

# نظری تازه بر عرفان و تصوف

مجلس یازدهم

سؤال و جوابی است بین یک جوینده و یک عارف

فرمود: در مذاکرات جلسهای گذشته وعده کردم که از این پس داخل مکتب مقدماتی تصوف شده و به راه و روش عملی آن آشنا شویم. ضمناً اگر در بین این مذاکرات سئوالاتی پیش آمد به حاشیه میرویم و راه را حتی المقدور روشن تر میسازیم.

قبل از داخل شدن در کار باید بگویم برای متصوف یعنی جوینده دو شرط ابتدائی لازم است که به عقیده من بدون آنها به جایی نتوان رسید و اگر جوینده دارای آن نباشد در این وادی وقت خود را بیهوده تلف کرده است. شرط اول اینکه به شرافت انسانی عقیده داشته باشد و آنرا به هیچ قیمتی نفروشد. دوم اینکه در سیر تصوف مقصودش خدمت به خلق باشد نه تنها تعالی خویش.

حال در این موضوع قدری صحبت کنیم. اما شرافت انسانی، گویا قبلاً اشاره کردم که انسان اشرف مخلوقات است ولی به شرائطی، شرط مهم آنکه طبایع نفسانی یا به عبارت دیگر غرائز حیوانی را مهار نماید و صفات ملکوتی را در خود تقویت کند. برای این کار باید به حقیقت شرافت انسانی و اهمیت آن پی ببرد و رفتار خود را با همنوعان بر این پایه شرافت قرار دهد. انسان شریف به شرافت سایرین ارج مینهد. هرگز کاری نمیکند که به شرافت دیگران خدشهای وارد آورد. اگر در امور دنیوی در دستگاهی سمت ریاست دارد متوجه شرافت زیر دستان باشد و هیچوقت از روی خود پسندی و کبر فروشی کاری نکند که به آنان اهانتی وارد آید. اگر خود زیر دست است شرافت خود را در برابر مافوق خود بهیچ قیمتی ولو به قیمت جان نفروشد و نخواهد از راه مداهنه و تملق در دل مافوق خود جانی باز کند که این عمل شرافت فروشی است. اگر در قومی مداهنه و تملق از دری وارد شود شرافت انسانی از در دیگر خارج خواهد شد. شرح مقال شرافت انسانی مفصل است همینقدر میگویم که هر فردی خود باید مظاهر مختلف آن را دریابد و در حفظ و صیانت آن چون

گوهری گرانبها کوشش نماید . خداوند با فرمایش "انی جاعل فی الارض خلیفه" بزرگترین موهبت را به انسان عطا فرموده است . با " کرمنابنی آدم " تاج افتخار بر سر آدمیان نهاده است . اگر به اهمیت این موهب پی بری از وجد به رقص آئی . زیرا خداوند انسان را در روی زمین خلیفه خود قرار داد و بدیهی است هر خلیفه‌ای وظائفی دارد و اگر این خلافت را قبول کنیم باید این راهم قبول داشته باشیم که در انجام وظائف این خلافت اختیاراتی نیز به ما محول شده است . بدیهی است در وحله اول انبیا و اولیا که انسانهای کامل هستند و وظائف این خلافت را به عهده دارند ولی هر انسانی به شرط لیاقت در این وظیفه شریک است . پس بر هر فرد بشری واجب است که خود را به درجه‌ای از شرافت برساند که بتواند پاسدار این وظیفه‌ی عظیم گردد . بیان من قادر نیست که به شرح این موهبت پردازم و ارزش این عطیه را شرح دهم . هم اکنون که در فکر آن هستم در برابر عظمت آن طوری منقلبم که زبانم قدرت بیان ندارد . تنها میگویم اگر بخواهی در میدان تصوف قدم نهی باید ارزش بیکران این شرافت را دریابی تا لایق شوی که به این خلعت مخلع گردی . آن دسته که نتوانند بر غریزه‌های حیوانی غلبه کنند از دستگاه خلافت مطرودند و در زمره‌ی " اولتکالانعام بل هم اضل " محسوب . انسان شریف ظلم نمیکند و زیر بار ظلم هم نمی‌رود که خود تحمل ظلم نوعی ستم است . عجالتاً " به همین اکتفا می‌کنم و باقی را به فکر تو وا می‌گذارم .

اما وظیفه‌ی خدمت برای متصوف . هر کس که قدم در راه سلوک می‌گذارد باید متوجه باشد که اگر مقصودش تنها اعتلا به مقامات بالا و درک فیوضات الهی است غرضش خود خواهی است . بی‌اثم این مسئله را با مسائل مادی تشبیه کنیم . اگر کسی مال اندوزد و از تجملات زندگی بهره ور شود ، خوب بخورد و در قصور عالی زندگی کند و جمعی را برده وارد خدمت خود در آورد و این زندگانی را به رخ دیگران بکشد و به آنان فخر فروشد ، آیا در نظر عارف چنین بشری شایسته‌ی نام انسان است ؟ از چنین آدمی چه چیزی به دیگران میرسد ؟ اگر از روی کبر هم چیزی بدل بینوایان کند آیا مأجور است ؟ همینطور هم اگر کسی در سلوک خود پیشرفت کند و صاحب حالات شود و این سیر را موجب مباهات بداند آیا با آن پولدار که مکتن و ثروتش را موجب اهمیت خود میداند فرقی دارد ؟ البته صوفی واقعی چنین نخواهد بود . اما بسیاری در نیمه راه گم میشوند ، عجب بر آنها مستولی میشود و کبر می‌فروشند . پس متصوف باید هیچوقت فراموش نکنند که نیت او در راه سیر و سلوک خدمت است ، که عبادت یا ریاضت بجز خدمت خلق نیست . متصوف از همان ابتدای کار باید طوری رفتار کند که اطوارش با دیگران متفاوت باشد و اطرافیانش متوجه شوند که در دل این شخص نوری است که آنها هم از این روشنائی فیض می‌برند . ( مبادا خدای

نخواستن تصور کنی که این کار را با تظاهر میشود انجام داد) تا متصوف بجائی رسد که اگر موهبت الهی شامل حالش شود کامل مکمل گردد و خود در تربیت گمگشتگان موظف به انجام وظیفه‌ی هدایت باشد .

در اینجا نکته‌ای بخاطر آمد که باید به حاشیه بروم مبادا فراموشم شود . تمام عرفای بزرگ در تربیت مردان زحمت هاکشیده‌اند و بعضی مشایخی تعلیم داده‌اند که گاهی از استاد جلوتر افتاده است و باید هم اینطور باشد چه اگر هر شاگردی از استاد ضعیف‌تر باشد بالاخره کار به تباهی میکشد . این در علوم مادی هم صدق میکند زیرا اگر شاگردان از استادان جلو نمی‌افتادند علوم مادی به ترقی امروزه نمیرسید . به نظر من بزرگترین استاد طریقه‌ی تصوف شمس تبریزی ( ق س ) است . این مرد که کم و بیش گمنام بود به امر الهی مأموریت یافت ، از آذربایجان به قونیه آمد تا مردی را که مستعد هدایت بود دریابد <sup>۹</sup> به اندک مدتی به آنجا برساند که همه میدانیم . این کار را بی تظاهر انجام داد و تنها شاگردی تربیت کرد که واحد کالا لاف بود . چون کار خود تمام کرد بی سرو صدا از صحنه بیرون رفت . این فروتنی و وارستگی بی نظیر است . امروز در قونیه در مزار مولانا جلال الدین بلخی ( رح ) آثاری از شمس به یادگار است که در آن محیط ملکوتی بیننده را به تفکر و امیداردواز خود بیخود میسازد . این شاگرد مستعد یعنی مولانا کتاب مثنوی را به نظم آورد که بزرگترین کتاب تعلیمات تصوف است و صدها هزار نفر از فیض این مکتب بهره برده و خواهند برد . متأسفانه در ملاقات شمس و مولوی مریدان حکایتها و افسانه‌ها ساختند که به خیال خودشان قدر و منزلت این دو بزرگوار را بالا ببرند . مثلاً تقاضای شمس از مولانا برای آزمایش او که من از ذکر آن شرم دارم ، از ما مردم که اغراق را یکی از صنایع شعری میشماریم نباید توقع بیشتری داشت . وقتی بزرگترین شاعر ما فردوسی میگوید :

زسم سنوران در آن پهن دشت  
زمین شد شش و آسمان گشت هشت  
و یا  
فروشد به ماهی و بر شد به ماه  
بن نیزه و قبه بارگاه

معلوم میشود به غلو و مبالغه عادت داریم و آنرا یک نوع زینت ادبی میپنداریم . بهمین رویه در تاریخ هم به گزافه‌گوئی میپردازیم و عدد در نزد ما ارزش واقعی ندارد . میان هزار و صد هزار فرقی نمیکنیم برای جلوگیری از این طرز فکر بود که من به توتنترین درست دیدن و درست شنیدن را یاد دادم تا در داوری خود از راه راست منحرف نشوی و دچار افراط و تفریط نگردی . جای افسوس است که این قبیل افسانه‌ها مردم را به شک میاندازد و به دست مدعیان گزک میدهد . من به تونصیحت میکنم که وقتی شرح حال عرفا را میخوانی از گزافه‌گوئی‌ها متأثر نشوی چون نویسنده نیت سوء نداشته است و اعمال مؤمن هم به نیت است و شاید هم در عالم خلسه چیزهایی به نظرش آمده که حقیقت پنداشته است !

برگردیم سر مطلب ، تمام کارهای مادر مکتب مقدماتی تصوف برپایه‌ی خدمت است و جوینده باید این وظیفه را نصب‌العین خویش سازد . در اینجا چون صحبت از تکالیف متصوف شد تلقین اصول سته به خاطر آمد . این اصول را عرفاً بطور پراکنده به مریدان تعلیم داده‌اند ولی تا آنجا که اطلاع دارم این اصول را اول صفی‌علیشاه ( رح ) مدون کرد و به مریدان تلقین نمود . چون به نظر من جامع اصول درویشی است در این جابه ذکر آن میبردارم ، سه نای این اصول شش‌گانه راجع به رابطه‌ی مرید با خالق است و سه نای دیگر با خلق . این اصول از این قرار است : ۱- تعظیم امرالله ۲- اطاعت ولی‌الله ۳- کتمان سرالله ۴- شفقت خلق الله ۵- خدمت‌اهل الله ۶- بذل نفس فی سبیل الله .

۱- وظیفه هر صوفی است که از او امر الهی اطاعت نماید و پایه‌های شریعت و طریقت و حقیقت را که از هم لاینفک هستند رعایت کند .  
 ۲- هر صوفی باید ولی و مرشدی داشته باشد که او دانا به امرالله است . پس مرید باید اطاعت از ولی نماید .  
 ۳- صوفی اگر در مراحل سلوک به پاره‌ای اسرار راه یافت نباید آنرا افشاء نماید . چون این اسرار قابل درک اشخاص نااهل نیست و ممکن است از آن سوء استفاده شود .  
 ۴- صوفی باید به تمام خلق خدا شفیق باشد . از محبت و دستگیری به آنان دریغ نکند . به افعال آنها سخت نگیرد . از بی‌مهری آنان رنجه نشود . زیرا اکثر مردم هنوز در راه تصوف قدم ننهاده‌اند .  
 ۵- اهل‌الله درویشانند . پس صوفی باید به آنها که حکم برادر او را دارند خدمتگزار باشد . این خدمت متقابل است چون آنها هم با او همراهند و براین اصل است که بنیان و اساس تصوف پایه‌گذاری میشود و حس همکاری از مددکاری پدید میآید و موجب گسترش ، تصوف میشود . .

۶- بذل نفس فی سبیل‌الله مرحله‌ی بالای سیر است که صوفی در صورت لزوم حاضر است جان خود را در راه خدا یعنی برای خدمت خلق فدا کند . در موقعی که راجع به ایثار صحبت کنیم در این باب بیشتر بحث خواهیم کرد .  
 بازی این دو شرط لازم یعنی رعایت شرافت انسانی و خدمت به خلق را برایت به‌طور اختصار گفتیم ولی چون این موضوع سنگهای اصلی بنای ما هستند باز هم در قسمتهای عملی و تمرینی به آن بر خواهیم خورد .  
 حالا اگر میخواهی وارد مکتب مقدماتی تصوف شوی باید مسلمان باشی و شریعت را

رعایت کنی. تصوف عرفان اسلامی است و اگر کسی می‌خواهد متصوف شود باید مسلمان باشد اگر بعضی بخواهند بگویند که در تصوف میشود رعایت شریعت را نکرد این دیگر بدعت است و باید نام دیگری غیر از تصوف برای طریقت خود پیداکنند. راه های عرفانی غیر اسلامی زیاد است ولی عرفان اسلامی که تصوف باشد پایه‌اش بر شریعت است و تمام عرفای بزرگ اسلامی رعایت آن را کرده‌اند. اصلاً "گفتن تصوف اسلامی صحیح نیست و لفظ اسلامی حشو است منتها مآگاهی به طور تسامح آنرا با کار می‌بریم و الا تصوف یعنی عرفان اسلامی".

پس همان‌طور که گفتیم متصوف باید مسلمان باشد و پایه‌ی مهم آن نماز است. قبلاً" برایت به تفصیل گفتیم که عبادت بیگاری نیست که مسلمان در اجرای آن ادای تکلیف کند. مسلمان واقعی عبادت را از روی شوق و اخلاص و برای قرب به پروردگار به جای می‌آورد و هر چه بیشتر رود حلاوت آن برایش بیشتر میشود. در نماز حضور قلب شرط واجب است (نه فکر حضور خلق) و الادولا و راست شدن و به رکوع و سجود رفتن و کلماتی را طوطی واری تکرار کردن فائده‌ای ندارد. اول باید معنی تمام کلمات نماز را درست بفهمی و در ذکر آن به معنی توجه داشته باشی و نگذاری فکرت منحرف شود. ابتدا این کار چندان آسان نیست و در فکر تفرقه پیدا میشود.

همینکه متوجه شدی که فکرت متفرق شد باید کوشش کنی دوباره به فکر تمرکز دهی. این تمرین که در حد خود خیلی مهم است بعدها تورا برای مراقبه که به آن خواهیم رسید خیلی کمک خواهد کرد. تمام کلمات نماز مهم است ولی من توجه تورا مخصوصاً" به دو سه جمله جلب میکنم که چون وقت خواندن نماز به آن میرسی خود را سراپا غرق در معنی آن سازی. در سوره‌ی فاتحه همینکه به آیات ایاک نعبد و ایاک نستعین میرسی به طور حقیقی محو در معانی آن شوی درست متوجه باشی که به خدا عبادت میکنی و از او استعانت میجوئی همینکه میگوئی اهدنا الصراط المستقیم باطنا" خواستار باشی که خدا تورا به راه راست هدایت فرماید. و در تشهد وقتی میگوئی وحده لا شریک له واقعا" به وحدانیت کردگار اقرار نمائی اینکه نماز ها چندین رکعت است شاید برای این باشد که اگر یک بار در خیالت تفرقه افتاد بار دیگر اصلاح کنی. اگر به این سبک نماز بخوانی دیری نخواهد گذشت که نماز برایت معنی تازه‌ای پیدا میکند و شیرینی آن چنان در اعماق وجودت رخنه میکند که میل پیدا میکنی که حتی به نمازهای نافله بپرداز و حس خواهی کرد که اگر از یک نماز قصور کنی چیزی کم داری. نماز برای روح باید حکم غذا برای جسمت داشته باشد همان‌طور که اگر غذا نخوری گرسنه میشوی همان‌طور هم اگر نمازت ترک شد باید روح تشنه باشد همان‌طور که نتیجه‌ی کار در عمل است. عمل کن تا نتیجه را ببینی.

روزه هم مانند نماز بسیار مهم است . اگر جسماً " توانائی روزه گرفتن را داری باید حتماً روزه بگیری . البته روزه بر آدم مریض واجب نیست و خداوند تکلیف مالایطاق بر بنده نمیفرماید . اما روزه هم از نظر روانی و هم از نظر بهداشت جسمی مفید است . هر سال یک ماه با روزه گرفتن بدن را پاک میکنی روانت را صیقل میبخشی و چون گرسنه شوی درد گرسنگان را درک میکنی حس همدردی که از صفات اصلی آدمیت است در تو بیدار میشود قبلاً " هم در این باب با تو سخن گفته ام .

ترک منهیات نیز از شرائط واجب شریعت است . فی المثل احتراز از قمار و شرب مسکرات که هم شرعاً " حرام و هم از نظر سلامت روح و بدن از بدیهیات است و صوفی باید مراقب تمام این احوال باشد .

یکی دو کار دیگر را هم که قبل از قدم گذاردن در کار باید رعایت کنی برایت میگویم : احتراز از پر خوردن . پر خوری برای سلامت انسان مضر است و این قولی است که تمام علمای پزشکی به آن توجه دارند . با پر خوری در خود اشتهای کاذب ایجاد میکنیم و این رویه ما را مستعد گرفتن بسیاری از امراض مینماید و آدم پر خور از تفکر و تمرکز ذهن و پرداختن به مسائل روحی باز میماند . اگر چند روزی کمتر بخوری آن اشتهای کاذب از بین میرود و به مقدار بسیار کمتری غذا قانع میشوی . سعدی ( رح ) چه خوب فرموده :

نه چندان بخور کز دهانت بر آید      نه چندانکه از ضعف جانت بر آید .

گفتم که رعایت اعتدال در همه کار لازم است . در خوردن هم اعتدال شرط مهمی است . این اندرز که تا گرسنه نشوی سر سفره نشین و پیش از آنکه کاملاً سیر شوی از آنجا برخیز بسیار مهم است .

نصیحت دیگر کم خوابیدن است . در اینجا هم اعتدال لازم است . آنها که با ریاضت خواب را بر خود حرام میکنند اشتباه میکنند . این زیاده روی است . آدمی که خیلی کم بخوابد مزاجش از اعتدال خارج میشود نه بدنش سالم خواهد ماند نه عقلش سلیم . پر خوابی هم بسیار مضر است . شخص را افسرده میسازد و از کار باز میدارد و رفته رفته به تنبلی منجر میشود و میخواید که یا بخوابد یا چرت بزند . به نظر من برای شخصی که سالم باشد شش ساعت خواب کافی است و چون به این مدت عادت کرد خوابش عمیق میشود . یک ساعت خواب عمیق برای اصلاح بدن اقلاً " مطابق دو ساعت خواب آشفته است . متصوف باید سعی کنند ثلث آخر شب را بیدار باشد . یعنی قبل از سحر از خواب برخیزد و وقت نماز صبح کاملاً بیدار و هوشیار باشد نه خواب آلود و در حال خمود . این سحر خیزی منافعی دارد که تنها با اجرای آن به منافعی میتوان پی برد . تماشای زنده شدن طبیعت در طلوع فجر و آثار اولین روشنائی روز در روح متصوف عالمی تازه آشکار میسازد .

نصیحت سوم . که بعد هانتایج آن برایت اشکار میشود فروتنی است . خود را در برابر درگاه جلال پروردگار کوچک شمار و از خود بی خود شونا روزی خود را دریایی و خویشتن را بشناسی . میگویند بایزید (رح) بعرض مقام ربوبیت رساند که ذات تو منزله از ناداری است چیست که در خزانهی حضرت نیست ؟ خطاب آمد عجز و انکسار ، ذلت و افتقار ، نادانی و ناتوانی و حیرانی ، پس ما باید در برابر پروردگار چنین باشیم تا درهای رحمت الهی بروی ما باز شود . در برابر او بازار منم کساد است . اما راه عملی برای سیر به سوی تکامل . متصوف باید بعنوان تمرین در زندگانی روزانه حتی المقدور از بکار بردن ضمیر اول شخص احتراز کند و واژه های من و منم را بکار نبرد . آنهایی که در این مکتب کار میکنند سعی دارند در نامه های که مینویسند هیچوقت با کلمه ی من شروع نکنند . بعضی به صورت ریاضت سعی دارند که یک روز تمام بر خود فرض کنند که در محاورات و مکالمات کلمه ی من استعمال نکنند . این کار که در بادی نظر چندان مشکل نمینماید چندان هم آسان نمیباشد اگر باور نداری یک روز امتحان کن !

این مطالب امروز ما در حکم تعلیماتی بود که روزهای اول به طفل در کودکستان میآموزند . حالا فرض کنیم این تعلیمات کودکستانی را انجام داده از عهدهی امتحان آن سیر بر آمده ایم . دیگر میخواهیم داخل دبستان و بعد دبیرستان بشویم .

عرفا " در مراتب سیر بسیار نوشته اند و طبقه بندی های مختلف کرده اند من پس از سالها تجربه برای مکتب مقدماتی تصوف به مراحلی که میگویم پی برده ام که هم برای شروع به کار آسان است و هم از پیچ و خم ها و اصطلاحات غیر مانوس که هر یک محتاج به شرح و تفصیل است دور میباشد . بعدها میتوانی وارد مراحل مفصل تر و کامل تر که برای مدارج عالی تر لازم است بشوی .

به نظر من این مراحل از این قرار است : اول طلب مجاهده . دوم تزکیه . سوم محاسبه . چهارم مرافیه . پنجم تخلیه . چون این مراحل را پیمودی و تمرین های آنرا با دقت و شوق انجام دادی آن وقت است که اگر استعداد و موهبت یار بود میتوانی وارد کنکور دانشگاه تصوف شوی .

امروز مطلبم را در اینجا ختم میکنم و در جلسات بعد وارد مراحل میشویم و با اجرای تمرینات لازم ان شاء الله قدم به قدم جلوتر میرویم .