حرکت در کوچه و خیابان دارد که سیر آن باید واقعی باشد و سالک خود حس نماید که پیشرفت داشته است و گرنه بازگشت به عقب است و پس از سال‌ها سرگردانی، سالک تنها به ادعای بیش‌تر و غرور زیادتر دچار می‌گردد.

سالک همواره باید اصول این دو سیر را پاس دارد و بر اخذ خود دقت نماید. کسی که در اخذ خود مستندی قوی ندارد همانند فرزندی است که



پدر خود را نمی‌شناسد و بوته ندارد. چنین کسی هیچ‌گونه وصولی به حق تعالی ندارد و تنها دلچک‌وار به معلوماتی سرگرم است. استاد باید واصل کامل باشد تا بتواند شاگرد بپرورد. کسی که علمش را از صاحب آن فرا نگرفته و به تعبیر ما بی‌بوته و پرورشگاهی است نمی‌توان توقع کمالات داشت. سالک برای سیر خود نیازمند سند است و چنین نیست که کسی با بی‌قیدی به راه افتد و پاسخ بگیرد.

هم‌چنین سالک باید برد و پیشرفت کاری خود را هفته به هفته یا ماه به ماه تست نماید و میزان انس خود با خداوند را دریابد و ببیند آیا توانسته است لیبکی از جانب حق تعالی بشنود یا خیر؟ این دو امر برای سالک بسیار مهم است. معارف را باید از استاد گرفت تا منزلی فاقد سند نگردد و نیز این که سالک دریابد تا کجا رفته است؟ آیا خداوند برای او مزه کرده است؟ آیا چیزی در نهاد سالک تپش دارد؟ وی باید مشکلات خود را در نحوه‌ی اخذ و سیری که دارد بشناسد.

اصل ۱۴

سلوک؛ قدرتی عملی، نه دانشی ذهنی

سلوک از مقوله‌ی علوم مفهومی و ذهنی نیست، بلکه امری اقتداری و عملیاتی است. درست است که برای سلوک باید معرفت و آگاهی داشت اما دانستن نقشه‌ی راه به معنای گام برداشتن و سیر این راه نیست. بنابراین سالک نباید با مطالعه‌ی این کتاب بپندارد عارف شده است و نباید به مغالطه‌ی خلط میان علم و قدرت دچار آید. درست است که هر علمی که ویژگی انشایی بودن را داشته باشد عین قدرت است اما علم‌های مفهومی



که به تعبیر درست، «معلومات» است تنها مفهوم و صرف اخبار است. می‌شود معلومات کسی بیش از توانمندی‌های وی باشد. کسی که در ذهن خود می‌اندیشد می‌تواند در آسمان پرواز کند، معلومی دارد که قدرت عملیاتی کردن آن را ندارد برخلاف کسی که می‌تواند خود را میان زمین و آسمان نگاه دارد. سلوک بحث قدرت و داشتن عملیات اجرایی است و نه جمع معلومات و نظریه‌پردازی. سلوک باشگاهی برای تمرین و میدانی برای رزم است. آن که آگاهی‌های نظری خود را به عمل می‌کشاند سالک است. وی همانند کسی است که می‌خواهد ادیب گردد. آگاهی از قواعد صرف، نحو، لغت، بلاغت، بیان و بدیع کسی را ادیب نمی‌سازد، بلکه ادیب کسی است که این قواعد را به صورت اتوماتیک‌وار در عبارات و الفاظ بیاورد. یاد دارم تازه به قم آمده و هنوز معمم نشده بودم و موهای بسیار بلندی داشتم که در فیضیه درس می‌گفتم. البته من شهریه نمی‌گرفتم و برای سرگرمی درس می‌گفتم و گرنه طلبه باید به لوازم طلبگی پایبند باشد. در آن زمان‌ها طلبه‌ای نزد من آمد و گفت ادبیات من ضعیف است، برای جبران آن چه کنم؟ گفتم چه خوانده‌ای؟ گفت سیوطی و مغنی و نیز جلد اول قوانین. به او گفتم شما جلد دوم سیوطی را بخوانید که اصل ادبیات در آن است. وی برای پیدا کردن جلد دوم سیوطی به کتابفروشی‌های بسیاری رفته بود ولی به او گفته بودند سیوطی جلد دوم ندارد. پس از مدتی پرس‌وجو به این نتیجه رسید که سیوطی جلد دوم ندارد ولی اعتمادش به سخن من بیش از همه‌ی شنیده‌هایش بود. او گفت می‌گویند سیوطی جلد دوم ندارد! گفتم آنان همه درست گفته‌اند. تو نباید بسیار بخوانی، برای همین گفتم به دنبال کتابی بروی که نیست! شما





فقط کتاب خوانده‌اید و خوانده‌های خویش را عملی نکرده‌اید. سلوک از هر کار دیگری سخت‌تر است و نباید آن را دست‌کم گرفت. تنها کسانی در این منزل ورود پیدا می‌کنند و موفق می‌شوند که کار خود را جدی بگیرند؛ همان‌طور که خداوند توان خود را به نحو احسن در آفرینش نظام هستی و نیز نزول قرآن کریم گذاشته است؛ به گونه‌ای که نتوان بهتر از آن آورد. سالک باید تلاش نماید و تمرین داشته باشد و انرژی بسیاری هزینه کند تا سلوک خود را دریابد. خداوند به حضرت یحیی می‌فرماید: ﴿يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ﴾^(۱) کسی که سلوک را جدی نگیرد، نمی‌تواند سالک باشد.

سلوک تمامی عمل است. سالک در ضمن تکمیل حکمت نظری باید به عمل روی بیاورد و تلاش داشته باشد و مدام تأثیر اعمال خود را بر روی روان خویش و ویژگی‌های نفسانی خود تست نماید. وی در انتخاب عمل نیز باید از استاد خود برنامه داشته باشد و گرنه عمل‌های متفاوت و کشکولی سبب می‌شود او ترش نماید و هر عملی دیگری را خنثی نماید و اثر آن را از بین ببرد یا آن را به سمی کشنده تبدیل کند. سالک نه اهل نوشتن و کاغذبازی است، بلکه او مدام در پی عمل است و کم‌تر به سخنان این و آن می‌پردازد. همان‌طور که عمل بدون اندیشه تأثیری ندارد، اندیشه نیز نباید مانع از عمل شود. تخطی از این اصل بدان‌جا می‌رسد که برخی اهل باطن می‌گردند و ظاهر را از دست می‌دهند و برخی نیز به انحراف ظاهرگرایی افراطی و فراموشی از باطن دچار

می‌شوند و نزاع میان درویشان و فقیهان ظاهرگرا از این جاست که شروع می‌شود و هر دو نیز گمراهی و دوری از حقیقت است. بنده در کودکی درویشی را دیدم که برای رسیدن به وی باید از سی مانع گذشت. من آن‌چه را که او می‌پرسید تمامی با شعر پاسخ می‌دادم؛ در حالی که او نمی‌توانست به مریدهای خود چنین پاسخ‌هایی آن‌هم به زبان شعر بگوید. او وقتی دید من در عرفان از او بالاتر هستم مرا به دیگری حواله داد. من تمامی خاک ایران را و جب به و جب رفته‌ام و عارفان یا مدعیان آن را دیده‌ام. البته در زندگی همیشه منزوی و کنار بوده‌ام ولی اطلاعات من در این زمینه‌ها حتی از مراکز اطلاعاتی کم‌تر نیست و تا کسی از این کشور به آن طرف بر می‌شود، بی‌درنگ از آن مطلع می‌گردم اما آن را همواره پنهان می‌کرده‌ام.

نگارنده این کتاب را نمی‌نویسد تا کسی به مطالعه‌ی آن بنشیند و سپس آن را به گوشه‌ای بیندازد، بلکه این کتاب برای آن است که به عمل کشیده شود و خواننده خود را با تمارین آن همراه سازد و تأثیر نسخه‌های آن را بر روح و روان خود آزمایش نماید. البته من به جامعه‌ای که عمل در آن نباشد اعتقادی ندارم و به کسی که نتواند حرف را در اندرون خویش نگاه دارد و آن را بی‌محابا بیرون می‌ریزد و کتمانی در عرفان ندارد بی‌اعتقادتر هستم. بر دل سالک سخنان بسیاری وارد می‌شود که وی نباید آن را بی‌درنگ بیرون دهد و این یکی از مهم‌ترین تمرین‌های عملی برای سالک است. او باید یافته‌های درونی خود را امانت بداند و آن را به دست اهلش برساند نه آن که این امانت را که هم‌چون ناموسی در دستان اوست در جلوی دید هر طمع‌ورزی بگشاید.



خلاصه آن که عرفان عملی عرفانی مدرسی و آموزشی صرف نیست بلکه علمی است که باید به عمل کشیده شود و حقیقت آن همان عملی است که بر جوارح و جوانح می‌نشیند، وگرنه مصداق این شعر است:

علم چندان که بیش‌تر خوانسی چون عمل در تو نیست نادانی
 عرفان عملی طرح کادی است برای وصول و رسیدن و کار کردن و مسیری است که با دانش‌اندوزی صرف منافات دارد.

سالک کسی است که می‌خواهد هر بلایی را به جان بخرد. او در برابر پروردگار خویش خاضعانه به کنده می‌نشیند و فروتنانه سرشاخ می‌شود و عرض می‌دارد هر کاری می‌خواهی بکن. البته خداوند هم ملاحظه‌ای ندارد و سالک چنانچه در کار خود جدی نباشد به تلنگری می‌افتد. سالکی که می‌خواهد وصول به بی‌نهایت داشته باشد چنانچه به اندازه‌ی توانی که باید برای آن گام بردارد توجه ننماید و ملاحظه نکند که در این برهوت عاشق‌کشی حلال است و خداوند با پیامبر عشق خود؛ امام حسین علیه السلام آن کرد که کرد، چگونه می‌تواند گام از گام بردارد. قتل و شهادت و از دست دادن دنیا و ناسوت و آبرو و حیثیت و علم و پنجه در پنجه‌ی فقر داشتن حداقلی لوازم این مسیر است. مسیری که ممکن است چنان تاب بردارد که شاسی را لوله کند.

سلوک امری مدرسی صرف و خواندنی نیست، بلکه باید بدون آن که قارقاری داشت کاری پشت کار قبلی کرد و ساکت و آرام زحمت کشید. پدرم می‌گفت: نو عروسی بود با مدی بالا ولی خالی از محتوا. او در نخستین روز زندگی به شوی خود قول داد بهترین ناهار را برای او درست کند تا خستگی کار روزانه را از تن او بیرون برد. او فقط ادعا داشت و



آشپزی نمی دانست. گفت از همسایه که پیرزنی کارآموده و آشپزی ماهر است کمک می گیرم. از او پرسید مادر، من چه غذایی درست کنم. پیرزن دستور پخت غذایی خوشمزه را به او داد اما نوعروس پر ادعا گفت من خودم این را بلد بودم! روزی مرد خانه میهمانی ویژه داشت و به همسر خود گفت ناهاری آبرومندانه درست کند. او دوباره به سراغ پیرزن رفت. همسایه برای آن که نوعروس پرمدعا را ادب کند نسخه‌ی غذایی به او داد و گفت خشتی هم روی برنج بگذار و در آن را ببند. دختر دوباره گفت خودم این را می دانستم و رفت و همین کار را انجام داد. ظهر هنگام وقتی مرد در دیگ را برداشت ظرفی پر از برنج شله با گل دید. نوعروس را صدا زد و با عصبانیت گفت این گل‌ها چیست؟ خواستی آبروی مرا ببری؟ سپس او را به باد کتک گرفت. نوعروس آن‌جا بود که دریافت پر ادعا بودن فایده‌ای ندارد و باید در محضر همسایه زانوی ادب و شاگردی زمین زند و آشپزی یاد بگیرد.

مشکل عرفان عملی این است که همه ادعای کاربلدی آن را دارند و چیزی یاد نمی گیرند. افزون بر آن که سیستمی آموزشی برای آن نیست، از همین رو بازار عرفان‌های کاذب و نوظهور رواج چشم‌گیری دارد. البته حوزه‌های علمی نیز سر مخالفت با آن را دارند و صاحب‌نظران و صاحبان اقتدار در این وادی را به محاق می‌کشانند. سیستم فعلی حلقه‌های عرفانی، اموری کلامی و نوشتاری باگمراهی‌های بسیار است و اگر چکش عمل به دست مرشدان و صاحبان ادعا داده شود، نود و نه درصد آنان نه تنها چکش را به دستشان می‌زنند، بلکه چنان در عرفان ناشی و از آن منحرف هستند که در چشم خود فرو می‌برند. عرفان و سلوک یک دانش



پیچیده است که باید اصول و قواعد آن را بر اساس مکتب اهل بیت علیهم السلام و تجربه‌ی عالمان شیعی فراگرفت که البته این امر خارج از سلوک است و به آن سلوک گفته نمی‌شود و باید آن را عملیاتی و اجرایی نمود که فرد در نقطه‌ی شروع عمل و تمرین سالک می‌گردد نه پیش از آن.

تفاوت دیگری که سلوک با دانش‌های نظری و دیگر حِرَف و فنون دارد این است که نمره‌ی قبولی در آن بیست است و نمره‌ی کم‌تر از آن مردودی و از رده خارج شدن است. در آن رشته‌ها برای آگاهی صرف و برای آموزش تنها نمره‌ای را در نظر می‌گیرند ولی در سلوک، کسی که به مقصد نرسیده است نمره‌ای ندارد و هر که بُرد و ریزش نماید چنین نیست که در میانه‌ی راه متوقف شده باشد، بلکه مردود است.

سالک کسی نیست که می‌خواند یا قلم به دست می‌گیرد و می‌نویسد؛ چرا که دارایی غیر از آگاهی، غزل‌خوانی و اطلاع داشتن است؛ هر چند دانایی عین دارایی است. البته دانایی به معنای داشتن قدرت انشا و نه داشتن معلومات اخباری.

سلوک، عرفان عملی است. عملی این وادی باید کمر بند را محکم نماید و کار کند. البته کار درست و مهم‌ترین کار را نیز باید انجام دهد نه کار مهم. نباید همانند درویش مالک که ذکر وی را بعد از این خواهم آورد نشست و چشم‌ها را سفید نمود اگرچه باید اراده را از او سرمشق گرفت. در عرفان هر کار و ریاضتی که آسیب‌زا باشد و به تخریب جسم بینجامد مجوز شرعی ندارد و راهی خطاست و جز تدلیس و تلبیس نیست و کسانی که به آن توصیه دارند ایادی ابلیس هستند. هر چند سالکانی مانند درویش مالک به خاطر سادگی و خوش‌باوری خویش نسخه‌ی مربی را



انجام دهند. نباید عارفی برای این که گوشش ببیند چشمش را کور کند. سالک باید از همه‌ی دارایی‌های خود حسن استفاده را داشته باشد. عرفان مجوزی برای خودآزاری غیر شرعی ندارد. سالک همواره باید تناسب‌ها را رعایت نماید و توازن را حفظ کند. بسیاری از ریاضت‌های توصیه شده در حلقه‌های عرفانی چیزی جز وسواس و ضعف یا دیوانگی و جنون نمی‌آورد و بسیاری نیز ظالم می‌گردند و با بی‌توجهی به همسر و فرزند خود به آنان ستم روا می‌دارند. کسی که نمی‌تواند مظاهر دنیا و ناسوت را ببیند فردی معلول و افلیح است. چنین کسی حتی اگر به ملکوت برود نمی‌تواند از پدیده‌های آن بهره برد؛ همان‌طور که در ناسوت چنین بوده است. خلاصه این که سالک باید بداند وی می‌خواهد به قرب خداوند برسد و بندگی او را نماید. چنین کسی آزاد نیست تا هر ریاضتی بیاورد.

سلوک صفحه‌ی دل را می‌طلبد و این مدرسه است که کاغذ و قلم تحریری می‌خواهد. در سلوک باید در تاریکی قرار گرفت و دانش‌آموز است که روشنایی برای دیدن سیاهی نوشته‌ها لازم دارد. سلوک خلوت تاریک شبان‌گاهان را می‌طلبد و این غوغای‌های و هوی بازار پرکاسب قیل و قال‌هاست که بدون شلوغی روزانه رونق نمی‌گیرد. سالک با تمرین است که سالک می‌گردد و خواننده‌های خویش را می‌آزماید و تجربه می‌نماید. بنابراین باید تمریناتی که در این کتاب می‌آید را به صورت عملی داشت و به صرف خواندن آن بسنده نکرد. البته مباحثه نیز تمرینی عملی برای خواننده‌های مفهومی است که روشن می‌کند چه کسی درس را فهمیده و چه کسی تنها آن را شنیده است.



بنده از دوران کودکی شب‌ها یا همواره بیدار بودم یا بسیار کم و به نیم ساعت یا یک ساعت یا دو ساعت می‌خوابیدم. این روزها که کار تدریس من کم‌تر شده و بیش‌تر می‌نویسم، سه درس سال تحصیلی را که قرار است از صبح تا ظهر بگویم در خواب می‌بینم. از همین رو بسیاری از سخنان روز برایم تکراری است و سبب خستگی این سه ساعت می‌شود.

کسی که سلوکی عملی دارد با قدرت‌های غیبی پیوند می‌خورد و ارادت او به استاد، برای او اراده‌ای می‌آورد که همانند معجزات و کرامات انبیا و اولیای الهی (علیهم‌السلام) می‌تواند در ماده‌ی طبیعت تصرف نماید. چنین کسی صاحب همت، دم و نفس است و قدرت تصرف و خیردهی از مغیبات و نیز قدرت رؤیت دارد. البته انبیای الهی (علیهم‌السلام) کمال این امور را با خود دارند و سالکان به صورت تنزیلی از این قدرت برخوردار می‌گردند. آن هم سالکانی که به‌واقع راه رفته باشند نه آن که پنجاه سال هر شب سجده‌ای طولانی تا صبح داشته باشند و ذکر را درازمدت بگویند و فقط اهل ریاضت آن هم از نوع ناشیانه‌ی آن باشند. هرچند چنین افرادی ممکن است خیراتی جزئی از ریاضت خود داشته باشند اما قدرت تصرف و مغیبات آنان جزئی و برای عامه‌ی افراد است که شگفتی می‌آورد و نه برای محققانی که قدرت سنجش افراد را به محک معرفت ولایی و توحیدی دارند.

سالک کسی است که به قدرت می‌رسد و توانمند و کارآمد می‌گردد. او وقتی نفس می‌کشد از قدرت است که چنین می‌کند و چون سخن می‌گوید بر اساس نقشه‌ی معرفتی است که دارد و هیچ‌گاه پیاده نمی‌باشد. او اگر آزار دیگران را تحمل می‌کند از ناتوانی نیست، بلکه در کمال قدرت است



سلوک همانند باشگاه است و سالک باید مرام کشتی‌گیران و پهلوانان قدیم را داشته باشد. او نمی‌تواند روی نیمکت بنشیند و تماشاگر باشد و خود را سالک بداند بلکه باید به گود بیاید و بر تشک قرار گیرد و با خود زورآزمایی کند و بزند و بخورد. سلوک مدرس مباحثه نیست و حرف در آن کارایی ندارد و کسی با برگرداندن ضمیرهای کتاب به ضمیر دل خود راه نمی‌یابد. سالک کسی نیست که پا بر روی هم بیندازد و سیاهی لشگر اهل معرفت باشد. عرفان نقشه‌خوانی ندارد و فقط آموزشی نیست، بلکه تمرین درد و مشق عشق است. عشق و معرفت با نگاه به کاغذ یا با آب‌گوشت خانقاه به دست نمی‌آید، بلکه این ارادت و ریاضت آگاهانه است که قدرت تمکین می‌آورد. البته هستند معرکه‌گیرانی که بر اهل حرف

سلوک همانند باشگاه است و سالک باید مرام کشتی‌گیران و پهلوانان قدیم را داشته باشد. او نمی‌تواند روی نیمکت بنشیند و تماشاگر باشد و خود را سالک بداند بلکه باید به گود بیاید و بر تشک قرار گیرد و با خود زورآزمایی کند و بزند و بخورد. سلوک مدرس مباحثه نیست و حرف در آن کارایی ندارد و کسی با برگرداندن ضمیرهای کتاب به ضمیر دل خود راه نمی‌یابد. سالک کسی نیست که پا بر روی هم بیندازد و سیاهی لشگر اهل معرفت باشد. عرفان نقشه‌خوانی ندارد و فقط آموزشی نیست، بلکه تمرین درد و مشق عشق است. عشق و معرفت با نگاه به کاغذ یا با آب‌گوشت خانقاه به دست نمی‌آید، بلکه این ارادت و ریاضت آگاهانه است که قدرت تمکین می‌آورد. البته هستند معرکه‌گیرانی که بر اهل حرف

خرده می‌گیرند و دست رقیبان حوزوی خود را خالی می‌دانند اما چنین کسانی نیز خود تعزیه‌ی عرفان را دارند. پیش از انقلاب، پیر تمامی درویش ایران را دیدم. من به فرزند یکی از مریدان او گفتم کارهای آنان سالوس و تعزیه‌ی عرفان است. او نپذیرفت و گفت یک بار پیش آنان برویم، ببینید آیا تحملش را دارید؟ البته اگر زور و قدرت آنان بر شما برتری نداشته باشد، شما را اذیت خواهند نمود. به وی گفتم از زور و قدرت آنان نباید ترسید که اگر آنان پیر دارند ما هم امام صادق (ع) داریم. در آن‌جا پیری بود که خود را سلطان پیران ایران می‌دانست و در ممالک بیگانه نیز نفوذ فراوان داشت. وی در سالن بسیار بزرگی با رجال و بزرگان فراوانی متکبرانه هم‌چون فرعون نشسته بود. مرشد قم آقای شریعت نیز در آن جلسه حاضر بود. کسانی که نزد وی می‌آمدند خود را در پیش او به زمین می‌زدند و کسی حق نداشت نزد او بایستد. من راست راست به طرف او رفتم. اوضاع برای او قدری ناخوش گردید. چند سؤال پرسید و پاسخ آن را گفتم. برای این که فرافکنی کند، به اطرافیان خود گفت: می‌دانید تفاوت ما با آخوندها در چیست؟ آنان خوب حرف می‌زنند و ما حقیقت را داریم. به او گفتم ما تنها اهل مدرسه هستیم، اما شما که ادعای عمل دارید، قدرتی نشان دهید تا چیزی بجنبد وگرنه شما هم فقط حرف می‌زنید با این تفاوت که سبیل خویش را بلند می‌گذارید، در حالی که دعوا بر سر مو نیست.

باید توجه داشت میان زور با قدرت تفاوت است. توانی چیره که نابجا و به‌ناحق باشد زور است. کسی که قدرت دارد افتاده است همان‌طور که ورزش‌کاران در گذشته لباس‌های گشاد به تن می‌کردند تا شناخته نشوند و



قدرت بدنی آنان پنهان بماند به عکس امروز که زیرپوش تنگ می پوشند تا بدن نما باشد!

مراد از عرفان عملی رؤیت در بینش و قدرت در عمل است. البته زیربنای رؤیت و قدرت، معرفت است. کسی که حکمت نظری و معرفت دارد تفاوت شجاعت با تهوّر و بی باکی را در می یابد.

اصل ﴿ ۱۵ ﴾

آزمون پذیری و سنجش دایمی

سالک لازم است به تمامی حالات، صفات و کردار خود توجه داشته باشد و کمترین تغییر آن را رصد نماید تا بدانند ریاضت‌ها و اذکاری که دارد تأثیری مثبت بر او می‌گذارد یا منفی یا بدون هرگونه خاصیتی است. آزمون اهل سلوک و امتحان آنان رصد دایمی آنان است که ممکن است در سلوک اسمی یا وصفی باشند که باید اثر اسم یا صفتی را که ذکر باطنی آنان است بررسی نمایند یا در مرتبه‌ی عمل و ریاضت است که اثر ریاضت را بر نرمی باطن و اخلاق خود تست می‌نمایند. ظاهر باید به سوی ادب و باطن به خلق گرایش داشته باشد و ظاهر ملاک باطن و صفای آن و باطن ملاک برای نتیجه‌ی ظاهر است. سالکی که دارای مشکل باطنی است وقتی از خواب بیدار می‌شود، احساس خستگی ندارد و این می‌رساند دل وی در خواب بوده است اما آن که بیداردل است چون دل وی به خواب نمی‌رود، بعد از خواب نیز خسته است. سالک با آزمون ظاهر و باطن است که دل خود و درستی کارهای خویش را چکاب و آزمایش می‌کند. اهل طریقت باید کردار، عبادات و ریاضت‌های خود را

تست نمایند و اهل حقیقت چندان به ریاضت نیاز ندارند، بلکه آنان باید آزمایش نمایند تا ببینند دل و نفس خود را تا چه مقدار در اختیار دارند و آیا هنوز تسلیم و اسیر نفس می‌گردند یا خیر و همت و دولت آنان چه قدر نفوذ دارد و آیا اهل بینش و رؤیت می‌باشند یا نه. سالک باید این امور را در خود بیازماید تا عیار خود و مرتبه‌ی خویش را به دست آورد. وی باید روز به روز نرم‌دل، باصفا و شیرین‌تر شود به گونه‌ای که کم‌ترین وارد نامحرمی از خارج بر دل او وارد نشود. این کار در روزگار کثرتی امروز سخت‌تر است و کارهای گوناگون سرگرمی فراوانی می‌آورد و سالک را همانند بچه‌ای لوس می‌سازد که هوس هر کاری را می‌کند و هیچ کاری را نیز به درستی انجام نمی‌دهد. کثرت امروزه مانع از نتیجه‌بخشی بسیاری از امور شده است. سالک در این راستا یا باید خود را از کثرت‌ها برهاند یا متولیان برنامه‌ای درازمدت فراهم آورند تا امور کثرتی افراد جامعه رو به کاهش گزارد تا سلامتی روانی آنان تأمین گردد.

سالک باید کشیک نفس بکشد و میزان تأثیرگذاری هر ذکر و ریاضتی را که انجام می‌دهد در خود تست نماید و آن را تشخیص دهد و البته چنین امری جز با داشتن سلوکی روشمند و علمی زیر نظر استادی کاردان به دست نمی‌آید. البته رؤیا یکی از ابزار آزمایش برای دریافت چگونگی باطن و شناخت مشکلات نفس است. برای نمونه، سالکی که همواره خواب می‌بیند در دست‌شویی است به حتم نان حرامی خورده است.

سالک در مسیر کشیک نفس است که در کمین می‌نشیند. «در کمین نشستن» از اصطلاحات عرفانی است. سالک باید در کمین بنشیند و دل به دست گیرد و این کار گاه سال‌ها زمان می‌برد. سالیان پیش پیرمرد سالکی را دیدم که اهل کمین بود. وی چارپایه‌ای داشت که در گوشه‌ای



می گذاشت و روی آن می نشست و ساعت‌ها کمین می نمود؛ برخلاف اکنون که تعزیه‌ی عرفان فراوان و شمار سالکان کرور کرور شده است که حتی انگشت‌شماری از آنان بلکه اساتید ادعایی آنان اهل راه نیستند و نگاه به هیأت برخی از آنان ترس در دل انسان می اندازد و آدمی را می هراساند برخلاف سالکانی که آزموده می شوند و راه‌رفته و اهل دل می باشند و نگاه به آنان سبب می شود فرد آرام بگیرد و فروتنی، افتادگی و نرمی در چهره‌ی آنان هویدا است و انسان یقین دارد که او به کسی آزاری نمی‌رساند.

سالک برای رشد خود نیاز دارد اعمال خویش را بیازماید تا میزان عیار ادب، خلق و فعل را در ظاهر و باطن خود به دست آورد. نتیجه‌ای که آزمون به دست می‌دهد برآیند نیت صافی و صفای وجودی اوست. اگر چنین درختی بار بگیرد و میوه‌ی صفا، ایمان و عشق بدهد حتی گرگان بیابان را دل‌باخته‌ی خود می‌سازد تا چه رسد به این که انسانی همراه و هم‌نفس او گردد.

در آزمون سلوک، افزون بر توجه به حالات باطنی و ادب ظاهر، می‌توان از حیوانات نیز کمک گرفت و خود را با آنها آزمود. آن که نفس رام و آرامی دارد، حیوانات به او قرب پیدا می‌کنند. حیوانات در شناخت انسان‌ها بسیار چیره‌دست می‌باشند و قدرت درک بالایی دارند. برخی پرنده‌ها مانند گنجشک‌ها و کلاغ‌ها به راحتی انسان‌ها را می‌شناسند و اگر کسی دلی صافی پیدا کند، می‌تواند به آنان نزدیک شود بدون آن که آن پرنده‌گان از او فرار نمایند. آنان با دیدن چنین فردی آرام می‌گیرند؛ برخلاف انسانی وحشی‌صفت که حتی اگر با فاصله‌ی زیادی از حیوانات حرکت





کند، آن‌ها را فراری می‌دهد هر چند طعمه‌ای یافته باشند. آنان با دیدن چنین انسان‌هایی می‌گریزند.

بهترین روش آزمون همان شیوه‌ای است که مرحوم ابن‌سینا داشته است. در این روش، سالک باید از نماز صبح تا نماز ظهر و عصر را مورد توجه قرار دهد و حالات خود را در این مدت به دست آورد و سپس از نماز ظهر تا عصر تا نماز مغرب و عشا را نظرگاه خویش نماید و بعد از آن، حالت خود را از نماز مغرب و عشا تا نماز صبح چکاپ نماید و کرده‌های خود را بررسی نماید و میزان اتلافی و پرتی کار و وقت خود را به دست آورد و ارزش آن را نیز بسنجد و امور مثبت و منفی آن را لحاظ و ثبت نماید و سعی نماید در وقت میان دو نماز، از امور منفی خود بکاهد و آن را به مثبت تحویل برد. این کار را می‌توان تعقیب نماز آورد و خود را در مدت کوتاه آن مورد بازدید و بازبینی قرار داد. در این آزمون است که سالک خطاهای بلاآور یا گرفتاری‌زا را می‌شناسد و به عیار کارها معرفت می‌یابد. برای نمونه، به تجربه برای نگارنده ثابت گردیده است هرگاه روزی درس تعطیل شود، نوعی گرفتاری برای من پیش می‌آید و موجب اتلاف وقت می‌گردد. همین امر می‌رساند تعطیلی برای ما خوب نیست و بهترین کار همان پرداختن به درس است، از این رو بنده حتی در روزهای تعطیل رسمی سه درس دارم و در روزهایی که ناچار از تعطیلی است باید صدقه‌ای پرداخت تا امری فرصت‌سوز روی ندهد و تعطیلی سبب پرداختن به تأسیسات منزل و تعمیر خرابی‌های آن نشود. این کار همان در کمین نشستن است. برای مثال، سالک باید دریابد اگر نماز را به تندی بخواند چه عوارضی دارد و آیا سریع گزاردن آن برای وی بهتر است یا کند نمودن سرعت. او آثار نماز با طمأنینه را در می‌یابد و به نیکی می‌بیند

وقتی به کسی کمکی می‌کند چگونه خود مورد مدد واقع می‌شود و امداد شهودی و غیبی نصیب او می‌گردد. هم‌چنین اگر کسی را بیازارد چه مشکلی برای وی پدیدار می‌گردد. سالک اثر بدرفتاری با همسر و فرزند را در کمینی که دارد مشاهده می‌نماید و بلای پی‌آمد آن را به نیکی در می‌یابد و اثر مهرورزی به آنان را حس می‌نماید. وی تفاوت نمازی که با تعقیبات خوانده می‌شود با نمازی که بدون تعقیب آورده می‌شود و حاصل مداومت بر قرائت قرآن کریم را درک می‌کند؛ همان‌طور که بازتاب غیبت، رنجاندن دل، گفتن مگوها و مگو نمودن امور گویا و نیز تجسس‌ها را در خود می‌بیند و آن را کشف می‌کند و البته برای جبران آن تلاش می‌نماید. وی در این آزمون است که تأثیر شگرف شب بر سلوک و حالات باطنی را به دست می‌آورد. ممارست و مداومت بر آزمون گفته شده سبب می‌شود ضمیر ناخودآگاه فرد، آن را بعد از مدتی انجام دهد و سالک مربی باطنی برای سلوک درست و سالم داشته باشد. البته این مربی باطنی با توجه به قدرت باطنی فرد است که می‌تواند قوی یا ضعیف عمل نماید و چنان‌چه ضعفی دارد در سایه‌ی ارشاد و اشاره‌ی استاد معنوی ظاهر قوت گیرد.

اصل ﴿ ۱۶ ﴾

حفظ آداب

منظور از «ادب»، روش تربیتی و منش حرکتی سالک است. سالک پیش از آن که سلوک را دنبال کند باید نخست ادب آن را فرا گیرد. به تعبیر دیگر، وی باید دانش سلوک و اصول و قواعد آن را با حفظ ادب اهل دل



بداند تا بتواند حرکتی درست و رو به جلو نماید برای آن که کرده‌ی وی قرب‌آور باشد.

سالکان محب در سلوک خود که امری تدریجی و فرسایشی است با خوف و خطرهای بسیاری مواجه می‌گردند و سختی‌های بسیاری می‌بینند که خطر لغزش را دوچندان می‌نماید اما سالک چنانچه زیرساخت‌های سلوک را محکم نموده باشد چیزی نمی‌تواند در وی رخنه نماید و او را از پای درآورد. از بهلول پرسیدند شرایط سفره چیست؟ او نگفت رو به قبله بودن، دست شستن یا آهسته خوردن، بلکه از حلال بودن آن گفت. سلوک دارای شرایط و آدابی است که حکم زیرساخت آن را دارد و از امور زیربنایی سلوک است. برای نمونه، داشتن ذکر در سلوک مهم است، ولی مهم‌تر از آن، رعایت آداب ذکر و دادن ساختار درست و سالم به آن است.

ساده‌اندیشی است کسی بیندارد چند روزی ذکر «یا قدوس» گوید و پیر پرواز بیابد. البته ممکن است وی به‌طور مقطعی حال خوشی بیابد ولی این حال زودگذر است و زیرساخت او را سامان نمی‌دهد. اثر چنین ذکری مانند رفتن به جای خنک یا مجلسی میهمانی است که به نسیمی بیش نمی‌ماند. این در حالی است که سالک اگر استعداد سلوک داشته باشد و بر اساس اشاره‌های مربی خود حرکت نماید با یک توجه، دولت و همت خویش را می‌یابد هرچند ذکری نداشته باشد. افراد این راه آنزیم‌های ویژه‌ی خود را دارند و هر ذکر و مناجاتی بدون آن بُردی محدود و زودگذر دارد و تنها ریاضت است و بس بدون آن که معرفت، انس و صفایی در آن باشد. برخی ذکرها ویژه است و سالکان خود را می‌طلبند؛ کسانی که



نمی‌توانند برای خود نفس بکشند و همواره در حال گذشت و ایثار هستند و حتی بلاایای دیگران را به جان می‌خرند. ذکرهای عددی بیش‌تر برای این سالکان است. آنان پای عدد می‌نشینند و سنگ آن را نیز به سینه می‌خرند و خود را بارها و بارها در خود می‌شکنند. کاربرد ذکر به صورت غیر کارشناسی و به‌دور از ادب، تنها در حد لذت بردن از جای خنک اثر دارد.

در صورتی که زیرساخت فرد درست نباشد و ادب سلوک را رعایت ننماید، دعا و ذکر اثر محدودی دارد که آن را با بسیاری از امور دیگر هم می‌توان به دست آورد.

ما در این‌جا از ادب سلوک می‌گوییم. ادب را به‌طور کلی بر سه قسم دانسته‌اند: ادب اهل دنیا، ادب اهل سلوک و ادب اهل دل.

ادب اهل دنیا موضوع سخن نیست؛ هرچند سالک باید آن را داشته باشد. ادب اهل دنیا همان داشتن فن نگارش و بیان و چیرگی بر کاربرد فصاحت و بلاغت گفته و داشتن فن تعامل و مراوده است. کسی که برخورد اجتماعی، فصاحت، بلاغت و نظافت و بهداشت نمی‌داند حضوری شکسته و روحی فرسوده خواهد داشت. طبیعی است ادب یاد شده به‌طور اولی ویژه‌ی دانشیان است و اهل علم اگر قدرت بیان نداشته باشند شاگرد را با تدریس خود جان به لب می‌آورند؛ گویی باید کوهی را بلعید. آموختن از چنین استاد الکنی ثقل دارد! هم‌چنین اهل دانش اگر فن نوشتن ندانند، علم خود را با مرگ خویش از دنیا می‌برند.

ادب اهل ریاضت و سلوک حفظ ظواهر شریعت و احکام آن و اعمال مربوط به طریقت است که در این کتاب در ضمن هر اصلی بیان می‌شود تا



سالک اهل دل گردد، بنابراین وی باید ادب اهل دل را نیز بداند. ادب اهل دل، صمت و سکوت و میدان آن فقر و ناداری و قانون آن بی‌آلایشی و بی‌تکبری است.

ادب اهل سلوک استیفاءی ریاضت‌های جوارحی و جوانحی به صورت کامل است و کم‌ترین نقص و اشکالی آن را ناکارآمد می‌سازد که البته هم احکام و هم ریاضت برای هر فردی نسخه‌ای جدا می‌طلبد و این امر بدون داشتن مربی به دست نمی‌آید.

سالکی که ادب سلوک را رعایت ننماید و کرده‌های خود را ناقص انجام می‌دهد یا اهل کثرت می‌گردد صفا، قرب و رؤیتی ندارد. سالک باید سلامت خود را تأمین نماید و نیز بده‌کار نباشد و وام و قرض نگیرد تا هم‌چون رخصی بتواند جاده‌ی سلوک را بیپیماید و نهیبی ذهنش را دچار مشکل نسازد و او را پی ننماید؛ هرچند چنین قدرت تحملی همراه با درد است.

ادب اهل دل به خلوت دل است. سالکی که اهل دل می‌گردد به مغازه‌ای می‌ماند که خالی از هر دکوری است حتی سیم‌کشی و قفسه‌بندی. چنین دلی چیزی را به خود نمی‌پذیرد. اهل دل حتی اگر خود در دل خویش باشند، خود را نامحرم می‌دانند و به گفته‌ی حافظ: «تو خود حجاب خودی، حافظ از میان برخیز».

اهل دل هم فاصله‌ها را از خود برمی‌دارند و هم خود را. آنان نه سخنی دارند و نه کاری. این گروه وقتی خود را تنها و بی‌خود می‌یابند در لحظه‌ای غوغایی می‌کنند.

سالک اگر بتواند کمالات اهل دنیا، اهل سلوک و نیز خود را پشت درِ خانه نهد، نتیجه‌ای بزرگ گرفته است.



مهم‌ترین ادب سلوک این است که سالک بتواند هرچه سرمایه دارد را واگذارد و تمام موجودی خویش را به وارث آن دهد به گونه‌ای که چیزی در دل وی نباشد و او دلخانه‌ای بیابد که تنها دل باشد! سالک در صورتی می‌تواند به وصول، رؤیت، تعین، غیرت و دیگر زمینه‌ها و منزل‌های سلوک دست بآید که در دل خود حتی برای خوبی‌ها نیز جایی نداشته باشد تا چه رسد به بدی‌ها. دلی سالک می‌گردد که جایی برای دارایی نداشته باشد نه دارایی خوب داشتن و نه دارایی بد داشتن. هرچه در دل گذارده شود برای سالک نقص است؛ خواه خوبی باشد یا بدی. نباید همواره حالت عملگی به خود گرفت و دنبال چه کنم و چه نکنم بود. باید ادب اهل دل به خود گرفت و دل را خالی از سکنه قرار داد. البته خالی شدن دل از هر سکنه‌ای خود ذکر و دستور دارد و نیازمند مربی است. کسی که در پی حفظ ادب اهل دل است بسیاری از آن‌چه که کمالات است لازم ندارد. چنین دلی که از هر هوایی تخلیه گردیده است هرچه می‌گوید حکمت و وحی است و جز دُرّ سخن از او شنیده نمی‌شود.

رعایت اصول و قواعد سلوک و آداب آن بسیار مهم است و بدون آن به گاه پیشامد سختی‌ها، سالک نفس می‌برد و می‌لغزد. سلوک با حصول کیفیت و با اراده و آگاهی است که انجام می‌پذیرد و نه با پرداختن به کمیت و افزودن شمارگان ذکر یا تعداد رکعات یا زمان سجده. در انجام اعمال شریعت باید کیفیت را لحاظ نمود و به اقل‌ها اکتفا کرد تا نفس به فرسودگی و افسردگی گرفتار نیاید. پر عملی در سلوک خوب نیست و همواره نماز خواندن یا داشتن قرائت طولانی مدت قرآن کریم آثار خوشی ندارد. کسی که فردی معمولی است و نمی‌تواند دقیقه‌ای بیکار نشیند،



خود را به جنون نزدیک می‌سازد. چنین انسان‌هایی پس از چند سال بداخلاق و به‌دور از تربیت می‌گردند.

نفسی می‌تواند سلوک داشته باشد که نخست از استوارتر و راه‌انداز استفاده نماید و چیزی آن را گرم نماید و سپس بر او بار گذاشته شود. چنین نفسی باید کثرت؛ اعم از کثرت عملی و اجتماعی را از خود بردارد و هیچ‌گونه بار اضافه و افزونی نداشته باشد و از کثرت‌گرایی بپرهیزد تا به فرسایش مبتلا نشود. قدیمی‌ها می‌گفتند: «هر چیزی که خار آید روزی به کار آید» ولی این مثل برای سالک نیست و او نباید خود را به انباری تبدیل نماید و وجودی سنگین بیابد؛ همان‌طور که این سخن برای روزگاری بوده است که خانه‌ها وسیع بود و زمین‌گران قیمت نبود. سالک تنها باید در حد ضرورت، شکوفه‌های شیرین و تجردی علوم، فنون و اشیا را همراه کند و عمل و کار زیادی را ترک نماید که فرسودگی ذهنی می‌آورد و نتیجه‌ای در پی ندارد و چه بسا موجب زیان شود؛ همان‌طور که نافله‌ی نماز عشا تنها یک رکعت است؛ چرا که بدن به خفتن نیاز دارد و نماز صبح که بدن هنوز روان نیست تنها دو رکعت است. می‌گویند پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بعد از نماز عشا بی‌درنگ به منزل می‌رفته است. سالک باید شب خود را چنین پاس دارد نه آن که به شیوه‌ی زندگی‌های امروزی تا ساعاتی بعد از نیمه شب به مشاهده‌ی فیلم بنشیند یا مجلس گعده و میهمانی برگزار نماید! چنین کسانی که خواب سر شب ندارند دچار مشکل روحی روانی می‌باشند؛ همان‌طور که به لحاظ روان‌شناسی، ورزش صبح‌گاه مفید نیست و اعضا و جوارح بدن در این ساعات هنوز بیدار نیست و در حد استوای خود قرار ندارد. سالک باید بدن خود را سرزنده و بانشاط نگاه دارد و آن را از هر



گونه رکود و خستگی باز دارد تا بدن بتواند وی را پرواز دهد. برای نمونه، بنده همواره در طول روز، جای نشستن خود را تغییر می‌دهم و کاری جدید را در مکانی جدید به انجام می‌رسانم تا کارها با هم آمیخته نگردد و بتوانم نشاط خود را حفظ نمایم.

سالک باید اهل محاسبات نفسانی نباشد و از خودخواهی دوری گزیند که گرگ راه است. کسی که زمینه‌ی خودخواهی و حساب‌گری دارد به هیچ وجه اهل راه نیست و او را با وادی سلوک کاری نمی‌باشد و البته کسانی که دچار این بیماری هستند کم نمی‌باشند؛ چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي حُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا﴾^(۱). این آیات، ایمان آوردن و خوب بودن را یک استثنا، شاذ و نادر می‌داند. البته می‌توان به انسان‌ها خوش‌بین بود اما واقع‌بین بودن درست زندگی کردن است. آیه‌ی شریفه شمار فینالیست‌ها را بسیار اندک می‌آورد. درست است خداوند تمامی بندگان خود را دوست دارد و کسی را تغاله و زیاده نمی‌شمرد اما آنان نمی‌رسند به بلندای مقامی که باید برسند و کمر تمامی آنان در این مسیر می‌شکند و به تعبیر دیگر، حقیقت این است که کمر انسان شکسته است و کم‌تر کسی می‌تواند به فینال برسد و از خسران نجات یابد.

نفسی که به گناه آلوده شده است به سختی از آن پاک می‌گردد و گناه نکردن به مراتب آسان‌تر از پاک کردن گناه انجام گرفته است؛ همان‌طور که گناه افطار عمدی ماه رمضان تنها با شصت روز روزه که سی و یک روز آن پیوسته باشد پاک می‌گردد و اگر کسی حتی بیست و نه روز آن را گرفت و

سپس تنها یک روز فاصله اندازد کفاره‌ی وی پذیرفته نیست! پیوستگی در طواف نیز شرط است.

از دیگر آداب مهم سلوک این است که سالک با یک اشاره‌ی استاد در پی مقصود بدود و پرکاری تنها با اشاره‌ی استاد است که تجویز دارد و گرنه کسی که استاد ندارد هر عبادت و ریاضتی که داشته باشد چون سلوک وی طریق ندارد و به واسطه‌ی استادی ربانی از خداوند گرفته نشده همانند نماز بدون وضوست.

سالک باید مبادی را بسیار اهتمام ورزد تا در میان راه خسته نشود و کم نیاورد. چنین سالکی مانند کسی است که می‌خواهد ادبیات عرب بخواند و سال نخست را خوب نمی‌خواند و تمرین ندارد و آن را برای سال بعد وا می‌گذارد و سال بعد نیز کارهای خود را دارد و به بهانه‌ی این که آن را سال گذشته نیز خوانده است از ترمیم آن می‌ماند و وقتی وارد فقه می‌شود خود می‌یابد که وجودی بی‌فایده و بدون هویت دارد و از عهده‌ی تحقیق مسأله‌ای نیز بر نمی‌آید. اگر مبادی عرفان چیدمانی صحیح بیابد سالک با یک «بسم الله الرحمن الرحیم» مسیری دراز را می‌پیماید و گرنه سالک بعد از صرف عمری طولانی عایدی جز فرسودگی و ناامیدی ندارد.

این حکایت سلوک محبان است و محبوبان که از بالا به پایین می‌آیند نمی‌دانند دل چیست و سلوک کدام است. آنان به غمزه‌ای مسأله‌آموز صد مدرس می‌شوند. حساب کار اینان از دیگر بندگان خدا جداست و مشاعر آنان متفاوت است و ناخودآگاه کارآمد است و سپس به خودآگاهی می‌رسد. برخی از آنها پیش از ورود به ناسوت چنین می‌شوند و برخی



در رحم مادر و برخی در دو یا سه سال پس از ورود به دنیا و غیر آنان هر که باشد هر چند در هفت سالگی چیزی بیابد از محبان است. شناخت محبوبان کار محبوبان است و آنان می‌توانند طفل را به دست گیرند و بشناسند آیا از محبان است یا از محبوبان و برخی از اصحاب برای همین بوده است که نوزادان خود را خدمت حضرات معصومین علیهم‌السلام می‌آوردند. برای نمونه، حضرت امیرمؤمنان علیه‌السلام وقتی نوزاد خود، حضرت عباس علیه‌السلام را به دست می‌گیرد، گریه می‌کند و او را از محبوبان می‌شناسد.

اصل ۱۷

حفظ مرزهای تخصصی علوم با عرفان

اگر کسی به علوم و فنون مختلف، دیدی تخصصی و کارشناسی نداشته باشد، آن‌ها را شبیه هم می‌بیند به این صورت که از عالمی فلسفی انتظار دارد روایتی فقهی را تبیین نماید و از نجاری انتظار دارد تا کار آهنگری را انجام دهد. درست است که آهنگر و نجار هر دو به آهن یا چوب شکل می‌دهند و گاه شکل‌هایی واحد را پرداخت می‌کنند و هر دو گاه چارچوب می‌زنند اما چنین مشابهتی آیا باید نجار را به این اندیشه اندازد که کار آهنگری را نیز انجام دهد و ریخته‌گری سامان دهد یا با در دست داشتن اندازه‌ی چارچوب و لنگه‌های در و نحوه‌ی گذاشتن لولا، بسیاری از اصول پرداخت آهن به شکل در و چارچوب‌های آن را می‌داند؟





همان‌طور که آهنگری و نجاری از حرفه‌های شبیه هم هستند و مسانخت آنان بسیار است، ظاهر طلبگی و اهل علم بودن با کسی که در کارهای معنوی دست دارد و به عرفان می‌پردازد نیز شباهت بسیار دارد اما حقیقت این دو از هم بسیار دور است و علم طلبگی به هیچ وجه همان معرفت عارف نمی‌باشد و باید میان فقیهان و مجتهدان با عارفان تفاوت گذاشت. البته یک عارف شیعی قرائت قرآن کریم را در برنامه‌ی خود دارد و از خداوند و توحید او می‌گوید و از باب ولایت چیزی می‌گوید که خرده‌ها را حیران می‌سازد و قلب‌ها را می‌رماند و یک عالم و فقیه شیعی نیز قرائت قرآن کریم را ترک نمی‌نماید و بر آن مداومت دارد و روایات توحید را بر می‌رسد و ذکر تهلیل را با خود دارد و روایات باب ولایت را شیرین‌ترین سخنی می‌داند که چشم‌های او بر آن نگاه انداخته و خود را فدایی صاحبان ولایت می‌داند اما معرفت عارف کجا و دانش اکتسابی عالم و فقیه کجا؟! مشابَهت عالمان دینی با عارفان اصل و سالکان وادی معرفت بسیار بیش از مشابَهت حرفه‌ی آهنگری و نجاری است؛ چرا که دست‌کم ماده‌ی اولیه‌ی آهنگری و نجاری با هم متباین است و یکی آهن در دست دارد و دیگری چوب، اما گاه عالمانی دینی هستند که تمامی آیات قرآن کریم را حفظ می‌باشند در حالی که کم‌تر عارفی است که بتواند این چنین آیات قرآن کریم را در حافظه‌ی خود داشته باشد بلکه او آیات را به میزان مصرفی که دارد در قوه‌ی حافظه‌ی خود نگاه می‌دارد. در این میان، ممکن است عالم دینی که خود را بر تمامی آیات قرآن کریم صاحب اشراف می‌داند به خود برتری بر چنین عارفانی نیز دچار گردد اما کم‌تر عارفی است که جایگاه خود و دیگران را نداند و تفاوت خود با عالمان را

نشناسد؛ چرا که او در افقی بالاتر است که دامنه‌ی خود را به نیکی می‌بیند و به نظاره‌ی پایین‌دست‌ها نشسته است. عارف به چنین عالمی به چشم کسی که صاحب محفوظات است و معلوماتی دارد نگاه می‌کند و البته به او به خاطر علمی که دارد احترام می‌گذارد ولی در عین حال نمی‌تواند او را در رشته‌ی تخصصی خود که معرفت است بپذیرد. عالم نیز چون درک درستی از یافته‌های عرفان ندارد، نمی‌تواند زیر بار داده‌های آنان رود و به همین سبب است که کم‌تر اهل علمی است که اهل معرفت و سلوک گردد. شما می‌توانید تحقیقی به این منظور سامان دهید و به دست آورید ما چند عالم دینی داشته‌ایم و چند درصد از آنان به عرفان و معرفت رو آورده‌اند. البته به عرفان اهل محبت نه عرفان ادعایی اهل ریاضت که خالی از معرفت است و تنها ذکر کراماتی درست یا نادرست به همراه فراوانی عباداتی است که گاه قساوت می‌آورد اما کتاب و نوشته‌ای حتی خُرد در معرفی خداوند و صاحبان ولایت ندارند. البته نزاع فقیهان با عرفان و نیز نزاع فلسفی‌ان با آنان معرکه‌ای دارد که تحقیقی مستقل را می‌طلبد. کسانی که در عرفان دستی دارند و می‌توانند از دیگران دست‌گیری نمایند کم‌تر می‌شود شاگردی از اهل علم داشته باشند در حالی که چه بسا مشاغل دیگر که به راحتی شاگردی عرفان و اصل را می‌پذیرند و رهنمودهای عرفانی آنان و نسخه‌هایی را که دارند عملی می‌سازند و به درجاتی می‌رسند اما کم‌تر اهل علمی می‌باشد که به استادی معنوی هر چند از اهل علم باشد اطمینان نماید و نسخه‌های او را عمل نماید؛ چرا که او این نسخه‌ها را به ذهن تحلیل‌گر و علمی خود می‌برد؛ ذهنی که بینشی از عرفان ندارد و آگاهی‌های وی نسبت به آن تار و



مبهم است و در فضایی ظلمانی، ریسمانی باریک‌تر و تاریک‌تر از موی به نام «برهان» می‌طلبد و طبیعی است که فکر تکاپوگر وی که رشد و توسعه‌ای نیافته و عشقی به آن نخورده و با دنیای محبت و ولایت آشنا نیست نمی‌تواند موادی برهانی در این مسایل به دست آورد که حتی ذهن او را آرام نماید تا چه رسد به دل و قلب او. اهل علم اگر توفیق یابد به اهل دلی برسد و عارفی که معنا و وصول دارد را زیارت نماید، به او نه نگاهی از سر محبت دارد، بلکه علم وی ناخودآگاه او را به این سو می‌کشاند که عارف را «امتحان» کند و او را به بند «آزمون» کشاند تا ببیند او چه بینش و چه خبری از هستی دارد. معامله‌ی اهل علم با اهل دل در این صورت به کار فردی فضول و متجسس می‌ماند نه به کسی که درد و غم دارد و برای دل دردمند و ریش ریش خود مرهمی از جنس نور و دارویی از صفا می‌طلبد که وقتی توفیق حضور در محضر پر نور یکی از اولیای الهی را می‌یابد، آن را مغتنم می‌شمرد و حلاوت این دیدار هیچ‌گاه از ذایقه‌ی او نمی‌رود. او مانند کسی می‌ماند که همسر دل‌بند یا فرزند خردسال خود را به بیمارستان برده اما هزینه‌ی درمان او را ندارد و ناگاه فردی تمامی هزینه‌های بیمارستان را می‌پردازد و دل‌نگرانی او را برطرف و راه را برای درمان بیماری وی هموار می‌سازد. چنین فردی چون درد فقر و درد بیمار خود را به خویش دیده، مدد آن فرد را برای همیشه در خاطر خود دارد و این فرد همواره برای او محترم و بزرگ است؛ برخلاف فردی که دردی ندارد و وقتی یک ولی را می‌بیند حتی اگر وی پیامبر خدا باشد از سر بی‌دردی و عافیتی که از کسب علم حاصل نموده به امتحان وی رو می‌آورد و معلومات ذهنی خود را همانند لشکری پیش چشم او می‌آورد



تا قدرت ذهن خود را به رزمایش گزارد و شکوه دانش خود را به رخ او
کشد. البته در این میان، کسی که ولیّ الهی باشد هم نفس‌های کودکی این
فرد را می‌بیند و ضعف ذهنی او را در آن زمان در پیش چشم دارد و هم
خرابی فردای قصر آبادی که امروز از مصالح علمی برافراشته است. او
زمان پیری و درماندگی این عالم را نیز می‌بیند که ذهن او فراموشی گرفته و
حتی خانواده‌ی خود را نیز به سختی می‌شناسد یا میان قواعد علمی
بسیار خلط می‌نماید و بلیدی کودکانه ذهن پیر او را در خود فرو برده است
اما دم بر نمی‌آورد و بازی کودکانه‌ی امروز او را می‌بیند که بر آب‌نبات
چوبی خود لیس اندیشه می‌کشد و آن را جلوی دید یک ولیّ حق می‌گیرد
و با زبان بی‌زبانی و با لیس بر داشته‌ی خود کالای فخر می‌فروشد و باری
از غرور بر پشت می‌گزارد و نقاب تکبر بر چهره می‌زند و قیافه‌ی دارایی
تازه به دوران رسیده را به خود می‌گیرد که لباس دیبای دانش خود را از
فقیری آبرومند که کفشی تابه‌تا بر پا و قبایی پاره پاره بر تن دارد جمع
می‌نماید تا گردی از او بر وی نشیند اما نمی‌داند این از جنس لباسی
است که می‌تواند چشم یعقوب نبی علیه السلام را شفا دهد. کم‌تر اهل علمی
است که بتواند به وادی سلوک قدم گذارد و شرح مقامات معنوی را به
چشم خویش ببیند. البته عمده‌ترین مانع برای اهل علم که آنان را از
وادی‌های تو در توی معنویت و عرفان دور می‌دارد همان انباشته‌های
ذهنی معلومات آنان است که چون بختکی بر پنجره‌ی دل آنان افتاده و از
تابش هر نوری در فضای تاریک ذهن آنان جلوگیری می‌کند و اگر چیزی
هم بر آن بتابد چنان به این نور زاویه می‌دهد که آن را به هفت رنگ در
می‌آورد و دیگر اصل آن به چشم نمی‌آید؛ برخلاف مشاغل دیگر که چون





ذهنی خالی از سیاهی و سواد دارند و کسی آنان را به انواع خطها و نقش‌ها دچار نساخته و زخم برنداشته و سالم هستند، بهتر پذیرای آموزه‌های عارفان می‌گردند. اهل علم از دانش‌ها و به تعبیر بهتر از معلومات بسیاری برخوردارند و چیزی مشابه انبیای الهی دارند و همین شباهت کاری که آنان را از هزاران عارف دانشمندتر می‌نمایاند رهن راه آنان است؛ به گونه‌ای که برخی از آنان که حتی نمی‌توانند از آب حیات‌بخش و روح‌افزای معرفت بر لوح وجودشان نخورده است، قلب سخت و خشنی پیدا نموده‌اند و کثرت معلومات چون با نرمش عبادت و ریاضت آگاهانه همراه نبوده، دلی سنگی و سنگین از آنان ساخته است، از این رو بنده با آن که بیش از چهل سال است در حوزه‌ی علمیه‌ی قم دروس سطح عالی عرفان از تمهیدالقواعد، شرح فصوص الحکم تا شرح مصباح‌الانس را می‌گویم اما تاکنون از اهل علم برای پذیرش شاگرد در مسأله‌ی عرفان عملی دوری گزیده‌ام. اهل علم بسیار می‌شود که در دام مغالطه‌ی اشتراک گرفتار می‌آیند و حجیت معلومات خود را بر حجیت معرفت ترجیح می‌دهند و آن را با این به زمین می‌زنند؛ به ویژه آن که معلومات آنان بیش‌تر بر منابع هزینه می‌شود و خاصیت درآمدزایی پیدا کرده است. آنان بیش‌تر دغدغه‌ی این را دارند چیزی فرا بگیرند تا آن را بر فراز منبر برای مردم بگویند در حالی که عرفان سنگ‌لاخ کتمان را در پیش دارد و باید هرچه پری‌روتر بود، مستوری بیش‌تری داشت و تاب پنهانی و پرده‌ی نهانی را شناسنامه‌ی شناسای خود قرار داد. معرفت کاسبی بر نمی‌تابد و نقد بازاری به عیار بی‌ارزشی وا می‌نهد. عارف نمی‌بیند تا حدیث معنویت بر خلق بخواند و آیه‌ی رؤیت به وحی آورد. او کتمان را اصل

اولی سلوک در وادی‌ها قرار می‌دهد و گفته‌های خود را در سیر معنوی خویش سروشی برگوش نامحرم نمی‌آورد و خود را پیام‌آور عشق روحانی بر افسرده‌دلان اسیر خاک و طلا قرار نمی‌دهد و ماجرای ماورای طبیعت را برای کسانی که تنها با صدای شکسته شدن تیراول‌های سرخ و سبز به لرزه می‌آیند بر نمی‌گوید تا واژگان سحرآمیز آن‌سویی را آویزه‌ای برای نمایش اعتبار خویش قرار دهد و دل‌های پر نکشیده از طبیعت اولی را با سنجاقی از کلمات بی‌روح، با خود به این سو و آن سو کشد تا نشانی از بی‌سوئی و فراسویی به آنان دهد. اهل علم با عارفان حقیقی چنین تفاوتی دارند و جز آنان که به عنایت حق دستگیری می‌شوند و به قدم او گام بر می‌دارند کسی از اینان نمی‌تواند به اهل دلی از اولیای الهی همسفری نماید و با او دم‌خور و هم‌نفس گردد. بله، روزی آخوندی را دیدم که در خانقاهی به منبر می‌رفت، وقتی او را دیدم شگفت‌زده شدم اما با او که چند کلمه به سخن نشستم، دیدم او نه غم هجر یار دارد و نه از فراق دلدار، جگری کباب با اوست، بلکه خانقاه پناه پولی او بود؛ چرا که خانقاهیان به این اهل منبر بیش‌تر پول می‌دادند و دنیای او را رونقی خاص می‌بخشیدند. دود نزاع عالم و عارف که چشمان هر دو را می‌سوزاند از این‌گونه بر می‌خیزد و داشته‌های اهل علم به گونه‌ای است که آنان را به ظاهر می‌کشاند و از معنا دور می‌سازد. عارف، گزاره‌های علمی عالم را همانند گوسفندانی می‌بیند که در دست سلاخی هستند و او برای ارتزاق خود بیش از نیم سیر گوشت نیاز ندارد. او ذهن عالم را سردخانه‌ای عظیم می‌یابد که گوسفندانی ذبح شده در آن نگاه‌داری می‌شوند که برای وی قابل مصرف نیست. عارف هرچه دارد برای



مصرف خود می‌خواهد و ذخیره‌ای ندارد، بلکه او نه دلی دارد و نه خودی و نه ذخیره‌ای؛ برخلاف عالم که در پی ذخیره است. سالک در ابتدای سلوک خود غم کسی ندارد و عالم از همان ابتدا در پی آموزشی ساختن داشته‌های خود و بسط ارتباطات خویش است. او از همان نخست می‌خواند تا حفظ کند و یاد می‌گیرد تا آموزش دهد؛ هرچند گزاره‌های ذهنی وی چنان مانده باشد که پلاسیدگی آن به تعفن رسیده باشد. عارف هر شب خود را تخلیه می‌نماید و دل خود را شب به شب با همه صافی می‌کند و هرچه در آن است را به دور می‌ریزد. عالم ممکن است کتاب در معاملات بنویسد و برای نگارش آن چندین سال زحمت بکشد، اما خود چون دستی در معامله ندارد حتی به یک سطر آن نیز عمل نمی‌نماید؛ برخلاف عارف که نه می‌نویسد و نه ضبط می‌کند و تنها می‌شنود تا مصرف نماید و آن را برای خود عملیاتی گرداند و تنها کار می‌کند و فقط یک کار را نیز انجام می‌دهد و تا می‌تواند اشتغالات و کثرات را از خود دور می‌دارد. عالم یک پا در مسجد دارد و بر محراب نماز می‌ایستد و با دستی می‌نویسد و پای دیگر بر منبر و مجلس ختم تازه‌درگذشته یا سالگرد مرده‌ای فراموش شده دارد و در دست دیگر کتابی را مطالعه می‌کند تا برای طلاب درس گوید. او اخبار را از تمامی شبکه‌ها نیز دریافت می‌کند و روزنامه هم می‌خواند و شبی چند سایت را نگاه می‌کند و پایگاه اطلاع‌رسانی خود را روزآمد می‌نماید و می‌نویسد و می‌گوید و آموزش می‌دهد اما برای خود فرصتی ندارد تا به یکی از این‌ها عمل نماید. آیا پیامبران الهی علیهم‌السلام این همه معلومات داشته‌اند؟! البته معلومات و اطلاعات می‌گویم و نه علم. باید به این ماجرای غم‌انگیز، امر

حزن‌انگیز دیگری که این روزها دامنگیر برخی از عالمان شده است را نیز افزود و آن رفاه‌طلبی و عافیت‌خواهی است که به عالم به هیچ وجه اجازه‌ی ورود به عالم معنویت را نمی‌دهد. اگر عالمان دینی باید از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الگو بگیرند، ایشان از کودکی یتیم شده‌اند و همواره از ناحیه‌ی مشرکان مکی مورد آزار و اذیت بوده‌اند و حتی از حسادت همسر خویش عایشه نیز در امان نبوده‌اند به گونه‌ای که دختر دل‌بند ایشان نمی‌تواند به خانه‌ی پدر آزادانه رفت و آمد نماید و بر ایشان در این زمینه سخت می‌گرفته است. هم طبیعت بر ایشان فشار وارد می‌آورده و هم اطرافیان و آشنایان. خداوند همه را از او گرفته و محروم ساخته است تا خود بر او دست گذارد اما عالم دینی مرجعی برای ایاب و ذهاب مردم می‌شود و همه او را می‌پذیرند و به او احترام می‌نمایند به گونه‌ای که برای دیدارهای خود باید فرصت و وقت تعیین نمایند.

اولیای الهی همیشه در غربت و تنهایی بوده‌اند و خداوند همه را از آنان می‌گرفته است تا آنان تنها برای خدا بمانند و کسی با آنان نباشد جز خدا. چنین کسی چنان وقت و فرصت دارد و چنان از کثرت و اشتغال خالی است که هر عملی را می‌تواند با بهترین کیفیت انجام دهد و هرچه سرمایه دارد بر عمل نهد.

در بیان تفاوت اهل علم با سالکان و عارفان گفتیم که عالم می‌خواند تا آن را به دیگران برساند و برای خود سمت پیام‌آوری و خبررسانی قایل است و نیازهای وی پیش از آن که نفسی باشد غیری است و او بیش از آن که درد خود داشته باشد، به دیگران می‌اندیشد. او بسیار می‌خواند و امور آموختنی وی کم‌تر برای او کارایی دارد و آن را بیش‌تر هزینه‌ی دیگران



می‌نماید و ذات اولی امور تحصیلی او خاصیت‌ی‌ارایی دارد تا بهره‌وری نفسانی. این در حالی است که معرفت و عرفان یک امر تمام نفسی است و به هیچ وجه به دیگران ارتباطی ندارد و بر اساس «اصل کتمان»، او حتی داشته‌های عرفانی خود را مخفی می‌سازد تا دیگران بر آن هیچ گونه آگاهی نیابند. او در خود درد دارد و از هجر می‌سوزد و با مشکلی درگیر است که مربوط به اوست و به کار دیگران نمی‌آید. این اختلاف اساسی اهل علم و اهل معرفت سبب شده که ما از میان اهل علم کم‌تر عالمی را ببینیم که بر سلوک موفق شود و اختلافی که آنان در مسیر دارند، گویی دو خط موازی است که هیچ‌گاه آنان را به هم نمی‌رساند. عرفان به وحدت و خلوت نیاز دارد و دردآور است اما علم کثرت‌آور است و همین کثرت است که او را به بی‌دردی و پرکاری سوق می‌دهد. سالک به دردی مبتلا می‌شود که او را از انجام هرکاری باز می‌دارد و غمی بر دل او می‌نشیند که دست وی را از پرداختن به هرکاری ناتوان و فلج می‌سازد؛ برخلاف علم که بزم‌آرایی می‌کند و عالم را به رزم می‌آورد و کثرتی پیش‌افزایشی بر جان او می‌اندازد و بار وی را سنگین‌تر می‌نماید و او را به جامعه می‌کشاند و شکوه حضور اجتماعی او را پررونق می‌سازد ولی معرفت غربت می‌آورد و سالک را چنان در هم می‌شکند که دیگر از او چیزی حتی نامی هم در جامعه نمی‌ماند. معرفت برای سالک، همانند سرطان برای فرد بیمار است که تمامی بدن او حتی استخوان‌های وی را آب می‌نماید. سالک با سرطان درد و بیماری سوز و غم هجر و جراحت فراق و بلای مصیبت است که دم‌ساز می‌شود. برای چنین فردی دیگر هیچ چیز مهم نیست و مظاهر دنیایی دیگر از او دل‌ربایی نمی‌کند مگر آن که به افراط‌گراید و خود



را در سیر این مسیر خسته نماید. سالک مانند محتضر می ماند که همواره آن سرا و مرگ را پیش چشم دارد و چنین کسی نه دل و دماغی و نه حال و هوایی برای عافیت دارد. گاهی او به جایی می رسد که نه می تواند سلام دختر بچه ی شیرین و ناز خود را که عاشقانه به سمت پدر می دود پاسخ دهد و نه حال آن دارد که نگاهی به روی صورت همسر خود اندازد که مدتی وقت گذاشته تا آن را برای وی آرایش نماید و خستگی را از جان او با دلبری های خود بزداید و نه توان آن را دارد که با عروس خویش هم کلام شود. بی خبران او را غیبت می کنند و تهمت ها بر او وارد می آورند و وی را به سخره می گیرند اما سالک همانند محتضر است و نمی تواند واکنشی داشته باشد و خلاف عدالت و قانون نیز به ذهن وی نمی آید؛ همان طور که ذهن محتضر در لحظه ی مرگ به اختیار خود نیست تا هر جایی شود و تنها به سوی علاقه های واقعی او عطف توجه می یابد.

طلبه و اهل علم این تفاوت فاحش را با اهل معرفت دارند و سواد آنان هم چون سواد کوه است که سدی در رسیدن آنان به معرفت می گردد برخلاف افراد عادی که گذر از چنین دره ی هولناکی را در پیش رو ندارند و در دام حجاب اکبر اسیر نیستند تا برای آن به چنین ضد عفونی هایی نیاز داشته باشند و معرفت، راحت تر در جان و دل آنان می نشیند.

ما اهل علم و طلبه ای را که به علم خود ارزش اولی و اصالی می دهد برای دریافت شرح معنویت شیعی مناسب نمی دانیم؛ چرا که او در پی علم است و به عمل نمی گراید و عمل خود را تنها بر اساس علم جزئی خود که آن را از کتاب های متفاوت به دست آورده تنظیم می نماید و هیچ گاه نسخه های استاد معنوی و عارف ربانی را به دیده ی اعتماد نمی نگرد.



البته ما خانقاه‌ها را نیز برای این کار نامناسب می‌دانیم؛ زیرا برخی از درویش آن یا آلوده‌اند و یا در مدار بازی سیاست‌بازان بیگانه قرار دارند و مزدوری آنان را می‌نمایند. اهل علم در پی آقایی و استادی هستند و خرابی خود را باری سنگین و گرامتی ثمین می‌دانند بر خلاف اهل معرفت که در پی خرابی باطن خود می‌باشند و تنها یک دیار آباد که حق تعالی است را بس می‌دانند. اهل علم ظاهر تمامی وحی را در دست دارند و کلمات خاندان عصمت و طهارت علیهم‌السلام را می‌شناسند اما نمی‌توانند از آب شیرین این اقیانوس عظیم مصرفی داشته باشند، ولی عارف کسی است که صاحب معنا و اقتدار است و البته از این اقیانوس جرعه‌ها و جام‌ها برداشته و خود به جایی رسیده که چون چشمه‌ی کوثر منبعی جوششی یافته که می‌تواند هر تشنه‌ای را با گوارای وجود خود از شادمانی و نشاط سیراب سازد و روح زندگانی پر امید و دور از ملول و خستگی را به او ارزانی دارد.

تا این جا از تفاوت‌های سلوک با دانش‌اندوزی گفتیم. بهتر است در این اصل، برخی از اصول سلوک را بیاوریم که تفاوت اساسی با دانش‌جویی دارد.

بیش‌تر آنان که تنها در پی علم هستند می‌خواهند هر چیزی را بدانند و هر دانشی را داشته باشند. چنین کسانی چون کودکی لوس هستند که هرچه می‌بینند را می‌خواهند. طبیعی است چنین روحیه‌ای که اشتغال فراوان می‌آورد با سلوک منافات دارد.

کسی که علم می‌خواهد اثر تدریجی آن را بر خود می‌یابد اما سلوک صبوری می‌خواهد تا قله‌ی وجود خودخواهی آدم به کشیدن سوزن



ریاضت فرو ریزد اما چنین نیست که با هر سوزنی بخشی از آن بریزد، بلکه نتیجه‌ی آن دفعی است و بعد از سال‌ها سوزن کشیدن، ناگاه قله‌ای پودر می‌شود و بر باد می‌رود. کاری که زمان بسیار و حوصله‌ی فراوان می‌طلبد تا به ناگاه دری باز شود و لحظه‌ای با ده‌ها سال تلاش برابری نماید. علم از مقوله‌ی امور تدریجی است ولی معرفت امری دفعی است که البته پیش‌زمینه‌های آن به تدریج شکل می‌گیرد. در باب علم، مقدار کار هر روز روشن است؛ ولی باب معرفت این گونه نیست و گاه سال‌ها سالک بر وجود خود می‌کوبد و گمان می‌کند در جا می‌زند در حالی که به ناگاه دری باز می‌شود و البته ممکن است پس از سال‌ها وی رفوزه گردد. در مدرسه چنین نیست و دانش‌طلب هر روز به قدر همان روز فرا می‌گیرد و کسی نمی‌تواند یک روزه علم یک ساله بیاموزد.

کسی که باب معرفت را همانند باب علم می‌داند و همان‌طور که برای یادگیری می‌خواند برای صاحب باطن شدن نیز می‌آموزد در اشتباه است! با تحصیل می‌توان مجتهد و فقیه شد ولی نمی‌توان عارف گردید و عرفان با خواندن تلازمی ندارد. همانند ادیبی که ممکن است قوانین شعری را به درستی بداند ولی خود از سرودن بیتی شعر ناتوان باشد.

سالک برای وصول باید آب دیده شود و تن‌پروری را از خود دور دارد و از رزق حلال مصرف نماید و خلوت و تاریکی را اهتمام ورزد و از گذشت و ایثار مدد بجوید و خلق و خوی اهل معرفت را در خود بازتاب دهد و به سلوک خود اعتماد و اعتقاد داشته باشد و برای آن وقت بگذارد و ناامیدی را از خود دور دارد که گاه باید ده‌ها سال به نقطه‌ای کوبید. او باید کار خود را به خوبی انجام دهد و بداند باقی کار به او ارتباطی ندارد. علم باب صورت‌گرایی و ظاهرمداری است و معرفت امری باطنی



است و نمی‌توان نتیجه‌ی ریاضت روز و شب را در پگاه آن دید. سلوک نتیجه‌ی تدریجی ندارد؛ به این معنا که نباید انتظار داشت با انجام بخشی از یک ریاضت دوره‌ای، نتیجه‌ی فوری و روز به روز از آن دید، بلکه سالک گاه در منزلی می‌ماند و شاید به یک مرتبه ده منزل ارتقا یابد. عرفان اگر تنها مدرسی باشد، فرد چیزهایی را می‌آموزد که برای او کارآمد نیست و با آن به قدرت و معرفت نمی‌رسد، بلکه او باید ریاضت، عبادت، خواب، صفای باطن، سلامت، صداقت، خلوت و پرهیز از کثرت‌گرایی داشته باشد اما این که چه می‌شود و چه نتیجه‌ای در پی دارد برای سالک مبتدی قابل فهم نیست مگر در برخی از آثار مانند وجد و حزن که در اصلی مستقل از آن سخن گفته خواهد شد. در عرفان نباید در پی این بود که با این ریاضت چه به وی می‌رسد، بلکه باید بنده بود و به هر آن چه خداوند در مسیر سالک قرار می‌دهد رضایت داشت.

از دیگر تفاوت‌های علم و معرفت این است که بزرگ‌ترین آفت سالک شک است و کسی که در سلوک شک کند، هم‌چون مورچه‌ای می‌ماند که از بلندی که آن را به سختی پیموده است به زمین سقوط می‌کند و باید دوباره با زحمت بسیار همان مسیر را طی کند اما شک عالم سبب رشد علم وی می‌شود. می‌گویند کسی نوشته‌ای به دیگری داد و به او گفت از روی آب راه برو و او با اعتماد به نوشته بر آب می‌رفت اما وسوسه شد نوشته را خواند و آن را بسم الله دید، به آن شک کرد و در آب فرو رفت. او به قدرت بسم الله شک نمود. اگر این حکایت واقعیت نداشته باشد، کلی امر واقعیت دارد و شک وجود سالک را ضایع و تباه می‌کند. سالک نه باید شک داشته باشد و نه شرط نماید تا باب معرفت به روی وی گشوده گردد. سالک نباید خود را دانش‌آموز مدرسه بیندارد و بخواهد مشی مدرسی



داشته باشد تا به معرفت رسد. معرفت دارای مرتبت نیست برخلاف علم که چنین است. عالمان گذشته بیش تر بر معرفت سرمایه می گذاشتند و دریایی و وارث انبیا می شدند و عالمان امروز بیش تر در پی علم هستند و حوض و استخر می گردند اگر جلبک آن نشوند.

سالکی که محصل هست باید بتواند با قدرت تبدیل، سلوک، ریاضت، معرفت و حالات آن را با محاسبات مدرسی و کلاس درس خلط نکند. سلوک سفر به سادگی هاست و علم با زرنگی نیز به دست می آید. کسی برای یادگیری علوم غریبه نزد پسر مرحوم آقای قاضی آمده بود و برای ایشان ماهی بزرگی آورده بود. ایشان به من می گفت: من پیرمرد بی دندان که یخچال هم ندارم ماهی بزرگ را می خواهم چه کنم؟! او اگر آب گوشتی می آورد و می گفت با هم بخوریم، من پیرمرد را هم از تنهایی در می آورد و هم کار وی رشوه نبود ولی برای من که دندان ندارم ماهی بزرگی می آورد! من هم آن را پشت در می گذارم تا کسی آن را ببرد و استفاده کند.

معرفت را با پول و رشوه نمی توان به دست آورد اما علم را می شود خرید و می شود عالمی را به خدمت تعلیم خود گرفت. در معرفت از سالک اجازه نمی گیرند تا چیزی به او بدهند، بلکه اگر سالک گریزپا باشد و از استاد خود نیز ببرد و استاد مأمور باشد او را چیزی بیاموزد، دست وی را می گیرد و دوباره در مسیر سلوک قرار می دهد و به او می آموزد آن چه را که باید بیاموزد؛ هر چند سالک همواره محبت استاد را با خود دارد. در مدرسه به صرف نشستن در کلاس می توان علم آموخت هر چند رابطه ای نیکو با استاد نداشته باشد. مانند نماز جماعت که رضایت امام در آن شرط نیست و مهم عدالت اوست.



در مدرسه‌ی علم، هر دانش‌آموزی پذیرفته می‌شود و گزینش در آن راه ندارد، بلکه همه را ملزم به فراگرفتن دانش و سواد خواندن و نوشتن می‌نمایند و امری عمومی، فراگیر، عادی و کلان است اما معرفت امری خصوصی و جزئی است. مدرسه امری تحصیلی و اشتغالی ضروری و راهی عمومی و میسور برای همگان است و موفقیت تمامی ورودی‌های آن غالبی است و به طور نوعی نمی‌شود کسی درس بخواند و چیزی فرا نگیرد و معرفت نه اکتسابی و تحصیلی است که امری دهشی و اعطایی است و راه آن عمومی و همگانی نیست؛ همان‌طور که پیمودن آن تکلیفی شرعی نیست. راه معرفت راه انبیاست و هیچ یک از انبیا مدرسه ندیده و درسی نخوانده‌اند. علم مشاقتی و گعده‌ی مدرسه است و معرفت عشاقی و بازی با خون. علم‌گوش می‌خواهد و معرفت چشم. علم مزاحم معرفت است و معرفت تولید علم می‌کند؛ بر این اساس عالمی که قدرت خلع و لبس ندارند و نمی‌توانند از علم خود کنده و رها شود و علم را خلع نماید معرفت نمی‌یابد. علم با آن که خیر و کمال است سد راه معرفت و مزاحم آن است مگر آن که عالم قدرت تبدیل را در خود پرورش دهد.

اصل ۱۸

داشتن قدرت تبدیل و جابه‌جایی

اگر با اغماض از آنچه در اصل پیشین گفته شد، اهل علم و طلبه‌ای بخواهد مسیر سلوک بپیماید و خود را برای گام نهادن در این راه پر خطر و صعب که بازگشتی برای آن نیست آماده ببیند، نخستین کاری که باید انجام دهد این است که قدرت جابه‌جایی را در خود تقویت نماید؛ به این



صورت که در گاه انجام اعمال سلوک، سالکی باشد که هیچ علمی را نمی‌شناسد و وقتی در سلک طلبگی خود قرار می‌گیرد گویی چیزی از عرفان نمی‌داند و در این زمینه اظهاری نداشته باشد و کتمان نسخه‌هایی که به او گفته شده لباسی از پنهانی باطن بر او پوشانده باشد و خود را در جایی خواسته یا ناخواسته بروز ندهد و عرفان او به درس طلبگی و مباحثه‌ی روزانه‌ی وی خللی وارد نیورد. طلبه نباید فراموش نماید که طلبه است و می‌خواهد عرفان بیاموزد و او به آقا و مولای خود تعلق دارد و نه به خویشتن خویش و مسیر عرفان نباید او را از وظیفه‌ی اولی که همان تحصیل و تدریس است باز دارد. نخستین وظیفه‌ی طلبه در این فراز، حفظ موقعیت‌ها و حیثیات است و میان دروس طلبگی و نسخه‌های عرفانی نباید التقاط بیافریند و یکی را جای دیگری قرار دهد و وقت یکی را برای دیگری بگذارد، بلکه او باید بر جابه‌جایی خود اقتدار داشته باشد و ذکر و خلوت خود با مباحثه و تدریس اشتباه نگیرد و وقتی خود را از موقعیت عرفان جدا می‌نماید و به جایگاه طلبگی خود باز می‌گردد، چیزی از عرفان به آنجا نبرد و به عکس نیز اگر از عالم طلبگی به میدان عرفان می‌آید، معلومات خود را در ذکر و خلوت خود دخالت ندهد و خود را از تمامی آموزه‌های آن خالی نماید.

اهل علمی که قدرت جابه‌جایی ندارد نمی‌تواند خود را به اهل عرفان نزدیک نماید. هم‌چنین کم‌تر عارفی است که بتواند قدرتی فایق بر تبدیل خود داشته باشد و به سلک اهل علم وارد شود. درد، سوز، هجر، غم و بلا در باب علم کم‌تر دیده می‌شود.

کم‌تر می‌شود عارفی داشته باشیم که بتواند عالم گردد یا عالمی داشته



باشیم که به عرفان رو آورد و برخی از آنان که شهره‌اند یا خستگان علم بوده‌اند که به عرفان رو آورده‌اند یا در عرفان خود صاحب استاد و مربی کارآموده بوده‌اند که می‌توانسته آنان را تعادل دهد. البته عرفان را نباید با تقوا و دیانت یکی دانست و کسی را که عرفان ندارد بی‌تقوا خواند. عالمان دانش‌های صوری می‌توانند از قدیسان و از مؤمنان صادق باشند ولی وادی دیانت و تقوا کتابی است که محتوای آن با صحیفه‌ی عرفان تفاوت دارد اما به گونه‌ای است که می‌توان هر دو کتاب را با هم داشت؛ همان‌طور که جمع عرفان با علم ممکن است. ایمان با عرفان راحت‌تر جمع می‌شود تا علم با عرفان. البته عرفان وادی پاپرهنگانی است که تمامی توشه‌ی خود را بر زمین می‌گذارند و در سنگلاخ‌ها گام بر می‌دارند؛ برخلاف عارفان که تخلیه‌ی از رذایل دارند و بعد از آن به تحلیه و زینت‌بخشی و به تجلیه و پرتوافشانی رو می‌آورند. دوش عالم از بار علم سنگینی می‌کند و عارف با دلی تهی و دستی خالی سر بر جیب نداری دارد. عرفان میان علم و مال تفاوتی نمی‌بیند و هر دو را نیازمند نگاه‌بانی و حفظ می‌شمرد. درست است که «العلم یحرسک وأنت تحرس المال»^(۱) اما این روایت در ساحت علم است که چنین است و در میدان عرفان، علم نیز نیازمند نگاه‌داری است و تعلق‌آور است و باید آن را ریخت. موضوع عرفان چون ناداری و فقر است، چیزی برای نگاه‌داری و نگاه‌بانی ندارد و تنها وادی خرابی است. معرفت خراب‌آباد است و هرچه در این مسیر کم‌تر بدانی بیش‌تر می‌توانی و دانایی آن توانایی نیست. دانایی در عرفان مزاحمت دارد. اگر کسی کیفی پر از پول داشته باشد، حفظ این ساک



تمامی ذهن او را می‌گیرد و برای ذهن فضایی خالی و حیاطی خلوت نمی‌ماند تا به مسأله‌ای دیگر پردازد و کسی که چنین کیفی را در دست دارد نمی‌تواند در آن روز درسی بخواند و تحصیلی علمی داشته باشد. علم نیز در عرفان به همین‌گونه اشتغال‌آور است و ایجاد مزاحمت می‌نماید.

روزی از تهران به قم می‌آمدم که کسی ساکی پراز پول به من داد تا آن را به قم آورده و به کسی تحویل دهم. وقت نماز بود و من دیدم حوصله ندارم آن را به دست بگیرم، برای همین، نزدیک بازار کاسبی در مغازه نشسته بود و من به او گفتم این ساک که خرت و پرت در آن است این‌جا باشد تا من بروم و باز گردم. آن را دم در مغازه زیر نیمکتی انداختم و رفتم و البته تا باز گشتم دو ساعتی طول کشید.

علم دارایی و توانایی است و عرفان نداری و ناتوانی. اگر عالمی بخواهد عارف گردد باید بتواند میان فاقد و واجد جمع آورد. جمعی که فلسفه آن را محال می‌داند و فاقد را واجد نمی‌داند. عرفان همان‌طور که حضور حاضر و غایب است برای عالمان دینی جمع دارایی و نداری و ضعف و قدرت است. هم باید باشد و هم باید نباشد.

با این توضیح به دست می‌آید عالمی می‌تواند عارف گردد که قدرت تبدیل داشته باشد؛ به این معنا که دارای دو چهره باشد: سویی از او به دارایی باشد و جهتی از او به نداری و او باید با قدرت تبدلی که دارد تغییر چهره دهد و به موقع لزوم، این سویی یا آن سویی شود؛ همانند خودروهای دوگانه‌سوز که قدرت تبدیل سوخت از گاز به بنزین را دارد. باید توجه داشت قدرت تبدیل غیر از داشتن بدل است. در تبدیل، یک

انسان است که به چهره‌های متفاوت در می‌آید اما در بدل داشتن چند موجود است که یک شکل را به خود می‌گیرد. برخی از عارفانی که بدل دارند، جن یا فرشته‌ای را تسخیر نموده و او را به هیأت خود تمثیل می‌دهند که این امر به اصطلاح داشتن بدل است. بدل برای تحقق به مماثل نیاز دارد. البته اگر عارفی چیره‌دست و قوی‌تر از فرشته و جن باشد، خود به خلق بدل دست می‌زند، اما ما در این جا از قدرت تبدیل در وجود شخص سخن می‌گوییم و این همان وجود است که صفات گوناگونی به خود می‌گیرد و زمانی عالم و گاهی عارف می‌شود به گونه‌ای که در این تبدیل، نه هیچ عالمی او را عارف می‌داند و نه هیچ عارفی او را به علم می‌شناسد مگر آن که کسی با وی قرب و حضور دایم داشته یا خود نیز تخصص این کار را داشته باشد. سالک باید در تبدیل چنان قدرتی یابد که کسی نتواند حق و یا باطل بودن وی را تشخیص دهد مگر کسی که تخصص چیره در این زمینه داشته باشد که در آن صورت، هر دو از یک چشمه سیراب می‌شوند و هر دو از یک دیار آشنا می‌باشند. کسی که قدرت تبدیل دارد، در صورتی که فردی با چهره‌ی باطل او مواجهه شود وی را باطل‌ترین فرد روزگار قلمداد می‌کند و در صورتی که با چهره‌ی حق او برخورد نماید او را ولیّ حق الهی می‌بیند. کسی که قدرت تبدیل دارد، وقتی آهنگ نماز می‌نماید خود را از علم فارغ می‌بیند و درگیر مد لین «ضالین» یا دمای ثلاثه نمی‌شود. سالک باید همانند برخی از طلبه‌ها باشد که دو شخصیت دارند و وقتی لباس به تن دارند عالمی مبرز هستند و وقتی شخصی می‌باشند همانند فردی عادی است که کسی طلبگی وی را تشخیص نمی‌دهد. البته طلبه در هر هیأتی باشد بالاخره طلبگی وی





همانند دم خروس نمایان است و حتی قسم حضرت عباس نمی‌تواند آن را بپوشاند اما سالک باید در کتمان و قدرت تبدیل چنان مهارتی داشته باشد که وقتی کسی او را با چهره‌ی مردم عادی می‌بیند یقین نماید که وی نه علمی دارد و نه عرفانی و فردی ساده و بُلّه است و وقتی به چهره‌ی علم در آید کسی مبرزتر و موشکاف‌تر از او در دانش نشناسد و گمان نیز نبرد که وی به غیر از علم، چیز دیگری نیز دارد. وی به تبلیغ و بر فراز منبر نیز که می‌رود نباید میان شریعت و حقیقت خلط نماید و مردم را به عرفان و معرفت که جز درد و غم چیزی ندارد سوق دهد؛ چرا که عرفان یعنی از دست دادن، جدا کردن و قطع نمودن که در توان افراد عادی نیست و جز اذیت و آزار برای آنان که عنصری سست و اراده‌ای ضعیف دارند چیزی در بر ندارد.

برای حصول این معنا باید تمرین داشت تا به گاه ریاضت و ذکر، فضای ذهنی وی از این که امتحان و درس دارد و از قافله‌ی علم، ادب، هنر، قدرت، شهرت یا سیاست کنار مانده است آزرده و رنجور نشود که چنین دلی دَلّه و هر جایی است و نمی‌تواند قدرت استجماع و تمرکز بر یک نقطه را داشته باشد و بر یک جا بایستد همانند اسب‌های رخس که وقتی آن را در نقطه‌ای بگذارند از آن جا دور نمی‌شود. نخست باید تمرین نمود و مدت زمانی را به این کار اختصاص داد که در ده دقیقه یا بیش‌تر فکر را بر نقطه‌ای تمرکز داد که جز آن موضوع چیز دیگری از علوم و معلومات، تصویری ذهنی به خود نگیرد و مزاحم نشود. البته قدرت تبدیل به صورت واقعی برای سالکی است که اقتدار نفسانی دارد و صاحب سِرّ و کتمان شده باشد. کسی که حتی می‌تواند خود را نیز از خویشتن خویش

پنهان کند نه کسی که نمی‌تواند خواب مبشّری را پنهان کند و آن را در ساعات اولی صبح‌گاهان و پیش از آن که صبحانه بخورد به خالهی خویش بگوید. کسی می‌تواند عارف گردد که حتی اگر زبان وی را از حلقوم او بیرون آورند حاضر نگردد چیزی بگوید و اشاره‌ای بیاید. داشتن علم برای سالک همانند به دست گرفتن چتر در هوای آفتابی بهاری است که تنها مزاحم لذت بردن از بهجت و سرزندگی طبیعت است. سالک باید خود را در حصاری داشته باشد که هیچ‌گاه به چیزی آلوده و مخلوط نگردد و حیثیت‌ها را به هم نیامیزد. کسی که سرش شلوغ و دستانی پرکار و دلی دارد دله که به هر جایی سر می‌کشد و نفسی دارد که هوس هر چیزی را می‌نماید به هیچ وجه نمی‌تواند قدرت استجماع و تمرکز برای بر شدن به عالمی را در خود ایجاد نماید که تمام نیروهای آن فرامادی و ماورایی است. کسی که قدرت تبدیل نیز نداشته باشد با دیدن یکی از این چهره‌ها خود را می‌بازد و سرّ خویش بر ناکسانی می‌گشاید که چون کرکسانی مرده‌خوار می‌خواهند روح او را به یوغ منقار خویش کشند.

سری که اشتغال فراوانی دارد نمی‌تواند دلی داشته باشد که سودای درد و هجر یابد. هم‌نشینی چنین کسی با اهل عرفان جز لطیفه‌ای نیست که تنها فایده‌ی آن مطایبه است. سر پرکار دل‌افگار نمی‌گردد. چنین سری دل را به دست می‌گیرد تا آن را به دست خویش به قربانی برد و هرچه پاکی است را از آن می‌برد.

باید اشتغالات و خاطرات را کم نمود و دقایقی را در محیطی خلوت و دور از کثرت همسر و فرزند؛ هر چند آشپزخانه باشد، به استجماع نشست بدون آن که همسر و فرزند وی متوجه شوند او در سیر است و سلوک



می‌نماید. سالک باید چنان در کتمان قوی باشد که همسر وی او را هر چیزی ببیند جز عارف. من در منزلی که هستم اتاقی جدا از اهل خانه دارم. اتاقی نیز برای مادرم هست که بیش از نود سال سن دارد. همیشه مواظب او هستم تا در پایان سن پیری مشکلی برای او پیش نیاید و تهجدها و ذکرهای او را می‌شنوم. گاه او نیز به اتاق من نگاه می‌کند و می‌گوید شب‌ها چه کار می‌کنی؟ می‌گویم درس می‌خوانم اما او می‌گوید: چراغی که خاموش است. اگر درس می‌خوانی چرا چراغ خاموش است. می‌گویم مادر مگر من به کار تو کار دارم. تو خودت باش و من هم خودم هستم. هیچ کسی حتی همسر و فرزند نباید پی ببرند که شوهر یا پدر آنان اهل عرفان و رؤیت است و گرنه چیزی جز سالوس نیست و نه تنها پاکی و طهارت معنوی نمی‌آورد، بلکه سبب خباثت است.

ورود عالمان به سلوک، درست است که در بدایت، علم را از آنان می‌گیرد اما در پایان، آنان را به قدرت خلاقیت و نوآوری می‌رساند و به جایی می‌روند که پاسخ هر پرسشی را بدون نیاز به مراجعه به کتاب و متنی در پیش خود دارند و هر که هر مقدار از آنان آب بر دارد هیچ گاه به خشکی نمی‌گراید و چشمه‌ی جوشان دانش آنان هیچ گاه از تپش جوشش نمی‌افتد. البته این آسیب در شروع کار به آنان وارد می‌شود که بخشی از معلومات خود را از دست می‌دهند. معلوماتی که قدرت بازگردانی و ریکاوری آن را برای مدت‌ها از دست می‌دهند تا آن که دل آنان به زلالی فوران گیرد. در این صورت است که نیاز آنان برای همیشه به دانش‌اندوزی قطع می‌گردد و فزاینده‌ی فزاینده‌ی وصف دائمی آن می‌گردد. بدایت سلوک ریزش دانش و حافظه است و نهایت آن داشتن منبعی پایان‌ناپذیر.



کسی که تازه به سلوک رو می‌آورد در ابتدا قدرت تبدیل وی ضعیف است اما در نهایت، او با اتصال به ژرفایی که دارد می‌توان هزاران چهره به خود بگیرد و البته این کار نیاز به تمرین مداوم و مستمر دارد.

گذشتن از علم و ریختن آن بسیار سخت است و ریزش آن دردی سنگین را بر عالمی که می‌خواهد سالک گردد وارد می‌آورد. علمی که آن را گزازه به گزازه و با هزاران زحمت به دست آمده از دست دردناک است و آن را در برابر معرفت که نداری است چیزی به شمار نیاوردن دردناک‌تر می‌باشد. سالک باید علم خویش را ذبح نماید و این بنای آباد را فدای فقر، نداری و خرابی نماید. علم پر است از هزاران فوت و فن و عرفان جز خرابی و درد، نه فوت کوزه‌گری دارد و نه فن‌آوری و تنها یک فعلیت، قدرت و اراده است که می‌تواند به هر شکلی در آید و هر چیزی از خور و خواب و شهوت تا علوم، فنون و جِرف را به ذیل آن درآورد و خواب و بیداری و گرسنگی و سیری خود را ارادی و اختیاری سازد و این همان معنای روایتی است که می‌فرماید: «أَنْ لِي مَعَ اللَّهِ حَالَاتٍ لَا يَحْتَمِلُهَا مَلِكٌ مَقْرَبٌ وَلَا نَبِيٌّ مَرْسَلٌ»^(۱) که می‌رساند معصوم دارای حالات گوناگونی است و همیشه بر یک حال نمی‌باشد. آنان در میدان جنگ ذوالفقار را با صلابت تمام در دست دارند و در نماز از شدت خشوع و خضوع جز خداوند را در برابر خود نمی‌بینند. سالک به‌ویژه اگر عالم باشد همواره با مردم نشست و برخاست و حشر و نشر دارد و باید بتواند هم با افراد خوب سازگار باشد و هم با بدها محشور گردد و این امر نیازمند

۱. جامع السعادات / محمد مهدی نراقی / ج / ۱ / ص ۳۸.



داشتن قدرت تبدیل است. البته داشتن قدرت تبدیل از توصیه‌های عرفان محبوبی است و عرفان‌های محبوبی که کتاب شاخص آن «منازل السائین» است به تمکین و مانند آن توصیه دارد و نه به قدرت تبدیل. ما از تمکین در اصلی دیگر سخن خواهیم گفت. کسی قدرت تبدیل دارد که اگر خواب است بتواند خود را به بیداری و گرسنگی را به سیری و گرمی را به سردی تحویل برد. البته اگر سالک به چنین اموری به صورت عملی مبادرت ورزد، نخست خواب خود را به کنترل می‌گیرد؛ چرا که خواب سبک‌تر است و گشایش بیش‌تری دارد تا بیداری. این تمرین را باید پیش از ورود به ذکر و مانند آن انجام داد و در این مدت لازم است اذکار عمومی مانند «لا اله الا الله» را به حالت عادی بگوید و از آن فراتر نرود تا زمانی که سالک خواب، خوراک و شهوت خود را ارادی سازد. سالک باید خود را گرسنه نگه دارد و سپس خود را بیازماید آیا می‌تواند میل به سیری نماید یا خیر. بعد از صرف غذا ممکن است خواب بر سالک غلبه نماید و وی باید سعی نماید از آن درگذرد یا آن را در مدت زمانی معین و کوتاه انجام دهد.

«توان خلع و لبس»، «داشتن تمکین» و نیز «ابن الوقت بودن» همه اصطلاحاتی است که برای بیان یک معنا به کار می‌رود و ما از همه‌ی آن به «داشتن قدرت تبدیل و جابه‌جایی» یاد می‌کنیم. ابن وقت بودن نه به معنای منافق بودن بلکه به این معناست که سالک قدرت خلع و لبس داشته باشد و بتواند چیزی را بپوشاند یا چیزی را از خود دور سازد و در هر زمانی برای همان زمان باشد. اگر می‌خواهد درس بخواند آن را با غذا خوردن نیامیزد و آن‌گاه که نماز می‌خواند تنها نماز بخواند و در هر تجلی



همان جلایی را که از آن انتظار است دنبال کند و در پی امور دیگر نباشد و چیزی را با چیز دیگر خلط نکند و در پیش همسر خود سالک نگردد. او به وقت چوپانی چوپان باشد و نگذارد گرگی گوسفندان وی را بدرد یا آنان را گرسنه یا تشنه گذارد و به وقت نبوت انبایی خود پیامبری نماید. او علم را با عرفان خلط نمی‌کند و مرزها و حریم و آداب و لوازم هر یک را پاس می‌دارد و هر چیزی را در جای خود می‌نشانند و این همان داشتن «مقام جمعی» است که سالک را از یک عارف یا عالم برتر می‌نماید؛ چرا که عارف تنها عرفان دارد و عالم تنها علم، ولی آن که این وقت است و مقام جمعی دارد هر دو را با هم و در جای خود با حفظ قدرت خلع و لبس دارد. او وقتی در ناسوت قرار می‌گیرد از دیگر امور منسلخ می‌شود و آنگاه که به آسمان می‌رود ناسوت را نمی‌بیند. کسی که مقام جمعی دارد اگر اراده نماید چیزی را نداند می‌تواند اما کسی که عالم است نمی‌تواند از علم خود رها شود، بلکه چه بخواهد و چه نخواهد می‌داند آن چه را که می‌داند. چنین کسی است که می‌تواند قدرت کتمان و توان پنهان نمودن خود را داشته باشد. در راه معرفت باید بی‌صدا، آرام و خموش بود و این امر بدون توان تبدیل ممکن نیست.

گفتیم از قدرت تبدیل به «تمکین» نیز یاد می‌شود. تمکین از باب تفعیل است و معنای ارادی در آن نهفته است. صاحب تمکین کسی است که می‌تواند کارهای گوناگونی را با هم انجام دهد. او در نماز است و به لحظه‌ای از نماز خارج می‌شود و در خود یا با دیگران است بدون آن که با خود باشد. وی تمامی این کارها را با اراده‌ی خود انجام می‌دهد و بر آنها کنترل دارد. اما کسی که تمکین ندارد کارهای خود را بر اساس تمکن انجام



می‌دهد و خود فاعل ارادی آن نیست. او دعا می‌خواند اما نه با اراده کنترل بر تمامی مؤلفه‌های آن و دستگامی نظام‌مند برای آن ندارد. صاحب تمکین به فاعل دارای اراده می‌گویند که هیچ کاری در حیطه‌ی او بدون اراده انجام نمی‌شود. صاحب تمکین، به حتم دارای کتمان است و کسی که کتمان ندارد به حتم صاحب تمکین نمی‌باشد.

سالک باید تمرین نماید خود در تمامی کارهای خویش حضور داشته باشد و اراده‌ی خود را رفته رفته بر تمامی شوون خود چیره نماید و گسترش دهد. خواندن دو رکعت نماز هرچند به سرعت باشد اما با ایستادن بر نماز انجام گیرد که شخص در آن اراده و تمرکز داشته باشد، بهتر است از دو رکعت نمازی که نیم ساعت خوانده شود ولی فرد در آن حضوری ندارد. کسی تمکین دارد که می‌تواند در خود بایستد. وی در دقایقی که مشغول ذکر، دعا، نماز یا سجده است ذهن خود را در کنترل دارد و چیزی جز همان کاری که می‌نماید به ذهنش نمی‌آید برخلاف صاحبان تمکن که از آن سوی اقیانوس اطلس تا جزایر قناری یا رود سند می‌افتند و یا از گلایه‌ی همسر خشم می‌گیرند یا گمشده‌ی خود را در آن می‌یابند. چنین نمازی برای سلوک و قرب نتیجه‌بخش نیست ولی فرد را بیش‌تر متخلق و اهل عبادت می‌گرداند و خداوند به آن ثواب می‌دهد.

سالک باید تمرین داشته باشد تا در کارهای خود صاحب تمکین شود و در هر کاری در حالی که فارغ است وارد شود و تعلقات خود را سبک گرداند و میزان روندگی و نفوذ اراده‌ی خویش را بیازماید که تا کجا می‌تواند از خود بیرون رود و خویش را نبیند تا بتواند اندک اندک از تمکن رها گردد و وارد تمکین شود. کسی که می‌تواند خود را بر کار فارغ نماید



می‌تواند خلوت نماید تا به هنگام ذکر و دیگر تمرین‌ها از همه چیز فارغ باشد.

فارغ شدن در علم و مطالعه راحت‌تر است تا فارغ شدن از ذکر. کسی که مطالعه می‌کند آسوده‌تر می‌تواند استجماع پیدا کند و خویش را متمرکز نماید ولی به‌طور مثال، در نماز که خود ذکر است نمی‌توان به راحتی استجماع نمود؛ چرا که ذکر دیررس‌تر است. البته ذکر تلون کم‌تری نسبت به علم دارد و تثبیت آن بیش‌تر است. انسان باید بتواند هنگام مطالعه همین‌گونه باشد که چیزی به ذهنش نیاید. کسی که تخمه می‌شکند و مطالعه می‌کند، به‌طور فهری چندان نتیجه‌ای از کارش نمی‌گیرد و آنچه انجام می‌دهد بیش‌تر جنبه‌ی سرگرمی دارد. البته خود قواعد فرسایشی و دست و پاگیر علمی می‌تواند غفلت آورد همان‌طور که توجه به نماز بودن نماز و ذکر از آن جهت که ذکر است و نگاه اصالی داشتن به آن می‌تواند غفلت‌زا باشد.

اصل ۱۹

دل بلورین خلط‌ناپذیر

سالک آن است که دل خویش را مانند ظرف زبانه نمی‌سازد و بلا یا مشکلاتی که در زندگی پیش می‌آید را به دل خود راه نمی‌دهد و آن را مخصوص سلوک قرار می‌دهد. دلی که هر چیزی به آن وارد می‌شود انبار ضایعات است. هیچ سالکی نیست که مشکلاتی در زندگی نداشته باشد اما کسی که با آن چرکین برخورد می‌نماید دل خود را آلوده می‌سازد؛ در



حالی که سلوک دلی بلورین می‌خواهد. دلی که به هیچ وجه به ناسوت نگراید و با عالم دنیا خلط نشود و مشکلات و مصایب آن در شیارهای دل فرو نمی‌رود.

مرحوم خواجه در آخر اشارات می‌آورد:

به گرداگرد خود هر چه که بینم بلا انگشتی و من نگینم
این سخن بسیار بلند است و می‌رساند خواجه غرق در بلا و در
احاطه‌ی مشکلات بوده است اما دلی سرمست دارد که بلا چون
انگشتی در نگین تصرفی در وی ندارد. البته ما چون بیش‌تر به مفهوم
لفظها اکتفا می‌کنیم کم‌تر به عمق کلام جناب خواجه پی می‌بریم. اگر
کسی شکنجه شده باشد با شنیدن نام شکنجه، درد شلاق‌هایی را که بر
بدن وی فرود می‌آمده و زجرهایی را که تحمل نموده است به یاد
می‌آورد، اما آن که کتک نخورده است از شنیدن نام شکنجه، دردی را
حس نمی‌کند.

به هر روی، آنچه مهم است این است که وی در شعر خود می‌گوید
مانع از آن بوده است که بلا درون زندگی وی رسوخ کند؛ چون بلا را به
انگشتی و خویش را به نگین تشبیه می‌کند و نگین غیر از رکاب و جدای
از آن است و هیچ یک در دیگری فرو نمی‌رود گرچه رکاب محافظ نگین و
نگین صفای رکاب است ولی به یک‌دیگر راه ندارند و تنها همسایه‌اند.

کسی که پیشامد هر مشکلی، دل وی را نگران می‌سازد و صاحب
دغدغه می‌گردد سالک موفقی نمی‌شود. این قاعده در دانش‌اندوزی نیز
جاری است و کسانی که مغز و مخچه‌ی خود را از هر اطلاعاتی پر

می‌سازند جایی برای علم در آن باقی نمی‌گذارند. کسی که شماره تلفن‌های بسیاری حفظ است یا آیات قرآن کریم را حفظ می‌کند و روزنامه نیز می‌خواند و تلویزیون و شبکه‌های ماهواره‌ای را نیز می‌بیند و رادیو هم گوش می‌دهد و اینترنت را نیز از دست نمی‌دهد و هر شب به ده‌ها پایگاه نگاهی می‌اندازد چگونه می‌تواند قواعد علمی را عالمانه و به گونه‌ی اجتهادی استفاده برد. چنین کسانی نمی‌توانند علم را با خود همراه و احضار سازند و در هر کتابی پیرامون یک موضوع نظرات متفاوتی می‌دهند، اما اگر بلا انگشتی و فرد نگین شود همه چیز را در خود نمی‌ریزد و با تشمت و عدم استجماع سخن نمی‌گوید. کسی که اندیشه‌اش را تبدیل به انبار اطلاعات بی‌فایده، غیر کاربردی و جزیی می‌سازد تنها معلومات دارد و قدرت تولید علم را از دست می‌دهد. آن هم معلوماتی که نبود آن تنها شاید در چند مورد سبب معطلی وی شود و چندان مهم نیست در حالی که نبود آن ذهن و دل را برای یافت صفای علم یا روشنای سلوک آماده می‌سازد و آن را به حرکت وا می‌دارد.

کسی که می‌خواهد عالم و دانشمند شود نباید معلومات زندگی را در اندیشه‌های علمی خود وارد نماید؛ همین‌گونه است کسی که می‌خواهد سالک باشد. وی نیز باید دل خود را با غیر آن‌چه به خدای تعالی ارتباط دارد نیامیزد. سرمایه‌ی آدمی همان اندیشه و دل وی است و بیش از آن هرچه باشد مربوط به امور مادی و دنیاست و نامانا و از دست‌رفتنی است.

آقازاده‌ای را می‌شناختم که سرشار از نبوغ بود. وی حدود هزاران





شماره تلفن را حفظ بود و افزون بر آن، ضرب و تقسیم را تا هفت رقم سریع‌تر از ماشین حساب پاسخ می‌داد. وی در هر سال حدود صد میهمانی بزرگ داشت، از این رو خرید وی بسیار بود. او در خرید بسیار ماهر بود. در انتخاب هندوانه استاد بود و از میان بار یک مغازه جز نارسیده‌های آن را باقی نمی‌گذاشت و بارفروشان به همین خاطر به او بار نمی‌فروختند. این فرد نبوغ خویش را برای معلومات و بُعد نفسانی و خصوصیات این‌چنینی گذاشته بود و نمی‌توانست به درس و بحث بپردازد. گاهی به او خاطر نشان می‌شدم چنین کارهایی درست نیست. به عکس ایشان، بنده کم‌تر از ده شماره تلفن را حفظ هستم. اگر بارها به جایی بروم، نشانی آن به یادم نمی‌ماند؛ چرا که همواره کار دارم و از چیزهای دیگر غافل می‌شوم.

جدا کردن امور زندگی از امور مربوط به سلوک دشوار است ولی سالک ناگزیر از آن است. نباید همانند کسی بود که دلش روده ندارد و گویا تنها دارای شکمبه است و هر چیزی را مستقیم در آن می‌ریزد. سلوک برای خود فضایی ویژه دارد و سالک در این فضا باید به گونه‌ای باشد گویا در دنیا نیست و به دنیا ارتباطی ندارد. ما از این فضا در اصل «داشتن قدرت تبدیل و جابه‌جایی» سخن گفتیم و یادآور شدیم سالک باید از خلط امور مربوط به سلوک با امور مربوط به زندگی عادی و شغلی خود بپرهیزد. وی باید چنان خویش را تربیت کند که به فرض اگر از آسمان بلا بیارد، مطالعه و کار خود یا اعمال مربوط به سلوک را تعطیل نکند. اهل فضلی را می‌شناختم که به سبب آزاری که از حاکمان وقت دیده بود می‌گفت قلم من خشک شده است و نمی‌توانم چیزی بنویسم. این سخن ضعف وی در

قدرت تبدیل و جابه‌جایی را می‌رساند. اگر بخواهند سالک را به دار بیاویزند و وی را اعدام کنند، دل او نباید بلرزد. می‌گویند از ارسطو پرسیدند وقتی مُردید شما را کجا دفن کنیم؟ وی در پاسخ گفت: اگر مرا پیدا کردید هر جا خواستید دفن کنید. یعنی من وقتی بمیرم دیگر برای شما دست‌یافتنی نیستم تا بتوانید مرا دفن کنید و آن را که شما دفن می‌کنید من نیستم.

اصل ﴿ ۲۰ ﴾

توان انصراف

انصراف به معنای خالی نمودن نفس و دل از غیر زمینه‌ای است که سالک می‌خواهد به آن علم داشته باشد یا قدرتی را فعلی نماید. چنین سالکی همانند فرد خوابی است که نفس وی از حواس ظاهری و بدن خویش منصرف می‌شود. کسی که قدرت دارد در حال بیداری از تمامی امور ظاهری منصرف شود سبکبار می‌گردد و به حالتی فرو می‌رود که به آن «خلسه» می‌گویند. خلسه حالتی میان خواب و بیداری است و به این معناست که سالک هر چند خواب نیست، از کسی که به خواب می‌رود سبک‌بارتر است.

سالک تا نتواند از نفس خویش انصراف پیدا کند به علم که همان شهود است و به قدرت که اقتدار انجام کاری است نمی‌رسد. سالک در این حالت همانند وزنه‌برداری است که می‌خواهد وزنه‌ای سنگین را از زمین بلند کند و قدرت خود را برای آن متمرکز می‌سازد. سالک باید خود را از هر چیزی که با سلوک وی منافات دارد فارغ سازد. او نباید وام و

بدهی و نیز اشتغال فراوان و پر فروع داشته باشد تا بتواند با زمینه‌ای انصرافی که در او هست، خود را برای «استجماع» آماده سازد. استجماع تمرکز نیروهای پراکنده در بدن و نفس برای حصول کاری است. سالک با انصراف از امور مزاحم است که قدرت استجماع می‌یابد. وی نخست باید تمرین داشته باشد و لحظه‌های کوتاه و محدود، خود را از چیزی فارغ نماید و تلاش نماید آن را به هیچ وجه به ذهن نیاورد و انصراف از آن را برای مدتی کوتاه در خود تجربه کند. انصراف از خود دشوارتر از انصراف از هر امری است. وی باید تمرین داشته باشد برای نمونه در پنج دقیقه هیچ توجهی به خود نداشته باشد و حتی تنفسی نیز در این مدت نداشته باشد. البته این کار بدون انجام تمرین‌هایی که در اصل تنفس گفته شد ممکن نمی‌شود. انصراف از نفس هم چون ماهی است که در دست لیز می‌خورد و کم‌تر شکل می‌گیرد. سالک باید تمرین‌های متعدد داشته باشد و از انصراف در یک لحظه از یک چیز را به انصراف از چند چیز در مدتی طولانی‌تر یا از همه چیز حتی نفس خود ارتقا دهد. این تمرین‌ها باید در خلوت، تنهایی و تاریکی انجام پذیرد. سالک برای حصول انصراف باید اصول دیگر سلوک و مبادی آن را رعایت نماید و معده‌ی وی نه سنگین و پر باشد و نه خالی و کم‌خور و نیز نباید دردی در بدن داشته باشد. وی همانند روزه‌داری است که صرف قصد افطار روزه‌ی او را باطل می‌کند هر چند مفطری را انجام ندهد و کم‌ترین چیزی که به ذهن وی بیاید او را از انصراف باز می‌گرداند. سالک نباید معده‌ای انباشته داشته باشد و باید با حالت سبکی معده، اشتها را از غذا انصراف دهد. نه سیر باشد و نه گرسنه و گرنه هر دو رهن‌راه می‌شود و او را از انصراف، انصراف می‌دهد. وی در

ابتدا همانند رودخانه‌ای است که جریان آب کثیف و آلوده با خود می‌آورد ولی رفته رفته آب آن صاف، شفاف و چه بسا زلال می‌شود. تمرین‌های پی در پی و مداوم انصراف برای سالک چنین نتیجه‌ای دارد و او را به جایی می‌رساند که هرچه را که می‌خواهد می‌بیند، بلکه به اراده و مشیت می‌رسد و می‌تواند آن‌چه را که می‌خواهد نبیند.

همان‌طور که کشتی‌گیران برای انجام مسابقه‌ای یک سال تمرین می‌کنند، سالک در امور معنوی نیازمند تمرین است. دنیا عالم تدریج است و سالک اندک اندک و رفته رفته است که می‌تواند گام بردارد و حرکتی رو به جلو داشته باشد. وی باید بخشی از تمرین‌ها را در حالت خواب و بارؤیا دنبال کند؛ چرا که در این حالت سبک‌تر است و از حواس خود انصراف دارد. در انصراف باید از انتخاب موضوعات جسته و گریخته و پراکنده دوری کرد. وی با رعایت تمرین‌هایی که آن را با انتخاب و نظارت مربی خود انجام می‌دهد این توان را به دست می‌آورد که در میان جمع نیز انصراف داشته باشد.

وی بعد از انصراف باید قدرت «استقبال» پیدا کند و چیزی مانند ذکر را برای خود موضوع قرار دهد و آن را بیابد. استقبال از ذکر، با استجماع بر آن سبب می‌شود وی ذکر را در خود نهادینه سازد.

ادبار، استدبار، انصراف، اقبال، استقبال، استجماع، توانس و تجانس که همه مقدمه‌ای برای تأثیرپذیری از ذکر و ریاضت است سخت و دشوار است و وصول به آن تمرین بسیار می‌طلبد. سالک بعد از انجام این تمرین‌هاست که می‌تواند نمازی بگذارد که فقط نماز است و جز خداوند در آن نیست و نماز، ذکر و دیگر عبادات و ریاضت‌ها را به خود جذب



می‌نماید و شیرهی روح خود می‌سازد. چنین فردی افزون بر کارایی بالا در هر کاری، دارای عمری طولانی می‌گردد؛ زیرا وی حتی در خوردن غذا و ورود غذا به معده استجماع دارد و غذا را با آرامش می‌خورد و غذا به تمامی جذب بدن آنان می‌گردد نه آن که معده برای غذا حکم سطل زباله‌ای را داشته باشد که غذا را از بدن دور می‌دارد. اینان ابتدا با چشم غذا می‌خورند و با شامه طعم خوش غذا را حس می‌کنند و سپس آن را با خون سردی و آرامش وارد معده می‌کنند.

کسی که عبادت بسیار و متنوع اما بدون انصراف و استجماع دارد مانند کسی است که مطالعه‌ی فراوان دارد. چنین کسی نه آن که دانشمند می‌شود، بلکه ذهن وی گنگ و بسته می‌شود و قدرت تحلیل مسایل را از دست می‌دهد.

تمامی کارهای قدرتی و نیز علوم شهودی با انصراف و استجماع صورت می‌گیرد. کاراته‌کایی که در ظاهر چندان قدرتی ندارد با ضربه‌ی دست می‌تواند بیش از ده موزاییک را یک‌جا بشکند. چنین کاری با استجماع و سرعت عمل است که انجام می‌پذیرد بدون آن که دردی به دست وارد شود، بلکه کانون فشار، مغز اوست. وی با سرعت زیاد، اصطکاک میان گوشت، استخوان و موزاییک را بر می‌دارد و در نتیجه دستی لاغر ده سنگ را در هم می‌کوبد و می‌شکند. سالک در باب معرفت و سلوک به قدرتهایی بسیار فراتر از این امر دست می‌یابد.

بارها گفته‌ایم ما در این کتاب از سلوک محبانی می‌گوییم که استادی محبی می‌یابند و گرنه محبوبان یا سالکانی محب که استادی محبوبی دارند در وادی دیگری می‌باشند. روح عارفان محبوب چنان سرعتی دارد



که وی ناچار است آن را با امثال «کلمینی یا حمیرا» به گُندی گراید؛ چرا که میل به دنیا برای روح آنان بسیار سخت و سنگین است و تنها روح سنگین و خبیث عایشه است که می تواند سکان این کشتی پرسیر و پررها باشد. اولیای کامل و محبوبان مقام جمعی دارند و می توانند در حالی که در جمع هستند از هر چیزی منصرف شوند. آنان در میان جمع خواب هستند یا سخن می گویند اما بدون آن که کسی متوجه کار آنان شود در عوالم غیبی سیر می نمایند. کسی که مقام جمعی دارد اصول و قواعد محبان را ندارد و نیازی به فشار آوردن به معده و دیگر اعضای خود برای حصول انصراف و استجماع نیست.

اهل ایمان نیز در ماه رمضان قدرت انصراف از مفطرات و باطل کننده های روزه را دارند و هر هوسی از آنان برداشته می شود. روزه همواره با آنان است و مانند کودک روزه داری نمی باشند که از رنج تشنگی و گرسنگی می نالد و بهانه ی آب و غذا را می گیرد.

اصل ۲۱

قدرت استجماع

کسی که می خواهد خود را تبدیل نماید تا صفا و روشنی دل خود را صیانت بخشد باید اراده ای قوی داشته باشد. ما فرایند تقویت اراده را در ضمن اصولی چند خواهیم آورد اما فصل مقوم اراده ی قوی، داشتن «قدرت استجماع» است. سالک در بدایت کار به دلیل آن که نفس دله ای دارد توان چیرگی بر نفس خود را ندارد، کم حوصله است، زود خسته می شود، هدف را فراموش می کند و دلش بهانه ی این لذت و آن خواهش



را می‌گیرد. برای غلبه بر چنین حالاتی باید تمامی توان نهفته در خود را جمع نمود و آن توان نهفته را که به شکل پتانسیل در درون آدمی وجود دارد آزاد نمود و مدد انجام کار قرار داد. «استجماع» بر ایند تجمع نیروهای پراکنده‌ای است که می‌توان آن را اندک اندک گرد هم آورد.

سالک باید توان انجام استجماع و به کار بردن همه‌ی نیروهای نهفته در درون خود را برای انجام کار داشته باشد و وی به اصطلاح «اهل جمعیت» باشد و با توجه کامل به کاری که لازم دارد اشتغال بورزد. سالک مبتدی ضعیف است و محدود که بدون حصول نوعی انرژی متراکم و مضاعف نمی‌تواند خود را به کاری آن‌گونه که بایسته است و موجب بر شدن وی به عالم فرامادی می‌گردد پیوند دهد و این انرژی لازم را تنها با استجماع می‌توان به دست آورد. برای مثال، در گزاردن نماز که عروج و پرواز روح مؤمن است مسأله‌ی استجماع حایز اهمیت فراوان است. با تحقیقی آزمایشگاهی می‌توان نقش «استجماع» در عروج معنوی را به دست آورد مانند آن که چهار گروه ویژه از مؤمنان، فاسقان، مسلمانان و کفار را انتخاب کرد و هر گروه برای پنج سال مورد مطالعه قرار داده شوند و با آنان در این مدت به صورت پیمانی قرارداد بسته شود که خود را در اختیار آزمایشگاه قرار دهند و گروهی از آنان پشت به قبله و بدون وضو و گروهی دیگر رو به قبله و با وضو و برخی افزوده بر این با توجه و استجماع نماز بگذارند، بعد از این مدت می‌توان آثار و نتایج ایمان، نماز و نیز استجماع را به دست آورد و نقش جمعیت خاطر در عروج روح را شناخت. ملاک صحت هر گونه کار و ذکر و فکری، توان برقراری ارتباط و توجه و استجماع فکر و دل با خداست. استجماع برای برقراری توازن با حرکت و سیر سریعی است که عوالم خلقت و آفرینش در حال انجام است. ما غافلیم از این که



خداوند حقیقتی است با حیات ذاتی که در حال سیر است و نه یک مفهوم صرف و سالک که قصد رسیدن به آن جناب را دارد باید با مدد گرفتن از استجماع، خود را به این نیروی پایان‌ناپذیر که با سرعت نامحدودی حرکت می‌کند ارتباط دهد. این امر تنها در پرتو استجماع نفس با همه‌ی نیرویی که فرد دارد و با توجه، اراده و تمثلی امکان‌پذیر می‌شود.

کسی که اراده‌ی استجماع دارد، خداوند عنایت خویش را با او همراه می‌سازد تا بتواند سرعت سیر خود را با سرعت سیر موجود در آفرینش هماهنگ سازد و با اتصال وی به ماورای خلقت از نیروی آن بهره‌برد. مانند کسی که نماز می‌گزارد و ذهن وی به هیچ‌جا توجه نمی‌کند. استجماع به فرد توانی می‌دهد که می‌تواند اراده نماید و به اختیار به کاری دست زند. این امر در احکام شرعی و در اجرای عقود نیز وجود دارد و معامله یا عقد ازدواج بدون خواندن صیغه یا التفات عملی انجام نمی‌گیرد و تا این اراده شکل نپذیرد کاری صورت نگرفته است؛ هر چند الفاظی گفته شده باشد. بر این اساس است که چنین ابراز و اظهاری در هر عقدی لازم است و صیغه‌ای که برای عقود ذکر شده برای ابراز این معنا و حکایت از وجود این اراده است؛ اگرچه اظهار آن می‌تواند به عمل و به صورت معاطات شکل پذیرد.

دورزش نیز اراده بدون استجماع به مقصد نمی‌رسد. به عنوان مثال، در بسکتبال، اگر بسکتبالیست نتواند توجه و اراده‌ی خود را میزان و بالانس کند، نمی‌تواند توپ را در سبد بیندازد. ارتباط در عوالم، امری تکوینی و حقیقی است. آنچه در سلوک و در داشتن اراده مهم است استجماع است. سالک با استجماع است که نفس، اراده و روح خود را



قوت و قدرت می دهد تا بتواند نسبت به قرب و اعتماد به حق اهتمام داشته باشد.

ارتباط مخلوق با خدا در برد انشایی سنگین تر از وارد کردن شتر در سوراخ سوزن است و نمی توان آن را ساده انگاشت و بدون هیچ توجهی در سایه بی دردی و رفاه و به دور از استجماع نشست. تداوم این توجهات و توجه به خداست که سبب می شود سالک به مبدء هستی وصول یابد. کسی که صفا و صبوری دارد با استجماع، مرحله به مرحله به خداوند نزدیک تر می شود تا در نهایت در یکی از استجماع های خود به حضرت حق اتصال یابد.

استجماع هماهنگ کردن و تمرکز دادن تمامی نیروها برای انجام یک کار است. درست مانند کسی که تمامی پول هایی را که در حساب های متفاوت دارد بر روی هم می گذارد تا بتواند چیزی را خریداری نماید. اگر کسی در ده جا پول خردی داشته باشد، با یکی یکی آنها نمی تواند خریدی داشته باشد، اما جمع آنها بر روی هم قدرت خرید می آورد. کسی که ماه ها برای مهارت یافتن در رشته ای تلاش می نماید، قدرت استجماع خود در آن فن را بالا می برد تا آن که با یک اراده از ابتدا تا انتهای آن را می آورد و لازم ندارد برای هر جزء آن اراده ای را تمشی دهد و این کار جز با تمرین ممکن نمی گردد. استجماع چیزی نیست که درسی باشد، بلکه طرح کاد و مشق را می طلبد. آزمایشگاه هایی که علوم تجربی در کنار خود دارد همان کار استجماع را می کند، اما علوم انسانی و نیز عرفان، اگر کار عملی و آزمایش را نداشته باشد راه به جایی نمی برد و جز مفهومی که با فشار مرگ از بین می رود چیزی برای او نیست. استجماع، جزیی از اراده است و اراده بدون آن واقع نمی شود. سالکی که نتواند کارهای خود را

ارادی نماید و کاری را که باید، بر خود تحمیل ننماید، حتی یک گام هم نمی‌تواند در قرب به خداوند بر دارد. اجتماع یعنی جمع کردن سرمایه و امکانات موجود و متراکم نمودن پی در پی آن برای انجام یک کار معین. سلوک بدون اراده حرکتی ندارد و اراده بدون اجتماع تحقق نمی‌پذیرد. اجتماع نیز با تمرین و تلاش عملی است که به دست می‌آید. برای حصول اجتماع و جمع نمودن نیروی متراکم لازم، باید امور زیر را رعایت نمود:

الف) از کثرت‌گرایی پرهیز داشت و به خلوت رو آورد و موانع خلوت را از خود دور نمود. برای این کار باید همیشه در زمانی معین، مکانی خلوت را که بهتر است تاریک باشد انتخاب نمود. مکانی ثابت را برگزید و چنین نباشد که یک روز این جا و فردا در جای دیگری بود. زمان و به‌ویژه مکان ثابت برای سالک وفق می‌آورد که آن را در اصلی دیگر توضیح خواهیم داد. برای انتخاب زمان، افزون بر ثبات در زمان باید مدت زمان آن را نیز یک‌سان قرار داد. در این مکان باید حالت نشسته داشت و خوابیده بودن سبب ریزش پاره‌ای از نیروها و توان فرد و باعث رخوت و سستی می‌گردد. ایستاده بودن نیز تعادل‌آور نیست و برخی از نیرو را هزینه‌ی ایجاد آن می‌نماید و این نشستن بر زمین است که برای فرد استقرار می‌آورد؛ همان‌طور که سجده به سبب برخورد مواضع هفت‌گانه‌ی آن با زمین، از رکوع برتر است.

مکان اجتماع نه باید زیاد نرم باشد و نه زیاد زبر و خشن و نیز لغزنده نباشد. بر محل اجتماع باید هم‌چون ستونی قرار گرفت و بر آن حرکتی نداشت و این پا و آن پا نگردد.



ب) از کارهای آسان‌تر شروع نمود و آن را رفته رفته و به صورت ملایم سخت نمود.

ج) همواره خود را چکاب کرد و ضعف‌های خود را شناسایی نمود تا برای رفع ضعف‌ها و تقویت آن برنامه داشت.

د) برنامه‌ی تغذیه متناسب با نوع ضعف‌ها و قوت‌های خود داشت و چنین نباشد غذایی که خورده می‌شود سبب وارد آوردن ضعف به اراده و استجماع او گردد. خوردن برنج و خورش‌گوش‌گوش که کاری عمومی شده، برای هر سالکی مناسب نیست و او باید برنامه‌ی غذایی مناسب با توان‌ها و ضعف‌های خود داشته باشد.

برخی از خوراکی‌ها خواب‌آور و بعضی کاهش دهنده‌ی خواب است. بعضی از غذاها خلق و خو را عصبانی و فرد را تندمزاج می‌نماید و بعضی از خوراکی‌ها فرد را مهربان و نرم‌خو می‌سازد. خوراکی‌هایی هست که مهر را از دل می‌برد و محبت را به بغض تبدیل می‌کند. غذاهایی نیز فرد را از تعقل می‌اندازد و همانند قرص‌های روان‌گردان، فرد را به توهم می‌کشاند. کسی که از چنین غذاهایی استفاده می‌کند گاه از این که فرزند وی تصادف نماید یا حادثه‌ای ناگوار برای پدر او پیش آید دل‌نگران است و اضطراب و تنیدگی بر ذهن او سنگینی می‌کند. غذاهایی فرد را به اندوه می‌کشاند و غذاهایی نیز شادی‌آور و بهجت‌زاست. خوراکی‌ها همان‌طور که اهرمی برای تحریک عضلات می‌باشد، بر روی افکار ذهنی نیز اثرگذار است و باید برای آن افزون بر تأثیر خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها، به میزان آن نیز توجه داشت و آن را به تناسب مصرف نمود.

ه) در قرائت قرآن کریم به سوره‌ها و آیات و در دعاها و مناجات‌هایی که دارد به محتوای آن توجه داشته باشد و تناسب آن را با حال خود

رعایت نماید. کسی که دعای جوشن کبیر را از ابتدا تا پایان می خواند همانند کسی است که انواع غذاها را بدون توجه به سردی و گرمی طبع آن، مصرف می کند. سالک به جای آن که هزار اسم را یک بار بگوید، یک اسم را که با وی تناسب دارد هزار بار بگوید. برای استجماع باید از اسمای متناسب استفاده نمود و ذکر را با توجه به آن برگزید. استجماع بدون آگاهی از این امور نقش نمی پذیرد.

و) برخی از دراویش و قلندرها برای حصول استجماع و تقویت اراده و بر شدن به عوالم رمزآلود که جزو عوالم فرودین است و نه برتر، از دود استفاده می کنند. استفاده از دود بسیار مضر است و سالک مجوز استفاده از هیچ نوع دودی تحت هیچ شرایطی را ندارد و گرنه به لابلالی گری منجر می شود و نباید به خاصیت های جزئی دود توجه داشت. هیچ پیامبری برای عروج و وصول خود از دود استفاده نکرده است. همان طور که کسی که نشاط ندارد نمی تواند به بهانه ی ایجاد نشاط و رفع خمودی از خود، شراب بنوشد که جز گناه، خسران و وبال چیزی ندارد. سلوک سالم سلوکی است که هم چون آینه صاف و شفاف باشد و سبکی یا خماری یا نشأگی حاصل از مواد افیونی یا مسکرات، جز ضلالت فرد و مربی را نمی رساند. متأسفانه برخی از درویشان به این امور مبتلا هستند. برای حصول استجماع، باید راه را آن گونه رفت که رهروان رفتند و هیچ یک از انبیای الهی علیهم السلام خود را به چنین قاذوراتی آلوده نکرده اند.

ز) این تمرین ها در ابتدا سبب انقباض و انقباضها می شود و جابه جایی هایی را در پی دارد و چنین نیست که خالی از سختی و زحمت نباشد و دردی را به دنبال نداشته باشد که باید آن را با خود هموار نمود.

ح) باید نفس، چشم، دل و تمامی اعضا را با هم متراکم نمود و به یک



جای زمین متمرکز شد و چنین نباشد که نگاه سالک به این سو و آن سو باشد.

(ط) این استاد معنوی است که گفتن ذکر را بدون صدا یا با صدا و نیز با لفظ یا بدون آن توصیه می‌نماید.

(ی) سالک به هنگام اجتماع نباید درگیر هیچ گونه تنیدگی یا استرس باشد و باید خود را با حقیقت و واقعیت خود در آن مکان معین بنشانند و تمامی امور جانبی و عارضی خویش را فراموش نماید تا حالت تعادل و استوای خود را حفظ نماید و با حالت طمأنینه‌ی تمام بدون آن که سر و صدایی مزاحم او باشد به این حالت روی بیاورد.

با حصول اجتماع و ارادی شدن کارها، سالک می‌تواند در هر زمان و مکانی به ذکر و فکر و آورد بدون آن که مزاحمی داشته باشد. تمارین یاد شده برای سالکی است که هنوز اراده‌ی خود را تربیت ننموده است. ما برخی از این امور را در ضمن اصلی مستقل به تفصیل توضیح خواهیم داد.

اصل ﴿ ۲۲ ﴾

مدیریت تعادل‌زا و هماهنگ‌کننده

این اصل نیز در ادمه‌ی اصل قدرت تبدیل وجود دارد و می‌گوید سالک افزون بر آن باید بتواند میان ظاهر و باطن خود ایجاد تعادل نماید و هر دو چهره‌ی خود را هماهنگ و متوازن پیش برد. هر سلوک و شیوه‌ی عرفانی که به تخریب یکی از ظاهر و باطن پردازد یا میان آن دو رعایت تناسب و بالانس را نداشته باشد به شکست محکوم است. سالک همانند



هواپیمایی است که می‌خواهد تیکاف داشته باشد و برخیزد و این پرواز بدون توازن ممکن نیست؛ همان‌طور که یوگا نقش هماهنگ‌کننده میان جسم و روح را دارد. جسم و روح با هماهنگی و توازن است که حرارت، حرکت و سرعت بدن را با روح همراه می‌گرداند و به فرد قدرتی غیر عادی می‌دهد و او را از زمین بر می‌نماید و آسمانی می‌سازد.

همواره نقطه‌ی شروع هر کاری مطلق است و در نقطه‌ی استمرار است که نسبییت پدیدار می‌شود و در سلوک نیز چنین است که شروعی سخت دارد که میان جسم و روح تعادلی نیست اما در حرکت است که این تناسب پیش می‌آید و قدرت سالک مضاعف می‌گردد. سالک تا به نقطه‌ی هماهنگی میان جسم و روح نرسد، نتیجه‌ای از اذکار، عبادات، ریاضات و دیگر امور نمی‌گیرد. سالک اگر بسیار به جمع سواد بپردازد و دیگر جهت‌های خود را فراموش نماید یا گرایش‌های غیر طبیعی بیش از اندازه داشته باشد از هرگونه سلوک و حرکتی باز می‌ماند و این ویژگی ناسوت و عالم دنیاست که چیزی به فرجام می‌رسد که بر مدار خود حرکت نماید بدون آن که انحراف و افراط و تفریطی داشته باشد.

سالکی که همواره در پی انواع ریاضت‌هاست و شأن کاری خود را فراموش می‌کند و نیز کسی که همواره در پی تحصیل و تدریس است و ریاضتی ندارد یا کسی که ریاضت و تحصیل دارد اما شئون خانوادگی خود را رعایت نمی‌کند و حقوق آنان را نادیده می‌گیرد و میان داشته‌ها و شئون ارتباطی خود قدرت ایجاد هماهنگی ندارد هیچ‌گاه حرکتی بیش از آسیاب چرخان ندارد و با یک بند، دیگر بندها را به آب می‌دهد. چنین سالکی توسط کرده‌های خود دوره و دست‌رشته می‌شود و از سلوک خود



بهره‌ای جز آزار ندارد. البته این نیز خاصیت دنیاست که نمی‌گذارد سالکی پیش رود. دنیا سالکان را دست‌رشته و خسته می‌کند و زحمت آنان را هدر می‌نماید؛ چرا که چنان به آنان می‌پیچد تا قدرت هماهنگی را از ایشان بگیرد و سالک با دستی این طرف را و با دستی آن طرف را بلند می‌کند اما هزار دست دیگر می‌خواهد تا هیچ طرفی بر زمین نماند. او اگر به شاخ و برگ خود برسد، بی‌بوته می‌گردد و چنانچه بوته‌اش را درست کند، شاخه‌هایش خشکی می‌آورد. این حکایت خوبی‌ها و خیرات در دنیاست و دست‌رشته‌گی خاصیت آن است مگر این که فرد قدرت مدیریت داشته باشد.

همان‌طور که عافیت‌طلبی مغایر با سلوک عرفانی است، نداشتن قدرت مدیریت با ریاضت‌های نادرست جز به تخریب باطن، بیماری و ضعف جسمانی نمی‌انجامد و فرد با انواع عقده‌ها مجروح و زخمی می‌شود و او را از هرگونه کارایی می‌اندازد. این حکایت دست‌رشته‌گی سالک در زندگی ناسوتی است. ماجرای با تراژدی حزن‌انگیز که شخصیت‌های آن را خیرات و خوبی‌ها می‌سازد نه بدی‌ها و گناهان برای بر زمین زدن سالکی خداجو که البته گناه وی این است که آگاهی لازم و نیز توان مدیریت ندارد. سالک برای پریدن خود، نخست به اطلاق نیاز دارد تا به نسبت رسد. نسبتی که پس از آن اطلاق به دست می‌آید و مصداق: ﴿فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ﴾^(۱) می‌باشد.

سالکی که اندازه‌نگه نمی‌دارد و درس، عبادت، ذکر، ارتباط با خانواده، تفریح و صفای وی اندازه‌ی خود را ندارد و شیطنت بسیار به

سراغ او می‌آید و ذهنش را می‌کاود موفقیتی ندارد. سالکی که نمی‌تواند به دیگران بدی نکند و نمی‌تواند از بدی‌های دیگران درگذرد و زود رنجیده خاطر می‌شود قدرت مدیریت و بالانس ظاهر و باطن ندارد. بنابراین اگر یکی غیبت سالک را نموده است وی باید به خاطر خود از او بگذرد؛ زیرا این‌جا بنزین است و اگر آتش عدم گذشت روشن شود او خود نخستین نفری است که در این آتش می‌سوزد. پس اگر سالک از گناه دیگری در می‌گذرد نه به خاطر اوست، بلکه او خود به آن گذشت نیاز دارد. سلوک بر محور گذشت و ایثار است که شکل می‌گیرد و درگیری، عقده، کینه و بددلی نسبت به دیگری چنان سلوک را به آتش می‌کشد که گویی تابوت دوزخ است. ما اهمیت این مطلب را در اصلی مستقل خاطرنشان شدیم و در آن‌جا گفتیم سالکی شبِ آباد دارد که هر رنجیدگی را در همان روز از دل بزداید و چنان‌چه به شب برسد و دل وی هنوز چرکین و آلوده از رنجش دیگری باشد و نسبت به او بداندیشی داشته باشد باید از داشتن چنین دلی استغفار نماید. افزون بر این که آزاردهندگان جز بار وی را سبک نمی‌نمایند. سالک در ابتدا باید دست‌کم خود را راضی نشان دهد تا رفته رفته و با تصحیح معرفت نظری خود به راضی بودن عادت کند و برای شب دچار مشکل نشود. اگر فرد چنین گذشتی درون خود ندارد گویی وضو با آبِ گل‌آلود ساخته و این امر یکی از شؤون مدیریت و هماهنگ نمودن میان ظاهر و باطن است.

این نحوه مدیریت در زمان‌های گذشته برای اهل سلوک راحت‌تر بوده است اما هم‌اکنون برخی از سالکان به دلیل نیازهای نظام اسلامی به مسؤولیت‌هایی می‌رسند و چنین کسانی مدیریت سنگین‌تری دارند.



عارفان گذشته به باغی پناه می‌بردند و در آن جا زندگی می‌کردند و جواب هم می‌گرفتند؛ اما سالک امروز که مسئولیتی دارد و مصدر واقع شده است چنانچه بتواند مدیریت ظاهر و باطن داشته باشد و از عرفان و معرفت نتیجه بگیرد، هزار برابر عارف گذشته کیفیت و کارایی دارد؛ چرا که او چون غواصی است که به دریا زده است و عارفان گذشته که مصدر نبوده‌اند هم چون ماهی در حوض خانه بودند. البته این در صورتی است که سالک بتواند خود را به حق برساند اما چنانچه وی بخواهد سقوط نماید و در ناسوت و قدرت‌های آن غرق و خفه شود همان بهتر است که ماهی حوض خانه بماند؛ هر چند این روزها در امان نماندن از اجحاف و ظلم به خلایق و توده‌ها بسیار سخت است.

البته بوده‌اند عارفانی بسیار بزرگ که «أَخْرَجْنَا لَهُمْ دَابَّةً مِنَ الْأَرْضِ تُكَلِّمُهُمْ» را مصداق بخشیده‌اند اما میدانی برای ظهور خود نیافتند و حتی ناسوت با همهی گستردگی و نامحدودی برای آنان کوچک بوده است. اصل «مدیریت ظاهر و باطن» می‌گوید سالک از هر چیزی باید به اندازه داشته باشد و هر چیز زیادی مانع راه است. سالک در امور مالی نیز باید رعایت کفاف و عفاف را داشته باشد و افزوده بر نیاز را طلب ننماید؛ چرا که همان زیاده و بال راه می‌شود. او عبادت و ریاضت و تحصیل و تمامی شئون زندگی را باید بر اساس اندازه بخواهد و هر افزونی سبب می‌شود وی توازن خود را از دست دهد و نتیجه را ببازد.

سالک باید برای کنترل و مدیریت شئون خود در هر شبانه‌روز، در هر هفته و در هر ماه، خود را بازیابی کند و مشکلات خویش را دریابد و کدورات و آلودگی‌های خود را بشناسد و مواردی که دل وی با کاستی و



کمبود مواجه می شود را بشناسد. وی باید به چنان صفایی برسد که فدای دشمن خویش شود، آن هم نه به خاطر او، بلکه به خاطر خود که می خواهد راه طی کند و سالک باقی بماند. البته چنین سالکی نیز خودخواه است و هنوز به کمال نرسیده است اگرچه چنانچه دست کم برای این نیت از دیگری نگذرد و قربان دشمن خویش نشود راجل می ماند و عنوان سالک را از دست می دهد؛ اگرچه همین مقام هم بسیار بالاست و کم تر کسی به این افق نایل می گردد. بالاتر از آن، گذشت از همه است به خاطر این که حق را در هر چهره ای می یابد. سالک اگر می خواهد سیر داشته باشد باید بتواند شیطنتها، کدورتها و دل نگرانی هایی را که از جانب دیگران بر او عارض شده است را یکسویه ببخشد و همه را با حلال نمودن آنها از خود دفع کند و از آزار بدخواهان نه تنها ناراحت نشود و به غیبت او گرفتار نیاید، بلکه خوبی و مدح آنان را حتی در دل خود داشته باشد و همان را به زبان آورد و در مدح دشمن خویش نیز صداقت داشته باشد و نه زبان بازی صرف که در آن صورت معاویه ای کوچک است که شیطنت دارد و می خواهد از دشمن خود مدح نماید تا خود را خوب جلوه دهد.

کنترل و مدیریت شؤون زندگی برای طلبه ها و عالمان دینی بسیار دشوارتر از دیگر رشته های علمی و کاری است؛ چرا که افق و بُرد کار طلبگی بلند است و البته اگر کسی در این کسوت باشد و بتواند از سلوک خود نتیجه بگیرد بازده و نتیجه ی بیش تری نسبت به دیگر اقشار خواهد گرفت و بال و پر پروازی که وی می یابد محکم تر از دیگران می گردد و دامنه و قدرت پرواز وی بیش تر می باشد تا کسانی که طلبه نمی باشند و



دخمه‌نشین تربیت می‌گردند. آنان اگر ذکر و خلوتی داشته باشند و بالی نیز بیابند بیش از بال پرنده‌ای نوپرواز و جوجه نمی‌باشد و قدرت آنان ضعیف و برد پرواز آنان کوتاه است؛ گویی پره‌های وی را بریده‌اند که اوج اندکی می‌یابد و زود خسته می‌شود و می‌نشیند. اگر کسی در حوزه‌ی علمی معرفت نظری بیابد و عرفان را در وادی محبت و عشق بی‌ماید و نه در وادی ریاضت، به حتم از اولیای کمال است و هیچ‌کسی قابل مقایسه با وی نیست. او هم‌چون عقابی می‌ماند که با کم‌ترین بال زدن بیش‌ترین پرواز را دارد و هیچ اقتداری توان پرواز بر بلندای معرفت او را ندارد و به کسی می‌ماند که هزاران زنبور روی او نشسته است و او به آن‌ها آزاری نمی‌رساند و آن‌ها هم به او آزاری نمی‌رسانند. البته حفظ این موقعیت چندان آسان نیست و اگر تنها زنبوری آزار ببیند ناگاه فوجی از آنان حمله‌ور می‌شوند؛ در این صورت چگونه می‌تواند از بین این همه زنبور بیرون بیاید در حالی که چیزی پوشیده است!

عرفانی که در دیر، بتکده، خانقاه و در دل کوه است - البته اگر عرفان حقیقی باشد و نه عرفان کاذب و دروغین - به مراتب راحت‌تر از عرفان در کسوت طلبگی و به تعبیر بهتر آخوندی است؛ چرا این کسوت بدون تربیت عرفانی کاف آن کاسبی، سین آن سرمایه، و او آن ولوله و غوغایی بودن و تالی آن تهمت است؛ در حالی که کسوت تربیت یافته‌ی آن «کافی» دارد از کربلا و کربلایی شدن که هیچ هراسی از حمله‌ی دیگران بر نمی‌تابد، «سین» آن سادگی و در پی دنیا نبودن، «واو» آن وحدت و همه را یکی دیدن و دوست داشتن همه برای خدا و «تای» آن تنهایی است. کسی که از کربلا تا تنهایی را در خود دارد نمی‌تواند از اولیای کمال نباشد و آشکار است که کربلایی شدن و کاسب بودن تفاوت بسیار با هم دارد؛ همان‌طور که سرمایه با سادگی بسیار تفاوت دارد و ولوله با وحدت و



تهدمت با تنهایی. چنین کسی هم مهربان و خیر است و هم اگر موقعیت آن پیش آید برای دفاع از حقوق از دست رفته‌ی مردم و در دفاع از شریعت بی‌پیرایه، دعوایی می‌گردد.

در این راه نباید با کسی مشکل شخصی داشت و نباید هیچ‌گاه از کسی آزرده شد. باید ناملايمات را تحمل داشت. مدیریت سلوک می‌گوید معلومات، امکانات، جسم، خواب و خوراک و دیگر امور را باید به گونه‌ای طبیعی با هم متوازن نمود و اشکالات احتمالی و نواقصی که پیش می‌آید را یکی یکی و به تدریج ترمیم نمود تا مدیریت صحیح ملکه‌ی وی گردد و بدون این که به قواعد توجه کند آن را اتوماتیک‌وار و سیستماتیک بیاورد و در این راه نظام‌مند گردد و خودآگاهی پیدا کند که همواره متوازن بیندیشد و متوازن حرکت و فعالیت نماید. وی باید در مدیریت خود به جایی برسد که در دعا و نماز نیمه‌شب خود یا در قرائت قرآن کریم دل‌نگرانی این و آن را نداشته باشد و بدخواهان خود را به یاد نیاورد و گرنه مشکل نفسانی دارد و پیش از هر امری باید کاری نماید که دل وی با همگان صافی شود. او دنیا را بسیار بزرگ نمی‌انگارد و حوادث تلخ آن و ناکامی‌هایی که دارد دل وی را به تنگ نمی‌آورد و همانند بُلها متوجه چیزی نمی‌شود و سختی و زمین خوردن نمی‌شناسد و از کسی ناراحتی ندارد. سالک مورد عنایت به‌ویژه محبوب، در مسایل دنیوی از بچگی بُله است و متوجه چیزی از این امور نمی‌شود. هرچه هم درس بخواند باز متوجه چیزی نمی‌شود؛ چرا که هیچ‌یک از درس‌هایی را که می‌خواند در دل راه نمی‌دهد؛ زیرا آن را تنها برای کاسبی مناسب می‌داند نه برای دل و آدم شدن. باید خود را به گونه‌ای تربیت کرد که متوجه چیزی نشد و گرنه



به مقتضای: ﴿فَمَنْ اَعْتَدَى عَلَیْكُمْ فَاَعْتَدُوا عَلَیْهِ بِمِثْلِ مَا اَعْتَدَى عَلَیْكُمْ﴾ (۱) واکنش نشان می‌دهد. البته این آیه برای مقابله با دشمن، آن هم در میدان جنگ است نه برای مقابله با افراد عادی و نیز توصیه به جنگاوران است نه به کسی که قصد ورود و گام برداشتن به وادی عرفان و پرواز در این منطقه را دارد.

مدیریت زندگی و بالانس آن باید در تمامی صحنه‌ها و شؤون زندگی حتی در تبلیغ رعایت گردد. پرهیز از سخنان تکراری و دانسته‌های مردم، سخن گفتن از اعتقادات و امور اخلاقی و پرهیز از ورود افراطی در مباحث سیاسی و نیز بسنده کردن به بیان حداقلی در امور سیاسی و سخن گفتن از آنچه علمی و اطمینانی است و نه ظنی و مشکوک، از بایسته‌های مدیریت تبلیغ است. طلبه البته باید با مسایل روز آشنا باشد تا افراد جامعه گمان نکنند وی در این کشور زندگی نمی‌کند و فردی بیگانه است. زیاد سخن گفتن از سیاست نیز بسیار بد است، بلکه باید تنها به گفتن ترنم و تک مضربی از اوضاع و احوال جامعه بسنده نمود؛ چرا که مردم با وجود رسانه‌های عمومی همه چیز را می‌دانند. سخن گفتن از شرایط سیاسی جامعه باید به گونه‌ی مرحمتی باشد و مبلغ از مثبت‌ها بگوید؛ چرا که منفی‌گویی در جامعه بسیار است مگر آن که ظالمی ستم‌پیشه در منطقه‌ای حکم براند. شایسته است مبلغ از آیات قرآن کریم و تازه‌های آن بگوید و آن را اساس تبلیغ خویش قرار دهد.

از دیگر اصول مدیریت و بالانس زندگی پرهیز از زیاد درس خواندن

است؛ چرا که مطالعه و تحصیل زیاد سبب فسیل شدن اندیشه یا گمراهی می‌شود. نوع افراد جامعه نسبت به مبادی درست کمبودی ندارند تا به مطالعه نیاز داشته باشند، چرا که معرفت صحیح در کتاب‌ها اندک است و بیش‌تر گمراهی می‌آورد تا هدایت و سازندگی. روزی شخصیت مهمی که ثروت فراوانی داشت مرا به منزل خویش دعوت نمود. در منزل ایشان نشسته بودم که مورچه‌های بسیاری را روی فرش دیدم. مورچه‌هایی که مگس‌هایی را که پیش‌تر کشته شده بود را می‌بردند. با خود گفتم این فرد فرهنگ این ثروت را ندارد. زندگی وی بسیار مرفهانه است اما فرهنگ رفاه را نمی‌داند. اگر در خانه سوسک یا مگس کشته شده باشد باید زود آن را جمع نمود و گرنه مورچه‌ها و میکروب‌های بسیاری همانند لاشخور بر سر آن می‌ریزند. این که می‌گویند مستحب است مرده را زود دفن کرد در مورد هر مرده‌ای صادق است؛ چرا که اگر مرده روی زمین بماند ایجاد فساد می‌کند. با خود گفتم طلبه‌ای که روی گلیم و موکت می‌نشیند بسیار تمیز و مرتب است ولی اینان با این همه امکانات، چنین زندگی می‌کنند! بسیار آزار دیدم و گفتم زیر آسمان برویم و غذا بخوریم. از آن جا به لویزان رفتیم. معرکه‌هایی را دیدم که به او گفتم از خیر ناهار گذشتم و همان چای مرا بس است.

مدیریت زندگی در خواب و خوراک نیز باید اعمال گردد. چگونگی این امر در اصول گذشته آمده است و تنها یکی از قواعد آن را در این جا می‌آورم و آن این‌که: کسی که کار فراوان می‌نماید برای آن‌که انرژی و توان داشته باشد باید غذای خوب بخورد و نیز خوب غذا بخورد نه آن‌که پر بخورد. بنده به‌طور معمول صبحانه از غذاهای طبخ شده استفاده می‌کنم



و پنیر، کره، عسل و مانند آن را مصرف نمی‌کنم؛ چرا که چنین غذاهایی نمی‌تواند انسان را تا عصر باطراوت، شاد و سرزنده و آماده برای کار نگاه دارد. ناهار نیز در برنامه‌ی غذایی بنده وجود ندارد مگر آن که میهمانی باشد. اگر روزی درس نداشته باشم از غذاهای معمولی نیز استفاده می‌کنم؛ چرا که غذا باید با کار هماهنگی داشته باشد.

یکی دیگر از شؤون زندگی رسیدگی به تربیت فرزند است که از آن نیز نباید غفلت داشت. این کار ظریف نیز باید با همان کارهای معمولی روزانه انجام شود بدون آن که فرزند احساس نماید از این کار قصد تربیت او را دارید. روزی تنها با یکی از فرزندانم (جواد آقا) در خانه بودیم. به او گفتم: بابا جان چیزی بیاور تا با هم بخوریم. او نان و پنیر با یک لیوان چای و یک لیوان آب جوش آورد. به او گفتم بابا چرا چای نیاوردی؟ گفت: چای دم کرده بیش از این نبود و چای خشک هم نداریم. گفتم همین چایی را نصف می‌کردی و بیش‌تر آب جوش در آن می‌ریختی تا با هم می‌خوردیم اما او ایثار کرده بود و تمام چایی را برای من آورده بود. از او بسیار تعریف نمودم و گفتم که این پسر چه قدر آقا و ایثارگر است. اعتقاد دارم چنین روشی موجب می‌شود روحیه‌ی ایثارگری و آقایی در روان و باطن وی نهادینه گردد. به او هزار تومان دادم و گفتم لیوان چایی تو برای من یک دنیا می‌ارزد اما من بیش از این ندارم و با همین مقدار با تو مصالحه می‌کنم.

مدیریت زندگی بسیار ظریف و دارای وجوه فراوانی است که پرداختن به یک شأن نباید شأن دیگر را از بین ببرد یا خنثی سازد. سالک چنانچه داشته‌های خود را توازن بخشد آماده می‌شود تا خود را با خداوند و با امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) هماهنگ نماید و تکلیفی را که



از ناحیه‌ی آن حضرت دارد بر عهده گیرد و انجام دهد بدون آن که سختی و فشاری روانی بر وی وارد آید یا زبان به اعتراضی گشاید و نارضایتی از آن حکم داشته باشد. برای نمونه، در گذشته که آب شهر لوله‌کشی نبود، آفتابه‌هایی در دست‌شویی‌های مسجد اعظم یا فیضیه بود و کاسه‌ای هم در حوض گذاشته بودند تا کسی آفتابه را داخل حوض نزند و کسی آن آفتابه‌ها را آب می‌کرد و شغلی پایین‌تر از آفتابه آب کردن نبود. حال اگر امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) تشریف بیاورند و به مجتهدی بگویند وظیفه‌ی توست که آفتابه‌ی علما را آب نمایی و وی ناراحت نشود و این کار بر وی سخت نیاید، بلکه این حکم برای او جذاب و راحت باشد و از این حکم تشکر نماید و از عهده‌ی آن به خوبی برآید بدون آن که بابت آن به کسی بده کار شود، سالکی موفق است. چنین کسی هیچ‌گاه شکایت نمی‌کند که چرا وی را با دیگری تفاوت گذاشته است.

نگارنده سال‌ها پیش و قبل از پیروزی انقلاب اسلامی در مدرسه‌ی فیضیه حجره داشت و در آن مدرسه و در جاهای دیگر روزانه بیش از ده ساعت تدریس داشت. در ماه رمضان که درس‌های حوزه تعطیل می‌شود و طلاب به تبلیغ می‌روند، بنده در مدرسه بودم و کارهای علمی و تحقیقی را دنبال می‌نمودم. در ماه رمضان رؤیتی داشتم که آن را در کتاب «حضور دلبران» آورده‌ام و از آن چنان انرژی گرفتم که از بیست و چهار ساعت شبانه‌روز بیست و سه ساعت را کار علمی می‌کردم. از سحر تا به ظهر و از ظهر تا به افطار مشغول کار و تحقیق بودم و تنها زمان افطار چند دقیقه برای زیارت حضرت معصومه علیها السلام به حرم مطهر می‌رفتم و باز بعد از افطار تا سحر مشغول کار می‌گشتم. روزهایی نیز می‌شد که تا دو ماه به



خواب نمی‌رفتم و همه‌ی بیست و چهار ساعت را مشغول کار بودم. انسان می‌تواند خود را در بزنگاه‌ها بشناسد و به دست آورد آیا با امام عصر خویش دعوایی دارد یا خیر؟ حضرت در پرده‌ی غیبت هستند و تشریف ندارند و ما می‌پنداریم با ایشان درگیر نمی‌شویم و از فراق حضرت می‌نالیم؛ در حالی که هنگام به خطر افتادن منافع و موقعیت است که می‌توان فهمید آیا با آن حضرت سرسازش داریم یا نه و چه بسا افرادی که از آن حضرت طلب‌کار می‌شوند و می‌گویند ما هستیم که زیاد درس می‌گوییم! زیاد کار می‌کنیم، چرا حضرت دیگران را برای خود برداشته است!!! اگر کسی با امام زمان علیه السلام درگیر شود، به حتم با خلق خدا نیز ناسازگاری می‌نماید. برای رفع این بیماری می‌طلبند انسان عمری با مردم تمرین مدارایی کند تا اگر آن حضرت تشریف آوردند بتواند بگوید حق با شماست و مباحثه‌ای نداشته باشد.

روی دیگر اصل «مدیریت تعادل‌زا و هماهنگ‌کننده» تناسب میان خلق و ادب است. قدرت‌های نفسی، قلبی و ارادی و نیز تمکین، دولت و حکم با هماهنگی و تناسب میان خلق و ادب است که شکل می‌گیرد. مراد از خلق، اقتدار نفسانی و منظور از ادب، کردار اعضا و جوارح است. به بیان دیگر، ادب نوعی بدن‌سازی و خلق پردازش باطن و قلب است. سالکی که می‌خواهد دروغ، تهمت و غیبت را در خود کنترل نماید و خویش را مصون از آن دارد رعایت اخلاق نموده و آن که مراقب است چشم او تحت اراده‌اش باشد و دست او بی‌اختیار وی کاری نکند رعایت ادب را کرده است. در این دو نوع تربیت، نقش اراده بسیار حایز اهمیت است. البته کسی که می‌خواهد خلق و خوی خود را درست کند باید ادب



داشته باشد یعنی دارای بدن باشد وگرنه همان طور که فرد بیمار نمی تواند قوی عمل کند وی نیز در پرداخت باطن خود عاجز می ماند. بدنی که مفلوک و ضعیف است ضعف خود را در روح می ریزد. فلسفیان می گویند بدن مادی و روح آدمی مجرد است، ولی ما این عقیده را این گونه نمی پذیریم و می گوئیم روح و بدن در مرتبه و سراسیمب مجرد و ماده است و همواره بالا و پایین می شود. لقمه ای که در دهان گذاشته می شود وقتی می خواهد وارد مویرگ چشم شود باید بسیار تلطیف شود و همین غذا که حتی به مویرگ چشم وارد می شود با تلطیف بیش تر روح را می سازد. روح در صورتی می تواند توان داشته باشد که بدن آن قوی باشد. در باب قدرت، سالک باید خُلق را با ادب همراه نماید و این امر نیازمند اقتدار جسمانی است؛ زیرا این دو با هم هماهنگ است و به همان مقدار که اقتدار جسمانی در فرد وجود دارد و اعضا و جوارح خود را کنترل می کند اقتدار روحی وی نیز با آن تناسب دارد. سالک در صورتی می تواند در باب قدرت به امور غیر عادی بپردازد که خلق و ادب خویش را با هم هماهنگ سازد، ریاضت کشد و قدرت استجماع و تمکین یابد. چنین کسی است که می تواند چیزی را به صورت غیر عادی به حرکت در آورد. وی قوای موجود خویش را با خلق و ادب هماهنگ می کند و از یکی با دیگر همراه می نماید و فعل و عمل را با نیت، سکوت و نیز با ذکر می سازد و با همه ی موجودی خویش بالانس می سازد که می تواند قدرتی غیر عادی از آن به دست آورد.

آن که عارف است اهل راه را با نگاه خویش می شناسد و مرحله ی آنان را می داند بدون آن که فرد سخنی گفته باشد. آنان در برخورد، نفوذ کلام،



به طور خلاصه، تعادل میان ادب و اخلاق و ظاهر و باطن وقت بسیاری از سالک می‌گیرد و امری چند جانبه و چند بعدی است و غذا، خواب، سکوت، ذکر، عبادت و نماز، فعالیت‌های بدنی مناسب و ورزش بخشی از زمینه‌ی موفقیت در این کار است.

کنترل نمودن خلق و خو دشوارتر از کنترل نمودن ظاهر و ادب است. کسی که نفس و امور نفسانی در وی قوی است بدن خود را اسیر نفس



خویش می‌بیند و بدن از او تمکین ندارد و در بند امور جسمانی گرفتار می‌گردد. کسی که تعادل ظاهری ندارد باطنی ضعیف دارد، مگر این که بخواهد راه را گم کند و نپرداختن به ظاهر نوعی حيله برای فریب دیگران باشد تا دیگران او را عارف نپندارند. این سینا در دو نمط نهم و دهم کتاب الاشارات و التنبیهاات از حيله‌های عارفان برای حصول این مقصود گفته است. سالک باید قدرتی بیابد که با پیشامد خطرناک‌ترین شرایط، تعادل خود را از دست ندهد. تعادل سالک در شرایط عادی چیزی را نشان نمی‌دهد و مهم نوع برخورد در حالت‌های غیر عادی است. حالت‌هایی که مربی در ایجاد آن کارآزموده است. سالکی که در حالت عادی می‌پندارد قدرت تعادل دارد مانند راننده‌ای است که در شرایط عادی آزمون می‌دهد و گواهی‌نامه می‌گیرد. چنین راننده‌ای در حالت‌های غیر عادی و بحرانی و مخاطرات ناگهانی تجربه‌ای ندارد و نمی‌تواند خود را کنترل کند، در نتیجه تصادف می‌نماید. سلوک چنین حالتی دارد و سالکی که خود را در شرایط عادی پیشرو می‌داند در اشتباه است، بلکه او باید خود را در مخاطرات و موقعیت‌های بحرانی بیازماید. سالک در مسیر خود با مخاطراتی چون انواع فراوان و سواس‌ها که به بیش از صد نوع می‌رسد، هوس‌های فراوان، ضعف‌های مفرط و مانند آن دچار می‌شود و چنانچه مربی مواظب او نباشد، وی راجل و درمانده خواهد گشت و سالک تنها با مدد مربی است که می‌تواند در موقعیت‌های بحرانی چنین پیشامدهایی را کنترل، برطرف و جبران کند و ناهنجاری‌های وجود خود را به هنجار تبدیل و تحویل برد. سالک باید چنان توانمند گردد که زندگی در سختی یا در زمان عافیت، و نیز زندگی در راحتی با زندگی در بحران یا





غنا و فقر باید برای او یکسان باشد و تغییر شرایط و بحران‌های پیش رو اعم از آن که خطرآفرین باشد یا به او توانی دنیوی دهد، او را دگرگون نسازد.

سالکان صاحب تمکین و قدرت بحران‌های بسیاری در زندگی خود تجربه کرده‌اند تا اقتدار را در وجود خود یافته‌اند. آنان چنان مهارتی یافته‌اند که مسیرهای پر پیچ و خم را با سرعت بسیار طی می‌کنند بدون آن که ترمز بگیرند یا پا را از روی پدال گاز بردارند یا فرمان را از دست بدهند. در باب سلوک باید تن به مخاطرات داد و برای معجزونی از انواع خطرها خطرپذیر بود. سلوک با خوردن صبحانه در کنار دوستی دل‌بند و گفتن ذکر در فضای سبز با حفظ خواب قیلوله و دادن آبگوشت و داشتن تسبیح بلند صلوات به دست نمی‌آید.

سالک در وجود خود ذکر خفی و معرکه‌ای غوغایی و نهادی ناآرام اما پنهان دارد. سلوک نباید صدایی داشته باشد و کتمان در آن اصل اول است. سالک جلوتی ندارد و کسی او را چیزی نمی‌پندارد اما پنهانی‌های وی معرکه‌ای است. او در آسیاب وجود خویش سنگ خرد نمی‌کند، بلکه آسیاب را در آن پودر می‌سازد! سالک در صورتی می‌تواند به تمکین برسد که راه رفتن، خوردن، خوابیدن، حرف زدن، نگاه کردن و توان بدنی خود را به گونه‌ای با اراده، صدق، وجدان و عاطفه دور دهد تا این امور هم‌چون چرخ دنده‌هایی درهم تنیده با هم بچرخد و سالک در این هنگام است که به واقع سالک است و قدرت حرکت و سیر دارد. وی در این زمان برخی از ناهنجاری‌ها را در خود جاساز می‌کند تا بتواند آن را در ادامه به هنجار تبدیل کند. البته در این امر باید رعایت حدود شرعی را داشته باشد و این



کار بدون نسخه‌ی طبیعی حاذق و فقیهی ماهر که می‌تواند این امور را با هم همراه کند ممکن نیست و گرنه انحراف است که به او حمله می‌آورد. سلوک مسیر خوددرمانی و نسخه نوشتن برای خویشتن نیست و مربی سخن اول را با خود دارد: «بی پیر مرو در خرابات گرچه سکندر زمانی»؛ چراکه اسکندر تنها قدرت ظاهری دارد اما این پیر است که فوت کوزه‌گری کار را می‌داند و نحوه‌ی تعادل میان ظاهر و باطن و خلق و ادب را به سالک می‌آموزد.

اصل ۲۳

گذر از خودخواهی به حق محوری

این اصل از مهم‌ترین اصول سلوک است که رعایت آن بیش از هر اصل دیگری لازم و ضروری است.

فلسفه‌ی سلوک رها شدن از خود و ترک هرگونه خودخواهی است. سالک اگر به خودخواهی گرفتار شود و سلوک، عبادت یا ریاضت وی چهره‌ی خودخواهانه به خود گیرد شوکران قتل خود را سر کشیده و چکشی پولادین بر سیر شیشه‌ای خود فرود آورده است. فونداسیون سلوک بر شالوده‌ی دست برداشتن از خودخواهی‌هاست که پی‌ریزی می‌شود. سلوک بر آن است تا سالک رفته رفته از خود دست بشوید و تنها حق را در دل و جان خود بنشانند و از خودمحوری دست بردارند. او از سودانگاری دست می‌شوید و مباحثه ندارد تا خود به گونه‌ای استفاده برود و کار نمی‌کند تا برای خود منفعت داشته باشد. سالک باید تمرین دست

برداشتن از خود داشته باشد و چنین نباشد که بر خود ایستد. کسی که بر آن می‌شود تا از خود دست بشوید، خداوند به مدد او می‌آید و ریگی به کاسه‌ی جان وی می‌اندازد تا او را بشکند.

خودخواه همواره در پی منیت و هوس خویش است و از نماز من، درس من و هزار من دیگر سخن می‌گوید. وی اگر برای زیارت به حرم امام رضا علیه السلام مشرف شود نماز خواندن در بالاسر را می‌خواهد که ثواب بسیاری دارد و آن مکان را سرقفلی خویش می‌پندارد و آن را رها نمی‌کند و نمی‌خواهد توفیق آن به دیگرانی برسد که مدت‌ها در انتظار آن هستند و چه بسا از راه دوری به درازای صدها کیلومتر آمده‌اند. سالک در چنین مواردی دو رکعت نماز باسرعت می‌خواند و بهره بردن و پاداش را برای دیگران می‌گذارد تا آنان نیز از آن فضای ویژه استفاده کنند. کسی که خود را بر همه مقدم می‌داند و بر ایستادن اصرار دارد افزون بر خودخواهی دارای خبثت درونی است.

خودخواهی مربوط به امور نفسانی نیست و کارهای خوب نیز ممکن است به آن دچار شود. خودخواهی در امور عبادی به بی‌حرمتی به دین می‌انجامد. این ایثار، کرامت و گذشت به دیگران به‌ویژه اهل ایمان است که محبت الهی را در قلب زنده می‌نماید و آن را جلا و روشنی می‌دهد و به صافی و صفای آن مدد می‌رساند.

خودخواه حتی اگر بخواهد خوبی داشته باشد، آن را بی‌معنا و مهمل می‌گرداند. انسان خودخواه در هر چیزی منافع خود را می‌بیند و حتی دین را هم برای خود و در خدمت خویش می‌خواهد. وی وقتی وارد مجلسی می‌شود اگر هوا سرد است در پی گرم‌ترین جا و نزدیک وسایل





گرمایشی می‌رود بدون این که ملاحظه‌ی دیگران را نماید و چنان‌چه هوا گرم است سراغ کولر، پنکه، فنکوئیل یا دیگر دستگاه‌های سرمازا می‌رود تا خنک شود. افراد خودخواه هیچ‌گاه حق دیگران را در جای خوب لحاظ نمی‌نمایند. اینان در منافع مشترک، نخست نقش خود را می‌بینند، سپس به دیگران نیم‌نگاهی دارند تا اگر جایی بهره‌ی بیش‌تری دارد آن را برای خود بگیرند برخلاف افراد معمولی و عادی که بیماری خودخواهی، خودمحوری و خودشیفتگی ندارند و تنها مخالف طبع خویش عمل می‌نمایند. ایثارهای آنان اگرچه کوچک باشد و به چشم نیاید، می‌تواند افقی جدید را بر روی فرد باز کند که سال‌ها تحصیل علم و بحث از معرفت چنین تأثیری را ندارد.

انسان باید چنان از خودی و نفسانیت رها باشد که اگر فردی را می‌بیند که می‌تواند بهتر از وی کاری را انجام دهد، خود را اهرم پیشرفت او نماید. برای نمونه، اگر دو طلبه با هم دوست هستند و یکی ذهنی خلاق و استعدادی روشن و ظریف‌بینی دقیق دارد که می‌تواند مشکلی از گره‌های معرفتی در حوزه‌ی دین‌پژوهی را حل نماید و طلبه‌ی دوم چنین استعدادی ندارد اما اگر در خدمت وی درآید و برای او تحقیق نماید یا نیازهای مادی او را تأمین کند، وی وقت بیش‌تری برای این کار می‌گذارد، در صورتی که خودخواه و طلب‌کار نباشد به کمک او می‌رود. مرحوم شیخ انصاری رحمته‌الله می‌فرماید: طلبه‌ای که کم‌استعداد است باید کار کند و کسب درآمد نماید و مخارج طلبه‌ای را که دارای استعداد خوبی در درس خواندن است برآورده نماید بدون آن که اعتراضی داشته باشد و بدون آن که بگوید آیا من کار کنم تا دیگری درس بخواند؟

بیش‌ترین شکست‌های اهل سلوک و معنویت ریشه در خودخواهی دارد و تا کسی حق خواه نگردد و به خداوند مرتبط نگردد خودخواه است. انقلاب اسلامی ایران مثال‌گویایی از ترک خودخواهی، بلکه ایثار جوانان مؤمن و معتقد به خداوند بود. آنان با رهنمود گرفتن از آموزه‌ها و اشاره‌های حضرت امام خمینی علیه السلام برای حفاظت از دین اسلام و کیان اسلامی از همسر، فرزند، دارایی و هستی خویش گذشتند و بدون هیچ طمع‌ی در خط مقدم جبهه‌ها حضور یافتند و رسیدند به آن‌چه که رسیدند. جان‌فشانی آنان چنان شگرف بود که هر انسان باانصافی در برابر آنان چنان شرمسار و خجل می‌گردد که آرزو می‌کند زمین دهان باز کند تا در آن فرو رود و چنین شرمنده‌ی آنان نباشد. حرکت و سلوک عظیم شهیدان راه امام و انقلاب اسلامی قله‌ی مرتفعی است که ریاضت‌های عارفان و مقامات معنوی آنان در قیاس با آن تپه‌ای بیش نیست. البته برخی از آنان که دیروز از کاروان شهیدان جا ماندند یا به پستوها می‌خیزیدند و امروز سیاست‌پیشه‌ای قدرتمند شده‌اند کم‌ترین «تو» نمی‌توان به آنان گفت و حق حساب‌های نداشته را می‌خواهند. بعضی مسندنشینان نیز چنان به خودشیفتگی افتاده‌اند که یاران مبارز دیروز را محاق‌رفته می‌خواهند. چیزی درباره‌ی چنین افرادی که به خون شهیدان پشت کرده‌اند نمی‌گوییم جز این که کم‌ترین آن این است که آنان بسیار خبیث و خودخواه هستند. برخی از آنان خودخواهی خویش را با اصل انقلاب درآمیخته‌اند و در برابر راه امام علیه السلام و شهیدان راهی نو و دینی مصلحت‌گرا آورده‌اند که هر کاری را به بهانه‌ی البته مصلحت‌های شخصی آنان که پوشش دینی و



انقلابی دارد مجاز می‌شمرد. ممکن است برخی نیز به مرام شهیدان که دفاع از مردم بوده است پشت کرده باشند و به مردم ظلم نمایند ولی کار آنان به آیین و ایده‌های انقلاب اسلامی ارتباطی ندارد و نمی‌شود انقلاب اسلامی را که یادگار آن پیر سفر کرده‌ای است که با خون دل خوردن‌ها آن را معماری نمود، زیر سؤال برد و از روزی که به حساب بندگان به دقت رسیدگی می‌کنند و پنهانی‌ها و ریزترین اجحاف‌ها یا بدگویی‌ها و تهمت‌ها و حکم تکفیرها را مؤاخذه می‌کنند ترسید. باید هر چیز را در جای خود دید. وقتی فردی یهودی خدمت حضرت امیرمؤمنان علیه السلام می‌رسد و به ایشان عرض می‌دارد: دینی در کار نیست؛ زیرا شما که حق هستید برکنار شده‌اید و خلیفه نیز باطل است، حضرت علیه السلام در پاسخ وی می‌فرماید: خلیفه از جانب من اذن دارد، پس اسلام حق است^(۱). این ماجرا هم‌اکنون نیز جریان دارد و اولیای خداروزی همانند حضرت امیرمؤمنان علیه السلام رفتار می‌کنند تا دین شکست نخورد بی آن که به کسی حق حساب دهد و بدون آن که دین را با منافع خویش بسنجد؛ هرچند اسلام حقیقی خود اوست و روزی نیز مانند حضرت سیدالشهدا علیه السلام علم قیام بر می‌آورند تا آیین‌های جعلی و مصلحت‌گرایی‌های انحرافی و ظلم‌ها و ستم‌هایی که نام دین گرفته است و پیرایه‌ها را با خون سرخ خود بزدايند هرچند هم‌چون امام حسین علیه السلام به خروج از دین متهم شوند. اختلاف‌ها و سنگ‌اندازی‌ها معلول خودخواهی‌هاست و خودخواهی‌ها هرچند حق‌خواهی برای خود باشد نباید نظام اسلامی که موهبتی الهی در این عصر است را در

۱. ر. ک الاحتجاج تألیف شیخ طبرسی.

معرض آسیب قرار دهد و باید توجه داشت دنیا به ناسوت محدود نیست و آخرت نیز ادامه‌ی همین دنیاست و هر حقی در آن جا استیفا می‌شود و هر ظالمی منکوب می‌گردد.

متأسفانه زمینه‌ی خودخواهی هرچند به شکل حق‌خواهی و طلب حق‌های شخصی باشد اهل علم را بیش از دیگران تهدید می‌کند. انسان باید آن قدر به دل خویش صفا بخشد که اگر دین خدا به دست قاتل پدرش نیز پیش می‌رود باز زنده باد دین خدا بگوید؛ چرا که مهم دین خداست و نه خواسته‌های فردی و خودخواهی‌های درونی. دل باصفا که به خاطر دین خدا بتپد با بدترین‌ها هم می‌تواند کنار بیاید و نفس بکشد؛ چنان‌که امامان معصوم علیهم‌السلام همین‌گونه زندگی می‌کرده‌اند، بلکه با دشمنان خود برای حفظ دین خدا ازدواج می‌نمودند و در این راه نه منافع خویش را لحاظ می‌کردند و نه از غیر پروایی داشتند و تنها خداخواه و حق‌پرست بودند. هر جا حق است همان خوب است؛ خواه نزد دوست باشد یا دشمن شخصی.

سالک باید حق‌خواه گردد و میل‌ها، خواهش‌ها و منافع نفسانی خود را کنار نهد و تنها خداوند را ملاک کار قرار دهد. عرفان و معرفت راه یکه‌شناسی است و تنها باید خدا را شناخت و هیچ‌گاه خود یا دیگری را لحاظ ننمود. تنها باید برای خدا کار کرد و همان‌طور که فرد برای خود نمی‌خواهد کار کند دلیلی ندارد که برای دیگری هم کار کند؛ چرا که دیگری هم همانند وی است. عارف و سالک در بلندای عرفان به غیر خدا نمی‌جنبد و اگر خدا در کار باشد حاضر است بر پشت گردن خویش





بار گذارد یا سواری دهد گرچه دیگران او را ساده یا بُلّه خوانند؛ ولی وقتی از خدا خبری نباشد هم چون ستون می ماند و از جای خویش تکان نمی خورد.

کسی که خودخواه باشد از دیگران توقع و انتظار دارد. سالک کسی است که خودخواهی نداشته باشد. یکی از مشکلات اهل علم این است که چون برای خود مقامات علمی قایل هستند پرتوقع می گردند. یکی از رفقا به ما اعتراض می کرد حاج آقا شما خیلی سخت می گیرید برخی می آیند و امکاناتی می دهند و می توان دست کم ساختمانی برای مؤسسه گرفت تا ما این جا دم توالت، نماز نخوانیم. وی از روی صفا و سادگی خود چنین می گفت و سیاست نمی دانست. به او گفتم از این که می آیی این جا و دم توالت نماز می خوانی مبادا گمان بری شق القمر می کنی. من خودم همین توالت را تمیز می کنم و آن را شأن خودم می دانم. نمی گذارم کسی نیز آن را تمیز کند و تو آن جا نماز خواندی شق القمر کردی و می توانی هر جایی بروی. من خودم آن را تمیز می کنم و بخل هم دارم دیگری این کار را کند. من شأن خودم را سرای داری شما می دانم. قایل بودن مقامات برای خود سبب سنگین شدن فرد می شود و او را از سلوک باز می دارد. کسی که برای خود حرمت خواهی دارد خودخواه است. چنین کسی همواره طلب کار این و آن می باشد. کسی که به گاه گذشت و ایثار منطقی می اندیشد تا ایثار وی به صورت کامل به جا باشد و بر اساس قاعده کار می نماید چگونه است به سلوک که می رسد قواعد آن را نمی شناسد و آن را نادیده می گیرد. چنین کسی علم خود را در راستای منافع خویش استفاده می کند و خودخواه است و سلوک با چنین بازی هایی سازگار نیست.

گذشت و ایثار

سالکی که از خودگذشتگی و ایثار دارد در حال سیر و حرکت است. شیخ بهایی در این زمینه شعری دارد که در معنا تمام است: تا نیست نگریدی ره هستات ندهند
این مرتبه با همت پستات ندهند
چون شمع قرار سوختن تا ندهی
سر رشته‌ی روشنی به دستات ندهند
شمع می‌سوزد، اشک می‌ریزد و روشنی می‌بخشد. دارایی شمع برای خودش نیست و فارغ از این که چه کسی در کنار اوست و چه کاری انجام می‌دهد به همه نور می‌بخشد؛ زیرا طبع او بخشش و از خودگذشتگی است. انبیا و اولیای الهی و صاحبان درد و نَفَس نیز برای خود هیچ نداشتند و همه را برای دیگران استفاده می‌کردند.

سالک در صورتی که از خود فارغ گردد و بتواند «گذشت» و «ایثار» داشته باشد در نهاد خود می‌یابد «صاحب نَفَس»، «صاحب دم»، «صاحب عنایت»، «صاحب همت» و «صاحب سر» است که هر یک با دیگری متفاوت است و از مرتبه‌ای خاص حکایت دارد. سالک چنین عناوینی را در مدرسه به دست نمی‌آورد و مدرسه تنها می‌تواند در جلای آن مؤثر باشد نه در پیدایش آن و ما این موضوع را پیش از این در نخستین اصل این کتاب توضیح دادیم. ویژگی کسانی که صاحب درد، نَفَس و همت هستند این است که برای خویش هیچ نمی‌خواهند. آن که دو بدین چنگ و دو





بدان چنگال هرچه می بیند را می بلعد، راهی به عرفان ندارد.

صاحب همت و دولت «رَبُّ هَبِّ لِي حُكْمًا وَالْحَقْنِي بِالصَّالِحِينَ»^(۱) می گوید و از خداوند به خاطر عظمتی که دارد - دقت شود که گفته می شود به خاطر بزرگی خداوند - از او انتظار بخشش و عطا دارد و هیچ گاه از خداوند در برابر عملی مزدی نمی طلبد؛ چنان که می گفتند: «يَا قَوْمِ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ أَجْرِي إِلَّا عَلَى الَّذِي فَطَرَنِي»^(۲)؛ که این بیان برای هدایت مردم به این معنا بوده است که از آنان برای رسالت خویش مزدی نمی خواهند؛ همان طور که از خداوند نیز در برابر آن چیزی نمی خواهند. صاحب همت کسی است که صاحب گذشت باشد و از هستی و هسته‌ی خود بگذرد. چنین کسی اهل معامله نیست و نماز و نیاز او برای خداوند است. او بهشت نمی خواهد و گرنه به کودکی می ماند که یک اسباب بازی او را خوشحال می نماید. کسی می تواند در محضر پروردگار بنشیند که از خداوند چیزی نخواهد؛ چنان که امام حسین علیه السلام در میدان امتحان عشق بازی، گوی سبقت را از همه ربوده است. اگر ناسوت میدان امتحان و آزمایش نبود همه مدعی می شدند از امام حسین علیه السلام برتر هستند ولی امتحان است که مردودی را به چشم همه می آورد.

نیازمندی نزد برادر حاتم طایی آمد و گفت: تو در بخشش به حاتم نمی مانی. او گفت: چنین نیست و من نیز چون او می بخشم. روز بعد آن فرد به در خانه‌ی برادر حاتم رفت و نانی گرفت. سپس برگشت و دوباره از در دیگر نان دیگری گرفت. برادر حاتم گفت تو چند لحظه پیش نان گرفتی

۱. شعراء / ۸۳

۲. هود / ۵۱.

چرا دوباره می‌گیری؟ آن فرد گفت من هرگاه به در خانه‌ی برادرت می‌آمدم از چهل در نان می‌گرفتم و او هیچ نمی‌گفت!

مادر حاتم طایی به برادر او گفت: تو نمی‌توانی هم‌چون برادرت سخی و بخشنده باشی؛ چرا که تو و حاتم دوقلو هستید، وقتی تو می‌خواستی شیر بخوری سینه‌ای که در دست برادرت بود را از دست او می‌گرفتی ولی او سینه‌ای را که در دست خود داشت به تو می‌داد.

خط ممتد عرفان با ماده‌ی گذشت است که ریخته می‌شود نه با زرنگی. قرآن کریم در اهمیت گذشت و ایثار می‌فرماید: ﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلٰی اَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾^(۱). اهل معرفت و سلوک کسی است که خود را در سختی و مشقت قرار می‌دهد و از آنچه بدان نیاز دارد می‌گذرد. چنین گذشتی آدم خود را می‌طلبد.

سالک وقتی از خود می‌گذرد خداوند دامن دامن خیر و دریا دریا برکت به او می‌دهد بدون آن که اثری از آن خیرات را بنمایاند.

خداوند به انسان طماع، اخاذ و خودخواه عنایتی ندارد و دهش خداوند بر مدار گذشت سالک است که شکل می‌گیرد.

گذر و گذشت از خویش پل ارتباطی سالک با خداوند و رمز وصول اوست. کسانی مورد عنایت ویژه‌ی خداوند قرار گرفته‌اند که در مدرسه‌ی گذشت نام نوشته باشند. حضرت ابراهیم علیه السلام در سن کهولت، نوجوان خود؛ اسماعیل را به قربان‌گاه می‌آورد و تیغ بر گلوی اسماعیل می‌کشد. البته سالار شهیدان همه‌ی فرزندان خود را در راه خدا داد و در این راه «یا سیوف خذینی» سر داد.

گذشت سبب می شود سالک دارای همت و دولت گردد به گونه ای که هیچ گاه در برابر کسی محکوم نمی گردد. تاریخ حتی یک داستان جعلی نسبت به محکومیت پیامبری سراغ ندارد با آن که اهل باطل دست خالی نبودند و هم چون فرعون ساحرانی زبده در اختیار داشتند.

سالک باید ببیند تا چه مقدار دم و همت دارد و چند بار می تواند سنگ دل خود را بشکند و آن را خرد کند و گرد نماید و بر باد دهد. در باب سلوک مهم آن است که انسان از سر خویش برخیزد آن گاه است که خداوند هر چه به او دهد برای وی مهم نیست؛ چرا که می داند مال او نیست. اولیای خدا هیچ گاه به دنبال مرتبه و مقام نمی باشند. انبیا هر کدام برای خویش مرتبه ای دارند که باید مرتبت آنان را از روی سند الهی؛ قرآن کریم به دست آورد، ولی آنان خود هیچ گاه در پی به دست آوردن مرتبه ای نبودند و هم چون حضرت امیرمؤمنان علیه السلام خود را «عبد من عبید محمد صلی الله علیه و آله» بر می شمرد.

سالک کسی است که بدن وی طالب و نفس او راضی و وجودش همه رغبت است و از هستی خویش می گذرد. خداوند برای چنین سالکی کسانی را مأمور می کند تا بر سر وی بزنند و البته سالک با همه ی وجود راغب است و تنها بندگی می نماید. سالکی که خُرد می گردد و گرد می شود، خداوند بر آن بادی می فرستد تا ذره ای از او را باقی نگذارد. اولیای معصومین علیهم السلام بیشترین مصیبت ها را در دنیا دیده اند و آنان از هر چیز گذشتند. گذشت گستره ای وسیع دارد و نمی توان برای آن محدوده ای گذاشت. حتی ناموس نیز در این گستره قرار می گیرد. حضرت



لوط علیه السلام فرمود: «قَالَ يَا قَوْمِ هُوَ لَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ»^(۱). ایثار و گذشت معصومین علیهم السلام وصف ناپذیر بوده است. مصداق عاشقانه‌ی آن را تنها در پیامبر عشق؛ امام حسین علیه السلام باید دید. سخن از گذشت آسان است، ولی گذشت با سوز و هجر همراه است و وجود سالک را چاک چاک می‌سازد. در غزلی گفته‌ام:

کردم از روز ازل پاک این دل بس پاک را
چاک دادم تا ابد این غنچه‌ی پر چاک را
دل بریدم از خودی، وارستم از غوغای دهر
کردم آخر دور از دل چهره‌ی غمناک را
غیر، از دل من زدودم تا که دیدم آشکار
حور منظر، ماه پیکر، دلبری چالاک را
بی‌تمثل در دل آمد قامت رعنا‌ی دوست
در نگاهم جلوه‌اش چون دژه کرد افلاک را
چشم پاکی بایدم تا بینمت بی هر حجاب
کی سزاوار جمال تو بود ادراک را؟!
گُشته ذات بی‌مثال تو نکو را در وجود
کن فدای روی خود این بنده‌ی بی‌باک را

این شعر نمی‌گوید: «پاک کردم از ازل من این دل ناپاک را»، بلکه چنین غزل می‌سراید: «کردم از روز ازل پاک این دل بس پاک را». جای این پرسش است چگونه می‌شود دل بس پاک را باز هم پاک نمود؟ این دل در

ابتدا پاک بود اما پس از آن که پایین آمد درگیر ناسوت می شود و نیازمند جلابخشی می گردد. هر قدر که دل در ناسوت پاک نگاه داشته شود به صفا و مصفا بودن آن در عوالم پیشین نمی رسد؛ چرا که ویژگی ناسوت این است که هر که را به آن پا نهد به خود آلوده می کند و این گونه است که می توان دل بس پاک را باز هم پاک نمود. به هر حال، همان گونه که این شعر می گوید باید گذشت داشت. گذشتی که سوز، درد و خستگی ملازم آن است.

اصول ﴿ ۲۵ ﴾

حقیقت خداخواهی

این اصل یکی از مهم ترین اصول سلوک است که سلوک بدون آن ابرو و بی فرجام است، بلکه سلوک و قربی واقع نمی شود. این اصل می گوید: سالک در سلوک خود نباید جز خدا را بخواهد و خداخواهی باید برای او حقیقت داشته باشد.

خدا برای سالک باید حقیقت داشته باشد نه اصالت؛ به این معنا که چیزی در برابر آن فرعیت ندارد. سالک نه معنویت می خواهد تا قدرت کسب کند یا مستجاب دعوت گردد و ادای خدا را در آورد یا از این کار لذت ببرد، بلکه تنها می خواهد بندگی کند. عبد خدا در صورتی سالک می گردد که عبد خدا باشد و از خدا هیچ نخواهد و تنها در پی این باشد که به خدا انس، الفت، قرب و معرفت یابد و به او عشق ورزد. او از پروردگار تلمذ می نماید و به حضرتش تشبه می جوید و در پی تلبس و تحقق به پروردگار است و تنها تعلق او خداست و بس. او می خواهد الهی شود و



رنگ و بو و حال و هوای خدا را بگیرد؛ به گونه‌ای که همواره فقط خدا در ذهنش بیاید. سالک باید چنین هدفی داشته و در این راه کوشا باشد. سالکی که به خداخواهی تشبیه جوید طبیعت انسانی وی سبب می‌شود با آن انس بگیرد و به آن نزدیک شود؛ همان‌طور که کارمندان بانک به سبب کار زیاد با اسکناس به آن تلبس پیدا می‌کنند و خواب پول می‌بینند. سالک با تشبیه، تلبس و تحقق به پروردگار چنان می‌شود که در غیر نماز نیز همواره به یاد خداست و درد خداجویی هم‌چون دندان‌درد با او همراه می‌شود و او را رها نمی‌کند. وی نمی‌تواند از خدا غافل و فارغ شود و چنان حال و هوایی می‌یابد که همه چیز، او را به یاد خدا می‌اندازد و نمی‌شود از چیزی بگوید که خدا در آن نباشد. یکی از شاگردان مخلص و باصفای ما بر اثر تصادف مرحوم گردید. یکی از بستگانش می‌گفت: او به شما انس بسیار پیدا کرده بود به گونه‌ای که هرچه می‌گفت سخنی از شما هم با آن بود. گویا او با شما ذهن مشترک پیدا کرده بود. همان‌طور که انسان می‌تواند به جایی برسد که اگر دو کلمه سخن گفت یکی از آن‌ها درباره‌ی دیگری باشد می‌تواند به جایی برسد که اگر دو کلمه گفت یکی از آن‌ها در مورد خدا باشد و بالاترین که هر دو از خدا و برای خدا باشد. وی همانند کسی است که خانه‌ی خود را که تنها سرمایه‌ی اوست فروخته است و می‌خواهد پول آن را به جای دیگری ببرد. چنین کسی همواره مراقب است آن پول به سرقت نرود و لحظه‌ای از آن غافل نمی‌شود و حتی نمی‌تواند لحظه‌ای راحت بخوابد. سالک در خداخواهی خود باید چنین حالتی داشته باشد به گونه‌ای که اگر کسی با او از غیر حق گفت، متوجه نمی‌شود. او به حق تعالی عشق می‌ورزد و به بیانی با خدا حس مشترک

پیدا می‌کند. سالک کار می‌کند و حرکت می‌نماید اما با عشق خداست که کار می‌کند. او غذا می‌خورد، اما با عشق به خداست که می‌خورد. وی هر کاری که می‌کند گویا بخشی از آن خداست و گویی جان وی با جان خدا گره خورده است؛ همان‌طور که برخی از انسان‌ها که بسیار به هم علاقه دارند و نمی‌توانند دوری یک‌دیگر را تحمل کنند در مورد یک‌دیگر می‌گویند جان ما به هم گره خورده است. یاد خدا نباید از وجود سالک حتی برای لحظه‌ای رخت بیند آن هم برای خدا و نه برای خودخواهی سودجویانه که این شعر می‌گوید:

یک لحظه غافل از آن شاه نباشی شاید نظری کرد تو آگاه نباشی
 سالک باید تنها خدا را ببیند و هر چیز دیگر را در راستای خدا مشاهده نماید و به چیزی استقلال نبخشد. سالک باید خدا را دوست داشته باشد، بلکه برتر از آن باید خدا را خواسته باشد اما نه برای شافی شدن و استجاب دعوت، بلکه خدا را تنها برای خدا بخواهد و از خدا به خداوند فرار نماید و در لایه‌های اندیشه، گفتار و عمل خود خدا را مشاهده نماید. او باید اول خدا را ببیند، آخر هم خدا را ببیند؛ همان‌طور که خداوند اول و آخر است، نه این که المبحث الاول را به حق اختصاص دهد و المبحث الثانی را از دنیایی بگوید که خدا در آن فراموش شده است، بلکه وی در هر دو مبحث در حق باشد و از حق بگوید. وی باید با حق چنین انسی بگیرد و تاله، تحقق، تشبه و تلبسی به حق شود؛ به طوری که نتوان او را از خداوند جدا نمود و حالتی داشته باشد که هر کسی او را هر جا می‌خواهد ببرد، خود را به سمت خدا کشد. این مرحله کمالی است که با وجود آن دیگر کمالی مورد نیاز نیست؛ هر چند نام بردن از کمال در این مرتبه نوعی



سوء تعبیر است. سالک در این مرحله که با خداوند همراه می‌شود به هرچه خداوند دارد می‌رسد و هرچه با خدا هست با او نیز هست بدون آن که وی در پی چیزی باشد. وی با خداوند مانند دو دوست است که با هم همراه هستند و آب و غذایی مشترک دارند و تفاوتی ندارد که این آب و غذا در دست کدامین آنان باشد. اگر خداوند با انسان باشد همین گونه است و تفاوتی میان دارایی‌های خدا و او نیست و هرچه خدا دارد برای او هم هست و وی دیگر در فکر این نیست که قمقمه‌ای جدا برای خود بردارد، بلکه او از هر شیطنتی پاک است. وی از خداوند هیچ نمی‌خواهد و تنها می‌خواهد با خداوند باشد. سالکی که با خداست و همه‌ی طمع‌ها را از خویش نفی نموده است نمی‌خواهد چیزی شود و تنها با خدا بودن او را بس است. چنین سالکی طمع را از غیر برداشته و با همه‌ی زندگی عاشقانه دارد. او با خود نیز زندگی می‌کند ولی به خود طمع نمی‌دارد، همان‌طور که با خدا هم زندگی می‌کند ولی به خداوند هم طمع ندارد! او به جایی می‌رسد که دیگر از خداوند حتی سؤال هم نمی‌کند. او نه هیچ می‌خواهد و نه می‌خواهد کاری کند و نه راهی ویژه دارد که در آن برود؛ چرا که برای خود حقیقتی نمی‌بیند و همان راهی را می‌رود که خداوند پیش پای او می‌گذارد و البته همین راه را نیز با گام‌های حق می‌رود. او فقط خداوند را نه اصیل، بلکه حقیقت می‌داند و خود را فرعی بر نمی‌شمرد. او در سلوک خود نه اخاذی دارد و نه تکدی و اگر در این مسیر چیزی ظاهر گشت، او در پی آن نرفته است و به سالک مرتبط نیست، بلکه خود ظاهر گشته است. مهم آن است که این بینش در جان و دل آدمی بنشیند



وگرنه صرف تفکر تنها چیزی جز مباحثه با نفس نمی باشد.

سالک در جان خود درد فراق الهی و سوز آن را با شراشر وجود خود حس می نماید. حرف اول و آخر او خداست و ظاهر و باطن نیز برای او جز خدا نیست. چنین کسی خدا را همانند سردرد به همراه دارد و لحظه ای از او غفلت ندارد و همواره می خواهد قله ی حق تعالی را فتح کند. خلق و خوی چنین سالکی بسیار متفاوت می شود و عشق، همه ی تار و پود او را از نو مهربانانه و کریمانه می بافد و کسی که چنین مهر و عشقی از خدا و بندگان او به دل ندارد سالک راه خدا نیست.

اصل ﴿ ۲۶ ﴾

انس به حق تعالی در پروا اعتماد

سلوک تنها برای رسیدن به انس با حق تعالی است. انس نتیجه ی معرفت و عرفان و فعلیت آن است. انس با حق تعالی نیز تنها هنگامی حاصل می شود که سالک اعتماد به خداوند و انصراف از غیر داشته باشد. کسی که به انس با خداوند می رسد صفای باطن می یابد. کاسه ی دل چنین سالک باصفایی غیر از خدا چیزی در خود نمی گیرد و دلش به چیزی غیر از حق گیر نمی کند. چنین فردی از غیر خدا صافی است و رونق وجود و دل بستگی او به حق است و دلش دل حقی است. سخن گفتن از این مراتب تنها سخن پردازی است و داشتن آن است که بسیار سخت و نیز کارآمد و مؤثر است.

اعتماد به حق تعالی دارای مراتب است و کم ترین آن تضمین رزق است. کسی که می گوید اگر زمین سرب شود، آسمان مس شود، گیاهی از زمین نروید و بارانی از آسمان نبارد، خداوند رزق مرا می دهد و به واقع نیز

دغدغه‌ای ندارد، اعتماد وی به حق تعالی در حد شکم اوست و حیوانات نیز چنین اعتمادی دارند. البته همین سخن نیز شایسته‌ی انسانی نیست که به لقمه‌ای سیر است و به لقمه‌ای گرسنه، به لقمه‌ای ضعف می‌گیرد و به لقمه‌ای آروغ می‌زند و با ساختار او تناسبی ندارد و حتی شنیدن این سخنان نیز برای او بیماری و آلودگی به بی‌عملی یا بی‌توفیقی می‌آورد.

اعتماد به حق تعالی و توکل بر او منافاتی با داشتن کوشش و تلاش ندارد و نباید کار خود را به این بهانه ترک کرد. در اویش از این رو پیراهن بلند به تن نمودند که ترک کار کرده‌اند؛ چرا که پیراهن بلند برای انسان بیکار مناسب است.

اعتماد به حق تعالی به معنای انصراف از خلق و منزوی بودن از مردم نیست و منافاتی ندارد که سالک همان‌طور که در خلوت خود با خداوند انس دارد با بندگان خداوند نیز همان انس را حفظ نماید.

شاکله‌ی صفای دل، داشتن اعتماد به خداوند است. صفای باطن مهم‌ترین ماده‌ی انرژی‌زای سالک در سلوک و در طی منازل و مقامات است. صفای باطن با اعتماد به حق و انصراف از غیر خداوند شکل می‌گیرد. سالک اگر به صفای باطن برسد غیر از خداوند چیزی در او نیست و دلش نسبت به غیر، بیابان برهوت است. سالک در این مرتبه اگر دوست دارد تنها برای خداست و اگر کوشش می‌کند فقط برای خداست و اگر انس دارد تنها به حق تعالی است.

البته صفای باطن بر دو قسم نزولی و صعودی است. صفای باطن نزولی ویژه‌ی محبوبان است که کاسه‌ی دلشان خدایی و صفای باطنی آنان خدادادی است و به هیچ وجه زمینه‌ی اکتساب در آن نیست و تمام





دارایی آنان موهبتی است. البته صفای باطن در برخی از پدیده‌های غیر انسانی وجود دارد. برای نمونه، در میان سنگ‌ها، عقیق، فیروزه، زبرجد و یاقوت دارای صفای نزولی است.

اما صفای دوم، صفای صعودی است. سالکان محب دارای چنین صفایی می‌باشند. در میان پدیده‌ها، سنگ کوه که ساییده می‌شود و از آن مرمر به دست می‌آید دارای صفای صعودی است. محبان با ابزار خلقی است که صافی می‌شوند و محبوبان به حق تعالی است که پر از صفا می‌باشند.

در این که آیا صاحب معرفت سالکی محبی است یا از محبوبان که صفای باطن آنان نزولی است، نیاز به آزموده شدن دارد و بر اساس آن است که سالک می‌تواند استاد خود را تعیین نماید.

به هر روی، کسی که انس به حق تعالی و صفای باطن نداشته باشد شاسی سلوک در اختیار او نیست و البته بازار خیال‌پردازی، توهم و نیز ادعاهای کاذب که با گردباد خودبینی، کاسب‌کاری و کشکول، بوق، تبرزین، شال و قبا همراه است همواره داغ بوده است. به هر روی، سالک کسی است که دلی مصفاً داشته باشد و آن که بطنی بازاری دارد آلوده به روزگار است و نمی‌تواند سالک باشد.

اعتماد به حق تعالی و صفا و انس به او با ذکر و پیروی از اشاره‌های مربی قوت می‌گیرد نه با چسبیدن به تسبیح و ذکر هر جایی داشتن. چنین کسی باید جهت خلقی خود را سامان دهد و حق الناس را از عهده‌ی خویش به طور کامل بردارد و از غیر انصراف یابد و غیریت و دوگانگی را در دل باقی نگذارد، آن‌گاه است که می‌تواند به اعتماد که نتیجه‌ی صفای باطن است برسد. صافی نمودن دل و جلابخشی آن با کاستن از کسوت،

غیریت و کدورت و رسیدن به وحدت و جمعیت و ذکر ممکن می‌شود؛ اگرچه دست‌یابی به چنین افقی راحت نیست. البته ندیدن غیر به معنای ندیدن خلق نیست؛ چرا که استیفای حقوق مردم به دیدن آنان نیاز دارد. دشوار است سالک تویی را که پاس می‌دهد به طرف زمین خدا بیندازد و آن را تنها در خانه‌ی خدا بنشانند. اما اگر چنین نمود، آنگاه است که صفای باطن در او نضج و رشد می‌یابد.

اصل ﴿ ۲۷ ﴾

خرابی و فناء سالک

شعار عرفان این است: یک شهر آباد بس است و آن حق تعالی است. سالک به کسی می‌گویند که در پی نفی هرگونه کمالی از خود است. او می‌خواهد همه چیز خود را و خود را از دست بدهد و امتیاز عرفان با دانش‌های دیگر در همین معناست. شاغلان هر حرفه، فن و کاری و عالمان هر رشته‌ای در پی سازندگی، دارندگی و برآزندگی هستند ولی عرفان خرابی سالک را می‌خواهد و تنها یک شهر آباد می‌شناسد که آن هم حق تعالی است و عارف را همان بس است. عارف را از همین رو خراباتی می‌گویند. سالک در صورتی خراباتی می‌شود که خداوند به وی اعتماد کند و چنانچه عالم را به دست وی دهد چیزی را برای خود بر ندارد! حتی بر فرض محال، اگر خداوند همه‌ی خدایی خویش را به دست او سپرد هیچ طمع و دست‌درازی نسبت به آن ندارند. آنان که در عرفان در پی شافی شدن هستند عارفان ضعیف و کم‌مایه‌ای هستند که در همان‌جا کم آورده‌اند. فرض کنید شما چند کتاب بسیار ارزشمند دارید. این کتاب‌ها در صورتی که به کفاشی امانت داده شود وی حتی به آن‌ها دست



هم نمی‌زند و امانت را به سلامت به شما باز می‌گرداند چرا که آن کتاب‌ها برای وی ارزشی ندارد تا انگیزه‌ای برای ورق زدن آن داشته باشد، اما اگر همان کتاب‌ها را به فردی اهل مطالعه بدهید تا به امانت نگاه دارد، به حتم آن را ورق می‌زند؛ بنابراین نمی‌توان به او اعتماد داشت.

خداوند اولیای خود را این‌گونه انتخاب می‌کند. نوع انبیای الهی چوپان بودند و همانند کفاشی که طمعی به کتاب‌های باارزش ندارد، آنان نیز به خدایی خداکاری نداشتند و تنها در پی بندگی بودند و بس. خداوند هیچ‌گاه پیامبری از میان انسان‌های زرنگ و هفت‌خط بر نمی‌گزیند که دست به هر چیزی می‌زنند. برخلاف یکی از دوستان که خانه‌اش را به دست ما امانت داده و خود به جایی دیگر رفته بود. وی هیچ چیز خانه را قفل نکرده بود گویی ما نیز غیر از اهل آن خانه نبودیم. آنان حتی آلبوم عکس‌های خانوادگی خود را برنداشته بودند و من خانواده را صدا نمودم و گفتم آن را جمع کند و در اتاقی بگذارد و در آن را ببندد تا مبادا بچه‌ها به اقتضای بچگی خود کنجکاو شوند و عکس‌های آلبوم را نگاه کنند. خداوند هم حساب کار خود را به خوبی دارد و حرفه‌ای‌تر از هر کسی است و آدم‌ها را به خوبی و بهتر از خودشان می‌شناسد از این رو دارایی‌های خود را به هر کسی نمی‌دهد: «اللَّهُ أَعْلَمُ حَيْثُ يَجْعَلُ رِسَالَتَهُ»^(۱). سالک در سلوک نمی‌خواهد چیزی پیدا کند ولی هرچه پیدا شد ارزانی وی باد. سالک می‌خواهد خود را در آن وادی گم کند و به حق جلوه‌ی خدا باشد و نه آن که آقای جلوه باشد. سالک و عارف در پی خرابی است. او نمی‌خواهد بال در آورد و پر بگشاید بلکه تنها می‌خواهد خدا را در شرشر وجودی خود بیابد و با خدا باشد و لحظه‌ای از



حضرتش جدا نشود و از او مفارقت نجوید و تنها عاشق خدا باشد و بس. ویژگی عشق هم این است که ریزش ندارد و هیچ عاشقی هیچ گاه نمی برد. اگر کسی از دیگری که ادعای عشق او را دارد برید معلوم می شود عاشق نبوده یا دروغ می گفته یا خود را فریب می داده است. خداوند به انسان توفیق دهد دارای چنین بُردی شود و چنین وضعی پیدا کند و هر گاه به درگاه الهی دعا می کند آن چه گفته شد را در نظر داشته باشد و تکلیف خود را از همان ابتدا روشن کند که در پی چه و برای چه چیزی است. آیا در پی آبادی است که در آن صورت نمی تواند سالک باشد یا می خواهد خراباتی گردد که راه سلوک برای وی مسیر می گشاید و خداوند گام‌هایی به او می دهد تا وادی وادی معرفت را با آن بینماید.

اصل ﴿ ۲۸ ﴾

ترک طمع

این اصل، ریشه و اساس عرفان است و عرفان بدون آن عرفان نیست. ما پیش از این از ترک خودخواهی گفتیم. آن اصل برای سالکان مبتدی است و این اصل در ادامه‌ی آن از ترک طمع می گوید که بسیار گسترده‌تر از ترک انواع خودخواهی‌هاست و ظرافت‌ها و دقت‌های بسیاری دارد. عرفان تنها یک منزل دارد که همان «ترک طمع» است. طمع ریشه‌ی اصلی مفساد، عوارض و کاستی‌های انسانی است و عفونتی بسیار خطرناک و غده‌ای سرطان‌زاست که در جان سالک نهفته است و باید آن را با جراحی‌های بسیار دقیق بیرون آورد.

«ترک طمع» اساس عرفان محبوبان است. این تنها منزل عرفانی دارای

سه مقام است: «ترک طمع از خلق»، «ترک طمع از خود» و «ترک طمع از خداوند».

نخستین لغزشی که برای حضرت آدم علیه السلام پیش آمد برآمده از طمع بود. وی در بهشتی که حضور داشت چون به مقام قرب خمسه ی طیبه علیه السلام طمع ورزید و می خواست خود را با آن حضرات علیه السلام در یک رتبه ببیند، به عقوبت هبوط بر ناسوت گرفتار آمد. نام بردن از درخت انگور یا بوته ی گندم نیز لسان مردمی دارد و این روایات می خواهد به اندازه ی علم مردم سخن گوید نه آن که از آن چه اتفاق افتاده است؛ چنان که نحوه ی دیدن در توحید مفضل به اندازه ی واقع دانش آن روز تحلیل شده است و نه بر اساس حقیقت، و همواره میان واقعیت های مشهور و رایج در جامعه با حقیقت ها اختلافاتی هست که گاه این تفاوت ها فاصله ای دراز دارد و گاه واقعیت ها به حقیقت ها نزدیک می شود.

اما سه مقام این تنها منزل عرفان به شرح زیر است:

نخستین مقام «ترک طمع از خلق» است. نفی طمع از غیر به این معناست که شما هر آفریده ای را که به شما نزدیک یا از شما دور است و نیز خواه با شما رفیق، مأنوس، خوب و خوش است یا دشمن و ناسازگار، و خواه او همسر، فرزند، همکار، رفیق، هم بحث و هم درس شما باشد یا بیگانه و نا آشنا، نه تنها به او بغضی نداشته، بلکه او را دوست داشته باشید و به او عشق بورزید و قربان وی روید.

عشق بی طمع به دیگران بدون آن که توقع خوبی و انتظار احسان داشت، ماده ی سلوک و پیمایش مقامات معنوی است. عشقی که به رفتار خوب یا بد دیگران توجهی ندارد و مهرورزی به همه را با خود دارد.



در غزل «عاشق تر از من» از دیوان ده جلدی «دیوان نکو» آورده‌ام:

عشق من باشد به دنیای جوان
در دل و جانم بود زنده جهان
شد رها این دل هم از غوغای دهر
تا شود غوغاسرای مه‌وشان
عاشقم بر ملک حق بی‌قید و شرط
می‌کند بر جان، دو عالم حق بیان
من به قربان گل و خار زمین
چون شده بر من بسانِ آسمان
من فدای سنگ و خشت خام تو
رام من گردیده گل در گلستان
بوده چون هفت آسمان رخسار تو
دل به قربان تو، ماه بی‌نشان!

عاشقم بر جمله خشک و تر، رفیق!

رفته از جان نکو گرچه امان

باید فدایی همه عالم بود هر چند هیچ سودی نداشته باشند و باید بی‌طمع قربان آنان گردید. ماده‌ی هر مصیبت و محرومیتی طمع است. سالک تا در نخستین و آخرین منزل، طمع از غیر را از دل بر ندارد به سلوک نمی‌افتد.

مقام دوم، نفی طمع از خود است. این مقام می‌گوید سالک نباید به خود دشوار گیرد و ریاضت کشد تا از این طریق اهل بهشت و معرفت گردد. سخت گرفتن به خویشتن برای کسب بهشت یا معرفت همانند آن



است که انسان به فرزند خویش فشار آورد تا برای او پول فراهم کند. سالک باید ریاضت داشته باشد اما «غایت» و «تا» به آن وارد نیورد و در برابر آن چیزی نطلبد و کار را برای عشق به آن بخواهد و نه برای سودهای جانبی. کسی که برای عشق تحصیل ندارد باید دل‌نگران خود باشد. باید عاشقانه در پی درس و وظیفه رفت و کار خود را پرستید و همانند طفلی که از پستان مادر شیر می‌خورد و رشید می‌شود، از استاد علم گرفت نه هم‌چون زالویی که خون استاد را می‌مکد و آخر نیز به جاده خاکی می‌زند و می‌رود که می‌رود. زالوصفت بودن، چیزی جز طماعی، قساوت قلب، تکبر، استکبار، منیت و خودخواهی نیست. کسی که علم برای او همانند شیر است صاحب کمال، علم، افتادگی، تواضع، عشق، محبت، ایثار و گذشت می‌شود. این همان رابطه‌ای است که برخی نسبت به پدر و مادر و نسبت به کمالات و خیرات دارند. انسان بی‌طمع با دیگران تعامل و بده بستان دارد ولی رابطه‌ی وی منحصر در کار نمی‌باشد و چنین نیست که برآورده نشدن خواسته‌ای موجب فروریزی این رابطه شود بلکه ریسمان محکم عشق چنان در تار و پود این روابط ریشه می‌دواند که چیزی نمی‌تواند در آن کم‌ترین گسستی ایجاد نماید.

کسی که نفی طمع از دیگران می‌کند کبر و ریا نمی‌شناسد. یاد می‌آید هنوز پنج سال نداشتم که شب‌ها برای انجام برخی عبادات و دیدار با یکی از اساتید از خانه بیرون می‌رفتم. آن زمان‌ها مسایل معنوی خود را پنهان می‌کردم. وقتی می‌خواستم نماز شب بخوانم از خانه بیرون می‌رفتم و خود را در دل شب به مسجد می‌رساندم. پدر و مادرم بسیار مراقب من بودند و اگر کوچک‌ترین صدایی را می‌شنیدند می‌گفتند آیا کاری داری که



شب بلند شده‌ای؟! شب‌ها برای خواندن نماز به مسجد محله می‌رفتم. شب‌ها در آن مسجد را می‌بستند و کلید آن را به مغازه‌داری که با ما همسایه بود می‌سپردند. من کلید آن را به گونه‌ای که وی متوجه نشود از داخل مغازه بر می‌داشتم و بعد به گونه‌ای به آن می‌رفتم که کسی متوجه نشود. در دل تاریکی شب، کارهای لازمی را که داشتم انجام می‌دادم. شبی که در آن مسجد نماز می‌خواندم ناگاه به ذهنم خطور کرد آیا اکنون کسی نماز می‌خواند؟ به محض خطور این خیال، نماز را رها کردم و به ستون مسجد تکیه دادم. حالت انتحار به من دست داد و از خودم خیلی بدم آمد به گونه‌ای که هنوز هم از آن خیال شرمنده هستم. در آن حال همه چیز را در حال عبادت و سجده می‌دیدم. با خود گفتم به تو چه ارتباطی دارد که چه کسی نماز می‌خواند. در عوالم بالا همه مشغول عبادت هستند و عبادت آن است که آنان بجا می‌آورند نه نمازی که تو می‌خوانی. آن قدر آزار دیدم که می‌خواستم دیگر برای نماز برنخیزم و مسجد را ترک کنم؛ اما وقتی برایم محرز شد پشیمان شده‌ام بلند شدم و دوباره نماز را شروع کردم. از آن شب تا به امروز چیزی از آن افکار به ذهنم نیامد و دیگر نمازم برایم مهم نمی‌باشد و آن را تنها از باب عمل و اکله انجام می‌دهم. آن زمان‌ها بسیار کوچک بودم و کبر و ریا نمی‌شناختم و سال‌ها بعد که درس خواندم، از ریا و کبر خبردار شدم.

مقام سوم، نفی طمع از حق است. نزدیک شدن به این مقام استخوان‌شکن است و طلب آن نمدمال شدن را در پی دارد! انسان بی‌طمع به خداوند عرض می‌دارد: خدایا، می‌خواهی مرا امتحان نمایی، امتحان کن، و هرچه بلاست بر سرم ریز، هرچه دشمن است بر من مسلط و چیره نما، می‌خواهی مرا جهنم ببری، ببر، اما ذره‌ای شایبه‌ی غیر عشق





از من نخواهی دید! مقامی که واصل به آن، نه تنها خدای خود را بدون طمع به بهشت می‌پرستد، بلکه اگر خداوند او را در وسط جهنم قرار دهد ذره‌ای به او بدبین نمی‌شود و باز هم به خداوند عشق می‌ورزد و «سُبُّوحِ قُدُّوسِ رَبِّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ» سر می‌دهد. آیا می‌توان با خدا کاسبی نمود و در مقابل حضرتش زالوصفت نبود. هر که کم‌تر از این باشد در دل طمع دارد. نفی طمع از نهاد خویش تنها منزل عرفان و معرفت است. وقتی طمع از دل کنده شود، همه‌ی ناسوت روی زمین می‌ریزد، هر چه می‌خواهد، پیش آید. نمونه‌ی ضعیف چنین انسان‌هایی را باید در ایثارگران دید. افراد جامعه به‌طور نوعی بر سه دسته هستند: افراد از خودراضی که بیش از اندازه می‌خواهند و همواره می‌خواهند بیش از دیگران از امکانات و دارایی‌ها استفاده کنند. دو دیگر قانعان به حق خویش که با گرفتن حق خود به آن راضی هستند و بیش از آن نمی‌خواهند. سوم: ایثارگران هستند که ترک طمع می‌کنند و تاوان افراد از خودراضی را می‌دهند و به جامعه توازن می‌بخشند. آنان با ایثار و گذشت خود کمبودی که از زیاده‌خواهی گروه نخست رخنه می‌نماید را جبران می‌کنند. این انسان‌های پرگذشت به نفع دیگران کار می‌کند. البته مهم این است که ایثار آنان به‌جا باشد تا بی‌انضباطی ایجاد نکنند. اولیای خدا که جان خویش را کف دست می‌گذارند و به نفع مردم پیش می‌آیند و تیغ می‌کشند و تیغ‌ها را به خود فرا می‌خوانند برترین گروهی هستند که با نفی طمع از هر چیزی به میدان می‌آیند. انسان‌هایی که تا می‌توانند به نفع دیگران کار می‌کنند، اگرچه ممکن است از نظر دیگران ساده و بُلّه به شمار آیند. باید قیامت را در نظر داشت و دانست وقتی همه می‌روند پس بهتر

است خوب مُرد. این اولیای خدا هستند که تنها برای خدا کار می‌کنند و ﴿إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى اللَّهِ﴾^(۱) می‌گویند؛ چرا که آن‌ها کاسب نیستند. از همین روست که همه‌ی مردم حتی کافران و مشرکان نسبت به انبیای الهی خوش‌بین بودند. آنان می‌دیدند پیامبران هیچ‌گونه نفعی برای خود نمی‌برند، بلکه آنان پیش از این که پیامبر شوند تمکن مالی و حرمت داشتند و در میان قوم خویش آبرومند، نجیب و بی‌آزار می‌زیستند و مشکل آنان از وقتی آغاز شد که به پیامبری برانگیخته شدند. از همین رو به نفع دیگران همه‌ی مشکلات را می‌پذیرفتند و خود را فدای زیاده‌خواهی‌های عده‌ای می‌نمودند و ایثار می‌کردند. البته سخن گفتن از این مرتبه از کمال دشوار است تا چه رسد به این که انسان به این مقام برسد.

ما پیش از این از لزوم ترک خودخواهی گفتیم. کسی که قصد ورود به وادی پر پی‌بُر عرفان را دارد اگر قصد نماید به این راه گام نهد تا عارفی چیره شود، پشت دیوار را ببیند یا هر غایت خیری که داشته باشد خودخواه است، بلکه وی چون از عوالم معنویت و ملکوت و از خداوند مایه می‌گذارد، از همه خودخواه‌تر است. همان‌طور که اگر کسی برای آخرت، ترک دنیا نماید، پرطمع‌تر از امثال معاویه است که دل به دنیا بستند و از آخرت خود به خاطر دنیا گذشتند. معاویه به دنیایی که متاع آن قلیل است قانع بود ولی چنین فرد به این کم قانع نمی‌باشد و پی‌آخرت است. کسی که برای آخرت ترک دنیا کند او هم اهل دنیاست، اما دنیایی دیگر؛ همان‌طور که اگر کسی برای دنیا ترک آخرت نماید باز هم اهل

دنیاست و تنها این اهل الله هستند که دنیا و آخرت هر دو بر آنها حرام است؛ به این معنا که بدانها دلبستگی ندارند و حریم و حرمتی برای غیر خدا قایل نیستند. برخلاف افراد طمع‌ورز که در هر کاری تنها منافع خود را لحاظ می‌کنند. چنین روشی مزدوری است؛ خواه در عرفان باشد یا در هر کار دیگر. وقتی علت انجام کار، طمع و لحاظ منافع اعم از مادی و معنوی است فرد خودخواه است و نمی‌تواند خود را در راه حق قرار دهد و هر چند در ظاهر با حق همسویی داشته باشد اما با در خطر افتادن منافع، از حق و حقیقت دست بر می‌دارد.

راه عرفان ترک عرفان است و کسی به معرفت می‌رسد که ترک معرفت نماید؛ همان‌طور که راه وصول ترک وصول است. پیامبران بزرگ چون از هر طمعی بی‌طمع بوده‌اند خداوند آنان را برای این کار برگزیده است. البته در میان برخی از امامزاده‌ها چنین طمع‌هایی بوده است و برخی از آنان خواستند به جای حضرات معصومین علیهم‌السلام بنشینند و با این طمع، گمراه گشتند، بلکه برخی مورد لعن آن بزرگان واقع گردیدند. کسی که طمع دارد فراز و فرود می‌شناسد اما آن‌که در پی بندگی است بالا و پایین نمی‌شناسد. بندگی بنده‌تری و صفت برتری ندارد؛ همان‌طور که در مورد پیامبر ختمی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به همین عنوان آمده است: «عبده ورسوله». عارف نه می‌خواهد عارف شود و نه کسی دیگر، بلکه می‌خواهد کسی باشد که نمی‌خواهد هیچ‌کسی شود و این‌گونه مظهر همان خدایی می‌شود که او هم نمی‌خواهد چیزی شود؛ چرا که نقصی ندارد تا در پی کمال باشد. عارف همانند خداوند می‌گردد که در پی آرزویی نیست و به دنبال کمالی نمی‌گردد. او اندیشه‌ی ساختن دارد، بلکه تنها خرابی خویش را می‌خواهد. او را یک شهر آباد بس است و آن هم خداست. هیچ‌یک از



انبیای الهی نمی‌خواستند مقامی معنوی دست و پا کنند و خدا را برای آن تلکه کنند یا تیغ بزنند بلکه بدون هرگونه طمعی بودند که برگزیده می‌شدند.

طمع را باید ماده‌ی هر فسادى دانست و تمام همت انسان باید این باشد که طمع را از دل خویش به نفع دیگران بزداید و بداند هر آنچه به نفع دیگران یا به ضرر آنان است هیچ یک ماندگاری ندارد؛ همان‌طور که آنان که عمری در پی جمع منافع بودند همه رفتند و آنان که ضررها را به جان خریدند نیز نماندند. انبیا و اولیای خدا هیچ کدام طمعی بر داشته‌های خویش نداشتند که صاحب کرامات، قدرت، توانمندی، تمکین، غیب و وحی بودند و به عکس، هر کسی کم‌ترین طمعی در جانش باشد، از امور ربوبی ذره‌ای بهره به او نمی‌دهند. این که در حدیثی آمده است: «أكثر أهل الجنة البله» از همین روست که این افراد بی آن که چیزی بخواهند کار می‌کنند، حتی اگر ضرر هم بکنند به آن توجهی نمی‌کنند. البته شمار چنین افرادی زیاد نیست و چنین وجودهای عزیزی کمیاب هستند. آیا می‌شود کسی باشد که کاسه‌ی زهر را آگاهانه بنوشد و غسل را به دیگری دهد و با این کار، مرگ را برای خود بخواهد و زندگی را برای دیگری؟ آیا می‌شود کسی باشد که حتی از آبروی خود بگذرد تا دیگری بی‌آبرو نشود؟ کسی که چنین است هموست که صاحب کمال است و کمال در همین است و بس. چنین افقی کجا و آن که در بند امور کوچک و کاغذ و قلم یا هر ابزار کاری دیگر است کجا؟

بنده خود نیز این دل‌نگرانی را دارم و حال که به پیری رسیده‌ام اسیر چند بند کاغذ سیاه شده‌ام. بارها به خداوند عرض کرده‌ام: خدایا، با این

همه زرنگی که من دارم کلاه سر من گذاشتی. دوران کودکی خود را که تجربه می‌کردم با خود می‌اندیشیدم در بزرگسالی چه خواهد شد؟ می‌گویند: «درخت گردکان با این بزرگی، درخت هندوانه الله اکبر» اما دیدم در بزرگسالی عمله و اُکله و اسیر چند برگ کاغذ و سیاهه‌های آن شدم. خداوند متعال قرآن کریم را که نوشت جز بی‌حرمتی به این کتاب الهی چیزی دیگری اتفاق نیفتاد. روزی قرآنش را بر سر نیزه کردند و در برابر ولیّ او ایستادند و روزی دیگر شد آن‌چه که نباید می‌شد. اگر خداوند برای این بشر ناسپاس قرآن نازل نمی‌کرد سنگین‌تر بود؟ بنابراین باید اعتراف نمود که آن را به نفع این بشر طغیان‌گر نوشته است و خود نفعی از آن نمی‌برد. غایت و هنر انسان در کار نیز این است که آن را به نفع چه کسی انجام داده و گرنه چیزی جز آن که سرکار است برای او نمی‌ماند. کسی که برای خود کار می‌کند هر چند کاری خوب و نیک را انجام دهد دنیا را که اسم اعظم خداست ابزاری برای چهار ورق کاغذ یا چهار تومان پول یا چند نفر آدم نموده است که برای او کف بزنند و اگر مذهبی باشد نهایت برای او صلوات ختم کنند. ارزشمندترین کار را انبیا نمودند که در برابر کار خود طمع نمی‌داشتند: «إِنْ أُجْرِي إِلَّا عَلَى اللَّهِ»^(۱) که آن را بر خدا می‌دانستند خواه اجری به آنان بدهد یا نه. این شعار باید در میان حوزویان که وارثان انبیای الهی هستند فرهنگ شود و آنان نیز به مردم اعلام کنند ما مزدور نیستیم. این عالم کجا و آن که می‌گوید چقدر به ما می‌رسد کجا! استفاده از پول نماز و روزه‌ی استیجاری تا پولی که در برابر

امور تبلیغی گرفته می‌شود برای کسی که می‌خواهد اهل ذکر و عرفان شود یا شغل انبیا را ادامه دهد درست نیست و خود رهن‌راه است. اگر انسان خود را پیدا کرد، دل خویش را هم پیدا کرد، خدای خویش را هم پیدا کرد، دیگر هرچه می‌خواهد بشود بشود. خیرات برای چنین انسان بله‌ی است که سرازیر می‌شود. نه تنها خداوند بلکه انسان‌ها هم همین‌گونه هستند و امانت خود را تنها به دست کسی می‌سپارند که بتوانند از او باز پس گیرند و اگر کوچک‌ترین بی‌اعتمادی نسبت به کسی ببینند امانت را به دست او نمی‌دهند. کسی که نماز می‌خواند جفتی سی شاهی و سال را روزه می‌گیرد به خاطر پنجاه تومان، خداوند به او چه دهد و چه امانتی را به او بسپرد؟ آیا قابلیت آن را دارد که اسم اعظم خویش را به او دهد؟ اگر چنین نماید آن را به بازار می‌برد و با آن کاسبی و دست‌کم فخرفروشی می‌نماید.

بشر امروز چنان غرق حساب و کتاب و اکانت و بیزینس است که دیگر زندگی اولیای خدا را باور نمی‌کند و اگر یکی از آنان انگشتی خود را به دیگری بدهد می‌گوید به حتم قبایی برای خود دوخته است.

یاد دارم وقتی به اتفاق مادرم به قم آمده بودم در آخر خیابان آذر آن روز که منبع آب امروز می‌شود خانه‌ای گرفته بودیم، چند همسایه‌ی فقیر داشتیم که با آن‌ها بسیار خودمانی و یک‌رنگ بودیم. وضعیت اقتصادی ما نسبت به آن‌ها خوب بود. آنان به منزل ما زیاد رفت و آمد داشتند و من تا می‌توانستم به خوراک آن‌ها می‌رسیدم و سعی می‌کردم در هزینه‌هایی که می‌شود، سهم بیش‌تری داشته باشم. اگر آنان نانی می‌گرفتند من کبابش را



می‌گرفتم و اگر یکی یک چیز می‌گرفت من پنج چیز دیگر می‌گرفتم و بعدها قبض برق یا آب آنان را نیز می‌پرداختم. البته به گونه‌ای رفتار می‌کردم که حسابی در آن پیدا نشود و آنان گمان نبرند چون فقیر هستند من به آن‌ها کمک می‌کنم. آنان مرا در این هزینه‌ها هالو می‌دانستند و آن را به زبان آورده بودند. البته راست هم می‌گفتند. من بارها در چشم‌هایشان می‌دیدم که آن‌ها مرا هالو می‌پندارند و این امر می‌رساند کمک به دیگران تا چه قدر در میان امروزی‌ها بیگانه شده است. انسانی که می‌خواهد حتی اندکی به دیگران کمکی داشته باشد بَلَه تصور می‌شود و فرهنگ ﴿إِنْ أَجْرِي إِلَّا عَلَى اللَّهِ﴾^(۱) فراموش شده است و کسی باور ندارد می‌شود کار بی‌مزد نیز انجام داد. حتی ما خداوند سبحان را نیز غرضمند می‌پنداریم و گمان می‌کنیم او در پی جود است در حالی که خداوند فاعل به عشق و بی‌نیاز از هستی است که به هیچ غرضی نیازمند نیست.

ما از نفی طمع سخن گفتیم اما نفی طمع جز از اوحدی از بندگان خدا بر نمی‌آید و بیش از آن نیز امکان ندارد؛ چرا که ناسوت چنین اقتضا و کششی را ندارد. نفی طمع مقامی است برای اقل قلیلی از بندگان خدا. بندگان شاکر خدا قلیل هستند: ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ﴾^(۲) و نفی طمع مقامی بسیار برتر از مقام شاکران است که در بندر گرفتن متاعی هستند تا شکر بگزارند. کسی که به مقام نفی طمع می‌رسد معنای عرفان در حق او محقق می‌گردد و آن‌گاه است که خیرات بر او سرازیر می‌شود. چنین کسی

۱. یونس / ۷۲.

۲. سبأ / ۱۳.



مانند فضانوردانی است که از جوّ زمین خارج می‌شوند و پا بر کره‌ی ماه می‌گذارند. آنان برای پریدن پنج متری بدون نیاز به هیچ گونه اهرمی تنها کافی است یک قدم بردارند. آنان برای حرکت کردن فشاری بر خود وارد نمی‌آورند بلکه برای ایستادن خود است که به خود فشار می‌آورند. حال اگر کسی پا بر طمع خویش گذاشت و به ملکوت عالم رفت، همه‌ی ملکوتیان منت او را می‌کشند و آن قدر خیرات بر سر او می‌ریزند که خسته می‌شود و می‌گوید رهایم کنید. او همواره میهمانی از پیامبران و فرشتگان دارد. این پیامبر و آن پیامبر و این ملک و آن ملک و این جن و آن جن او را رها نمی‌کنند و آرزوی فرصت یک خواب راحت را از او می‌گیرند و او را کلافه می‌کنند؛ به‌ویژه که آن‌ها خود خواب ندارند و در فکر این بنده‌ی خدا نیستند که در ناسوت است و به خواب نیاز دارد و می‌خواهند بر او ورود داشته باشند؛ چرا که از او بُلّه‌تر پیدا نکرده‌اند و فرار کردن از دست آن‌ها قدرت بسیار می‌خواهد. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ که «کلمینی یا حمیراء» می‌فرمود برای همین بود تا خود را به واسطه‌ی عایشه که ثقل ناسوت در او فزون بود بتواند از ملکوت عالم و از افق اعلیٰ به زیر کشد و گرنه قالب تهی می‌نمود و دیگر بازگشتی نداشت. وقتی فردی هم‌چون پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ که قدرت افزونی بر همه‌ی پدیده‌ها دارد به کمک گفت‌وگوی عایشه نیازمند می‌شود تا خود را در ناسوت نگاه دارد حال دیگر اولیا معلوم است.

انسانی که در ناسوت است به مثل: «شتر سواری دوّلاً دوّلاً نمی‌شود» باید نخست تکلیف خویش را روشن کند یا اهل طمع شود یا آن که دندان طمع را بکند و در بند هیچ حتی نام و عنوان نباشد، و هرگونه زرنگی،



اندازه‌گیری و حساب‌گری را دور بریزد و پیش از این که باکفن آن‌ها را از او دور بریزند خود وی این کار را کند. اگر انسان خود را سبک کند، دیگر لازم نیست منت کسی را بکشد. اگر طمع برطرف شود انسان مصداق «شرف المكان بالمکین» می‌شود و هر جا رود تفاوتی ندارد که کجاست و او خود به آن مکان شرافت می‌بخشد. اما اگر انسان هنوز در بند طمع باشد همه با هم تفاوت دارند. چنین فردی که طمع در او ریشه دارد چنان گرفتار می‌شود که آرامش شب و روز را از دست می‌دهد تا جایی که گاه کسی که اهل دنیاست آن قدر غصه‌ی دنیا را نمی‌خورد که آدمی که چیزی ندارد غصه‌اش را می‌خورد و همواره به دنبال یک ریالی آن است و خود را چند شغلی می‌سازد و به همه رو می‌آورد و صدها دام می‌اندازد تا یکی آن را شکار کند.

کسی می‌تواند عرفانی شود که تا می‌تواند دل خود را سبک کند و از دل بستگی‌های خود بکاهد. ما از کودکی همین کار را می‌کردیم. به یاد دارم در ایام کودکی حتی از لباس تن خویش نیز گذشتم. البته دست دهنده هیچ گاه محتاج نمی‌شود و آنان که ممسک هستند در نهایت چیزی ندارند. ورود به عرفان بدون نفی طمع از دل ممکن نیست. نفی طمع تا جایی که بتوان به خداوند عرض داشت: خدایا، از تو طلبی نداریم و هر چه داریم از آن خود توست و هیچ چشم‌داشتی بر دارایی تو نداریم. خدایا، تو را در همه حال می‌خواهم حتی اگر تو هیچ نداشته باشی و به فرض محال، گدای کوچه‌نشین باشی.



کسی که طمع در دل دارد کافی است خداوند به لحظه‌ای کلید عالم را به او بسپارد که در آن صورت بازگشتی ندارد و او جای خدا را می‌گیرد!

همانند نوع سیاستمداران که اگر بتوانند دیگری را با تیر می‌زنند تا جای او را بگیرند. خداوند برگزیدگانی دارد که هیچ طمعی ندارند و اختیار بندگان را تنها به آن‌ها می‌دهد؛ کسانی که هیچ چشم‌داشتی به ملک و ملکوت عالم ندارند و همه چیز را از خداوند می‌دانند.

اصل ﴿ ۲۹ ﴾

فقر

سلوک ماجرای پر پیچ و خم و بیابان پر سنگلاخی است که رونندگان خود را به شمشیر غم می‌سپارد و تا آنان را پی نسازد و پاره پاره ننماید، دست نمی‌شوید و کم‌ترین ابتلای سلوک، فقر است.

سالک بعد از مدت‌ها ریاضت به فقر و فنا می‌رسد. سالک در مرتبه‌ی فقر باید همه چیز خود را از دست دهد و چیزی برای خود باقی نگذارد. او حتی کفش و کلاه خود را هم می‌دهد. البته این حالات را باید یافت و چیزی نیست که با گفتن و شنیدن و یا خواندن پدیدار شود. در این مرحله سالک از همه چیز خود حتی کفنی که دارد می‌گذرد. بنده کفنی داشتم که آن را به شهیدی دادم که در بیمارستان جان داده بود؛ چرا که می‌گفتم قبری ندارم تا به کفن نیازی داشته باشم. بنده مدتی در آن کفن می‌خوابیدم و با آن انس می‌گرفتم همان‌طور که قبری برای خود داشتم و با آن انس می‌گرفتم. عارف همان‌طور که تولد خود را می‌بیند، چگونگی مرگ خود را می‌داند و زمان آن را می‌شناسد.

باید توجه داشت مراد از فقر، نداشتن مال از سر بی‌عرضگی نیست،



بلکه باید همانند امامان معصوم علیهم السلام بود که با آن که دارا بودند همواره تهیدست زندگی می‌کردند؛ چرا که بخشش بسیار داشتند و برای خود چیزی را باقی نمی‌گذاشتند و مصداق کامل ﴿وَيُؤْتُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾^(۱) بودند. آنان درآمد بالا داشتند اما آن را هزینه‌ی نیازمندان می‌کردند.

فقر در سلوک شرطی لازم است و سالک از فقر است که به بی‌هوایی و نداشتن تعلق می‌رسد و از آن‌جا وارد بندگی می‌گردد.

سالک باید اموال و دارایی‌های خویش را با اراده بیخشد؛ آن‌قدر که به نقطه‌ی صفر رسد و چیزی برای وی نماند. فقر و تهی‌دستی وی باید با اراده و اختیار باشد و البته این بدان معنا نیست که خداوند زمینه‌ی فقر وی را فراهم نمی‌آورد، بلکه پیشامدهایی سبب می‌شود او دارایی‌های خود را از دست بدهد. وی در زمینه‌ی دارایی باید همانند کسی شود که حواس وی کار نمی‌کند و نفسش قطع گردیده است. فقر و نداری در صورتی مؤثر بر سلوک است که همراه با قدرت و معرفت باشد. فقر و بی‌هوایی شرط لازم سلوک است و چیز کلانی بدون تحصیل آن به دست نمی‌آید و اگر رؤیتی هم باشد خرده‌ریز است و چندان مهم نمی‌باشد. سالک برای کسب تاج بندگی راهی ندارد جز این که بذرفقر و بی‌هوایی را در نهاد خود بکارد و آن را پیروراند.

تحصیل فقر به این نیست که سالک هرچه را دارد به کوچه آورد تا رهگذران آن را ببرند، بلکه وی باید به قدر عفاف و کفاف از امکانات



زندگی داشته باشد به طوری که نبود آن وی را به زحمت اندازد نه آن که بود آن زحمت اداره و نگه‌داری آورد.

سالک می‌تواند درآمد فراوان داشته باشد و به مقام‌های دنیوی برسد اما به شرط این که ضعیف نباشد تا گردن به بند آن نهد. انگشتی آهنی یا نقره با عیار پایین اگر در جای مرطوبی قرار گیرد پس از مدتی زنگ می‌زند یا سیاه می‌شود ولی انگشتی طلا یا نقره‌ای با عیار بالا حتی اگر ماه‌ها در محیطی مرطوب قرار گیرد اثری از رطوبت نمی‌پذیرد. دنیا، علم، مال، مقام و حرمت‌گذاری‌ها بر سالک ضعیف است که اثر تخریبی دارد و گرنه این امور به خودی خود کمال و موجب ترقی است. کسی که به مقام بندگی می‌رسد حتی اگر تمامی دنیا را به او بدهند در او مؤثر نیست و هیچ گاه عیار خویش را از دست نمی‌دهد و تغییر نمی‌پذیرد.

فقری که سالک باید در پی آن باشد با کار و کسب درآمد منافاتی ندارد، اما وی نباید تمامی آن را به طور متعارف و معقول هزینه‌ی خود نماید و چنین نباشد که اگر روزی کمبودی داشت غم‌باد بگیرد و روزی که دارد به سرمستی افتد. اگر چنین باشد وی فردی عادی است و نه سالکی رونده. سالک کسی است که وقتی دارد یا ندارد بر خدا می‌ایستد و داشتن و نداشتن او با خدا شیرین است نه این که به گاه داشتن بدمستی کند و هنگامه‌ی نداشتن خود را ضعیف و بدبخت بیابد.

نگارنده در زندگی خویش طعم فقر را بسیار چشیده ولی هیچ گاه به بن‌بست نرسیده و خداوند همواره رزقی هرچند گنجشکی به وی رسانده و هیچ گاه آن را نبریده است.

بنده وقتی وارد قم شدم، هرچه را داشتم از ساعت، کت و شلوار تا کفش و لباس و کفن، به دیگران دادم. مادرم می‌گفت مگر می‌خواهی

بمیری؟ گفتم من تمام شده‌ام و شما تازه خبردار شده‌اید. در آن زمان‌ها به محضر عارفی رسیدم. به ایشان گفتم من می‌خواهم هرچه را دارم بدهم. او گفت من نمی‌توانم این کار را کنم. کتاب‌هایی دارم که هفته‌ای یک بار آن را گردگیری می‌کنم! آنان کسانی هستند که به نام عرفان مشهور می‌شوند اما به جای بستنی، مخلوط می‌خورند و آب‌گوشت را بدون دوغ نمی‌خورند و باطن آنان عیاری هم ندارد.

این که سالک باید زندگی خویش را به اندازه‌ی کفاف و عفاف اداره کند به این معنا نیست که با تنبلی از عهده‌ی اداره‌ی زندگی خویش بر نیاید؛ چرا که ارزش هر کسی به قدر کنش و کوششی است که دارد و کوشش نمودن با داشتن فقر سازگار است. حضرات معصومین علیهم‌السلام همواره کار و کسب درآمد داشتند اما آن را هزینه‌ی نیازمندان و امور لازم می‌نمودند، از این رو هیچ‌گاه افزونی نداشتند.

فقر به معنای نداشتن نیست، بلکه داشتن به قدر عفاف و کفاف و دل بستن به داشته‌ها و دل کندن از دارایی‌هاست. فقیر عرفانی فردی بی‌هواست نه فردی نادر و ذلیل. آنچه در فقر مهم است دل کندن از مال است و گرنه هرچه هست برای خداست و این که کسی به داشته‌های خدا ننازد. دنیا کاروان‌سرای است که به مسافران چند ساعته‌ی خود امکاناتی برای استفاده می‌دهد و کسی به دنبال قباله‌ی آن نمی‌گردد. سالک فقیر، ناتوان و بی‌عرضه نیست و کسی که نمی‌تواند نان خویش را در بیاورد فقیر نیست، بلکه مفلسی مستضعف و درمانده است. سالک فقیر آن است که مال دارد و ندارد؛ چرا که می‌داند مالی که در دست اوست برای او نیست؛ بلکه هرچه هست از آن خداست.



سالک توان درآوردن و داشتن را دارد اما برتر از آن می‌تواند گذشت

نماید و به دارایی‌ها و بخشش آن‌ها در راه خداوند دل نبندد.
 بنده در کودکی بعد از آن که از دبستان که هر دو شیفت صبح و عصر
 درس داشت تعطیل می‌شدم به چلوکبابی می‌رفتم و در آن کار می‌نمودم.
 درآمد من از این کار بسیار زیاد بود. استادکار آن چلوکبابی پنج تومان و
 کارگران رسمی آن پانزده ریال یا دو تومان مزدروزانه داشتند اما من روزی
 ده تا پانزده تومان درآمد داشتم و همین امر موجب حسادت برخی شده
 بود. من از هفت سالگی می‌دانستم پدر خود را از دست خواهم داد و
 منتظر درد فراق پدر بودم. در آن چلوکبابی وقتی مشتری می‌آمد بی‌درنگ
 برای او لیوان آبی تمیز و گوارا می‌گذاشتم. برخی از مشتریان از تمیزی کار
 من خوشامد داشتند و به من علاقه نشان می‌دادند. آنان گاهی که می‌گفتند
 پدر داری یا نه و من که می‌دانستم پدرم را از دست خواهم داد می‌گفتم
 یتیم هستم و آنان چند تومان پول به من می‌دادند. درآمد هفتگی من گاه به
 شصت یا هفتاد تومان می‌رسید. از آن پول‌ها برای خود هزینه‌ای نداشتم و
 همه‌ی آن را به فقیران می‌دادم و هزینه‌ی کامل چند خانواده را با همان
 پول‌ها تأمین می‌نمودم. روزی یکی از کارگران چلوکبابی که از درآمد زیاد
 من ناراحت بود کاردی را به سویم پرتاب کرد. من تیغ‌های کارد را با دست
 گرفتم و تیزی آن و نازکی انگشتانم موجب شد سه بند سه انگشتم روی
 زمین بریزد. اگر تیغ‌های کارد را نمی‌گرفتم ممکن بود کارد در بدنم فرو رود.
 انگشتانم را برداشتم و به بیمارستان رفتم و آن‌ها را بخیه زدیم. آن جوان نیز
 چند مدت نگذشت که با مرگی دردناک مرد.

بنده هیچ‌گاه به شهریه‌ی طلبگی وابسته نبودم. همواره نیز دو آرزو به
 دلم بود: یکی زیارت آقا امام حسین علیه السلام که به حمد الهی دو بار نصیبم
 گردید و دیگر بده‌کاری‌هایی است که به آقا امام زمان (عجل الله تعالی



فرجه الشریف) دارم و نمی‌خواهم با آن حضرت مسأله‌ی مالی داشته باشم و امید است آن را نیز روزی جبران نمایم.

سالک باید توانمند باشد نه ضعیف، مفلوک و ندار. سالکی که نتواند هزینه‌های زندگی خود را درآورد نمی‌تواند حریت خویش را پاس بدارد و مثل یک قناری در قفسی می‌رود تا به او نان دهند. سلوک با نیازمندی مخالف است و نان نیازمندی بدبختی می‌آورد. سالک باید دارا باشد که آن‌چه شیران را کند روبه‌مزاج، احتیاج است احتیاج است احتیاج.

برخی از اساتید روحانی بنده از اجله‌ی تراث علمی بودند اما فقر سبب شد آنان نتوانند دانش خود را عرضه دارند و با فشار عالمان ظاهرگرا به حاشیه رانده شدند و از قم آوازه‌ی این شهر و آن شهر گردیدند. سالک باید توانمندی درآمد داشته باشد و این ماندگاری و تکاثر است که انحراف است. سالک تمامی دارایی خود را از خدا می‌داند و در پی قباله‌ی آن نیست و تنها به خداست که در هر امری تکیه دارد و نشانه‌ی این ادعا نیز این است که اگر تمامی دارایی وی ناگهان از بین رود، آن را امانت و مال خدا می‌داند و شکر حق تعالی می‌گوید که این حادثه بار او را سبک گردانده و چنان‌چه دارایی وی افزون گشت باز نیز خدا را شاکر است.

اصول ﴿ ۳۰ ﴾

بی‌هوایی

بی‌هوایی به معنای نداشتن تعلق، بند و قید است و سالک در این مرتبه مصداق: ﴿لَكَيْلًا تَخْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا



تَعْمَلُونَ ﴿١﴾ می‌گردد.

بی‌هوایی یعنی این که هرچه به سالک داده شود همان را دوست دارد و بر کسی خرده نمی‌گیرد و در دل از چیزی نارضایتی ندارد. آب دوغ و کباب برای او یکی است و هر کدام که به وی داده شد همان را دوست دارد و همان را استفاده می‌کند و ترجیح یکی بر دیگری از او برداشته می‌شود. چنین سالکی نفسی دارد که پُر و سرشار از عشق است و در آن چیزی از هوا پیدا نمی‌شود و هوا که سبکی است از دل او بیرون می‌رود و وقار الهی در آن قرار می‌گیرد. سالک چون رزق خود را می‌بیند، آن را شیرین می‌یابد. سالک باید به بی‌هوایی بیفتد و فقر مددکار آن است. وقتی فردی از همه جا برید و از همه چیز صرف نظر نمود بی‌هوایی او را فرا می‌گیرد و به طور قهری به باطن عالم جذب می‌شود. اما آن که دل به هستی بسته است بی‌هوایی برای وی معنایی ندارد.

بی‌هوایی بی‌تفاوتی نسبت به تعلقات است. البته تعلقاتی که مربوط به خود اوست همانند بی‌تفاوتی در خوردن دوغ یا کباب و مهم برای او رزق بودن آن است و نه این که کدام یک بر دیگری ترجیح دارد. چنین کسی دلی بهانه‌گیر ندارد. البته وی حتی برای سیر شدن نیز در پی غذا بر نمی‌آید و او به جایی می‌رسد که ترجیح از او برداشته می‌شود. برای او رزق مهم است؛ خواه بوقلمون باشد یا نان خشک.

چنین کسی، بر سر سفره، چیزی را به سمت خود نمی‌کشد و هوای خود را ملاک قرار نمی‌دهد تا بر اساس آن جابه‌جا شود. بی‌هوا بودن



بسیار سخت و دشوار است، اما وقتی فردی با تعلیمات مربی به بی‌هوایی وارد شد، تازه ابتدای بندگی اوست.

سالک بی‌هوا از بی‌اعتنایی دیگران ناراحت نمی‌شود و بالا و پایین برای او یکسان است. البته اگر سالکی از پایین نشستن لذت می‌برد و حظّی در دل دارد به شرک و فساد مبتلاست و دلی پُر از هوا دارد که زود به خود میکروب می‌گیرد. سلام کردن به چنین فردی برای او به جای سلامت، نکبت می‌آورد. دلی که پُر از هوا باشد هر احترامی که به وی شود گمراهی بیش‌تری می‌آورد و کافی است چند نفر همواره به او سلام عرض کنند تا وی به بند غرور گرفتار آید. دلی که هوا در آن نفوذ می‌کند، ضعیف می‌شود و زود میکروب و بیماری به خود می‌گیرد. غرور و ریا بیش‌تر در دل صاحب منصبانی که موقعیت دارند وارد می‌شود و با سلام‌گوینده‌ای که قصد خیر دارد به تباهی کشیده می‌شوند. دل‌های پُر هواراضی نمی‌شوند، نمی‌گذرند، ارفاق نمی‌کنند و ملاحظه‌ای ندارند. پلیدی هوا دل را چنان چرکین می‌سازد که نیرویی برای فرد نمی‌گذارد تا با آن بتواند سلوک داشته باشد. بی‌هوایی مانند اخته شدن است. خداوند تا دل فردی را اخته نکند به او چیزی نمی‌دهد. بی‌هوایی و رسیدن به بندگی یعنی اخته شدن از ناسوت و از همه‌ی متعلقات. چنین فردی است که اگر خداوند خدایی خویش را به وی امانت دهد، او حتی در اندیشه نمی‌رود که آن را برای خود بردارد و خداوند را کنار زند. این فرد کجا و آن که معاون نشده اندیشه‌ی ریاست دارد کجا؟ خداوند هیچ‌گاه به چنین انسان‌هایی توفیق قرب و نزدیک شدن به خویش را نمی‌دهد و چیزی به دست آنان نمی‌سپرد. خداوند تمام اولیای خویش را از دنیا اخته می‌کند و آن‌ها را



بنده می‌سازد. وقتی چنین شد رسول و امام شدن برای آنان چیزی نیست؛ چرا که حسی نسبت به این منصب‌ها ندارد تا از آن حظی ببرند؛ همان‌طور که صلوات ذکر بندگی است که وابستگی رسول خدا ﷺ به خداوند را می‌رساند. ذکری که حتی رسول خدا ﷺ آن را می‌گوید.

بنده از نوجوانی با مرحوم امام خمینی ره انس داشتم و ایشان حکم پدر، پیر و مراد مرا داشتند که در هیچ مرحله‌ای نسبت به ایشان کم‌ترین تغییری را نداشته‌ام. من همواره می‌گفتم اگر برای دیگران یک صلوات بفرستید خود را خراب می‌کنند اما برای حضرت امام باید سه صلوات فرستاد و ایشان نسبت به آن بی‌تفاوت می‌باشند و هوایی در دل ندارند. البته این صلوات‌ها برای رونق دین است. ایشان می‌فرمودند: من در همه‌ی عمر دو رکعت نماز برای خدا نخوانده‌ام؛ چرا که محال است کسی بتواند برای خدا نماز بخواند. از همین رو نماز را به قصد قربت می‌خوانم و نه برای خدا. خداوند الطاف خویش را بر آن بزرگ‌مرد جاری کند که نادره‌ی زمان بودند؛ هر چند قدر وجود عزیز ایشان دانسته نشد و آنچه را که داشتند با خود بردند.

بی‌هوایی سالک به این معنا نیست که او همواره پیاز یا ترشی بخورد، بلکه وی تقیدی به چیزی ندارد و هرچه روزی او باشد، همان را بدون ترجیح چیز دیگری استفاده می‌کند؛ خواه بوقلمون و کباب باشد یا نان و پیاز. او برای هر دو یک شکر دارد و قصد قربت او در هر دو به یک اندازه است. بی‌هوایی به معنای استفاده از رزق خود و شکرگزاری در برابر آن با رضایت کامل است. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ



الْمُفْلِحُونَ^(۱)؛ و هر کس از خست نفس خود مصون ماند ایشان‌اند که رستگاران هستند.

خست نفس که نمونه‌ای از هوای نفس است باید مهار، رام و تربیت شود نه این که سالک به نفس‌گشی رو آورد که نوعی بیماری و انحراف است. کسی که نفس را درون خود می‌کشد از دنیا، اراده و حتی از شهوت می‌افتد و نمی‌تواند همسر خویش را راضی کند. چنین روشی انحراف و مسلکی غیر خردمندانه است.

هوای نفس را باید به دست گرفت و کنترل نمود و در این صورت است که می‌توان بندگی را کامل نمود به گونه‌ای که چیزی بر آن اثر نمی‌گذارد و چنین کسی نسبت به بندگان خدا عطوفت و مهربانی دارد و در او نمی‌توان بغض و عناد نسبت به کسی پیدا کرد.

سالک رسیدن به فقر و زدودن هوا را هر چند اندک اندک و با تمرین بسیار باشد لازم دارد. وصول به این امر، تمرین می‌خواهد و همانند فیزیوتراپی است که هر روز باید ساعتی را به آن اختصاص داد و به یک روز و یک ساعت نمی‌شود به سلامت دست یافت.

سالکی که به فقر و سپس بی‌هوایی می‌رسد، تلخی جان‌کندن و فشار قبر ندارد و همانند لیوان آبی که به راحتی می‌ریزد او نیز به آسانی جان می‌دهد؛ چرا که همه چیز را از خود کنده است. جان‌کندن نیز تنها به کنده شدن جان از بدن نیست، بلکه باید جان را با هر چه که دارد از خود جدا نمود.

سالک تمام علقه‌های خود را در سایه‌ی حق قرار می‌دهد و هیچ وابستگی نفسی، بسیط و مستقل ندارد. وی هرکاری را همانند نماز خواندن انجام می‌دهد که نمی‌شود آن را بدون قرب آورد و گرنه باطل می‌گردد. با این وصف، او همواره در نماز است و مصداق: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ﴾^(۱) می‌گردد و تمامی کارهای او عبادت الهی است.

سالکی که توفیق بی‌هوایی و فقر ارادی می‌یابد خداوند چنان خیرات و کمالات بر او وارد می‌آورد که وی توان جمع آن را ندارد و بسیاری از آن را فرو می‌گذارد. چنین سالکی میان جیب خود و دیگری تفاوتی نمی‌گذارد و هر دو را در یک ردیف می‌داند و نان خود و او را در یک سفره و جان خود و دیگری را در یک تن می‌یابد و من و تو نمی‌شناسد. البته این امر با محاسبه‌ی خردمندانه منافاتی ندارد و در جای لزوم، درگیر نیز می‌شود و حق خود را می‌گیرد؛ چرا که بر آن مسؤول است و مال را امانتی در دست خود می‌داند که حفظ آن واجب است. عرفان در تمامی برنامه‌ها و اصول خود باید با شرع منافاتی نداشته باشد و عرفانی که کم‌ترین تقابلی با شریعت پیدا کند گمراهی است.

در مرتبه‌ی بی‌هوایی سالک حرکاتی ورزشی دارد که درویشان به آن «سماع» می‌گویند. باید توجه داشت سالکان هیچ‌گاه در پی رقص نبوده‌اند. سماع یک چرخ و حرکتی رو به بالا و پایین است. در سماع درویشی، سالک یک پا بالا و یک پا پایین و دو پا به یک پا و یک پا به دو پا می‌زند و با بالا و پایین شدن حالتی گیجی برای او پیدا می‌شود و در آن جا

دیگر چیزی را نمی فهمد. بی هوایی چنین حالتی را به دست می دهد و فرد هم وجد و طرب پیدا می کند و هم حزن و خوف.

بر اساس آنچه گذشت، مراتب سلوک عبارت است از: فقر، بی هوایی، بندگی، و خدایی. منزل نخست الی اللهی، منزل دوم فی اللهی، منزل سوم باللهی و فی اللهی و منزل چهارم سیر الی الخلق است.

سالکی که بنده می شود از همه جا رهاست و تنها در بند خداست. چنین سالکی با رسیدن به بندگی است که خدا را می یابد و به خدا بند می گردد. بندگی وقتی قرار بگیرد ربوبیت می آورد: «العبودية جوهره کنهها الربوبية». صدف بندگی گوهر ربوبیت و خدایی را می پروراند. سالک در نفس خالی از هوا و بندهی خود، خداوند را می بیند و نفس وی از خدا پُر و آکنده می شود و چنین سالکی جز از خدا نمی گوید و گفته های او جز از خداوند نیست. سالک در این مرحله است که صاحب کرامت، کشف، معرفت و وحی یا به تعبیر بهتر الهام می شود.

چنین کسی می تواند به اذن خداوند دستگیر خلائق شود و در لباس رسول تشریحی یا انبایی ظهور نماید در حالی که صاحب کرامت، رؤیت، معرفت، قدرت، قوت، معجزه، وحی و الهام می باشد. البته ممکن است سالکی که در مراتب پایین قرار دارد کراماتی داشته باشد، اما آن کرامات چون همراه با بی هوایی، بندگی و ربوبیت نیست ارزشی ندارد و از مرتاضی کافر نیز بر می آید. ما هر یک از این مراتب را در جای دیگر توضیح خواهیم داد.

شایسته است دو اصل «قدرت تبدیل» و «کتمان» را دوباره در این جا خاطرنشان شویم. سالکی که مراحل یاد شده را می گذراند باید در حضور



خانواده و آشنایان و افراد جامعه تصنع کند و همانند آنان کارهای مباح را انجام دهد؛ چرا که اگر آنان بدانند وی معنویتی دارد که به وی توان ارتباط با غیب و دیدن پنهانی‌ها را می‌دهد از او می‌ترسند؛ همان‌طور که از دیوانه‌ای که موج جنون دارد می‌گریزدن. یکی از جانبازان برای انجام کار خود به اداره‌ای رفته و آنان وی را سر دوانده بودند. او خود را به موج دیوانگی زده و به کارگزار مربوط گفته بود می‌خواهم در گوش شما چیزی بگویم. او ترسیده بود مبادا وی گوش او را گاز بگیرد و آن را با دندان‌هایش بکند! از همین رو به او گفته بود من شما را قبول دارم، لازم نیست به من بگوئید، بلکه بنویسید و من خود پی‌گیری می‌کنم.

همان‌طور که افراد جامعه از دیوانگان می‌ترسند، اگر بدانند کسی اهل سلوک و دارای قدرت معنوی است، از وی وحشت می‌نمایند. از این رو سالک باید امور مربوط به ظاهر را مراعات کند و زندگی ظاهری وی باید همانند افراد عادی جامعه، معمولی باشد. سلوک باید هم‌چون لباس ظاهری عالمان باشد؛ به این معنا که لباس اهل علم برای مجتهدان و طلاب یکسان است و در طلبگی کسی درجه ندارد و نمی‌توان از ظاهر لباس، مرتبه‌ی علمی کسی را تمیز داد، به عکس ارتش که هر کسی درجه‌ای دارد.

سالک تا در فقر و بی‌هوایی قرار نگیرد و در آن غوطه نشود بندگی را نمی‌یابد و کشف و کرامت برای این طایفه‌ی بندگان است و کرامت‌هایی که پیش از آن باشد از صبغه‌های نفسانی خالی نیست و متأسفانه بیش‌تر کراماتی که کتاب می‌شود از این دست است و ارزش معرفتی ندارد و با خارق‌عادت کسی که به خوردن نجاست خویش قدرت نفسانی و شیطانی پیدا می‌کند هویتی یکسان دارد.



اصل ﴿ ۳۱ ﴾

یافت اسم «رب»

یکی از اساسی‌ترین اصول سلوک این است که انسان خود را پیدا نماید و بداند که مجموع علایق، استعداد و توانایی‌های وی برای او چه نوع کارآمدی دارد و برد توحید و ولایت وی تا کجاست و تا چه اندازه می‌تواند بر حق و حقیقت استوار بماند. باید با خود خلوت داشت و لایه‌های پنهان و ژرفای خویش را به دست آورد و دید آخر خود کجاست. باید دید چه اسمایی بر انسان دولت دارد و لُب و هسته‌ی مرکزی آدم چیست. ما از این هسته‌ی مرکزی به «رب» تعبیر می‌آوریم. رب آدمی همان نهایت انسان است که در پایان هر چیزی به آن می‌رسد. چیزی که باید زندگی و تمام هستی خود را برای آن گذاشت. رب، پدیده‌ای خارجی است که مجموع خصوصیات و صفات فرد با آن همگونی دارد. باید این خالِ خلقت خود را پیدا کرد و لُب و مغزای علایق و سلايق خویش را به دست آورد تا به نقطه‌ی انتهایی خویشتن رسید. سلوک بدون شناخت رب مفهومی ندارد و هر حرکتی بدون آن به سرگردانی و بی‌هویتی می‌انجامد. باید دید آدمی در سویدای دل خود پول می‌خواهد یا علم، مکه، مشهد و کربلا می‌خواهد یا سیر در شهرهای اروپایی. باید ته و ژرفای خود را دید. در این مسیر ممکن است برخی به «هیچ» برسند. افراد خودخواه و منافقان که پوسیده و پوک‌اند چنین می‌باشند. البته منافقان اغراضی دارند و دل خود را برای بهانه‌ای به نفاق آلوده‌اند.

باید روزها خلوت داشت و بر این موضوع فکر کرد و به درون خود



رفت و لایه‌های پنهان خویش را یکی یکی کنار زد تا آخرین علاقه‌ها و دل‌بستگی‌های خویش را دید. البته هیچ کسی نمی‌تواند دو رب داشته باشد و همیشه آخرین دل‌بستگی به یک امر می‌انجامد و گرنه به شرک مبتلاست و باید یکی را برگزیند. سالک باید به نهایت خود بیندیشد و پایان خویش را ببیند و فرجام کار و تلاش‌هایی که بر خویشتن روا می‌دارد را به دست آورد. هر کسی باید یک چیز باشد و باید خویشتن خود را یافت و باید در زندگی - که با سرعت در حال گذر است - خود بود و خود را به چهره‌ی این و آن گریم ننمود که ناگهان بانگ: «بمیر» می‌زنند. باید تا زمان و سرمایه از دست نرفته و در جایی دیگر غیر از جایی که لازم است، هزینه شود، هویت خود را که یکی از پول‌دوستی، شهوت‌رانی، علم‌جویی، عشق‌ورزی یا خداگرایی است را پیدا نمود. یکی قانونمند است و دیگری خراباتی و یکی نیز لابلالی است. کسی که «رب» خود را پیدا کرد، می‌تواند از استاد معنوی خویش ذکرهای متناسب با آن بگیرد و در این صورت است که ذکر و فکر مؤثر می‌افتد و گرنه هر تلاش و حرکتی بدون آن عقیم است. ذکر با تمامی قداستی که دارد بدون طی این مرحله، تلف نمودن وقت و هدر دادن هویت خود است و فایده‌ای در بر ندارد. «رب» هر کسی همان چیزی است که فرد همه‌ی هستی خود را فدای آن می‌کند. البته استاد معنوی کسی است که رب هر سالکی را به خوبی تشخیص دهد اما از آن‌جا که رب هر کسی سرّوی می‌باشد، مربی به کسی که در این زمینه تلاشی ندارد هیچ راهنمایی و کمکی ندارد. کسی که بتواند رب خود را پیدا نماید تفاوتی ندارد که از زمان میان‌سالی به سلوک وارد شده باشد یا از زمان کودکی و طفولیت، و به هر حال نتیجه می‌بیند. بله، یافت اسم رب در زمان کودکی که لایه‌های باطنی کم‌تر است بهتر و





سریع تر انجام می‌پذیرد تا زمان بزرگسالی که اندرون آدمی با هزاران لایه پوشیده شده است و باید از این هزار لایه‌ی تو در تو برای رسیدن به لایه‌ی نهایی و آخرین تلاش کرد. باید لایه‌های باطنی را یکی یکی شناخت و از آن یادداشت برداشت و با خلوت و تفکر لایه‌های رویین و زیرین را شناسایی نمود تا به لایه‌ی پایانی رسید. کسی که آخرین لایه و دل‌بستگی نهایی و هویت حقیقی خویش را می‌یابد، در این جاست که باید لایه‌های دیگر را که مجازی است از خود بزدايد و تمامی تلاش و همت و تمامی موجودی خود را بر روی آن سرمایه‌گذاری نماید و دیگر علایق و دل‌بستگی‌ها را سطحی و راه‌انحرافی بداند. با شناخت «رب» است که انسان می‌تواند به شناخت خدای خویش راه یابد. البته پایان برخی، خودخواهی است؛ به‌گونه‌ای که برای حفظ خود حتی حاضر هستند اولیای الهی را نیز با قساوت تمام به دار کشند یا به زهر شمشیر خود از پای درآورند. آنان در تعارض بین خود و خدا نیز خداوند را قربانی مطامع خویش می‌نمایند. برخی پایان آنان جز دنیا نیست. بعضی ترس است که بر آنان چیره است. این آدم‌ها به لحظه‌ای تمام زندگی خود را می‌دهند و ترس تمامی وجود ایشان را به نابودی می‌کشاند و تنها دلی دارند که از ترس پر است. پایان هر کسی آن چیزی است که دیگر آن را با هیچ امری معامله نمی‌نماید و برای یافت این معنا باید تلاش نمود و وقت گذاشت. یکی نیز پر از انصاف است. چنین کسی ممکن است از دین بگذرد اما از انصاف خود دست بر نمی‌دارد. البته «لا دین لمن لا انصاف له»؛ همان‌طور که اگر کسی دین نداشته باشد به انصاف نمی‌رسد. برخی جز طماعی چیزی ندارند و بعضی به کثرت، دل خوش دارند و خوشایند افرادی عزت است و همواره می‌خواهند عزیز باشند.

اگر کسی اسم رب خود را پیدا نمود و پایان خویش را یافت، باید کتمان داشته باشد و حرام است آن را به دیگران بگوید و بیان آن خیانت و تجاوز است و تنها مربی است که از آن آگاه است و وی حتی نباید آن را به مربی خود نیز بگوید؛ چرا که مربی با شناخت نفس وی هست که خود بر آن آگاه می‌گردد و مربیانی که این معنا را ندارند نمی‌توانند استاد معنوی سلوک باشند.

باید توجه داشت ذکری که استاد به سالک توصیه دارد همان سِرّ باطنی وی هست و هر ذکرى که با سِرّ پنهانی و رب آدمی هماهنگی نداشته باشد تنها دور شدن از طریق را در پی دارد. البته ذکر سِرّ غیر از ذکر عمومی و عام است. تهلیل و صلوات از اذکار عام است که البته برای برخی از افراد می‌تواند ذکر سِرّ نیز قرار گیرد و این به تشخیص استاد سلوک است.

اسم رب استقصّ و عنصر اصلی هر کسی است که جوهر او را تشکیل می‌دهد. سِرّی که کثرت بر نمی‌دارد و شرک نمی‌پذیرد و منحصر در یکی است که خداوند هر کسی را با همان خلق کرده است. چیزی که ذکر باید بر اساس آن گفته شود وگرنه برای ذکرهای انتخابی که به صورت تخصصی و با نظر استاد نباشد هیچ خاصیتی نیست و تنها برای ذاکر خوشامد و خوشایند دارد.

بعد از تفکر بر روی علایق و سلايق، می‌توان به سراغ اسمای الهی رفت که برخی از آن در دعای جوشن کبیر آمده است. با مطالعه‌ی جوشن کبیر باید دید کدام یک از اسما با آخرین علقه‌های وی هماهنگی دارد و همان را علامت بزند تا آن که بتواند با ویرایش‌های متعدد، آخرین نام الهی



را به عنوان رب خود برگزیند. باید این کار را آن قدر ادامه داد تا در پایان، تنها یک اسم بماند. البته، دعای جوشن کبیر در این زمینه مهم‌تر است اما چون متن آن تخصصی و عالمانه است این کار برای آنان که در بدایت کار هستند سخت است و جوشن کبیر متنی عامه‌گرا دارد و بهتر می‌توان از آن استفاده نمود. باید نخست این دعا را به صورت کلی مطالعه کرد، آن هم با سادگی و در خلوت و به صورت عامیانه و نه به شکل عالمانه‌ی آن که به صرف و تجزیه‌ی آن می‌پردازد، و سپس یکی یکی این اسما را در طی چند روز مطالعه، دقت، تجربه و مزه کرد تا اسمایی که به طبیعت و خلقت وی سازگاری دارد فهرست شود و در نهایت، از میان آنها یکی برگزیده شود. بعد از آن است که می‌تواند به استاد معنوی خویش مراجعه نماید و صحت و سقم یافته‌ی خود را به دست آورد بدون آن که کسی دیگر را در جریان کار خود بگذارد. کسانی که به عرفان عملی رو می‌آورند و ماه‌ها به ریاضت و ذکر مشغول می‌شوند اگر پیش از آن به این اصل مهم نپرداخته باشند، ذکر و ریاضت برای آنان جز گمراهی چیزی ندارد.

بنده یادم می‌آید که بسیار خردسال بودم، جرأت نمی‌کنم بگویم چند سالم بود، ولی وقتی خودم را دیدم ترسیدم. از آن روز تا به امروز هرچه در درس‌ها می‌گویم همان ذکر را دارم و چیز دیگری برایم رنگ ندارد. دو سال و نیم بیش‌تر نداشتم. ترس مرا گرفت. همین امروز هم با این همه بی‌باکی که دارم وقتی خود را می‌بینم می‌ترسم. یک وقت که به پرو پای ما می‌پیچیدند، گفتم آقا از این جایم می‌خواهید بزنید یا از آن جا، هیچ تفاوتی نمی‌کند و چیزی مهم نیست. هیچ چیزی از آن برای من نیست. به ما گفتند در این تنگه بایست و ما هم این جا ایستاده‌ایم.



آدم بودن

رشد هر کسی در سلوک به مقداری است که او آدم است. کسی که آدم نیست، هیچ ذکر و فکری برای وی سلوک نمی‌آورد. به بهلول گفتند شرایط سفره چیست؟ او نگفت نشستن رو به قبله و شستن دست‌ها، بلکه گفت: نان حلال. کسی که رزق حلال ندارد نمی‌تواند با ده‌ها بسم الله و رو به قبله نشستن، به جایی برسد. در سلوک نیز تا سالک آدم نباشد، هیچ ریاضت و ذکری برای وی اثری ندارد. دانستن اصول و قواعد سلوک و انجام آن بدون آدم بودن، چیزی جز ادا و اطفار نیست. سالک باید محاسبه نماید در سویدای خویش تا چه اندازه بر اصول آدم بودن ایستادگی دارد و برای او هویت و شخصیتی ثابت است. بر این اساس، کسی که در پی زرنگی و نیرنگ به مردم است آدم نیست. زرنگی، حساب‌گری، کیاست و سیاست، زهر قاتل و سم کشنده‌ی سلوک است. تمامی اولیای خدا مردمانی بی‌خط و ربط و بدون زیر و بم و زد و بند بودند. آنان افرادی ساده، ساذج، لیسیده و خالی بودند. آنان خالی بودند که از خداوند پُر می‌شدند و دیگر غیری نمی‌شناختند و چون خداوند با سنگینی خود همه‌ی جوانح و جوارح آنان را در بر گرفته بود، چیز دیگری نمی‌تواند به آنان وارد شود و آنان را به پایین کشد. کسی که نتواند آدم باشد و اصول اولی انسان بودن را رعایت نماید به هیچ وجه نمی‌تواند سالک باشد.



نرمی اخلاق و صفا با مردمان

داشتن اخلاق خوش، نرم، نیکو و لین بودن رفتار یکی دیگر از اصول سلوک است. این اصل را می‌توان از پی‌آمدهای ترک خودخواهی گرفت. خوش اخلاقی و حسن رفتار در برخورد با دیگران نخست نیازمند داشتن معرفت نظری است. کسی که تمامی پدیده‌ها را از ناحیه‌ی خداوند می‌داند که خدای خالق آن به هر یک عشق تمامی دارد نمی‌تواند با پدیده‌ای به بدی رفتار کند یا کم‌ترین نظر بدی به آن داشته باشد. او برگ‌های درختان را نوازش می‌کند همان‌گونه که خنکای نسیم، گونه‌ی او را به نوازش می‌برد و چنین کسی در برخورد با اشرف پدیده‌ها یعنی مردم، مگر می‌شود آنان را دوست نداشته باشد و آنان را خوب نداند و برای آنان برتری قایل نگردد و خویشتن را در برابر آنان کوچک نبیند. البته نرم بودن بدون ریاضت‌های ارادی و ابتلاءات طبیعی ممکن نیست. کسی که دیگران را دل‌نگران و دل‌آشوب می‌نماید دلی سنگ و سنگین دارد که نمی‌تواند حرکت و سلوکی داشته باشد و سرگردانی پیاده است. رجال غیب که بر احوال سالکان نظر دارند گاه در مسیر سلوک، کسی را می‌فرستند تا سالک را بیازارد تا او را در آن آزار بیازمایند. اگر سالک در برخورد با وی نمره‌ای منفی بگیرد، به او اجازه‌ی گام برداشتن به پیش را نمی‌دهند و یا او را متوقف می‌سازند و یا وی را ساقط نموده و باز می‌گردانند. این امر مجرب و ثمره‌بخش است که سالک نباید با هیچ مخلوقی درگیر شود و با هیچ کدام بحثی نداشته و برای کسی حکمی



نداشته باشد و اگر خداوند کسی را کافر، مشرک، منافق و فاسد می‌داند، اوست و بندگان خودش و سالک مشکل شخصی با هیچ کدام نداشته باشد و حکم را برای خداوند بداند و همان را بپذیرد. سالک باید حبّ و بغض خود را برای خداوند قرار دهد. سالک در صورتی قدرت حرکت و سیر می‌یابد که بتواند با همه زندگی کند و با همه انس و الفت داشته باشد و عفونتی با هیچ کس پیدا نکند. البته محبان هستند که با بندگان خداوند درگیر مشکل می‌شوند و گرنه محبوبان، دلی به صافی آب دارند و پیوند آنان با بندگان مانند پیوند مهتاب با باغ و آب است که جز زیبایی و صفا نمی‌آورد. بدآمد، نفرت و کینه اگر در دل سالک باشد جز حرمان چیزی برای او نمی‌آورد هر چند کسی به ناحق بر او سخت گرفته باشد. کسی که از بنده‌ای مؤمن بددلی دارد بدفرجام است و عاقبت به خیر نمی‌گردد. کسی که به سراغ عرفان می‌آید مخالفان بسیاری می‌یابد و وی باید با تمامی آنان که بسیاری اهل ولایت و روایت هستند به نیکی رفتار نماید و از هیچ یک خرده‌ای به دل نداشته باشد؛ چرا که او نیز از سر ناآگاهی اما برای خدا چنین فریاد می‌زند و همین که کسی می‌خواهد برای خدا حرکتی داشته باشد به خودی خود ارزش فاعلی دارد و می‌رساند وی اهل صفاست و اختلاف فهم‌ها چندان مهم نیست؛ چرا که انسان غیرمعصوم از خطا مصون نیست.

کسی که در دل خود در برابر بنده‌ای جبهه می‌گیرد و در لایه‌های پنهان قلبش کینه وارد می‌شد، دل وی جایی برای نزول خدا ندارد و مزبله‌ای است که سگ نفس وی از آن می‌خورد و هارتر می‌شود. بندگان خدا را یا باید مانند حضرت عیسی علیه السلام به خداوند وا گذاشت و گفت اینان



بنده‌های تو هستند خواه آنان را عذاب کن و خواه ببخش که تو عزیز و حکیم هستی: ﴿إِنْ تُعَذِّبُهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ وَإِنْ تَغْفِرَ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾^(۱) و یا برتر از وی بود و برای تمامی بندگان چنان دل‌سوزی و مهربانی داشت که نزدیک باشد از دست برود: ﴿فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِدَا الْحَدِيثِ آسَفًا﴾^(۲)؛ شاید اگر به این سخن ایمنان نیاورند تو جان خود را از اندوه در پی‌گیری کارشان تباه کنی.

بداخلاقی و بغض دل چنان جان آدمی را سنگین می‌سازد که توان پریدن را از روح او می‌گیرد. کم‌ترین بغض گاه تیزترین پرنده‌ی سالک را به زیر می‌کشد و بال و پر او را به آتش نفرت می‌سوزاند. صاحب‌دلی که تهی از هرگونه بغض و عناد است اگر دلش باز شود و به شرح صدر برسد و چیزی بر سینه‌ی او سنگینی نکند حتی بدهای عالم را هم برای آزار و نابودی او جمع شود نمی‌تواند آنان را دوست نداشته باشد و در پی این است که راه هدایت و نجات را به آنان نشان دهد تا خداوند را بیابند و با او آشنا شوند. خداوند حتی اگر گدایان عالم را میهمان سفره‌ی وی کند، قهر نمی‌کند و اگر فقیران را به در خانه‌ی او آورد، از آن‌ها استقبال می‌کند و خوش حال می‌شود. چنین انسانی دلی دریایی و نفسی قدسی و ملکوتی دارد. خوشا به حال کسی که دلش چنان گسترده می‌شود که می‌تواند حق تعالی را در آن بنشانند. قدیم‌ترها خوشه‌چینی رسم بود. آنان که خورجین داشتند خوشه‌ی بیش‌تری می‌چیدند تا آنان که در دامن خود خوشه جمع می‌کردند. خداوند هم به ظرفیت دل آدمی می‌نگرد. خوشا به حال آن که

۱. مائده / ۱۱۸.

۲. کهف / ۶.



دلش می‌تواند حق تعالی را میهمان کند که در این صورت به اندازه‌ی خدا جا دارد. البته خداوند در دلی جای گیرد که پیش از این، آن را با عشق پاره پاره کرده باشد. آنان که تنها به دنبال خدا هستند، از هر چه بریدگی و پارگی است هراسی ندارند و برکنده می‌نشینند و سر را به استواری بالا می‌گیرند و خداوند را ندا می‌دهند: هر کار که خواهی بکن! این جز از دل وسیع و گسترده بر نمی‌آید. دلی که باکم‌ترین مصیبتی درازکش می‌شود و می‌گوید دیگر نه، همان نه به او باز می‌گردد. دل او خورجینی است که آن را بر پشت خود واژگون انداخته است تا کسی را سواری ندهد. چنین دلی صاحب آن را نیز سواری نمی‌دهد و چون کاسه‌ای است واژگون که هر چه باران رحمت نماز، دعا، درس و بحث بر آن بیارد اثری نمی‌گذارد و چیزی در آن نمی‌نشیند. سالک باید دلی بیابد که حتی بر فرض با قاتل پدر خود بتواند بنشیند، از او بگذرد و با وی مهربانی داشته باشد، برای او شغلی بیابد، با او همراهی کند و از او پذیرایی نماید و او را به میهمانی خویش بخواند. معرفت تنها به این نیست که آدمی ذکری بخواند تا کسی شود، بلکه باید نفس را در خود به گونه‌ای بست که هر چیزی در آن نیاید. دعا و ذکر پس از صافی شدن دل و نرم شدن اخلاق و رفتار است که اثر دارد. ابتدا باید خانه را تطهیر نمود و سپس میهمان طلبید. سالک باید نخست صاحب دلی باشد که نسبت به همه چیز و همه کس حالت لا اقتضا و لا بشرط دارد و با همه سر سازگاری داشته باشد. سالک هر شب باید دل خود را از هر گونه بغض، عناد، خشم و غضب خالی نماید. او نباید نه از بد دیگران غمگین و دلگیر شود و نه از خوبی آنان خرسند. این دل تنگ است که منفذ کوچک می‌گیرد. دل وسیع و گشاده از چیزی به تنگ



نمی‌آید و دریایی موج است که هر خاشاک و فاضلابی آن را نجس نمی‌سازد، بلکه هر نجسی را پس می‌زند و تطهیر می‌کند. دلگیر نشدن به نوع نگرش و معرفت آدمی ارتباط دارد. دل ضیق برای سالکی است که معرفتی ندارد یا دانسته‌های وی از سنخ معلوماتی است که در جان وی ننشسته و به آن اعتقاد و ایمان پیدا نکرده است. می‌گویند: «چون می‌گذرد غمی نیست». این سخن بسیار شیوا در دل‌های بزرگراهی می‌نشیند نه آنان که مسیر باطنشان جز کوره‌راهی نیست. دل کوچک با پیشامد امری جزیبی می‌گیرد و بدتر از آن چه بسا چفت می‌شود و قفل می‌نماید! سلوک تنها با دلی باز و سینه‌ای فراخ ممکن است. حسن رفتار و خوش اخلاقی نیز نشانه‌ی این دل است. گستردگی و شرح سینه نیز با ریاضت‌هایی مشخص به دست می‌آید که آن را باید از استادی کارآموزده گرفت.

سالک باید این نگرش توحیدی را پیدا نماید که به هر چه می‌نگرد آن را دوست داشته باشد. البته نه آن که فقط یکی را دوست داشته باشد و دیگران را نه، بلکه باید چنان تربیت شود که همه را خیلی دوست داشته باشد. عارف و سالک نباید با کسی پدرکشتگی داشته باشد، بلکه حتی با قاتل پدر خویش و هر کسی که وی را می‌آزارد باید به انواع گوناگون، مهربانی، رحم، مروت و گذشت داشته باشد و حتی خطای کسی را که آبروی او را برده است نادیده بگیرد؛ چرا که او خدا را در دل خود جای داده و جایی برای ورود دیگران نگذاشته است. سالک باید این دعا را داشته باشد: خدایا کسی را که به من بدی کرده است خوبی و خیر ده. خدایا! همه بنده‌ی تو هستند و من نمی‌توانم کسی را دوست نداشته باشم.



این نگرش در میان مردم هست که اگر سیدی انسان را آزرده کند می‌گویند چه کنم که تو سید و اولاد پیغمبر هستی. سالک نیز در مواجهه با بندگان پرآزار باید گذشت داشته باشد و بگوید چه کنم که تو بنده‌ی خدا هستی. عارف به عشق خداوند است که دیگران را می‌بخشد و خرده‌ای از کسی به دل نمی‌گیرد و همان‌طور که به خداوند عشق دارد به بندگان او نیز عشق می‌ورزد. سالک در برابر ناروایی‌هایی که به او می‌شود، کسی را مکافات نمی‌نماید و به عکس، هر که او را بیش‌تر آزرده است، بیش‌تر مورد تفقد خویش قرار می‌دهد و برای او دعا می‌کند و خیر بیش‌تری از خداوند برای او می‌خواهد.

باید توجه داشت تمامی آزارها و اذیت‌هایی که از ناحیه دیگران به سالک می‌رسد در واقع حکم نوعی پاک‌کننده را دارد که رجس‌های باطنی او را می‌زداید؛ از این رو انسان‌های پرآزار را مانند پاک‌کننده‌ای برای خود می‌داند و به او دعا می‌نماید نه این که کینه‌ای از او به دل بگیرد.

سالک نباید در هیچ عمل، ذکر و ریاضتی که دارد کم‌ترین ظلمی را به کسی به‌ویژه به همسر و فرزندان خود روا دارد یا بر آنان فشاری داشته باشد. وی باید نسبت به آنان مهربان‌ترین باشد و حقی را از آنان فروگذار ننماید. نخستین بستر سلوک، خانه است و فردی که با همسر و فرزند خود مشکل دارد نمی‌تواند کم‌ترین حرکت معنوی، پرواز و اوج قربی داشته باشد. سالک اگر نتواند مسکن و منزل خود را بسازد در واقع نتوانسته است خود را به حرکت معنوی وا دارد. حرکت معنوی بدون رضایت همسر ممکن نیست و محور آن داشتن خلق و خوئی مهربان و نرم با اوست. همسر سالک کلید موفقیت وی در امور معنوی است. از نشانه‌های رشد معنوی سالک نرم‌شدن وی در برابر همسر خود و احساس



عشق و علاقه به اوست. کسی که در معنویت ریاضت می‌کشد برای آن است که بتواند نفس خود را برای یافتن عشق و محبت آماده سازد. سالک باید سعی نماید محبت را با انواعی که دارد نسبت به همسر خود تمرین نماید.

اصل ﴿ ۳۴ ﴾

دوری از افکار نادرست و پیرایه‌ها

سلوک کاری بسیار مهم، بزرگ، عظیم، شگرف و سنگین است و باید به بزرگی آن باور داشت. سیری که روزنی به غیب می‌گشاید و بر تار و پود سالک در زمانی دراز چنان می‌زند که آه را نه از نهاد وی که از باطن آن بر می‌آورد. سالک باید آشنایان را یکی یکی از خود جدا نماید. این جدایی درد دارد. او باید از هر کثرتی رها شود. این کار به‌ویژه در مورد افکاری که نادرست و غیر منطقی است و باور صادق موجه نمی‌باشد و با حقیقت هم‌خوانی ندارد و احکامی که از دین می‌شناسد اما پیرایه است بسیار حایز اهمیت می‌باشد. هر فکر ناراستی و هر حکمی که دینی نباشد عامل مهمی در بازدارندگی سالک از ورود به عوالم غیبی است و او را چنان مشغول اما و اگر و چون و چرا می‌سازد که وقت و توانی برای سیر در آن عوالم برای وی باقی نمی‌گذارد.

اصل ﴿ ۳۵ ﴾

مهربانی با همسر و خانواده

سالک با دوری معقول و بدون آزار از دیگران و با تنهایی و رهایی از کثرات دنیایی و داشتن خلوت و مشاهده‌ی تاریکی و با کمک گرفتن از



مربی و داشتن حرکتی صادقانه با وی بدون هیچ گونه شرط و شکی است که دلی کیمیا می یابد، اما چنین اصولی باید در چرخ دنده‌ی اصل دیگری قرار گیرد تا نتیجه بخش باشد. سالک با حفظ تمامی این اصول، اگر بتواند با همسر و فرزند خود و دیگران شیرین باشد نه بد اخلاق، در آن صورت است که کامی شیرین از سلوک خود می بیند. کمترین ظلم و اجحافی به خانواده همان و بدبختی و حرمان همیشگی نیز همان. سالکی که ظلم در وجود خود دارد مانند هواپیمایی است که چرخ‌های آن باز نمی شود و با چرخ‌های بسته فرود می آید. متأسفانه برخی از مریبان ناشی در حلقه‌های سلوکی یا درویشی چنان فرد علاقمند به عرفان را ذکر می دهند که دیگر نمی تواند به همسر و فرزند خویش برسد. چنین روشی سلوک نیست، بلکه فقط گمراهی است. عرفان عروس علوم است و زیباترین، شیواترین، ظریف‌ترین و عالی‌ترین علم به شمار می رود و با کم‌ترین اجحاف و ظلمی مناسبی ندارد. سالک باید اگر کوزه‌ی کسی را آب نمی نماید، آن را ترک نیندازد. سالکی که همسر و فرزند وی از او ناراحتی و چه بسا تنفر دارند توسط حافظان و نگاهبانان عوالم غیب اجازه ورود نمی یابد، بلکه نمی تواند عروجی داشته باشد. چنین کسی مانند چتربازی است که در آسمان است اما چتر وی باز نمی شود و سقوطی همراه با هلاکت و نابودی دارد. چنین کسی ممکن است انکسارهایی در خود احساس کند اما نباید به آن دل خوش داشته باشد.

کسی که می خواهد سالک گردد نباید از زندگی عادی افراد معمولی چیزی کم داشته باشد. البته عافیت طلب هم نباید شد ولی همواره باید در نظر داشت این سالک است که می خواهد عارف گردد و نیازمند ریاضت و



سختی دادن به خود است نه همسر و فرزندان او. آنان زندگی معروف و متعادل و عفاف و کفافی می‌خواهند که از رفاه خالی نباشد و نیازمندی‌های آنان را برآورده سازد. سالک آزاد است در محدوده‌ی شرع، ریاضت داشته باشد ولی باید توجه داشت همسر و فرزند زندگی خاص و شئون ویژه‌ای دارند که اگر از طرف وی رعایت نشود عرفان او به اجحاف تبدیل می‌رود و برای او زیان‌بار می‌گردد و همین ظلم، انحرافی در او پدید می‌سازد که همواره آرزو می‌کند کاش فردی عادی بود ولی به خسران دنیا و آخرت مبتلا نمی‌گشت. عرفان‌هایی که هم‌اینک در جامعه رواج دارد به ویژه عرفان‌های وارداتی و نوظهور دارای چنین انحرافات است و سبب می‌شود فرد ظرف‌های بسیاری از افراد را شکسته سازد.

اصول ۳۶

صبر و بردباری

در سلوک باید صبری و بردباری داشت و از این که چند صباحی بر عملی مداومت داشت یا اگر شبی ذکر را گفت و از آن تأثیری دیده نشد نباید به خستگی گرایید، بلکه باید در پی شناخت جهت آن و درمان اساسی آن بر آمد. وادی عرفان نه با گدایی سازگار است و نه با گلایه. نه سیاست می‌پذیرد و نه کیاست. سالک بر درگاه حق نمی‌نشیند تا اخاذی کند یا چون گدایی سامری دستان خود را بسیار دراز کند، بلکه او به آنچه حق از او خواسته عمل می‌کند و به آنچه برای او پیش آمده رضایت دارد. در نوجوانی از من خواستند پیش استاد بروم. باید مسیری نزدیک



به پنج کیلومتر راه می‌رفتم و وقتی پشت در منزل استاد می‌رسیدم و زنگ می‌زدم کسی صدا می‌داد نیست و من باز می‌گشتم. دوباره فردای آن روز می‌آمدم و همان صدا را می‌شنیدم که نیست. این کار تا شانزده روز تکرار شد و من هر روز می‌آمدم و می‌گفتم خداوند از ما خواسته است که بیایم و ما هم می‌آییم و دیگر بقیه‌ی ماجرا به من مربوط نیست. روز شانزدهم که شد آن عالم در را باز کرد و با خوش حالی و با روی خندان گفت بفرمایید داخل. بعد برای من چایی آورد و گفت شما قبولید. وی در این مدت می‌خواست صبر و تحمل مرا آزمایش نماید و من هم ساده‌وار در امتحانی که از آن خبر نداشتم قبول شده بودم. ما در این مدت، از کسی که می‌گفت نیست حتی یک سؤال نپرسیده بودم و نگفتم چرا نیست و چه وقتی می‌آیند و سر خود را پایین می‌انداختم و می‌رفتم و می‌گفتم خدایا من وظیفه‌ی خود را انجام دادم، نه این آقا کاره‌ای است و نه من. وظیفه‌ی من این بود که بیایم و باقی آن هر چه می‌خواهد بشود. من با انجام این وظیفه، خیر خود را گرفتم. در سلوک باید صبوری داشت بدون آن که به گدایی و تکدی از خلق و یا حتی از خدا گرفتار شد و باید بزرگ‌منشی خود را حفظ نمود. نباید عملی را مدتی انجام داد و به انتظار این نشست که چیزی در دامن انسان قرار بگیرد. چنین انتظاری با اصل بسیار مهم «شک نکن و شرط نکن» منافات دارد و تنها باید وظیفه‌ی خود را بدون حتی انتظار قرب و انس انجام داد که حصول انس و قرب نتیجه‌ای است که خداوند می‌دهد و به ما ارتباطی ندارد.

سالک باید از همه‌ی توان خود بهره برد و بدون آن که بگذارد مشکلات راه او را خسته و درمانده نماید، بیش‌ترین توانمندی‌های خود



را به محک تجربه و عیار ارزش نهد و با آزمایش و آزمون در خود بر فعلی نمودن آن بکوشد.

بنده گاه در این درس دیده‌ام یکی چنان خسته و وامانده است که خمیازه پناه و بستر او شده است یا چنان دیر به کلاس می‌آید که آهنگ آمدنش با کرنای رفتن وی هم‌زمان به گوش می‌آید یا پیش از پایان کلاس، رخت رحلت می‌پوشد، در این صورت، دیگر نمی‌توانم درس را ادامه دهم و نظام طبیعی‌ام با چنین چیزهایی سازگاری ندارد. یکی از اساتید بنده نیز نمی‌توانست با چشم باز درس بگوید و عادت داشت که با چشم بسته درس بگوید. او اگر چشم می‌گشود درس را فراموش می‌کرد. او مردی عالم بود که تحقیقاتی جزیی داشت. من هیچ‌گاه از کسی که چشم بسته باشد خوشم نمی‌آید، برای همین، من هم زمین را نگاه می‌کردم تا چشمان بسته‌ی او را نبینم.

صبر و بردباری به‌ویژه در مبادی بسیار حایز اهمیت است. سالک باید به مبادی سلوک اهتمام داشته باشد و از هیچ یک از اصولی که جزو مبادی است سطحی نگذرد و آن را بی‌اهمیت نگیرد و در انجام آن بی‌حوصله نگردد؛ چرا که بدون تحقق کامل آن اصول مبنایی که حکم ریشه را دارد، اصول بنایی که حکم میوه را دارد پاسخ‌گو نیست. همان‌طور که اگر طلبه‌ای به ادبیات اهتمام نداشته باشد به اجتهاد نیز دست نمی‌یابد؛ چنان‌چه نوع طلبه‌ها به ادبیات اهتمام ندارند و اگر دیروز می‌توان به ادیب نیشابوری اشاره‌ای داشت امروز کسی نیست که انگشت اشاره به او نشانه رود؛ چرا که این رشته میوه‌ای به پژوهنده نمی‌دهد. می‌گویند ارسطو سواد را به ادب و ادبیات می‌دانسته است. وی به دلیل اهتمامی که به



مبادی داشته است چنان بزرگ می‌گردد که امام صادق علیه السلام با آن همه عظمت، از ارسطو یاد می‌کند.

نوع انسان‌ها با دیدن درختی، میوه را می‌خواهند و به ریشه‌اش دل نمی‌بندد. همان‌طور که فتاویٰ بسیاری به دلیل ضعف در مبادی قابل نقد است، سلوکی که اصول ابتدایی را محکم پی‌ریزی ننماید، ابتر می‌گردد و راه به جایی نمی‌برد.

سالک باید تمامی اصول سلوک را یکی بعد از دیگری مراعات نماید و به آن اهتمام داشته باشد و صبوری، بردباری و تحمل پذیرش نسبت به آن داشته باشد تا بتواند این سیر را منزل به منزل برود.

اصل ﴿ ۳۷ ﴾

حفظ وظیفه‌ی کاری

این اصل در ادامه‌ی اصل «گذرا از خودخواهی به حق محوری» و نیز «مدیریت تعادل‌زا» قرار دارد و به این معناست: کسی می‌تواند وظیفه‌ی کاری خود را حفظ نماید که سلوکی خودخواهانه نداشته باشد. سلوک، سیر در باطن شریعت است که نقطه‌ی شروع طریقت می‌باشد. طریقتی که برخلاف مسیر شریعت راه می‌نمایاند انحراف، گمراهی و دوری هرچه بیش‌تر از حق و حقیقت است. کسی که می‌خواهد سلوک داشته باشد و راه معنویت بپیماید نباید به وظیفه‌ی کاری خود لطمه‌ای برساند. این اصل به‌ویژه برای طلاب علوم دینی حایز اهمیت است. کسی که وارد حوزه علمیه می‌شود، وظیفه‌ی اولی او تحصیل، تحقیق و تدریس است و گرنه استفاده از امکانات حوزه و شهریه برای وی مجاز نیست. عرفان و



داشتن ذکر و ورد مسأله‌ای شخصی است و نباید آن را با وظیفه‌ی شأنی طلبه که برای آن شهریه می‌گیرد خلط نمود. در حوزه باید درس و بحث داشت. این‌جا خانه‌ی امام صادق علیه السلام است و ورود به آن برای کسی که آهنگ تحصیل ندارد روا نیست و هر استفاده‌ای از چنین مکان‌هایی برای کسی که درس را اهتمام ندارد، غصب و ضمان‌آور است. طلبه‌ای که در پی عرفان و معرفت حق به‌راه می‌افتد و امکانات حوزه را هزینه‌ی آن می‌نماید جز راه خودخواهی نمی‌پوید و جز تار نفسانی نمی‌تند و جز رشته‌ی تاریکی پنبه نمی‌کند و نه از طلبگی خود خیر می‌بیند و نه از سلوک خود به معرفتی می‌رسد. این‌جا سربازخانه‌ی عصر غیبت است که باید طلبه بود و باید کار کرد و گرنه جز ویل سقوط عایدی ندارد. درس، بحث، عشق به ولایت، تبلیغ و مردم‌داری از مقومات طلبگی است و شأنی است که هیچ چیز نباید آن را تحت شعاع خود قرار دهد و نور آن را کم‌فروغ سازد. عرفان و سلوک تنها برای طلابی شایسته است که به تحصیل علمی آنان نه تنها آسیبی نمی‌رساند بلکه ممدّ، مؤید و مددکار آن است و می‌تواند از وقت کمی کیفیتی بالا برد. طلبه‌ای که به سلوک رو می‌آورد در صورتی تحصیل وی مصون از آفت می‌گردد که بتواند کیفیت کار خود را بالا برد و با ذکری در چند دقیقه، اثر دعایی طولانی با تکرارهای بسیار را ببیند.

اصل ۳۸

استحمام

یکی از اصول سلوک، رعایت پاکیزگی و بهداشت بدن است. سالک تا پوست، گوش، دهان و ناخن تمیز نداشته باشد و روزنه‌های پوست بدن



وی در اثر استحمام، منفذ، طراوت و تازگی خود را حفظ ننماید، جلای نفس و روح ندارد و استحمام در این زمینه بسیار کارآمد است. البته رعایت بهداشت و تمیزی اگر به وسواس گرفتار آید سوهان روح می‌گردد و او را به‌طور کلی از سلوک باز می‌دارد.

اصل ﴿ ۳۹ ﴾

ورزش و تربیت بدنی

کسی می‌تواند سالک و رونده گردد که نخست دارای بدنی نرم و رام باشد. بدن نیز بدون فعالیت بدنی و نرمش، نرم و انعطاف‌پذیر نمی‌گردد. کسانی که ورزش نمی‌کنند مغزی نیمه فعال دارند و نمی‌توانند درست یاد بگیرند و درست تصمیم بگیرند. اگر بدن سالم باشد، لازم نیست مدت‌ها برای درس خواندن وقت گذاشت. ورزش سبب سلامتی بدن و مغز می‌شود و قدرت درک و فهم مغز را بالا می‌برد. مغز و عقل سالم در بدن سالم است و بدن سالم خود از داخل فضا می‌تواند معلومات را فرا گیرد. اگر این گفته‌ی مرا باور نمایید باید بگویم بدن سالم می‌تواند کتاب‌هایی که در قفسه جاسازی شده است بدون گشودن کتاب و مطالعه، آن را فرا گیرد. بدن سالم است که می‌تواند قرآن کریم را روی سینه‌ی خود داشته باشد و مغز از آن تعلیم بگیرد.

از شرایط نخستین سلوک، دارا بودن بدنی موزون هم در کمیت و طول و عرض و هم در کیفیت و نرمی است. بدنی که نه اضافه‌ای داشته باشد و نه کاستی و نقص عضوی.



ورزش را باید ماده‌ی سلامت بدن دانست. عارفان بزرگ از ورزش بهره می‌برده‌اند؛ به گونه‌ای که برخی از آنان دست به مشاغلی می‌زدند که فعالیت فراگیر بدن را نیاز داشته است.

باید توجه داشت ما عارفانی انغماری داشته‌ایم که حتی مگس را از روی خود پر نمی‌دادند تا مبدا اذیت شود. آنان بدن‌هایی ضعیف و ناموزون و خشکیده داشته‌اند. ما چنین عارفانی را که توانمندی جسمی ندارند ناقص می‌دانیم و تفاوتی میان آنان با برخی از هندوها نمی‌دانیم که گاه برای تقویت خویش از نجاست و شراب استفاده می‌کنند یا دست به کارهای دیگری می‌زنند که جبران سستی بدن آنان شود یا حشیش استفاده می‌کنند. عارف در صورتی کامل است که هم‌چون اولیای خدا تنبلی و سستی نداشته باشد و بتواند تیغ به دست گیرد، وارد معرکه شود، حکومت کند، عدالت را اجرایی نماید و به جای خود مهر بورزد و به جای خود زندانی نماید. طبیعی است کسی که در کهولت سن نتواند ورزش داشته باشد هیچ‌گاه چنین روحیه‌ای ندارد.

سالک با ورزش است که چربی‌ها و فضولات بدن خود را از بین می‌برد و آن را به انرژی تبدیل می‌کند تا نفس وی نیز سبکی یابد و قدرت پرواز را در خود بیابد.

البته توصیه به نرمش به معنای پرداختن دایمی به ورزش نیست؛ چرا که ورزش‌کاران حرفه‌ای به طور نوعی روحی خسییده دارند و نه فعال، اما نبود ورزش نیز روح سالک را از کارآمدی می‌اندازد؛ همان‌طور که عارفان نظری با فلسفه است که فهم می‌گردد.

کتمان؛ اصل اولی در سلوک

سالک باید از همان ابتدا تمرین «کتمان» داشته باشد و «مخفی کاری» در امور معنوی و روحانی را برای خود اصل بداند و از آن چه در مسیر سلوک نصیب آدمی می شود اعم از سختی ها، مشکلات، مصایب یا نفعه های ربانی، چیزی به کسی نگوید به گونه ای که حتی وقتی با خانواده ی خود می نشیند گویی بویی از عرفان و معرفت نبرده است. سالک بیشترین مواجهه و ارتباط را با خانواده ی خود دارد. وی باید در میان خانواده زیستی معمولی داشته باشد به گونه ای که هیچ یک از آنان متوجه نشوند وی از سالکان معرفت است. وی نباید توصیه های گفته شده برای سلوک را در حضور همسر و فرزندان خود انجام دهد، بلکه تمامی ریاضت ها و تمرین های وی باید به گونه ای پنهان باشد و در نزد آنان فردی عادی و معمولی ظاهر شود. درست است که نزدیک ترین افراد به انسان عیال وی هستند اما در سلوک، آنان دورترین افراد می باشند و سالک باید به گونه ای عمل کند که کسی نتواند او را به عنوان سالک بشناسد. سالک ناگزیر است خود را از همسر و فرزند جدا نماید و چیزی از معنویات را در برابر آنان ظاهر نسازد؛ وگرنه ترس از او بر جان آنها می افتد و وی به دیوانگی یا جن گیری و مانند آن متهم می شود. باید نزد خانواده ی خود خوش خوراک بود وگرنه کم خوردن، آنان را آزرده می سازد و در حضور آنان خوابید. سالک باید مکانی - هر چند زیرپله ای باشد - برای خود اختیار نماید تا بتواند کارهای اختصاصی خویش را در آن انجام دهد. سالکی که در حضور همسر و فرزند خود نان خشک



می خورد، آنان را از کار خود ناراحت و دلزده می نماید. سالک هر چند نباید فقیر باشد، اما اگر بخواهد زندگی فقیرانه‌ی خود را در حضور همسر و فرزند آورد و از چرب و شیرین چیزی نخورد و به نان خشک اکتفا کند، آنان را زخمی و عفونی می نماید و چه بسا فرزند خود را به گمراهی می کشاند. کردار ویژه‌ی سلوک را باید در خلوت و سکوت خویش انجام داد.

سالک باید در میان دوستان، طلاب و خانواده‌ی خود کتمان داشته باشد و اگر شبی از یکی از آنان در رؤیایی چیزی دید، چنین نباشد که از آن به همسر خود گزارش دهد و فردا به آن فرد خرده گیرد که چرا چنین کرده‌ای داری و بر او آروغ زند! او باید بداند اموری را که خداوند می خواهد پنهان بماند، نباید آفتابی سازد. البته کسی که خوی کاسبی دارد، نمی تواند یافته‌های خود را هزینه نکند! کسانی که به عرفان شهرت می یابند و از مغیبات مردم می گویند از مستضعف ترین مردمان هستند که چون نخودی خورده اند آروغ می زنند و کدورتی تیره را در میانه‌ی دل‌ها نقاشی می کنند و برای خود آوازه‌ای گوش خراش تر از بانگ شش دانگ الاغ فریاد می کنند و بوی تعفن می پراکنند بدون آن که مشام آنان که خوی دباغی گیری به خود گرفته از آن اذیتی ببیند. عارفی که نقل دارد، بچه‌ای لوس است که طمع نقل عزت و حسرت نبات آبرو دارد. البته محیط حوزه‌ها فضای رقابت است و اگر دوخم کسی که سلوک دارد در بازوی توانمند یکی از ظاهرگرایان گیر کرد، نباید پنهانی‌های او را آشکار ساخت تا او را از این ناحیه در موضع ضعف قرار داد. کتمان، اصل اولی سلوک است و هیچ کسی بدون آن به وصول دست نمی یابد و آنان که در فصل جوانی خود به عرفان شهره می شوند محبانی ضعیف هستند که تنها بر



ارض ملکوتِ مثالی نگاهی انداخته‌اند و نه بر آسمان یا عرش این زمین دوم. روزی عارفی چیره‌دست را دیدم که می‌گفت تا انگلستان رفته‌ام، چیزی نگویید که فردا زیر پل آهنچی همه از آن خبر دارند! باید تمرین کرد تا صاحب کتمان شد. تمرین نیز باید از سخنان پیش پا افتاده باشد تا سختی آن، بیش‌تر خود را نشان دهد. کسی که نمی‌تواند خبری معمولی را پیش خود نگاه دارد، چگونه می‌تواند اخبار غیر عادی مردم را بر زبان بیاورد و خودنگه‌دار باشد؟! کسی که خبری عادی برای او سنگینی می‌کند و تا آروغ نزند یا تخلیه نشود سبک نمی‌گردد، چگونه می‌تواند لقمه‌ای سنگین را بلعد و دم بر بیاورد و رودل ننماید و آبرو و حیثیت مردمی محترم را بر باد ندهد. او باید چنان کتمانی داشته باشد که حتی طرف مقابل وی نیز شک ننماید که او از کرده‌ی بد وی خبر دارد یا نه، وگرنه سالک پیش از آن که او را با گفته‌ی خویش خراب نماید تمام هویت خویش را تخریب نموده و از مسیر سلوک با این گفته اخراج شده است. او باید حتی خود را نیز از خود کتمان کند به گونه‌ای که هیچ کس بر سر او آگاه نگردد و خود نیز گویی نه چیزی دیده و نه چیزی شنیده است. او باید همانند نیروهای اطلاعاتی باشد که چنان در این زمینه آموزش می‌بینند که اگر زن و شوهری هر دو به سرویس‌های جاسوسی وابسته باشند، با آن که سال‌ها با هم زندگی می‌کنند، هیچ یک از حال دیگری باخبر نمی‌گردد و حیثیت شغلی هم‌دیگر را نمی‌دانند. چنین افرادی هستند که برای عرفان مناسب می‌باشند.

مهم‌ترین مانع برای اساتید سلوک نیز همین است که شاگردان خود را در این ناحیه ضعیف می‌بینند. آنان به بهانه‌ی رفاقت و دوستی یا همسری، هر چیزی را به دیگری می‌گویند در حالی که عرفان چنین



احساساتی را بر نمی‌تابد و انسان‌هایی استوار و محکم می‌خواهد که رفاقت با خداوند را به رفاقت با کسی نمی‌فروشند. او باید همسر خود را نامحرم‌ترین فرد به خود در این زمینه بداند. البته عرض نمودم باید حیثیات را رعایت نمود و وقتی از عرفان خارج شد، باید خود را خالی نمود و شوهری پر مهر و رفیقی مطمئن برای همسر خود بود و امور منزل و زندگی را با سیر و سلوک خلط ننمود. زن نباید بر مشکلات مرد خود، آگاه شود و گرنه دید وی نسبت به مرد منفی می‌شود و در جایی که شوهر به مهر و عاطفه‌ی او نیاز دارد، مشکلاتی که به عنوان درد دل به این سنگ صبور گفته است بسان گریز آتشین بر سر او فرود می‌آورد و بر ریش دل او زخمی کاری می‌زند. مرد باید مرد باشد و تنها تکیه‌گاه او در مشکلات، خودش باشد و با باری از مشکلات، بر دیگری تکیه ندهد که پناهگاه مطمئنی جز خداوند و اولیای او بر زمین ناسوت نمی‌باشد.

البته مرد باید نسبت به همسر خود رفیق باشد به این گونه که سختی‌های کار خود را برای وی نگوید، بلکه این موفقیت‌ها و پیروزی‌هاست که باید به او گفته شود و در رفاقت و دوستی باید مواهب را به آنان داد و نه مصایب را، و گرنه طبع لطیف آنان را در بار سنگین سختی‌ها به صعوبت و خشونت گرایش خواهد داد. سختی‌ها و مصایب را باید برای خود نگاه داشت و شادی‌ها را با همسر و فرزندان تقسیم نمود.

خاطر نشان می‌شود چشم‌ها همیشه در اظهار مطالب بسیار گویا می‌باشند و ما باید در کتمان به جایی برسیم که حتی اگر ماهرترین روان‌شناسان هم به چشم‌های ما بنگرند نتوانند چیزی از آن برداشت نمایند.



اصل ۴۱ ❖

شک‌زایی

پیش از این در اصل «کتمان؛ اصل اولی در سلوک» گفتیم سالک باید به گونه‌ای راه ببیماید و عمل نماید که هیچ کسی متوجه نشود وی سالک است. آنچه را که گفتنی بود و نیاز به کتمان نداشت در آن‌جا گفتیم اما در این‌جا یکی از مگوهای این اصل را به دلیل اهمیتی که دارد به صورت اصلی مستقل می‌آوریم و آن این که کسی را نسبت به خود به اطمینان نرسان و هیچ کس را به صورت کامل از خود نفی ننما، بلکه همواره دیگران را نسبت به خود در شک بینداز.

سالک با افرادی معمولی و عادی زندگی می‌کند و زندگی در معمول‌آباد می‌طلبد که هر کاری را به گونه‌ای انجام دهد که دیگران به تو در حد شک همراه باشند نه بیش از آن و نه کم‌تر از آن. سالک باید برای دیگران فقط شک ایجاد نماید. او با شک دیگران است که منطقه‌ی امنی برای خود پیدا می‌کند و می‌تواند کارهای خویش را پیش برد. شک دیگران تنها راه نجات و گذر وی هست و گرنه وی به دام‌هایی مبتلا می‌شود که دست و پای او را از سلوک می‌بندد و به افرادی پراصرار، سمج و در عین حال نادان گرفتار می‌آید که استعدادی برای سلوک ندارند اما طمع آن را بیش از هر کسی دارند. چنین افرادی ممکن است نسخه‌ی اول و دوم را انجام دهند اما در نسخه‌ی سوم اطمینان می‌یابند که این فرد برای نفع شخصی خود هست که نسخه می‌پیچد و این همه معرکه را، دوختن کیسه برای خود می‌دانند. این گزاره سوء ظن به دیگران نیست،





بلکه گزاره‌ای امتحان شده است. جوامع امروزی به گونه‌ای است که تا در دل دیگران نسبت به خود ایجاد شک‌نمایی نمی‌توانی سیری معنوی داشته باشی.

اصل ﴿ ۴۲ ﴾

دردمندی؛ اصل دوم سلوک

زمینه‌های دستگیری خداوند از سالکان متنوع است و البته بیش‌تر آن با انواع بلاها و دردها همراه است و اگر کسی در زندگی خود هیچ‌گونه بلایی نداشته باشد که او را بسوزاند و خالص نماید و تمام درفاه و شادی باشد به مکر الهی گرفتار آمده است. این حمدهای الهی و لطف‌های خداست که از مکر دور نمی‌باشد و سالک در مسیر خود هیچ اعوذ باللهی ندارد و تمامی بلاها را برای خود خیر می‌بیند و می‌یابد. تعلق به دنیا با همین دردها، سوزها، غم‌ها و هجرهاست که از وجود وی پاک می‌شود و او را به سوی آسمان‌های ملکوت بر می‌دهد. البته برای رفع این تعلقات باید ذکر و ریاضت؛ به ویژه در شب داشت و آن را با بلاهای طبیعی یا الهی که برای سالک پیش می‌آید همراه ساخت. ذکر و وردها و تنهایی‌هاست که می‌تواند بر وجود تعلق و امیال نفسانی سالک آتشفشانی گردد و آن را ذوب و خالص برای خداوند نماید و او تمامی وجود خود را می‌بخشد و وی را از میل به پردازش، آرایش، آراستگی، زینت، کسوت و خودآرایی با کمالات می‌رهاند و لذا لذت را که از بزرگ‌ترین شیاطین جان آدمی است از او می‌زداید. البته لذایذ نیز به خور و خواب و شهوت منحصر نمی‌گردد و لذت مطالعه، عبادت، صداها؛ اعم از

موسیقی یا صدای همسر، بلبل یا قرائت قرآن کریم یا اذان و نیز خوشامد از بی‌کاری تمام برای او حالت تخدیری و تخریبی دارد و گرنه او سالک راه الهی نیست و به قلندری و درویشی آلوده است و برای هر یک از این لذت‌ها و تمایلات، به غسل توبه نیاز دارد و گرنه بدون آن طهارت، این آلودگی از وجود او رفع نمی‌شود. باید تمایلات و خوشامدها را یکی پس از دیگری از وجود خود پاک نمود و رفته رفته آن‌ها را کم نمود و به سوی درمندی رفت که این درد و درد و درد است که سالک را برای ورود به عرفان آماده می‌سازد. کسی که دردی در جان خود ندارد که تا عمق استخوان‌های او را دردمند سازد، آدمی سرگردان است که راه به جایی نمی‌برد. ذکرها و اوراد تنها برای انسان دردمند است که مفید فایده است. ذکر برای فرد دردمند مانند روضه برای کسی است که جوان خود را از دست داده است و چنین کسی نمی‌تواند بی‌خیال باشد. باید از لذت‌ها کنار کشید. اگر با دوستان یا خانواده‌ی خود به تفریح رفته‌اید و غذایی میل می‌کنید که برای شما خوشامد بسیار دارد، بدون آن که کسی متوجه شود باید از آن خوراک لذیذ کاست. البته در مسأله‌ی نزدیکی با همسر نباید به گونه‌ای باشد که به وی ظلم شود. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، سالک در پیمایش وادی سلوک باید چنان کتمانی داشته باشد که همسر آدمی متوجه آن نگردد. درست است چیزی بالاتر از ناموس نیست، اما همو نیز با یک «طلقت» بیگانه می‌گردد و این کتمان است که امر جدایی‌ناپذیر از سالک است و اگر وی نتواند کتمان داشته باشد هیچ یک از امانت‌های الهی به وی سپرده نمی‌شود. باید جگر داشت و از درد و تنهایی نترسید و در پی مُسکّنی برای دردها نبود. برای کسی که زکام می‌شود و سرماخوردگی دارد می‌گویند مستحب است تا سه روز دارو مصرف نکند





چرا که نفس سرماخوردگی برای بدن مفید است و اگر کسی بی‌درنگ قرص بخورد اثرات مفید آن را خنثی می‌نماید. این درد است که برای سالک کارگشاست و او را گام به گام به خداوند نزدیک‌تر می‌سازد. سالک با آزار و اذیت‌های خلق خدا نیز به اعتبار خداوند باید کنار آید و این دردها را نیز تحفه و هدیه‌ای از جانب او بداند و آن را با دست خود پس نزند. اذکاری که ما از این پس خواهیم گفت برای سالکان دردمند است که اثربخش خواهد بود و اگر کسی دردی در خود احساس نمی‌کند نباید انتظار داشته باشد این اذکار او را به ملکوتی برساند یا رؤیایی خوش برای او داشته باشد.

روزی یکی از سالکان به بنده از همسر خود شکایت می‌کرد. همسر او چنان دریده و آن‌سان درنده بود که سگان و گرگان قدیم نیز چنین نبودند. او حتی در خانه‌ی خود آرامش نداشت و سعی می‌کرد بیش‌تر وقت را بیرون از خانه باشد و شب‌ها که به خانه می‌رفت به زیرزمین منزل خود پناه می‌برد و در را از پشت می‌بست تا از نفس‌هار همسر خود در امان باشد. او توانسته بود در این زیرزمین به خلوت دست یابد و زمینه‌های عرفانی در او شکوفا گردد. در واقع، این مصیبت خیری بود که خداوند به او داده بود تا از طریق بدخلقی همسر خود به این زیرزمین پناه برد و باید گفت خانم وی در این خیر با او شریک است و ناخودآگاه چنین نفس‌هار و درنده‌ای مربی وی گشته است. البته وی دنیایی آباد داشت و از سرمایه‌داران بود و چنین مردی اگر همسر خوبی نیز داشت، عمر خود را در محل‌های تفریحی ضایع می‌کرد.

بنابر این اصل، سلوک هیچ‌گاه با داشتن مناصب و مشاغل دنیوی جمع نمی‌گردد؛ زیرا ناسوت کسوت ظاهر و دولت دنیاست. دولت دنیا را

اگر به دست پیامبری هم چون حضرت سلیمان علیه السلام هم بدهند، وی را از سلوک باز می‌دارد. سلیمان نبی علیه السلام در عرفان قدرت نداشته و اقتدار وی در دولت دنیا بوده است. معرفت را در چهره‌ی پیامبرانی هم چون حضرت ایوب، یونس، یعقوب و هود علیهم السلام که از دنیا بهره‌ای نداشته‌اند می‌شود دید. ما برای همین است که می‌گوییم آخوندی - و نه طلبگی - با سلوک همراه نمی‌گردد؛ چرا که این کار برای اهل علم سختی دوچندان و ریاضت مضاعف نیاز دارد.

خدایی که سالک در پی آن است بدون درد در وجود آدمی نمی‌نشیند و این خدا، خدای مصداقی است و نه خدای مفهومی اهل علم که کم‌ترین توجهی برای عالم نمی‌آورد. خدای سالک همانند دردی که با اوست نمی‌تواند از وجود وی مفارقت داشته باشد. اگر خدایی که ما می‌شناسیم برای ما دردی ندارد و فشاری بر روح ما وارد نمی‌آورد از این روست که خدایی علمی و مدرسی است که کلی می‌باشد و پردازشی در دل ندارد و تنها آموزشی برای ذهن و آرایشی برای کسوت اسلامی اوست. برخی این خدا را در جان خود از دوران طفولیت و کودکی دارند و برخی آن را از سر بلهی می‌یابند. بعضی نیز با دردهای درونی و طبیعی است که خدایاب می‌گردند و گروهی نیز با علم است که بر در این درگاه سر می‌سایند. فردی که خدا را در جان خود دارد نمی‌تواند به راحتی دروغ بگوید و نیز با دیگران قلدری داشته باشد.

او شعبده‌بازی ندارد و سیاست و زرنگی که با شرک دم‌ساز است نمی‌شناسد. عرفان بر بی‌کسی استوار است و نوای خوش نیستی را دارد. عارف خود را چیزی نمی‌بیند تا لازم بداند آن را به کیاست برساند و





«المؤمن کیس»^(۱) برای آن بخواند. او قدرت باختن را همواره در خود زنده می‌دارد و به راحتی هم می‌بازد. هرچه عارف در این زمینه قدرت تحمل بیش‌تری داشته باشد، ارزش بالاتری دارد و هرچه بیش‌تر از دست بدهد به خدا نزدیک‌تر می‌شود تا زمانی که به عریانی رسد که در این صورت، خدایی می‌شود. عارف در فکر تهذیب نفس و پردازش کمال نیست، بلکه او فقط می‌خواهد بریزد و می‌خواهد که نداشته باشد. کسی که با هزاران لطایف حیل می‌خواهد نکته‌ای علمی یا معرفتی یا مالی به دست آورد با حال و هوای سالکان الهی فرسنگ‌ها فاصله دارد. سالک باید بتواند تمامی نوشته‌های علمی خود را از خویش دور نماید و ادعاهایی را که در فضل و بزرگی دارد، شرک و نجس بداند.

اصل ۴۳

ریاضت

سلوک به هیچ وجه نمی‌تواند از ریاضت جدا باشد. درد، فقر، سوز، هجر، گرفتاری، غربت، خلوت و تنهایی از لوازم جدایی‌ناپذیر سلوک است. افرادی عادی همانند پرنده‌ای در قفس می‌مانند که جز گام زدن بر آسفالت‌های شیشه‌ای و زندگی گرم و راحت چیز دیگری نمی‌شناسند و خود را به اشتغالاتی دنیوی یا دست‌کم اخروی سرگرم می‌دارند اما آن را در حد سرگرمی دارند و از آن وحدت، تنهایی و خلوت به دست نمی‌آید و کسی را از مرتبه‌ای به مرتبه‌ی دیگر بر نمی‌کند. بحث‌هایی که ما در باب

۱. بحار الانوار، ج ۶۴، ص ۳۰۷.

سلوک برای اهل علم می‌گوییم و در آنان تأثیری نمی‌بینیم اگر برای مردان اهل سلوک و آنان که در کوی نیک‌نامان گام بر می‌دارند گفته شود مدهوش می‌شوند. برای نمونه، هم‌امرد این راه بود و می‌دانست مولا علی علیه السلام به او چه می‌فرماید که قالب تهی کرد. من به هنگام گفتن این درس برای اهل علم، تنها بخش کمی از حافظه و قوه‌ی تحلیل خود را به کار می‌گیرم و بخش‌های زیادی از آن به آزمایش و تست حاضران پرداخته می‌شود و نتیجه را این می‌بینم که درس «دانش معنوی» برای علم‌گرایان نتیجه‌ای در بر ندارد و هیچ حرکتی به آنان وارد نمی‌آورد و تعطیلی این درس‌ها به سبب نبود رغبت در اهل علم است که مرا خوش‌حال می‌نماید. آنان نه می‌توانند ریاضتی را بر خود تحمیل نمایند و نه می‌توانند اهل سوز، درد، هجر، بلا و مکافات باشند. برای نمونه، اگر کم‌ترین بیماری یا دردی بر آنان وارد شود و خداوند این بیماری و درد را به او می‌دهد تا وی دردمند گردد، او با ده‌ها مراجعه به دکتر و معاینه در پی درمان و رفع آن بر می‌آید. این بیماری و درد، حقیقت، صفا و لطفی می‌آورد که وی از آن غافل است و به درمان خود، زمینه‌ی تحقق آن را رفع می‌نماید. البته انسان خود نباید در پی بیمار کردن خود باشد اما اگر خداوند به او درد و بیماری داد، آن را از خداوند ببیند و خود برای درمان آن اقدامی ننماید اما اگر زمینه‌های درمان به خودی خود فراهم می‌گردد، از آن استفاده کند که ترک آن نیز ردّ احسان محبوب است.

سلوک بدون ریاضت ممکن نیست. ورود به میدان سیر و سلوک، داخل شدن در باشگاهی است که برای ورودی‌های آن شرایط و تمرینات سختی پیش‌بینی نموده‌اند. بار سنگین معرفت را بدون تمرین و آمادگی



روحانی نمی‌توان بلند نمود. این دردها، بلاها، هجرها، غم‌ها و غربت‌هاست که روح را برای دریافت معرفت آماده می‌نماید. اگر کسی آمادگی روحی نداشته باشد، پی‌توانِ وی بریده می‌گردد و از ادامه‌ی مسیر باز می‌ماند و مرده و مردودی سلوک می‌گردد. معرفت، چشم‌انداز و افقی دوردست است که باید از مسیرهای صعب و دره‌های هولناک و بیابان‌های سوزان و دریا‌های طوفانی و سرمای‌کشنده و گرمای آتشین و فوج تیرهای بلای ناسوتی آن با هزاران زره از جنس معرفت و محبت در امان ماند و گرنه کافی است یکی از تیرهای مسموم این راه به آدمی اصابت نماید و او را از فراز آسمان ملکوت به فرود زمین ناسوت آورد.

ریاضت دارای آداب بسیاری است و چنین نیست که کسی خود را به نمازهای بسیار یا سجده‌های طولانی مشغول دارد. ریاضت در سلوک هزاران چهره دارد که هیچ چهره‌ای نباید رنگ لذت را با خود داشته باشد. بسیاری از مؤمنان برخی از اعمال؛ به ویژه زیارات و مراسمات مذهبی را از باب خوشامد نفس و بهجت‌آفرینی و نشاط‌آوری آن انجام می‌دهند. دیدار خانه‌ی خدا برای آنان چنان حلاوتی دارد که بارها هزینه‌های میلیونی را بر خود روا می‌دارند تا آن را یک بار دیگر تجربه نمایند و حج عشق آن‌ها شده است. همان‌طور که ممکن است مردی زنانی را و زنی مردی را قبله‌ی خود قرار دهد و عشق نفسانی خود را از او ارضا نماید.

خداوند برای سالکان دردها و غم‌های بسیاری پیش می‌آورد که همان امور بخشی از ریاضت آنان است. هم‌چنین آنان را به کارهایی وا می‌دارد که با نفس آنان سنخیتی ندارد و این نیز چهره‌ای دیگر از ریاضت است اما ریاضت به طور کلی نباید سیستم فکری و مزاجی سالک را مختل نماید و

بر نفس فشاری مضاعف و بیش از تحمل آن وارد آورد به گونه‌ای که زندگی سالک را با اختلال مواجه نسازد. البته ریاضت‌های سطحی و کم‌مایه نیز تأثیری ندارد و خاصیت آینگی به دل وی نمی‌دهد. زندگی طبیعی که هیچ سختی در آن نباشد و تفکر تلاش برای رفاه و آسایش بیش‌تر بر آن چیره است و خواب، خوراک و لذایذ نفسانی آن به صورت عادی انجام می‌شود و شخص تنها شب‌های امتحان کمی فشار بر خود می‌آورد تا نمره‌های بالا کسب نماید بدون آن که بیانگر میزان علم و تخصص باشد، دردی با آن همراه نیست تا آدمی را به عوالم برتر سوق دهد و او را از طبیعت جدا نماید. ریاضت دارای نقشه‌ی مهندسی بسیار دقیق است که ترسیم آن بر عهده‌ی کارشناس و مربی معنوی است و نمی‌توان آن را بدون هدایت و ارشاد پیرکار آزموده و آگاه انجام داد. مربی است که می‌تواند چگونگی ریاضت را به سالک نوپا بیاموزد و به او نه‌ارایه‌ی طریق نماید که ایصال به مطلوب داشته باشد. هدایت‌ارایه‌ی طریق نیست، بلکه هم‌گامی به سالک و پناه دادن به او برای رساندن وی به مقصود است. گاه ریاضتی سبب می‌شود سالک برای مدت‌ها از زندگی طبیعی باز بماند و او را به هزاران مشکل دچار نماید. این استاد معنوی است که طیب‌وار، سالک را در پناه حمایت و محبت خود می‌گیرد و داروی لازم را جرعه جرعه به کام او می‌ریزد و مواظب است تا تلخی دارو سالک را به تهوع نکشاند. ریاضت برای تنبیه و تربیت است و هرگونه افراط و تفریط در آن نتیجه‌ی عکس می‌دهد. سالک باید به مقداری درد و رنج ریاضت را بر خود هموار نماید که نفس وی با آن همراهی کند و گرنه آن را به هاری و سرکشی مبتلا خواهد کرد. تربیت روحانی همانند تربیت



بدنی و جسمانی است که بدون مربی نمی‌توان آن را انجام داد و گرنه بدن را به عارضه‌های بسیاری مبتلا خواهد ساخت. کسانی که به عرفان و سلوک رو می‌آورند، به‌ویژه اگر مربی نداشته باشند، در باب ریاضت است که زمین‌گیر، مفلوک و علیل می‌شوند. گاه برخی از ریاضت‌ها چنان نفس سالک را به صورت ناخودآگاه تحریک می‌نمایند که وی به بهانه‌ی سلوک به هر قساوتی دست می‌یازد و رحم به دیگران و به‌ویژه بر خانواده‌ی خود نمی‌آورد و عوارض طبیعی قساوتی که برای رسیدن به وصول در او وجود دارد بعد از گذشت مدت زمانی نه چندان طولانی، او را پی بریده و زمین‌گیر می‌نماید. داشتن مربی از اصول اساسی در ریاضت است. بله، زمانی ابن‌سینایی بوده که تنها یک شاگرد در اطراف وی بوده و او با نبوغی که داشته شاگرد خود را تربیت می‌نموده و شاگرد نیز به‌طور واقعی به او دل سپرده بوده است اما هم‌اینک نه شاگردی به استادی می‌تواند اعتماد کند و نه استادی صداقتی در شاگردی می‌بیند تا او را برگزیند. ریاضت چنان ظرافتی دارد که جز استاد کارآزموده بر آن آگاه نیست و هیچ شاگردی نمی‌تواند از پیش خود به تمرین و ریاضت رو آورد. البته، اساتید معنوی انواع ریاضت‌ها را در سینه‌ی خود دارند و سالکی از پیش خود نمی‌تواند بر آن ریاضت‌های مؤثر آگاهی پیدا کند و آنچه در کتاب‌هاست بیش‌تر توصیه‌ی عالمان اخلاق یا عارفانی ضعیف است که تنها نیت شهرت دارند و آوازه‌ی معرفت و قدرت، بدون آن که در واقع چنین باشد. عارفانی که به ریاضت شناخته شده‌اند اما ریاضت‌های آنان نفس سالک را تنها تا زیر سقف خانه به پرواز در می‌آورد و از سیر اسما و صفات الهی در آن خبری نیست. ریاضت‌هایی که ظاهر آن از هوس و میل خالی است و



باطن آن جز هوس‌های نفسانی چیزی نمی‌باشد و خوی طمع و منفعت‌طلبی و سودانگاری معنوی پنجه‌های آن را تا مغز استخوان در آن فرو برده است و البته دولت‌ها نیز در طول تاریخ، بیش‌تر چنین عرفان‌های ریاضتی کاذب را ترویج می‌نموده‌اند و همواره با عرفان محبوبان که با حریت پی‌ریزی شده و خون، انجام و پایان آن است مخالفت می‌نموده‌اند. دولت‌ها دانش‌هایی مانند نجوم، ستاره‌شناسی، کیوان‌شناسی و این روزها هواافضا و فیزیک هسته‌ای را تبلیغ می‌نمایند؛ چرا که برای آنان منفعت دارد و برای روحیه‌ی معنویت‌خواه مردم نیز به جای عرفان واقعی که عرفان محبوبان است از عرفان‌های ریاضتی حمایت می‌نمایند؛ چرا که عرفان محبوبی، سالکان را از احرار و آزادگان قرار می‌دهد که آنان را مانعی برای قدرت‌های دنیاطلب می‌سازد و دست‌کم مردم را از دوبات‌های ستم‌پیشه باز می‌دارند. مزاحمت قدرت‌ها برای عارفان محبوبی یا اهل محبت، سبب شده است این عرفان به محاق رود و عرفان اهل ریاضت که اصل آن بر منع نفس است رشد نماید. عرفانی که افسارِ منع، بر نفس می‌بندد، آن را چنان می‌کشد که گاه پاره می‌شود و عنان از کف می‌دهد و هم‌چون اژدهایی که سیر شده ناگهان گُر می‌گیرد و نفس مزین به آداب شریعت را چنان به آتش می‌کشد که نفس فاحشه‌ای از فاحشه‌گری خود چنان نمی‌سوزد؛ زیرا وی رقت قلب خود را از دست نمی‌دهد اما قساوت و سنگ‌دلی، تمام وجود آن را از آن خود می‌کند و کم‌ترین دل‌شکستگی از آن بر نمی‌خیزد.

وادی عرفان، مردودی‌هایی مانند بایزید و منصور دارد و به سبب صعوبت این طریق و ریزش‌های فراوان آن است که شریعت پیمودن آن را



واجب ندانسته است. تربیت عرفانی و ریاضت روحانی برای کسانی که مربی ندارند جز خسران و زیان پی‌آمدی ندارد و ریاضت‌های خودسرانه گاه حتی خلق و خوی آدمی را نیز از فرد می‌گیرد و خوی وحشی‌گری و قساوت به فرد می‌بخشد. چنین کسی هر کسی را که می‌بیند می‌درد و حتی بر خانواده‌ی خود زخم می‌آورد و زندگی وی چنان غیر عادی می‌گردد که کسی او را آدم به شمار نمی‌آورد. او می‌خواست ابروی خود را زینت دهد، چشم خویش را نیز کور نمود! ریاضت بدون مربی نه تنها به فرد، صفای اهل عرفان را نمی‌دهد بلکه او را جفاکار می‌سازد.

فصل مقوم ریاضت را باید سختی آن دانست. ریاضت؛ تمرینی است که نفس را در تنگنا قرار می‌دهد و آن را تحت فشار می‌گذارد. البته میزان فشار باید اندازه باشد و فرد را مفلوک نسازد و دل او را از انواع عقده‌ها و حسرت‌ها پر ننماید و نشاط، صفا و تازگی را از او نگیرد. توصیه به دوری از ما سوی الله و دوری از زن و فرزند جز انحراف از مسیر سلوک واقعی که قرب و رضای حق است و جز ظلم که گناهی بزرگ و هولناک است چیزی در بر ندارد. بنده درویشی را دیدم شصت ساله، که به مدت بیست سال حتی به همسر خود دست نزده بود و زن خود را به بهانه‌ی دوری از دنیا و اهل آن ترک کرده بود. وی دو فرزند داشت که هیچ خبری از آنان نمی‌گرفت و به قول خود فارغ فارغ و واصل واصل بود. او عقیده داشت دیگر نفسی ندارد در حالی که وی به حشیش اعتیاد داشت و سیگار می‌کشید. به او گفتم مگر دود جز برای التذاذ نفس نیست؟ شما حشیش را سوخت پرواز خود قرار می‌دهید. او حشیش‌های بلندی داشت که آن را از هندوستان برای وی که مرشد بزرگی بود می‌آوردند. او کشکول‌هایی



بسیار عالی و زیبا طراحی می‌کرد و می‌ساخت؛ کشکول‌هایی که گاه نرخی میلیونی داشت. بدن وی از ریاضت خشک شده و او را منزوی ساخته بود. این چنین درویش‌هایی با ترک دنیا، به خود و خانواده آسیب وارد می‌آورند. البته درویش‌هایی حقه‌باز نیز داریم که گرگ‌هایی می‌باشند که به لباس میش و آهو و بره در آمده‌اند. برخی از آنان وابستگی سیاسی و مزدوری اجانب را نیز دارند و از ماسونرها می‌باشند. یکی دیگر از درویش‌ها را دیدم که به مدت بیست سال در گوشه‌ای نشسته بود و در برابر رؤیت جزیی که به دست آورده بود، تمام چیزهای خود را باخته بود. برخی از آنان حتی گاه نماز خود را نیز از دست می‌دهند و احکام پاکی و طهارت را رعایت نمی‌کنند. تکدی و بیچارگی نیز دامنگیر برخی از آنان می‌شود. رؤیت و شهود عرفانی باید با حفظ سلامت روحی و جسمانی به دست آید و هیچ‌گاه رؤیت سالم از مسیر معیوب نمودن خود یا آسیب رساندن به دیگران به دست نمی‌آید.

ریاضت در اسلام، در قالب عبادت، مناجات و احکام تکلیفی می‌باشد و اسلام به آن رویکردی تعادلی دارد. احکام تکلیفی آن امور مالی را نیز در بر می‌گیرد و آنچه برخی از نحله‌های ریاضتی به عنوان نیاز و عطا دارند در فقه اسلامی با عنوان نذر، وقف، زکات، خمس، انفاق، ایثار و مانند آن آمده که شعبه‌ای از ریاضت‌های مالی و جدا کردن ثروت از خود هست. این امور به سالک یا مسلمان «گذشت» را می‌آموزد که یکی از برترین پله‌های ترقی و نوعی پرواز است.

اسلام هر ریاضتی را نمی‌پذیرد و آن را محدود می‌نماید. ریاضت نوعی خودآزاری است که اسلام بسیاری از شکل‌های آن را ممنوع





می‌دارد و تنها آنچه را در قالب احکام اسلامی می‌آورد مجاز می‌داند. برای نمونه، روزه چهره‌ای از ریاضت دینی است اما همان را برای برخی از بیماران یا کسانی که به کهولت سن دچار شده‌اند از آن جهت که خودآزاری دارد واجب نمی‌داند. برخلاف نماز که آن را حتی برای بیماران و پیران واجب می‌داند و استثنایی برای آن قایل نیست؛ مگر زنان در ایام پرئود ماهانه که در آن ملاحظه‌ی راحتی زنان شده است.

نمونه‌ای از روزه‌های طولانی مدت را ابتدا که به قم آمده بودم در چهره‌ی پدربزرگ شهید مفتح دیدم. آن زمان‌ها برخی می‌گفتند مرحوم آیت‌الله مرعشی نجفی تنها اهل ظاهر است و فضلی ندارد. این جنجال را برخی برای این که ایشان به مرجعیت نرسد دنبال می‌کردند. من مدتی به درس ایشان می‌رفتم تا ببینم این ادعا چگونه است. وی عالمی متعبد بود که در سواد کم‌تر از دیگر مدعیان نبود، بلکه می‌دیدم به‌درستی وارد درس می‌شد و بحث را به‌خوبی جمع می‌کرد و خروج خوبی از آن داشت. وی در این درس از برخی امور حاشیه‌ای می‌گفت که مجتهدان آن روز در قم آن را نمی‌دانستند. شاید علت این که برخی می‌خواستند ایشان را از میدان به‌در کنند دانستن همان حواشی بود. پدربزرگ مادری آقای مفتح سیدی بود که تمام سال را بدون استثنا به‌جز روزهایی ممنوع روزه می‌گرفت. وی محاسنی سفید هم‌چون برف و عمامه‌ای بزرگ داشت و کنار مرحوم آیت‌الله مرعشی نجفی می‌نشست. گاهی که آنان در حرم بودند و مردم خدمت ایشان می‌آمدند نخست دست آن سید را می‌بوسیدند؛ چرا که چهره‌ای نورانی‌تر از آقای نجفی داشت. روزه‌ی مداوم در طول سال بر آن چهره تأثیری نداشت و چون ایشان شب‌ها

خوب غذا می خورد، آن را بسیار زیبا و شفاف نموده بود و گونه‌هایی قرمز داشت. گاه مردم به اشتباه به ایشان وجوهات می دادند و دست ایشان را به جای آقای نجفی می بوسیدند. البته ایشان وجوهات را به آقای نجفی می داد و می گفت پول‌ها را به شما داده‌اند.

شعبه‌ای دیگر از ریاضت دینی تهذیب اخلاق است. ریاضت‌های نفسانی و اخلاقی بسیار است. مهم‌ترین امر در این زمینه حلال‌درمانی است.

سالک باید احکام تکلیفی خود را رعایت نماید و خود را کم‌خواب و کم‌خور نماید و محاسبه داشته باشد و ریاضت‌های مالی و قدرت گذشت را نیز فراموش ننماید و مهربانی با دیگران و ایثار به آنان را در خود تقویت نماید. چنین اموری وی را برای رها شدن از خود و وصول آماده می‌سازد. اسلام خودآزاری و شکنجه به نفس را آن‌گونه که برخی از نحله‌ها می‌گویند تجویز نمی‌کند و با احکام تکلیفی خود در پی متعادل نمودن تهذیب نفس و چارچوب بخشیدن به آن است و برای عبادت‌ها زمان قرار می‌دهد و آن را با آداب و شرایط می‌آورد تا نفس تربیت گردد. روزه گرفتن به‌ویژه در روزهای گرم و طولانی تابستان و به خصوص در حال کار کردن و عرق ریختن از مصادیق چنین خودآزاری‌های مشروع است. گزاردن نماز هم سختی دارد؛ چنان‌که می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»^(۱). نماز صبح از ریاضت‌های سنگین است که باید سیستم زندگی خویش را آن هم برای دو رکعت نماز متحول نمود و



خواب را به بیداری تبدیل کرد. مراد از ﴿وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى﴾ در آیه‌ی شریفه: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾^(۱) همان نماز صبح است وگرنه بسیاری از مردم نماز اصلی را از دست داده‌اند. نماز صبح برای نوع مردم ریاضت است ولی ریاضتی متعادل است که فشار بسیار زیادی بر آنان وارد نمی‌آورد.

در میان ریاضت‌ها، ریاضت‌های اخلاقی و مالی بیش‌ترین نقش را برای وصول به مغیبات داراست. در این میان، ریاضت‌های مالی بسی مهم‌تر از ریاضت‌های اخلاقی است که در جای خود و در اصلی مستقل از آن سخن خواهیم گفت.

از اصول اساسی ریاضت حفظ توازن و تناسب است که ما آن را در اصلی مستقل توضیح می‌دهیم. سالک همان مقدار که برای انجام عبادت، خود را به زحمت می‌اندازد باید بتواند هم مال ایثار نماید و هم از بدی‌ها و آزار دیگران گذشت داشته باشد. در برابر نیز هستند کسانی که دست انفاق یا شرح صدر برای گذشت و بخشش دارند اما از خواندن چند آیه‌ی قرآن کریم خسته می‌شوند و آزار می‌بینند. برخی نیز باید برای خود حلال درمانی داشته باشند.

از لطیفه‌های باب ریاضت این است که تمرین و ممارست که از آن به ریاضت یاد می‌شود به صورت اولی برای سالکان محبی است و نه عارفان محبوبی. محبوبان همانند افرادی عادی زندگی می‌کنند و در پی ریاضت نمی‌باشند. البته محبوبان، خالی از عمل و تلاش نیستند اما تلاش

آنان از باب عشق است و نه از باب ریاضت. نمازهای فراوان و سجده‌های طولانی که برای حضرات ائمه‌ی معصومین علیهم‌السلام نقل می‌نمایند، ریاضت آنان نبوده است و آن حضرات علیهم‌السلام همه چیز را به اعطا و دهش حق تعالی داشته‌اند و هیچ گاه چیزی را از مسیر ریاضت، از حق تعالی نمی‌خواستند، بلکه آنان پیش از آن که بر ناسوت نزول اجلال نمایند، همه چیز را در یک نگاه دیده‌اند. روایاتی که در این زمینه به‌ویژه در باب فصل طینی حضرت زهرا علیها‌السلام وجود دارد، که برای مثال، هرچه پدرگرامی آن حضرت؛ پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم برای یاران خویش می‌گفته‌اند، ایشان برای حضرت خدیجه می‌گفته‌اند، اندکی از آن همه است.

ریاضت برای محبان است و آنان با وارد آوردن زحمت و سختی ریاضت بر خود است که می‌توانند مسیر کمال و قرب را گام به گام طی نمایند.

سالک محبی باید همواره در مسیر ریاضت، به تمامی حالات روحی و جسمانی خود توجه داشته باشد و گزارش کم‌ترین تغییری را که در خود مشاهده می‌نماید به استاد معنوی خویش بیان دارد. وی باید میزان سرسختی، نرمی، رام شدن یا سرکشی نمودن نفس را به دقت ارزیابی نماید.

در ریاضت، گاه باید به تناسب نفس، روزها بر عملی مداومت داشت اما روزی به سبب باز خورد نفس، آن را ترک نمود و به کار دیگری مشغول شد تا نفس، رام بودن خود را از دست ندهد و این نیازمند توجه ویژه به بازتاب کردار در نفس است.

ریاضت دارای ساختار است و ساختار آن نیز نسخه‌ای همگانی ندارد



و با توجه به موقعیت نفسانی فرد است که به دست می‌آید و این ویژگی‌های شخصیتی و روحی فرد است و ملاحظه‌ی قدرت جسمانی اوست که نسخه‌ای منحصر را می‌طلبد و چنین نسخه‌ای را نمی‌توان با مطالعه‌ی این کتاب و آن کتاب یا با مشورت از این عالم و آن عالم به دست آورد، بلکه آن را باید از خضر راه رفته‌ای گرفت که ظلمات را می‌شناسد و قدرت دستگیری و ایصال به مطلوب دارد.

همان‌گونه که گذشت، ریاضت انواع مختلفی دارد و گاهی عبادی و گاه غیر عبادی است. گاه استادی برای ریاضت دادن به شاگرد خود، او را به مطالعه و درس و می‌دارد و گاه شاگردی دیگر را از درس باز می‌دارد و به تدریس توصیه می‌نماید و گاه هر دو را از او می‌گیرد و چیز دیگری به وی پیشنهاد می‌دهد. برخی از ریاضت‌ها برای قطع طمع است و برخی برای خشکاندن ریشه‌ی حسادت. ریاضتی ترس را از وجود آدمی می‌زداید و حریت را زنده می‌کند و ریاضتی غرور و عجب را فرو می‌نشاند. ریاضتی گردن‌کشی را خاک می‌کند و ریاضتی خودکم‌تر بینی را بر فراز می‌آورد. ریاضتی تهور را به شجاعت می‌آورد و ریاضتی کسی را زیر پا و به فرود می‌آورد اما عزت او را لکه‌دار نمی‌نماید.

ریاضت به خودی خود سخت است و برای اهل علم و طلاب سخت‌تر می‌باشد. آنان هم می‌خواهند تبلیغ را پاس بدارند و هم می‌خواهند از تحقیق دور نمانند و هم می‌خواهند درس بخوانند و بر انباشته‌های علمی خود بیفزایند. برخی نیز کدخدای شریعت یک آبادی هستند و مراجعاتی فراوان دارند و با این همه اشتغال، داشتن خلوت و ریاضت، صعوبتی دو چندان دارد و برقراری ارتباط با عوالم و نیروهای



فرامادی برای چنین کسانی به سختی جعل مماثل است و ذکری بر آن کارگر نمی‌افتد. این کار مانند خوردن کله پاچه و سر کشیدن یک شیشه آب‌لیمو بر روی آن است که هیچ‌گونه چربی را باقی نمی‌گذارد و غلظتی نمی‌آورد و تنها معده کمی سنگین و سپس سبک گردیده است؛ همان‌طور که برخی از معتادان با خوردن یک بطری آب‌لیمو، از تست اعتیاد به سلامت بیرون می‌آیند.

ریاضت تنها مقدمه‌ی ورود برای بر شدن به عوالم فرامادی است و سلوک و سیر و مشاهده بدون آن ممکن نمی‌شود. ریاضت توان‌گره زدن به قلاب‌هایی آسمانی است که اگر به‌درستی و از مسیر سالم آن انجام شود، این گره نفوذناپذیر می‌شود و هیچ علقه و علاقه‌ای نمی‌تواند آن را ببرد یا باز نماید.

ریاضت برای نرم نمودن نفس است و نفسی که ستبری داشته باشد، نمی‌تواند خود را به وادی سلوک و اهل معرفت برساند و چنانچه با همان سختی و صعوبت به میدان سلوک گام نهد تعادل خود را از دست می‌دهد و کنترل و مهار نفس از دست خارج می‌شود و جز بر قساوت و شقاوت آن افزوده نمی‌شود. سلوک، توصیه‌ی عمومی شریعت نیست و تنها برای کسی مفید است که توفیق حضور در محضر قدسی استادی معنوی را داشته باشد. کسی که اشاره‌های ظریف و نازک استاد را به خوبی ببیند، بشناسد و در پی آن حرکت نماید بدون آن که کم‌ترین تردیدی داشته باشد. کسی که به سلوک وارد نمی‌شود، دست‌کم نفسی دارد که معیوب نشده و زخم ندیده، اما کسانی که در این مسیر گام می‌نهند و با ریاضت‌ها و کردار خودسرانه، از طی طریق باز می‌مانند هم زخمی





می‌شوند و هم جراحی می‌یابند که به عفونت می‌گراید و بوی تعفن وی هر صاحب مشامی را آزرده می‌سازد. ریاضت برای اصلاح است و نه برای واردن آوردن عیب و ایجاد فساد و این مربی است که می‌تواند با نگاه طیبانه به سالک، عطوفت الهی خود را مرهون وی سازد و او را رهین توفیق و فیروزی نماید بدون آن که سالک راه کم‌ترین آسیبی ببیند.

خاطرنشانی نکته‌ای نیز در این جا بایسته است و آن این که خداوند که هدایت سالک را بر عهده دارد و او را گام به گام با گام‌های خویش پیش می‌برد، گاه ریاضت‌هایی طبیعی و دردها و رنج‌هایی را بر آنان وارد می‌آورد و چنین ریاضت‌هایی که باید آن را با جان و دل پذیرا بود، ریاضت‌هایی است که انتخابی نیست؛ هر چند پذیرش یا رد آن در اراده‌ی فرد است. برای نمونه، حضرت آیت‌الله الهی قمشه‌ای - اعلی الله مقامه -

که ما چند سالی در محضر نوارنی ایشان بودیم، می‌گفت برای زیارت به پابوس آقا امام رضا علیه السلام رفته بودم. رو به روی ضریح آن حضرت، به ایشان عرض نمودم: آقا، مقام رضا به ما عنایت نما. بعد از آن از بست بالا به بیرون حرم آمدم که خودروی جیبی که برای ژاندارمری بود با من برخورد نمود؛ به گونه‌ای که من چند متر آن طرف‌تر بر زمین افتادم و دست و پاهای من شکست. راننده‌ی آن سرباز بود. آنان مرا سوار کردند که به بیمارستان ببرند. در آن لحظه ناگهان به ذهنم آمد که مقام رضا می‌خواستی، پس راضی باش و این سرباز را که مورد بازخواست قرار می‌گیرد معطل ننما. به همین جهت، به آنان گفتم مرا به مدرسه‌ی نواب ببرید و در آن جا رضایت‌نامه‌ای نوشتم و گفتم چیزی نمی‌خواهم و سپس خودم به بیمارستان رفتم.

راه سلوک نیاز به ریاضت دارد، اما ریاضت آن در مدار معرفت و تربیت است که نتیجه بخش می گردد و گمراهی نمی آورد و آسیب نمی رساند. ادب ریاضت را مالک اشتر داشت که فردی در انظار عموم به او بی حرمتی نمود و آب دهان به صورت وی انداخت، اما او به مسجد رفت و برای توهین کننده ی نادان، طلب بخشش نمود.

در مقام ریاضت است که باید خود را چنان تربیت نمود که عصبانیت و خشم را در کنترل گرفت و تا اشاره ی خداوند با او نباشد، وی به خود حرکتی ندهد و در صورتی که اشاره را نیز احساس نمود، دریغ و تردیدی در انجام آن بر خود روا ندارد. معرفت و سلوک همان آدم شدن و بشر گشتن است. بشری مثل مردم که همان رنگ و رو را دارد و چهره ای متمایز از دیگر مردم ندارد، اما یک ازل و ابد را در پشت این چهره و در باطن خود دارد. سالکی که با تازیانه های سلوک به خود ریاضت دهد، به جایی می رسد که می تواند به استقبال هر ناملایمی رود. نفسی که با کمترین برانگیختگی هم چون گرگ می شود و با تلنگری آتش ها به پا می کند تربیت نپذیرفته و به چوب ریاضت ادب نیاموخته و حرفه ی وی تنها تار غرور بر تن رنجور روان وی تنیده است. با ریاضت باید غرور را از دست داد اما شهامت و شجاعت را پاس داشت و باید نفس را ذلیل نمود بدون آن که عزت آدمی از میان رود. رذایل اخلاقی و ناهنجارها جز با آب ریاضت شسته نمی شود و کمال و معرفت بدون ریاضت شکل نمی پذیرد.

سالکی که می خواهد ریاضت داشته باشد باید در تحصیل روش گزیده کاری و گزینش را داشته باشد و افزون بر این، باید خوب کار کند. وی در ضمن تحصیل، باید از تربیت خود غافل باشد. البته سرگردانی در تربیت و ریاضت نیز آفتی است که باید از آن حذر داشت.

همان‌طور که گذشت مراد از ریاضت نیز این نیست که سالک تنها نماز بخواند و ذکر بگوید و همواره سجده کند. اگر سالکی هزار رکعت نماز بخواند و تنها یک کدورت در دل داشته باشد، نماز وی ارزشی ندارد. داشتن تهجد و سجاده با یک نظرتنگی که ذهن را فرا بگیرد، سیر معنوی او را آلوده و نابود می‌سازد. نگاه تحقیرآمیز وی به گناه‌کاری هفتاد سال عبادت را بر باد می‌دهد؛ چرا که چنین کسی هنوز بر مدار تربیت قرار نگرفته است. عبادت به هر شکل و به هر اندازه که باشد صورت کار است و محتوا را تربیت اداره می‌کند. محتوایی که در دل جای دارد و از آن بر می‌آید.

محور تربیت سالک نیز خدامدار شدن اوست. ما در بحث‌های اصول فقه گفتیم «صلاة» بر خلاف آنچه گمان می‌شود به معنای دعا نیست، بلکه معنای عطف و توجه می‌دهد و انسان با نماز است که به مولای حقیقی توجه می‌یابد. انسانی با این نگرش نه تنها در گزاردن نماز، بلکه در هر کاری؛ حتی در تنفس خویش، خدایی حرکت می‌کند. وی اگر می‌خواهد در خوابش نیز خداست که جریان دارد. داشتن چنین تربیتی بسیار مشکل است. خواندن هزار رکعت نماز و ماه‌ها روزه بسی آسان‌تر از این است که آدمی به جایی برسد که تنگ‌نظر نباشد. تربیت به این است که سالک به جایی رسد که کسی را بد نداند و خود را از کسی برتر نشمرد و از خودراضی نباشد. رسیدن به این افق است که ریاضت می‌خواهد و دست‌یابی به آن بسیار دشوار است.

بنده گاهی که با برخی از درویش همراه می‌شدم همین معنا را به آنان خاطر نشان می‌شدم و می‌گفتم شما با آن که ریاضت می‌کشید ولی موفق





نمی‌شوید؛ چرا که ریاضت شما عامیانه است نه عارفانه. آنان سال‌های
چندی بر ذکری مداومت دارند اما مهم‌تر و دشوارتر از آن این است که فرد
خودراضی نباشد و خود را بهتر از دیگران نداند.

شکسته نفسی و افتادگی مفرط نیز برای سالک مضر است و همین
فروتنی در جای دیگر موجب غرور وی می‌شود. گاه کسی غرور دارد و
صاحب ادعاست و من آن رستم که باشد پهلوان می‌گوید ولی یکی نیز
من آنم که خاک زمینم سر می‌دهد و هر دو خودبینی از دهان آنان
نمی‌افتد. گاه ضخامت یک طناب است که خسته‌کننده می‌شود و گاه
ظرافت و نازکی آن است که زاری می‌آورد. باب تربیت این گونه است و
بی‌هوا شدن در عین زندگی بسیار سخت است و چنان ظرافتی دارد که به
چشم نمی‌آید.

کسی که نتواند اهل ریاضت باشد و حاضر نیست بر خود سخت بگیرد
و خود را خسته نمی‌سازد نمی‌تواند وصولی به معارف غیبی داشته باشد.
همان‌طور که در ورزش، باید با تمرین پیوسته در یک جلسه چنان کار کرد
که عرق از سر و روی آدمی سرازیر شود و چنین نرمشی سلامتی می‌آورد،
در باب ریاضت نیز سالک باید از خستگی‌ها و فشارهای روانی نهراسد و
استقامت داشته باشد. وی باید دهان خویش را کنترل نماید و اسرار این و
آن را به کسی نگوید. باید خوشامد خود را ملاک کار قرار نداد و نفس را
چنان توانمند نمود که مرگ را بر سر انگشتان خویش نگاه دارد. تحمل
سختی‌ها قدرت اراده را بالا می‌برد و اراده نیز تمکین‌آور است و کسی که
به تمکین می‌رسد به حتم صاحب کرامت است.

ریاضت به عبادت فراوان و ذکر بسیار نیست و همان‌طور که هزار



رکعت نماز بدون وضو قرب نمی‌آورد و آدمی را به معراج نمی‌برد ریاضت‌های یک سویه نیز چنین است.

سالک باید در ریاضت، اراده داشته باشد و به خویش فشار آورد و خستگی را خسته سازد و خوشامد خود را ناخوش دارد نه آن که تا کاری خوشامد وی نبود آن را رها سازد و تا گرسنه شد بی‌درنگ سراغ خوراکی رود و تا خواب بروی غلبه نمود تسلیم آن شود که اگر سالکی چنین باشد، نفسی لوس دارد که در پی هوس است. سالک با ریاضت رشد می‌یابد و زنده می‌شود نه آن که او را افسرده و پژمرده نماید؛ همان‌طور که وقتی کسی سعی می‌نماید روز به روز بر غذای خود بیفزاید معده‌ی وی رفته رفته فضای بیش‌تری می‌یابد و بدن وی به تدریج فربه می‌شود، سالک نیز باید رفته رفته بر تلاش خود بیفزاید و راحت‌طلبی و هوس‌های خویش را کنارگذارد و سعی او این باشد که صفای وی افزایش یابد. ریاضت نیز باید همه‌جانبه باشد و به ریاضت‌های مربوط به امور جسمانی محدود نشود. دل نیز ریاضت دارد و ریاضت آن به مراتب سخت‌تر از ریاضت‌های بیرونی است. کسی که کمبودهای زندگی و آزار فقر را به جان می‌خورد و بداخلاقی مدام همسر یا ناخلفی فرزند را پاسخ می‌دهد و مهربان می‌دهد به گونه‌ای که همسر وی نیز شک نمی‌نماید چه شده که وی چنین با او خوش‌رفتار است، ریاضتی جوانحی دارد که به مراتب سخت‌تر از ریاضت جوارحی است.

عارفی می‌گفت همسری داشتم که کر و کور و کچل بود ولی من بر سر او زلف کمند می‌دیدم و دست بر سر او می‌کشیدم و همین امر مرا به صفایی رساند که توانستم پلی به غیب بزنم. این کار جز از کسی که قدرت



تمکین دارد و صاحب اراده است بر نمی آید.

ریاضت نیز به تعادل نیاز دارد و نباید برای سالک هیچ گونه بیماری جسمی یا روانی در پی داشته باشد. سلامت، خط ممتدی است که هیچ ریاضتی نباید از آن عبور کند. اگر ریاضتی سلامتی سالک را به مخاطره اندازد وی نمی تواند معرفتی درست داشته باشد.

ریاضت باید درد را بر سالک وارد آورد اما او را بیمار نسازد؛ همانند جانبازان عزیز که سند زنده‌ی انقلاب هستند. آن‌ها در خود درد دارند اما درد را در خود می‌خورند و این ریاضت را تحمل می‌کنند. خداوند بدن انسان را به گونه‌ای ساخته است که از هر فنری نرم‌تر و از هر کشی انعطاف‌پذیرتر است و هرچه باز شود باز جای باز شدن بیش‌تری دارد و از هم نمی‌گسلد.

ریاضت‌های یک سویه که تنها عملیاتی و جوارحی است سالک را به پرتگاه غرور و بزرگ‌بینی می‌کشاند. ریاضت، هم باید عبادی باشد و هم زبان را به کنترل گیرد؛ به طوری که اگر فرد را لقمه لقمه کنند لب از لب نگشاید. جانبازی حدود هشت سال اسیر بود. اکنون که سال‌هاست از اسارت آزاد شده، بدن او در اثر شکنجه‌های بعثیان به هم ریخته است. او را بارها تحت فشار و شکنجه قرار دادند تا به حضرت امام علیه السلام ناسزا گوید ولی او همواره ارادت خویش به امام را بیان می‌داشته است! چنین فردی صاحب تمکین است و اگر پای او را قطع کنند زبان به خواسته‌ی دشمن نمی‌گشاید؛ چرا که زبان خویش را در اختیار دارد.

این جانباز عزیز در میان شهر خویش غریب است و کسی منزلت او را نمی‌شناسد. روزی بنده را به شهرستان وی - نورآباد ممسنی - دعوت

نمودند که آن جانباز الهی در آن‌جا زندگی می‌کرد. طلبه‌ای لمعه‌خوان از عرفان و عرفا می‌گفت. وی در اویش سیبیل دارکشور را می‌شناخت. به او گفتم وقتی عارف را نمی‌شناسی از عرفان چیزی مگو و در پی درس خواندن خویش باش. وی تعجب کرد و توقع چنین سخنی را نداشت. ادامه دادم تو نابغه نیستی بلکه منحرفی. تو طلبه هستی و باید به همین مقدار که عارفان را می‌شناسی از فقیهان نام ببری. در آن مجلس، جانباز عزیزی که از او نام بردم حضور داشت. به آنان گفتم برای چه مرا دعوت می‌کنید تا برای شما از عرفان بگویم، بلکه این مرد بزرگ و آزاده‌ی دردمند را دعوت کنید تا برای شما سخن گوید. او مراحل عرفان را گذرانده است و می‌فهمد عرفان، درد، تحمل و اراده به چه معناست؟ او مجسمه‌ای از این معانی است. ریاضت؛ تحمل مشکلاتی است همانند دردی که چنین جانبازانی در زندگی دارند. آنان کلامی به دشمن نگفتند در حالی که برخی نمی‌توانند دهان خود را از یک کلام نگاه دارند.

سالک باید همان‌طور که سعی می‌نماید ادرار خود را در حضور دیگران نگاه دارد، زبان خویش را در کنترل داشته باشد در حالی که دهان باز کردن و سرّی را فاش نمودن از آن نجس شدن بدتر است. ریاضت باید فراگیر و اعم از جوارحی و جوانحی باشد و بعد از آن است که اراده پیدا می‌شود و پی‌آمد اراده، داشتن کرامت و یا هر رزق دیگری است؛ چرا که خداوند به کسی ظلم نمی‌کند و تلاشی را بی‌اجر نمی‌گذارد.

سالکان محب نیاز به مراقبت‌های ویژه از خود دارند تا بتوانند بار خویش را به سلامت به مقصود رسانند. چنین سالکانی باید مواظب باشند تا در برابر تندی همسر برافروخته نگردند و مقابله به مثل ننمایند



وگرنه همانند او به گناه آلوده می‌شوند. اگر همسر آدمی کوتاهی کند بر او ایرادی نیست؛ چرا که وی سالک نیست ولی آن که در پی سلوک است باید نه تنها گذشت بسیار داشته باشد بلکه تمامی باید گذشت باشد وگرنه کافی است تا با لغزشی رنجی چند ساله را بر باد دهد.

این بسیار حایز اهمیت است که سالک با مدار «قانون» و «حق و باطل» زندگی نکند؛ چرا که این قوانین برای مردم عادی است و او باید همواره «گذشت مهربانانه» و «ایثار عاشقانه» داشته باشد. سالک در اجحاف‌هایی که به او می‌شود باید دست خداوند را نیز ببیند و به کسی که به او تعدی کرده است دل‌بستگی پیدا کند. سخت‌ترین ریاضتی که یک محب می‌تواند داشته باشد همین است و خواندن صد رکعت نماز در یک شب یا سجده‌ای طولانی به دارازی نماز مغرب تا اذان صبح در برابر این ریاضت، چیزی نیست. نمازی که چه بسا وی را غره کند و دل را بر نافله‌ها یا تعقیبات خوش دارد. دلی که به لحاظ جوانحی مشکل دارد فشار آوردن بر جوارح آن بی‌ثمر است، از این رو باید نخست جوانح را پی‌ریزی کرد که به منزله‌ی پی محکم ساختمان است و سپس دیوار ریاضت جوارحی را بر آن بنا نهاد. ریاضت‌هایی که سبب می‌شود سالک از آلودگی‌هایی مانند خودبزرگ‌بینی، فشار آوردن بر غیر، تندی اخلاق و عصبانیت مزاج‌رهایی یابد و ورودی و خروجی ذهن را کنترل نماید و ذهن وی طفلی شیطان و کودک‌گونه نباشد که در پی هر هوس می‌رود.

ماجرای پر فراز و نشیبی که برای ریاضت گفته شد سرنوشت محبان است و محبوبان نیازی به تلاشی ندارند و آنان بدون این که عرق ریزند مبتلا به فراقی هستند که درد آن از هر ریاضتی سنگین‌تر و دشوارتر است.



آنان در وادی دیگری هستند و زندگی متفاوتی از عارفان محبی دارند که از آنان سخنی در این کتاب نمی‌آید و باید آن‌ها را گذاشت و گذشت، بلکه این کتاب شیوهی ریاضتی را می‌گوید که محبوبان برای محبان ترسیم می‌نمایند.

اصل ﴿ ۴۴ ﴾

هزینہ مالی سلوک

معرفت وادی عمل متوازن و تعادل یافته است و نماز و ذکر آن بدون بخشش مال اثری ندارد و سلوک یک‌سویه بدون داشتن دست بخشنده بر نکبت فرد می‌افزاید. در سلوک، باید هزینہ مالی داشت و معرفت هم مفت به کسی ارزانی نمی‌شود؛ همان‌گونه که اولیای محبوبی را به شمشیر عشق پاره پاره می‌نمایند. سالک هم باید گذشت مالی داشته باشد و هم بتواند از خود بگذرد و سالکی که گذشت ندارد بهره‌ای نمی‌برد:

تا نیست نگردي ره هستات ندهند

این مرتبه با همت پستات ندهند

چون شمع قرار سوختن تا ندهی

سر رشته‌ی روشنی به دستات ندهند

چوبی که می‌سوزد چون اشک ندارد دود می‌کند بدون آن که نور

داشته باشد و خاموش می‌شود اما شمع می‌سوزد و نور هم می‌دهد؛ چرا

که اشک خود را برای دیگران می‌ریزد. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَيُؤْتِرُونَ



عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ﴿۱﴾. یاران رسول خدا ﷺ با آن که خود نیازمندتر بودند، ایثار می‌کردند و از خود می‌گذشتند و اموال خود را به نیازمندان می‌دادند. سالک باید توان گذشت داشته باشد؛ البته نه به آن صورت که خود را افلیج و زمین‌گیر نماید و راه افراط پوید. کسی که تنها می‌گیرد و دست دهنده و بخشش‌گر ندارد چشمه‌های دلش بسته شده است. دادن مال شرط راز است و راز و نیاز بدون آن ممکن نیست. بخشیدن سالک هم به معنای بخشش پول نیست، بلکه سالک باید وجودی اعطایی شود که بخشش بر او در هیچ حالتی سنگین نیاید.

بده و بستان قانون ناسوت است و حتی در سلوک معنوی نیز جریان دارد. کسی که می‌خواهد نماز وی دارای اثر باشد باید بتواند انفاق نماید. داشتن دست بگیر، سالک را فلج و زمین‌گیر می‌کند و به عکس، بهترین برشونده‌ی کمال‌زا داشتن قدرت گذشت و دست اعطاگر است؛ چنان‌که می‌گویند دست دهنده محتاج نمی‌شود. این مثل در سلوک جاری است و سالکی که گذشت مهربانانه و عاشقانه و ایثار مال دارد در امور معنوی خود در نمی‌ماند. دست دهنده برکت را به زندگی می‌آورد و امساک و بخل سبب زوال برکت و خیر می‌شود و شومی و خبثت را در پی دارد. گاهی سالکی حاضر است یک ماه روزه بگیرد ولی حاضر نیست یک ریال از خود دور کند. اعتقاد ما بر این است که برای مفید بودن نماز باید آن را با بخشش‌های مالی همراه نمود. یعنی در کنار یک نماز، انفاقی نیز



داشت. شریعت به ایثار مال، انفاق، خیرات، خمس و زکات اهمیت بسیاری داده است. این امور از ریاضت‌های دشوار به شمار می‌رود. می‌گویند یکی از شدت گرسنگی گریه می‌کرد. فردی که نان به دست داشت به او رسید و گفت چرا گریه می‌کنی؟ گفت گرسنه‌ام. آن فرد کنار وی نشست و شروع به گریه کردن نمود. گفت تو چرا گریه می‌کنی؟ گفت برای تو گریه می‌کنم. گفت به من نانی بده تا نه من گریه کنم و نه تو. گفت برای تو هرچه بخواهی گریه می‌کنم ولی به تو نان نمی‌دهم. برخی از انسان‌ها همین گونه هستند و نمی‌توانند چیزی را از خود جدا کنند.

احکام دینی بهترین نوع ریاضت است و خودآزاری‌های آن شکلی متعادل دارد. برخی چله‌نشینی می‌کنند و هر روز آن را روزه می‌گیرند. این کار خودآزاری شرعی است. کسی که می‌خواهد چهل روز روزه بگیرد با توجه به ارزش پول در این زمان، باید دست‌کم یک میلیون تومان انفاق داشته باشد تا عبادت بدنی خود را با انفاق مالی همراه ساخته باشد و گرنه صرف چله‌نشینی ریاضتی ناقص است. افزون بر این، چنین کسی باید مراقب باشد همسر وی آسیبی نبیند و ظلمی در حق او نشود و فرزندان وی از رفتار او خسته و دین‌گریز نگردند و نیز دیگر اصولی که برای سلوک در این کتاب گفته می‌شود را رعایت نماید.

سالک باید پول‌دوستی را از وجود خود پاک نماید به گونه‌ای که با انفاق مال، خوش‌حال گردد نه آن که با کم‌ترین هزینه برای همسر، خواهر یا خانواده‌ی خود یا همسر خویش و برای میهمانانی که دارد ناراحت شود. البته دست‌دهنده محتاج نمی‌شود و خداوند بیش از آن را برای وی

جبران می‌کند. برخی چنان دلی گسترده دارند که نه تنها از هزینه‌ی مال برای همسر، فرزند و آشنایان خوش‌حال می‌شوند، بلکه از این که دشمنش هم بر سر سفره‌ی او نان می‌خورد لذت می‌برد.

اصل ﴿ ۴۵ ﴾

وفق نفس

وفق در سلوک، آن حالت تعادلی است که نفس را از افراط و تفریط دور می‌دارد و آن را همواره برای سواردهی و حرکت آماده می‌سازد. نفس تا سبک نباشد قابل کنترل نیست و نفسی به سبکی می‌گراید که بتوان با آن نوعی هماهنگی و توافق داشت. نفسی که سبک باشد به راحتی با سالک همراه می‌گردد و افسار نمی‌اندازد اما نفسی که سنگین باشد با وی همراهی نمی‌کند. افراد خوش‌خواب یا پرخواب و نیز افراد پرخور برای سلوک مناسب نیستند و استعداد سنگین شدن نفس در آنان بیش‌تر است اگرچه می‌توانند برای سلوک به دشواری تربیت شوند. نفسی که از خوردن و یا از خواب، سنگین می‌شود نمی‌تواند به راحتی از حالتی به حالت دیگر تحویل رود و آنان مزاج و نفسی متناسب برای پیمایش مسیر سلوک در اختیار ندارند. از همین روست که توصیه می‌گردد سالک برای آگاهی از اموری که به او در شناخت وفق نفس کمک می‌نماید طب و پزشکی و شناخت مزاج را به گونه‌ی عمومی و متناسب با بدن و نفس خود بخواند. این آگاهی‌ها سبب می‌شود او بهتر بتواند ساختار طبیعی بدن خود را بشناسد و با آن همگام شود.

سالک باید وفق نفس خود را بشناسد و تمامی کردار مشروع خود را بر اساس آن تنظیم نماید. این قاعده نیز از اصول مهم سلوک است. وفق موقعیتی است در درون هر فرد که به نفس چینی استوا، نظمی خاص و تعادل جسمی و روحی می‌دهد تا فرد بتواند در پرتو آن به خوبی حرکت کند. وفق همانند میل توپ دوچرخه است که میزان بودن آن سرعت بالایی را موجب می‌شود.

وفق یعنی هماهنگی میان تمامی نیروها، خواهش‌ها و انگیزش‌های نفسانی و احتیاط و حزم‌اندیشی لازم برای پیش‌بینی سرکشی‌های نفس و پیش‌گیری از آن و رام و مهار بودن همواری نفس در دست سالک و کنترل و هدایت دائمی آن برای این که به صورت دائمی در اختیار سالک باشد و نه در اختیار خود و چنین نباشد که هاری ناگهانی و غیرمنتظره داشته باشد و نیز به ریا و سالوس آلوده نباشد و به ظاهرسازی و خودمکری یا دیگرفریبی رو نیاورد.

سالک باید برای این منظور، نخست بدنی توانا و جسمی سالم داشته باشد و ریاضت‌های وی به ضعف جسمانی نینجامد و چنین نباشد که همانند بیماران، از سبب ضعف و اختلال در قوای جسمانی، توان پیوند با نیروهای فرامادی یا مشاهده‌ی آن را بیابد، بلکه وی توانمند باشد و مشاعری سالم و درّاک داشته باشد و با این وجود، بتواند خود را با باری که بر دوش دارد به عالم معنا بر نماید. طبیعی است جسم سالم و توانمند بدون تغذیه‌ی سالم و ورزش کافی برای سالک فراهم نمی‌گردد و هرگونه فشاری که از ناحیه‌ی ریاضت بر آن وارد می‌آید نباید بر اصل اساسی وفق، خلل وارد آورد و بدن، مزاج یا نفس را به خشکی، یا سردی و یبوست



بکشاند و آن را همواره در حالت عادی خود به حرکت آورد و همواره نفس را گرم نگاه دارد تا حرکتی سریع، تند یا سنگین که به مقتضای ریاضت و سلوک انجام می‌گیرد سبب انقباض عضلات نفس نگردد و خواهش‌ها و انگیزش‌های آن را به گونه‌ای بر نیانگیزاند که ازدهای خفته‌ای را بیدار نماید و بر تبار خود آتش تباهی بیافکند. وفق برای سالک همانند تنفس و استراحتی است که در تمرین برای ورزش‌کاران پیش‌بینی می‌کنند. نفس سالک همانند بدن ورزش‌کار باید نرم باشد تا بتوان آن را با ریاضت و دیگر مسایل و رخدادهایی که در سلوک هست به راحتی به هر سویی بالانس نمود. وفق سبب می‌شود نفس خشکی و یبوست نداشته باشد و سالک را همواره سواری دهد.

وفق نفس مسأله‌ای است که در همه چیز حتی در تحصیل نیز باید رعایت گردد وگرنه حتی اگر کسی در دانش خود به اجتهاد برسد و قدرت خلاقیت را در خود بارور نماید، باز در مسایلی تحت سیطره‌ی نفس است که تصمیم می‌گیرد و خواهش‌ها و انگیزش‌های نفسانی و عادت‌ها، تربیت‌ها و سلیقه‌های نفسانی و مزاجی خود را در آن تأثیر می‌دهد و بدآمدها و خوشامدهای نفسی را به جای دانش و حقیقت می‌پندارد.

وفق برای نفس همانند نرمی برای استخوان کودک و خاصیت کشیدگی برای کش است که از گوشت فردی بزرگ‌سال نرم‌تر است. کسی که وفق نداشته باشد، سلوک ندارد. وفق نیز با هر چیزی به دست نمی‌آید و خود آدابی دارد. کاغذ را نمی‌شود با حرارت آتش کوره نرم نمود. کسی که در سلوک و ریاضت، وفق ندارد، نخست مزاج خود را از دست می‌دهد و سپس نفس از او گرفته می‌شود و بعد معلومات و در پی آن، عقل و





قدرت اندیشه‌ی خود را آسیب می‌رساند. کسی که می‌خواهد بدون دانش لازم، بر معده‌ی خود ریاضت وارد آورد، ممکن است به خون‌ریزی معده دچار شود. یکی نیز در این مسیر بدون آن که دانشی لازم داشته باشد با فشارهایی که بر خود وارد می‌آورد، چنان به خشکی می‌گراید و سخت می‌شود که قدرت استماع خود را از دست می‌دهد و دگمی است که بر او چتر انداخته و تحجر است که بر او تنیده است. علم برای چنین کسی زائیده‌ای جز چموشی نداشته و خرس ناآرامی و استکبار است که بر پشت و برتن لاغر و تکیه‌ی دانش او افتاده و عقلی برای او جز تمکین از نفس نمانده است.

هیچ سالکی نمی‌تواند بدون وفق با نفس به رب خویش برسد و رب نیز بدون وفق نفس برای سالک کارایی ندارد. سالک نخست باید وفق نفس خود را به دست آورد و آن را بشناسد. نفس تا نرمی و اتساع نداشته باشد، هر زور و فشاری که از ناحیه‌ی خوراک، بی‌خوابی، شهوت، انواع احساسات و انگیزه‌ها و دانش و آگاهی بر خود وارد آورد جز بر خشکی، سختی و صعوبت آن نمی‌افزاید؛ به گونه‌ای که یک ساعت دیر خوابی سبب هذیان‌گویی او می‌گردد.

در سلوک هم باید «رب» خود را شناخت و هم آن که بر وفق نفس رفتار نمود. کسی که وفق نفس خود را نمی‌شناسد با پیشامد کم‌ترین ناملامی هم تب می‌کند و هم به فشارهای روحی و استرس‌های روانی دچار می‌آید و هم تازیانه‌های سلوک حتی گاه او را از دین باز می‌گرداند. وفق نفس در جسم، مزاج، نفس، علم و عقل باید لحاظ گردد و گرنه حتی علم و آگاهی به فضولی می‌انجامد و یا استکبار و غرور می‌آورد.

کسی که وفق نفس داشته باشد، در کتمان قوی تر است و کسی به راحتی در نمی یابد چنین فردی سلوک دارد یا نه، و اهل معرفت می باشد یا خیر. کسی که در سلوک چنان بر خود سخت می گیرد که دنده های وی از زیر لباس او پیداست، مرگ او را می توان از حالت دنده های وی دید. جسم، مزاج و نفس در بقای ناسوتی بسیار مؤثر است و کسی که می خواهد تنها چند دهه در این جمعیت تمامی عوالم سیر نماید، باید آن را همانند رختی برای خود نگاه دارد و این اشتباه است که کسی به شوق عرفان در وادی سلوک گام بردارد اما با سخت گیری های غیر عالمانه، بلهه، بیماری، ضعف و روان پریشی را عاید جان خود نماید. بنده نوجوانی بیش نبودم که برای ادامه ی درس طلبگی به قم آمده بودم و تنها چیزی که با خود داشتم ظرفی ترشی بود که آن را با نان خشک می خوردم و حدود یک ماه چیزی بیش از آن نمی خوردم. هنوز ترشی این ظرف تمام نشده بود که سردردهای شدیدی به من رو آورد. سردردهایی که درد و فشار فراوانی داشت. البته من همواره ورزش می کردم و خوردن ترشی بود که چنین بر من تأثیر گذاشته بود. برخی از دوستان، مرا به مطبی بردند که در گذر خان بود. هنوز نوبت ویزیت ما نشده بود که به یکی از آنان گفتم من دوای درد خود را دانستم. به یکی از آنان گفتم سه ریال گوشت چرخ کرده خریداری کند و آن را آب گوشتی درست نماید. از آن خوردم و سپس خوابیدم. بعد از مدتی سردرد من رو به آرامی رفت. چنین کاری بر وفق نفس رفتار ننمودن است و عوارض منفی دارد. بعد از آن دیگر سراغ آن ترشی نرفتم و آن را به دیگری دادم تا نفس با دیدن آن به سردرد نیفتد.





باید وفق بدن و وفق مزاج و وفق نفس داشت. کسی که وفق نفس دارد باید بتواند به راحتی در هر جایی به خواب رود. در حیوانات نیز به نسبت هوشمندی که دارند بعضی زود و بعضی دیر به خواب می‌روند. الاغ مثل گاو و همانند کلاغ دیر به خواب می‌رود؛ برخلاف قناری و گنجشک که خواب خیلی زود آن را می‌گیرد. شیرها نیز زود به خواب می‌روند و با پریدن مگسی نیز بیدار می‌شوند.

در خواب باید هم وفق نفس را مراعات نمود و هم آن را ارادی کرد و گرنه چنین خوابی با مردار تفاوتی ندارد.

وفق نفس با مراعات تمامی این مسایل به دست می‌آید؛ همان‌طور که کشتی‌گیر به کسی نمی‌گویند که می‌تواند دو خم را خوب بگیرد اما از پس گنده بر نمی‌آید، بلکه وی باید از تمامی فنون آن آگاهی و توان کاربردی داشته باشد. خواب، خوارک و شهوت باید در کنار هم دارای تعادل باشد. به دست آوردن وفق بدن و نفس برگرفتن هرگونه ذکر یا وردی پیشی دارد. البته به دست آوردن وفق به مدت زمانی طولانی نیاز دارد و چند ماه به طول می‌انجامد.

نتیجه‌ی مراعات این اصل این است که بدن، مزاج، نفس و عقل به نرمی رو می‌آورد و آن را می‌توان هم‌چون موم در هر قالبی در آورد و فشارها و تازیان‌های سلوک سبب شکست و خردی آن نمی‌گردد و بیش‌ترین فشارها را تحمل می‌نماید بدون آن که به خودخوری بگراید. تحصیل دانش نیز بدون داشتن بدن و نفسی نرم ممکن نیست و کسی که بیش از اندازه به نفس و بدن خود فشار می‌آورد تا علم بیش‌تری به دست

آورد، آن را به استکبار و هزاران بیماری دیگر دچار می‌سازد و قدرت استماع را از دست می‌دهد و دیکتاتور علمی بر تمامی ذهن او حکم می‌راند. در سلوکِ درست، همان‌طور که بر نخوردن و ترک غذا توصیه می‌نمایند و آن را در فصل خود و مدتی انجام می‌دهند، بر خوردن صحیح و در فصلی بر بیش‌تر خوردن نسبت به غذای معتاد توصیه دارند که این امر به خصوصیات و شرایط جسمی، به دست آوردن مزاجی و نفسی سالک باز می‌گردد.

یافت وفق و مراعات آن همانند دانستن فلسفه نیست، بلکه هم‌چون داشتن قدرت ویرایش است که ناخودآگاه هر علامتی را در جای خود می‌نشانند و هر واژه‌ای را به جای خود می‌آورد و حق کلمات را ادا می‌نماید و کاری می‌کند که بدن و نفس همواره نرم باشد و به شکست، بریدگی و هاری رو نیاورد.

لحاظ وفق نفس در انتخاب اذکار و اوارد نیز نباید مورد غفلت قرار گیرد و گرنه پی‌آمدی جز ضرر و خسران ندارد. البته ثواب اخروی آن بحثی دیگر است و ما آن را از نظرگاه تأثیر آن بر سلوک بر می‌رسیم. سلوک نمی‌شود صنعتی باشد، بلکه باید آن را علمی نمود و گرنه کم‌ترین فشار، تازیانه یا مصیبتی که در سلوک پیشامد نماید، فرد را درمانده می‌سازد.

از سوی دیگر، در ملاحظه‌ی وفق نباید به افراط مبتلا گردید و به جای پرخوری لازم از خوش‌خوری سر در آورد و عافیت‌طلبی پیشه ساخت تا رخوت و سستی زاید و و به جای تلخی سخت‌گذرانی و نه بدگذرانی، طعم خوش‌گذرانی به کام سالک شیرین آید.



ارادی نمودن تمامی گفتار و کردار

در سلوک باید به جایی رسید که سالک هیچ بی‌اختیار و یا از روی عادت به کاری مبادرت نرزد و همواره با اراده و انتخاب باشد که به کاری دست می‌زند. سالکی که ضعف اراده دارد از همان ابتدا زمین خورده است و به حرمان و هلاکت می‌افتد و به هیچ وجه نمی‌تواند دانسته‌های خود را عملی و کاربردی نماید. سالکی که اراده‌ای سست دارد نمی‌تواند کارهای خود را کنترل نماید و به پر خوابی، پر خوری، پر گویی، هیجان مضاعف شهوت و مانند آن مبتلاست.

برای تحقق این مهم، نخست باید از کارهایی که راحت‌تر تحت اراده می‌آید شروع نمود و مقدار و توان خود برای فرماندهی بر خویش را به دست آورد. برای نمونه، خواب را روز به روز کم‌تر نمود و خوراک خود را به گونه‌ای که به او ضعف مفرط عارض نشود کاهش داد. سالک لازم است سخن گفتن خود را کنترل کند و بر هر چیزی چشم نیاندازد و به هر چیزی دست نیازد. ذهن و اندیشه را نیز باید از ورود هر خاطری محفوظ داشت. به خواب خود، انواع بیداری‌ها را به کمک ساعت و بدون آن وارد آورد و در مواردی که اراده‌ی سالک کارایی ندارد، آن را با مقاومت و تمرین حاصل نمود تا آن که بدون نیاز به ساعت زنگی از خواب برخاست. باید تمایلات نفسانی را زمانمند نمود و تا می‌شود مدت آن را کاهش داد.

باید از امور جزئی و کوچک شروع نمود و اراده‌ی خود را آزمایش کرد و دید تا چه مقدار می‌توان به خود امر و نهی داشت و میزان فرماندهی



خود بر نفس را به دست آورد. باید اراده را چنان تقویت نمود که حتی اعمال طبیعی مانند نفس کشیدن و ضربان قلب را تحت اراده آورد. افزون بر تمایلات ارادی، باید کارهای طبیعی مانند نفس کشیدن را که طبیعت بدن عهده‌دار انجام آن است را ارادی نمود. برای این منظور، لازم است نخست نفس‌های عمیق کشید و نه سطحی و نیز مدت زمان حبس نفس را طولانی نمود. کسی که اراده‌ای قوی دارد حتی می‌تواند به جایی برسد که خود را بدون استفاده از طناب، بلکه با اراده‌ی خود خفه نماید و به عمر خود پایان دهد. کسی که خود را با طناب خفه می‌نماید، فرد ضعیفی است که خویش را در برابر عملی انجام شده قرار می‌دهد و گرنه ایجاد حالت خفگی با اراده نیز ممکن است. گفتن این اصل آسان و انجام آن است که سخت می‌باشد. در اختیار گرفتن اراده با تمرین‌های مستمر و منظم است که تحقق می‌یابد؛ به گونه‌ای که سالک به موت ارادی می‌رسد. برای رسیدن به چنین تصرفی باید نفسانیات، تمایلات، احکام، تکالیف و مستحبات را تحت اختیار آورد. البته انسان‌ها در تمایلات متفاوت هستند و یکی به خوراک و شکم بیش‌تر تمایل دارد و یکی به امور شهوانی و کسی نیز بر حرف و پر معاشرت است که باید تقویت اراده را بر اساس نوع تمایل در خود پیاده نمود. نخست باید متعلقاتی را که راحت‌تر می‌تواند رام کند را برای ارادی نمودن برگزیند و سپس به مهار تمایلات شدید خود رو آورد تا با مشاهده‌ی ارادی شدن تمایلات ضعیف، وی به این باور برسد که می‌تواند تمایلات شدید را نیز ارادی نمود و همین خودباوری سرمایه‌ای است برای تقویت اختیاری نمودن دیگر زمینه‌ها. برای نمونه،

هم باید سعی نمود که هر چند روز چند دقیقه کم‌تر به خواب رفت و هم باید تلاش داشت که به صورت اختیاری از خواب برخاست و کمی زودتر از مقداری که به خواب نیاز دارد از آن بلند شد.

در تقویت اراده، باید با نفس مدارا نمود و آن را به ترس و واهمه نیانداخت و فشاری بیش از اندازه به آن وارد نیاورد و گرنه از تمکین خودداری می‌ورزد. نفس با شلاق و تازیانه رام نمی‌گردد و نیاز به تمهلات، سرگرمی، تشویق و نیز اندکی تندی و تیزی دارد و با این مدیریت است که برای سلوک در دست سالک می‌ماند و این نفس است که از سالک دستور می‌گیرد نه آن که سالک از او فرمان برد و زمام اراده‌ی خود را به کف این زنگی مست دهد. در سلوک، عملی نتیجه‌بخش است که ارادی باشد و گرنه ذکرها، فکرها و ریاضت‌هایی که ارادی نباشد کم‌ترین اثری بر سالک ندارد و کاری که با اختیار منظم نگردد و سامان نیابد او را بر سلوک موفق نمی‌نماید و تنها دله‌ای است هوس‌مدار که گذران عمر دارد و عافیت‌طلب است و نه کسی که مدیریت زمان دارد. سالک باید تفریح، گریه و خنده‌ی خود را ارادی نماید و چنین نباشد که نتواند نه بگوید یا به گاه تصمیم، تحت تأثیر این و آن قرار گیرد.

سالک بعد از آن که امور متصل به خود را ارادی نمود می‌تواند در بیرون از خود نیز تصرف داشته باشد و به جابه‌جایی و به حرکت آوردن اشیای اطراف خود پردازد.

تقویت اراده به حصول تمکین می‌انجامد و تمکین است که سبب اقتدار می‌شود که برد بلند اراده است و ما از آن در شرح منازل السائرین با





عنوان «سیر سرخ» که به بیست جلد می‌رسد سخن گفته‌ایم. در پایان این اصل، به سبب اهمیتی که این موضوع دارد، یک بار دیگر خاطرنشان می‌شویم کارهایی که سالک آن را از روی عادت یا بدون توجه و اراده انجام می‌دهد ارزشی برای سلوک ندارد و همانند علف هرز می‌باشد. کسی که بدون اراده به خواب می‌رود و بدون اراده بر می‌خیزد یا باید برای کسب توان دوباره بخواهد، اما این توان را ندارد که به خواب رود، خواب و بیداری او در سلوک وی تأثیری ندارد. سالک باید توانی داشته باشد که با اراده دوست داشته باشد و با اراده بغض نماید، نه آن که به صورت دله از چیزی خوشامد داشته باشد و از چیزی کراهت. کسی که اراده می‌کند دوست داشته باشد، هیچ قدرتی نمی‌تواند مانع دوست داشتن وی گردد و او بر هر نیرویی قاهر است. چنین فردی نه از زندان می‌ترسد و نه از بند دار؛ چرا که او راه خود را با اراده اختیار کرده است. چنین کسی معشوق خود را دوست دارد؛ هر چند تمامی آدم و عالم از معشوق وی بد بگویند. کسی را یارای تغییر و تبدیل چنین فردی نیست. انگیزه‌ها، اهداف، امیال، آرزوها، افکار و عقایدی که ارادی باشد ارزش دارد. سالک باید خود بخواهد چیزی را دوست داشته باشد و آن را بر اساس خواست خود دوست بدارد و نه به تأثیر از محیط و جو عمومی. ارزش کار وی نیز به این است که دیگر کسی نمی‌تواند آن را از او بگیرد؛ برخلاف کسی که خوشامدهای او ارادی نیست و با هر گفته‌ای سویی می‌رود و با هر بادی به جهتی می‌رود. او بشنود که استاد معنوی او بد است، وی نیز او را بدگویی می‌کند و در صورتی که از کمالات او بگویند،

وی نیز آن را می‌پذیرد. چنین فردی استحقاق سلوک ندارد و هرگونه حرکت وی در نهایت به گمراهی می‌انجامد و او را به جایی می‌کشاند که سد راه حق و صواب می‌گردد.

سالک نیازمند است بر گفتار و کردار خود مراقبت داشته باشد و سخن گفتن وی با نیوشیدن‌های او متناسب باشد؛ زیرا کسی که فراوان سخن می‌گوید نمی‌تواند بیندیشد و دقت نظر داشته باشد و حق را دریابد و حق را بگوید و به کسی یا چیزی با گفته‌ی خود ظلم روا ندارد. سالک باید هزینه‌ای افزون بر درآمد نداشته باشد. او لازم است سخنان خود را بسنجد و شمار آن را در هر شبانه‌روز داشته باشد. به‌جا سخن گفتن که بیش‌تر با کم‌سخنی همراه است و پرهیز از پرحرفی از مسایل مهم در سلوک به شمار می‌رود و سبب می‌شود سالک از لغزش‌های زبانی و گناهان مرتبط با آن مصون بماند.

در گذشته، برخی از سالکان مقام صمت و سکوت برای خود برمی‌گزیدند و چندین سال سخنی نابه‌جا نمی‌گفتند. در صدر اسلام نیز برخی از یاران پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم برای دوری از پرگویی، ریگ زیر زبان خود می‌گذاشتند. روایات فراوانی در مدح صمت و سکوت رسیده و بابی مستقل را تشکیل داده است. سالکان در گذشته زیر نظر مربیان تعلیم سکوت می‌دیدند و منش تربیتی خاص در این زمینه داشتند. منشی که امروزه در حوزه‌های کتاب‌محور منسوخ گردیده است.

پرحرفی سبب می‌شود دل آدمی خام بماند و حرارتی نیابد. سخن گفتن هزینه و خرج درآمد است و سبب می‌شود دل چنان تنگ شود که جز آب قلیلی در آن نماند و تفکر خلاق و تطهیری خود را از دست دهد.



اصل ۴۷**حلال درمانی**

یکی از مهم‌ترین گام‌های نخستین در سلوک، «حلال درمانی» است. حرام‌خواری بدترین آفت برای امور معنوی است. محال است کسی بدون حلال درمانی بتواند حرکتی داشته باشد؛ هر چند وی فرزند پیغمبر باشد. حتی اگر عارفی از محبوبان باشد، با خوردن نان حرام سنگین می‌شود و در خود می‌یابد قدرت بر شدن وی تنزلی چشمگیر یافته است.

افزون بر این، سالک نباید هر حلالی را یخورد. خوردن هر چیزی هر چند حلال باشد ثقل می‌آورد و انسان ثقیل و سنگین قدرت انجام کارهای معرفتی و غیبی را ندارد. پرهیز از برخی خوردنی‌ها به دو اعتبار است: یکی به اعتبار شرعی و پرهیز از غذای حرام است و دو دیگر پرهیز از غذایی است که بدن را دچار ثقل می‌سازد هر چند حلال باشد. ما در اصل بعد از تغذیه و خوراک به تفصیل سخن خواهیم گفت.

اصل ۴۸**تغذیه و خوراک**

سالک باید به قدرتی برسد که بتواند بر میزان خوراک خود اراده و کنترل داشته باشد؛ به این معنا که بتواند در صورت نیاز به اندازه‌ی چند نفر بخورد و در جای خویش حتی برای چند روز بدون این که به معده‌ی وی فشاری وارد شود غذایی نخورد.

البته، پیش از این گفتیم یکی از اصول مهم در سلوک، به دست آوردن





وفق نفس و بدن است. یکی از شعبه‌های وفق نیز بحث تغذیه است. در خوراک همانند خواب و شهوت نباید وفق را از دست داد و لازم است سالک از خوراک‌هایی استفاده نماید که با مزاج او سازگار باشد و به همین منظور است که نمی‌تواند از نسخه‌های کلی و کلیشه‌ای استفاده کند.

هم‌اکنون، تغذیه دارای دانشی پیشرفته و کارآمد است و باید مهندسی تغذیه داشت تا در سلوک، تحصیل یا کار موفق بود؛ همان‌طور که قرآن کریم توصیه می‌نماید: ﴿فَانظُرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ﴾^(۱).

از شرایط اولی خوراک، حلال بودن آن است. البته ما از حلال‌درمانی به عنوان یک اصل در جای خود سخن گفتیم. در حلال‌درمانی باید به گونه‌ای رفتار کرد تا به وسواس دچار نشد.

افزون بر حلال‌درمانی در سلوک، باید به شخصیت غذایی و معنویت آن توجه داشت. در رابطه با شخصیت غذایی در کنار معنویت غذایی که از آثار و عوارض خوراکی‌ها می‌گوید باید در جای خود داد سخن داد. در بحث شخصیت غذایی از عیار و تناسب خوراکی‌ها بر فرد است که سخن به میان می‌آید. البته با آن که دانش تغذیه رشد خوبی دارد اما استفاده از آن محدود به جوامع علمی یا دانشگاه‌ها و نیز برخی از نهادهای دولتی است و کارآمدی آن فراگیر، عمومی و فرهنگ نشده است.

در بحث معنویت غذایی گفته می‌شود برای نمونه، استفاده از خرمایی که به دست بچه می‌دهند هرچند برای کودک حلال است اما برای کسی که در سلوک است مضر می‌باشد و خوردن آن با کسی که بر چانه‌ی او

مشتی می‌زنند تفاوتی ندارد. برخی از غذاها فرد را هار می‌سازد و بعضی از آن سبب نرمی و محبت می‌گردد. غذایی مزاج را به گرمی سوق می‌دهد و غذایی آن را سرد می‌کند. غذایی خواب می‌آورد و خوراکی سبب کم‌خوابی می‌شود. غذایی قوه‌ی درک و هوشمندی را مضاعف می‌کند و غذایی دیگر بُله‌ی و کم‌خردی می‌آورد. همان‌طور که اگر یک حبه‌ی قند در اقیانوس اطلس افتاده شود بر وزن آن تأثیر دارد و به قدر خود، آن را شیرین می‌کند اما برای ما محسوس نیست، خوراکی‌ها نیز نقش‌های متفاوتی بر نفس آدمی دارد و حتی یک دانه خرما یا انجیر بر میزان درک و هوش فرد مؤثر می‌باشد. سالک در صورتی می‌تواند در سلوک موفق باشد که دارای شامه‌ای باشد که بتواند تأثیر خوراکی‌ها را بر نفس خود به دست آورد و تناسب خوراکی‌ها را با آن درک نماید. باید در یافتن وفق نفس از شخصیت غذایی و نیز از معنویت غذایی غفلت ننمود. هم‌چنین گرسنگی باید ارادی باشد نه آن که شخص در ساعتی معین دچار ضعف گردد و از سر عادت به غذا رو آورد. سالک باید بتواند گرسنگی خود را عقب یا جلو بیاورد و آن را ارادی و اختیاری کند؛ همان‌طور که در میهمانی و غیر آن نباید به صورت کلیشه‌ای و انتخابی غذا بخورد بلکه از تمامی غذاهای متنوعی که برای او می‌آورند استفاده نماید.

در بحث خاصیت غذایی باید به هوایی که استنشاق می‌شود نیز توجه داشت. هوا مهم‌ترین غذایی است که انسان می‌خورد و بعد از آن این آب است که حایز اهمیت می‌باشد. سالک تا می‌شود باید از هوای آزاد استفاده نماید و نه از هوای پخته، سفت یا آلوده. استفاده از هوای آزاد، نیمی از مشکل غذایی سالک را برطرف می‌نماید. هوا از آن‌جا که سبک



است خود را بی درنگ به همه جای روح و بدن می‌رساند و آن دو را در احاطه‌ی خود قرار می‌دهد.

یکی دیگر از بهترین غذاها برای سلوک، آشامیدن دوغ و استفاده از سبزی‌ها با نان خشک است. اما همین‌جا خاطر نشان می‌گردیم برخی از عرفان‌های مطرح در میان مسلمانان با تأثیرگرفتن از شذوذات عارفان هندی و چینی و به طور کلی از عرفان‌های شرقی بر نخوردن توصیه دارند؛ یعنی بر چیزی که اسلام آن را به طور کلی بر نمی‌تابد. کسانی که می‌خواهند تعلقات ناسوتی خود را با ترک غذا از میان بردارند، بعد از مدتی از ناسوت جدا می‌شوند، اما این که به کجا متصل می‌گردند معلوم نیست. برخی از آنان به اجنه می‌رسند و پاره‌ای دیگر قوتی می‌یابند که به برازخ راه پیدا می‌کنند. برخی در تقلیل غذا به تعطیلی محض بدن و نفس و در نتیجه ناسوت خود می‌رسند و با غیر ناسوت ارتباط برقرار می‌کنند و گاه نیز با نفسانیت‌های دیگران مرتبط می‌شوند و البته بعضی نیز به اختلال حواس می‌انجامند و آنچه عاید آنان می‌شود مریضی و پریشانی است. چنین ارتباط‌هایی در عرفان هندوها، مسیحی‌ها و چینی‌ها وجود دارد و برخی از عارفان ما نیز نادانسته به آن دامن زده‌اند. عرفان‌های منحرف‌گانه برای رها شدن از ناسوت، انجام معصیت و مصرف قاذورات را پیشنهاد می‌کنند. زهدهای منفی که در عرفان اسلامی یا در اخلاق توصیه می‌شود ریشه در چنین عرفان‌های منحرفی دارد. ترک، قطع و انقطاع از رسوبات آسیب‌زای عرفان‌های گمراه است که در میان برخی از عارفان مسلمان و گاه شهره نیز دیده می‌شود. آنان برای معراج، مزاج و ناسوت را از کار می‌انداختند و نفس را تعطیل می‌نمودند. چنین فردی همانند انسانی

است که هفتاد متر و بیش تر زیر خاک داشته باشد که تنها هیكلی بی هوش از او بر زمین است. چنین دست برداشتن‌ها و ترک‌هایی به وصولات و ارتباطاتی منجر می‌شود اما عوارض ناشی از آن و آسیب‌هایی که بر فرد وارد می‌شود خسران بسیار سنگینی را در پی دارد. ما چنین روش‌هایی را به طور کلی نادرست، اشتباه و نیز غیرشرعی می‌دانیم و شریعت اجازه‌ی انجام چنین کارهایی را به سالک نمی‌دهد.

در مهندسی تغذیه، سالک با توجه به درآمدی که دارد باید به صورت معمول هزینه نماید و نیازی به افراط و پرخرجی نیست، بلکه آنچه مهم است مصرف هوشمندانه و عالمانه‌ی غذاست.

باید غذاها را بر خود تست نمود و غذاهایی که فرد را سنگین می‌نماید یا او را به خواب می‌کشاند کم‌تر استفاده کرد. برای نمونه، از نان بربری یا تافتون که خمیر است استفاده ننمود. هم‌چنین باید غذا را به گونه‌ای مصرف کرد که به یبوست دچار نشد. کم‌ترین سنگینی در بدن برای سلوک مضر است و فرد نه باید یبوست داشته باشد و نه غذایی بخورد که معده‌ی او را سنگین نماید. هرگونه ثقل غذایی سبب سنگینی روح می‌شود و راز بر شدن به عوالم برتر باز می‌دارد. هم‌چنین از غذاهایی که سبب سردمزاجی می‌شود باید دوری کرد.

یکی از انحرافات‌ی که بیش‌تر در میان دراویش وجود دارد، بهره بردن از انواع مواد دودی و تخدیرکننده برای عروج است. برخی از درویشان با کشیدن حشیش یا تریاک قلیانی، سعی می‌کنند خود را سبک کرده و با ارتعاشاتی که این مواد دارد، پریدن را تجربه کنند اما چنین پرش‌ها و نفی





تعلقات، تنها در کوتاه مدت است که نتیجه های مختصری دارد و در درازمدت جز ضعف و بیماری چیزی ندارد. افزون بر این، استفاده از هر گونه مواد تخدیری منع شرعی دارد که چگونگی آن را باید در رساله های عملی دید. سالک به هیچ وجه کمترین مجوزی برای استفاده از مواد تخدیری ندارد و هر مرشدی که آن را توصیه کند از ضعاف اهل سلوک و از گمراهان است و جز آسیب برای سالک نتیجه ای ندارد و مشاهدات جزئی آن کوتاه و تنها برای مدتی اندک است.

کسی که مهندسی تغذیه دارد، خواب خود را نیز می تواند کنترل نماید. چنین فردی با استفاده از غذاهایی سبک، می تواند خواب خود را تا چند ساعت تقلیل دهد. برای مثال، مصرف ماست با خیار سبز سبب سنگینی و پر خوابی می شود و سرعت فکر را پایین می آورد و کاری که باید در یک ساعت انجام گیرد در یک ساعت و بیست دقیقه انجام می شود.

همان طور که غذاها از حیث خاصیت غذایی و مقدار ویتامین و پروتئینی که دارد بررسی شده می شود و برای آنان که قند یا چربی دارند، غذاهای خاصی توصیه می شود، باید غذاها را از حیث این ویژگی که نفس را برای بر شدن به عوالم مینایی آماده می نماید نیز مورد پژوهش قرار داد.

سالک در صورتی از خاصیت بر نمودن غذاها می تواند بهره ببرد که دست کم چندین نوع از غذاها را شناسایی نموده و از همه ی آنها با هم استفاده کند و گرنه مانند کسی می ماند که تنها کندر می خورد به گمان این که بر حافظه اش تأثیر بالایی دارد. کندر در کنار چندین غذای دیگری که حافظه آور باشد نتیجه ی بالایی می دهد و گرنه تأثیر جزئی آن محسوس نیست.

اما خواب همان طور که گفته شد متأثر از غذا و نیز اراده است و کسی می تواند خواب خود را در اختیار بگیرد که برنامه ی غذایی متناسب با نفس، مزاج و بدن خود داشته باشد. خواب تابع غذا و اراده است و به صورت مستقل نمی توان به وفق و هماهنگ سازی آن پرداخت. کنترل اراده و غذاست که سبب کنترل خواب می شود و می توان آن را تا حد ضرورت کاهش داد. بنده در آن زمان های دور تا دو ماه به صورت پیوسته نخوابیدم اما با توجه به عوارضی که داشت به ویژه تأثیری که بر بحث های ما داشت از آن صرف نظر نمودم.

سالک باید دو نوع خوراک داشته باشد: یکی خوراکی عمومی که با خانواده ی خود دارد و دیگری خوراکی مخصوص خود و چاشنی هایی که ذکر می شود از این قسم است.

باید توجه داشت این توصیه های غذایی برای عارفان محبی است و عارفان محبوبی بدون نیاز به این مسایل، همه چیز را در دیدرس رؤیت خود دارند. بله، آنان از این خوراکی ها استفاده می کنند تا زندگی سالم و علمی داشته باشند نه آن که مددکار آنان در رؤیت باشد.

در مصرف غذا باید توجه داشت معده را باتلاقی نکرد و بدن را حامل عذره نساخت. بدن باید غذا را بسیار نگاه ندارد و آن را به سرعت جذب و پس مانده ی آن را دفع سازد.

به هنگام صرف غذا باید از چاشنی های مجاز مانند گلاب بهره برد. منظور از چاشنی خوراکی های مقوی، پранرزی، گرم اما کم حجم است. گلاب از بهترین چاشنی هاست که می توان آن را با آب یا چای مصرف کرد. زعفران، خرما، انجیر و گردو نیز از چاشنی های خوب است. استفاده از





زردچوبه حتی از زعفران نیز مهم‌تر است. سماق، فلفل سیاه یا قرمز، زنجبیل و دارچین از چاشنی‌هایی است که خواب سالک را کم می‌نماید و او را سبک می‌سازد. چای نیز با آن که خود سنگین است اما چاشنی خوبی است و کسانی که چای را به صورت کلی ترک می‌کنند بی‌مشکل نیستند. البته مراد ما از چای، چای درجه یک است و نه چیزهایی که زود رنگ آب را سیاه می‌کند. کسانی که چندین چاشنی را با هم استفاده می‌کنند به خوراک و خواب کم‌تری نیاز دارند و همانند دوپینگ در ورزش می‌ماند با این تفاوت که این نوع دوپینگ مجاز بلکه لازم است.

نان را باید کم‌تر مصرف نمود؛ چرا که پر حجم است و خوردن برنج را هم تا می‌شود باید تقلیل داد. از خانواده‌ی گوشت‌ها بیش‌تر از راسته و فیله باید استفاده کرد. سبزیجات را تنها به میزان لازم و به مقداری که مزاج را ملین و نرم می‌سازد استفاده کرد. از خوردن کدو تا می‌شود باید پرهیز کرد. البته کدو برای سلوک مضر است و این که گفته می‌شود برای بدن خوب است بحثی دیگر است. کسی که کدو می‌خورد باید در کنار آن فلفل زیادی مصرف کند تا آن را دفع نماید. مصنوعات و تولیدات صنعتی مانند شکر و بدتر از آن، قند، به طور کلی مضر و آسیب‌زاست. مرغ‌هایی که با خوراک‌های ویتامینه رشدی مصنوعی دارند نیز از آفات سلوک است.

بادمجان برای سلوک مفید است، به‌ویژه اگر خشک‌شده باشد و نه بادمجان آب‌دار و تازه. تخم بادمجان از خود بادمجان بهتر است. می‌شود تخم بادمجان را با رب و ادویه‌جات پخت و آن را با نان خورد. البته گوشت آن را بهتر است استفاده نکرد. رب‌ها و ادویه‌جات باعث تحرک می‌شود و خوراک و خواب را کم می‌نماید.

از چاشنی‌های مفید انواع خارهاست که آسیاب می‌شود و امروزه کم‌تر در دسترس است. خارها استقص بدن را شکل می‌دهد و چون غیر متحلی است همواره در بدن در حال حرکت است بدون آن که هیچ‌گونه سنگینی داشته باشد.

در سلوک نباید هیچ نوع خوراکی را کم‌اهمیت گرفت. گاه نفس بهانه‌ی تخم کدو یا آفتاب‌گردان را می‌گیرد. برای سالک حتی استفاده از تخم کدو به میزان کم نیز در سیر وی تأثیرگذار است و نفس با بهانه‌ی همان، نفس او را تغییر می‌دهد و به سقوط می‌کشاند.

در مصرف خوراکی‌ها و چاشنی‌های یاد شده باید توجه داشت به گونه‌ای نباشد که بدن به خشکی بگراید و یا به سبب گرمی چاشنی‌ها، حرارت بدن بسیار بالا رود و پوست دچار چروک و خشکی گردد. مصرف زیاد فلفل سبب زودپیری می‌شود برخلاف کدو که آن را جوان و شاداب نگاه می‌دارد. در این زمینه باید اطلاعات داروگیا‌هی خود را افزایش داد و از دانش طب آگاهی‌های لازم را داشت تا با مصرف ناآگاهانه و خودسرانه، بدن و جان خود را در معرض آسیب و خطر قرار نداد.

در سلوک باید بیش‌تر از آب بهره برد و در این زمینه، از نوشیدنی‌های مؤثر است. البته باید از آب‌های آلوده پرهیز کرد. تا می‌شود از هوای باز بهره برد و حتی در زمستان از هوای پخته کم‌تر مصرف نمود؛ چرا که نفس را سنگین می‌کند و آن را برای پرواز با مشکل مواجه می‌سازد.

استفاده از ادویه‌جات و چاشنی‌های یاد شده با شریعت هیچ مخالفتی ندارد، بلکه گاه به آن نیز سفارش شده است اما رعایت تناسب و اندازه را باید داشت.



یکی از برانگیزاننده‌های مناسب برای سلوک، استفاده از عطر است که تحریک نفس را در بر دارد، برخلاف ادکلن‌های شیمیایی که سبب سوختن سینوس‌های بدن و زودپیری می‌شود و برای سلوک مضر است. بدنی که به راحتی نمی‌تواند از خواب برخیزد و یا در حرکت کند است و یا استقامت در حرکت ندارد، بیش‌تر مربوط به ضعف ناشی از مشکلات غذایی و نداشتن تغذیه‌ی مناسب است. با بدن باید رفتاری طیبانه و آگاهانه داشت تا شخص در مسیر خود به بدن و نیز به نفس خود ترسی نابهنگام و غیر منتظره یا شوک ناشی از آن وارد نیاورد و گرنه اگر بدن یا نفس از رفتارهای سالک بترسد، وی را حرکت و سیر نمی‌دهد و او را بر زمین می‌گذارد. در سیر و سلوک همان‌طور که انقطاع با ریاضت‌های سخت و گاه نامشروع مجاز نیست، و همان‌طور که استفاده از مواد تخدیری مجاز نیست، ترساندن و به واهمه انداختن نفس نیز اشتباه است و سبب باز ماندن از سلوک می‌گردد.

به هر روی، هدف از توصیه به استفاده از چنین خوراکی‌هایی این است که نفس برای سیر و سلوک آماده باشد و هم‌چون رخی در دست صاحب آن قرار گیرد که مانع بر شدن وی به عوالم مینایی و ماورایی نگردد.

بعد از گذشت مدتی که سالک با استفاده از برنامه‌ی غذایی مناسب، نفس خود را به آمادگی و توانمندی سلوک رساند، تازه بهره بردن از دعاها و اذکار و اوراد خاص با حفظ عدد در مواردی که نیاز به آن است و با حفظ تناسب با فرد در ادعیه‌ی ویژه که حتی برای خواص نیز عمومیت ندارد،





می‌تواند برای سالک نتیجه‌بخش باشد و گرنه پیش از آن، استفاده از اذکار و ادعیه، از این جهت که در سلوک مؤثر باشد، آب در هاون کوبیدن است؛ هر چند صرف اشتغال به آن به‌ویژه به ادعیه‌ی عام می‌تواند ثواب داشته باشد که به بحث ما ارتباطی ندارد.

نکته‌ی دیگری که در تهیه‌ی خوراکی‌ها باید توجه داشت درآمدی است که با آن خوراک تهیه می‌نماید. سالک باید درآمدی صافی، شفاف و روشن برای خود داشته باشد و هزینه‌ی ارتزاق خود را از ارتزاق عیال خود جدا نماید. بهتر است خوراکی از وجوهات شرعی و سهم امام تهیه نشود. پول خوراکی باید طیب باشد و درآمدی که دارد در قبال انجام هر کاری نباشد، بلکه در برابر انجام بهترین کارها باشد. این درآمد نباید بادآورده و حاصل دست‌رنج دیگران باشد، بلکه وی باید خود برای تهیه‌ی آن زحمت کشیده باشد. وی برای هرچه بیش‌تر صافی نمودن درآمد خود باید حتی ساعاتی از خواب خود بکاهد و اضافه‌کاری بدون مزد داشته باشد. کاهش خواب و انجام کار رایگان، سالک را برای غذایی که ارتزاق می‌کند اولی می‌سازد.

باید توجه داشت روی سخن من با طلاب گرامی است. از این سخن نباید به این نتیجه رسید که طلبه باید شغلی غیر از طلبگی داشته باشد. طلبه‌ای که بخواهد عارف گردد اما برای کسب درآمد مطمئن به کارگری رو می‌آورد، واجبی را ترک می‌نماید که همان پرداختن به امور مربوط به طلبگی مانند تحصیل، تحقیق و نگارش است. طلبه آن‌قدر عمر ندارد که بخواهد برای کارگری نیز وقت بگذارد. امروزه دین در معرض خطرناک‌ترین آسیب‌ها از ناحیه‌ی تهاجم فرهنگی دشمن به تمامی

معنویات و شعایر دینی است و این طلبه است که باید سرباز کارآمد خط مقدم این جبهه‌ی دفاعی باشد که روزی باید چنان قوت گیرد که تهاجمی گردد و او از همین راه باید به قدر عفاف و کفاف خود درآمد داشته باشد. انجام آداب کیفی گفته شده برای سالک در تحصیل ارتزاق لازم است و نباید گمان نمود پول پول است و میان این پول و آن پول تفاوتی نیست به‌ویژه وقتی همه‌ی پول‌ها در بانک ذخیره می‌شود و از بانک برداشت می‌گردد. هر پولی سیر مشخص و آثار وضعی خود را دارد و میان حلال و حرام آن بسیار تفاوت است. پول حرام هاری می‌آورد و نفس را خبیث و پلید می‌سازد. به عکس ارتزاق از درآمد حلال که صفای نفس می‌آورد. بر شدن از تعلقات ناسوت و وصول به حقایق ربوبی بدون رعایت این مهم شکل نمی‌گیرد.

افزون بر این، سالک باید توجه داشته باشد در رعایت این آداب به خودخواهی نگراید که خودخواهی سم قاتل سالک است و نباید دیگران را به کم‌ترین زحمتی بیندازد، بلکه باید برای راحتی دیگران نیز کار کند و بخشی از وقت خود را برای کسانی که با وی در ارتباط هستند هزینه کند و تا جایی که ممکن است برای دیگران خیر داشته باشد هرچند خود بدان نیازمند باشد. به تعبیر دیگر وی باید ایثار وقت و مال داشته باشد؛ چنان‌که می‌فرماید: «وَيُؤْتُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ»^(۱)؛ و هرچند در خودشان احتیاجی مبرم باشد، آن‌ها را بر خودشان مقدم می‌دارند.



البته رعایت چنین آداب‌هایی آسان نیست ولی طی مسیر سلوک چنین لوازمی را می‌طلبید؛ هرچند اجباری در آن نیست و کسی که با پای خویش به این مسیر قدم می‌گذارد نمی‌تواند زیر بار دشوار زیستن نرود.

اصل ۴۹

تنفس عمیق و ارادی

سلوک همواره باید بر مدار حق و حقیقت باشد که همان وزان طبیعی و فطرت است. یکی از مسایل طبیعی که در سلوک و قدرت آزادی و رها شدن از خاک ناسوت تأثیر دارد داشتن تنفس سالم است. سالک باید همواره عمیق نفس بکشد و نه کوتاه. او باید بتواند از تمامی کیسه‌های هوا که در شش‌های وی تعبیه شده است استفاده نماید. کسانی که نرمش و فعالیت بدنی ندارند از کم‌ترین میزان کیسه‌های هوای خود استفاده می‌برند و آن را دست‌نخورده می‌گذارند. نفس‌های کوتاه و بریده بریده سبب می‌شود دستگاه تنفسی ناقص کار کند و اکسیژن کافی به خون نرسد و بدن دچار ضعف عمومی گردد که با دراز شدن زمان و بالا رفتن سن، آثار تخریب‌گر و آسیب‌زای خود را نشان می‌دهد.

تنفس سالم افزون بر نقشی که در سلامت بدن سالک دارد، در برخی از اذکار نیز مؤثر می‌باشد. برخی از اذکار را بدون داشتن تنفس عمیق نمی‌توان استفاده کرد و سالک باید نفس کشیدن را به صورت حرفه‌ای، ارادی و اختیاری داشته باشد تا بتواند در آن اذکار از تنفس خود به درستی بهره‌برد.





تنفس انسان تنها محدود به دستگاه تنفسی وی نمی‌شود، بلکه تمامی سلول‌های پوست وی نیاز به تنفس و هوای آزاد و سالم دارد. افزون بر این، سالک باید به قدرتی برسد که حتی اگر مجاری تنفسی او را ببندند و بدن وی را در سردخانه منجمد سازند وی بتواند اکسیژن مورد نیاز را حتی از زیر ناخن‌های انگشت خود به بدن خویش رساند. البته چنین چیزی جز تصور نیست و این تصور است که بر تمامی بدن حاکم و چیره می‌شود و آن قدر با آن همراه می‌گردد که تخلّق می‌شود؛ مانند تصور سه بعدی اشیا که ذهن بر آن قدرت دارد.

سالم‌سازی نحوه‌ی تنفس نیاز به تمرین دارد. تمرین‌های آن نیز همان است که برای مجریان برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی و یا خوانندگان توصیه می‌نمایند. سالم‌سازی تنفس جز با تمرین به دست نمی‌آید.

سالک اگر نتواند تنفس خود را سالم نماید و عمیق نفس نکشد و نفس‌های کوتاه هم در دم و هم در بازدم داشته باشد روحی زخمی دارد که توان و رمق خود را از دست داده است.

افزون بر تمرین‌هایی که باید آن را از جای خود گرفت، نفس کشیدن در صورتی سالم می‌شود که به میزان خوراک خود توجه داشت و غذا را به اندازه مصرف نمود و نیز باید به هنگام، تخلیه داشت، استحمام نمود و لباس راحت و گشاد داشت. پوشیدن لباس تنگ سبب خفگی بدن می‌شود و برای سلوک زیان‌بار است و موجب تنگی نفس می‌شود. به عکس، پوشیدن لباس راحت و داشتن نرمش برای نرمی بدن بر سلامت تنفس می‌افزاید.

خوراک و زمان تخلیه را نیز باید تنظیم نمود. کسی که بی حساب

می خورد و به تخلیه‌ی خود اهمیتی نمی‌دهد، نمی‌تواند تنفسی سالم داشته باشد. سالک باید با استفاده‌ی خاص از بعضی غذاها یا تنقلات در برخی موارد، مواد زاید را از بدن خود دفع نماید وگرنه اگر غذایی که خورده است تا یک هفته در بدن وی بماند، آلودگی روح او را در پی دارد. غذایی که چنین مدتی در بدن می‌ماند به فضولات تبدیل می‌شود و ماندگاری آن در بدن بسیار زیان‌آور است و بیش از هر چیز به روح است که آسیب وارد می‌آورد و آن را کدر می‌سازد به طوری که فرد حتی اگر نماز بخواند به جای صفای نفس به کدورت دچار می‌شود. چنین بدنی جامد و خشک است و رونده و نرم نیست و سرشار از فضولات می‌گردد. غذاهایی که دفع نمی‌شود در بدن فسیل می‌شود و به چربی و پیه تبدیل می‌گردد. بدن سالک نباید هیچ گونه اضافه وزن داشته باشد و خالی از فضولات باشد تا بتواند سلوکی قاعده‌مند داشته باشد. برخی که بدن موزونی ندارند باید مدتی غذا نخورند تا ضایعات بدن آنان دفع شود. برخی نیز باید خوراکی‌های خاصی را در سبد غذایی خود قرار دهند تا بتوانند آن ضایعات روح‌آزار را از خود دفع کنند.

پس از تنظیم تغذیه و نیز اهتمام به تخلیه است که می‌توان بر تنفس تمرکز داشت و دم و بازدم خود را عمیق داشت و آن را کشید.

کسی که تنفس کوتاه دارد مغز آرامی پیدا نمی‌کند و از چنین کسی نمی‌شود توقع فکر کردن یا درس خواندن داشت. تنفس عمیق نیز به این نیست که شکم در هنگام نفس کشیدن بالا و پایین رود، بلکه مهم در تنفس آن است که تمامی کیسه‌های هوایی که در شش‌ها قرار دارد مورد استفاده قرار گیرد و نیز هوا در سراسر بدن حتی ماهیچه‌ها و استخوان‌ها و نیز



پوست بدن جای گیرد و تنها داخل ریه نشود. باید از پایین قلب شروع کرد و آن ناحیه را از هوا پر و خالی کرد تا جایی که بتوان حتی هوا را از انگشتان دست بیرون آورد و ذکر بر چنین تنفس فنی است که می تواند استوار گردد و گرنه از عهده‌ی آن بر نمی آید و نتیجه‌ای نمی گیرد.

کسی که تنفس سالمی ندارد بعد از سی سالگی موهایی به رنگ سفید دارد. سفید شدن موها نشانه‌ی وجود نقص و اشکال در سیستم تنفسی است و بعد از آن است که دیگر اعضای بدن خرابی و فساد خود را آشکار می سازد. تخریبی که پیش از آن، ظهور چندانی نداشت. تنفسی که در زیست شناسی گفته می شود تنها برای ریه است ولی تنفس اگر با اراده و اقتدار همراه گردد برای تمامی عضلات است و می تواند همه‌ی جای بدن را به انقباض و انبساط بکشاند و هوا را به همه‌ی اعضای بدن عبور دهد. اگر تنفس طبیعی، سالم و فنی شود افزون بر ریه، تمام عضلات انسان را از هوا پر و خالی می نماید. کسانی که صاحب اقتدار می گردند می توانند هوا را از لابه‌لای ناخن‌های خود عبور دهند به طوری که اگر در سردخانه قرار گیرند منجمد نمی شوند و تنفس خویش را آزاد می کنند؛ چرا که تمامی عضلات آنان می تواند هوا را آزاد کند و در نتیجه منجمد نمی گردد. چنین کسانی اگر وارد آبی شوند که به دمای جوش رسیده است از خود ترشحات سرد آزاد می کند و نه تنها نمی سوزند، بلکه کم‌ترین اذیتی و آزاری از آن نمی بینند. اقتدار آنان به گونه‌ای است که سرما و گرما نمی تواند اثری بر بدن آنان بگذارد. آنان می توانند مدت‌ها چیزی نخورند و به یک بار نیز تخلیه‌ی روزهای بسیاری را داشته باشند. بدن انسان چنان قدرتی دارد که اگر تربیت شود از هر حیوان مقاومی در تمامی امور مربوط به بدن، مقاوم تر می شود.

تنفس سالم، کشیده و فنی سبب تغییر ماهیت اسیدی معده و تغییر کیفیت غذایی می‌شود که به خون تبدیل می‌گردد. تنفس نادرست بسیاری از معده‌ها را بیمار و معیوب می‌سازد و لایه‌هایی از آن را ناکارآمد می‌سازد و قدرت هضم و جذب غذا را از آن می‌گیرد و آن را کم‌فعال می‌نماید. در واقع درصد بسیار بالایی از سلامت بدن مدیون تنفس سالم است و پس از آن نوبت به نقش آب و غذای سالم می‌رسد.

کسی که تنفس سالم ندارد به سختی از خواب بیدار می‌شود و بیداری‌های شبانه برای وی بسیار دشوار است. بسیاری دوست دارند در نیمه‌های شب از خواب بیدار شوند اما توان آن را ندارند و بدن خود را ضعیف‌تر و ناتوان‌تر از آن می‌بیند که بتوانند برخیزند. آنان بدنی نرم و رونده ندارند. امروزه بیش‌تر افراد جامعه به دلیل نداشتن تنفس صحیح، تغذیه‌ی بد و رفاه نسبی به اضافه وزن مبتلا گردیده‌اند. چنین کسانی وقتی از خواب بیدار می‌شوند باید مقداری در جای خود بنشینند و حرکت نکنند تا بدن با اضافه‌هایی که دارد به‌طور کامل بیدار شود و همانند کامپیوتر، ویندوز نفس خود را بالا آورند. اما کسی که در سلوک قدم گذاشته است به محض این که بیدار می‌شود می‌تواند راه بیفتد و پیش از هرکاری وضو بگیرد و به دیگر کارهایش پردازد؛ چرا که تمامی وجود وی به تلنگری بیدار می‌شود و آماده‌ی فعالیت می‌گردد.

تنفس سالم با نرمش و حرکات بدنی در چند نوبت و سپس استحمام و نیز با مصرف کم‌تر غذا و دفع به موقع آن و انجام تمرین‌های لازم ممکن می‌گردد. باید به جایی رسید که نفس را هرچه بیش‌تر طولانی‌تر نمود بدون آن که بریده شود. انسان این توانایی را دارد که کیسه‌های هوایی خود



را برای دقایقی طولانی از هوا پر نماید! در گذشته که غواصان بدون مخزن اکسیژن، به زیر آب می‌رفتند تا صدف جمع‌آوری کنند، بر توانایی تنفسی خود می‌افزودند تا بتوانند در چند دقیقه به اعماق آب‌ها روند و بازگردند. مجاری اعصاب، روان، نفس، روح، قلب و عروق تنها با تنفس سالم است که باز و فعال می‌شود.

سالک باید برای تنظیم تنفس خود از ناف به شکل لوزی تنفس خویش را ببندد و آرام آرام بر فضای تنفس بیفزاید تا اکسیژن لازم برای تمامی بدن تأمین گردد. بهتر است شب‌ها در فضای باز به تمرین نشست. البته اگر در شب‌های زمستان از هوای خنک استنشاق کند تأثیر بیشتری دارد و سپس با یک لوزی فرضی بدن را به تنفس وا دارد و تمرین نماید تا بدن در هنگام تنفس، حرکتی نداشته باشد و هر قدر می‌تواند این لوزی را در بدن خویش گسترش دهد و تنفس را عمیق و پیچیده کند تا بتواند مخزنی وسیع برای ذخیره‌ی هوا فراهم آورد.

سالک باید پاسی از شب را برای تنفس سالم و کشیده منظور دارد تا چنین تنفسی برای وی عادت شود و در شبانه‌روز در حالت خواب و بیداری ناخودآگاه، تنفسی سالم و درست داشته باشد. انجام این تمرینات در حالت گرسنگی بیش‌تر تأثیر دارد و نوشیدن آب در آن حالت همانند گروه ضربت، قدرتی می‌آورد که تنفس را به راه می‌اندازد.

سالک باید برای دقایقی مظهر اسم بی‌نیاز گردد تا بدون نیاز به تنفس زندگی کند.

در تمرینات هم باید تنفسی باز داشت و هم بسته. هم کشیده نفس کشید و هم بلند. هم آرام آن را تمرین کرد و هم تند، سریع و پیوسته را تا به



جایی رسید که کسی متوجه تنفس آدمی نشود وگرنه به تنگی نفس دچار است و استاد با دقت در نفس‌های وی، او را برای سلوک نامناسب می‌بیند.

سالک باید تمرین‌های تنفسی را در تمامی حالات انجام دهد. هم در حالت کشیده، ایستاده، خوابیده به پشت و نیز به رو و معلق تا بتواند در هر حالتی به صورت عادی و در تعادل کامل تنفسی سالم داشته باشد.

برای تمرین عملی باید به صورت نیم‌خیز و بر روی دو پا نشست و تمرینات تنفسی را در آن حالت انجام داد. بعد از مدتی باید ده تا پانزده دقیقه بالانس زد و پاها را به دیوار تکیه داد و دست‌ها را روی زمین گذاشت و بدون این که سر روی زمین باشد، آن تمرینات را آورد. چنین کسی بعد از انجام تمرین‌ها در یک ماه درمی‌یابد نفس کشیدن در حالت عادی چه قدر برای او آسان شده است و گویا لازم نیست نفس بکشد، بلکه نفس خود می‌آید و می‌رود. همانند کسی که به پاهای خویش وزنه می‌بندد و کیلومترها می‌دود و وقتی وزنه‌ها را از پای خویش می‌گشاید گویا می‌تواند پرواز کند. نگارنده تا مدت‌ها وزنه‌هایی را به پای خود می‌بست و با آن راه می‌رفت تا در سنین بالا به مشکلات درد مفاصل و مانند آن دچار نشود.

کیسه‌های هوایی همانند معده است که اگر غذایی سالم و به اندازه به آن نرسد، فرد را بیمار می‌سازد. هوایی که به این کیسه‌ها می‌رسد همانند غذا برای معده است و باید سالم و به مقدار باشد. نگاه‌داشت اندازه‌ی هوای تنفس شده جز با تمرین و ورزش به دست نمی‌آید؛ هم‌چون کسب نان حلال که بدون زحمت، تلاش و ریاضت کسب نمی‌گردد.



کسی که تنفس سالمی ندارد از رساندن خون سالم و مغذی به تمامی بخش‌های بدن ناتوان می‌گردد و سلول‌های آن را به فقر غذایی و مرگ می‌کشاند؛ چنان‌که بی‌حرکی عالمان دینی که بیش‌تر نشسته تحقیق و مطالعه دارند سبب می‌شود آنان پایین‌تنه‌ای ضعیف‌تر داشته باشند و بی‌حرکی پای آنان را خشک می‌نماید. سگته‌های قلبی نیز بیش‌تر به دلیل مشکلات تنفسی و سپس بسته شدن عروق و مویرگ‌ها پیش می‌آید.

این تنفس درست و سالم است که می‌تواند بخشی اعظمی از سلامت اعضا را تأمین کند؛ چرا که یکی از بهترین ورزش‌های عضلانی تنفس است که می‌تواند زواید بدن را بسوزاند و از بین ببرد.

درست نمودن تنفس برای سالک ضرورت دارد؛ چرا که وی در مرحله‌ی ذکر خفی از سیر باز می‌ماند. کسی که برای سخن‌گفتن عادی خود به کمبود نفس دچار می‌شود کجا می‌تواند نه‌تنها در بیداری، بلکه حتی در حالت خواب ذکر خفی و پیوسته داشته باشد و تمرینات ریاضتی استاد را پی بگیرد. کسی که بر تنفس خود کنترل ندارد نمی‌تواند از آن مراحل بگذرد و در راه می‌ماند و راجل می‌گردد.

در تنفس سالم است که می‌توان احساس نمود حتی هوا از لابه‌لای پیاز موها در حرکت است و تمامی دم‌ها و بازدم‌ها ارادی می‌گردد و تمامی اعضای بدن در آن دخالت می‌نماید. اعضای که زنده است و خون به آن می‌رسد و نشاط دارد. چنین بدنی نرم و رونده می‌گردد. چنین کسی است که روح وی نیز رونده می‌گردد و قدرت توجه و انتقال از عالمی به عالمی دیگر را می‌یابد.

بدن وقتی نرم باشد بهتر می‌تواند نفس کشیدن را کنترل نماید. نرمی



بدن نیز با ورزش و فعالیت بدنی است که به دست می‌آید. برخی از کسانی که در سلوک خود کارهای بدنی می‌کرده‌اند، برای کار به آن دست نمی‌زدند بلکه هدف آنان نرم ساختن بدن خود بوده است. بدن منجمد، غیر متحرک، غیر سیال و غیر فعال نمی‌تواند تنفس خوب و در نتیجه قدرت داشتن ذکر خفی و جمع آن با ذکر جلی در یک نفس را داشته باشد. کسی که تنفس سالم دارد آماده‌ی ورود به ذکر می‌گردد. چنین کسی است که می‌تواند سخن گوید، بخورد، بخندد و ذکر نیز بگوید بدون آن که کسی متوجه ذکرگفتن او گردد. او رخ به رخ دیگران می‌نشیند و برای آنان سخن می‌کند اما ذکر خود را نیز در همان حال دارد و این توانایی را می‌یابد که تنفس خود را بر ذکری تمرکز دهد بدون این که صدایی از آن شنیده شود. اهل سلوک کسانی هستند که چنان طبیعی و مانند ظاهر دیگران زندگی می‌کنند که ممکن نیست کسی آنان را بشناسد و تنها گفته‌های آنان است که بسیار عمیق و پخته می‌باشد. آنان در میان خلایق و مانند مردمان هستند ولی غوغای درون پر آشوب خود را در ظاهر خلوت، ساکت و آرام خود دارند و مصداق «کن فی الناس ولا تکن معهم» می‌باشند. البته سالک در ابتدای کار چنین توانایی‌هایی ندارد ولی بعد از مدتی که زیر نظر استادی کارآموده حرفه‌ای گشت چنان فوق سری کار می‌کند که نمی‌توان میچ او را در هیچ شرایطی گرفت. ما بعد از این از ذکر خفی در اصلی مستقل خواهیم گفت.

سالک باید تنفس را همواره از بینی آورد که ابزار تنفس بینی است و نه دهان که برای خوردن و آشامیدن است. تنفس از طریق دهان سبب آلودگی ریه و معده می‌گردد و این بینی است که هوارا متناسب و تصفیه

می‌کند و با سوپاپ‌هایی که دارد هوا را نرم، لطیف، پاکیزه و تمیز می‌گرداند ولی تنفس از طریق دهان به سبب بزاق سنگینی که جذب هوا نمی‌شود، هوا را خشک و هم‌چون کبریت می‌نماید و هوای خشک است که وارد شش‌ها می‌شود. تنفس کار بینی است و آنان که عادت دارند از دهان نفس بکشند باید خود را تمرین دهند و دهان را مدتی ببندند تا عادت کنند تنفس خود را از طریق بینی انجام دهند.

تنفس از طریق بینی باید کشیده، نرم و بی‌صدا باشد. کسی که چنین تنفسی دارد سلامت، بهداشت و طول عمر خود را تضمین نموده است. تنفس باید آرام و بدون حرکت باشد. البته در ابتدا بدن در موضع ناف حرکت می‌کند و از این نقطه به نظم می‌افتد و برای مبتدیان در سلوک، قفسه‌ی سینه نیز با هر تنفسی حرکت دارد ولی باید تمرین نمود که تنفس در حال رکود و آرامی بدن انجام گیرد؛ یعنی آن قدر کشیده و در عین حال نرم حرکت کند که به هیچ وجه معلوم نشود بدن در حال تنفس است. ذکر خفی بر چنین تنفسی است که وارد می‌شود. کسی که خرخر بینی و شرشر سینه و جابه‌جایی بدن دارد نمی‌تواند ذکر خفی داشته باشد و ذکر باطنی وی آشکار و جلی می‌گردد. اصل در تنفس این است که انسان به جایی برسد که گویا به هیچ وجه تنفس ندارد و صحبت وی بدون تنفس است که انجام می‌شود. کسی که صحبت می‌کند و صدای تنفس دارد یا به تنگی نفس یا زیاده‌خواری غذا و انباشتگی معده یا به چاقی مفرط دچار است که حرکت هوا در بدنش هم‌چون تندباد سوت می‌کشد. کسی که تنفس سالم ندارد یا در هوای ناسالمی نفس می‌کشد رنگ‌پریدگی بر وی عارض می‌شود.



برای داشتن تنفس صحیح سالک باید غذا، شکم و بدن خود را مهار نماید. زیاد خوردن، تنفس را گُند و بریده بریده می‌کند؛ همان‌طور که غذاهای خمیری و سنگین همانند نان که در معده ماندگار است بر این مشکل می‌افزاید. نقش مهم ورزش پیش از این بارها بیان شد. کسی که ورزش نمی‌کند نمی‌تواند ریه‌های خود را در اختیار بگیرد و حرکتی نماید. کسی که ورزش ندارد ریه‌های وی در درازمدت ملتهب می‌گردد و نمی‌تواند تنفسی کشیده داشته باشد و همواره کوتاه نفس می‌کشد و نفس می‌زند. انجام تمرین‌های گفته شده در هوای صاف و تمیز و هوای خنک صبح‌گاهان بسیار مناسب است؛ به‌ویژه در فصل بهار که باید نسیم آن را غنیمت شمرد؛ چرا که رویش می‌آورد. باد بهاری افزون بر سلامت پوست، برای ریه و شش بسیار مناسب است و آن را سالم و تازه می‌نماید.

اصل ۵۰

هوای آزاد

بدن آدمی و هر پدیده‌ی طبیعی از محیط زندگی خویش تأثیر می‌پذیرد. اجسام، اشیا و موجودات با تفاوت آب و هوا شکلی متفاوت به خود می‌گیرد، همان‌طور که زمین متناسب با آب و هوا در مناطق مختلف، رنگ‌ها و شکل‌های گوناگونی دارد و تابع نظمی است که خداوند در هستی قرار داده است. خاک‌ها و سنگ‌ها تفاوتی با هم ندارد؛ خواه در کره‌ی زمین باشد یا در دیگر کرات و این شرایط جوّی گوناگون است که خاکی را طلا یا الماس و دیگری را زغال می‌کند. انسان‌ها نیز یکی سفید است و یکی سیاه و شرایط آب و هوایی موجب گوناگونی آن‌ها شده است





و اگر چند صد سال جابه‌جایی صورت گیرد، فردی سفید می‌تواند نسل سیاهی داشته باشد و نیز به عکس. این امر، تأثیر هوا را بر آدمی به خوبی می‌نماید. در سلوک نیز چنین است کسی که از هوای آزاد و پاک بهره می‌برد روحی آزاد و زنده دارد؛ برخلاف کسی که هوای پخته مصرف می‌کند که او با تأثیرپذیری از همان هوا روحی مرده و مغزی خفته می‌یابد. ما پیش از این گفتیم سالک تا می‌شود باید از هوای آزاد استفاده نماید و بهره بردن از هوای پاک و آزاد، نیمی از مشکل غذایی سالک را برطرف می‌نماید، اما در این جا می‌خواهیم بگوییم یکی از ارکان برانگیزنده‌ی روح برای سلوک، استفاده از هوای آزاد و پاک است که سبب سلامتی نفس می‌گردد. نگارنده همواره بیش‌ترین وقت خود را حتی در زمستان‌ها پشت بام یا در بهارخواب، زیر آسمان گذرانده است. کسانی که توان استفاده از هوای آزاد زمستان را ندارند بهتر است تا می‌شود از بخاری و لوازم گرمایشی کم‌تری استفاده کنند تا با هواهای مرده و پخته هم‌نفس نشوند.

هوایی که سالک استنشاق می‌نماید نباید پخته، کهنه، بسته و بودار باشد. این هوا لازم است نه مرطوب باشد و نه خشک. دمای آن نه پایین باشد و نه بالا، بلکه باید هوایی سبک باشد. بدیهی است ما از هوای پاک و غیرآلوده سخن می‌گوییم و هوا نباید آلوده، دودی، سربی، غباری و عفونی باشد. اگر آلودگی وارد بدن شود معلوم نیست به راحتی از آن بیرون آید. فرو بردن هوا آسان است ولی خارج نمودن آلودگی‌های همراه آن آسان نیست و گاه مدت‌ها به درازا می‌کشد. باید به شدت مراقب تهویه‌ها بود تا هوا تمیز و خام باشد و رطوبت اثر نگذارد.

تسنف در دستشویی‌های امروزی که محیطی بسته دارد روح را

می‌گشود. متأسفانه در رساله‌های عملیه هست که گفتن ذکر در این حالت مستحب است؛ در حالی که روایات آن برای زمانی است که توالت‌ها سقف نداشته و هوا آزاد بوده است. در شرایط فعلی که توالت‌ها دارای سقف‌هایی کوتاه است باید در هنگام تخلی نفس نکشید و دهان را باز نکرد و گرنه فضولات فراوانی وارد بدن می‌شود و ذکر گفتن در این حالت به تضعیف روح می‌انجامد. در این حالت، تنها می‌شود ذکر خفی داشت که برای کسی حاصل می‌گردد که شرایط آن را داشته باشد.

مراکزی که محل رفت و آمد عمومی و تجمع است هوایی آلوده و گاه مسموم دارد. کسانی که در آن فضا تنفس می‌کنند سردی و گرمی هوا را خوب متوجه می‌شوند اما مرده یا زنده بودن هوای آن‌جا را توجه ندارند. همان‌طور که کم‌تر کسی حاضر می‌شود از نیم‌خورده‌ی دیگری بخورد، تنفس در فضای پر جمعیت، خوردن از نیم‌خورده‌های مسموم یا استفراغ‌های آنان است که گاه دهان به دهان چرخیده است.

استفاده از هوای آزاد در درمان برخی از بیماری‌ها نیز مؤثر است. دانش امروز «آب درمانی» را قاعده‌مند نموده است اما هنوز «هوا درمانی» را ارج نمی‌نهد. هوا نسبت به آب دارای قدرت نفوذ بیشتری است و در درمان بیماری‌ها می‌تواند کارآمدتر باشد.

متأسفانه امروزی‌ها چندان به سلامت هوا و هوای پاک اهمیت نمی‌دهند. آنان از سوء تغذیه می‌گویند اما سوء تنفس را فراموش کرده‌اند. امروزی‌ها به هر چیزی که برای آن پول می‌دهند و هزینه می‌کنند مانند غذا اهمیت می‌دهند؛ اما به هوا و آب چندان اهمیت نمی‌دهند؛ در حالی که آب از غذا و هوا از آب مهم‌تر است. انسان می‌تواند تا مدتی بدون آب و غذا زنده بماند ولی بدون هوا تنها دقایقی بسیار کوتاه زنده می‌ماند و این

امر اهمیت آن را می‌رساند.

نوع هواهایی که تنفس می‌شود تازه و ترد نیست و کربنی که با بازدم بیرون داده شده است دوباره با اندکی اکسیژن فرو داده می‌شود. باید در مسیر ورزش باد نفس کشید تا کربنی که از دهان بیرون می‌آید با ورزش ملایم باد و حرکت آن برود و باید گیاه و درختی داشت تا آن گیاه روزها کربن بازدم آدمی را استفاده کند و به وی اکسیژن نو و تازه دهد.

اصل ۵۱

خواب ارادی

این اصل می‌گوید کسی می‌تواند سالک باشد که خواب وی ارادی و اختیاری گردد. در میان اموری که سالک باید آن را ارادی نماید و در این زمینه دارای آزادی و قدرت انتخاب گردد، خواب، نخستین امری است که می‌تواند به کنترل درآید؛ چرا که خواب سبک‌تر است و گشایش بیش‌تری دارد تا بیداری. ما پیش از این از نقش تغذیه و تنفس بر خواب گفته‌ایم که برای داشتن بیانی منسجم، دوباره بخش‌های لازمی از آن را تکرار می‌نماییم.

سالک باید خواب شبانه؛ یعنی خواب بعد از نماز عشا تا پاسی از نیمه شب را از دست ندهد برای آن که از فعالیت‌های سالم خود در روز باز نماند. وی باید به قدرت کنترل خواب دست یابد که اگر خواب است بتواند خود را به بیداری تحویل برد. وی در خواب نیز باید اراده داشته باشد تا بتواند به اختیار، ذکر باطنی داشته باشد. سالکی که نه در اصل



خوابیدن و نه به هنگام خواب، اختیار ندارد، از سلوک بیگانه است. وی باید بتواند هم در شب بخوابد و هم در روز و خواب خود را روز به روز کم تر نماید. سالک باید به خواب خود، انواع بیداری‌ها را به کمک ساعت و بدون آن وارد آورد و در مواردی که اراده‌ی وی کارایی ندارد، آن را با مقاومت و تمرین حاصل نماید تا آن که بدون نیاز به ساعت زنگی از خواب برخیزد. باید سعی نمود که هر چند روز چند دقیقه کم تر به خواب رفت و هم باید تلاش داشت که به صورت اختیاری از خواب برخاست و کمی زودتر از مقداری که به خواب نیاز دارد از آن بلند شد؛ همان طور که سالک باید قدرت بیابد به راحتی در هر جایی به خواب رود.

جای خواب نباید نرم باشد؛ زیرا تشک نرم سبب خواب فراوان می‌شود و افراد خوش خواب یا پر خواب برای سلوک مناسب نیستند. خواب را باید با خوراک تنظیم نمود. بعضی خوراک‌ها خواب‌آور و بعضی کاهش دهنده‌ی خواب است. باید غذاها را بر خود تست نمود و غذاهایی که فرد را سنگین می‌نماید یا او را به خواب می‌کشاند کم تر استفاده کرد.

سالک باید خواب را در سه جهت اختیاری نماید: وقتی که می‌خواهد بخوابد، وقتی که می‌خواهد نخوابد و هنگامی که می‌خواهد برخیزد. باید بدن را به گونه‌ای تربیت نمود که به راحتی بتواند مدتی را نخوابد یا با خواب اندکی، خواب لازم خود را جبران کند و در این کار به عادت یا به تعبیر بهتر به اراده رسید.

اگر سالک بتواند خواب، خوراک و تنفس خویش را سلامت گرداند و به این سه توازن دهد، قدرت ابتدایی و ورودی در مسایل معرفتی را دارد.





کنترل اراده، غذا و تنفس است که سبب کنترل خواب می شود و با آن است که می توان خواب را تا حد ضرورت کاهش داد.

داشتن قدرت کنترل و اراده بر خواب بسیار مهم است. کسی که می تواند خواب خود را در اختیار داشته باشد به گونه ای که می تواند هرگاه خواست به آسانی بخوابد، قدرت مرگ اختیاری را نیز می یابد و مرگ حتمی وی نیز برای او راحت است؛ چرا که نوعی اراده و اختیار در مرگ نیز تأثیر دارد.

برای به دست گرفتن اختیار خواب باید ساعتی زنگ دار داشت و خود را در هر شب بارها با آن بیدار کرد تا آن که در جایی به نقطه ای تراز رسید. با تمرین باید به این توان رسید که بیش از زنگ زدن ساعت، از خواب برخاست. باید در هر شب، دست کم ده بار اراده ای برخاستن نمود و پیش از زنگ زدن ساعت برخاست تا بتوان خواب را تحت اراده ای خود آورد تا بدون ساعت و ابزار مادی توانست هم بی درنگ خوابید و هم به سرعت و به صورت دقیق در ساعتی معین بلند شد. گویی بدن دارای ساعت مکانیکی دقیق است که حتی کم تر از ثانیه ای خطا ندارد.

سالک، نخست باید دریابد به چند ساعت خواب نیاز دارد؛ چرا که هر مزاجی ساعاتی از خواب را می طلبد. برخی تنها یک ساعت خواب نیاز دارند و برخی تا هشت ساعت هم باید بخوابند. افزون بر کمیت خواب، باید کیفیت آن را نیز به دست آورد. خوابیدن در مکان های نرمی هم چون تشک های ابری خوب نیست و نفس را خوش خواب می کند. البته سالکی که از تنگناهای سلوک خسته شده است به تشک نرم نیاز پیدا می کند؛ ولی استفاده ی سالک نوپا از آن خوب نیست. بهتر است روی فرش یا پتو

خوابید تا بر میزان خواب افزوده نشود. تشک آرامش آور و موافق با طبع است و بر میزان خواب می افزاید.

خواب را باید میان روز و شب توزیع و نیز جابه‌جا نمود تا دریافت کدام خواب برای وی نتیجه‌ای بهتر می‌دهد. گاهی باید نشسته خوابید و گاه باید دراز کشید. ممکن است خواب نشسته برای کسی از خواب در حالت درازکش بهتر باشد.

سالک باید به خواب خود به عنوان بستری برای رؤیت و رؤیا نگاه کند و نه زمانی برای استراحت و باید بخوابد تا چیزی را به دست آورد نه این که تنها بخسبد و گرنه مرده‌ای بیش نیست.

کسی که زیاد می‌خوابد باید آن را با تنظیم غذا و تنفس کاهش دهد که پیش از این از آن گفته‌ام. خوراک‌های سرد یا چربی‌ها بر میزان خواب می‌افزاید. مداومت بر ورزش روزانه نیز از خواب می‌کاهد.

باید توجه داشت نباید به ناگاه زمان خواب را به نصف یا کم‌تر رساند؛ چرا که افت بدن و سستی آن را در پی دارد و موجب چرت زدن در روز می‌شود که اراده را سست می‌کند. خواب شب باید کمکی برای کار روز باشد. کسی که به ناگاه از خواب خود می‌کاهد مانند کسی است که در زمانی اندک کاهش بسیار وزن دارد. بدن چنین کسی پیر و افسرده می‌شود. بنده در دوره‌ی نوجوانی و جوانی به راحتی تا هفت شبانه‌روز حتی برای لحظه‌ای نمی‌خوابیدم و روزانه نزدیک به پانزده ساعت تدریس داشتم. اگر حجم فشرده‌ی درس‌ها و بحث‌ها نبود به راحتی تا چهل شبانه‌روز می‌توانستم نخوابم. یک بار تا دو ماه به‌طور کامل نخوابیدم ولی نیمی از روز را از هوش رفتم. باز تا دو ماه دیگر نخوابیدم ولی در نهایت به

این نتیجه رسیدم که خواب موهبتی الهی است و ضرورت دارد. همان زمان‌ها در حضور افرادی در مدت یازده دقیقه نه بار با اراده خوابیدم و با اراده بلند شدم. البته برای این کار، تمرین داشتم. بنده هر سحرگاه از قم به تهران می‌رفتم تا معالم را یک ساعت پیش از نماز صبح در نزد استاد توانایی فرا بگیرم. آن شب‌ها نمی‌خوابیدم. در حال حاضر، شب‌ها ساعاتی می‌خوابم تا بدنم آسیب نبیند و از فواید خواب شب که غیر از خواب‌های دیگر است محروم نمانم. در آن شب‌ها مطالعه می‌کردم و خود را آماده‌ی درس می‌نمودم و هرگاه خواب می‌خواست بر من غلبه کند چنان محکم به شاه‌رگ خود می‌زدم که برق از چشمانم می‌پرید و خواب با آن می‌رفت.

مرحوم الهی قمشه‌ای می‌فرمود برای این که خواب بر روی غلبه ننماید، موکت‌های منزل را کنار می‌زد و روی زمین سرد دراز می‌کشید تا سرما وی را بیدار نگه دارد. یکی از اساتید بنده می‌گفت چراغ گردسوز را به گونه‌ای می‌گذاشتم تا اگر خوابم ببرد ریشم بسوزد.

مدتی چنان شده بودم که تا یک هفته نه شب‌ها می‌خوابیدم و نه روزها. دوست روان‌پزشکی داشتم که نسخه‌ای برای خواب من پیچید ولی من آن را درمان بی‌خوابی خود ندانستم و با تغییر خوراک و گرفتن چند قناری، دوباره خواب خود را بازگرداندم.

به یاد دارم پیش‌ترها که منبر می‌رفتم سالی در جهرم بودم. شهری که پیش از پیروزی انقلاب اسلامی جزو اولین شهرهای انقلابی بود. آن شهر عالمانی خوب و مردمانی بسیار خون‌گرم داشت. من در آن شهر روزی چهارده منبر می‌رفتم. گاه بسیار خسته می‌شدم و روی منبر دقیقی به



صورت ارادی خوابم می برد بدون آن که کسی متوجه آن گردد. نکته‌ای که در خواب حایز اهمیت است این است که خواب‌های طولانی و به تعبیر دیگر پرخوابی بسیار مضر است. پزشکان تغذیه می‌گویند اگر کسی سه یا چهار بار غذا بخورد و در دفعات متعدد بیش از نیاز بدن خود غذا بخورد اشکالی ندارد؛ اما اگر در یک وعده‌ی غذایی فراوان بخورد برای وی ضرر دارد. خواب نیز همین‌گونه است. خواب فراوان سبب از بین رفتن استعدادها و فراموشی معلومات می‌گردد و افراد پرخواب نمی‌توانند از خود استفاده‌ی بهینه‌ای داشته باشند.

خواب باید کیفیت نیز داشته باشد. کسی که خواب‌های سستی دارد و در خواب خود عمق نمی‌گیرد به عوارضی گرفتار می‌آید. خواب مناسب سبب می‌شود بدن پر شود. انسان خوابیده گویا مشغول غذا خوردن است از این رو اگر بیش از نیاز بدن باشد در آن ایجاد انرژی کاذب می‌کند و بدن را سنگین می‌سازد.

همان‌گونه که پیش از این گذشت، خواب برادر مرگ است و اگر کسی توانست خواب خود را کنترل کند، می‌تواند مرگ را نیز به کنترل درآورد؛ چرا که آن اراده با تمرین بر خواب است که شکل می‌گیرد.

قرآن کریم به پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید شب را بیدار باش جز پاسی از آن را: ﴿فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا﴾^(۱). شب برای اولیای خدا وقت خواب نیست و این افراد عادی هستند که شب را بستر استراحت می‌دانند و روز را در بازار دنیا سیر می‌کنند.

رؤیا

معیار تسلط و اشراف سالک بر خود و میزان تصرف وی در خویشتن به توسط رؤیاهای او به دست می‌آید. سالک با رؤیا می‌تواند مشکلات سلوک خود را دریابد و نیز می‌تواند در رؤیا به حضور اولیای خدا و اساتید کارآزموده‌ی وادی عشق و معرفت برسد و چاره‌ی مشکلات و بن‌بست‌های خود را از آنان بخواهد.

دیدن رؤیا باید برای سالک ارادی باشد. کسی که به هیچ وجه رؤیایی ندارد یا بیش از اندازه خواب می‌بیند و بدون اراده هر چیزی را می‌بیند یا رؤیاهای وی به صورت مختلف، متشتت، پریشان و درهم است، نمایان‌گر این است بیداری خوشی ندارد و وی در روز راجل است و نه سالک، و باید روز خود را سامان بخشد. به عبارت دیگر، «رؤیا» از مریبان باطنی سلوک محبان است که موقعیت بیداری آنان را می‌نماید. خاطر نشان می‌شود عارفان بسیار قوی که جزو اولیای خدا هستند از آنجا که بیش‌تر در بیداری ارتزاق می‌شوند کم‌تر خواب می‌بینند. برخی نیز به سبب پیوست و خشکی باطن است که خوابی ندارند یا خواب خود را فراموش می‌کنند.

خواب‌ها و رؤیاهای دارای اقسامی از علمی، احساسی، تجسمی، تجردی، منظم، متفرق، پیوسته، متعدد و چندگانه، خواب‌های تازه و نو که نمایان‌گر اسم، ذکر و مکان تازه است یا خواب‌های تکراری تقسیم می‌شود و هر یک نشان‌دهنده‌ی برخی از حالات سالک است. هم‌چنین



رؤیا از این جهت که فرد در آن با مردگان ارتباط دارد یا با خانه‌ی خویش و همسر و فرزندان خود و یا با اموری تجردی و ملکوتی یا بهشت و جهنم، حایز اهمیت است.

خواب‌های منظم و خواب‌هایی که تازگی‌ها را نشان می‌دهد و مکانی تازه یا فردی را که نمی‌شناسد به سالک معرفی می‌کند و نیز دیدن برزخ یا قیامت و یا گذشتگانی که پیش از این ندیده و نشناخته است؛ مانند اویس قرنی و سلمان پارسی یا مقدار و نیز حوادث و افرادی که مربوط به ده‌ها یا صدها سال پیش می‌باشد یا تشریف به محضر اولیای خدا و نیز خواب‌های گشایشی که تجردی و معنادار است یا مشکلی علمی یا عملی را از سالک حل می‌نماید و نیز خواب آسمان‌ها و دریاها یا گنج‌ها نشان‌دهنده‌ی سلامت فرد و سالک بودن فرد است و بسیار عالی است؛ هرچند فرد در عبادت تنها به انجام واجبات بسنده نماید.

خواب‌های نامنظم و نیز خواب‌هایی که گذشته‌ی فرد را بیان می‌دارد یا خواب‌هایی که برگردان امور روزانه‌ی اوست به این معنا که اگر به سفر حج رفته از حجاج و خانه‌ی خدا خواب می‌بیند و اگر روز هوس انگور داشته است، میوه‌های درخشان آن را خواب می‌بیند و نیز مشاهده‌ی افرادی که می‌شناسد؛ مانند فامیل، دوستان، هم‌کلاسی‌ها یا خوردن میوه‌ها و غذاها یا حرکت و سفر با همسر و فرزند و نیز امور مربوط به ناسوت مانند بازار و به‌طور کلی هر چیزی که از اطراف نزدیک فرد حکایت دارد نشان‌گر پنهانی‌های آدمی است و می‌رساند خواب‌بیننده به ملاحظه‌ی نفس‌گرفتار است و وی هنوز در سیر و سلوک قرار نگرفته است و هرچند نماز و عبادت یا ذکر فراوان داشته باشد اثری بر او ندارد و هنوز در راه نیست.

چنین کسی فرد خسته‌ای نیست و کاری مهم ندارد یا فردی است که روز خود را به بی‌کاری گذرانده است. برخی خواب‌ها نیز نوعی بیماری جسمی یا روانی خواب‌بیننده را نشان می‌دهد.

سالک برای شناخت خود و به دست آوردن موقعیت معنوی و مرتبه‌ی معرفتی خود می‌تواند خواب‌هایی که در طول یک ماه می‌بیند را بررسی و نوع آن را رصد نماید.

برخی که خواب‌های آنان از آینده حکایت دارد و در یک ماه چند خواب می‌بیند که حوادث دیده شده در خواب، بعد از آن اتفاق می‌افتد، اخبارگر و راوی باطنی در خود دارند. آنان برخی درگیری‌هایی که قرار است برای آنان پیش آید یا شهادت خود را می‌بینند. چنین افرادی در باطن خود محدث و راوی دارند.

رؤیا یکی از واردات است. سالک باید واردات ذهنی و باطنی خویش را با دقت نظارت نماید تا بتواند کم‌ترین رشد و تعالی یا هبوط و سقوط خود را دریابد و برای آن چاره‌جویی نماید. البته محبوبان الهی که این کتاب از آنان نمی‌گوید دارای سنگ‌شکن هستند و هرچه بر آنان وارد شود حتی اگر نجاستی باشد آن را خنثی و تطهیر می‌کنند. آنان مانند مجتهد هستند که «ید» و قدرت تصرف دارد و هیچ واردی نمی‌تواند بر آنان تأثیر داشته باشد.

اما محبان از هر چیزی تأثیر می‌پذیرند. برخی از آنان که ضعیف‌تر هستند تأثیر واردات را در کوتاه‌مدت در نمی‌یابند. آنان مانند سرمایه‌داری هستند که خمره‌ای از دست وی می‌افتد و می‌شکند و به آن اهمیتی نمی‌دهند و تأثیری از شکستن آن بر سرمایه‌ی خود احساس نمی‌کنند؛



ولی اگر همین سرمایه‌دار صد خمره را در طول زمان از دست دهد، خسارت بسیار آن را در حساب‌رسی و گردش انبار خود درمی‌یابد.

سالک با دقت بر رؤیاهای خود می‌تواند از شکست یک به یک خمره‌های خود آگاه شود و پیش از ورشکستگی از خودفریبی دست بردارد و شکست‌های خود را یکی یکی ببیند و برای پیش‌گیری از آن راهی بجوید. آدمی‌زاد اگر نتواند دیگری را هرچند به سختی فریب دهد اما می‌تواند خود را به راحتی فریب دهد و چون کبک سر در زیر برف نماید و بدی‌های خود را نبیند یا آن را چنان توجیه نماید و برای خویش زینت دهد که گویی انجام آن ضرور می‌نماید اما آدمی نمی‌تواند در رؤیاهای خود تصرف نماید. رؤیایها باطن فرد را همان‌گونه که هست به وی نشان می‌دهد. خواب بهترین محک برای ارزش‌یابی باطن خود هست که خودفریبی در آن نیست. کسی که خواب‌های وی جز ملاحظه‌ی نفس و تکرار امور روزمره یا پریشان نیست بهتر است فریب کارهای خود در بیداری را نخورد و به تهجد خویش دل نبندد و درس خواندن خویش را امتیاز نداند و خود را مؤمن نپندارد؛ چرا که آزمون خواب وی نمره‌ای قبولی‌یه او نداده است.

خواب‌های گروه نخست را باید خواب‌های «مبشّر» دانست که نخستین پی‌آمد سلوک است و اولین رؤیت‌های سالک و رأس المال ابتدایی او را تشکیل می‌دهد.

سالک در صورتی که آنچه را باید در بیداری به آن توجه داشته باشد رعایت نماید و دیده‌ها را به دقت ببیند و سطحی نیندیشد و سطحی نبیند در شب نیز خواب‌های خوبی می‌بیند؛ اما آن که دیدنی‌های روز را

نمی‌بیند و چشم وی از آن غفلت دارد خواب خوشی نیز ندارد. این امر حکایت حال کسانی است که میراث گران قدر چهارده معصوم علیهم‌السلام که به ما رسیده است را نمی‌بینند و همواره در پی آن هستند که به زیارت امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) برسند. آنان این همه حضور معصوم را نمی‌بینند و از آن بهره نمی‌برند و همواره در پی پنهانی‌ها هستند. آن‌که در بیداری در پی نادیده‌ها نیست چگونه می‌تواند در خواب به جایی رود که آن را پیش از این ندیده است.

سالک بعد از آن که در مسیر سلوک قرار گرفت و توانست میزان خواب خود را ارادی سازد و بر اراده‌ی خود کنترل داشته باشد با تمرین به جایی می‌رسد که رؤیاهای وی نیز ارادی می‌گردد و اراده می‌کند فردی یا چیزی را در خواب ببیند. خواب وی همانند کتابی است که محقق برای یافتن مسأله‌ی علمی خود به آن مراجعه می‌کند. خواب در این صورت نقش مربی و استاد باطنی را بازی می‌کند و او هم به باطن فرد ترسیم یافته و نظم گرفته پاسخ می‌دهد. خواب‌های ارادی استخباری است و سالک با آن می‌تواند خبری از غیب بگیرد اما چنین خواب‌هایی تنها در دیدرس کسانی است که توانسته باشند میزان خواب خود را ارادی کرده باشند و با خواست خود به خواب روند و با خواست خود از خواب برخیزند. سالک تا از این مرحله نگذرد نمی‌تواند رؤیاهایی ارادی داشته باشد و اگر چیزی نیز نصیب وی شود نامفهوم است.

خواب‌های ارادی خبر دهنده است و خاصیت انبایی دارد. این خواب‌ها چنان باید تحت اراده آید که هم‌چون تیراندازی ماهر هدف مورد نظر را برآورده سازد بدون آن که اندک خطایی داشته باشد. این





خواب‌های هدفمند قدرت ارایه‌ی مشکلات نفسانی سالک را دارد و سالک در پرتو بررسی و دقت بر آن می‌تواند مشکلات خود را شناسایی و برطرف نماید. چنین خواب‌هایی برای سالک حجیت دارد و همانند عقل که حجیت باطنی است و نیز معصوم که حجیت ظاهری است می‌تواند رابط وی با دنیای غیب گردد؛ اگر قلب صافی و رنج زحمت برای سالک هموار باشد.

خاطرنشانی نکته‌ای نیز بایسته است و آن این که خواب‌های ارادی از آن‌جا که از مبادی اولی سلوک است، می‌تواند اولین مرکز شیطان در دل باشد؛ به این صورت که سالک را در پی تجسس در پنهانی‌های مردم و دارد. این تله از نخستین دام‌ها و تلبیس‌های ابلیسی برای متوقف نمودن سالک و سقوط وی هست و در این جاست که افراد لایق از نالایق و عارف سره از غیر شناخته می‌گردد. افرادی که قدرت چنین تجسس‌هایی را می‌یابند، نه تنها دیگر خداوند به آنان کام نمی‌دهد، بلکه چنان همبوط می‌نمایند که به کاسبی در ناسوت با خبردهی از پنهان‌های مردم آلوده و گرفتار می‌شوند. فرد در چاه غیب‌گویی و آینده‌بینی گرفتار می‌شود و چنین فردی به دلیل تجاوز از طریق باطن به خسران دنیا و آخرت و به غیربینی گرفتار می‌آید. این فرد آلوده کجا و صافی دل عارفی که لایه‌ای بر چشم خود می‌کشد و در برابر پروردگار سر به زیر می‌نشیند و می‌گوید: خدایا مرا با بنده‌های تو کاری نیست و چشمم را بر روی همه درویش کرده‌ام و هیچ نمی‌بینم کجا؟ البته ممکن است سالک بر اثر غفلت یا قهر، چیزی ببیند، اما وی نباید به آن ترتیب اثر دهد یا آن را برای کسی بازگو نماید وگرنه کم‌ترین ترتیب اثر و اهمتامی به آن همان و مردن سالک و



توقف از سلوک و سقوط، انحطاط، حرمان و نابودی وی همان.

بنده شبی خواب آقای بزرگواری را دیدم که در نزدیکی منزل ما سکونت داشت. او با آن که با ظاهری بسیار آراسته در جامعه حضور می یافت، در خواب من بسیار وحشتناک بود و دیدم انسانها را می گرفت و آنان را قصابی می کرد و می کشت. من هر روز او را می دیدم و از این که چنین خوابی برای او دیده ام خنده ام می گرفت و با خود می گفتم به این فرد نمی آید که آدمها را چنین قصابی کند. سی سال از این ماجرا گذشت اما در این مدت هرگز به او چیزی نگفتم. هرگاه او را می دیدم به ذهنم می نشست که به وی بگویم قدری مواظب باش ولی باز به خودم نهیب می زدم که به تو چه ارتباطی دارد! بعد از آن بود که وی باطن خود را نشان داد و در منصبی قرار گرفت که حکم به اعدام بسیاری داد.

از آسیب همین یک رؤیا که به دیگری مبتلا بود همین بس که سی سال فکر مرا آزار داد که عاقبت وی چه خواهد شد. افزون بر این که چنین قصابی را از او خنده دار می دانستم که از ادب به دور بود. ضحک به تنهایی عوارض بسیاری را در پی دارد و انسان نمی تواند آن قدر آزاد باشد که به بندگان خدا بخندد. ناسوت و طبیعت خود صاحب دارد و خود می داند که چه کند و دیگران را نسزد که در کار آن دخالت کنند. سالک نباید ورودی به حریم خصوصی دیگران داشته باشد. خداوند بی نهایت بنده دارد و به کسی ارتباطی ندارد که آنان در خفا چگونه زندگی می کنند. به هر روی، در خوابهای ارادی باید مراقب بود به تجسس دچار نشد و کاری به غیر نداشت و تنها باید سر را به زیر انداخت و راه خود را رفت و از خوابها برای طی طریق سلوک استفاده نمود. سالک باید بسیار مواظبت

نماید که از خواب ارادی خود تنها چیزی را که برای سلوک وی لازم، ضروری و خیر است دنبال کند. خواب‌های ارادی بهترین مرشد باطنی و مربی منفصل است. البته این خواب‌ها با عرضه بر استاد است که زبان می‌گشاید و نتیجه‌بخش می‌گردد. خواب‌های ارادی بسان توپ‌های جنگی است که هدف آن را با گرای استاد باید به دست آورد و سالک نمی‌تواند نادیده‌ها را خود به تنهایی خبر گیرد یا هدف خود را بر مصداق آن تطبیق دهد و صحت و سقم آن را دریابد. این خواب‌ها تنها برای افراد بسیار قوی و رسته از مربی است که خود به خود رمزگشایی می‌گردد.

برای آن که رؤیایی ارادی داشت باید آداب و شرایطی را رعایت نمود که برخی از آن در روایات آمده است. هم‌چنین باید آیاتی از قرآن کریم را ذکر خود قرار داد. غذاها و خوراکی‌هایی ویژه نیز توصیه می‌گردد که کتاب جای ذکر عمومی آن نیست و نسخه‌ی آن را باید از استادی کارآموده گرفت که به تفاوت استاد و شاگرد، نسبی می‌گردد. کسی که در عرفان عملی قوی می‌شود، برای خود شگردهایی پیدا می‌کند. وی همانند هفت تیرکش‌هاست که هر کدام برای خود شگردی دارند که دیگری آن را ندارد.

این خواب‌ها برای کسانی که در بیداری نمی‌توانند به مغیبات دست یابند اهمیت بسیار دارد؛ زیرا رؤیای خواب میدان تمرینی است که بتوان در بیداری نیز از غیب عالم بهره برد.

خواب‌های ارادی سبب می‌شود سالک عاقل‌تر و واقع‌بین‌تر شود. او خود را با این رؤیاها می‌آزماید و می‌فهمد در سلوک خود مهارت و پیشرفت دارد یا نه؛ اما خواب‌های قهری که ملاحظه‌ی نفس نباشد چنین نتیجه‌ای را به صورت اطمینانی به دست نمی‌دهد.



وجد و حزن

کسی که در سلوک رشد دارد رفته رفته آثار و نشانه‌های آن را در خود می‌بیند و می‌شناسد و بروز چنین نشانه‌هایی دلیل بر موفقیت سالک و حرکت وی هست. ما این نشانه‌ها را در شرح انتقادی خود بر کتاب «منازل السائرین» آورده‌ایم و در این جا تنها یکی از مهم‌ترین آن را بیان می‌داریم. رشد جسمانی و بدنی نشانه‌هایی دارد و دانش تغذیه برخی از آن از جمله علل لاغری مفرط یا چاقی زیاد را توضیح می‌دهد و برای تعادل رشد آن توصیه‌هایی دارد. در واقع تغذیه و بهداشت، بهترین طبیب و دارو به‌ویژه در سنین پایه؛ یعنی میان پنجاه تا هفتاد سال برای سلامت نفس است. رشد علمی نیز در پی رعایت اصول و قواعدی است که شکل می‌گیرد و انتخاب رشته‌ی درسی متناسب با استعداد و علایق فرد، داشتن اساتید بزرگ و ماهر و متن کتاب درسی و رعایت تناسب و ترتیب در آموزش و داشتن نظام آموزشی درست برخی از مؤلفه‌های تبلور علم در وجود آدمی است. کتاب «آداب المتعلمین» از قدیمی‌ترین کتاب‌هایی است که نحوه‌ی تحصیل را آموزش می‌دهد. نگارنده نیز کتابی با عنوان «دانش علم‌جویی» در این موضوع دارد.

سلوک در روند پیدایش و رشد خود باید دارای نظام و متناسب با استعداد فرد باشد تا نتیجه دهد و این که آیا سالک گام موفق‌تری در این زمینه برداشته است یا نه با توجه به آثار و پی‌آمدهای آن است که دانسته می‌شود. در واقع، قوانین علمی در تمامی دانش‌ها یکسان است و



اختلاف آن به امور جزئی متناسب با هر رشته‌ی علمی است که خود را نشان می‌دهد.

نتیجه‌بخش بودن امور معنوی با همه‌ی اقبالی که به آن می‌شود کم‌تراز دیگر رشته‌های علمی است و سالک در آن سخت‌تر به انجام موفق کار بر می‌آید و وصول در آن دیررس‌تر است. سالک برای آن که دریابد ریاضت وی درست و نتیجه‌بخش بوده است یا نه و آیا بوته‌ی سلوک او به بار می‌نشیند یا خیر و ریشه‌ی وی به فساد و خشکی نگراییده است باید چیزی را مصدر قضاوت و حکم خود قرار دهد تا بداند آیا موزون حرکت می‌کند یا خیر؟ مهم‌ترین اثری که در سلوک برای سالک پیش می‌آید دو حالت «وجد» و «حزن» است. وی گاه چنان شاد است که می‌خواهد همواره بخندد و برقصد و گاهی به حال زاری می‌افتد که جز گریه پناهی نمی‌شناسد. سالک باید به این دو حالت خود توجه داشته باشد تا دریابد آیا حزن وی بیش‌تر است یا شادی و سرور او. کسی که به هیچ وجه محزون نمی‌گردد و نمی‌گرید و اشکی از چشمان او جاری نمی‌شود و خوفی از خداوند ندارد سالک نیست، بلکه سالک این‌گونه است که ناگاه به گریه می‌افتد و ناگاه می‌خندد و اشک و طرب هر دو به او دست می‌دهد. اشکی که می‌ریزد او را سبک می‌کند و طرب سنگینش می‌سازد. همان‌طور که برای سلامت جسمی، چربی و غذای مصرفی باید سوزانده شود، در سلوک نیز شادی، طرب و وجد چیزهایی را که مخالف سلوک است می‌سوزاند. اشک نیز فرد را به نوزایی و رویش وا می‌دارد. گریه با آن که مایه و ماده‌ای سنگین‌تر از خنده دارد ولی خنده نشانه‌ای سنگین‌تر از گریه و از پریشانی روانی بیش‌تری حکایت دارد. در واقع،

خنده همانند باد و گریه مثل مایع است ولی باد با شمایل سبکی که دارد سنگین‌تر از آب است. از همین روست که خنده‌ی زیاد ثقل و قساوت قلب می‌آورد ولی گریه چنین اثری ندارد و تنها سبب غم می‌شود. سالک اگر در مسیر ریاضت خود به گریه و خنده مبتلا می‌شود سلوکی رو به جلو و موفق دارد. البته گریه‌ای که برای یکی از امور دنیوی یا پیشامد مصیبت باشد نشانه‌ی چیزی نیست و در سلوک ارزشی ندارد، بلکه سالک از غم فراق است که گریه‌ای جگرسوز و برآمده از نهاد دل دارد. سالکی که این دو صفت در او به حد استوا برسد بهترین سلوک را دارد.

دیگر حالات عرفانی اهل سلوک همه تابع این دو معناست. غنج، دلال و رقص از وجد و آه، سوز و اشک از حزن است. این دو میوه‌ی درخت سلوک است و کسی که آن را ندارد در امور معنوی بی‌ریشه است و نمی‌تواند شکوفه‌ی این دو حالت را بر برگ و بار خود بیابد.

پدید آمدن این دو حالت به مهندسی سالک در سیر خود بستگی دارد. وی باید هر کاری را گزینش نماید و نه زیاد کار داشته باشد و نه فردی مهمل و کم‌کار باشد. نه پرخوری نماید و نه به صورت افراطی کم‌خور گردد. سالک کاری را نیمه نمی‌گذارد. نه وقت خالی دارد و نه وقت پر؛ به این معنا که همیشه می‌تواند خویش را فارغ گرداند. وی سلوک را همانند دستگاهی مکانیکی می‌آورد و تناسب‌ها و اعتدال‌ها را همواره صیانت می‌نماید که ما از آن در اصلی دیگر گفته‌ایم. هم‌چنین سالک برای یافتن این دو حالت باید اصل «دل بلورین خلط‌ناپذیر» را حفظ نماید. ما در آن‌جا گفته‌ایم حریم مقدس دل را نباید با مشکلات زندگی و حوادث آن



آلوده ساخت، تا دل برای یافت ترنم و شادی یا غم و حزن جایی داشته باشد. چنین دلی است گاه چنان در این حالات فرو می رود که کنترل خود را از دست می دهد. چنین سالکی به ناگاه خنده یا گریه دارد و وجد یا غم پیدا می کند. گاهی در میان جمع است که ناگهان خوش حال یا به ناگاه افسرده می شود و گاه در خلوت است که غم دیده یا شیدا می گردد. البته این حالات برای سالک مبتدی است که به صورت غیر ارادی پیش می آید و چه بسا برای اطرافیان و همسر وی غیرمنتظره است و آنان را نیز کلافه می سازد اما عارفان قوی این حالات را در کنترل خود دارند به گونه ای که کسی متوجه آنان نمی شود. ابن سینا از آنان به زیبایی سخن گفته است. وی در دو نمط پایانی اشارات که از عارفان سخن به میان می آورد می نویسد برای عارف در میان مردم حالاتی پیشامد می کند که اگر آن را فهم کنند دچار مشکل می شوند ولی او چنان خود را به تعادل می اندازد که کسی متوجه آن نمی شود و در نمی یابد وی در چه حالی است و او را تنها در حال انجام کارهای عادی می بینند. کسی که از جنس آنان است و تنها سخنانی خوشایند دارد و حال آن که چنین نیست و در پس این جثه ی جسمی، روحی ملکوتی قرار دارد که جنس آن از عشق و صفای الهی است.

سالک مبتدی چنین حالات غیر اختیاری را دارد و اگر کسی خود را در سیر معنوی می داند اما از چنین حالاتی فارغ است باید بداند مشکلی اساسی در سلوک وی قرار دارد و او یکی از اصول پایه ای را نادیده گرفته است و برای نمونه، یا بسیار پر می خورد یا در خوردن کوتاهی مفرط دارد



یا چیزی را که نباید، می خورد و چیزی را که باید، نمی خورد یا ریاضت او نقصی دارد و یا مشکلات ناسوت را در حریم دل خود راه می دهد و آن را خالی نمی گذارد.

با رعایت اصول سلوک است که علایم دوگانه‌ی آن در فرد ظاهر می شود و وی اشک می ریزد و وجد و سرور پیدا می کند. او گاه در نماز است که اشک می ریزد و گاه در خواب به گریه می افتد بدون آن که گریه یا خنده‌ی وی برآمده از مسایل زندگی و مشکلات یا خوشی های آن باشد؛ زیرا سالک کسی است که مسایل زندگی را در جای دیگر بسته و اجازه‌ی ورود آن را به حریم دل نمی دهد. او نه اهتمام غیر عادی به مسایل دارد و نه خود را به تزاید و تکاثر بی مورد و اقبال به هر کاری و استقبال از هر کسی مبتلا می سازد بلکه همواره نظام مند است و مانند کسی که به بیماری آرتروز یا دیسک مبتلا شده می زید که پزشک به او می گوید نباید بار سنگین برداری و گرنه مهره‌هایت جابه جا می شود. اگر دل و اندیشه به امور دیگری غیر از سلوک بسته شود دچار مشکل می گردد و از سیر باز می ماند. می گویند ارسطو درس خود را در حال راه رفتن برای شاگردان می گفته است. وی در حال تدریس چنان غرق درس می گشته که اطرافیان می دیدند در مدرسه را هم پیدا نمی کند. چنین استجماعی کجا و این که فردی چهار چشمی دیگران را بپاید کجا؟ در حالی که سالک باید اذن باشد: ﴿وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أُذُنٌ قُلْ أُذُنٌ خَيْرٌ لَكُمْ﴾^(۱).

داشتن حزن و شوق نشان زنده بودن دل است. البته این امور نیز اندازه

دارد و اگر فردی همواره اشک می‌ریزد مشکل غم‌باری دارد و کسی که ترنم وی فراوان است انسانی مسامحه‌کار و پرسه‌و می‌گردد.

سالک بعدها که قوت بیش‌تری یافت می‌تواند گریه و خنده را با هم بیاورد و این کار از عهده‌ی سالکی که دارای مقام جمعی است بر می‌آید. البته خنده و گریه‌ی وی نمادی از آن غم و وجدی است که در دل دارد. به عبارت دیگر، همان‌طور که مایع سکرآور به مغز می‌زند و حالت مستی ایجاد می‌کند، خوف نیز اشک می‌آورد و از وجد خنده نمایان می‌شود. خنده و گریه ظاهرکار و مهم همان باطن است که در حزن یا وجد است و چنین ظهور و بروزی دارد.

سالک برای داشتن چنین حالاتی باید اصل تعادل و بالانس را حفظ نماید و برای نمونه، چنین نباشد که قرآن کریم را بسیار قرائت نماید یا از آن غفلت داشته باشد؛ چرا که چنین سالکی در جایی خسته و خمود می‌شود و درمی‌ماند. کسی که وجد یا حزن کمی دارد باید با برخی از غذاها و دیگر امور مناسب بر وجد یا حزن خود بیفزاید تا به‌طور همسان در او پدیدار گردد.

وجود این حالات در ابتدای سلوک اجتناب‌ناپذیر است و نباید کسی خود را در سلوک بیندارد و این حالات را بعد از گذشت یک یا دو سال از خود انتظار داشته باشد، بلکه باید رخنه‌ای که در سلوک خود هست شناسایی نماید و آن را ترمیم نماید؛ چرا که آن رخنه سبب شده است چیزی دل وی را مشغول دارد به‌طوری که دل وی دیگر به دست خودش نباشد. دل را باید برای معنویات گذاشت و عقل را برای اندیشه و نفس را برای دنیا و هیچ یک از آن را با هم نیامیخت و برای هر کدام سدّی زد.



ممکن است سالک به لحاظ معیشتی مشکلات و سختی‌هایی داشته باشد اما آن را به دل راه نمی‌دهد و به دل که می‌رسد می‌خندد. گاه هم هست که فرد وضع مناسبی دارد اما به دل خود که مراجعه می‌کند جز‌گریه ندارد. ما از این معنا در اصل «دل بلورین خلط‌ناپذیر» سخن گفتیم.

سالک در صورتی می‌تواند چنین دلی داشته باشد و به وصول برسد که اصل‌های سلوک را با تعادل و برنامه‌ریزی رعایت نماید. وصولی که علامت آن غم و شادی و حزن و طرب است. بدین منظور وی اگر در نماز خود کاستی یا کاهش دارد باید آن را جبران نماید و افزایش دهد. اگر موانعی مانند بخل در وجود اوست باید آن را با انفاق و ایثار برطرف سازد. اگر اشتغال فراوان دارد آن را میزان نماید و کارها و امور مربوط به خود را چنان جابه‌جا نماید تا وزان خویش را به دست آورد؛ چنان‌که می‌گویند آقا محمد خان قاجار غذای خود را با ترازویی که همواره کنار خود داشته اندازه می‌کرده است. البته امروزیان نه در غذای خود اندازه نگاه می‌دارند و نه در دیدن تلویزیون یا سرکشی از پایگاه‌های اینترنتی؛ به‌گونه‌ای که مشاعر خود را از کار می‌اندازند. سلوک معنوی برنامه و نظام دارد و سالکی که کارهای خود را تنظیم نمی‌نماید و در هر لحظه چیزی را استفاده می‌کند به جایی نمی‌رسد و دلی فارغ ندارد تا سوز فراق حق را تجربه نماید. سالک باید ترازوی معنوی داشته باشد و به اشاره‌ی مربی خود کارهای خویش را سامان و نظم دهد. گاه نیاز است قرآن کریم را بیش‌تر بخواند و گاه باید به دعا و مناجات رو آورد و یک وقت هم باید سجده‌اش را بیش‌تر و طولانی‌تر نماید. گاه باید فکر و اندیشه داشته باشد و با پیشامد هر مشکلی به تراز و ترازوی معنوی خویش مراجعه نماید و ریشه‌ی مشکل را با محاسبه‌ای به دست آورد.

یافت دل و خرید ناز دلبر

سالک چنانچه سلوکی موفق داشته باشد و اصل‌های پیش گفته شده را رعایت نماید به مقام «دل» می‌رسد. اصل حاضر می‌گوید در این مرتبه باید «ناز» معشوق را به هر بهایی باشد به جان خرید و گرنه دل جلا نمی‌یابد و از تعالی، سیر و رشد خود باز می‌ماند.

توضیح این که از نظر روان‌شناسی انسان دارای سه فاز و سه نوع موتور حرکتی است: نفس، قلب و روح. نفس محسوسات و نیز مخیلات را درک می‌کند که در دوران جنینی فعال می‌شود و نازل‌ترین و ابتدایی‌ترین حرکت انسان است. در این مرتبه بیش از حظوظ نفسانی در وجود فرد نیست و وی حتی از امور حلال و عبادات خود لذت می‌برد.

انسانیت این گروه در سطح امور نفسانی آنهاست و به خور و خواب تا علم و سواد و کار بسنده می‌کنند. تحصیل آنان نیز برای حظّ نفس و به دست آوردن شغل و حرفه است تا کار و زندگی نفسانی و نیازهای نفسی خود را سامان دهند و نهایت آن لذت و کامیابی نفسانی با تنوعی که دارد هست. البته نفس هم مراتب دارد و برخی در سطح نازل از این حظوظ بهره می‌برند و برخی قوت و قدرت نفسی بیش‌تری دارند و چنین بهره‌وری برای همگان میسر است. فرد در این مرتبه حتی اگر به علوم اسلامی اشتغال داشته باشد درس‌های وی از مرتبه‌ی نفس وی فراتر نمی‌رود. دایره‌ی وجود چنین کسی از خانه، همسر و فرزند یا دوستان وی به صورت محبت معمولی بیش‌تر نمی‌شود و آینده‌نگری وی بسیار جزئی





است و محدود به مطامع دنیوی یا در کسانی که طمع بیش‌تری دارند به نعمت‌های اخروی است. وی بیش از حافظه و معلومات در وجود خود ندارد و به علم نمی‌رسد؛ به این معنا که قدرت استنباط، فهم و تحلیل مطالب را در خود ندارد و همواره در علوم مقلد، خوشه‌چین، تکدی‌گر و گداست و بر سر سفره‌ی این و آن می‌نشیند. معلومات وی دانش و ادراک نیست و تنها بهره بردن از حافظه است. ادراک وی در صورتی که در محیطی نفسانی رشد داشته باشد می‌تواند به «شیطنت» تبدیل گردد و عقل او عقال و پایند کمال وی گردد.

کسی که در دایره‌ی نفس گرفتار است و ادراک یا رؤیت ندارد، تفاوتی ندارد که در کجا و چه کاری می‌کند و تنها مهم این است که حلال و شرعی و متناسب با استعداد و سلیقه‌ی وی باشد. البته نفس عادی دارای حرص است و ناآرام و بیمار می‌باشد و شخص باید در پی درمان بیماری‌های نفسانی خود باشد.

چنین افرادی دارای استعداد قلب می‌باشند و موتور حس و قلب در وجود همه تعبیه شده است اما اینان آن را به حرکت نیانداخته‌اند و به تعبیر قرآن کریم: «لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا، وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا، وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا، أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ»^(۱). چنین نیست که عقل و قلب در تمامی افراد نباشد، بلکه خداوند این خیرات و کمالات را به صورت اقتضایی به همه عطا کرده است اما این بندگان هستند که از آن بهره نمی‌برند.

حرکت نفسی سرمایه‌ی اولی آدمی است و در صورتی که در محتوای آن نماند و آن را ابزار قرار دهد، می‌تواند دومین موتور حرکتی خود را که قلب است روشن نماید و به حرکت کمالی خود شتاب دهد. قلب است که به امور علمی دست می‌یابد. قلب امری فراتر از خاطرات نفسی است و در این مرتبه، لذا ید در دل قرار می‌گیرد. کسی که صاحب قلب می‌شود اوج و حضيض بر او وارد می‌شود و صاحب ثقل و دگرگونی می‌گردد. وی گاهی در اوج قرار می‌گیرد و زمانی به حضيض می‌افتد. خواب و بیداری وی برای حظوظ نفسانی نیست و با آن تفاوت دارد و ادراک و معرفت وی با انسانی عادی همسان نیست و وی انسانی دیگر شده است که برای هر چیزی می‌تواند بیانیشد و ادراک کند. چنین کسی صاحب ملکه‌ی قدسی است و این مرتبه باشگاه ادراک، علم، استنباط و اجتهاد است. انسان در این مرتبه فهیم است و فرد در این مقام، «خود» هست و ادای کسی را در نمی‌آورد؛ چرا که خداوند در آفرینش خود تکرار ندارد و تمام پدیده‌های وی در دانه هستند. اجتهاد در این مرتبه اولی‌ترین امر برای حصول کمالات است.

اما گروه سوم کسانی هستند که می‌توانند سلوک داشته باشند. این سالکان هستند که استعداد و اقتضای ورود به مقام روح را دارند و می‌توانند از مرتبه حس و قلب بگذرند و موتور روح و رؤیت را در خود استارت بزنند. آنان کسانی هستند که در مسابقه‌ی ناسوت به اذن و اراده‌ی الهی موفق و پیروز شده و در فینال فینال‌ها قرار گرفته‌اند. چنین سالکانی صاحب رؤیت هستند و چشم آنان بیش از دیگران باز شده و رؤیت آنان نیز به اراده‌ی الهی است. صاحب نفس صاحب حظ و کام نفسانی و





صاحب قلب دارای علم و ادراک و صاحب روح واجد معرفت و رؤیت است. قرآن کریم از نفس بیش از دویست و شصت مورد سخن گفته اما قلب را در حدود یک‌صد و چهل مورد بیان داشته است. روح کم‌تراز سی مورد در قرآن کریم آمده؛ یعنی همان مقامی که از آن به فضل کبیر یاد شده است: ﴿ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ﴾^(۱). فضلی که سالکان باید دغدغه و دل‌نگرانی آن را داشته باشند و گرنه درس خواندن و عالم یا مجتهد شدن و عارف یا فیلسوف گردیدن همه از مبادی و مقدمات راه و سکوهایی برای پرتاب به سوی کمال شناخته می‌شود و هیچ یک برای فردی که استعداد سلوک دارد دارای اصالت نیست.

مشکل اصلی سالک برای رسیدن به این مرتبه، معرفت و شناخت ناقص و ابتری است که از خدا دارد. تنها سالکی می‌تواند به این مقام بار یابد که بتواند از مرتبه حس بگذرد و با خداوند انس گیرد. میل به ماندن برای کسی جلوه‌گری می‌کند که در مرتبه‌ی نفس گرفتار است. سالک تا خداوند را به قلب و رؤیت خود نشناسد نمی‌تواند او را پرستش کند. سالک برای رسیدن به فضل کبیر الهی نیازمند اذن دخول است. این اذن برای آنان باید از ناحیه‌ی «الله» صادر شود. این اذن برای سالکی صادر می‌شود که نسبت به خداوند دست‌کم اطمینان داشته باشد و به وی شناخت و ثوقی حاصل نماید. خدایی که بسیاری از انسان‌ها می‌شناسند از حد امور نفسانی آنان فراتر نمی‌رود و چنین خدایی نمی‌تواند با انسان تا فاز سوم و تا به حرکت درآوردن موتور نهایی آدمی با وی همراه شود. نخستین گام برای کلید زدن پروژه‌ی حرکت تا مقام روح این است که

سالک داستان خدایی را به فرجامی برساند و این زمانی را که هولزا می‌پندارد به حکایت عشق و عاشقی تحویل برد و خوف از مردودی را از خود بردارد و با توکل به مهر و محبت خداوند، امید به فیروزی داشته باشد.

آنچه بسنده‌کنندگان به مقام نفس در خود از خدا دارند، خدای واقعی نیست و تصور آنان هم‌چون تصویری است که مورچه از خدای خویش دارد و چون داشتن شاخک را کمالی برای خود می‌داند، خدای خویش را با شاخک به تصویر می‌کشد که بیان روایی آن در توحید‌گران‌قدر مفضل آمده است. چنین خدایانی مخلوق و آفریده‌ی این افراد است و به سوی آنان باز می‌گردد: «مخلوق مصنوع مثلکم مردود الیکم»^(۱). این‌ها خدایان نفسانی است و تنها در برد نخست است که کارگشای امور جزئی نفسانی است و خدای وارثان حقیقی و صاحبان ولایت، عصمت و نبوت چنین خدایی نیست.

سالک باید خدا را در بیرون از خود و در میدانی وسیع‌تر از حیطه‌ی نفسانی خویش جست‌وجو کند. وی باید به این باور حقیقی برسد که خداوند یک شخصیت خارجی است که در بیرون حضور دارد و می‌توان به حضور و شهود او بار یافت. خدایی که وجود است و سالک و تمامی پدیده‌ها را به ظهور آورده است. ما در اصلی مستقل از این حقیقت سخن گفتیم. سالک باید خدا را ببیند و عشق او را لمس کند. شرح حال بندگانی که توانسته‌اند با چنین خدایی انس بگیرند را باید در دعاها و مناجات



مأثور از حضرات معصومین علیهم السلام دید. خدا حقیقتی است شخصی که کلی نیست و رسیدن به چنین خدایی است که سالک را از رفوزگی و مردودی نجات می‌دهد و آرامش می‌آورد. البته قرب و نزدیکی به چنین خدایی قواعد و آدابی دارد که برخی از آن در این کتاب آمده است و نیاز به تمرین و ممارست و جهد و جد و اجتهاد و کوشش و تلاش خستگی‌ناپذیر و به تعبیری خلاصه و کوتاه «عاشقانه» دارد. از چنین خدایی نباید زیاد گفت که حق ناموس دل است و نباید برای ناموس دل هو و جنجال به راه انداخت و آن را هر جایی ساخت. اراده‌ی آدمی بدون چنین اتصال و ارتباطی به سوی معصیت گام بر می‌دارد و آدمی را در خود می‌بلعد اما اگر آن خدا در دل قرار بگیرد هر چیزی در برابر سالک کوچک و حقیر می‌گردد و سالک دیگر به دنیای کوچکی که می‌بیند دست نمی‌آید و برای دست‌یابی به آن پزمرده و افسرده نمی‌شود و بدون آن خداست که دنیا فرودگاه همت آدمی قرار می‌گیرد و در چشم وی بزرگ و مهم شمرده می‌شود. یعنی این نفس است که انسان را به امور کوچک و فرودین مشغول می‌دارد و دنیا را برای آدمی بزرگ جلوه می‌دهد و این روح است که آن را کوچک و خرد می‌شمرد و دل سالک را به تنها حقیقتی که وجود، استقلال و ذات دارد توجه می‌دهد.

البته خدای نفسی برای مردمان عادی بس است و نیاز نیست بار سنگین خدا را بردوش ضعیف و پیکر نحیف معرفتی آنان بگذاریم. ذهن آنان لاغرتر از آن است که بتواند خدای فربه‌ای را که در جان و دل سالکی که به مقام قلب یا روح بار یافته است را تحمل نماید و برای آنان همان «قولوا لا اله الا الله تفلحوا» بسنده است.

رسیدن به توحید روحی نیازمند تمرین و کار است. همان‌طور که ورزشکاران برای تربیت و آمادگی جسم خود ریاضت و زحمت می‌کشند، کسی که می‌خواهد به توحید روحی دست یابد باید به خود سختی وارد آورد و از عافیت و رفاه فاصله بگیرد و تمایلات و نفسانیات خود را مهار نماید و به خود فشار وارد آورد و به طور کلی اصول و قواعد گفته شده در این کتاب را مراعات نماید.

رسیدن به توحید به گرما و حرارت نیاز دارد و این حرارت باید از عشق ناشی شود، نه از شوق. شما شوق را در دل خود احساس کرده‌اید و گرمای محبت را دیده‌اید. کسی که کسی را دوست داشته باشد با او گرم می‌گیرد اما در صورتی که به کسی میل و رغبتی نداشته باشد با او به سردی رفتار می‌نماید. شوق همواره به چیزی است که موجود نیست و عشق به چیزی تعلق می‌گیرد که موجود هست و در اختیار انسان قرار دارد. گاهی دل سالک عاشق بهانه می‌گیرد تا به بهانه‌ی آن بهانه با دوست و معشوق خود باشد. آن بهانه بهانه است و دل برای به دست آوردن معشوق است که این‌گونه بهانه می‌گیرد؛ چرا که دوست دارد با دوست خود و کسی که به او میل و رغبت دارد باشد.

گاه دل سالک عاشق برای خداوند تنگ می‌شود. وی هوس می‌نماید با خدا باشد. رسیدن به توحید منزل به منزل از تیزی به تیزتری می‌رود. تیزی اول شوق است و تیزی آخر عشق. شوق در صورتی است که متعلق آن نباشد و به گاه فقدان و نداری پیش می‌آید و طلب مفقود و خواهش نبود است. کسی به خدا شوق دارد که او را نمی‌بیند و او را در اختیار ندارد. او می‌خواهد خدا را در آغوش و در دل خود جای دهد اما او را





نمی‌یابد و به او شوق می‌یابد اما اگر سالک به خدا رسیده باشید و او را در دل خود جای داده باشد عشق به حق است که در وجود وی شعله‌ور می‌گردد و حرارت موجود در بدن و روح او از شعله‌های سوزان عشق به وجود آمده است.

رسیدن به چنین عشق که همان رسیدن به توحید محکی است و خداوند را در دل می‌یابد نیاز به اذن دخول دارد. اذنی که دل با ندای باطنی خود آن را بخواهد و ذکر آن نه لسانی و ظاهری، که باطنی و خفی است. در آن مجلس، سخنی رد و بدل نمی‌شود و بنده چیزی نمی‌گوید و سر تا پا گوش است، گوش و سری که به اراده‌ی حق سپرده شده است. البته این دل و این گوش و این سر بارها با تیزی‌های توحید بریده بریده شده و زخمه زخمه بر آن خنجرها کشیده شده است و با سوز و نیاز و درد است که اذن دخول این بارگاه را یافته است. کسی که ذکر و فکر او خدا شده است حتی درس که می‌خواند از درد خدایی فراغت ندارد و به خواب هم که می‌رود این درد را به خواب می‌بیند و در هرچه نگاه می‌کند اول خداوند را می‌خواهد. این شوق به حق است و در این شوق است که به ذکر خفی حق می‌رسد و حتی در مباحثه هم دل وی مدام از خداوند یاد می‌کند. چنین کسی دیگر نمی‌تواند از خداوند غافل باشد اما در خدای حاکی حتی نماز و ذکر فرد تنها یک قالب و یک نعش است که با هر چیزی دنیایی سر سازگاری دارد اما نمی‌تواند حتی نماز فرد با خدا باشد و عبادت در مقام نفس صرف هیکل است و معنا و محتوایی در آن نیست و یاد حق و توجه با او در هیچ شأنی از شئون فرد گرفتار به نفس وجود ندارد. ذکر نیز همان توجه است. متعلق ذکر می‌تواند یک کتاب درسی یا

دوست یا پدر یا مادر شما باشد. توجه ذکر است مانند غذا که آن چه خورده می شود غذا نیست؛ چرا که بخش اعظمی از آن چه خورده می شود دفع می گردد، بلکه غذا آن چیزی است که جذب بدن می شود. ذکر آن حضور فعلی و آن توجه است نه قالب ذکر که ممکن است ذکر نباشد هر چند بر زبان «الله اکبر» و «لا اله الا الله» جریان داشته باشد.

ذکر برد و قسم شوقی و بدون شوقی است. اگر کسی به یاد دشمن خود باشد در حال ذکر اوست اما به وی شوق و میلی ندارد، بلکه او را ناپسند می دارد. شوق برای وصول امری لازم است و هم چون ماده‌ی کاینات به شمار می رود. سالک اگر قلب و روح در وجود وی شکوفا نشده باشد آدم کوتوله‌ای می شود که درازا ندارد و کاریکاتوری است که تنها رشد عرضی را نشان می دهد. نخستین مرحله‌ی کمال نیز داشتن شوق است. سالک اگر بدون حرارتِ شوق باشد، زندگی وی ملال آور می گردد. این شوق، ذوق و بالاتر از آن، عشق است که به زندگی سالک معنا و مفهوم می دهد و ملال تکرار آن را می گیرد. در گذشته به بیایان‌ها می رفتند تا هیزم و خار جمع کنند. اگر کسی پشته‌ی خود را بسیار سنگین می کرد دیگر نمی توانست آن را بلند کند و تلاش فراوان وی او را به زمین می زد، در باب معرفت نیز چنین است که برخی به بُعد و دوری از حق مبتلا می شوند و هر چه بیش تر تلاش کنند دورتر می شوند. کسی که خدای محکی را در دل دارد، دل وی پر از صفاست و دلی دارد که همواره تازه و بانشاط است؛ هر چند بسیار مسن باشد. چنین فردی حتی از جوان‌ها مست‌تر است و هیچ گونه رخوتی در دل وی نیست.

برد بلند آدمی دل اوست که محبت و عشق در آن ظهور و بروز دارد.



البته تعبیری هم چون «دوست دارم» یا «خوشم می آید» یا «عزیزم» گرچه از صفات دل است اما آنچه در محاورات عمومی وجود دارد مرتبه‌ی نازل آن است و از خوشامدهای نفسانی و حسی بالاتر نمی‌رود.

سالکی که به مقام دل یا روح می‌رسد، دل وی در باطن به خُلقِ چهره می‌گیرد و در ظاهر به ادب که توضیح آن در اصل مربوط به خود آمد. چنین کسی معرفت را که مربوط به قلب است با خود دارد اما می‌تواند علم ذهنی و سواد را که امری نفسانی است در خود نداشته باشد. معلومات سالک اگر درست باشد می‌تواند مددکار و مراحم وی گردد اما اگر او معلوماتی اشتباه و نادرست داشته باشد و بر آن تکیه نماید و نه بر استاد خود، آن معلومات مزاحم وی می‌گردد و صورت شیطنت به خود می‌گیرد و او را از اولیای الهی و نیز از معرفت دور می‌دارد. علم می‌تواند سالک را به دنیا، جامعه، کثرت و کسوت مبتلا کند. سالک اگر اهل علم در مرتبه‌ی حس و تخیل و میول نفسانی باشد، می‌تواند طبیبی و ویروس‌شناس گردد که به بیماری مبتلا نشود و علم و عقل هم چون مشاوره‌ی امین در خدمت سالک باشد و او را در طی مقامات معنوی کمک نماید ولی تجربه نشان داده است علم برای اهل علم به صورت نوعی مزاحم بوده و به سبب اقتضای دنیا و دنیاداری، دل آنان لگدمال شده است.

اولیای کَمَل و محبوبان الهی که دارای مقام جمعی هستند هر سه مرتبه را با هم دارند. آنان نفسی رخش‌گونه دارند که هزار اهل دنیا به پای آنها نمی‌رسند. عقل آنان هم به گونه‌ای است که هیچ سیاست‌بازی به گرد آن



نمی‌رسد و دل آنان نیز هنگامه‌ای است.

علاقمند به عرفان و صاحب استعداد سلوک تا اهل دل نشود سالک نمی‌گردد. دل در ابتدا بیش از یک گِل نیست، سپس گُل می‌شود و پس از آن دل. آن گاه است که دل دلبر می‌شود و سپس دلدار می‌گردد و این‌ها همه از صفات و مراتب دل است. البته فراموش نشود که ما از چینش دل محبان می‌گوییم. آنان می‌خواهند گِل وجود خویش را چنان بسابند تا آن را دل کنند و سپس آن را دلبر و دلدار نمایند و بعد آن را دار و یار کنند و به قرار برسند. دل برای این‌که صیقل پیدا کند و از سفال در آید ریاضت به معنای خاص که نماز است را لازم دارد. تمام اقسام ریاضت‌ها نماز است. نماز نیز یک معنا دارد: «وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا إِلَهًا وَاحِدًا»^(۱).

پس از نماز نیاز است که می‌تواند دل را تیمار کند و پس از آن ناز. نیاز آن است که هر کسی در زیر این آسمان نیازمند است، سالک متصدی و متوکل وی شود. برای سالک رد نیاز، ترک نیاز و عدم سماع نیاز شرک است. اگر نیازی به گوش سالک برسد و با وجود آن که می‌تواند نیاز را برآورده کند نسبت به آن بی تفاوت باشد مشرک می‌گردد و دلش همانند آن مورچه پایین می‌افتد. در نزد سالک، نیاز من و تو ندارد و نیاز هر یکی به دیگری مربوط است؛ چرا که هر چه هست برای پروردگار است. از همین روست که در میان اهل عرفان، دل کندن زیاد به چشم می‌خورد؛ دل کندن از مال و اموال و زندگی. البته در این زمینه گاهی افراط و تفریط هم می‌شود. برخلاف اهل دنیا که کسانی هستند که تنها دست بگیر دارند و

افراد بی دلی هستند. آنان حاضرند اموالشان کپک بزنند ولی اندکی از آن به کسی نرسد. افرادی نیز هستند که درآمد خود را هر چند حلال باشد با زحمت بسیار جمع کرده‌اند و نمی‌توانند از آن بگذرند. چنین انسانی اگر پولی هم به کسی دهد نه تنها درد او را درمان نمی‌کند بلکه موجب بدبختی وی هم می‌شود. چنین نانهایی که از راه پست به دست می‌آید، بیماری می‌آورد و عمر را کوتاه می‌کند. از همین رو برخی خیرات و هدایا را باید دور ریخت و نباید به کسی داد تا مصرف کند و گرنه روز قیامت از انسان شکایت می‌کند که چرا زباله‌ای را به نام هدیه به وی داده‌اند. پس از نماز و نیاز که چندان دشوار نیست و از برخی افراد عادی نیز بر می‌آید ناز کشیدن از حق است که دل را جلا می‌دهد و به مراتب سنگین‌تر از دو مورد پیشین است. می‌گویند انسان اگر عاشق شود هر چیزی یا هر کسی را بیش‌تر از خویش دوست می‌دارد. در عرف ناسوت، کودک برای پدر و مادر یا زن برای شوهر خود ناز می‌کند ولی گاهی نازها اموری می‌شود که قابل تحمل نیست و همین امور است که در دل بسیار نقش دارد. اگر انسان برای جلای دلش از این سه چاشنی استفاده کند رؤیت و قدرت از بدیهیاتی است که نصیب وی می‌گردد و مهم‌تر از آن، معرفتی است که عاید او می‌گردد. اگر فردی این سه امر را داشت و نتیجه‌ای ندید، اشکالی در مبادی سلوک وی وجود دارد که باید آن را جست‌وجو کند. هر چند سالکی که در مبادی سلوک خود کاستی داشته باشد دل وی به اندازه‌ی کافی صیقل نخورده است و معنای ناز را در نمی‌یابد تا بتواند از آن بهره برد.



اصل ﴿ ۵۵ ﴾

ذکر؛ ترمیم دل

﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾^(۱). این آیهی شریفه به زیبایی از اثر ذکر بر دل بندهی مؤمن و سالک می‌گوید. ذکر به‌ویژه آیات قرآن کریم و نیز نقل روایاتی که در فضیلت مقام خلق نوری و نورانیت و ولایت حضرات معصومین علیهم‌السلام می‌باشد در ترمیم بخشیدن به دل بسیار مهم است. البته ذکر در صورتی برای دل اثربخش و مناسب است که شیطنت از وجود فرد دور شده باشد؛ وگرنه دلی که غرق دنیا است ذکر نه تنها برای آن سودی ندارد، بلکه ممکن است فرد را به ضعف اعصاب یا مالیخولیا، بدفهمی و سوءظن دچار نماید. آیهی شریفه‌ی یاد شده نیز ذکر را تنها برای اهل ایمان سودمند می‌شمرد. این بدان معناست که ذکر برای کسی که شرایط آن را ندارد به ضمیمه‌ی مقدماتی دیگر، بر قساوت قلب وی می‌افزاید. دل وقتی صفا ندارد، ذکر او را بیش از پیش خراب می‌کند. چنین انسان‌هایی باید به انجام واجبات بسنده کنند و برخی از دعاها یا ذکرها را نگویند و چه بسا برای آنان بهتر است به جای آن بازی کنند تا مبتلا به قساوت قلب نشوند. البته این ذکر نیست که قساوت می‌آورد بلکه آلودگی فرد است که دل وی را هم‌چون زمین شوره‌زاری ساخته است که لطافت باران در آن جز خس نمی‌روید. براین اساس، ضرورت دارد سالک دریابد چه مقدار عبادت و در چه زمان‌هایی برای وی مناسب است تا به افراط دچار نشود و سخت‌دل نگردد و باید همواره استغفار را چاشنی حرکت

قرار دهد تا دلش زنگار آلودگی و کدورت نگیرد.

ذکر یا به قصد اخبار گفته می‌شود و یه به قصد انشا. در قصد اخباری، ذاکر ذکر را به این قصد می‌گوید که در روایات وارد شده و برای خواندن آن ثواب‌هایی را گفته‌اند و او تنها می‌خواهد به ثواب خواندن آن دست یابد نه به آثاری که دارد. ذکر یا دعا در صورتی که با چنین قصدی خوانده شود هرچند مناسب حال ذاکر نباشد تنها زیان اندکی به وی می‌رسد؛ همان‌طور که اگر مناسب حال وی باشد اثر آن اندک است.

ذکر در قصد انشا به نیت ذکر و رسیدن به اثری از آن گفته می‌شود. ما از چنین ذکر بعد از این به تفصیل خواهیم گفت. ذکر انشایی بر دو قسم مطلق و مقید است. ذکر مطلق عدد خاصی در آن شرط نیست و اثر ذکر خاص را ندارد. ذکر مقید ذکر انشایی خاص است و مراد ما در سلوک از ذکر همین قسم است که اثربخشی آن فراوان است. چنین ذکر برای بدن و روح حکم دارو را دارد که بدون مجوز پزشک نباید مصرف شود. استاد معنوی نیاز بدن و روح را می‌سنجد و متناسب با نوع بیماری‌های روحی و باطنی فرد، به وی ذکر با عدد خاص می‌دهد. چنین ذکر زودبازده است و سالک در کم‌ترین زمان مانند چهل روز، کارایی و نتیجه‌ی آن را در خود مشاهده می‌کند. البته اگر استادی تخصص لازم در این امر نداشته باشد ممکن است سالک را زخمی و بیمار نماید. هم‌چنین سالک خود نیز باید مبادی را به درستی انجام دهد و کشیک دل را بکشد و اهل مطامع، دنیا و کثرت‌گرایی نباشد و دل را صیقل دهد و صافی کند. چنین سالکی نخست باید کم‌تر از نیم ساعت در شبانه‌روز برای ذکر وقت بگذارد و چنانچه از عهده‌ی آن بر نیامد به اذکار اخباری رو آورد.



دلی که صافی است، نیازمند غذاست و غذای آن ذکر است. ذکر سالم غذایی است که مرگ را از فرد دور می‌دارد و از انسان محافظت می‌کند. چنین غذایی است که دل را صافی نگاه می‌دارد و برای فرد رؤیت و قدرت می‌آورد. کسی که چنین ذکری دارد به گاه مرگ خویش، جنازه‌ی خود را می‌بیند؛ برخلاف افراد عادی که هنگام مرگ، چشمان خود را بسته می‌بینند. به لحاظ روان‌شناسی اگر کسی چشم انسان را بگیرد و مانع دید وی شود، فرد بسیار آزار می‌بیند و می‌خواهد هرچه زودتر دستان او را از جلوی چشمان خویش بگیرد. این امر در مورد دست و پا چنین نیست. انسان وقتی می‌میرد مانند کسی است که جلوی چشمان او را گرفته‌اند، از این رو بر وی خیلی سخت می‌گذرد ولی اگر کسی مرده‌ی خویش را ببیند چندان بر او سخت نمی‌گذرد، بلکه گاه به چنان توانمندی می‌رسد که حتی حضرت عزرائیل باید برای قبض روح وی از او اجازه بگیرد.

داشتن چنین قوت و غذایی ویژگی‌هایی را می‌طلبد و مهم‌ترین آن صفای باطن است. کسی که صفای باطن ندارد چنین ذکری را حرام، نجس و کتیف می‌کند و مرگ خود را پیش می‌اندازد.

برخی از آن جهت به ذکر رو می‌آورند که مشکلات اقتصادی یا دیگر مشکلات زندگی خود را سامان دهند. باید توجه داشت چنین مشکلاتی اگر برآمده از آثار کردار و مفسد فرد باشد، هیچ ذکری کارگشای آن نیست چرا که نخست باید زمینه‌های ذکر را پایه‌ریزی نمود، سپس به ذکر رو آورد. در این گونه موارد، می‌توان از استغفار و نیز جبران گناهانی که فرد داشته است کمک گرفت تا از مشکلات کاست. ذکر با تمام قدرتی که دارد



بدون زمینه‌ی خاص و بستر مناسب، اثربخش نیست.

ذکر برای صفابخشی به باطن مانند درمان برای بیماری است که سایدگی استخوان دارد. چنین کسی نخست باید از خوردن غذاهای اسیدی یا انجام کارهای سنگین که اثر تخریبی بر مفاصل و استخوان‌ها دارد خودداری داشته باشد تا بیماری بیش از این رشد نکند و سپس به غذاهای سودمند و ورزش‌های مفید رو آورد تا بیماری وی بهبود یابد وگرنه چنین بیماری به نسخه‌ی پزشک بدبین می‌شود. ذکر نیز دلی را که صفا ندارد بددل و بدبین می‌گرداند، از این رو نخست باید با استغفار، زمینه‌ی رهایی خویش از دنیا و منجلا ب آن را مهیا ساخت و خود را از آلودگی‌ها، کدورت‌ها و آشوب‌های آن برحذر داشت و بعد از «حلال‌درمانی» که اول شرط راه است، به نماز، نیاز و ناز برای مصفا نمودن دل و جلای آن پناه آورد. در این مسیر، سالک باید از بسیاری امکانات، اموال و عناوین رو بگرداند که همه مضر و زیان‌بار به حال دل اوست و فرد را هوایی جایی دیگر غیر از سلوک می‌نماید. باید توجه داشت رها شدن از امکانات دنیوی و نیز از کدورت‌های آن نیازمند فرود آوردن تیغ جراحی بر وجود خویش است و بسیار درد دارد و از سالکی که پیش از این، تقویت اراده نداشته است بر نمی‌آید. سالک باید به جایی برسد که به اموال، اولاد، علم و دیگر دارایی‌ها و متعلقات خود بگوید من با شما هستم تا آن جا که شما با حق هستید و هر جا شما از حق بریدید، من هم از شما می‌بُرم. چنین سالکی است که برای ذکرگرفتن از استاد خود آمادگی دارد و چنین نیست که هر کسی چند روزی در محضر استادی نشست بتواند از او ذکر بگیرد و اساتیدی که بعد از گذشت چند ماه به



شاگرد خود ذکر خاص معدود می دهند در این کار آزموده نیستند، بلکه استاد، نخست باید آلودگی‌ها و تعلقات را از وجود سالک بزداید. آلودگی‌هایی که برطرف کردن برخی از آن‌ها به تیزترین تیغ‌ها و دردآورترین جراحی‌هایی نیاز دارد که گاه زمان آن به چند سال می‌کشد و سالک در این مدت باید تمامی این دردها را که بیش از جراحی‌های سخت جسمانی است تحمل نماید.

پیش از این، در اصلی مستقل گفتیم ذکر نیاز به حلال‌درمانی و رعایت اموری در تغذیه دارد و بعد از آن، بی‌خطرترین ذکر در میان اذکار را «صلوات» دانستیم که می‌توان از آن به عنوان «آنتی‌بیوتیک اسما و اذکار» نام برد. هر مؤمنی که بخواهد سلامت داشته باشد نه آن که می‌تواند، بلکه باید از این ذکر شریف در شبانه‌روز استفاده کند.

پیش از این گفتیم انسان دارای سه مرتبه‌ی حس، قلب و دل است. ذکر نیز با توجه به این سه مرتبه، متفاوت می‌شود. البته ما سالک را کسی دانستیم که در مرتبه‌ی دل قرار دارد و افراد عادی می‌توانند دو مرتبه‌ی نخست را داشته باشند. اذکاری که در شریعت رسیده است بر اساس این سه مرتبه، قابل رده‌بندی است و هر ذکری برای فردی مناسب است. برخی از ذکرها نفسی و لفظی است، برخی عقلی و ذکری نیز از واردات قلبی (دل) است. بنابراین هر ذکری در هر مورد و برای هر کسی و در هر زمانی قابل استفاده نیست. هر ذکری فرد و زمینه‌ای خاص را می‌طلبد و نباید ساده‌انگارانه هر ذکری را که در مآثورات آمده است مناسب تمامی افراد دانست. چیدمان ذکر و به وفق در آوردن آن کاری بسیار سنگین است و تنها اوحدی از اساتید معنوی بر آن قدرت دارند. ذکر دانشی پیچیده



است و قواعدی به مراتب سنگین‌تر و دشوارتر از درس و بحث‌های مدرسی دارد و این راه ناگشوده ناهموارتر از هر راهی است. ما «دانش ذکر» را با اصول و قواعد آن در کتابی با همین نام آورده‌ایم و برای نخستین بار در جهان اسلام، از اصول و قواعد آن به صورت روشمند، مستدل و علمی سخن گفته‌ایم تا به مدد الهی از این دانش موهوبی خداوند هم‌چون «دانش استخاره» خرافه‌زدایی نماییم و گزاره‌های صادق و درست آن را آفتابی سازیم.

پیش از این به ذکر انشایی اشاره‌ای داشتیم و گفتیم مراد ما از ذکر در این کتاب، «ذکر انشایی مقید» است. چنین ذکری در واقع به معنای داشتن کارِ کارگاهی و آزمایش و تست در لابراتوار است. ذاکر می‌خواهد با چنین ذکری فتحی داشته باشد و جایی را بگشاید و غیبی را به ظهور آورد یا ظهوری را به غیب بکشانند. وی با این ذکر بر آن است به جایی از عالم توجه کند و با حقیقتی ارتباط داشته باشد یا آن را تصرف کند. همین بُرد بلند ذکر انشایی است که وصول به آن را اندک ساخته است. چه بسیار کسانی که ذکر می‌گویند و تسبیح دارند و فرایض و نوافل می‌خوانند ولی در نهایت چیزی عاید آنان نمی‌شود؛ چرا که بیش‌تر افراد، ذکر را به صورت خودآموز دنبال می‌نمایند و نه خود تخصصی در آن دارند و نه آن را از کارشناس مربوط و استاد اهل راه می‌آموزند. استادی که تخصص وی بیش از تعهد او مهم است؛ چرا که غیر متخصص در این زمینه، هیچ تعهدی نیز ندارد. روایتی که همواره در باب ذکر باید توجه داشت این



است: «من عمل بغير علم كان ما يفسده أكثر مما يصلحه»^(۱) ناآگاه و بدون تخصص در این کار فسادانگیزی او بیش از سامان‌بخشی وی هست. توجه به تخصص در تمامی رشته‌ها امری لازم است؛ خواه از امور دنیایی باشد یا از امور معرفتی. باب ذکر نیز از این قاعده استثنا ندارد و ذاکر بدون رعایت آن نه تنها راه به جایی نمی‌برد، بلکه به خود و اطرافیان خویش؛ به ویژه همسر و فرزند خود آسیب وارد می‌آورد. البته در ذکر بیش‌ترین نقش و اثر با استاد و مربی است. کسی که خود را بدون معیار و میزان به تسبیح و سجاده و ذکر بیند، به قساوت قلب، بدبینی، وسواس، انزواگرایی و بدآمدن از دیگران دچار می‌شود. بسیاری از حلقه‌های ذکر که هم‌اینک در تهران امروز وجود دارد توسط افرادی اداره می‌شود که هیچ تخصصی در این زمینه ندارند و افراد خسته از دنیا نیز آنان را ملجأ خود قرار می‌دهند تا پناهی جویند و به اقتناع نفس برسند در حالی که پس از مدتی، انواع فراوانی از وسواس‌ها یا بیماری‌های روانی بر خستگی آنان افزوده می‌شود. چنین افرادی که احساس خستگی دارند به ورزش و استخر نیاز دارند نه به ذکر؛ چرا که عروق آنان آلوده و اعصاب آنها ضعیف شده است. ذکر برای چنین افرادی تنها بر ضعف اعصاب آنان می‌افزاید، ولی بیش‌تر آنان به خوددرمانی رو می‌آورند و به غیر متخصصانی مراجعه می‌کنند که هدفی جز خالی کردن حساب مالی آنان ندارند و با این کار، نه تنها یک مشکل، بلکه مشکلات فراوانی برای خود و خانواده‌ی خویش به وجود می‌آورند. مشکلاتی که برخی از آن از

۱. عوالی الثالی، ج ۴، ص ۷۶.



صعب‌ترین و سخت‌ترین بیماری‌های روحی روانی است.

بسیاری از افرادی که در پی ذکر هستند یا افراد بیمار می‌باشند یا افراد تنبل و غیر متعارفی که حوصله‌ی کار یا تحصیل ندارند. بسیاری برای آن که همسر نمی‌یابند به انواع ذکرها و دعاها متوسل می‌شوند. چنین افرادی به صورت نوعی زمینه‌های ذکر خاص مقید را در خود ندارند و چون سیستم ذکر در آنان تعبیه نشده، ذکر برای آنان مضر و زیان‌آور است. این افراد باید باور نمایند ذکر امری تخصصی است و حکم دارو را دارد که نمی‌توان آن را بدون داشتن مجوز و تخصص کافی استفاده نمود. البته غوغای رمالان و دعانویس‌های بی‌سواد که از مردم کلاشی می‌نمایند را باید در جای خود دید. چنین افرادی که از نیت‌های ساده و سالم مردم خوش باور سوء استفاده می‌نمایند باید بدانند عقوبتی سخت در پیش دارند و تمامی بهره‌هایی که از این ابزار - که باید تنها در دست اولیای خدا باشد - آن هم با حقه و کلک برده‌اند از بند بند استخوان آنان بیرون کشیده می‌شود.

اصل ﴿ ۵۶ ﴾

مداومت بر ذکر

سالک وقتی ارادت یافت و قدرت اراده در او شکوفا گردید، دارای اقتدار می‌گردد. در این حالت وی می‌تواند ذکر را بگوید و امری را متناسب با آن ایجاد کند. ذکر برای چنین سالکی حکم کلید برای بازکردن قفل و گشودن در را دارد. کلیدی که قطعه‌ای آهن بیش نیست ولی دری را

به راحتی می‌گشاید. دری که گاه گشودن آن از ده‌ها آدم بر نمی‌آید. ذکر برای سالک دارای همت و اراده چنین اثری دارد. کارهای قدرتی و اقتداری گاه بدون وجود ذکر لفظی انجام نمی‌پذیرد. کسی که از ذکر بهره می‌برد و قدرت ورود به عوالم غیب را می‌یابد حظی از عالم آخرت با خود دارد. چنین کسی بعد از مرگ و به گاه ورود به آن عوالم با منظره‌ی غریبی مواجه نمی‌گردد و سرگشته و حیران نمی‌شود و آنچه را پیش‌تر از این دیده، بعد از مرگ می‌یابد. افراد عادی با ورود به برزخ و آخرت حیران می‌شوند و ناگهان دست و پا و دیگر اعضای خود را می‌بینند که در حال شهادت دادن است! این اعضا هم‌چون چشم می‌بینند و هم‌چون زبان سخن می‌گویند. او همه‌ی عالم را چشم می‌بیند. دیدنی که مشبک‌وار است و جهت و سمت و سواز آن برداشته می‌شود.

سالکان محب با ذکر است که توان می‌گیرند و می‌توانند رشد داشته باشند. محبوبان بسیاری هستند که نیازمند هیچ‌ذکری نمی‌باشند. چنین عارفانی بسیار قوی‌تر از کسانی هستند که حاجت به ذکر دارند. در واقع، درهای غیب برای چنین کسانی هوشمند است و چشم آن درها با مشاهده‌ی تصویر چنین عارفانی به خودی خود گشوده می‌شود و نیازمند کلید یا وارد نمودن رمزی برای ورود به عوالم غیب نیستند. آنان آشنای اهل ملکوت هستند و فرشتگان موکل و محافظ، آنان را به نیکی می‌شناسند و با درود به استقبال آنان می‌روند.

ذکر دارای اقسامی است. برخی ذکرها عام و برای تمام وقت‌ها، مکان‌ها و برای تمامی افراد سودمند است. برخی از ذکرها خاص است و استفاده از آن برای برخی از افراد مضر است و تنها افرادی شایسته و



مناسب باید از آن بهره ببرند. چنین ذکرهایی نیازمند اجازه‌ی خاص از استاد کارآموده و ماهر است. ذکرهایی که سالک با اجازه‌ی استاد خود استفاده می‌نماید تأثیر بیش‌تری بر وی دارد تا ذکرهایی که خود آن را با اصول ویژه‌ای یافته است. برخی ذکرها محدود به منزلت و موقعیتی خاص است. بعضی از ذکرها را باید با عددی معین گفت و بسیاری نیز نیازمند رعایت عدد نیست و برخی از آن را باید بدون عدد گفت. پاره‌ای ذکرها جلالی و بعضی جمالی است؛ همان‌طور که برخی بسیط، بعضی مرکب و پاره‌ای از آن مشبک است و چند ذکر را باید با هم دنبال نمود. قرآن کریم برترین کتاب ذکر است. تمامی آیات قرآن کریم ذکر است، بلکه یک آیه گاه در بردارنده‌ی چندین ذکر می‌باشد؛ همان‌طور که یکی از نام‌های قرآن کریم «ذکر» است. هر آیه و فرازی دارای اثری خاص است و حتی «أَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ»^(۱) آن نیز ذکر است. برای نمونه، فراز «حَتَمَ اللَّهُ عَلَي قُلُوبِهِمْ»^(۲) ذکر و طلسم است. از این آیه برای سحر و بستن می‌توان استفاده کرد. اگر این آیه بر کافری گفته شود، می‌توان او را شکست داد. این فراز جزو ذکرهای جلالی است.

ذکر همانند داروست و استفاده از ذکرهای خاص نیازمند تجویز و نسخه و نیز مراعات اصول و قواعد آن است. استفاده‌ی هم‌زمان از چندین ذکر نیز ممکن است به بی‌اثر شدن آن بینجامد و ذکری اثر ذکر دیگر را از بین ببرد. استفاده از برخی ذکرها برای بعضی افراد ممنوع است و چنان‌چه کسی آن را بدون نسخه مصرف نماید ممکن است به ضعف

۱. بقره / ۲۷۵.

۲. بقره / ۷.



اعصاب، وسواس، بدبینی و برخی از بیماری‌های روانی دچار شود. برخی از این ذکرها در کتاب شریف مفاتیح الجنان وجود دارد و نباید این کتاب را از ابتدا تا پایان خواند. مفاتیح الجنان را به واقع باید کلیدهای بهشت‌ها دانست اما قدر آن دانسته نمی‌شود؛ همان‌طور که قرآن کریم مهجور است. مفاتیح هم‌چون اقیانوس می‌ماند اما خالی از اشتباه نیست و برخی از روایات ضعیف به آن راه یافته است و قوت کتاب‌هایی چون «مصباح المتهجد» و «زاد المعاد» را ندارد. البته مرحوم آقاشیخ عباس قمی رحمه الله این کتاب را در برابر «مفاتیح الجنان» نوشته است؛ چرا که ایرادهای فراوانی از جمله ضعف سند را به آن وارد می‌آورد. رواج «مفاتیح الجنان» که در هر خانه‌ای می‌توان نسخه‌ای از آن را یافت نشان‌دهنده‌ی صفای شیخ عباس قمی است. خداوند به خاطر همین صفای عنایتی به ایشان نموده که توانسته است ادعیه را چنین جمع‌آوری نماید اما این بدان معنا نیست که هر کسی بتواند از هر یک از دعاهای آن استفاده نماید.

سالکان محب نسبت به اذکار، طلسمات یا اعداد و حروف متفاوت می‌باشند. هر سالکی توانایی ویژه‌ای دارد و یکی گره به نخی می‌زند و سحر می‌کند و در سحر است که موفق است و یکی دعا می‌کند و مستجاب می‌شود و دفع بلا می‌نماید و یکی با دعای خود آسیب می‌رساند و دیگری وقتی منکسر و دل شکسته می‌شود چیزی می‌شکند و آن یکی نگاه می‌کند و بیماری شفا می‌یابد و یکی نیز برای طلسمات است که مناسب دارد اما فقط می‌تواند آن را ببندد و یکی نیز تنها در گشودن آن مهارت می‌یابد. همان‌طور که در سحر و بستن طلسم، در برخی مواقع تنها

باید از نخود استفاده کرد و این نخود است که قدرت می آورد تا فردی را شکست دهد. گاه نیز موم یا گل لازم می شود همان طور که کعب نیاز است. البته ماده‌ی اولی طلسمات با تفاوتی که دارد می تواند حتی برگ درختان یا سنگ‌های بیابان باشد. طلسم همواره مرکب است و باید در آن چند چیز با هم مخلوط شود یا چیزی در چیز دیگری قرار گیرد.

به دست آوردن این امر برای سالک، نیازمند تمرین‌های بسیار دقیق و مربی حاذق و کارآشناست. در این زمینه مربی بیش از نود درصد مؤثر است و تنها درصد اندکی بر عهده‌ی سالک و تمرین‌های وی است. هیچ سالکی بدون مدد مربی نمی تواند طلسمی درست کند یا طلسمی را بشکند. سالک با تمرین و راهنمایی گرفتن از مربی است که می تواند توانمندی‌ها خویش را بشناسد.

هم چنین ذکری ممکن است پس از سال‌ها اثر کند و ذکری نیز نتیجه‌ی آنی دارد. همانند زمین‌های گوناگون که یکی پس از دو متر کندن به آب می رسد و دیگری در صدها متری.

آنچه در باب ذکر بسیار حایز اهمیت است و روح آن به شمار می رود این است که ذکر باید در آسیاب وجود سالک جای گیرد و خرد و نرم شود و چنین ذکری است که مؤثر و کارآمد می گردد و گرنه حتی نباید از آن سخن گفت و باید آن را برای صاحبانش که از عهده‌ی آن بر می آیند گذارد که در غیر این صورت، گزاره‌های دینی را مورد تمسخر قرار داده است. کسی که خود اگر هفتاد بار سوره‌ی حمد را بر مرده‌ای بخواند نمی تواند جنبشی در او ایجاد نماید، نباید برای مردم از خاصیت روح بخشی آن بگوید یا آن را در کتابی بیاورد.



به این نکته نیز باید توجه داشت برخی از ذکرها تنها برای بعضی از عارفان مجرب است و در بعضی موارد، نمی‌توان تجربه‌ی عارفی را به دیگری منتقل کرد.

سالک باید به هنگام ذکر، فضایی را در خود به وجود آورد که بتواند خویش را از خود و از هر چیزی تخلیه کند؛ به این معنا که دیگر در پی چیزی حتی علم و معرفت نباشد. وی باید صاحب جمع، اجتماع قوای جسمی و نفسانی و استجماع شود و هر ذکر را به اشاره‌ی مربی خویش بر روی خود بیازماید تا به دست آورد چه ذکرهایی در وی مؤثر می‌افتد. ذکر بر روی سالکی که جوان‌تر و کم‌سن‌تر است و مشاغل و دل‌بستگی او کم‌تر و همتش بیش‌تر و مربی وی قوی‌تر است اثر بهتری دارد.

امور معنوی نیز همانند امور طبیعی دارای مجاری خاص است و باید آن را از مجرای خود پی گرفت و نباید پنداشت امر معنوی البته برای سالکان یله و رهاست و محدودیت، مرز و قیدی ندارد و سالک مبتدی از هر چیزی می‌تواند هر چیزی را به دست آورد.

بهترین کتاب برای تمرین ذکر، قرآن کریم است که تمامی آیات آن ذکر است و هر آیه‌ای دارای اثری و برای کسی مناسب است. کتاب‌هایی که در باب ذکر وجود دارد مانند «داروخانه‌ی معنوی» ناشیانه جمع‌آوری و اثرشناسی شده است و به چنین کتاب‌های نباید اعتنا نمود. در این زمینه می‌توان از تجربه‌ی عالمان دینی و عارفان نیز بهره برد. البته برخی از اذکار آنان دارای شگردهایی است که بیان نشده است و برای دیگران مجرب نمی‌باشد.

کسی که بر اذکار تمرین دارد و اثرهای آن را به دست می‌آورد نباید از

آن در کاسبی استفاده نماید و خود را به اغراض مادی آلوده نماید وگرنه در وی خبثات پیدا می‌شود. سالکانی که آثار هر ذکری را می‌شناسند حتی مشکلات خویش را از این راه برطرف نمی‌کنند و از راه ذکر در خود تصرفی نمی‌نمایند، نه طلسمی را برای خود می‌بندند و نه طلسمی برای خود می‌گشایند. سخن گفتن از این امور در دنیای پر آشوب امروزی که گرفتار رمال‌ها و دعانویس‌های کاذب و حقه‌بازی شده است که نجاست، سموم و کتافات‌ها را در هم می‌آمیزند و به نام داروی مؤثر به خورد خلق الله می‌دهند درست نیست و سالکی که چنین اموری را به دست می‌آورد باید کتمان داشته باشد وگرنه لازم است انتظار شنیدن حکم نجاست خود را ببرد یا استفاده از آن برای کاسبی و امور دنیوی وی را خبیث می‌نماید. بر این اساس است که می‌گوییم هر کسی ادعایی در این زمینه داشته باشد دروغ‌گوست؛ به این معنا که دیگر سالک نمی‌باشد.

ذکر در صورتی برای سالک نتیجه می‌دهد که وی دیگر اصول و قواعد سلوک را پاس دارد و برای نمونه، حلال‌درمانی و صفای باطن داشته باشد و در حالی ذکر بگوید که دل وی با تمامی پدیده‌ها و نیز با خداوند صاف و صافی باشد و خود را از هر چیزی تخلیه کند؛ به این معنا که حتی خداوند را هم نبیند و خداوند خود ناخودآگاه در دل وی باشد. خدایی که سالک می‌خواهد آگاهانه به او توجه نماید و در حصر ذهن و بند اندیشه‌ی وی هست خدایی ابزاری است و خداوند اگر ناخودآگاه در دل سالک باشد و در ماجراست اصالی است؛ همان‌طور که توجه به نماز و رکعات آن در نماز، سبب می‌شود نمازگزار از خداوند غفلت داشته باشد و نمازی نماز است که نمازگراز بدون توجه به شمارش رکعات و اجزا و شرایط، آن



را پایان دهد و کوچک‌ترین شکی برای وی پیش نیاید. نماز با مهرهایی که برای انسان‌های وسواسی طراحی شده است نماز نیست.

سالک با رعایت شرایط سلوک، حلال‌درمانی و داشتن صفای باطنی که کاسه‌ی دل وی را مصفا و صیقلی داده است می‌تواند از ذکر بهره برد و ناخودآگاه خداوند را در دل خود بیابد. وی باید خود را با اذکار قرآنی که شفا در آن است آزمایش و ارزیابی کند و دیگر اوراد، اذکار، اشیا و عقود را رها نماید که استفاده از آن در چنین موقعیتی خطرناک و سنگین است. قرآن کریم به جهت اثر شفابخشی که دارد سبک‌تر است و سالک بهتر می‌تواند آن را تحمل نماید. در اوراد و ادعیه و عقود و نصاب، نخود، ریگ، موم، گل، کعب و شن چه بسا ممکن است گرهی در کار بخورد و باز نشود؛ اما قرآن کریم ممکن است با آیه‌ی پسین خود گره را باز کند. نگارنده تنها قرآن کریم را برای سالکی که می‌خواهد ذکر داشته باشد تجویز می‌کنم. سالک می‌تواند آیه و یا حتی اسم یا فعلی را از قرآن کریم برگزیند و با مداومت بر آن، اثر این ذکر را بر خود بیازماید. البته این کار نیازمند نظارت مستقیم مربی و پی‌گیری‌های اوست تا مشکل خاصی برای سالک ایجاد نشود؛ همان‌طور که استفاده از برخی آیات سبب می‌شود سالک تمامی اعتبار و موجوی خود را از دست دهد و یا وی قفل نماید.

بهترین مددکار سالک در پیمودن این راه و موفقیت آن، عهد وی با خویشتن است که از قدرتی که می‌یابد برای امور مادی استفاده نکند. بدیهی است شیطان وقتی چنین قدرتی را در وجود سالک می‌یابد بهترین بهانه را برای فریب و سقوط وی و هدر دادن زحماتی که تا بدین جا کشیده است به دست می‌آورد و همواره بر آن است تا با وسوسه‌های بسیار و



به‌ویژه در قالب دل‌سوزی برای افراد نیازمند، او را متقاعد سازد تا از آن استفاده نماید و سپس او را به بهره‌ی شخصی از این قدرت و اخاذی و سودجویی سوق دهد. باید توجه داشت هر اندازه شیطان در این امر موفقیت بیش‌تری داشته باشد، فرد در منجلاب خبثت بیش‌تری فرو می‌رود. سالکی که کسی قصد استفاده‌ی مادی از ذکر ندارد زودتر به نتیجه می‌رسد و کسی که قصد سوء استفاده دارد جز بیچارگی چیزی نمی‌بیند و روزی می‌رسد که دست هوشمند طبیعت، او را به ذلت، بدبختی و بیچارگی می‌کشاند و تمامی بهره‌ها و لذت‌هایی را که از این راه برده است با درد و رنج فراوان از نهاد وی بیرون می‌کشد.

اصل ﴿ ۵۷ ﴾

رعایت اصول و قواعد ذکر

همان‌طور که گذشت «ذکر» دانشی پیچیده و از علوم موهوبی به اولیای خود است. این دانش دارای اصول و قواعد بسیاری است که سالک بدون رعایت آن سلوکی ندارد. ما این اصول و قواعد را در کتابی مستقل توضیح داده‌ایم. هم‌چنین در کتاب «دانش اسماء الحسنی» از آثار و نتیجه‌ی ذکر قرار دادن هر یک از اسمای الهی اعم از کمالی، جمالی و جلالی و نیز ذکرهای بسیط و مرکب گفته‌ایم. در این جا تنها فهرستی بخشی از آن اصول و قواعد را می‌آوریم و تفصیل آن را به کتاب‌های گفته شده وا می‌گذاریم. خاطرنشان می‌شویم اصول و قواعد سلوک به آن‌چرخ در این کتاب گفته شد منحصر نمی‌گردد و اصول و قواعد یاد شده مرحله‌ی ابتدایی سلوک را می‌گویند و دیگر اصول و قواعد آن را که فراوان هم هست باید در دیگر کتاب‌های عرفانی نگارنده دید؛ به‌ویژه در شرح تفصیلی و انتقادی که بر



منازل السائرین به نام «سیر سرخ» دارم مشاهده نمود.
برخی از اصول ذکر با اصول سلوک مشترک است و ذکر موارد گفته شده در این جا جنبه‌ی یادآوری دارد.

همان‌گونه که غذای مناسب برای آن که به بدن جذب شود فرایندی خاص و پیچیده را طی می‌کند به گونه‌ای که لقمه‌های بسیاری جمع می‌شود تا به خون تبدیل شود و حتی در مویرگ‌های چشم به حرکت آید، ذکر نیز چنین روند پیچیده‌ای دارد و باید از درشتی در آید و در باطن فرد به نرمی جای گیرد و در آن نهادینه گردد تا در آن کارگر باشد. این فرایند پیچیده با رعایت اصول و قواعد آن ممکن می‌گردد.
مهم‌ترین این اصول در ادامه می‌آید که عبارت است از:

قاعده ۱

تخلیه‌ی نفس از هر مانع و شاغل

ذکر پرداز باید خود را از تمامی اشتغالاتی که دارد رها نماید و تخلیه‌ی نفس از هر مانع و رادعی داشته باشد. او نباید چیزی حتی معنای ذکر را به ذهن خود بیاورد و هر چه بر ذهن یا نفس وی بنشیند او را سنگین بار می‌کند و بُردش را کاهش می‌دهد و حرکت او را بدون نتیجه می‌سازد. وی باید مجرد ذکر را بگوید و حافظه‌ی خود را از هر چیز دیگری متارکه کند. وی باید حتی خود را از خویشتن خویش و تمامی متعلقات آن خالی نماید و فارغ از دنیا و خود و حتی ذکری که می‌گوید و خالی از توجه به قواعد و اصول آن، به ذکر بنشیند تا ذکر بتواند او را با خود بکشد و به حرکت درآورد. وی با ذکری که دارد حتی ذکرهای دیگر را نباید به ذهن و





باطن خود راه دهد و از خلط آن بپرهیزد. این کار در ذکرهای قلبی بسیار دشوارتر و سنگین تر است. ذکر بدون رعایت این نکته صرف اشتغال و سرگرمی است و پروازی را در پی ندارد.

❖ ۲ ❖ قاعده

مکان خلوت

ذکر را باید در محلی خلوت گفت. این کار برای حصول استجماع حایز اهمیت است. البته در خلوت، مهم آن است که نفس فرد و باطن وی خلوت باشد و به خود مشغول نگردد و خویش را فارغ گرداند. چنین کسی حتی در گوشه‌ی آشپزخانه می‌تواند خلوت داشته باشد و گرنه حتی تنهایی و داشتن اتاقی اختصاصی نیز برای او کثرت آور می‌گردد. برای برخی حتی تنگی فضا بیش‌تر توجه می‌آورد. بنابر این اصل، این وجود ذکرپرداز است که باید خلوت باشد و دیگر امور جنبه‌ی امدادی دارد؛ از این رو محیط خلوت و تاریک و رو به قبله بودن در جهت استجماع کمک می‌کند و جزیی از علت به شمار می‌رود.

❖ ۳ ❖ قاعده

ذکرهای حسی

ذکرهای ملفوظ و حسی که به آن «ذکر اولی» گفته می‌شود مانند «سبحان الله»، «استغفر الله»، «لا اله الا الله»، «لا حول و لا قوة الا بالله» است. این ذکرها دارای مراتب است و در ابتدا باید بر تسبیح و استغفار مداومت داشت و ذکر تهلیل سنگین‌ترین آن است که بعد از این اذکار می‌آید.

«سبحان الله» راحت تر ادا می شود اما نسبت به ذکر استغفار معنایی سنگین تر دارد. «سین» آن از حروفی است که هم چون حروف حلقوی سخت و سنگین ادا نمی شود و «باء» شفوی است و راحت ادا می شود برخلاف «استغفر الله» که «غین» آن به درستی ادا می گردد.

قاعده ﴿ ۴ ﴾

تک محوری در ذکر

ذکر پرداز تنها باید بر یک ذکر مداومت داشته باشد. باب ذکر هم چون باب نکاح است که شوهر نمی تواند هم زمان با چند همسر خود در یک بستر باشد و ذاکر برای گفتن یک ذکر باید خود را از تمامی ذکرهای دیگر فارغ نماید.

قاعده ﴿ ۵ ﴾

شمرده گویی

ذکر پرداز باید ذکر را شمرده شمرده و یکی یکی بیاورد و نه به صورت به هم پیوسته.

قاعده ﴿ ۶ ﴾

ملفوظ بودن ذکر مبتدیان

ذکر در ابتدا باید به صورت ملفوظ گفته شود به طوری که گوش آن را بشنود و حس آن را دریابد.



داشتن قدرت تحمل

برخی از اذکار دارای ثقل و سنگینی است و چنانچه ذکرپرداز در گفتن آن احساس سنگینی می‌کند باید از ادامه‌ی آن خودداری ورزد. این امر نشان می‌دهد وی در رعایت مقدمات ذکر به ویژه در تخلیه‌ی نفس از شواغل و موانع دچار کاستی است.

همان‌طور که گفته شد ذکر انشایی معدود و دارای شماره، سخت و سنگین است و استفاده از آن جز با نسخه و راهنمایی مربی مناسب نیست.

در گفتن ذکر باید توجه داشت گاه ذاکر نمی‌تواند به تعداد شماره‌ای که استاد برای او تجویز نموده است عمل نماید. برای نمونه، ممکن است استاد از وی بخواهد ذکر «استغفر الله» را هفت بار در تاریکی بگوید، ولی وی با گفتن یک بار، دیگر نتواند آن را ادامه دهد و ذکر برای وی رونده نباشد. در چنین موردی ذکرپرداز می‌تواند موارد باقی مانده را به قصد اخبار بگوید.

باید توجه داشت چنانچه ذکرپرداز در حضور دیگران احساس انرژی و توان مضاعف دارد و می‌تواند ذکری را بگوید و در تنهایی و خلوت است که خود را ناتوان از آن می‌بیند و انگیزه‌ای برای گفتن آن ندارد، مبتلا به نفاق و سالوس است.

ثقل و سنگینی ذکر در مثل ذکر تهلیل بسیار آشکار است.



قاعده ۸

امور تحریفی ذکر

دانش ذکر دارای حقایق و گزاره‌های بسیاری است که برخی از آن در طول زمان دستخوش تحریف قرار گرفته و خرافه‌ها یا باورهای غلطی به آن راه یافته است. توصیه به برخی از ذکرها به ویژه ذکرهایی که انزوای طلبی و گوشه‌نشینی را در زندگی اصل قرار می‌دهد به هیچ وجه امری معنوی، عرفانی و نیز دینی نیست و چنین ذکرهایی به لحاظ روان‌شناسی با تکرار و ازگانی مهممل و بی‌معنا تفاوتی ندارد. این معنا را می‌توان با آزمون و تجربه دانست و فردی که فریفته‌ی چنین ذکرهایی است می‌تواند ذکر خود را یک ماه بدون وضو بخواند و یک ماه آن را با وضو بگذارد و سپس ببیند آیا در نفس خود در این دو ماه تفاوتی می‌بیند یا نه و چنانچه تفاوتی نمی‌بیند معلوم است ذکر باوضوی وی خاصیت و کارآمدی ندارد که هم‌چون ذکر بی‌وضو است. این مهم می‌طلبد دانش ذکر بر اساس مبانی شیعی منقح و بازپیرایی شود.

قاعده ۹

ارزش ذکر به اثربخشی آن

ارزش هر ذکر به آثاری است که دارد و گرنه صرف لقلقه‌ی زبان است. ذکر وجود ذکرپرداز را سبک و آرام می‌نماید و او را نسبت به خانواده و مردم خوش اخلاق می‌سازد. چنین کسی با ملاقات افراد شیرین می‌گردد. دیدگاه و اندیشه و نفس ذکرپرداز نسبت به جامعه و مردم تغییر می‌یابد و



پیش از ذکر و پس از آن، مردم و جامعه را یکسان نمی‌بیند. وی بیش از پیش نرم‌تر می‌شنود و شیرین‌تر می‌بیند. ذکری ارزش دارد که نگرش ذکرپرداز را به اطراف خود تغییر دهد و دست، زبان و چشم وی حسی دیگر می‌یابد و اعتقاد و اندیشه‌ی وی روشنی و صفایی افزون می‌گیرد. سخت‌گیری، امساک و منفی‌بافی و منفی دیدن امور از او برداشته می‌شود. اذکار الهی تذکار است و تذکار چون نیش خنجر می‌ماند که هستی آدمی را جابه‌جا می‌کند. ذکری دارای ارزش است که نحوه‌ی مدیریت زندگی را تغییر دهد و زیست را دگرگون سازد و به دل جلا بخشد. اعتبار ذکر و پشتوانه‌ی آن همان تأثیرگذاری آن است و این پشتوانه است که موجب اعتبار آن می‌شود. گفتن ذکر باید قلب، چشم، دست، نگرش، برخورد و تمامی ابعاد وجودی ذکرپرداز را ضد عفونی کند و از آن جرم‌زدایی نماید. کسی که ذکر می‌گوید و گفته و نگفته‌ی او همسان است، وقت خویش را تلف نموده است. ذکر تنها به این نیست که کسی در گوشه‌ای خلوت کند و الفاظی بگوید، بلکه ذکری ارزش دارد که برای ذکرپرداز تغییر بیاورد و همان‌طور که اسیدی جرم اجسام را می‌ریزد، کرم‌های نفسانی نیز از او بریزد و گرنه چیزی جز قلندر مآبی، درویشی، انزوا و خانه‌نشینی انحراف‌گرا در آن نیست. کسی که ذکر سالم دارد دوست دارد صبح‌گاهان به هر کسی سلام کند. استکبار از او برداشته می‌شود. با ذکر سالم، کسی که خوش داشت دست او را ببوسند، نفرت دارد دستش را ببوسند و وی افتاده، خاکی، نرم، صبور، سالم، صاف، ساده و سبک می‌شود و به راحتی می‌توان با او سخن گفت به گونه‌ای که هر کسی جرأت جسارت و توهین به او را می‌یابد؛ چنان‌که به همه‌ی اولیای الهی جسارت



می نمودند و حتی آنان را به شهادت می رساندند؛ زیرا چنان نرم بوده اند که در میان دست و پای افراد جامعه بودند. خداوند به انسان توفیق دهد آن قدر نرم شود که بتواند به مقام شهادت رسد. چنین کسانی به مقام فنا بار می یابند. کسانی که چیزی برای خود نمی بینند.

ذکر درست برای ذکرپرداز مقام می آورد و او را در مقام یکی از ذکرها مانند سبحان الله، استغفر الله، قدوس، رحیم، حمید، رؤوف و دیگر اذکار قرار می دهد. در واقع، مقام همان خاصیت اثربخشی و به اصطلاح جرم گیری از وجود ذکرپرداز است و درون او را از وحشی گرایی، حيله گری و آلودگی های دیگر پاک می کند و آن را هم چون الماس می نماید. کسی که ذکر می گوید و خاصیتی برای آن نمی بیند باید مبادی پیش از ذکر را سامان دهد.

قاعده ﴿ ۱۰ ﴾

تناسب ذکر

آن که ذکری نمی گوید یا به حسب توان خود، کم تر ذکر می گوید همانند کسی که بیش از آن ذکر دارد به خبائث و نیز قساوت آلوده می شود.

قاعده ﴿ ۱۱ ﴾

نیاز بیش تر علم به ذکر

کسی که عالم است بیش از دیگران نیازمند ذکر است؛ زیرا علمی که با





ذکر قرین نگردد آلودگی می آورد و این ذکر است که علم را صافی می سازد و گند استکبار و غرور را از آن می گیرد. عالمی که ذکر نداشته باشد به قساوت قلب، استکبار و فخرفروشی دچار می شود.

قاعده ﴿ ۱۲ ﴾

هزینه‌ی ذکر

کسی که ذکر می گوید باید انفاقی بیش از دیگران داشته باشد و هزینه‌ی ذکر و مالیات آن را پرداخت کند تا بر ارزش وجودی ذکرپرداز افزوده شود و بتواند بزرگوارانه از کنار هر تحقیر، توهین یا بزرگداشتی بگذرد و گرنه دل وی از خشت بودن به فلز سختی چون چدن تبدیل می گردد.

بخشش مالی سبب می شود ذکر بر ذکرپرداز روا گردد و از آن عروج ببیند. البته در این میان، صلوات خود نوعی بخشش و انفاق دانسته می شود و تنها همین ذکر است که هیچ آسیبی ندارد.

قاعده ﴿ ۱۳ ﴾

لزوم رونده بودن ذکر

تندگفتن و پرگفتن در ذکر روا نیست و مهم رونده شدن ذکر است حتی با تعداد کم در مدتی اندک.

ذکر باید برای فرد سنگینی نیاورد، بلکه گوشه‌ی دل ذکرپرداز را خالی و سبک نماید و به آن جلا بخشد.

استخلاص در ذکر

استخلاص به معنای دفع حالتی کدر از نفس یا برداشت تأثیر نورانی ذکر پیشین از آن است تا با ذکر بعد خلط نشود و با آن نیامیزد. استخلاص در ذکر کاری بسیار دشوار است.

ذاکر در ذکر خود نباید رنگ و بویی از چیزی حتی از ذکر پیشین خود داشته باشد. برای نمونه، وی نباید هم‌چون قوری باشد که در آن زعفران یا پونه دم کرده‌اند و بوی آن را در دفعات بعد به چای می‌دهد و بر مزه و طعم آن اثر می‌گذارد. نفس ذکرپرداز باید خود را از رنگ و بوی هر چیزی به‌طور کلی فارغ سازد. نفس وی نسبت به ذکر هم‌چون افرادی است که سرطان خون دارند و باید وجود او را از تمامی آن خون آلوده خالی نمایند. نفس ذکرپرداز باید خود را از همه چیز خلاص کند و ذاکر قدرت تبدیل تمامی وجود خود به ذکر را داشته باشد. البته این کار در خلوت و تاریکی؛ به‌ویژه تاریکی شب بیش‌تر نتیجه می‌دهد. ذاکر در قدرت تبدیل باید به جایی برسد که خود را حتی از ذکر که پیش از این داشته و با انس گرفته است خالی نماید و برای نمونه، تا نفس خود را از ذکر صلوات خالی ننماید نباید به ذکر «سبحان الله» مشغول شود تا چه رسد به آن که دلی از دیگران کینه و کدورت داشته باشد. داشتن رضایت از همگان و اندوهگین نشدن از آزار آنان از امور بسیار مهم است که سبب سبکی فرد می‌گردد و گرنه کدورت، مزاحمی بسیار قوی است. راضی بودن از دیگران و دشوار





نبودن تحمل آزار آنان کاری نیست که از عهده‌ی هر کسی بر آید و ایمانی قوی و دلی گسترده و دریاگون می‌خواهد. نارضایتی از دیگران نوعی ناهنجاری نفسانی است که مانع وصول آدمی می‌شود و نفسی که می‌خواهد در پی وصول باشد باید از آن استخلاص پیدا کند.

هم‌چنین برای نمونه کسی که ریاست یا قدرت یا علم و دانش دارد با حفظ همان عنوان نباید به ذکر بنشیند و آن را با خود داشته باشد وگرنه ذکر بر نفس او تأثیری ندارد. در هنگام ذکر باید به گونه‌ای خود را تخلیه نمود که هیچ پیشینه‌ای از گذشته در فرد باقی نماند و ذکرپرداز خود را به صفر رساند و حافظه‌اش را از هر چیزی با پایین‌ترین سطح فرمت و پاک نماید به گونه‌ای که نه شغل و عنوان و اعتبار خویش را به یاد آورد و نه حتی سن خود را، تا اگر کودکی با او دم‌خور شد احساس کودکی نماید. نفس را نخست باید پاک کرد و سپس امور معنوی را در آن وارد نمود وگرنه معنویت وی نیز بوی گندیدگی خواهد داد. وی باید به گونه‌ای از خود تخلیه شود که اگر کسی در میان ذکر از وی پرسید شما چه کسی هستید، وی نتواند چیزی برای پاسخ پیدا کند.

ذکرپرداز در استخلاص باید نه خوبی خویش را ببیند و نه بدی خود را؛ همان‌طور که مقتضای اسم شریف «ستار العیوب» است و خداوند عیب‌ها را چنان پنهان می‌کند و روی آن پرده می‌کشد که هیچ‌کسی آن را متوجه نمی‌شود. ذکرپرداز باید نسبت به خود پرده‌پوش و ستار گردد تا از کثرت‌گرایی در آید و قدرت اجتماع بیابد.

استجماع

کسی که می‌خواهد در کشتی بارانداز شود، به کنده می‌نشیند و همه‌ی بدن خود را هم‌چون اسکلت می‌نماید. استجماع که جمع نیروهای پراکنده در وجود خود هست چنین حالتی دارد و گفتن ذکر نیازمند آن است. استجماعِ نفس، کاری بسیار سخت است و کم‌تر کسی است که بتواند خود را در یک ذکر جمع کند. اگر اراده و حواس فرد به جای دیگری رود و ذکرپرداز استجماع خود را از دست دهد این حواس‌پرتی هم‌چون رعد و برقی است که درخت ذکر را می‌سوزاند و آن را خاکستر می‌کند و از سرگرفتن ذکر برای چنین فردی مهارت بسیار بالایی می‌خواهد.

استجماع؛ جمع ذکر در نفس است و سبب می‌شود ذکر جذب نفس گردد و در آن بارور شود تا به مرحله‌ی ذکر غیر ارادی و باطنی برسد. روایاتی که ثواب ذکر هر یک «لا اله الا الله» را کاشت درختی در بهشت می‌شمرد، به این مرتبه از ذکر اشاره دارد؛ چرا که چنین ذکر است که سرسبز و خرم می‌ماند و رشد دارد و هم‌چون درختی ستبر می‌شود.

برخی امور می‌تواند در استجماع مددکاری یا مضر به آن باشد و ذاکر باید ویژگی‌های خویش را بشناسد تا بتواند از دشواری استجماع بکاهد. برای نمونه، نشستن بر سجاده ممکن است برای یکی سبب تقویت استجماع شود و برای دیگر رهنز گردد. این ذاکر است که باید دریابد سجاده برای استجماع او مفید است یا زیان‌بار.

ذکرپرداز برای حصول استجماع باید تا می‌تواند از کارهای متعدد



بپرهیزد و بهترین کارها را گزینش، و تنها به انجام امور ضروری بسنده کند و بر خود فشار مضاعف و خستگی وارد نیاورد و گرنه قدرت استجماع خویش را از دست می‌دهد.

افزون بر اشتغال زیاد که مغایر با استجماع است، ضعف اراده نیز از بازدارنده‌هاست و میزان کار روزانه هر کسی بر اساس قدرت اراده‌ای که دارد تنظیم می‌شود.

ذاکر باید به تجربه، امور بازدارنده از استجماع یا امور افزایش‌دهنده آن را بشناسد و بازدارنده‌ها را کاهش دهد و افزایش‌دهنده‌ها را تقویت نماید.

قاعده ﴿ ۱۶ ﴾

لباس ذکر و دورسازی افزوده‌ها از خود

برای اثربخشی ذکر باید تمامی افزوده‌ها را از خود داشت. برای نمونه، باید لباس راحت و به اندازه داشت و پوشیدن لباسی که نیاز نیست زیان‌بخش است. ذاکر باید لباسی بر تن داشته باشد گویا می‌خواهد به حجله رود و از پوشیدن لباس پاره و کهنه دوری کند. وی تا می‌تواند باید از مقدار لباس بکاهد و چه بهتر که درون آب باشد و ذکر بگوید؛ چرا که معلوم نیست تار و پود لباس وی از آن کیست و برای کجاست که بحث آن در اصل «حلال درمانی» گذشت. با هر لباسی می‌شود مطالعه کرد ولی با هر لباسی نمی‌توان نماز خواند یا ذکر گفت و لباس ذکر باید از پول حلالی به دست آمده باشد.

پوشیدن لباس‌های سنگین و فاخر برای ذکر مزاحم است و باید خود





را از آن سبک نمود. افزون بر کم نمودن لباس، باید غذا و خوراک را متعادل بلکه کم ساخت و از نور پرهیز داشت و در جای تاریک قرار گرفت و از دیگران دوری گزید و در حای خلوت بود و به طور کلی هرچه می توان باید از زیاده‌ها کاست؛ چرا که هر زیاده‌ای مزاحمی سنگین در این راه است.

قاعده ﴿ ۱۷ ﴾

تاریکی محل

محل و فضایی که در آن ذکر گفته می شود باید تاریک باشد و نور از جمله امور مزاحم و برای ذکر هم چون سمّ است. نور حتی برای افراد متوسط که مبادی خود را سامان داده‌اند مانعی بزرگ است. نور و روشنایی برای بدن امری بیگانه است و از اجسام ثقیل به حساب می آید. نور هم چون خرده شیشه‌هایی است که بر بدن آدمی فرو می آید و بدن را زخمی و عفونی می سازد و سیستم آن را مختل می نماید. باید تا می شود حتی در غیر ذکر و در زندگی معمولی در تاریکی بود.

باید توجه داشت کسی که در زیر نور لامپ قرار دارد و سپس آن را خاموش می کند تا فضای اطراف وی تاریک شود روشنایی تا بعد از مدتی در بدن وی قرار دارد و او غیر از کسی است که از همان ابتدا در تاریکی قرار دارد و چشم وی با آن خو گرفته است.

شب و محیط تاریک و خلوت مددکار ذاکر در انصراف از اشتغالات



است. البته ذاکر نباید برای این کار چشمان خود را ببندد. چشم ذاکر باید باز و رها باشد تا بسته نگاه داشتن آن اراده را به خود معطوف ندارد. تاریکی را باید از شب وام گرفت و نه از چشمان بسته تا افزوده بر آرامش موجود در شب، از برکات بی‌کران آن استفاده نمود.

قاعده ﴿ ۱۸ ﴾

حفظ نشاط و شادمانی

به گاه ذکر، بدن نباید خسته باشد. خستگی روحی نیز مانعی بزرگ است. باید بدن را با ورزش و حفظ نظافت آماده نمود تا در هنگام استجماع، به چرت، خواب‌آلودگی و رخوت دچار نشود.

قاعده ﴿ ۱۹ ﴾

پرهیز از کدورت و دل‌زدگی

دل‌زدگی از دیگران و داشتن حقد، کینه و کدورت نسبت به دیگری انسان را به تباهی می‌کشد و او را فرسنگ‌ها از مسیر ذکر دور می‌سازد. در واقع، ذکر برای جلا و صفای دل است و کسی که کینه و حقد در درون خود دارد دلی برای وی نمی‌نماند تا ذکر بر آن اثری داشته باشد. ذکر بر دلی مؤثر است که از پلیدی‌های درون پاک شده باشد و از کسی دل‌نگرانی، ناراحتی و آشوب نداشته باشد. باید جُرد و مُرد و صافی و مصفا بود تا بتوان از ذکر مدد جست.

قاعده ﴿ ۲۰ ﴾

حلال درمانی

«حلال درمانی» در ذکر از ریشه‌ای‌ترین مسایل پایه‌ای است. کسی که لقمه‌ای حرام مصرف نماید و بخواهد ذکر بگوید، حکایت وی همانند کسی است که در ده راهش نمی‌دادند و سراغ خانه‌ی کدخدا را می‌گرفت. لقمه‌ی حرام موجب می‌شود برخی از ذکرها در فرد ایجاد و سوسه نماید و او را به وسواس مبتلا نماید و شیاطین به او نزدیک گردند.

قاعده ﴿ ۲۱ ﴾

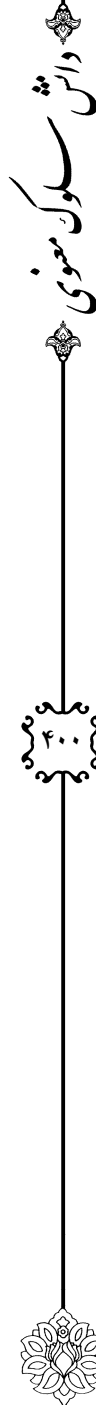
استفاده از غذای سالم و مفید

ذاکر باید غذایی مصرف نماید که ارزش غذایی و سلامت بهداشتی هم در جهت مادی و هم در جهت معنوی داشته باشد و چنین غذایی است که برای وی مناسب است؛ خواه در خانه تهیه شده باشد یا در منزل. غذاهایی مانند سوسیس و کالباس، خوراک به حساب نمی‌آید و زمینه‌ی استجماع را از ذکرپرداز سلب می‌نماید هرچند در خانه تهیه شده باشد.

قاعده ﴿ ۲۲ ﴾

سبکی معده

ذکرپرداز نباید به گاه ذکر معده‌ای پر داشته باشد تا به سنگینی گراید یا از گرسنگی رنج برد و رو به ضعف رود. باید ساعاتی پیش از زمان ذکر، غذای خود را خورد تا معده به هنگام ذکر از خون انباشته نشده باشد. کسی که شام را سیر و پُر می‌خورد و در بین ذکر آروغ می‌زند بهتر است به





معدۀى خود مشغول باشد که مجال امر ديگرى ندارد. بايد زمانى از ذکر گذشته باشد که مزه‌ى غذا به حافظه‌ى وى هجوم نياورد. هم‌چنين دهان وى بوى سيرا يا پياز ندهد تا حافظه به چنين چيزهائى مشغول نگردد.

قاعده ﴿ ۲۳ ﴾

تنظيم خواب

سالک بايد خوابى منظم داشته باشد تا خستگى جسمى وى برطرف و آرامش روانى او تأمين گردد. وى چنان‌چه خوابى اندک يا بسيار سبک دارد بايد بر مقدار آن با استفاده از مواد خواب‌آور طبيعى هم‌چون ماست، خيار يا آلو بيفزايد تا خوابى سنگين داشته باشد و خستگى وى رفع گردد. هم‌چنين چنين فردى بايد زعفران، خرما و سيرا را کم‌تر مصرف کند تا بر سنگينى خواب وى افزوده شود. رعايت اين امر مى‌تواند بر توانايى استجماع بيفزايد.

خاطر نشان مى‌شود ذکرپرداز نبايد چنان خواب خود را سنگين نمايد که از پر خوابى به کسالت دچار شود و توان استجماع را در خود نيايد.

قاعده ﴿ ۲۴ ﴾

حفظ شمارگان با حس خود

به دست گرفتن تسبيح براى نگاه‌داشت شماره‌ى ذکر براى ذکر مزاحم است. تسبيح شىء خارجى و منفصل و براى نفس ذاکر ثقيل و سنگين است. ذکرپرداز بايد براى حفظ شماره‌ى ذکر از حس خویش استفاده کند و تعداد ذکرى که بايد بگويد را به صورت مجسم داشته باشد و چنان‌چه اين توانمندى را ندارد از انگشتان دست خویش استفاده کند.

لزوم رعایت بهداشت و نظافت بدن

بدن باید شفاف و تمیز باشد و چرک و کثیفی از امور مزاحم برای ذکر است. از مبادی اولی در ذکر، لزوم رعایت بهداشت و نظافت بدن؛ به ویژه نظافت دهان، گوش، بینی، پا و نیز مواضع بسته است. آلودگی و بی‌موالاتی در این امر ذکر را بدون خاصیت می‌سازد و ذکر پردازی که نظیف نیست تنها وقت و عمر خود را هدر می‌دهد. چنین کسی به گاری سنگینی می‌ماند که هرچه سرعت نیز بگیرد به غزالی تیزپا نمی‌رسد و پرنده‌ای سبک‌بار و بادپر نیست. کسی که با رعایت نظافت به ذکر می‌پردازد، به سبب سبکی و خلوتی که در خود دارد، ذکر در نهاد او حالت اکورا پیدا می‌کند و تأثیر مضاعف بر نفس دارد و این همان حالتی است که از ذکر هدفمند انتظار می‌رود. در ذکر مهم این است که به نفس آید و لقلقه‌ی زبان نباشد به گونه‌ای که اگر در میان ذکر «سبحان الله» ناگاه ندایی شنید که چه می‌گویی؟ وی بتواند پاسخ آن را به نیکویی بیاورد.

صلوات؛ ذکر عام

ذکر «اللهم صلّ علی محمد و آل محمد» اگر بدون عددی خاص گفته شود برای تمامی افراد مناسب و بدون هیچ‌گونه آسیب و زیانی است. این ذکر هم‌چون نماز، اذن دخول دیگر اذکار و نیز سلوک است و سالکی که نویاست باید از آن استفاده نماید؛ هر چند ممکن است گاه نتیجه‌بخش نباشد اما برای وی زیانی ندارد. صلوات از اذکار محبان است.



قاعده ﴿ ۲۷ ﴾

ذکر «سبحان الله»

ذکر «سبحان الله» ذکرپرداز را برای سلوک و نیز ورود به ذکر آماده می‌نماید و همانند اسید است که آلودگی را به قدرت از باطن فرد می‌زداید. این ذکر را باید یکی یکی گفت و تعدد در آن راه ندارد؛ چرا که بسیار سنگین است و باید به حتم با ذکر نخست، فضایی در باطن فرد ایجاد و خالی شود تا ذکر دوم بر آن آورده شود.

کسی که چند روزه بر این ذکر مداومت دارد باید نتیجه و حالاتی در خود بیابد و دست‌کم احساس سبکی نماید و خود بداند که همان آدم پیش از ذکر نیست؛ همان‌طور که فرد گرسنه بعد از خوردن غذا احساس سیری دارد. برخی از خصوصیات اخلاقی وی و میزان و کیفیت خواب و خوراک او متأثر از ذکر می‌باشد و گرنه همانند برخی از قلندران و درویشان بیکاری است که تنها تسبیح در دست دارند و زبان در کام می‌چرخانند.

قاعده ﴿ ۲۸ ﴾

سوار نمودن ذکر انشایی بر دم

ذکر انشایی تنها باید بر دم گفته شود و نه بر بازدم. در چنین ذکرهایی بازدم باید خالی از ذکر و تعطیل باشد. البته این قاعده در برخی موارد استثنا دارد که در دانش ذکر توضیح داده می‌شود.

اذکار دمی نیز تفاوت‌هایی با هم دارد که توجه به آن در آثار حایز اهمیت است. اذکاری که بر بازدم حمل می‌گردد یا نزولی است و یا



ارتفاعی. اسم مبارک «حمید» نزولی و «باسط» ارتفاعی است. برخی از اذکار را باید بر چندین دم گفت و آن را با یک دم نیاورد. ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» چنین است.

قاعده ﴿ ۲۹ ﴾

نهادینه شدن ذکر در باطن

مهم در ذکر آن است که در باطن آدمی نهادینه گردد. همان‌طور که پا در کفشی که تازه خریداری شده است راحت نیست و باید مدتی پوشیده شود تا در آن جا بیفتد و همان‌گونه که راننده‌ای وقتی خودروی دیگری را سوار می‌شود، آمادگی لازم برای رانندگی را ندارد و پس از مدتی است که دست و پای وی با آن خو می‌گیرد، ذکر نیز چنین است و باید در دل جا بگیرد.

۴۰۴

ذکر با صافی نمودن دل و فارغ کردن آن است که در قلب نهادینه می‌شود. قلب باید بسیار خلوت کند و با ذکر صیقل داده شود و هم‌دل در ذکر و هم‌ذکر در دل انعکاس پیدا کند و این‌گونه است که ذکر در دل راه می‌یابد. ذکری که در دل نشانده شده است رفته رفته به اعضا و جوارح و به همه‌ی عروق و اعصاب بدن و به تمام مراحل نفس منتقل می‌گردد و از حالت ارادی به طبیعت می‌آید به‌گونه‌ای که دیگر نمی‌شود این ذکر را از روح و جسم و از عروق و اعصاب و اعضا و جوارح بیرون آورد و ذکر فرزند دل می‌گردد. ذکر در ابتدا بزرگ‌تر است از دل است اما با نهادینه شدن آن، این دل است که اتساع و گشایش می‌یابد و ذکر فرزند آن



می‌گردد. برای نمونه، دخترها پیش از ازدواج بسیار رجز می‌خوانند و چندین شرط می‌گذارند اما با اجرای صیغه‌ی عقد، به طبیعت مبتلا می‌گردند و هر آزاری را تحمل می‌کنند و اسیر دست مرد می‌شوند. ذکر چنین حالتی دارد و تا آزاد است بزرگ‌تر از همه چیز می‌نماید اما وقتی به دل نشست، کوچک‌تر از آن می‌شود و هر چه دل صافی‌تر شود بر صفای ذکر افزوده می‌شود و ذکر رسوخ بیش‌تری پیدا می‌کند و تا جایی پیش می‌رود که ذکر در ذره ذره‌ی وجود آدمی می‌نشیند و در روز قیامت در ریشه‌ی هر جزیی از بدن حتی موها آن ذکر نشسته است و از هر جای او این ذکر است که به گوش می‌رسد. این‌گونه می‌شود که ذکر دارای موکل می‌شود و قرب به حق تعالی می‌آورد و شغل دل می‌شود. ذکر انشایی چنین ذکری است و با ذکر اخباری تفاوت از ثری تا ثریا دارد.

اگر ذکری انشایی بشود و به روش درست در جان جای گیرد و احیا شود به هیچ وجه از فرد جدا نمی‌شود و از صورت ارادی خارج می‌گردد و به صورت طبیعی با ذکرپرداز همراه می‌شود و با او رشد می‌کند و به او انرژی می‌دهد و پس از مرگ نیز با اوست و این ذکر است که جای جای کتاب عمل او را فرا می‌گیرد. او در هر جایی ذکر باطنی خود را دارد و ذکر هیچ‌گاه مزاحم کارهای دیگر او نیست هر چند در حال سخن گفتن باشد.

قاعده ﴿ ۳۰ ﴾

از دست نرفتن اذکار نهاده شده‌ی پیشین

ذکری که نهاده شده است هیچ‌گاه از دست نمی‌رود و ذکرپرداز را



ترک نمی‌نماید. نهادینه نمودن ذکر بعدی نیز سبب از دست رفتن ذکر پیشین نمی‌شود، بلکه ذکر نخستین همواره تا روز قیامت با ذکرپرداز همراه است.

قاعده ﴿ ۳۱ ﴾

موکل ذکر

کسی که ذکر در باطن وی نهادینه شده است آن را به دست شعور ناخودآگاه خویش می‌دهد. چنین ذکری را به اصطلاح دارای موکل نفسانی می‌نامند. نفس هم‌چون حافظه می‌تواند از موکلان باشد. همین موکل است که می‌تواند ذکر را نگاه دارد؛ هرچند حافظه با آن یاری ننماید و ذکر را در حوادث هولناک مرگ با ذکرپرداز همراه نماید.

قاعده ﴿ ۳۲ ﴾

صاحب ذکر

ذکرپرداز بعد از گذشت مدتی که با ذکر ملفوظ انس گرفت، باید سعی نماید آن را ذکر قلبی نماید؛ به‌گونه‌ای که وقتی سکوت می‌کند یا سخن می‌گوید یا حتی وقتی که در خواب است بتواند ذکر خود را ناخودآگاه بگوید. ذکر در این صورت است که برای نفس نهادینه می‌شود. به چنین کسی که ذکر در نهاد او تعبیه شده است «صاحب ذکر» می‌گویند.



جلد بودن ذکر باطنی

باطن صاحب ذکر هیچ‌گاه از ذکر خالی نیست. چنین کسی اگر بمیرد باز ذکر خود را دارد؛ چرا که چنین ذکری در حافظه و قوه‌ی ذاکره نیست تا از دست رود، و این ذکر و حافظه است که با مرگ پایان می‌پذیرد. صاحب ذکر پلاکی به نام ذکر در وجود خود دارد و این پلاک در برزخ نیز با اوست و وی اگر در اشتغالات ناسوتی خود آن را نداشته باشد، آن ذکر در خلوت برزخ به صورت دفعی به وی بازگشت دارد؛ همانند دعایی که در ناسوت استجابی نداشته و در قیامت مستجاب می‌شود. ذکر باطنی و قلبی را می‌توان به کبوتری تشبیه نمود که جلد است و هر جا رود روزی باز می‌گردد.

وقتی ذکر در وجود ذکرپرداز تعبیه شود، وی باید همواره؛ خواه در خواب باشد یا بیداری، در دل خویش را باز گذارد تا اثر ذکر بر دل وی وارد شود و ذکر در بسته را نبیند و باز گردد.

در واقع، ذکر انشایی هم‌چون طفلی است که با انسان همراه می‌شود و حرکت می‌کند و رشد می‌یابد و یا هم‌چون غنچه‌ی نشکفته‌ای است که در نسیم جان و با شب‌نم دل آدمی می‌روید و با وی همراه و همدم می‌شود تا شکوفا گردد و در دل او حیات یابد. حیات ذکر به حیات نفسی یا روحی ذاکر است و در زوایای وجودی ذاکر به حیات خویش ادامه می‌دهد تا درختی تنومند و سترگ شود، همانند نهالی که قلمه می‌خورد و با پیوند خود رشد می‌کند. نفس انسان ذکر را می‌آفریند و آن را در خویش تربیت می‌کند و با خود بزرگ می‌کند؛ همان‌طور که برای داشتن فرزندی برومند باید پیش از انعقاد نطفه، زمینه را فراهم نمود و همواره با او همراه گردید و مواظب آن بود تا آسیب نبیند.



قاعده ﴿ ۳۴ ﴾

سلامت در ذکر

ذکر باید برای ذکرپرداز سلامت آورد. اگر ذکری سبب شود ذاکر از ظاهر به صورت کلی منصرف شود و رفتاری عادی نداشته باشد و دنیای فرد را تخریب نماید و او را فردی منزوی و تنها سازد یا او را از ادامه تحصیل یا کار و فعالیت روزانه باز دارد یا سبب ظلم به همسر و فرزند شود، نسخه‌ای بیماری‌زا و گمراه کننده است و باید بی‌درنگ آن را ترک کرد. ذکر اکسیری است که انسان را سرمست و شاداب می‌کند و انرژی می‌بخشد و ذکرپرداز را از ناسوت به ملکوت بر می‌کند و چیزی که چنین خاصیتی نداشته باشد ذکر سالم نیست. ذکری که درست نباشد، فرد را آلوده، پژمرده، گرفتار، بیمار و نیز دچار وسواس فکری و جسمی می‌سازد.

قاعده ﴿ ۳۵ ﴾

داشتن قدرت تبدیل

ذکرپرداز برای آن که ذکری را در باطن و جان خویش بیافریند، افزون بر حفظ مبادی مهمی هم‌چون تخلیه و استخلاص، استجماع و هماهنگی میان ذاکر و ذکر و دیگر اصول گفته شده باید بتواند همه‌ی ذهن و نیز دل خود را با داشته‌هایی که دارد زمین بگذارد و تنها ذکر را بردارد. چنین فرایندی «قدرت تبدیل» نام دارد.

تفاوت قدرت تبدیل با استخلاص در ذکر این است که در استخلاص، فرد خود را از تمامی موانع و شواغل خالی می‌نماید و در قدرت تبدیل، افزون بر آن باید ذکر را به خود بگیرد. در این صورت است که ذکر در باطن ذکرپرداز حیات پیدا می‌کند و او حتی در خواب و نیز در اشتغالات





روازنه‌ی خود به ذکر باطنی خویش مشغول است و نفس وی به صورت خودکار نغمه‌ی ذکر را دارد. چنین کسی گاه چنان با ذکر خو می‌گیرد که ممکن است تا ده‌ها سال پس از مرگ خود آن ذکر را همواره بگوید، بدون آن که متوجه مرگ خویش باشد. کسی که ذکر را در جان خویش نهادینه می‌نماید و آن را رشد می‌دهد، به جایی می‌رسد که ذکر، ربّ وی می‌شود و همواره همراه او می‌گردد.

قاعده ﴿ ۳۶ ﴾

تمرینی بودن برخی از ذکرها

برخی از ذکرهایی که استاد معنوی در ابتدا به ذکرپرداز می‌دهد حالت تمرین و مشق را دارد و از آن نباید چندان انتظار نتیجه داشت. نفس‌های ذکرپردازان مبتدی در ابتدا از ذکر احساس سنگینی دارد و چنین کسانی باید بیش‌تر زحمت را بر خود هموار نمایند و برای مدتی آن را تمرین کنند تا تناسب خود با ذکر را به دست آورند.

قاعده ﴿ ۳۷ ﴾

روش‌های تعامل استاد ذکر با شاگرد

استاد به شاگرد خود یا به صورت خصوصی و فردی ذکر می‌دهد و یا به صورت جمعی در گروه‌های چند نفره. روش نخست در کمال کتمان و پنهان می‌باشد و مرتبه‌ی شاگرد از دیگران مخفی می‌ماند و استاد به صورت خاص بر حالات شاگرد نظارت دارد.

در روش دوم، چند نفر با هم ذکر می‌گیرند و از حالات هم آگاه



می‌گردند و با توجه به مشارکت جمعی، آنان که در ذکر خود کاستی دارند از آنان که موفق بوده‌اند می‌توانند اشکال خود را دریابند. این روش تأثیر کم‌تری بر شاگرد دارد.

قاعده ﴿ ۳۸ ﴾

کشیک نفس

ذکرپرداز باید کشیک نفس داشته باشد و حالات، روحیات و صفات خود را توجه نماید تا میزان اثربخشی ذکر بر خود را دریابد و عوامل کارا و مؤثر در آن را تشخیص دهد. چنانچه ذکرپرداز قدرت استجماع را تحصیل نماید و مدتی از ذکر استفاده کند اما نتیجه‌ای از آن نگیرد باید آن را با صاحب ذکر و استاد خویش در میان گذارد؛ زیرا یا ذکری که می‌گوید برای وی مناسب نیست یا وی در مقدمات مشکل دارد یا آن که ذکر برای وی دیررس است. ذکر برای برخی دیررس است و بعد از گذشت ماهی و ندیدن آثار آن نباید امید خود را از دست دهند. البته تشخیص این امر در حیطه‌ی دانش استاد و صاحب ذکر است.

قاعده ﴿ ۳۹ ﴾

داشتن آرامش و حفظ خونسردی در کارها

انجام دادن کار با آرامش سبب تقویت اراده و توان مضاعف بر انجام استجماع است. ذکرپرداز باید تمرین نماید یک لیوان آب یا چای را با خونسردی تمام و در مدت چند دقیقه طولانی و کش‌دار به صورت جرعه جرعه بخورد و چنین نباشد که آن را به یک نفس و به یک‌باره به معده وارد آورد. تمرین نمودن این کار موجب برطرف نمودن کثرت می‌شود.

تقویت اراده

ذکرپرداز برای تقویت اراده‌ی خود باید در شبانه‌روز، دقایقی بر خود توقف داشته باشد به این معنا که برای نمونه سیب یا میوه‌ی دیگری را به دست گیرد و دقایقی با آن بازی کند بدون آن که آن را بخورد. این کار برای خلوت کردن بدن و آرام نمودن روان و نشست نمودن روح متلاطم بسیار مؤثر است. افزون بر این، داشتن استحمام و گرفتن دوش با آب سرد در فصل گرما و آب ولرم در فصل سرما بسیار مناسب است و سبب نشاط روانی و آرامش می‌شود.

برای تقویت اراده در تمرکز، نخست باید از امور محسوس کمک گرفت. برای مثال، لیوانی آب را پیش روی خود گذاشت و پنج دقیقه فقط به آن نگاه کرد و نگاه خود را از آن برنداشت و تا می‌تواند پلک زدن خود را کم‌تر نماید. شروع این تمرین باید از چیزهای کوچک و ادامه‌ی آن در ماه‌های بعد با چیزهای بزرگ و بزرگ‌تر باشد. وی می‌تواند به ظرف میوه‌ای بنگرد یا گلی را نگاه کند. در مرحله‌ی بعد، این تمرین را باید در حافظه انجام داد و خود را بر حافظه‌ی خویش متمرکز نمود. همان لیوان آب را می‌توان در ذهن مجسم نمود و ده دقیقه بر تصویر ذهنی آن تمرکز داشت و آن قدر این کار را تمرین نمود تا تمرکز در نهاد ذکرپرداز نهادینه شود. این کار با بی‌حرکت نمودن بدن نیز انجام می‌گیرد. در مرحله‌ی بعد باید به سراغ قلب رفت. بدیهی است استفاده از تمرین‌های قلبی برای تقویت تمرکز اراده در توان کسی است که پیشینه‌ی خویش را درست کرده



و مقدمات عرفان را به درستی انجام داده و سالک متوسط گردیده است اما کاستی وی آن است که وی توان مقابله با خویش را ندارد. وی در قلب خود بر محبت، شیرینی، حرارت و مانند آن تمرکز می نماید. اراده باید به گونه ای شود که در نهایت ارادی و اختیاری گردد و گرنه با اراده ی خارج از اراده نمی توان کاری کرد. گاه اراده هوس می کند چیزی را بخورد. گاه از هوس برتر می رود و اشتیاق به انجام کاری پیدا می کند و گاهی اشتیاق را کنار می گذارد و این اراده است که تصمیم می گیرد و نه امور دیگر. اگر اراده اختیاری گردد هرچه را که می خواهد به ذهن خویش راه می دهد و هرچه را که نمی خواهد راه نمی دهد و ذهن دریانی دارد که قدرت کنترل ورودی و خروجی را دارد. با ممارست بر تمرین های گفته شده، تمرکز در اراده ایجاد می شود و با پیدایش آن و ادامه ی تمرین ها می توان در زمینه های کلی نیز ورود داشت.

قاعده ۴۱

توجه به محکی ذکر و نه ذکر حاکی

توجه به خود ذکر یا مفهوم آن توجه به حاکی است و ذکر پرداز را از حقیقت و محکی آن که همان مصداق خارجی آن است باز می دارد. ذکر نباید به ذکر خویش توجه اصلی داشته باشد، بلکه توجه به ذکر تنها از باب حاکی و به صورت آلی و ابزاری است. ذکر پرداز نباید در حال ذکر بحث های مدرسی ذکر را به ذهن آورد و در اندیشه ی اسم یا صفت بودن آن باشد، بلکه خدایی را بخواند که احاطه ی قیومی بر تمامی پدیده ها دارد.



قاعده ﴿ ۴۲ ﴾

مداومت بر یک ذکر

در مدت زمانی ویژه تنها باید بر یک ذکر مداومت داشت و ذکرهای چندگانه را به صورت همزمان نداشت.

کسی که این اصل را رعایت ننماید همانند کسی است که از هر خوراکی یا دارویی چیزی می خورد. چنین کسی جز آن که معده‌ی وی ترش می نماید یا به مسمومیت دارویی دچار می شود، بهره‌ای از غذا نمی برد.

ذکرهای متعدد صرف لقلقه‌ی زبان است و موجب اتساع باطن و صیقل دل نمی شود و در جوارح نمی نشیند. امروزه غذایی که جذب گردد حتی از پیاز مو قابل کشف است و روز قیامت، ذکری که بر دل نشسته باشد از هر سلولی قابل تشخیص است؛ همان طور که از چهره و چشمان می توان به آن نایل آمد. خاطر نشان می گردد اصول و قواعد یاد شده در دانش تغذیه نیز می آید و رعایت آن و دوری از هوس‌ها در خوردن و داشتن خوراکی علمی سبب طولانی شدن عمر می گردد.

قاعده ﴿ ۴۳ ﴾

ذکر؛ توجه نفس

ذکر توجه است و همان طور که توجه دارای مراتب است، ذکر نیز مرتبه می یابد.

گفتن ذکر بدون آن که توجه در آن باشد جز این که خستگی می آورد و فرد اصل اثربخشی ذکر را انکار می کند نتیجه ای در بر ندارد. اذکار مفاتیح الجنان را در طول دهها سال می شود در خود جای داد، نه در یک سال یا چند ماه که چنین کاری به تورق کتاب می ماند نه به خواندن دقیق آن. برخی از ذکرهای این کتاب شریف نیاز به مقدمانی پیچیده دارد که در آن نیامده است و مراجعه ی ناشیانه و غیر تخصصی به چنین کتاب هایی گاه سبب عوارض وضعی آسیب زایی می شود.

❖ ۴۴ ❖ قاعده

داشتن نمایه ی اذکار نهادینه شده

ذکر پرداز لازم است فهرست ذکرهایی را که بر آن مداومت می نماید و آن را در جان خود نهادینه می سازد داشته باشد تا با مرور زمان در نظم متناسبی که باید در این رابطه داشته باشد خللی وارد نسازد. ذکر پرداز در ادامه، آثاری را در خود مشاهده می نماید که باید بداند برآمده از چه ذکری است تا بتواند با نظر مربی خود برای ترک، کاهش یا افزایش آن تصمیم بگیرد.

❖ ۴۵ ❖ قاعده

اقتضایی بودن ذکر

یادکرد از دیگری خواه به نیکی باشد یا بدی و مذمت و نیز به خوشامد



باشد یا با نارضایتی ذکر است. درست همانند یاد خدا که ذکر پرداز آن را خوش می‌دارد. براین اساس، ذکر می‌تواند حرمانی و مذموم باشد همانند یادآوری واقعه‌ی تصادف که سبب تلخ‌کامی و آزار می‌شود یا یادکرد از سفری دل‌انگیز با همسفرانی همراه و مهربان که وجدزاست. با این توضیح به دست می‌آید که ذکر امری اقتضایی است و می‌تواند ممدوح یا مذموم باشد؛ همان‌طور که ذکر متعلقی عام دارد و می‌تواند از خداوند تا دیگر امور را در بر بگیرد و البته هر کسی با چیزی محشور می‌شود که آن را هدف توجه خود قرار داده و به آن محبت داشته است.

قاعده ﴿ ۴۶ ﴾

غفلت‌زا بودن ذکر نادرست

ذکر به معنای توجه است و توجه می‌تواند از اقسام غفلت به شمار آید؛ همان‌طور که بعضی از خوبی‌ها می‌تواند از اقسام بدی به شمار آید و استکبار و غرور آورد. غفلت‌زایی ذکر همانند ثروت است که می‌تواند در برخی موارد فسادانگیز و زیان‌بار باشد. اگر چنین ذکری در باطن فرد نهادینه شود، غفلت و به تبع آن، قساوت از آن فرد جدا ناپذیر می‌شود و فرد توان و زیرکی لازم برای مبارزه با آن را در خود نمی‌یابد و قدرت محو و پاک‌سازی آن را از دست می‌دهد و ذکر وی زیان‌بار می‌شود. این امر می‌طلبد برای ورود به ذکر از مربی کارآموده و قدسی برای انشایی گفتن ذکر اجازه داشت و بدون اشاره‌ی وی ذکری نداشت و نیز ذکر را به صورت نظام‌مند و علمی و با حفظ اصول و آداب آن آورد.



قاعده ﴿ ۴۷ ﴾

ذکرهای زودبازده

نفس صافی از ذکرهای جمالی، کوتاه، خفیف و به‌ویژه بدون نقطه زودتر تأثیر می‌پذیرد.

ذکری چون «لا إله إلا الله» چون نقطه ندارد از جهت تلفظ بسیار خفیف‌تر است تا ذکری چون «لا حول و لا قوة إلا بالله»؛ زیرا «الف و لام»، «نقطه» و «تشدید» دارد و همین امور، تلفظ آن را بسیار سنگین می‌نماید و بازدهی آن نیز به مدتی دراز نیازمند است.

قاعده ﴿ ۴۸ ﴾

توجه به تاریخ مصرف ذکر

هر ذکری برای مدتی معین قابل استفاده است و تاریخ هر ذکری را مربی کارآزموده و ماهر می‌داند.

ذکر را باید تنها در مدت زمانی که برای آن تعریف شده است استفاده نمود وگرنه مسمومیت روحی را در پی دارد.

قاعده ﴿ ۴۹ ﴾

توجه به صاحب ذکر

برخی از ذکرها را باید با توجه با صاحبان ذکر و اهل آن گفت که یکی از حضرات چهارده معصوم علیهم‌السلام می‌باشند وگرنه ذکری بی‌اثری است.



صلوات؛ اذن دخول سلوک

سالک در شروع کار برای آن که بتواند حرکت داشته باشد نیاز به ذکر دارد. من به کسانی که در سلوک تازه وارد و نوسفر می باشند، ذکر می که نخست توصیه می نمایم «صلوات» است.

سالک باید بتواند سحرخیزی داشته باشد و در سحرگاهان، دقایقی پیش از اذان صبح، ذکر صلوات را مداومت نماید. البته در صورتی که بر بیداری در این وقت موفق نشد، وی بعد از نماز صبح آن را انجام دهد و صلوات را به عنوان تعقیب نماز خود بیاورد. «صلوات» برای سلوک، اذن دخول الهی است و کسی که سلوک را بدون آن شروع نماید، سفری عقیم و ابتر خواهد داشت. به صلوات که همان «اللهم صل علی محمد و آل محمد» است نباید چیزی افزود و آن را باید به همین صورت آورد. صلوات به تنهایی یک ذکر است و «عجل فرجهم» ذکر دیگری است که صلوات با آن به دو ذکر تبدیل می گردد و سالک نوپا در قصد انشای خود تنها به صلوات نیاز دارد و کسی که قصد اخبار دارد می تواند این عبارت را به آن اضافه نماید.

در گفتن این ذکر لازم است از داشتن بیانی غلیظ و شدید دوری کرد و آن را نرم آورد. نباید عدد و شماره‌ی خاصی نیز برای آن در نظر داشت، بلکه باید آن را به مقداری گفت که خوشامد نفس است و برای باطن آدمی شیرین است و سنگینی نمی آورد. با این ذکر نباید دعای دیگر آورد و نیز نباید با آن از خداوند درخواست و طلبی داشت و تنها باید بر صلوات



تمرکز نمود. آوردن دعایی دیگر با صلوات برای سالک نوسفر مانند خوردن آبلیمو بر روی کله پاچه است که تمام چربی آن را می برد. البته ما برای صلوات از آن رو داشتن عددی خاص را توصیه نمی نماییم که خطر مسیر برای وی کم تر و امنیت آن بیش تر باشد و تنها برای برخی از افراد خاص است که آن را در بسته های پنج تایی؛ یعنی پنج تا پنج تا، و نیز سه تایی یا چهارده تایی و یا با عددهای دیگری سفارش می کنیم.

اصل ﴿ ۵۹ ﴾

تسبیح؛ زدایندهی کدورت ها

ذکر «سبحان الله» از اذکار ورودی به سلوک است. این ذکر ویژهی محبوبان است. به لحاظ معنا سنگین است ولی تلفظ آن دشواری ندارد و از دیگر ذکرها راحت تر، نرم تر، ظریف تر، دقیق تر و شیرین تر است.

ما به سالکان، بعد از صلوات، ذکر «سبحان الله» را توصیه می کنیم. ذکر «سبحان الله» ذکر پرداز را برای سلوک و نیز ورود به ذکر آماده می نماید و همانند اسید است که آلودگی را به قدرت از باطن فرد می زداید. این ذکر قوی در زدایش مشکلات نفسانی و تطهیر باطن تأثیر بسیار بالایی دارد و هواجس قلبی را از انسان دور می سازد. هاجسه همان اختلال روحی، توهم و تخیل را می گویند. کسی که بر این ذکر مداومت دارد باید از توهمات و خلجان های ذهنی وی کاسته شده باشد. اگر حتی کافری نیز این ذکر را بگوید بغض او کم می شود. این ذکر به قدری مؤثر است که اگر حتی شمر و حرمله یک سال پیش از حادثه ی کربلا به طور مداوم این ذکر





را می گفتند، نقش آنان در فاجعه آفرینی کربلا کم تر می شد. این قدرت «سبحان الله» است که هرگونه قساوتی را نرم می کند و خلجانان ذهنی را می کاهد. همانند «سیر» که ویژگی پاک کنندگی عروق و اعصاب را دارد؛ خواه مسلمانی از آن بخورد یا کافری. البته برای افرادی که لاغری مفراط دارند و ضعیف هستند، مناسب نیست و زیان آور است. تسبیح ذکری عام است و همه می توانند از آن استفاده کنند. این ذکر عناد و قساوت را از دل و سواس شیطانی را از ذهن می کاهد. کسانی که بدبین هستند و به نوعی و سواس دچار می باشند، با استفاده از این ذکر می توانند بر و سواس خود غلبه نمایند.

این ذکر نفس را سبک می نماید و کسی که پس از مدتی مداومت بر ذکر چنین حالتی را در خود نمی یابد لازم است همواره بدون دخالت تخیل، کشیک نفس بکشد. البته برخی از کشورهای بیگانه کپسولی فراهم آورده اند که حالت سبکی به نفس دهد اما این کپسولها در تخیل فرد دخالت دارد و وی حس می نماید بال در آورده است اما این احساس سبکی واقعیت ندارد و زودگذر است.

ذاکر برای گفتن این ذکر باید توان استخلاص باطن داشته باشد و آن را با صرف نظر از تمامی خودگراییها بگوید. سالک چنانچه بتواند با حفظ مبادی ذکر، رفته رفته با این ذکر انس گیرد، آنگاه است که درمی یابد هیچ ذکری برای شرک زدایی در حد آن نیست.

ذاکر باید آن را به صورت ملفوظ آورد؛ به طوری که گوش وی آن را بشنود. در ابتدا ده بار آن را در طول نیم ساعت از شب بگوید و سپس آن

را بیست بار بیاورد و چنانچه توان آن را ندارد و ذکر به جان وی نمی‌نشیند تنها یک بار به گفتن آن بسنده نماید. ذکر را نباید در حال سختی و سنگینی گفت. همچنین اگر چیزی از شوغل یا موانع به ذهن وی می‌آید، گفتن ذکر را ادامه ندهد.

تسبیح از اذکار وحدتی است و نباید آن را به صورت متصل، مضاف و پیوسته آورد وگرنه به شرک مبتلا می‌شود مگر در سجده‌ی نماز، اگر ذکر به صورت اخباری گفته می‌شود.

گاه ممکن است ذکر پرداز در آن به شرک مبتلا شود و ذاکرا را از توحید ناب باز دارد. از موارد شرک، جمله‌ای است که از بایزید معروف است: «سبحان الله، ما اعظم شانی» وی این ذکر را در مقام اعجاب از مقام خود آورده است که غیربینی و گریز از توحید در آن است. ذکر را باید از زبان مذکور آورد که این ذکر است و عین توحید.

فرد در این مرتبه به دلیل باطن بیماری که دارد نمی‌تواند از خود نفی طمع کند و وی نیازمند داروی ذکر برای بهبودی و سلامت خویش است. نفی طمع برای سالکی است که در مراتب توحیدی بالا قرار دارد.

اگر کسی شرایط ذکر؛ به ویژه حلال درمانی، تطهیر نفس، دفع شیطنت، کدورت و قذارت و نیز بخل و حسد از نفس را مهیا نموده باشد با گفتن یک «سبحان الله» می‌تواند وصول، و موج در موج ارتباطات داشته باشد. ذکر یاد شده از اذکار بروزی است که به یک دم گفته می‌شود و باید میان ذکر پیشین و ذکر بعد، بازدمی را فاصله آورد. شریعت نیز شمار «سبحان الله» را در مواردی که سفارش می‌نماید با شماره‌ای فرد می‌آورد و نه زوج، و این بیانی مهندسی است و بروزی و دمی بودن این ذکر را به





اشاره می‌رساند. ذکر تسبیح را باید یکی یکی و نیز با شمارگانی فرد گفت و تعدد در آن راه ندارد.

البته گفتن «سبحان الله» در دم و بازدم با هم برای افرادی که به کثرت دچار هستند تجویز می‌شود؛ زیرا چنین کسانی عجزول هستند و نمی‌توانند بازدم خود را خالی باز گردانند. چنین کسانی نفسی عجزول دارند^(۱).

افراد عادی باید این ذکر را با دم بروزی بیاورند و از کشیدن آن تا بازدم پرهیز کنند؛ چرا که گفتن ذکر به این صورت سبب می‌شود نفس به کثرت عادت کند و پُرکار و ضعیف شود.

به هنگام گفتن این ذکر باید مراقب بود ذکر صلوات را با آن خلط نساخت و صلوات را در فصل زمانی دیگری گفت. در هنگام ذکر باید خلوت، تاریکی و تنهایی را داشت و سعی نمود ارتباط با آسمان را حفظ کرد و اگر هوا سرد است، دست‌کم پرده‌ها را نکشید و فضای آسمانی را با خود داشت تا کار نتیجه‌ی بهتری داشته باشد.

اصل ﴿ ۶۰ ﴾

ذکر استغفار

«استغفر الله ربی و اتوب الیه» از چند ذکر ترکیب یافته است. «استغفر الله»، «ربی» و «اتوب الیه» سه ذکر دیگر این ذکر چهارگانه است. ذکر چهارم آن که ترکیب سه ذکر یاد شده است از ذکرهای بسیار سنگین است. این

۱. «ذکر» دانشی پیچیده است و نسخه‌های آن بر اساس اصول و قواعد این دانش فوق تخصصی تجویز می‌شود و مستند به منقولات نیست.

ذکر دشوارتر از ذکر «سبحان الله» است؛ زیرا افزون بر تنزیه حق تعالی به تنزیه بنده نیز می‌پردازد. بلند بودن آن نیز بر ثقیل بودن آن می‌افزاید. ویژگی ذکر یاد شده خاصیت تصفیه‌کنندگی آن است و کدورت، غلظت و منیت را از باطن و نفس برطرف می‌کند و آن را صیقل می‌دهد و خرد و ریز و پستی و بلندی نفس را هموار می‌سازد. این ذکر مکافات و بلایا را از بین می‌برد؛ چرا که فراوانی از بلایا به خاطر وجود مشکلات نفسانی و گناهان است که با این ذکر از بین می‌رود و موضوع برای نزول بلا باقی نمی‌ماند. ذکر یاد شده به دلیل وجود ضمیر متکلم و اشاره به خود خالی از منیت نیست و بخشی از سنگینی آن زائیده‌ی این امر است و ثقل نفسانی دارد؛ از این رو لازم است هنگام گفتن آن، انانیت آن را مغفول ساخت. در این صورت «استغفر الله» ذکر انشایی و بدون ضمیر است به این معنا که ضمیر آن مغفول واقع می‌شود.

این ذکر برای نفس‌های گرفتار مفید است. فراز دوم آن؛ یعنی «ربِّی و اتوب الیه» برای تأکید است و التماس و خواهش آن را می‌افزاید. گفتن این ذکر به‌ویژه در شب‌ها و به‌خصوص در سجده بسیار کارگشاست و برای نفس دلبری فراوان می‌کند و آن را تطهیر می‌سازد. قدرت این ذکر به حدی است که اگر کسی از آن استفاده نمود و پس از مدتی کوتاه تأثیری آن را در خود ملاحظه ننمود باید بداند مشکلی عفونی دارد. (۱)

بهتر است آن را در بسته‌های هفت‌تایی گفت و هر هفت مرتبه‌ی آن

۱. همان‌گونه که گذشت نسخه‌های یاد شده مستند به تجربه و دانش فوق تخصصی ذکر است.





یک ذکر محسوب می‌شود. مناسب است نمازی دو رکعتی گزارد و در سجده‌ی آخر آن شروع به گفتن این ذکر در بسته‌های هفت تایی نمود و آن را با همین تعداد در رکوع، قنوت و در غیر نماز هم گفت. در شروع آن بسته‌های هفت تایی آن شماره‌ای ندارد، اما پس از مدتی که به این ذکر متخلق شد باید بسته‌های هفت تایی را نیز هفت مرتبه بیاورد.

این ذکر را باید آرام گفت و از تندگویی آن پرهیز داشت؛ همان‌طور که تندگویی به طور کلی در ذکر مذموم است. صفا و تطهیری که این ذکر با خود می‌آورد چنان قوتی دارد که گویی چندین نفر فردی را به حمام ببرند و او را کیسه کشند و بشویند. غفلت‌ها، کدورت‌ها و کاستی‌ها و ظلم‌هایی که انجام داده است البته از جنبه‌ی حق الهی و نیز تأثیری که بر نفس دارد و نه از جنبه‌ی حقوق مردمی که نیاز به جبران خاص دارد را تطهیر می‌نماید. ذکر پرداز هر گاه احساس کرد با مداومت بر استغفار، از کدورت‌های نفسانی آزادی پیدا کرده است باید سبحان الله را نیز ذکر دوم خود قرار دهد. در این صورت، چون ذکر استغفار ثقیل است، ممکن است وی نفس نداشته باشد آن را کامل بگوید که در این صورت باید به گونه‌ای که توانایی دارد آن را بیاورد.

این ذکر از اذکار توبه است. توبه رجوع و بازگشت عملی است و استغفار حکایتی از این عمل، ذکر و ابزار آن است؛ همانند وسیله‌ای نقلی که در حمل بار از آن استفاده می‌شود. توبه فعل و وصف دل است و این دل است که باید بازگشت و رجوع داشته باشد؛ از این رو می‌شود دل را بدون آوردن ذکر استغفار نیز برگرداند؛ همان‌طور که می‌شود کسی با گفتن

صدها استغفار نتواند دل خود را از گناه بازگرداند و از معصیت خود
پشیمان نباشد.

توبه برگرداندن نفس از غیر حق است؛ هر چیزی که باشد. توبه همانند
برگرداندن غذای مسمومی است که خورده شده و شستن معده از سم آن
است. همان‌طور که حالت تهوع امری غیر طبیعی است؛ زیرا نای برای
فرو بردن است و نه برگرداندن و بر فرد فشار فراوانی وارد می‌آورد
به‌گونه‌ای که گاه چشم می‌خواهد از حدقه بیرون زند، توبه پس از انجام
گناه نیز کاری غیر طبیعی است و انجام آن سخت و دشوار است؛ چرا که
برگشت از معاصی برای نفس دشوارتر است از آلوده نشدن به گناه.

توبه دارای مراحل است و بازگشت از عمل و سپس از صفات ناپسند
که فرد در آن صفت نقصی را از خود برمی‌گرداند و بسیار سخت‌تر از
بازگشت نسبت به اعمال است و برتر از این دو آن است که انسان از ذات
خود بازگشت داشته باشد و بخواهد به این مقام برسد که دریابد خداوند
باعث و وارث است و همه چیز برای خداست؛ او خواست می‌دهد و
چنانچه نخواست، نمی‌دهد. فراز: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^(۱)؛ همین
معنای بلند را خاطر نشان می‌شود؛ چرا که ذکر پرداز با این ذکر می‌خواهد
همه چیز را به خدا بدهد. این کار بسیار سخت است و چه بسیار انسان‌ها
که حتی به گاه مرگ حاضر نیستند دارایی‌های خود را به خداوند بدهند و
از این که خداوند میان آنان و اموال آنان با مرگ جدایی می‌اندازد با وی
دشمنی می‌نمایند. از عنایات الهی این است که فرد به راحتی بمیرد بدون

آن که غصه‌ی اموال خود را داشته باشد و ایمان و باور داشته باشد که خداوند وارث تمامی اموال اوست نه این که فرزندان را وارث خویش بداند. البته این که اموال به فرزندان برسد برای بسیاری راحت‌تر از آن است تا آن که خدا را پس از مرگ، وارث تمامی اموال خود ببیند؛ چرا که زحمت و سختی جمع اموال را او کشیده است و باید تمامی آن را برای خداوند بگذارد.

مرتبه‌ی بلند توبه توجه به این مقام و بازگشت به آن است. مقامی که فرد در آن همه چیز خود را به خدا بدهد تا اگر او خواست آن را به وارثان دنیوی وی بدهد. باورداشت این حقیقت که «هو الباعث والوارث» رجوعی حقیقی است که سالک در آن، هستی خود را در حیات دنیوی خویش به صورت واقعی به خداوند می‌دهد: ﴿إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾^(۱).

توبه دارای آثاری است و کسی که توبه‌ای حقیقی نموده باشد این آثار را در خود می‌یابد. توبه‌ی حقیقی سبب می‌شود دل نرم، سبک، آرام و صاف شود. چنین کسی عصبانی و تند نمی‌شود و برای خود تسختر و استکبار ندارد و باکم‌ترین انتقاد، اعتراض، تندی یا بداخلاقی دیگران، به وی بر نمی‌خورد. کسی که هم‌اکنون وی چون گذشته‌ی گناه‌آلود اوست رجوعی نداشته است. کسی به توبه رسیده است که وقتی کسی او را بد می‌داند بر او پرخاش نمی‌آورد و حق را با او می‌داند، بلکه او چنان فروتن و افتاده شده که این توانایی را پیدا کرده است که بگوید کاش این‌گونه بود

که تو می‌گویی؛ زیرا من از آنچه تو گمان می‌بری بدتر هستم و انشاء الله خداوند به حکم تو، مرا بد محشور کند و نه بدتر. هاری از نفس چنین کسی برداشته می‌شود و افتاده می‌گردد. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾^(۱). خسران انسان همان هاری نفس اوست. نفس چون هار است به خسران می‌پردازد و آدمی را از ایمان و پیمودن راه حق و صبر بر آن باز می‌دارد. سلوک در واقع، برای کاستن هاری نفس و مهار آن است. از آثار استغفار این است که ذکرپرداز هم‌چون خاک نرم، افتاده، متواضع، صافی و سالم می‌شود؛ البته اگر ذکری که می‌گوید به درستی و با حصول زمینه‌ها و شرایط آن آورده باشد.

ذکر استغفار عام است و ویژه‌ی فرد خاصی نیست. حتی پیامبر اکرم ﷺ به گفتن این ذکر امر می‌شود. خداوند می‌فرماید: ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ﴾^(۲). باید توجه داشت این استغفار نه بازگشت از عمل یا از صفات نقص است، بلکه برگشت از ذات است. برگشتی که با عصمت آن حضرت ﷺ منافاتی ندارد و استغفاری بیش‌تر می‌طلبد. همه حتی پیامبر خدا باید با استغفار، همه چیز را به پروردگار تحویل دهند؛ چرا که هرچه هست برای خود اوست: ﴿وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾؛ با این تفاوت که مقام عصمت یا عارف کامل در همین دنیا و در حال حیات دنیوی خود به خداوند رجوع می‌کند و همه چیز را به او تحویل می‌دهد اگرچه در ظاهر همه چیز به اسم اوست؛ ولی دیگران وقتی می‌میرند به خداوند رجوع می‌کنند و همه‌ی دارایی خود را با مردن خویش از ملک خود خارج می‌کنند و آن را به وارث می‌دهند.

۱. عصر / ۲.

۲. نصر / ۳.



ذکر «لا اله الا الله»

سالک برای داشتن سیر و حرکت ناچار از داشتن ذکر است. حتی اولیای محبوبی نیز ذکر دارند. البته ذکرهای آنان به شوقی، لقایی و فراقی قابل تقسیم است که ما آن را در کتابی دیگر توضیح داده ایم. حضرات ائمه‌ی معصومین علیهم السلام هر یک ذکری ویژه داشته‌اند که برخی از آن را می‌توان در نقش‌های انگشتی یا در زیارت‌نامه‌ها و مناجات‌های آن حضرات دید. ذکر برای هر فردی نسخه‌ای جدا می‌طلبد و حتی با توجه به روزهای هفته تفاوت می‌یابد ما بعد از صلوات، نخستین ذکری که به سالک توصیه می‌نماییم که محتوای سلوک او را شکل می‌بخشد نه آن که نقش تصفیه‌کنندگی داشته باشد ذکر شریف تهلیل است.

۴۲۷

سالک بعد از یک یا دو هفته مداومت بر ذکر صلوات، برای گفتن ذکر تهلیل آماده می‌گردد. این ذکر نخستین پیام حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله به مردم می‌باشد. آن حضرت می‌فرمود: «قولوا لا اله الا الله تفلحوا»؛ بگویند «لا اله الا الله» تا رستگار گردید. این ذکر بسیار سنگین است. مفاد آن نفی هرگونه میل و خدایی است و تمامی شرک‌ها را باید از خود زدود و برای خود هیچ ذات و استقلالی ندید و خود را چیزی ندانست. در واقع، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اساس سلوک را که همان نفی تمامی آله‌ها و خدایگان است در همان ابتدا بیان فرموده‌اند. بعد از صلوات که اذن دخول سلوک است، این تهلیل است که ماده و محتوای سلوک را می‌سازد. این ذکر وجود آدمی را خراب می‌کند و او را می‌شکند؛ چرا که نفی تمامی خدایگان به نفی الهی



نفس نیز می‌انجامد. بهتر است این ذکر در سحرگاهان و در تاریکی شب و در فضایی تاریک، کوچک، خلوت و دور از هرگونه سر و صدا، حتی صدای تیک و تاک عقربه‌های ساعت و رو به قبله گفته شود بدون آن که جای کسی را اشغال نموده و یا برای کسی مزاحمتی داشته باشد. کسی که بر بیداری سحر توفیق پیدا نمی‌کند، آن را به عنوان تعقیب نماز صبح بیاورد بدون آن که ذکری دیگر با آن همراه سازد یا آن را به ذکر یونسیه تبدیل نکند و تنها همین «لا إله إلا الله» را بگوید. البته پیش از آن ذکر صلوات را هم چنان داشته باشد؛ چرا که هر دعا و درخواستی غیر از صلوات، نوعی افزایش است و این ذکر برای ریزش می‌باشد و با آن تنافی دارد. اگر کسی مدتی این ذکر را بگوید و تغییری در خود احساس ننماید مشکلات نفسانی وی بسیار است و در واقع فیوضهای معنوی وی سوخته است و باید به صورت جدی در اندیشه‌ی آن باشد. برای آن نیز تعداد قرار ندهد و آن را به میزانی بگوید که نفس وی از آن اذیت نشود و به وسواس مبتلا نگردد. این ذکر از اذکار خفی است که می‌توان آن را به گونه‌ای در دهان گفت که اظهاری بر لب نداشته باشد. البته ما از ذکر قلبی بعد از این در جای خود سخن خواهیم گفت که آن را دهانی پنهانی در دل است که بیننده‌ای متوجه آن نمی‌شود. ذکر تهلیل برای سالک حکم استتار را دارد و باطن او را زنده می‌نماید و آن را به حرکت و سلوک وا می‌دارد. البته همان‌طور که گفته شد این ذکر را در تاریکی باید گفت و برای آن که اثربخش باشد نباید زمان آن را در روز قرار داد و مکان خلوت نیز نباید روشنایی داشته باشد.

ذکر تهلیل دارای خصوصیات بسیاری است که در این روایت مشهور



تنها اصل آن بیان شده است. این ذکر برای هر کسی به گونه‌ای و با شماره‌ای باید گفته شود و ما در این جا آن را به روال همین روایت، بسیار کلی بیان می‌داریم و تنها سه ویژگی که باید در مداومت بر این ذکر رعایت نمود را خاطر نشان می‌گردیم.

در گفتن این ذکر، نخست باید آن را به روانی گفت به گونه‌ای که در پیوسته گفتن آن به خلط گرفتار نیامد و برای حصول این معنا باید تمرین داشت تا حروف آن را به درستی ادا نمود. برخی از تمرین‌هایی که برای روانی گفتار به گویندگان و مجریان صدا و سیما داده می‌شود، در این جا نیز جاری می‌باشد. در پیوسته گفتن تهلیل باید آن را به صورت «لا إله إلا الله لا إله إلا الله لا إله إلا الله لا إله إلا الله» آورد و نه به گونه‌ای گفته شود که چیز جز لای لای از آن شنیده نشود. امور ترکیبی و نحوی این ذکر باید در جای خود بیاید و چیزی از آن حذف نگردد. قدرت روان گفتن ذکر در ذکرهای بسیار پیچیده و شماره‌دار هست که خود را نشان می‌دهد و کسی که برای گفتن آن نفس ندارد و نمی‌تواند نفس‌های خود را برای مدتی طولانی حبس نماید در گفتن آن ذکرها دچار خلل می‌شود و از نتیجه و اثر آن ذکرها محروم می‌گردد. البته این کار در ذکرهای خفی و بی‌صدا سخت‌تر از ذکرهای جلی و صدادار است؛ چرا که در آن جا باید به همراه سخن گفتن خود بر فراز منبر یا بر کرسی تدریس یا در جلسه‌ی مباحثه، ذکر خود را داشت و مغز به صورت ناخودآگاه فرمان‌های مختلف و متعدد آن را پی در پی صادر نماید. بهتر است تمرین‌های مربوط به این بخش را در شب و در تاریکی انجام داد که آدمی مظاهر طبیعت و ظاهر ناسوت را پیش چشم ندارد و سر و صدایی برای او مزاحم و رادع نیست و

عالم خلوت و سکوت است و نفس، دم، حافظه و خاطره‌ی انسانی بیگانه با او نیست و نیز نباید از روشنائی انواع لامپ‌هایی که برای آدمی بسیار مضر و هم‌چون سم مهلک است که بدن را به تدریج از بین می‌برد استفاده کرد.

استفاده از این نورها برای آدمی همانند ریختن شن و یا شیشه‌ی نرم در کاسه‌ی ماست است.

نکته‌ی دوم این است که باید «حلال درمانی» را رعایت نمود و هر چیزی را خوراک خود قرار نداد. درگفتن این ذکر باید نانی طیب، طاهر و حلال داشت و از خوردن شهریه‌هایی که امساک، بخل و خست در آن است و بسیار کم می‌باشد پرهیز نمود.

اما نکته‌ی سوم، رعایت مزاج است. کسی که نان حلال و طیب دارد، چنین نیست که بتواند از آن هرچه می‌خواهد استفاده کند و باید رعایت مزاج خود را بنماید و خوراک خود را به مقداری قرار دهد که او را سنگین ننماید. برای نمونه، به هنگام شام چنان از آبگوشت و ترید استفاده ننماید که بر معده‌ی او سنگین آید؛ چرا که ذره‌هایی که بر سنگینی معده گفته می‌شود اثری ندارد و بدن وی تمامی خون خود را به سوی معده سوق می‌دهد و تمامی توان خود را بر آن می‌گذارد تا غذا را هضم نماید. ذکر برای سالک همانند آمپول فشار برای زنانی است که زایمان دارند و همان‌طور که به آنان توصیه می‌کنند خود را تخلیه نمایند، سالک نیز نباید معده‌ای سنگین داشته باشد و گرنه اثری که از ذکر است نتیجه‌ی عکس می‌دهد و به جای پاک‌ساختن او، وی را آلوده و روح او را سنگین می‌سازد. برای گفتن ذکر باید آمادگی داشت و آمادگی نیز با رعایت سه امر گفته شده است که به دست می‌آید.



آمادگی برای ذکر همانند گرم شدن و آمادگی برای انجام ورزش می‌ماند. کسی که می‌خواهد ورزش نماید نباید شکمی گرسنه یا سنگین و پر داشته باشد. برای گفتن ذکر، نخست باید تمرین داشت تا آن را روان و گویا گفت و نیز به جایی رسید که ذکر از امور جوانحی و قلبی وی شود و نه از امور جوارحی که با حرکت مداوم فک پایین حاصل شود. ذکر باید به دل بریزد و به دل بیفتد؛ همان‌طور که برای بنی اسرائیل فرمود: ﴿وَأُشْرِبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْعِجْلَ بِكُفْرِهِمْ﴾^(۱) و گوساله‌ی سامری به جگر آنان ریخت. باید در این حال و هوا قرار گرفت تا بتوان ذکر را گفت و گرنه صرف لقلقه‌ی زبان است که خاصیتی برای آن نیست.

مداومت بر این ذکر در هر سحر، شماره‌ای ندارد اما می‌توان آن را در بسته‌های صد یا هزار تایی مصرف کرد و در ابتدا آن را به صورت جلی، بعد از مدتی خفی و بعد قلبی نمود. سالک باید در مصرف این ذکر، رفته رفته آن را عمق بدهد تا آن را در جان و قلب خود بریزد به گونه‌ای که بتواند بر ذکر خفی آن قدرت پیدا نماید. آنچه در گفتن این ذکر بسیار مهم است و هدف نهایی می‌باشد این است که «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» را به قلب رساند. مداومت بر این ذکر، رؤیاهایی را در پی دارد و چشمه‌هایی از آب، دریا، سبزه و باغ را به وی نشان می‌دهد.

اصل ﴿۶۲﴾

ذکر تهلیل ذی حجه

سالک بعد از آن که یک اربعین بر ذکر تهلیل مداومت نمود، برای بر شدن به عالم روحانیت و معنویت آماده می‌گردد و ذکر وی حالت قلبی به

خود می‌گیرد. در این صورت، ذکری که می‌تواند بر آن مداومت داشته باشد یکی از اعمالی است که مرحوم شیخ عباس قمی آن را در کتاب مفاتیح الجنان در ضمن اعمال دهه‌ی اول ذی الحجه آورده است. این دعا دارای ذکر تهلیل است که آن را به پنج گونه‌ی متفاوت بیان می‌دارد. مرحوم شیخ عباس قمی می‌فرماید:

«در هر روز از دهه بخواند پنج دعایی را که حضرت جبرئیل برای حضرت عیسی علیه السلام از جانب حق تعالی هدیه آورده که در ایام این دهه بخواند و آن پنج دعا این است:

(۱) أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ.

* گواهی می‌دهم که معبودی جز خدای یگانه نیست که شریک ندارد، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

از آن اوست فرمانروایی و خاص اوست ستایش. هرچه خیر است به دست اوست و او بر هر چیزی تواناست.

(۲) أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، أَحَدًا صَمَدًا لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وَدًا.

* گواهی می‌دهم که معبودی جز خدای یگانه نیست که شریک ندارد. یگانه‌ی بی‌نیازی که همسر و فرزندی برای خود نگیرد.

(۳) أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ أَحَدًا صَمَدًا لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.

* گواهی می‌دهم که معبودی جز خدای یگانه نیست که شریک ندارد. یگانه‌ی بی‌نیازی که نه زاید و نه زاییده شده و نیست برایش همتایی هیچ کس.



(۴) أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ، بِيَدِهِ الْخَيْرُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

* گواهی دهم که معبودی جز خدای یگانه نیست که شریکی ندارد از آن اوست فرمانروایی و خاص اوست ستایش. زنده کند و بمیراند و اوست زنده‌ای که نمیرد. خیر به دست اوست و او بر هر چیز تواناست.

(۵) حَسْبِيَ اللَّهُ وَكَفَى، سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ دَعَا، لَيْسَ وَرَاءَ اللَّهِ مُنْتَهَى، أَشْهَدُ لِلَّهِ بِمَا دَعَا، وَأَنَّهُ بَرِيءٌ مِمَّنْ تَبَرَّءَ وَأَنَّ لِلَّهِ الْأُخْرَةَ وَالْأُولَى.

* بس است مرا خدا و کافی است بشنود خدا صدای هر کس که دعا کند. و رای خدا انتهای نیست. گواهی دهم برای خدا به آنچه خوانده است و این که بیزار است از هر که از او بیزاری جسته و برای خداست آخرت و دنیا.

پس حضرت عیسی علیه السلام ثواب بسیاری نقل کرد برای خواندن هر یک از این پنج دعا.

درگفتن این پنج ذکر باید اصول و قواعد گفته شده برای ذکر را رعایت نمود و از آن همه رعایت امور زیر حایز اهمیت بیش‌تری است:
الف) باید مدتی برگفتن آن تمرین نمود تا آن را به نرمی و بدون مکث و نیز بدون فاصله افتادن نَفَس گفت. البته نحوه‌ی مکث و بخش‌هایی از آن که وقف دارد و نَفَس به آن وارد می‌شود را در ردیف بعد توضیح خواهم داد.

ب) ذکر نخست دارای سه بخش است: «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ»، «لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ»، «وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ». ذکر دوم دو بخش دارد: «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ»،



«أَحَدًا صَمَدًا لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا».

ذکر سوم بر سه قسمت است: «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ»، «أَحَدًا صَمَدًا»، «لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفْوًا أَحَدًا».

ذکر چهارم دارای سه بخش است: «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ»، «لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ، بِيَدِهِ الْخَيْرُ»، «وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

ذکر پنجم بر شش بخش است: «حَسْبِيَ اللَّهُ وَكَفَى»، «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ دَعَا»، «لَيْسَ وَرَاءَ اللَّهِ مِثْقَالٌ»، «أَشْهَدُ لِلَّهِ بِمَا دَعَا»، «وَأَنَّهُ بَرِيءٌ مِمَّنْ تَبَرَّءَ» «وَأَنَّ لِلَّهِ الْآخِرَةَ وَالْأُولَى»

در خواندن این دعا باید بخش‌های یاد شده را حفظ نمود و بر غیر آن وقف نداشت.

ج) ذکر یاد شده در ابتدا ظاهر و جلی است و در ادامه باید آن را خفی نمود و در پایان آن را به قلب رساند و این ذکر را قلبی نمود؛ چرا که استفاده از جوارح در ذکر به نوعی شرک باز می‌گردد و این ذکر قلبی است که به شرکی آلوده نمی‌شود. استعداد سالکان در این رابطه متفاوت است و مدت زمانی که هر یک نیاز دارند را با توجه به استعداد و پیشرفتی که در این زمینه دارند باید سنجید.

د) ذکر گفته شده اگر با استحضار و استجماع گفته شود، در زدودن شرک از انسان بسیار مؤثر و مجرب است و تأثیر آن در خواب ظاهر می‌شود؛ به گونه‌ای که احساسی سنگین بر قلب وارد می‌آید گویی روح می‌خواهد از او جدا شود. هم‌چنین انس به تنهایی، خلوت و معنویت نیز در انسان ظهور می‌یابد.



ها) در گفتن این ذکر نه باید گرسنه بود و نه باید شکمی پر داشت. هم‌چنین باید آن را با طهارت و وضو و رو به قبله گفت.

و) مداومت بر آن نباید بر کارهای روزمره و وظایف انسان؛ به ویژه تحصیل برای طلبه که امری واجب است، خللی وارد آورد و گرنه در مصرف شهریه‌ای که می‌گیرد باید تجدیدنظر نماید و در این صورت لازم است این ذکر را ترک گوید؛ چرا که برای طلبه چیزی حتی سلوک نمی‌تواند جایگزین تحصیل گردد. هم‌چنین سالک اگر خواب شبانه‌ی خود را از دست می‌دهد به گونه‌ای که تا نیمه‌ی صبح به خواب می‌رود و از فعالیت‌های سالم خود باز می‌ماند، باید آن را ترک نماید. افزون بر این، ذکر یاد شده برای کسانی که روحیه‌ی اجتماعی بالایی دارند و در روز، مدت‌ها با دوستان خود نشست و برخاست دارند و حرف‌های روزمره می‌گویند و به شادمانی آن مجالس یا مجالس میهمانی خو دارند یا کسانی که بسیار منبر می‌روند، تأثیری ندارد.

ز) هر یک از این پنج ذکر را باید در بسته‌های پنج‌تایی گفت؛ به این صورت که نخست ذکر اول را پنج بار بگوید و سپس ذکر دوم را پنج بار بیاورد و به همین صورت تا ذکر پنجم را بگوید. هم‌چنین بهتر است همه‌ی این ذکر را در ابتدا تنها سه مرتبه بگوید و هر پانزده ذکر را یک بسته‌ی ذکر قرار دهد. وی در صورتی که وقت آن را ندارد که آن را در بسته‌ای سه‌تایی بیاورد باید مرتبه‌ی سوم یا دوم آن را شروع نماید و به یک مرتبه گفتن این پنج ذکر بسنده کند. ذکری که چنین شماره‌ای برای آن رعایت نگردد، اثری در ایجاد روح معنویت‌خواهی و انس با عالم



روحانیان ندارد. از این رو بهتر است مدت زمان گفتن ذکر در بسته‌ی سه‌تایی را به دست آورد و سپس وقت گفتن خود را با آن تنظیم کند. برای کسی که در ابتدای کار است شایسته نیست این ذکر بیش از سه بار بگوید؛ زیرا به سبب خاصیت شرک‌زدایی آن، خستگی مضاعفی برای وی در پی دارد و او را کلافه و سردرگم می‌سازد. هم‌چنین زوج آوردن آن نیز شایسته نیست؛ چرا که زوج، شرک را تداعی می‌سازد.

ح) در گفتن این ذکر باید طمأنینه داشت و آن را به تندی و با عجله بیان نکرد. هم‌چنین کند و آهسته گفتن آن نیز شایسته نیست.

ط) این ذکر را می‌توان هم در سحرگاهان و پیش از اذان صبح و هم به عنوان تعقیبات نمازها و هم در قنوت نماز آورد. هم‌چنین به هنگام گفتن این ذکر می‌توان به سجده نیز رفت و آن را در سجده گفت.

ی) از شرایط گفتن این ذکر این است که باید آن را در حالتی گفت که ساکن بود و حرکتی نداشت. با حفظ مداومت بر این ذکر در حالت سکون، بهتر است بر آن در طول روز مداومت داشت و حتی در میان مسیری که برای رسیدن به محل کار می‌رود نیز آن را بگوید. هم‌چنین رعایت طهارت و رو به قبله بودن نیز برای دیدن نتیجه از آن لازم است. البته این ذکر بر روی گستردگی و گشادگی دل مؤثر است.

ک) ذکر یاد شده چون طولانی است برای تقویت حافظه نیز مفید است.

در این جا شایسته است گریزی نیز به زیارت عاشورا داشته باشیم. برخی از افرادی که استعداد سلوک دارند گاه بر خواندن زیارت عاشورا





مداومت می‌نمایند و چه بسا آن را با صد سلام و صد لعن می‌آورند. درست است که انسان باید لعن به دشمنان خدا را به عنوان ذکر باطنی - دقت شود که گفته می‌شود ذکر باطنی - داشته و نسبت به دشمنان اولیای خدا اعلام برائت نماید به گونه‌ای که حتی بتواند در خواب نیز بر این حالت استمرار داشته باشد و فاهمه‌ی وی به صورت مکانیکی و سیستمی با آن همراه گردد، با این وجود، در دهه‌ی محرم است که می‌توان این زیارت را مداوم داشت و مداومت دایم بر آن برای بسیاری از افراد آسیب‌زاست و باید در این زمینه از استادی معنوی اذن خاص گرفت و آن را ذکر ی عام به شمار نیاورد.

اصل ﴿ ۶۳ ﴾

ذکر بسمله

نخستین ذکر ی که می‌توان با آن تمرین داشت تا به ذکر خفی رسید بسمله است. سالک باید در هنگام دم بدون این که زبان وی چرخشی داشته باشد در دل خود و نه در ذهن، بسم الله الرحمن الرحیم را بیاورد و همان را در هنگام بازدم تکرار نماید به گونه‌ای که در یک دم و بازدم دو بسم الله آورده باشد. بدیهی است هرچه تنفس تندتر باشد بسم الله سریع‌تر می‌آید و هرچه نفس‌ها کشیده باشد بسم الله آن نیز کشیده‌تر می‌گردد. ذکر «بسم الله الرحمن الرحیم» جمعیت، صفا، نعمت، دولت و عزت می‌آورد.

ما ویژگی‌های این ذکر را در جلد دوم «تفسیر هدی» با عنوان «چهره‌ی عشق» آورده‌ایم که تفصیلی‌ترین تفسیر و تأویل این کریمه را در بر دارد.

ذکر خفی و باطنی

سالک دو نوع ذکر دارد: یکی ظاهری که با زبان سر گفته می‌شود و دیگری ذکر باطن که قلب و دل به آن زبان می‌گشاید. ما پیش از این در اصل «تنفس عمیق و ارادی» گفتیم سالک باید بتواند دم و بازدم خود را کنترل نماید. این امر برای داشتن ذکر خفی امری لازم است.

ذکر باطنی مشهود نیست و همراه با تنفس است که می‌آید. در واقع، دم و بازدم سالک هم‌چون مرکبی برای ذکر باطنی می‌باشد و سالک در هر دم و در هر بازدمی ذکر می‌گوید. وی در حالی که صحبت‌های عادی و روزانه‌ی خود را دارد، در همان حال ذکر خود را نیز می‌آورد بدون آن که اختلالی در هیچ یک ایجاد شود و بدون آن که مخاطب وی متوجه شود او در حال داشتن ذکر باطنی است.

جایگاه ذکر خفی قلب است و آنچه به ذهن می‌آید و مفهوم و متصوّر می‌شود ذکر خفی نیست؛ همان‌طور که ذهن به دم و بازدم ارتباطی ندارد. ذکر خفی از زبان نیز بیگانه است، بلکه این ذکر از باطن و درون سالک برمی‌آید و در نفس‌های وی است که می‌نشیند بدون آن که کسی متوجه آن شود!

آدمی این قدرت را دارد که به تنفس و دم و بازدم خود حیات بخشد و به آن روح دهد به این معنا که ذکر را با آن همراه نماید. افراد عادی با تنفس خویش تنها حیات بدن را تأمین می‌کنند در حالی سالک این‌گونه نیست و تنها تنفس ندارد، بلکه با هر تنفسی افزون بر زنده ماندن تن،



ذکری باطنی که از گوش‌ها پنهان است و لب‌ها در آن نمی‌جنبند و زبان در آن به کار نمی‌آید نیز می‌آورد. سالک ذکر را در نفس‌های خویش تعبیه می‌کند. این کار در ابتدا بسیار سخت و طاقت‌فرساست و کم‌تر کسی موفق به انجام آن می‌شود ولی با تمرین بسیار می‌توان به گونه‌ای گردید که در هر دم و بازدم ذکر داشت و این کار چنان برای فرد عادی می‌شود که در هنگام خواب نیز ذاکر می‌باشد و مصداق «نوم المؤمن عبادة» گردد و منطقی است چنین خوابی عبادت باشد؛ چرا که مؤمن در خواب نیز بدون ذکر ارادی نیست. اگر کسی تنها با نفس‌های خود زندگی کند با حیوانات در این امر مشترک است. البته ذکر آنان قهری است و این مؤمن است که باید از نفس خویش استفاده‌ی بهینه برد و دستگاه ذکر را بر آن سوار کند.

سالک ذکر را در تنفس خود تزریق می‌نماید و آن را از حالت مادی صرف بیرون می‌آورد و به آن روح می‌بخشد. اما این که ذکر سالک چه چیزی است باید در «دانش ذکر» از آن سخن گفت که ما آن را برای نخستین بار در کتابی دیگر دانشی نموده‌ایم. ذکر دارای اقسام گوناگونی از بسیط، مرکب و مشبک است که تجویز هر کدام به نظر استاد و توانایی سالک ارتباط دارد.

آنچه در میان اذکار جایگاه مهمی برای سالک دارد ذکر خفی است که هم رفیع‌تر است و هم بسیار سنگین‌تر و دشوارتر. گفتن هزار «بسم الله الرحمن الرحیم» با زبان سرراحت است اما گفتن آن به صورت خفی و با تنفس و حتی در حال سخن گفتن بدون این که یکی مانع دیگری باشد مشکل است.

ما به سالکی که خواب، خوراک و تنفس خود را ارادی نموده است



نخستین ذکرى که مى‌دهيم، «بسم الله الرحمن الرحيم» است. نحوه‌ی گفتن و مداومت بر این ذکر در اصل «ذکر بسمله» گذشت.

مهم در ذکر خفی این است که با تنفس هماهنگ و به اندازه باشد و هیچ جای نفس بدون ذکر نماند.

کسی که در گفتن ذکر خفی با نقایصی روبه‌رو است لازم است سخن گفتن خود را کاهش دهد و برای این که دهانی بسته داشته باشد تمرین نماید؛ همان‌طور که برخی از یاران پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای این که بر زبان خود کنترل داشته باشند و سخن نگویند، سنگ‌ریزه زیر زبان می‌گذاشتند. سالکی که توانمندی گفتن ذکر خفی را به گونه‌ی یاد شده ندارد بهتر است نخست سخن گفتن خود را کاهش دهد و پس از انجام تمرین‌های لازم برای مدتی، آن‌گاه به ذکر خفی بپردازد.

باید در هنگام ذکر خفی، نفس را با ذکر مطابق نمود به‌ویژه آن که شرایط دم و بازدم با هم تفاوت دارد و دم مانند وقتی است که انسان از پله‌ای بالا می‌رود و بازدم همانند پایین آمدن است که بدن می‌خواهد فرار کند و باید با اراده‌ای جدا جلوی آن گرفته شود تا بتوان بدن را نگاه داشت. از جهتی نیز دم مهم‌تر از بازدم است؛ زیرا دم حامل اکسیژن و حیات‌بخش می‌باشد اما بازدم حامل کربن و برای بدن فسادانگیز است.

شرایط سالکان با هم تفاوت دارد و همین امر سبب می‌شود این ذکر برای هر یک به‌طور خاص تجویز شود به گونه‌ای که با فرد تناسب داشته باشد که آن را باید از استادی کارآزموده فراگرفت اما ذکر بسم الله الرحمن الرحيم بهترین ذکر برای آغاز ذکر خفی است و سالک باید هر چند دقیقه یک بار بر آن تمرین نماید.

در هنگام داشتن این ذکر، نباید شکم پر باشد. گفتن آن در تاریکی هوا

بہتر کار آمد است؛ چرا که حواس کم تر مشغول امور دیگر می شود. در هنگام گفتن این ذکر نیازی به داشتن تسبیح و شماره نیست و لب، دندان، لہجہ و زبان نیز نباید در آن دخالتی داشته باشد؛ چرا کہ ہمہی این امور از ناسوت است و برای ذکر جلی کہ ذکر ناسوتی است مناسب است؛ در حالی کہ ویژگی ذکر خفی این است کہ از جنس ناسوت نیست و مصرف ظاہری ندارد؛ از این رو نیازمند ابزار نمی باشد و از ریا بہ دور است.

سالک بعد از مدت ها تمرین و ملکہ شدن ذکر خفی برای وی، بہ موقعیتی می رسد کہ بازدم خویش را کربن نمی بیند، بلکہ آن نیز اکسیژن می شود بہ این معنا کہ بہ وی تازگی و صفا می دہد. مهم ترین است کہ اگر سالک قوت بیش تری یابد می تواند تنفس و ذکر خود را بہ ہمہی اعضای بدن سرایت دہد بہ گونه ای کہ چشم وی ہم تنفس کند و ہم ذکر داشته باشد و ہمین طور است دست، پا و دیگر اعضای وی تا جایی کہ تنفس از ہمہی وجود او بہ ہمہی وجود وی بازدم شود و احساس می کند نفس از زیر ناخن شست پای وی عبور می کند. البتہ وی تصور آن را دارد. البتہ ما این اصل را در فلسفہ برہانی نمودہ ایم کہ هیچ پدیدہ ای مانع پدیدہ ای دیگر نیست و می توان از ہمہی جہات عبور نمود. در نفس نیز می توان حتی آن را بہ داخل استخوان ها داخل نمود و آن را از استخوان ها بیرون کشید و دم و بازدم داشت و ذکر خفی نیز می تواند تمامی اعضا را در بر بگیرد و ہر عضوی ذکری داشته باشد.

سالک در صورتی می تواند ذکر خفی را بہ خوبی بیاورد کہ اہل خلوت و نیز تنہایی باشد. چنین کاری برای سالک اجتناب ناپذیر است ہر چند در ابتدا برای او بہ ویژہ برای فردی کہ دارای سن و سال است سنگین است و حذف متعلقات برای وی آسودہ نیست بہ ویژہ اگر کسی مشی طلبگی را



کنار گذاشته باشد و آخوندی می نماید که می شود گفت عارف شدن چنین کسی محال عادی است.

سالک نخست ذکر خفی خود را با تنفس های خود هماهنگ می سازد و در ادامه، آن را در حالی که سخن می گوید تمرین می نماید تا به این اقتدار برسد که حتی نفسی بدون ذکر نداشته باشد و حتی یک تنفس خود را حرام ننماید.

سالک برای آن که به ذکر خفی برسد دست کم به دو سال وقت و تمرین مداوم و پیوسته با اشراف و راهنمایی مربی نیاز دارد و به کم تر از آن نمی توان به جایی رسید مگر برای برخی که ذکر خفی را به صورت دهشی و اعطایی دارند.

ما تمرین های نحوه ی کنترل تنفس را در جای خود آوردیم و باید آن تمرین ها را عملیاتی نمود و بسیار کوشید تا این امر دشوار که با یک اراده و با یک تنفس، دو قدرت فرماندهی داشت را به دست آورد؛ یعنی هم فرماندهی در باطن و گفتن ذکر و هم فرماندهی در ظاهر و سخن گفتن؛ به صورتی که هیچ یک از این دو با هم اختلاط و اختلال نداشته باشد. برخی برای رسیدن به این هدف گاه تا پنج سال و گاه تا بیست سال نیز تمرین می کنند و تارک و فارغ می گردند تا بتوانند ذکر خفی را در نهاد خویش جا بیندازند. من یکی از این سالکان را به چشم خود دیدم؛ اگرچه کار وی را درست نمی دانم. این سالک توانمند به مدت بیست سال خود را از هر چیزی فارغ نموده و در این مدت، هر روز ساعت ها به خورشید نگاه کرده بود تا جایی که بینایی خویش را از دست داده بود. البته وی چشمش را روی دلش گذاشته بود. بدیهی است چنین کسی همسر و فرزند و زندگی ندارد که می تواند تنها در گوشه ای بنشیند و پنجه در پنجه ی آفتاب نماید.



وی افراد را با صدای پای آنان می‌شناخت و آدم‌ها را می‌دید ولی نه با چشم. وی فردی درشت هیكل، قوی و دارای موهایی همچون برف سفید بود. او بیش از بیست سال با خورشید رخ به رخ نشسته بود. در تابستان‌ها نزدیک به پانزده ساعت می‌نشست و به قرص خورشید نگاه می‌کرد. کسی که می‌خواهد وارد سلوک شود یا ذکر خفی بگوید باید چنین اراده‌ای داشته باشد؛ هر چند معیوب نمودن خود در سلوک اشتباه است و باید راه را به‌درستی و به سلامت رفت و ما اصل‌های لزوم تربیت بدنی و ورزش و تنفس سالم و نیز تغذیه و خواب را برای تأمین سلامتی سالک و سیر و حرکت درست وی آوردیم.

سالک در صورتی که بسیار قوی و توانمند شود نه تنها می‌تواند ذکر خفی بسیط داشته باشد بلکه می‌تواند آن را به صورت ترکیبی، تخلیطی و مشبک بیاورد. البته این افق تنها چشم‌انداز سالکی است که صاحب اذکار گردیده است. نفس‌های چنین فردی آن قدر تجرد پیدا کرده است که در ذکر خرد می‌شود. چنین فردی نه تنها یک ذکر، بلکه گاه تا ده ذکر را با سخن گفتن عادی خود جمع می‌کند. وی حتی در حالت نماز واجب نیز ذکرهای خود را دارد.

ذکر خفی از خانواده‌ی کلام نفسی است. کلام نفسی امری متمایز از اراده، علم و مانند آن است. برخی از انسان‌ها توانایی آن را می‌یابند که کلام نفسی داشته باشند؛ اگرچه نوع آن‌ها دارای چنین توانی نیستند و کسانی که کلام نفسی را انکار می‌کنند با نظر به خود هست که راه انکار را می‌پیمایند. سالک با کلام نفسی خود و با نفسی که دارد ذکر را انجام می‌دهد.

پیش از این گفتیم تنفس باید کشیده، نرم و بی‌صدا باشد و این سه

مسأله در ذکر نیز باید رعایت گردد. ذکر خفی برای سالک دست نمی‌دهد مگر آن که پیش از آن بر تنفس خود اراده و کنترل داشته باشد و تنفس را نرم، آرام و کشیده انجام دهد.

باید توجه داشت سالک در تنفس و دم و بازدم خود و در ذکری که دارد می‌خواهد نقطه‌ای را که مربی برای وی ترسیم نموده است فتح نماید و حرکتی رو به بالا و قدرت تبدل داشته باشد تا به سقف و عیاری دست یابد. ذکر خفی و این که فرد همواره دم و بازدم می‌گیرد و نفس می‌زند برای این است که سالک می‌خواهد خود را به جایی برساند و در مرتبه‌ای قرار دهد یا به زمینه‌ای واصل شود که نقطه‌ای دور از دست سالک است. سالکی که در ذکر خفی پیشرفت دارد و دم و بازدم خود را به نقطه‌ی مطلوبی رسانده است با هر ذکری که به او داده می‌شود موفق است و گاه در همان لحظه یا در هفته یا ده روز دیگر در خواب یا بیداری می‌تواند خود را در سقفی مشخص ببیند که به آن وصول یا قرب الهی گفته می‌شود. البته بسیاری از آن جنبه‌ی خلقی دارد؛ هرچند دقت دقیق می‌گوید هر خلقی الهی است.

ذکر خفی با دم و بازدم، چرخاندن خمیر دل است تا در سقفی قرار گیرد و به مقطع، عالم یا معنایی برسد؛ هرچند به تدریج و در درازمدت حاصل شود. البته یافتن ذکر خفی به حالت دفعی و در بیداری نیز ممکن است.

اگر کسی به این مقام در حالت بیداری و به صورت دفعی و به گونه‌ی ارادی برسد به حتم صاحب تمکین و دارای قدرت است که می‌تواند به یک لحظه واصل شود. ما پیش از این از تمکین سالک سخن گفتیم.

سالکی که در ذکر خود هدفمند باشد و بتواند خود را خلوت کند و از



تعلقات ناسوتی برهد و گرفتاری‌ها و مشکلات یا متعلقات وی به هنگام ذکر، خاطره‌ی وی را اشغال ننماید وصول بهتر و رؤیت قوی‌تری خواهد داشت. چنین کسی صاحب تمکین و سبک‌بار می‌گردد که به راحتی می‌تواند خود را تنها و از خویش فارغ گرداند.

ما در اصل «تنفس عمیق و سالم» نیز یادآور شدیم سالک نباید پُر بخورد و باید تخلیه‌ی کامل داشته باشد و با نوعی نشاط و سرمستی وارد ذکر گردد نه با دود و مانند آن. برخی از گمراهان در عرفان بر آن هستند تا خود را با دود و مواد مخدر سبک و فارغ گردانند که زیان‌های آن بیش از استفاده‌ی آن است و چنین کسانی به ضعف و سستی دچار هستند و ورزش را نیز ندارند. باید خود را با غذای سالم و هوای پاک و با طبیعت و محیطی سالم و بانزول و صعود زمان و مکان آماده‌ی سلوک و ذکر نمود و از مراحل ابتدایی گذر کرد تا ذکر نفسی و باطنی در نهاد سالک تثبیت شود. سالکی که بدن وی بیمار و رنجور است یا درد دارد یا سنگین، پرخور و یا گرسنگی مفرط دارد و سبک‌بار نمی‌باشد بر تنفس خود اراده و کنترل ندارد و در نتیجه نمی‌تواند ذکر خفی را به صورت ارادی بیاورد اما سالکی که اصول گفته شده را رعایت نماید همانند هواپیمای بی‌سرنشینی است که نفس خویش را رها می‌کند و می‌تواند همه جا رود و چندین ذکر را با هم آورد و از این قوس به قوس دیگر پرواز و آمد و شد داشته باشد.

سالک برای یافتن ذکر خفی نخست باید تنفس و دم و بازدم خود را به گونه‌ای که پیش‌تر بیان شد تصحیح نماید و تا چند سال روی آن کار نماید و به آموخته‌ها در این زمینه به جدّ عمل نماید. سالک باید تمام بدن خود را از یک نقطه که همان ناف است زاویه ببندد سپس آن را لوزی‌وار



گسترش دهد و به همه‌ی بدن رساند بی آن که در ابتدا ذکر ی گوید یا سخنی داشته باشد. این سخن ما برخلاف کسانی است که در هیپنوتیزم توصیه دارند مرکزی خارجی را ملاک قرار دهد و می‌گویند به فلان نقطه‌ی سیاه نگاه کنید تا مشکل انقباض چشم را حل کنند. ما سالک را به خارج از وجود انسان حوالت نمی‌دهیم؛ چرا که به صورت کلی و حتی در هیپنوتیزم این بدن است که باید نظم پیدا کند نه صرف چشم. نقطه‌ی سیاه امری بیگانه و خارج از وجود سالک است و چنانچه چشم ناگاه به این سو و آن سرورد به هم می‌ریزد. ما معتقدیم سالک باید یاد بگیرد در هیچ تمرینی به بیرون از خویش نیاز پیدا نکند. به یاد دارم استادی داشتم که عمامه‌اش را بی آن که تاب بدهد می‌پیچید. وی عمامه را به گونه‌ای می‌بست که لازم نبود دیگری آن سوی آن را بگیرد. وی عمامه را به پا هم نمی‌بست و می‌گفت کراحت دارد و آن را به سر قامت می‌بست و معتقد بود کسی که عمامه را به پا می‌بندد گویا می‌خواهد شتر را عقال کند.

پیش از این برای تمرین تنفس درست و سالم گفتیم باید دم و بازدم خود را با بدن هماهنگ نمود و آن را با اختیار و اراده، ساکن و متحرک کرد و به بدن منتقل نمود؛ به گونه‌ای که حتی در خواب، همه‌ی بدن هماهنگ با تنفس و دم و بازدم باشد؛ خواه نفس در آن نفوذ مستقیم داشته باشد؛ مانند شش‌ها و ریه‌ها یا خیر؛ مانند ماهیچه‌ها و در میان مغز استخوان‌ها. سالک باید بتواند همه‌ی زوایای بدن خویش را با تنفس هماهنگ کند بی آن که ذکر بگوید چرا که زواید، سوخته‌ها و رسوبات نفس وی برطرف می‌شود و دست‌کم این است که تنفسی سالم می‌یابد. داشتن تنفس سالم کلید ورود به سلوک است. ما از کودکی روی تنفس کار می‌کردیم. حدود پنج سال داشتم که در خواب حالتی به من دست داد که ناگاه بدنم قفل





نمود. در آن جا دیدم کسی اسلحه را روی پیشانی من گذاشته است و هر لحظه ممکن بود ماشه‌ی آن را بکشد. به سرعت نفس می‌کشیدم و با هر دم و بازدم ذکر «یا علی» می‌گفتم. تنفس خود را برای این سرعت داده بودم تا مبادا وقتی ماشه‌ی اسلحه کشیده می‌شود در فاصله‌ی میان دم و بازدم، از ذکر خالی باشم. برخی از قاریان قرآن دزد نفس دارند، به این معنا که در حال قرائت، ناگاه در جایی نفس می‌کشند ولی کسی متوجه آن نمی‌شود و صوت آنان به نظر متصل می‌آید. آن زمان بسیار طول کشید تا به خود آمدم. فشار آن چنان بر من فراوان بود که گویا از دست رفته‌ام. به هر روی، اگر ذکر به‌درستی در بیداری انجام گیرد در خواب نیز همانند بیداری ادامه می‌یابد.

اصل ﴿ ۶۵ ﴾

ارج نهادن شب

این اصل برای آنان است که ظرفیت بالایی برای پذیرش رحمت‌های شبانه‌ی الهی دارند.

سلوک با خلوت و تنهایی آن هم در شب گره خورده است. البته خلوت نیز به معنای حقیقی خود در شب است که حاصل می‌شود. شب برای آن نیست که به تمامی خوابیده شود، بلکه تنها باید پاسی از شب را که سر شب است خوابید و در غیر این ساعت، اصل بر بیدار بودن است. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا﴾^(۱). بنابراین بیش‌تر شب را باید بیدار بود و کمی از آن را خوابید.

استفاده از تاریکی برای سلوک بسیار لازم است. این آسمان شب است

که خیرات معنوی را نصیب سالک می‌کند و شب است که قدر دارد و شب است که معراج در آن رخ داده است و در شب است که قرآن کریم نازل شده است. روز برای سلوک خاصیتی ندارد. روز برای غوغاییان و کارگران است و شب برای اهل معرفت و سلوک. سالک باید کمی از روز را بخوابد تا بتواند فصلی از شب را بیدار باشد. لحظه لحظه‌ی شب با یک روز برابری ندارد. کسی که عادت دارد شب را بخوابد و تاریکی را نبیند فردی بازاری است و بیش از بازار نباید از او انتظاری داشت.

شهر قم بهترین شب‌های ملکوتی را در تمامی جهان دارد. البته هوای این شهر با آن که خشک است اما خوب و تمیز است و برای تنفس و سوار نمودن ذکر بر آن مناسب است. اما آن‌چه قم را حایز اهمیت ساخته است نه هوای آن است و نه حضور امامزادگان، بلکه شب‌های آن است. شب‌های قم حتی از شب‌های مدینه و مکه و دیگر شهرهای مذهبی بهتر است. قم به خاطر شب‌های آن است که مرکز عالمان دینی بوده است اما قم روز ندارد و قیل و قال‌های روزانه‌ی آن آدم‌پرور نیست. شب قم طلای آسمان‌هاست. این که می‌گویند یکی از درهای بهشت در قم باز می‌شود برای شب و آسمان آن است؛ چرا که بهشت در زمین یا زیر نمی‌باشد، بلکه در ملکوت آسمان آن است که جای دارد.

اصل ﴿ ۶۶ ﴾

انسی با قبرستان

گورستان را باید دانش‌گاه رؤیت و مشاهده دانست که سالک در آن توان منسلخ شدن از ناسوت و ارتباط با غیب را می‌یابد. یک آکادمی با تمرین‌های دوره‌ای بسیار سخت که هیچ تعلیمی با آن برابری نمی‌کند.





کلاس‌های این آکادمی تنها شب‌ها گشوده می‌شود؛ چرا که رزق‌های معنوی در شب است که به سالک داده می‌شود و سالک تا شبانگاهان ندود روز به جایی راه نمی‌برد. روز برای زندگی ناسوتی است و شب برای وارد شدن در معرکه‌ی عالم است.

چراغ این آکادمی تاریکی و محل درس آن غسل‌خانه و قبرهای قبرستان و موضوع آن پدیده‌های نامریی قبرستان است که همه چگونه مردن را آموزش می‌دهد. روح لطیف سالک در دل تاریکی این آکادمی است که می‌تواند سیر بگیرد و سر از دنیا بردارد و به عوالم ماورایی پر کشد و منازل معنوی را فرا روی خود ببیند. چنین سالکی از چراغ‌داران و چراغ به دستان و از داعیه‌داران، داعیه‌ها، سالوس‌ها، کتاب‌ها و درس‌ها بی‌نیاز می‌گردد.

عرفان انس با قبرستان، خلوت و تاریکی است. داستان حضرت ابراهیم و نیز حضرت عزیر علیه السلام بهره بردن از مرده و جنازه برای دست‌یابی به اطمینان را خاطرنشان می‌شود و روشی شناخته شده در سلوک است.

انس با قبرستان سبب می‌شود انسان از ناسوت کنده و رها شود و بدین منظور با انس با قبرستان و تاریکی، اموری را حس می‌کند که بسیار سخت و وحشت‌زاست.

در ریاضت و عرفان باید در پی روزنه‌ای برای رهایی از چنگال ناسوت و در پی عالمی جدید برای رؤیت حقایق بود. دشواری این کار همانند آن است که فردی پس از دفن شدن زیر خروارها خاک بخواهد خود را از قبر نجات دهد؛ از این رو با چنگ و دندان زمین را می‌کند تا بلکه روزنی یابد و

نفسی تازه کند. پریدن، رهیدن و کنده شدن از دنیا و ناسوت چنین مکافات دارد.

عرفان از سخت‌ترین علوم است که زحمت عملی آن به مراتب بیش‌تر از هر دانشی است، بلکه تمرین‌های آن به مراتب سخت‌تر از تمرین‌هایی است که نیروهای زبده‌ی نظامی اطلاعاتی دارند. سلوک برای سالک همان سختی را دارد که سرطان خون برای بیمار. کسی که سرطان خون دارد باید خون وی به‌طور کامل تخلیه شود به‌طوری که حتی خون درون استخوان‌ها نیز کشیده شود تا خون جدیدی جایگزین آن سازند. چنین فردی برای درمان خود گویا می‌میرد و دوباره زنده می‌شود. باب سلوک این‌گونه است و البته بیش از این سخت و دشوار است و سالک برای درمان هر بیماری نفسی باید بارها بمیرد و زنده شود بدون این که در این کلام مبالغه‌ای باشد. سلوک باب ریاضت و بلادیدگی است نه مباحثه.

این‌جانب بعد از مرحوم پدر بزرگوارم دو استاد مؤثر در عرفان داشته‌ام که زن و شوهر بودند. زوجی که مرده غسل می‌دادند و هر دو سلطان باطن به‌شمار می‌رفتند اما مأمور به اظهار خود نبودند. آنان چنان ابهتی داشتند که کم‌تر کسی زهره‌ی آن را داشت که به چشم آن‌ها نگاه کند. در قبرستانی که آنان زندگی می‌کردند هیچ یک از لات‌ها پا نمی‌گذاشتند. استاد معنوی بنده قدی حدود دو متر و صورتی سیاه و پایی حدود چهل سانتی‌متر داشت و همین بر ترسناکی وی می‌افزود. زن و شوهر یاد شده در همان قبرستان که جن‌آبادی بود، زندگی می‌کردند و از چنان اقتداری برخوردار بودند که تاریکی‌ها و دیار اموات و اجنه از آنان فرمان می‌بردند و گویی شبانگاهان سلطان گورستان و حاکم مردگان هستند.

بنده عصرها به حضور مبارک ایشان می‌رسیدم و شب‌هنگام در خدمت آنان بودم. هرگاه شبی جنازه‌ای می‌آوردند خوراک معنوی ما آماده بود. انسان تا مرگ را نبیند و آن را درک و فهم نکند حیات نمی‌یابد، همان‌طور که بدون خشکی، آب شناخته نمی‌شود و بدون آخرت، دنیا، و بدون شیطان، خداوند متعال.

عرفان جای مباحثه و درس نیست. در این وادی، سالک افزون بر استعداد ذاتی و مربی، باید خود را پیدا کند و ببیند آیا حاضر است هستی خویش را در این راه بگذارد یا نه وگرنه نباید به تضييع وقت و امکانات خود پردازد؛ چرا که برای نمونه، وی در باب تخلیه با شیاطین درگیر می‌شود و شیاطین بزرگ و کوچک بر او هجوم می‌آورند و یخه‌ی او را می‌گیرند و بلایایی را به چشم وی می‌کشند تا زهره‌اش را آب کنند. سالک باید توان تحمل چنین مشکلات پیچیده و سختی را داشته باشد تا به مقام برگزیدگی رسد.

سالک بر آن است تا عالم مجرد را در ماده بیابد و ماده را در مجرد بمیراند، همان کاری که حضرت ابراهیم و حضرت عزیر علیهم‌السلام انجام دادند.

اصل ۶۷

مداومت بر قرائت و مطالعه‌ی قرآن کریم

سلوک بدون قرائت قرآن کریم شکل نمی‌گیرد. برای سلوک باید به‌طور ویژه و خاص و با هدف سلوک و نزدیکی به حق، قرائت قرآن کریم داشت



و مطالعه‌ی آیاتی که در درس‌هاست تأثیری بر سلوک ندارد. قرائت این تنها کتاب آسمانی و مرتبط با حضرت حق نیز باید برای استیطان نفس باشد و نفس با آن توطن پیدا کند و به خود وطن بگیرد. هیچ‌گونه ذکر و دعایی به اندازه‌ی قرائت قرآن کریم در سلوک تأثیر ندارد. البته باید آن را پر خواند. قرائت آن نیز سبک خاصی دارد.

اصل ﴿ ۶۸ ﴾

پرداختن به امور سماوی و دوری از حرکت ارضی

سالک بعد از آن که در سلک اهل حقیقت وارد گشت دارای قدرت مشاهده، رؤیت و توان بر شدن به مغیبات عالم به صورت ارادی می‌گردد. سالکی که چنین دولتی می‌یابد همواره باید مراقب باشد خود را در فضای ناسوت گرفتار نسازد و حرکتی ارضی و زمینی نداشته باشد تا مبادا گناهان بندگان خدا به چشم او بیاید. تجسس در ناسوت و مشاهده‌ی گناهان و پنهانی‌ها با جنایت برابر است و سالک را به سوء عاقبت می‌کشد. چه بسا سالکی که گناه‌کاری را رصد می‌کند و بدبخت می‌شود و آن گناه‌کار با همه‌ی گناهان و جنایاتی که دارد در پی توبه‌ای حقیقی سعادت‌مند گردد. سالک برای آن که مشاهده‌ای ناسوتی نداشته باشد باید همواره خود را به امور معنوی و به ملکوت آسمان‌ها و به توحید و ولایت مشغول دارد.



