

# نظری تازه بر عرفان و تصوف

سئوال جوابی بین یک جوینده و یک مرد عارف  
مجلس پانزدهم

\* \* \*

فرمود چند جلسه قبل گفتم که مراحل ابتدائی سلوک عبارت است از طلب و مجاهده :

تزکیه ، محاسبه ، مراقبه و تخلیه . راجع به طلب و مجاهده توضیحات کافی دادم و در تزکیه و محاسبه هم که شامل تمرینهای عملی بود مفصلاً مذاکره کردیم . اگر تمرینهای تزکیه را بعمل آورده باشیم و دفتر محاسبه‌ی ما تصدیق کند که از امتحان موفق بیرون آمده‌ایم میتوانیم بگوئیم که دبستان و دبیرستان تصوف را تمام کرده‌ایم . مراقبه که بحث امروز ماست مقدمه‌ی دانشگاه تصوف است . بدواً " باید بگویم بسیاری از جویندگان بدون گذشتن از مرحله‌ی تزکیه خواسته‌اند به مراقبه پردازند و به مقصود نرسیده‌اند . دلیل آنهم این است برای اینکه مراقبه نتیجه دهد همانطور که به تفصیل گفتم اول باید آئینه‌ی دل صیقلی و مسطح شده باشد تا ممکن شود که تصاویر آن به طور صحیح منعکس شود . اگر این آینه اصلاً صیقل ندیده باشد صورتی در آن منعکس نمیشود و اگر بطور ناقص پاک شده باشد صوری که منعکس میکند تاریک و یا کج و معوج است یا به مثل دیگر مثل اسباب عکاسی است که در آن فیلم حساس نباشد . هر چند دوربین عکاسی ما کامل باشد قادر به گرفتن عکس نیست و اگر فیلم آن خراب باشد عکسی که میگیرد تار و ناقص است .

راجع به مراقبه عرفا بسیار نوشته‌اند و تعریف بعضی با بعضی اختلاف دارد . گاهی ذکرو فکر را هم داخل مراقبه نموده‌اند . من همانطور که از اول شرط کردم از عبارت پردازای طول و تفصیل دادن احتراز دارم و سعی میکنم مطلب را آنقدر که ممکن است روشن بیان سازم ولو این رویه مورد ایراد واقع شود . یکی از ساده‌ترین تعریفها این است که میگویند مراقبه نگهبانی دل است . تعریف بسیار ساده و شیرین است ولی راه عمل آن کدام است باز مثال می‌آورند که جنید ( رح ) میفرماید که من مراقبه را از گربه‌ای آموختم که در کمین

موش بود و چنان در فکر موش مستغرق بود که مویی از او نمیجنبید . این هم بسیار خوب ما که موش نیستیم پس چه باید بکنیم ؟ من میگویم مراقبه در مرحله اول تمرکز حواس است برای مقصودی واحد و در مرحله دوم تخلیه‌ی کامل مغز از حواس . این دو مرحله به گفتن آسان است و در عمل بسیار مشکل . موضوع مراقبه در تمام عرفانهای دنیا چه اسلام چه یهودی چه عیسوی چه بودائی و چه چینی و غیره مورد توجه بوده است و اسم‌های مختلف هم به آن داده‌اند . در ایام مانیزمکاتب تازه‌ای در این باب تأسیس شده و پیروانی هم جمع کرده‌اند . من می‌خواهم در تمرین مراقبه از بعضی از این رویه‌ها استفاده کنم و راه را تا حدی که ممکن است آسان‌تر سازم .

عرض کردم آیا رو آوردن به روش‌هایی غیر از تصوف خودمان ما را از مرحله پرت نمیکند ؟

فرمود ما آتش خودمان را می‌پزیم . منتها در قدیم آتش را در دیگ و روی اجاق با هیزم می‌پختند ما حالا می‌خواهیم همان آتش را روی گاز یا برق بپزیم . آتشی همان آتش خودمان است منتها با وسائل جدید ممکن است زودتر و بهتر پخته شود .

مقصود از مراقبه تمرکز فکر است . متصوف سعی میکنند فکر خود را به یک موضوع تمرکز دهد . همانطور که اگر عدسی را جلوی خورشید بگیریم و در کانون عدسی جسمی قابل اشتعال قرار دهیم در نتیجه‌ی تمرکز اشعه‌ی خورشید در کانون حرارت بطوری جمع میشود که آن جسم قابل اشتعال را مشتعل می‌سازد همانطور هم اگر فکر را در یک موضوع متمرکز سازیم نیروی آن چندین برابر میشود .

مراقبه همانطور که گفتم کاری بسیار مشکل است . ثبات قدم ، استواری اراده ، و بی‌گیری بلا انقطاع لازم دارد ، در این تمرین‌ها هم کار برای بعضی افراد نسبتاً آسان‌تر و برای بعضی دشوارتر است . مشایخ در تقویت مریدان آنان را به مداومت ذکر می‌گرفتند و میدارند و اگر دستورهای دیگر هم باشد شفاهی است و در کتب تصوف راه روشنی نشان داده نشده است . متأسفانه امروز میان آنان که به ذکر ادامه میدهند عده‌ی بسیار قلیلی هستند که حقیقتاً به مقام شهود و مکاشفه رسیده باشند و به نظر من دلیل ناکامی یکی این است که مریدان در کار تزکیه نکوشیده‌اند و خود را مهیا برای مراقبه نساخته‌اند و دیگر آنکه دستور راجع به ذکر آنطور که باید رسانیده است . من در نتیجه‌ی تجاربی که در سالهای دراز به دست آورده‌ام گمان میکنم روشی که پیشنهاد میکنم هم عملی است و هم به احتمال قوی به نتیجه میرسد .

برای شروع به مراقبه هم جسم و هم روح باید مهبیای کار باشد . زیرا برای مراقبه لازم است تمام اعضاء و جوارح و اعصاب و فکر و خیال تحت کنترل باشد و در هیچیک انحرافی

رخ ندهد والا موجب پراکندگی فکر وعدم تمرکز حواس خواهد بود .  
 به همین جهت و برای اینکه شرائط تمرین روشن باشد آنرا به مراحل تقسیم میکنیم و  
 در هر مرحله باید ماهر و آماده شویم و سپس به مرحله بعد بپردازیم . پیروی نکردن از  
 این طریقه موجب تشننت کار ، مشکل شدن تمرین ، و بالاخره نرسیدن به مقصود میشود .  
 مرحله اول کنترل اعضاء بدن است ، مرحله دوم تمرکز فکر است و مرحله سوم که مشکلترین  
 است خالی کردن مغز است از هر گونه فکر که آنرا تخلیه میگویند .

۱- برای اینکه بدن و روح انسان حاضر برای مراقبه شود اول باید تمام عضلات بدن  
 را به حال استراحت در آورد به طوریکه در هیچیک از آنها حال انقباض و کشش نباشد .  
 تقریباً "به حالی که انسان خواب است . ( به شرطیکه رویاهای مختلف شخص را که خوابیده  
 است منقلب نساخته باشد ) . این کار زیاد مشکل نیست قدری تمرین لازم دارد . ابتدا  
 از دست و بازو شروع میکنیم . انگشتان خود را به حال استراحت کامل در میآوریم به  
 طوریکه اگر کسی انگشتان ما را لمس نماید حال رشته‌های بیجان را داشته باشد . همینطور  
 عضلات مچ و مرفق و ساعد را " شل " میکنیم تا اگر کسی دست و بازوی ما را بلند کرد و  
 ول کرد مثل دستی که از پنبه ساخته شده باشد با وزن طبیعی خود در پهلوی ما به پائین  
 بیافتند و هیچ نوع اثر مقاومت در آن نباشد . این تمرین را آنقدر ادامه میدهیم که  
 بتوانیم دو دست و بازوان خود را به حال استراحت کامل در آوریم . بعد همین عمل را با  
 پاها و ساق و ران انجام میدهیم . یعنی روی یک صندلی مینشینیم و پاها را مانند اینکه  
 جان در آن نباشد آویزان میکنیم . سپس کار را با عضلات شکم و سینه میکنیم . البته  
 عضلات سینه را چون نفس میکشیم نمیشود کاملاً " به حال استراحت و بدون انقباض در آورد  
 ولی باید سعی کرد که عمل تنفس به حال منظم و ملایم در آید بعد از این استراحت عضلات  
 گردن و سراسر . در گردن نباید حالت کشش و انقباضی باقی بماند . آرواره‌ها باید در  
 استراحت کامل باشد یعنی دندانها را نباید بهیچوجه به هم فشار دهیم . پلک چشمان نیز  
 چه بسته و چه باز باید راحت باشد . بعد از اینکه در این مرحله توفیق حاصل کردیم و  
 توانستیم به طور ارادی و فوری عضلات بدن را به حال استراحت در آوریم به تمرین بعدی  
 میپردازیم .

۲- به حال استراحت در روی یک صندلی یا چهار زانو روی زمین مینشینیم . ممکن  
 است این کار را با دراز کشیدن روی رختخواب نیز انجام داد ولی چون ممکن است با راحت  
 کردن عضلات حال خواب به ما دست دهد بهتر است عمل را نشسته انجام دهیم . این  
 اعمال باید در محلی خلوت بدون سرو صدا و به تنهایی انجام شود .  
 ۳- بعد از اینکه روی صندلی یا زمین نشستیم به طوریکه قبلاً تمرین کرده‌ایم تمام

عضلات را به حال استراحت در می‌آوریم . یعنی از پاها شروع میکنیم تا برسد به عضلات سروگردن .

۴- در این حالت چشمها را میندیم و از دماغ نفس عمیق منظم میکشیم . نه بقدری عمیق که خود این کار موجب تفرقه‌ی حواس شود .

۵- در این حالت سعی میکنیم از تفرقه‌ی حواس آن قدر که ممکن است جلوگیری کنیم .  
۶- این حالت را در حدود ده دقیقه ادامه میدهیم . در ابتدای کار اگر خسته شدیم بهتر است کار را قطع کنیم زیرا ادامه‌ی آن با حالت خستگی مانع تمرکز حواس میشود .

۷- بعد از اینکه در این قسمت پیشرفت کردیم شروع میکنیم به مرحله‌ی دوم که جنبه‌ی ذکر دارد . باز در محلی خلوت در روی صندلی یا زمین مینشینیم عضلات را به حال استراحت در می‌آوریم چشمها را میندیم و نفس کشیدنمان را با ذکر یا هو هم آهنگ میکنیم یعنی چون نفس فرو بریم میگوئیم یا و چون نفس بیرون دهیم میگوئیم هو این " ریتم " نفس موجب میشود که فکر ما به ذکر یا هو متوجه باشد و از تفرقه‌ی حواس جلوگیری کند .

۸- این عمل را بین ده تا بیست دقیقه ادامه میدهیم پس از آن چشمها را باز میکنیم و چند دقیقه استراحت مینمائیم .

این حالت استراحت و تمرکز به زودی حاصل نمیشود ولی مایوس نباید شد . تمرین را باید تعقیب کرد و اگر حواس متفرق شد به آن اهمیت نداد . با پیگیری پیشرفت خواهیم کرد و به تدریج به تمرکز حواس خواهیم رسید .

اصول این رویه‌ی استراحت عضلات و اعصاب امروز از نظر علمی در دنیا تعقیب میشود و چون با شیوه‌ی مقدماتی مراقبه‌ی تصوف کاملاً جور است ما هم از آن استفاده میکنیم . در بعضی مراکز پزشکی این رویه را مورد آزمایش قرار داده‌اند و به نتایجی که فقط جنبه‌ی سلامتی بدن را دارد رسیده‌اند . در اشخاصی که فشار خونشان بالاست و دچار ناراحتیهای عصبی و اضطراب روحی بوده‌اند مفید واقع شده است . تسکین اعصاب و به دست آوردن آرامش از چیزهایی است که برای مردمی که در این دنیای آشفته زندگی میکنند بسیار مفید است . اما از نظر روحی نتایجی که به دست آمده مختلف بوده است . به بعضی حالت خلسه دست داده ، در بعضی حالت نشاط و فرح پیدا شده و عموماً " از یک استراحت مخصوصی بهره‌مند شده‌اند . اما برای ما که از نظر تصوف به آن نگاه میکنیم همانطور که گفتم این مراقبه وقتی نتیجه‌ی مطلوب به بار می‌آورد که ما مرحله‌ی تزکیه را پیموده باشیم . بدیهی است کسی که از ذائل نفسانی خلاص نشده و مراتب فضائل اخلاقی را نیپیموده باشد نمیتواند آن استراحت و آرامش را که لازمه‌ی مراقبه است به دست بیاورد . مزیت رویه‌ی ما امتزاج اصول و مقدمات تصوف است با این حالت استراحت عضلات که جمع آن موجب

توفیق در تمرین مراقبه است .

اما اینکه چه وقت این تمرینها را باید انجام داد بسته به وضع زندگی اشخاص است به نظر من بهترین موقع صبح اول وقت است . ولی بعد از این که این تمرین در ما به صورت عادت ثانوی در آمد و توانستیم هر وقت که خواستیم عضلات خود را به صورت استراحت در آوریم در هر وقت روز که چند دقیقه فرصت داریم میتوانیم تمرین را انجام دهیم . بعضی تصور میکنند اگر مدت این تمرین را زیاد کنند نتایج آن بیشتر خواهد بود . این اشتباه است زیرا اگر در نتیجهی زیاده روی خود را خسته کنیم و طبیعتاً " هم حساس باشیم آن حالت خلسه ممکن است به هذیان و نوعی مالیخولیا تبدیل شود که بسیار مضر است و ما را از جادهی مطلوب دور میسازد . اینجا هم نباید اعتدال را از دست داد .

اما مرحلهی سوم که مرحله آخر است . بعد از اینکه خود در این تمرین پیشرفت کردیم بجائی میرسیم که با ادامهی ذکر یا هو حواس ما کاملاً متوجه این ذکر میشود و کمتر تفرقهی حواس دست میدهد . آن وقت است که ما میتوانیم کم کم انتظاراتی از این مراقبه داشته باشیم . در ابتدای کار ما ذکر یا هو را به زبان میآوریم و حتی مفید است که کلمهی یا هو را در عالم خیال جلو چشم خود مجسم سازیم و با گفتن ذکر توأم کنیم تا به پیشرفت کار بیشتر کمک کند . ولی به تدریج به جائی میرسیم که ذکر را در دل میگوئیم و دیگر به زبان آوردن احتیاج ندارد . از این هم که جلوتر رفتیم طوری در خود فرو میرویم که دیگر به ذکر هم احتیاجی نیست . این مقدمه تخلیه است و تخلیه یکی از مشکلترین تمرینهای صوفی است . تخلیه آنست که در موقع مراقبه هر فکری را از مغز خود بیرون کنیم و در راهی واردات باز نمانیم . اگر آنطور که قبلاً " گفتم ما در نماز به جائی رسیده باشیم که هر کلمه را با حضور قلب ادا کنیم در تمرین امروزی ما از آن استفاده میکنیم .

برای تخلیه پس از مراقبه و ادای ذکر کم کم سعی میکنیم هر فکری حتی فکر ذکر را از سر بیرون کنیم و به هیچ چیز نماندیشیم . اگر در ابتدا موفق شویم که برای نیم دقیقه این کار را بکنیم جای امیدواری است . متدرجاً " باید سعی کنیم این مدت را زیاد تر کنیم . اگر روزی رسد که بتوانیم تخلیه را به پنج دقیقه برسانیم میتوانیم ادعا کنیم که به جایی رسیده ایم . یکی از راههایی که به تخلیه کمک مینماید آن است که وقتی چشمها را بسته ایم در مقابل خود سوراخی تاریک که انتھان دارد مجسم سازیم و فکر خود را متوجه آن تاریکی نمائیم . برای متصوف مراقبه و تخلیه نتایجی عملی دارد که میتواند برای پیشرفت بیشتر مشوق او باشد . مثلاً " اگر در زندگی مشکلی در پیش داری که اذیتتصمیم برایت دشوار است به خداوند متوسل شو و به حال مراقبه در آ . اغلب اتفاق میافتد که به صورت اشراق راه حل مشکل بر تو آشکار میشود . محتاج به تذکر نیست که این آرزو و امل نباید چیزی بر

خلاف شریعت و طریقت باشد. آنها که در مراقبه و تخلیه پیشرفت کنند بعد از به دست آوردن سکینه قلبی که آروزی هر متصوف است ممکن است موهبت الهی آنان را یار شود و وارداتی برایشان پیش آید که به گفتن نیاید. این دروازه‌ی مکاشفه و تجلی است.

من همانطور که از ابتدا گفتم نظرم تعلیم مقدمات و دوره‌ی دبستان و دبیرستان تصوف بود و گمان دارم تا اینجا این تعهد را انجام داده‌ام و اینک در آستانه‌ی دانشگاه تصوف هستیم. پیشرفت بیشتر محتاج به پیری است که مرید را از این به بعد قدم به قدم جلو برد و مواظب آداب و اطوار او باشد. راه را از چاه به او نشان دهد و تا آنجا که خود آن پیر استعداد دارد مرید را ارشاد نماید. خداوند دست طالبان را به چنین دست‌ی برساند.

حالا فرض کنیم که به حال حاضر توهنوز توفیق بدست آوردن چنین راه هائی را نیافته‌ای. بیا به حسابت برس و بی‌غرضانه داوری کن. آیا با گذراندن مقدمات آدم دیگری نشده‌ای؟ آیا انسانی نیستی که با آرامش روح و کسب فضائل اخلاقی و سکینه‌ی قلبی معنی شرافت انسانی و آزادمردی را درک کرده‌ای؟ آیا گمان میکنی که بتوانی عده‌ی دیگری را به این راه هدایت کنی؟ آیا این توفیقاها ارزش زحمت آنرا داشته است؟ داوری با خودت.

من در این جلسه تعلیمات را خاتمه میدهم در صحبت‌های آینده به کار عرفا در سیر و سلوک و آنچه بطور کلی گفته‌اند میپردازم و احیانا "انتقاداتی هم نسبت به رویه‌ی آنها میکنم. مذاکرات من در آینده بیشتر جنبه‌ی برنامه‌ی فشرده‌ی دانشگاه تصوف را خواهد داشت نه تدریس دروس آن.

بد نیست بدانید :

\*\*\*

مدرسه موسیقی: ملی در سال ۱۳۱۱ شمسی  
در تهران تأسیس شد.

\*\*\*

لعو امتیاز: لعو امتیاز داری در سال ۱۳۱۰  
و تجدید امتیاز نفت ایران و انگلیس در سال  
۱۳۱۱ اتفاق افتاد.

\*\*\*

حکومت موقتی: رضاشاه کبیر در ۱۹ آبان‌ماه  
۱۳۰۴ به ریاست حکومت موقتی انتخاب شد و  
یکماه بعد به سلطنت رسید و این واقعه در دورهٔ  
پنجم مجلس شورای ملی رخ داد.

مجلس اول: مجلس اول روز ۱۴ مهرماه ۱۲۸۵  
(۱۸ شعبان ۱۳۲۴) گشایش یافت و در ۲۳  
جمادی‌الاولی سال ۱۳۲۶ (۲ خرداد ۱۲۸۷)  
به امر محمد علی‌شاه و توسط لیاخوف روسی  
به توب بسته شد.