

حقیقت و مراحل سلوک

حسین روحانی‌نژاد*

چکیده

روش عرفان، شهودی و کشفی است و سلامت روش خود را که همان تصفیه روح و ریاضت نفس می‌باشد، متعهد است. صَمْت و کم‌گفتن و گزیده‌گویی، جوع و گرسنگی معتدل و سودمند، سَهَر و بیداری و کم‌خوابی، خلوت، دوام ذکر خدا، از راه‌های ریاضت مشروع به‌شمار می‌آیند. ریاضت باید روشمند و مستمر باشد تا سودمند و نافع باشد. خدمت کردن به نفس، صیانت آن از لذت‌ها و اندوخته‌های دنیایی و ریاضت آن به علوم و حکم و واداشتن آن به نهایت تلاش و کوشش در عبادات و طاعات است. البته ریاضت در هر شرایطی به ثمر نمی‌نشیند و سودمند نمی‌افتد. ریاضتی سودمند و مؤثر واقع می‌شود که بر پایه بیداری و آگاهی استوار باشد. عرفای اسلام برای سیر و سلوک انسان، منازلی را قائل شده‌اند که اصول و آمهات آنها ده منزل است و هر منزل و مقامی دارای ده باب است که در مجموع به صد باب بالغ می‌شوند.

واژگان کلیدی

تهذیب نفس، ریاضت، ریاضت عامه، ریاضت خاصه، ریاضت خاص الخاصه.

rouhaninejad@gmail.com

تاریخ تأیید: ۸۹/۶/۲۰

*. عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

تاریخ دریافت: ۸۸/۱۱/۱۵

طرح مسئله

آدمی از دیرباز مشتاق بل محتاج سلوک معنوی بوده و همواره برای دستیابی به عالم معنا تکاپو و طی طریق کرده است. یکی از اساسی‌ترین مباحث در طی طریق معنوی و سلوک عرفانی «اسفار اربعه» است. بررسی دیدگاه عارفان راستین در این زمینه اهمیت این مقوله را نشان می‌دهد. این مقاله در پاسخ به چند مسئله نگارش یافته است: دانشمندان و عرفای شیعه چه تفسیری از این «اسفار» دارند، منازل سیر و سلوک نزد عرفا چیست؟ و برای آن چه مقاماتی قائل شده‌اند و این مقامات چگونه زمینه سیر آدمی را در عالم معنا فراهم می‌سازد؟ شروط لازم سلوک چیست و در این زمینه جهاد نفس یا ریاضت چه نقش و جایگاهی دارد؟ این نوشتار درصدد پاسخ‌گویی به پرسش‌های یاد شده است تا با توجه به آرا و اندیشه‌های بلند عرفانی به‌ویژه عرفان شیعی به تصویر درستی از سلوک معنوی انسان بپردازد.

دیدگاه عرفا در اسفار اربعه

در سلوک عرفانی چهار سفر وجود دارد که به «اسفار اربعه» معروف است. به سخن دیگر، سفر سالکان به سوی حق تعالی دارای چهار مرتبه است که از آنها به «اسفار اربعه» تعبیر می‌شود. از این رو در «سلوک»، سخن از «سفر» است؛ اما سفر بر دو قسم است:

۱. سفر صوری: که حرکت از موطن یا موقف است و روی آوردن به سوی مقصد با طی مراحل و قطع منازل. (بهرامی قصرچی، ۱۳۷۸: ۲۰۹؛ شیرازی، ۱۳۷۵: ۱ / ۱۳)
۲. سفر معنوی: که «توجه القلب الی‌الحق» است. (کاشانی، ۱۳۸۷: ۸۳)

اولی سفر فیزیکی است که تن از وطن یا از منزل به مقصد منتقل می‌شود، ولی دومی، سفر معنوی است.

اینک دیدگاه چند تن از بزرگان اهل معرفت را در باره این چهار سفر معنوی می‌آوریم.

۱. دیدگاه کمال‌الدین عبدالرزاق کاشانی

عارف مشهور ابوالغنائم کمال‌الدین عبدالرزاق کاشانی (م. ۷۳۶ ق) در تعریف سفر و تعداد

اسفار می نویسد:

سفر، توجه قلب به سوی حق است، و اسفار، چهار است: اول، سیر الی الله است از منازل نفس تا وصول به افق مبین، که نهایت مقام قلب و مبدأ تجلیات اسمائی است؛ دوم، سیر فی الله است به واسطه اتصاف به صفات او و تحقق به اسمای او تا افق اعلی که نهایت مقام واحدیت است؛ سوم، ترقی به عین الجمع و مقام واحدیت است که مقام «قاب قوسین» است که دوگانگی و اثنیت از میان می رود و چون دوگانگی برطرف شد، دیگر مقام «أوْأَدْنی» است و آن نهایت ولایت است؛ چهارم، عبارت است از سیر بالله عن الله (سیر با خدا از خدا) برای تکمیل (خلایق) و این، مقام بقای بعد از فنا و فرق بعد جمع است. (کاشانی، ۱۳۷۸: ۵۱)

به نظر وی فرجام سفر اول، برطرف شدن حجاب های کثرت از چهره وحدت است و نهایت سفر دوم، برطرف شدن حجاب وحدت از چهره کثرت علمی باطنی است و پایان سفر سوم، از بین رفتن تقید به دو ضد؛ یعنی ظاهر و باطن - به واسطه حصول در احدیت عین جمع - و آخر سفر چهارم، بازگشت از حق است به خلق - در مقام استقامت و پایداری. (همان، ۱۳۸۷: ۵۱، ۱۴۷، ۱۴۸، ۷۸ و ۷۹)^۱

اما چگونه می توان در طریق سلوک، گام نهاد و چه باید کرد؟ در پاسخ به این سؤال عبدالرزاق کاشانی - که خود مرد سلوک دیده و راه یافته ای است - می گوید: نخست هنگام عمل، «شعور» و آگاهی برای انسان آشکار می شود و از آن، «شوق» و «اراده» و سپس حرکت پدید می آید.

بنابراین، سالک باید نسبت به کمال و کاملی مطلق، که امکان دستیابی به آن وجود دارد، شعور و آگاهی یابد. این شعور یا با ایمان توأم با اطمینان قلبی حاصل می شود و یا با یقین برهانی. وقتی با یکی از این دو طریق، به اطمینان دست یافت، از باطن او شوق و رغبتی در چنگ زدن و دست یافتن به عروءة الوثقی - که همان اراده است - به وجود می آید. سپس سر و درون او برای دستیابی به راحتی و انس، به جانب جناب قدس؛ یعنی حضرت حق - جل و علا

۱. کاشانی در لطائف الإعلام نیز با تفصیل بیشتر از اسفار اربعه سخن گفته است. (کاشانی، ۱۳۷۹: ۳۲۸)

- به حرکت در می‌آید و در این هنگام باید در رفع موانع و تحصیل شرایط بکوشد و این، جز در پرتو «ریاضت»، تحقق نمی‌پذیرد.

۲. دیدگاه علامه سید حیدر آملی

علامه سید حیدر آملی (۷۸۲ - ۷۲۰ ق) عارف بلندآوازه شیعی نیز با اندک تفاوت و با تبیینی دیگر، از «اسفار اربعه» و مفهوم «سالک» و «سیر»، سخن می‌گوید. او نیز سالک را کسی می‌داند که به سوی خدای تعالی در حال سیر و حرکت است و در این حال، متوسط میان «مُرید» و «منتهی» است. وی نیز «سیر» را سه قسمت می‌داند: «لله»، «فی‌الله»، و «بالله». سیر «لله»، به خدا منتهی می‌شود و سیر «فی‌الله»، نهایت ندارد و سیر «بالله»، سیر در مقام تکمیل است؛ در حالتی که گوشش، چشمش، زبانش، دست و پایش «لله» و «بالله» است؛ بدین معنا که «عبد» در هیچ چیزی جز «بالله» تصرف نمی‌کند. هریک از اسفار چهارگانه اهل معرفت، همان‌طور که آغازی دارند، نهایتی نیز دارند. (آملی، ۱۳۶۷: ۱ / ۲۶۷ و ۲۶۸)

۳. دیدگاه ملاصدرا

صدرالدین محمد شیرازی (م. ۱۰۵۰ ق) که کتاب گران سنگ فلسفی خود را بر طبق اسفار اربعه عارفان، بنیاد نهاده و آن را *الحکمه المتعالیه فی الاسفار العقلیه الأربعه* نامیده است، می‌گوید:

بدان که سالکان از عرفا و اولیا را چهار سفر است: ۱. سفر از خلق به سوی حق؛
۲. سفر به حق در حق؛ ۳. سفر از حق به سوی خلق با حق که در مقابل سفر اول است؛ ۴. سفر با حق در خلق که از جهتی مقابل سفر دوم است. (شیرازی، ۱۳۷۵: ۱ / ۱۳)

۴. دیدگاه عارف حکیم آقا محمدرضا قمشه‌ای

استاد کم‌نظیر عرفان اسلامی، آقا محمدرضا قمشه‌ای، معروف به حکیم صرهبها رساله‌ای موجز در باب اسفار اربعه نگاشته و نکات تازه‌ای را مطرح کرده است. وی نیز با تبیین و بسط بیشتر و با آوردن نکات ناب‌تر، به ذکر اسفار چهارگانه‌ای که سالکان کوی حق می‌پیمایند، به همان سبک و سیاق کاشانی و سید حیدر پرداخته، می‌گوید: سالک در سفر اول، از مقام نفس به

مقام قلب ارتقا می‌یابد و از مقام قلب به مقام روح و از مقام روح به سوی مقصد اعلا و بهجت بزرگ گام برمی‌دارد که همان بهشتی است که برای «متمقین» نزدیک آورده شده است: «وَأُزْلِفَتْ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ»؛ (شعراء / ۹۰) یعنی آنان که از آدناس و آلودگی‌های مقام نفس رهیده‌اند و ره‌توشه تقوا برگرفته‌اند و حجاب‌های ظلمانی را برچیده‌اند و از انوار مقام قلب و مقام روح که حجب نوری‌ه‌اند، گذر نموده‌اند. (بنگرید به: بهرامی قصرچی، ۱۳۷۸: ۲۱۲ - ۲۰۹)

۵. دیدگاه امام خمینی علیه السلام

عارف واصل، حضرت امام خمینی علیه السلام معطوف به گفتار آقا محمدرضا قمشه‌ای اظهارنظر کرده و نکاتی بر آن افزوده است. لذا گزارش کوتاهی از دیدگاه ایشان، سودمند است.

به نظر حضرت امام خمینی علیه السلام، سفر اول از اسفار اربعه، «من الخلق الي الحق» است و در این سفر حجاب‌هایی که «جنبه یلی الخلق» دارند، از پیش سالک برداشته می‌شوند و سالک، جمال حق را به ظهور فعلی آن، که در حقیقت ظهور ذات در مراتب اکوان است، رؤیت می‌کند و این، همان «جنبه یلی الحقی» است. به سخن دیگر وجه حق در نزد او منکشف می‌شود. نهایت این سفر این است که تمام خلق را ظهور حق و آیات او می‌بیند. در این حال، سفر اول پایان می‌پذیرد و سفر دوم آغاز می‌شود.

سفر دوم از دیدگاه امام خمینی علیه السلام «سفر من الحق المقید الي الحق المطلق» است. در اینجا امام به جای تعبیر معروف «سفر من الحق الي الحق بالحق»، تعبیر دقیق‌تر و گویاتری به کار می‌برد و پرتوی از روشنایی بر این سفر می‌تاباند و از این سفر، به عنوان سفر از «حق مقید به حق مطلق» یاد می‌کند. آثار و برکاتی که به نظر ایشان بر این سفر مترتب می‌شود، در خور توجه است. رهاورد این سفر برای سالک آن است که «هویات وجودی» در نزد او مضمحل و «تعینات خلقی» به کلی مستهلک می‌گردد و «قیامت کبرای او» با ظهور وحدت تامه برپا می‌شود و حق با مقام وحدانیت خود، برای او تجلی می‌کند. در این هنگام، سالک اشیا را اصلاً نمی‌بیند و از ذات و صفات و افعال خود فانی می‌شود.

امام علیه السلام به آسیب‌شناسی این دو سفر عرفانی می‌پردازد و آفات و آسیب‌های تهدید کننده

سالک را در این دو سفر برمی‌شمارد. از جمله آفات اینکه اگر سالک در این دو سفر از «انانیت» پالایش نشده باشد، شیطان او، یعنی نفس اماره او که در میان دو پهلوی او کمین کرده است، سر به ربوبیت برمی‌دارد و «شطح» از او صادر می‌شود.

از نظر ایشان، «شطحیات» یعنی سخنانی از قبیل: «انا الحق»، «سبحانی ما اعظم شأنی» و «لیس فی جُتی سوی الله» بر زبان آوردن، بیانگر نقص سالک و سلوک و بقای «انیت» و «انانیت» در اوست. از این رو اهل سلوک معتقدند سالک باید «معلمی»^۱ داشته باشد تا او را به طریق سلوک، راهنمایی و ارشاد کند، اما این «معلم» باید به کیفیت آن، عارف و آگاه باشد و از راه ریاضت‌های شرعی، منحرف نشده باشد؛ زیرا «طرق سلوک باطنی» به عدد نفوس خلائق و نامحدود است.

از سخنان حضرت امام و دیگر مشایخ عرفان برمی‌آید که هر سالکی توان ادامه راه و پیمودن دو سفر بعدی را ندارد. سالکی می‌تواند سفر سوم را آغاز کند و پای در سفر پردشوار سوم بگذارد که مشمول عنایت الهی قرار گرفته باشد. برخی از این عنایت، به «عنایت ازلی» تعبیر کرده‌اند؛ ولی امام خمینی رحمته علیه از آن به «عنایت الهی» تعبیر می‌کند. (جندی، ۱۳۶۲: ۱۵۱)

اگر عنایت الهی شامل سالک شود، خداوند او را به خود بازمی‌گرداند و سالک سفر سوم را آغاز می‌کند. مراد امام رحمته علیه این است که سالک از «مقام فنا» به «مقام بقا» و از «مقام محو» به «مقام صحو» باز می‌گردد و سیر و سلوک را ادامه می‌دهد. سفر سوم از نظر ایشان «سفر من الحق الی الخلق الحقی بالحق» است. وصف خلق، به «حقی» در کلام دیگران نیست و مختص امام خمینی است. در این سفر، سالک از «حضرت احدیت جمعی» به «حضرت اعیان ثابته» سفر می‌کند و در این هنگام حقایق اشیا و کمالات آنها و کیفیت حرکت تدریجی آنها تا مقام اول و وصول به وطن اصلی، برایش منکشف می‌شود.

سپس سلوک در سفر چهارم را آغاز می‌کند. سفر چهارم از دیدگاه امام خمینی رحمته علیه «سفر

۱. دقت و فطانت حضرت امام خمینی رحمته علیه ستودنی است. ایشان به جای واژه «مرشد» که معروف و مصطلح است، از واژه «معلم» استفاده می‌کند تا راه را بر مدعیان دروغین ببندد. تأکید بر «ریاضت‌های شرعی» و عدم انحراف از آن نیز دلیلی بر این ادعاست.

از حضرت اعیان ثابت به سوی خلق، یعنی اعیان خارجی، بالحق، یعنی با وجود حقانی» است. در این حال، سالک جمال حق را در همه هستی، شهود می‌کند و به مقامات آنها در «نشئه علمیه» آگاه و عارف می‌گردد و به طریقه سلوک آنها به سوی «حضرت اعیان» و ما فوق آن و کیفیت وصول آنها به موطن اصلی، علم و آگاهی پیدا می‌کند و از خدای متعال و صفات و اسمای او و معارف حقه، به قدر استعداد مستعدان خبر می‌دهد و آگاه می‌سازد.

منازل سیر و سلوک

عرفای اسلام برای سیر و سلوک انسان، منازلی قائل شده‌اند که اصول و امهات آنها ده منزل است و از بدایات آغاز و به نهایت ختم می‌شود. میان بدایات و نهایت، هشت منزل متوسط قرار دارد. هر منزل و مقامی دارای ده باب است که در مجموع به صد باب می‌رسد. هر بابی از این ابواب سه درجه دارد، درجه عامه و مبتدی، درجه سالک و متوسط و درجه محقق و منتها.

هر مقامی، اصلی بشمار می‌آید که دارای فروع و درجاتی است. هریک از مقامات صدگانه به ده قسم تقسیم می‌شوند. سیر انسان به سوی حق، از طریق باطن صورت می‌پذیرد؛ هرچند که از ظاهر مدد می‌گیرد و میان ظاهر و باطن، ترابط و تعامل برقرار است.^۱

شرح این منازل و مقامات - بدان گونه که در کتب معروف عرفانی آمده است - در این مختصر نمی‌گنجد و فایده‌ای جز در حوزه نظر ندارد. از این رو چگونگی شکل‌گیری سیر و سلوک و برخی از منازل و مراحل آن با تکیه بر رساله *لب اللباب* - که عصاره درس‌های اخلاقی - عرفانی علامه طباطبایی است و شاگرد خوش ذوق او زنده یاد علامه حسینی تهرانی آن را گردآوری و تدوین نموده است - تقدیم می‌گردد.

انسان در دریای زندگی، هر آن، با موجی از شهوت‌ها و کثرت‌ها و علایق و وابستگی‌های مادی دست و پنجه نرم می‌کند. در این میان هر از گاه نسیمی جان‌بخش و روح‌افزا به نام

۱. برای آگاهی بیشتر از این گونه مباحث، به کتاب *ولایت در عرفان*، به قلم نگارنده، چاپ سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی مراجعه شود. در تنظیم این مقاله از این کتاب بهره برده شده است.

«جذبه» او را به ساحل نجات سوق می‌دهد؛ چنان‌که از پیامبر روایت است که فرمود:

إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامِ دَهْرِكُمْ نَفَحَاتٍ أَلَا فَتَعَرَّضُوا لَهَا. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۸ / ۲۲۱ /
باب ۶۶)

در این هنگام سالک، در پرتو «جذبه الهی» جان می‌گیرد و عزم، جزم می‌کند که بار سفر بریندد و به سوی خدای تعالی سفر کند و به اصطلاح عرفا، سیر و سلوک نماید، یعنی راه حق را بپیماید (= سلوک) و به تماشای آثار و خصوصیات منازل و مراحل بین راه بپردازد (سیر). زاد و توشه این سفر روحانی، مجاهده با نفس و ریاضت نفسانی است. سالک پس از عبور از دریای موج ماده، به عالم برزخ که کثرت انفسیه است وارد می‌شود. در این عالم، مشاهده می‌کند که ماده و کثرت‌های خارجی در خانه طبع او موجوداتی خیالی نفسانی به ودیعت نهاده‌اند. این خیالات، مانع از سفر او می‌شوند و آرامش او را سلب می‌کنند و چون سالک، بخواهد در پرتو ذکر خدا بیارامد، ناگهان چون سیل خروشان بر او هجوم می‌آورند تا راه سفر به سوی آسمان را بر او ببندند.

جان همه روز از لگدکوب خیال وز زیان و سود و از بیم زوال
نی صفا می‌ماندش نی لطف و فرّ نی به سوی آسمان راه سفر
(مولوی، ۱۳۶۳: دفتر اول ۴۱۴ و ۴۱۵)

اما سالک کوی دوست، از این دشمنان نمی‌هراسد و دامن همت بر میان می‌بندد و به یاری حق، از وادی خیالات که آن را «برزخ» می‌نامند، خارج می‌گردد. ولی سالک باید بسیار هوشیار باشد که در زوایای خانه دل، چیزی از آن خیالات باقی نماند. مثل این سالک مثل کسی است که در حوض خانه خود آبی وارد ساخته و مدتی به آن دست نزده تا تمام آلودگی‌ها و کثافات آن ته‌نشین شود و آب زلال در حوض نمودار گردد، ولی به محض آنکه بخواهد در حوض فرو رود یا چیزی را در حوض بشوید، ناگهان تمام لجن‌ها و کثافات که ته‌نشین شده بود، نمودار می‌گردد و آب را تیره می‌سازد و لکه‌های سیاه بر روی آب پدید می‌آید.

هنگامی که سالک از عالم طبع و برزخ عبور کند، به «عالم روح» وارد می‌شود و سپس مراحل را طی می‌کند تا آن که به حیات ابدی دست می‌یابد.

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق ثبت است در جریده عالم دوام ما (حافظ، ۱۳۷۵)

این حقیقت با تأمل و تدبر در آیات قرآن کریم، چونان اصلی مسلم نمودار می‌گردد؛ زیرا می‌فرماید:

وَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ. (قصص / ۸۸)

و با خدا معبودی دیگر مخوان. خدایی جز او نیست. جز ذات او همه چیز نابودشونده است. فرمان از آن اوست. و به سوی او بازگردانده می‌شوید.

و در جای دیگر می‌فرماید:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَكُنْزِينَ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرُهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ. (نحل / ۹۶)

آنچه پیش شماست تمام می‌شود و آنچه پیش خداست پایدار است، و قطعاً کسانی را که شکیبایی کردند به بهتر از آنچه عمل می‌کردند، پاداش خواهیم داد.

هرچه نزد پروردگار است بقا و ثبات دارد. در وجه‌الله نابودی و زوال راه ندارد. مراد از وجه‌الله تعالی که زوال‌پذیر نیست، همانا اسمای الهی است. و وجه هر شیء همان چیزی است که مواجهه بدان حاصل می‌شود، بنابراین وجه هر چیز مظهر آن چیز است و مظاهر، همان اسمای الهی هستند که مواجهه خدا با تمام مخلوقات وسیله آنها انجام می‌گیرد.

سلوک و نسبت آن با مراقبه

از مهم‌ترین اموری که در سیر و سلوک، ضرورت دارد، «مراقبه» است. سالک باید از اولین قدم که در راه می‌گذارد تا آخرین قدم، از «مراقبه» غفلت نکند. البته مراقبه درجات و مراتبی

دارد؛ سالک در مراحل نخست یک نوع مراقبه باید داشته باشد و در مراحل دیگر، انواع دیگری. هرچه رو به کمال می‌رود و طی منازل و مراحل می‌کند، مراقبه او باید دقیق‌تر باشد. ارمغان مراقبه شدید، حب و عشق به جمال و کمال علی‌الاطلاق است، که گرچه فطری بشر و در ذات او به ودیعت گذارده شده است، علاقه به مادیات، حجاب آن می‌شود و نمی‌گذارد این پرتو ازلی ظاهر شود. به واسطه مراقبه کم‌کم حجاب‌ها ضعیف شده تا سرانجام از میان می‌رود و آن عشق و حب فطری ظهور می‌نماید.

ارمغان دیگر مراقبه، انواری است از سوی حق تعالی که طلیعه تقرب است و در آغاز چون برق خاطف، ظاهر گشته و ناگهان پنهان می‌شود و کم‌کم مانند ستاره ریز درخشان، و سپس به صورت ماه و بعد به صورت خورشید، و گاه مانند چراغی بر افروخته یا قندیلی آویخته نمودار می‌گردد و چون مراقبه نیرومند گردد، سالک تمام آسمان و زمین و شرق و غرب را یکپارچه روشن می‌بیند.

سالک سعادت‌مند، در اثر اهتمام در امر مراقبه، در می‌یابد که غیر از یک قدرت واحد، قدرتی نیست و در تمام جهان‌ها، عالم و قادر و حی یکی است. این شهود در حال تلاوت قرآن نیز پیدا می‌شود و تلاوت قرآن را در حصول این امر تأثیر فراوانی است.

و چون سالک به توفیق الهی این مراحل را طی نمود، جذبات الهی او را احاطه نموده، متوجه جمال و کمال علی‌الاطلاق گشته و در دریای بی‌منتهای مشاهده ذات ربوبی مستغرق خواهد گردید. البته سیر و سلوک عرفانی منافاتی با حضور در عالم ماده ندارد و بساط کثرت خارجی به حال خود باقی خواهد بود. بعضی از عارفان گفته‌اند: مدت سی سال در میان مردم بودم و اینان گمان می‌کردند که من با ایشان مراوده دارم و با ایشان معاشرم و حال آنکه در این مدت به جز خدا کسی را ندیده و نشناخته‌ام.

از شهود در ابتدا تعبیر به حال می‌کنند، ولی سالک در اثر شدت مراقبت با توفیقات الهی از حال به مقام می‌رسد.

این نکته نیز گفتنی است که منصب نبوت و امامت امری، اختصاصی است، ولی وصول به مقام توحید مطلق و فنای در ذات احدیت، اختصاصی نیست و دعوت انبیا و ائمه علیهم‌السلام، بدین

مرحله از کمال است. البته وصول بدین مقامات و درجات بدون اخلاص در راه حق صورت نمی‌گیرد و تا سالک به منزل مخلصین نرسد حقیقت چنان‌که باید برای او کشف نخواهد شد. در ابتدای سلوک باید سالک الی الله با اختیار مقام زهد و تأمل و دقت و تفکر در بی‌اعتباری دنیا و عدم بی‌فایده بودن دل‌بستگی به آن، رشته علقه به عالم کثرات را قطع کند. پس از طی این مرحله، تازه متوجه خواهد شد که علاقه‌ای مفرط به ذات خود داشته و نفس خود را تا سر حد عشق دوست دارد، هرچه به جا می‌آورد و هر مجاهده که می‌کند، همه ناشی از فرط حب به ذات خود است.

سالک باید با استمداد از الطاف الهی و امدادهای پیاپی رحمانی، رشته محبت به ذات خود را پاره کند، تا تمام کارهای او برای ذات اقدس خدا باشد و حب به ذات او به حب به خدای تعالی تبدیل شود و این با مجاهده انجام می‌گیرد. پس از طی این مرحله، سالک، هر کاری که می‌کند، برای خداست.

وقتی سالک بدین مرحله رسید، کم‌کم خود را نیز فراموش می‌کند و دیگر خودی نمی‌بیند و رفته‌رفته در دریای بیکران الهی غرق می‌شود. طی این مرحله بدون توفیق و دستگیری خاص حضرت حق، انجام نمی‌پذیرد.

عوامل مقدم بر عالم خلوص

پوشیده نماند که از ابتدای سیر و سلوک تا آخرین مرحله از آن، سالک باید در تمام امور ملازم شرع انور باشد و به قدر سر سوزنی از ظاهر شریعت تجاوز ننماید. بنابراین باید کاملاً عوامل مقدم بر عالم خلوص را طی کند. عوامل مقدم بر عالم خلوص چهار عالم است: اول، اسلام؛ دوم، ایمان؛ سوم، هجرت و چهارم، جهاد فی سبیل الله. و چون جهاد این مسافر، جهاد اکبر است، پس شرط در این سفر آن است که اسلام و ایمان مجاهد، اسلام و ایمان اکبر باشد. قبل از عالم خلوص باید مسافر الی الله تعالی دوازده عالم را طی کند، اسلام اصغر و اکبر و اعظم، و ایمان اصغر و اکبر و اعظم، و هجرت صغرا و کبرا و عظمی، و جهاد اصغر و اکبر و اعظم.

اسلام اکبر

اسلام اکبر عبارت است از تسلیم و انقیاد محض، یعنی ترک اعتراض من جمیع الوجوه بر خداوند عزوجل، و اعتراف و اذعان بر اینکه آنچه هست و تحقق یافته صلاح بوده و آنچه واقع نشده صلاح نبوده است

ایمان اکبر

وقتی دل سالک به نور اسلام اکبر منور شد، خدای را در همه احوال حاضر و ناظر می‌یابد، و این همان مرحله شهود و اسلام اکبر است. تا هنگامی که اسلام اکبر سالک به ایمان اکبر نرسیده، فقط گاه و بی‌گاه بر او حال احسان دست داده و عبادات را با شوق و رغبت و میلی وافر انجام می‌دهد؛ اما وقتی که به ایمان اکبر رسید از حال احسان، به ملکه محسنین می‌رسد. در این موقع جزئیات و کلیات افعال سالک از سرچشمه شوق و میل و رغبت نشئت گرفته، همه را به طیب خاطر اتیان می‌کند؛ زیرا در این موقع ایمان به روح سرایت کرده و چون روح سلطان و فرمان‌روای جمیع اعضا و جوارح است، همه را به کار خود وا می‌دارد.

هجرت کبرا

چون سالک به مرتبه ایمان اکبر رسید، باید مهبیای هجرت کبرا شود، و آن هجرت به تن است از آمیزش اهل عصبان، و هجرت به دل است از مودت و میل به ایشان، و هجرت به تن و دل است از عادات و رسوم متعارف و اعتباریات و مقرراتی که سالک را از راه خدا باز می‌دارد.

جهاد اکبر

چون سالک به توفیق حضرت ربانی موفق به هجرت گردید و از عادات و رسوم پای درکشید، قدم در میدان جهاد اکبر می‌نهد و آن محاربه با جنود شیطان است.

اسلام اعظم

در این حال، سالک از عالم طبیعت مُرده و حیات تازه‌ای یافته است و با اینکه به ظاهر در عالم ملک و ناسوت است، ولی موجودات ناسوتی را با صورت‌های ملکوتی خواهد دید و هر

چه از ماده بر او رو نماید، او را به صورت ملکوتی مشاهده می‌کند. سالک باید به یاری و مدد الهی به نیستی خود تصدیق و به عجز و ذلت و عبودیت و مملوکیت خود اذعان نماید و انانیت را بدرود کند تا کفر اعظم دامن او را نگیرد و به اسلام اعظم موفق آید.

ایمان اعظم

مرحله عالی‌تر از اسلام اعظم، مرحله ایمان اعظم است و آن شدت ظهور و وضوح اسلام اعظم است به طوری که به مرتبه مشاهده و عیان برسد.

هجرت عظمی

و بعد از این باید سالک از وجود خود مهاجرت نموده و آن را به یک‌باره ترک کند و آن مسافرت به عالم وجود مطلق است.

شرایط لازم سلوک

اول، ترک عادات و رسوم و تعارفات؛ این اولین شرط در سلوک و حرکت عارفانه است که خود را از تعارفات و رسوم که رهن نفس و جان آدمی است ترک کند تا بتواند اراده خود را در مرحله عزم و جدیت در سیره سلوک قرار دهد.

دوم، عزم؛ همین که سالک قدم در میدان مجاهده نهاد، حوادثی سخت و ناملایماتی از طرف مردم و آشنایان متوجه او می‌شود و با زبان و عمل او را سرزنش نموده، می‌خواهند از رویه و مقصدش دور کنند، و به هر وسیله می‌کوشند تا سالک تازه به راه افتاده را با تازیانه ملامت و سرزنش از راه انداخته و او را از سیر و سلوک بازدارند.

سوم، رفیق و مدارا؛ سالک در ابتدای سفر در خود شور و شوقی بسیار می‌یابد و یا در بین سفر هنگام ظهور تجلیات جمالی، عشق و شور و آفری در خود حس می‌کند و در اثر آنها تصمیم می‌گیرد اعمال عبادی بسیاری به جای آورد، از این رو بیشتر اوقات خود را صرف دعا و ندبه می‌کند، به هر عمل دست می‌زند و از هر کس کلمه‌ای می‌آموزد و از هر غذای روحانی لقمه‌ای برمی‌دارد. این طرز عمل، علاوه بر آن که مفید نیست، زیان‌آور نیز است؛ چون بر اثر

تحمیل اعمال مستحبی و غیرضروری بر نفس، ناگهان، نفس عقب زده و سالک دیگر در خود میل و رغبتی برای انجام مستحبات احساس نمی‌کند. بنابراین، سالک باید وقتی مشغول به عبادت می‌شود با آنکه هنوز میل و رغبت دارد، دست از عمل بکشد؛ زیرا عبادت مؤثر در سیر و سلوک فقط عبادت ناشی از میل و رغبت است و این حدیث بدین معنا دلالت دارد که: «و لا تکرهوا علی انفسکم العبادة».

چهارم، وفا؛ و آن یعنی آنچه را که از آن توبه نموده دیگر مرتکب نگردد، و آنچه را که عهد کرده به جا آورد از به جا آوردن آن دریغ نکند.

پنجم، ثبات و دوام؛ آنچه در جهان ماده صورت تحقق به خود می‌گیرد، حقایقی عالی مرتبه و مجرد از لباس ماده و زمان و مکان و سایر عوارض آن در ماورای این ظواهر و محسوسات است. آن حقایق عالی مجرد که حکم خزاین را دارند، جز ثبات و دوام و کلیت چیزی بر آنها مترتب نمی‌شود.

سالک با قدم سلوک و مجاهده، در سایه ذل عبودیت و خاکساری و تضرع و ابتهال، کدورت و قشر نفس و عقل را کنار زده و با عقل پاک و نفس روشن و نورانی بی‌غل و غش و با صفا و جلای خود آن حقایق عالی را در همین نشئه مادی و جهان ظلمانی مشاهده می‌کند. سالک باید به واسطه اعمال مترتب و مداوم خود آن صورت ملکوتیه مجرد را در نفس خود تثبیت کند تا از حال به مقام ملکه ارتقا یابد. سالک باید بکوشد عملی را که مطابق استعداد اوست انتخاب کند و اگر بر ثبات و مداومت آن عزم ندارد، اختیارش نکند؛ زیرا در صورت متارکه عمل، حقیقت و واقعیت عمل به مخاصمه برمی‌خیزد و در نتیجه آثاری ضد آثار عمل در نفس پدید می‌آید. معنای مخاصمه آن است که چون سالک آن عمل را ترک گفت، حقیقت آن عمل به‌طور عکس‌العمل از سالک دوری می‌جوید و آثار و خصوصیات خود را نیز با خود می‌برد و چون آن عمل، عمل نورانی و خیر بود چون نفس از آن آثار نورانی خالی گردد، ناگزیر آثار ضد آن از ظلمت و تیرگی و شرور جایگزین آن خواهد شد.

ششم، مراقبه؛ و آن این است که سالک در جمیع احوال مراقب و مواظب باشد تا از آنچه وظیفه اوست تخطی ننماید و از آنچه بر آن عازم شده تخلف نکند. مراقبه از اهم شرایط

سلوک است، و تا صورت نگیرد، ذکر و فکر بدون اثر خواهد بود. مراقبه، حکم پرهیز از غذای نامناسب برای مریض را دارد، و ذکر و فکر، حکم دارو و تا وقتی مریض مزاج خود را پاک نکند و از آنچه مناسب او نیست، پرهیز ننماید دارو بی‌اثر خواهد بود.

هفتم، محاسبه؛ و آن این است که سالک وقت معینی را در شبانه روز برای خود معین و در آن وقت به تمام کارهای شبانه روز خود رسیدگی کند. و این اشاره به حدیثی است که حضرت امام کاظم علیه السلام فرمود که: «لیس مئا من لم یحاسب نفسه کلّ یوم مرّة».

هشتم، مؤاخذه؛ و آن چنین است که سالک پس از مشاهده خیانت، در مقام تأدیب نفس خود برآمده و او را به نحو مقتضی، تأدیب و تنبیه کند.

نهم، مسارعت؛ یعنی در آنچه بر آن عزم نموده مسارعت کند، چون در این راه آفاتی است و برای سالک در هر مقام متناسب با حال او مانعی پدید می‌گردد.

دهم، ارادت؛ و آن ارادت است به صاحب شریعت و اوصیای آن بزرگوار.

یازدهم، ادب نگاهداشتن؛ ادب عبارت است از توجه به این که مبدا آنچه خلاف مقتضای عبودیت است، از او سرزند. نسبت ارادت و ادب مانند نسبت واجب است به حرام در احکام، چه سالک در اتیان واجب توجه به سوی محبوب دارد و در اجتناب از حرام توجه به حریم خود، تا مبدا از حدود امکانی و مقتضای عبودیت خود خارج شود.

دوازدهم، نیت؛ و آن عبارت است از آن که سالک در سلوک، خالص باشد.

سیزدهم، صمت؛ و آن بر دو قسم است، سکوت عام و مضاف، و سکوت خاص و مطلق. سکوت عام و مضاف آن است که سالک زبان را از تکلم به قدر زائد بر ضرورت با مردمان حفظ کند، بلکه سالک باید به قدر ضرورت اکتفا کند. و این صمت در همه دوران سلوک در تمام اوقات لازم است. قول امام علیه السلام که: «انّ شیعتنا الخرس» اشاره به همین صمت است و نیز آنچه در *مصباح الشریعة* از حضرت صادق علیه السلام نقل شده است که:

الصّمت شعار المحبّین، و فیه رضا الرّبّ، و هو من اخلاق الأنبیاء و شعار الأصفیاء.
سکوت شعار محبّین است و در سکوت رضای خداوند است و سکوت از اخلاق انبیا و شعار اصفیا است.

چهاردهم، جوع و کم‌خوری؛ به اندازه‌ای که باعث ضعف نگردد و احوال را مشوش ندارد. پانزدهم، خلوت؛ که عبارت است از کناره‌گیری و عزلت از غیر اهل‌الله خصوصاً از صاحبان عقول ضعیفه از عوام مردم، مگر به قدر ضرورت. شانزدهم، سهر؛ و آن بیداری سحر است به قدری که طبیعت سالک را طاقت باشد و در مذمت خواب سحرگاه و مدح عادت به بیداری سحر قول خداوند تعالی است:

كَأْتُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ * وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ. (ذاریات / ۱۷ و ۱۸)
اندکی از شب را می‌خوابند و در بیشتر ساعات آن به نماز می‌پرداختند. و در سحرگاه‌ها
آمزش گناهان را از خدا می‌خواستند.

هفدهم، دوام طهارت؛ و آن عبارت است از دوام وضو و غسل‌های واجب و غسل جمعه و غسل‌های مستحب حتی‌الامکان.

هجدهم، مبالغه در تضرع و مسکنت و خاکساری و بکا؛
نوزدهم، احتراز از لذایذ و مشتهیات به قدر استطاعت؛ و اکتفا به آنچه قوام بدن و حیات به آن است.

بیستم، کتمان سر؛ و این از شرایط بسیار مهم سلوک است، خواه در عمل و اوراد و اذکار باشد، خواه در واردات و مکاشفات و حالات. حتی در مواردی که تقیه غیرممکن و افشای سر نزدیک می‌گردد، توریه را از لوازم و دستورها شمرده‌اند.

بیست و یکم، استاد؛ و آن بر دو قسم است: استاد عام، و استاد خاص. استاد خاص، آن است که به‌خصوص، منصوص به ارشاد و هدایت است و آن رسول خدا ﷺ و اوصیای اویند. و سالک را در هیچ حالی از احوال از مرافقت و همراهی استاد خاص گریزی نیست، اگر چه به وطن مقصود رسیده باشد. البته مراد، همان مرافقت باطنی امام است با سالک، نه فقط همراهی و مصاحبت در مقام ظاهر، چون واقعیت و حقیقت امام همان مقام نورانیت اوست که سلطه بر جهان و جهانیان دارد.

بیست و دوم، ورد؛ و آن عبارت است از اذکار و اوراد لسانی و کیفیت و کمیت آن منوط به نظر استاد است.

بیست و سوم و بیست و چهارم و بیست و پنجم، نفی خواطر و ذکر و فکر. و این سه مرحله از مهمات وصول به مقصد است و بیشتر افرادی که از راه بازمانده و نتوانسته‌اند به مقصد برسند توقفشان در یکی از این سه مرحله بوده است و در همان‌جا یا توقف نموده و یا دستخوش هلاکت گشته‌اند.

ضرورت جهاد با نفس و ریاضت

برای نیل به مقامات عالی عرفانی، کوششی طاقت‌سوز و مستمر لازم است که قرآن کریم از آن به مجاهده و جهاد با نفس تعبیر کرده است و در جوامع روایی در کنار جهاد با دشمنان، مطرح شده و بخشی از کتاب *الجهاد* به آن اختصاص یافته است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا...» (عنکبوت / ۶۹) مفهوم این آیه آن است که کسانی که در راه ما جهاد می‌کنند، طریق وصول به خود را برایشان بیان می‌کنیم. این جهاد، قلمرو بسیار گسترده‌ای دارد و شامل حوزه حجاب‌های ظلمانی و نورانی نیز می‌شود، که سالک باید با کشف و شهود آنها را از پیش پای خود بردارد.

انسان سه مقام کلی دارد که هر یک از آنها مشتمل بر حجاب‌های فراوان ظلمانی و نورانی است و سالک باید آنها را برطرف سازد تا به حقیقتی که در ازل و ابد با اوست، ولی به دلیل اشتغال به غیر از آن به دور است، نائل گردد.

این سه مقام عبارت است از: مقام نفس، مقام قلب و مقام روح.

اینکه گفته‌اند: میان عبد و رب، هزار مقام است که سالک ناگزیر باید همه آنها را طی کند، همه از فروع این مقام‌های سه‌گانه است. آدمی چون از خواب غفلت بیدار شود و آگاه گردد که در ورای لذات حیوانی، لذات و مراتب کمالی وجود دارد، از اشتغال به آنچه شرع نهی کرده، توبه و با توجه ویژه به خدای متعال، به سوی او انابه می‌کند. در نتیجه زوائد زندگی دنیایی را ترک می‌کند و در جستجوی کمالات اخروی برمی‌آید و عزم را جزم کرده و سلوک خود را از مقام نفس به سوی خدای سبحان متوجه می‌سازد و از این مقام مهاجرت می‌نماید. او اینک مسافر الی‌الله است و هر مسافری نیازمند رفیق و همراهی هم‌دل و راهنمایی

است که وی را در این راه رهنمون باشد. راهنما یا استاد، باید کسی باشد که سودای این سفر در سر و توجه به سوی حضرت حق در دل داشته و دانای طریق باشد.

قیصری و شروط سلوک

وقتی کسی قدم در راه سیر و سلوک گذاشت، باید از هر آنچه وی را از دستیابی به مقصود بازمی‌دارد، بپرهیزد و دل را از هرچه غیر حق پاک سازد و قلب را فقط به حق متمایل نماید و خود را به ورع و تقوا و زهد، بیاراید. نفس خود را در افعال و اقوالش به محاسبه بکشد و او را به هرچه فرمان دهد، هرچند عبادت باشد، به چشم تهمت بنگرد؛ زیرا سرشت نفس بر محبت شهوت‌ها و لذت‌هاست. ممکن است شیطان از راه‌های گوناگون در حوزه اندیشه و عمل آدمی نفوذ کند، پس همواره باید در حالت آماده‌باش بود. غفلت کردن از مکر شیطان ممکن است، آدمی را از اوج انسانیت به حضيض حیوانیت بکشاند. وقتی سالک از چنگ شیطان و مظاهر شیطانی رهایی یافت و با لذت بردن از آنچه در طریق محبوب می‌یابد، دارای حیات طیبه شد، باطنش منور می‌گردد و درخشش انوار غیب نمودار می‌شود و باب ملکوت بر روی او گشوده و لوابیح غیبی یکی پس از دیگری آشکار می‌گردد و امور غیبی را در صور مثالی مشاهده می‌کند و چون چیزی از این امور را درک کرد (و چشید) در عزلت و خلوت و ذکر و مواظبت بر طهارت تام و وضو و عبادت و مراقبه و محاسبه، رغبت می‌کند و از امور حسی، که وی را از خدا باز می‌دارد، روی برمی‌تابد و دل را از محبت آنها خالی می‌کند و باطن او به متوجه کلی حق می‌شود. در نتیجه به دریافت شهودی و شوق و ذوق و محبت و هیمنان و عشق دست می‌یابد. این امور، انانیت او را محو و او را از «خود» فانی می‌سازد. در نتیجه معانی قلبی و حقایق سری و انوار روحی را شهود می‌کند و در مشاهده و معاینه و مکاشفه متحقق می‌شود، و علوم لدنی و اسرار الهی به او افاضه می‌شود و انوار حقیقی یکی پس از دیگری گاه رخ می‌نماید و گاه روی بر می‌تابد. آن‌گاه در عوالم جبروت وارد می‌شود و به مشاهده عقول مجرده و انوار قاهره و مدبرات کلی امور الهی از ملائکه مقرب و ملائکه مهیم - یعنی کروبیانی که در جمال حق همواره هیمنان دارند - می‌پردازد و به انوارشان متحقق می‌گردد و انوار سلطان احدیت و سواطع

عظمت و کبریای الهیت آشکار می‌گردد و جبال انبیت او از هم فرو می‌پاشد و سر بر آستان او فرود می‌آورد. در این مقام، اغیار در نظر او مستهلک می‌شوند و به نور او حُجُب و پرده‌ها محترق می‌گردند و ندا از سر پرده ملکوت بلند می‌شود که: «لِمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ» (غافر / ۱۶) و خود، به خود جواب می‌دهد: «لِلَّهِ الْوَحْدِ الْقَهَّارِ» (غافر / ۱۶) و تازه این سفر اول از اسفار اربعه سالکان و کاملان است. (قیصری، ۱۳۸۷: ۳۱ - ۲۸)

این، چشم‌اندازی از یک سفر از اسفار اربعه از دیدگاه قیصری، شارح بلندآوازه فصوص است که در آن، اندکی از جهاد رهروی کوی ولایت و قرب حق به نمایش گذاشته است، ولی این حرکت باید همچنان ادامه یابد.

سالک پس از گذار از حجاب‌های ظلمانی و نورانی و بیرون راندن اغیار از «حرم‌الله»، یعنی قلب خود و فانی ساختن وجود مجازی خویش که مانع شهود ذات است، نقش کثرت و دوگانگی را از عرصه وجود بر می‌دارد و لسان حق می‌شود و در زمره کسانی درمی‌آید که دارای توحید قرب فرایض‌اند.

وقتی سالک با عنایت ازلی از حالت «محو» به «صحو»، یعنی مقام بقای بعد از فنا نائل شد، سفر دوم را آغاز می‌کند. آغاز مقام «ولایت» مقام «صحو بعد از محو» است. تا سالک به «مقام صحو» بازنگردد، نمی‌تواند سفر دوم را آغاز کند. سفر دوم، سوم و چهارم، موجب اشتداد جهت ولایت می‌شود.

برای دستیابی به مقام ولایت، فقط علم حصولی یقینی یا مطلق کشف شهودی کافی نیست، بلکه سالک باید به مقام فنای محض در وحدت وجود نائل شود و خود را در معبود حقیقی فانی ببیند و اثری از وجود مجازی او باقی نماند و پس از فنای تام، به بقای بعد از فنا دست یابد و اسمای حق را در سفر دوم، یکی پس از دیگری شهود کند و به خواص هریک از آنها آگاه شود، ذات و صفات و افعال خود را در ذات و صفات و افعال حق فانی ببیند و به مقام‌های «سر» که مقام فنای ذات است و «خفا» که مقام فنای صفات است و «اخفا» که فنای از آن دو فناست، واصل شود. وقتی سالک به این مقامات نائل شد، دایره ولایت او تمام می‌گردد و سفر سوم را آغاز می‌کند.

سفر سوم سالک الی‌الله در مراتب افعال حضرت حق است. در این مقام، سالک به مقام «صحو تام» می‌رسد و به عوالم ملکوت و جبروت سفر می‌کند. (آشتیانی، بی‌تا: ۸۷۸ - ۸۷۲)

معانی ریاضت و اغراض آن

ریاضت، تحمل سختی و دشواری در سیر و سلوک عرفانی است که از شرایط تهذیب نفس است. (سجادی، ۱۳۷۸: ۴۳۷) بر اساس تعریف راغب اصفهانی از ریاضت، (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶: ۲۰۷) نفس آدمی چون اسب سرکشی است که رام و مطیع نیست و انجام طاعات و عبادات برای او دشوار است و باید آرام‌آرام او را رام و راهوار ساخت و به عبادت و بندگی حضرت حق وادارش نمود. چنان‌که اگر راکب، لگام اسب را در اختیار نگیرد و آن را به حال خود واگذارد، اسب او را به بیراهه می‌برد و به پرتگاه می‌افکند، انسان نیز اگر مهار نفس را در دست نگیرد و او را آزاد بگذارد و هرچه بخواهد در اختیار او قرار دهد، به مقصد نمی‌رسد. بهشت جایگاه کسی است که از مقام پروردگارش خائف باشد و با هوای نفس مبارزه کند:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ. (نازعات / ۴۰ و ۴۱)

و غرض از ریاضت سه چیز است؛ یکی، رفع موانع وصول به حق، از شواغل ظاهری و باطنی؛ دوم، مطیع گردانیدن نفس حیوانی در برابر عقل عملی تا باعث و برانگیزاننده باشد بر طلب کمال و سوم، ملکه گردانیدن نفس انسانی را به ثبات بر آنچه او را مدد رساند برای قبول فیض حق - تعالی - تا به کمالی که او را ممکن است برسد. (طوسی، ۱۳۶۲: ۳۵ و ۳۶) خواجه عبدالله انصاری باب نهم از قسم بدایات را به ریاضت اختصاص داده و آن را چنین تعریف کرده است: «و الریاضة تمرین النفس علی قبول الصدق». (کاشانی، ۱۳۷۲: ۸۸)

اصل صدق، یقین به مطابقت عمل با امر است و با صدق، شک مرتفع می‌شود. کسی که در آغاز راه سیر و سلوک است، باید ریاضت و تمرین صدق کند تا حسن‌ظن به خدا برای او حاصل شود و تصدیق کند که خدای مهربان، توبه را از بندگانش می‌پذیرد و بدی‌ها را می‌بخشد، و آنچه را انجام می‌دهند می‌داند. و درخواست کسانی را که ایمان آورده و کارهای

نیک انجام داده‌اند، می‌پذیرد و از فضل خود بر آنها می‌افزاید. سالک باید بکوشد تا به یقین و اطمینان دریابد که خدای سبحان عمل هیچ مؤمنی را ضایع نمی‌کند.

ریاضت به معنای «تعوید» یعنی عادت دادن است. و «جهاد فی‌الله» حال کسی است که یقین که جهاد او در راه خداست و منشأ جهاد او صدق است. جهاد سالک مبتدی، «الی‌الله» است و با شک و خوف همراه او می‌کوشد نفس خود را تزکیه و شک خود را زایل سازد و به مرحله صدق دست یابد و یقین کند که عمل او مقبول است.

و معنای تمرین نفس بر قبول صدق، آن است که با تکلف در قول و عمل و نیت، نفس خود را به صدق عادت دهد؛ بدین‌گونه که آن را برای خدا خالص کند و از ریا و نفاق بپیراید. تا قلبش مصفا شود و به آنچه که فرستادگان الهی آورده‌ند، ایمان آورد و چون ایمان او به یقین بدل گردد، عنصر صدق در اعتقاد و نیت و عمل و در همه صفات و اخلاق و ملکات و افعال او متبلور شود و به صورت طبیعت ثانوی او درآید و آن را با طوع و رغبت و بدون مشقت و تکلف و تأمل انجام دهد و در ریاضت، قلبش با خدا باشد و کار سیر و سلوک بر او آسان گردد. (همان: ۹۲ - ۸۷)

عرفا برای دستیابی به قرب حضرت حق، علاوه بر استعداد ذاتی، سلوک و مجاهدت و ریاضت را لازم می‌شمردند و هرکس به قدر سلوک و مجاهدت و ریاضت خود به آن نائل می‌گردد. (جامی، ۱۳۷۰: ۱۸۶ و ۱۸۷) حضرت ادریس علیه السلام اهل ریاضت فراوان بوده و برای غلبه دادن قوای روحانی خود بر قوای نفسانی و تنزیه، مبالغه تام و تمام داشته است. (همان: ۲۶۱)

ادریس علیه السلام در تطهیر نفس خویش به ریاضات شاقه و در تقدیس از صفات حیوانی مبالغه داشت تا آنکه روحانیت او بر حیوانیتش غالب شد و از بدن، کثیرالانسلاخ گشت و صاحب معراج شد و او را مخاطبه و آمیزش با ملائکه و ارواح مجرده دست داد و گویند: شانزده سال نخورد و نخفت تا عقل مجرد گردید. (همان: ۱۳۹)

علوم ارثی الهی از طریق عبودیت و ریاضت مشروع به دست می‌آید و با درس و بحث و قیل و قال و از طریق عقول نمی‌توان به آن رسید. شیخ‌الرئیس، ابوعلی سینا در نمط نهم *اشارات*، که آن را به بحث درباره مقامات عارفان اختصاص داده، درباره نیاز مرید به ریاضت و

اهداف آن، سخن گفته است. (طوسی، ۱۳۶۲: ۳ / ۳۸۰) به نظر بوعلی، عارف همین که آهنگ اتصال به عالم بالا کند، نیازمند ریاضت می‌گردد. در سیر و سلوک عرفانی مسافر و مسافت و مقصد یکی است. سالک باید خود را برای پیمودن این راه آماده کند. نام این تهیو و آمادگی، «ریاضت» است.

اهداف ریاضت

ریاضت برای تحصیل سه هدف است: هدف اول، دور کردن موانع و شواغل که در اصطلاح «تزکیه» یا «تخلیه» نامیده می‌شود؛ هدف دوم اینکه جنبه اسفل نفس (نفس اماره) را مطیع و تسلیم جنبه علوی و عقلی آن (نفس مطمئنه) گردانیدن و گرنه دائماً در حال کشمکش و رفتن و بازگشتن و ترقی و سقوط خواهد بود.

جان کشیده سوی بالا بال‌ها تن زده اندر زمین چنگال‌ها

و هدف سوم، تلطیف روح، تا آماده قبول انوار و تجلیات شود.

زهد به هدف اول کمک می‌کند و شخص را به غیر خدا بی‌اعتنا و از آن آزاد می‌سازد و برای هدف دوم، سه چیز مفید است؛ یکی عبادت، به شرط آنکه با تدبیر، اندیشه و حضور قلب همراه باشد و یکی آهنگ خوش، یعنی سخنی که در آن سخن، معنا نهفته باشد که لازم است، آن معنا به نفس تلقین شود. اگر چنین سخنی با آهنگی خوش و جذاب ادا بشود، البته از لحاظ تلقینی، اثری مفید دارد؛ و آخری خود سخن است، در صورتی که از نفس پاک و معتقد شنیده شود؛ خصوصاً اگر از لحاظ بیان، فصیح و از لحاظ کیفیت ادای کلام، نرم و نافذ و از لحاظ منطق، قوی و محکم باشد.

هدف سوم که کاستن از خشونت و غلظت روح و لطیف گردانیدن آن بود، با دو چیز حاصل می‌شود؛ یکی اندیشه نازک، یا نازک‌اندیشی و دیگری عشق پاک، یعنی عشق حقیقی، که معشوقش حقیقی است؛ زیرا حقیقت، مطلق و جمیل بالذات است و آن همان عشق کملین است به حق. (مطهری، ۱۳۷۵: ۷ / ۱۳۱ - ۱۲۸)

امیرمؤمنان علی علیه السلام به ریاضت دادن نفس به وسیله تقوا تأکید می‌کند و آن را مایه امان

در خطرناک‌ترین روزها و پایدار ماندن در برابر لغزش‌گاه‌ها می‌داند و می‌فرماید:

و ائما هي نفسي أروضها بالتقوي لتأتي آمنة يوم الخوف الأكبر، و تثبت علي جانب المزلق. ولو شئت لاهتديت الطريق إلي مصفي هذا العسل و لباب هذا القمح و نسائج هذا القز، ولكن هيهات ان يغلبني هواي و يقودني جسعي الي تخير الأطمعة.
(نهج‌البلاغه، نامه ۴۵)

و من نفس خود را با پرهیزگاری می‌پرورانم تا در روزی که پر بیم‌ترین روزهاست، در امان آمدن تواند و بر کرانه‌های لغزش‌گاه پایدار ماند و اگر خواستی دانستی چگونه عسل پالوده و مغز گندم و بافته ابریشم را به کار برم، ولی هرگز هوای من بر من چیره نخواهد گردید و حرص مرا به گزیدن خوراک‌ها نخواهد کشید.

شرایط ریاضت

اما ریاضت، شرایطی دارد که می‌توان آن را چنین برشمرد:

۱. عزمی جزم و خلل‌ناپذیر به آنچه تصمیم گرفته است؛ تا وقت او مشوش و رویکرد او پراکنده نشود؛
۲. صدق و راستی در همه مواضع؛ در گفتار و کردار و اندیشه؛ تا منامات و الهامات او به ملکه کذب، فاسد و تباه نگردد؛
۳. توبه نصوح از هر آنچه سر او را از «حق» باز می‌دارد؛ تا التفات خاطر به باطل، او را از حق به سوی خود جذب نکند؛
۴. «انابه» به سوی خدا؛ به گونه‌ای که برای او ممکن نباشد که از درون به چیزی جز حق، رو کند.

اصول ریاضت

اصل در ریاضت، اخلاص کامل است که همان خالص‌سازی عمل است برای خدا، به گونه‌ای که هیچ‌کس را در عمل ولو به طرفه‌العینی شریک خدای سبحان قرار ندهد.
اصول ریاضت یا امور عدمی‌اند یا وجودی؛ و هر دو قسم، یا ظاهرند یا باطن. اما آنچه

جنبه عدمی دارد، زهد حقیقی آنها را زیر پوشش می‌گیرد و زهد حقیقی، همان پیراسته و منزه بودن است از آنچه درون را از حق باز می‌دارد و آن در ظاهر، ترک هر چیزی است که ضرورت، آن را اقتضا نمی‌کند؛ و در باطن، تجرید و پاک‌سازی سر است از هر خاطری که او را به سوی غیر حق تعالی می‌کشاند یا فرا می‌خواند.

و آنچه به این دو امر می‌نجامد، چهار چیز است که اساس معامله با خدای متعال است: کم خوردن (قلة الطعام)؛ کم خوابیدن (قلة المنام)؛ کم سخن گفتن (قلة الكلام) و از مردم کناره گرفتن (الاعتزال عن الانام). و نهایت زهد، تقواست، که بهترین توشه در سفر معاد است؛ و مراتبی دارد:

اول: ترک ما لایعنی در ظاهر و باطن؛ که لازمه‌اش «صبر» است؛

دوم: انسلاخ و بیرون آمدن از افعال است، با قطع نظر از نسبت فعل و تأثیر آن به غیر حق؛ که لازمه‌اش «توکل» است؛

سوم: امتناع از انگیزه‌ها و اراده‌ها است با وابسته دیدن کائنات به مشیت خدای تعالی، که لازمه‌اش «رضا» است؛

چهارم: بیرون آمدن از علم و قدرت خویش است، با مشاهده احاطه علم حق به همه هستی و تأثیر قدرت او در تمام هستی؛ که لازمه‌اش «تسلیم» است.

نقطه مقابل ریاضت نفس این است که خواسته‌های نفس اجابت شود و تن‌پروری و تن‌آسایی پیشه گردد. با ریاضت و اعمال و اذکار شرعی می‌توان به تهذیب نفس پرداخت و حجاب‌هایی را که بر اثر عادات و توجه به محسوسات و مألوفات پدید آمده، از میان برداشت. ابن‌فارض شاعر (۶۳۲ - ۵۷۶ ق) در قصیده‌ی تائیه خود گوید:

وَهَدَّبْتُ نَفْسِي بِالرِّيَاضَةِ ذَاهِبًا إِلَى كَشْفِ مَا حُجِبَ الْعَوَايِدُ غَطَّتْ

نفسم را به واسطه ریاضت، تهذیب و تخلیه کردم. بر آنم که آنچه را حجب عادت‌ها پوشانیده است، مکشوف سازم.

نفس آدمی به سبب عادت‌های این نشئه حسی، چون خوردن و نوشیدن و گفت و شنیدن بی‌حاصل و دیگر صفات و احکام کثرت و انحرافات، از توجه به عالم غیب که منشأ علوم و معارف حقیقی است، محتجب است. صفات کثرت و انحراف و عادت، آدمی را از عالم وحدت و عجایب آن محجوب ساخته است. ریاضت و تهذیب نفس موجب رفع آن حُجُب و کشف آن عجایب و علوم و معارف غیبی است. (سعید فرغانی، ۱۳۷۹: ۳۹۲)

استاد جوادی آملی در مقدمه *تحریر تمهید القواعد* می‌گوید: روش عرفان، شهودی و کشفی است و همان‌طوری که حمایت از هر روشی به عهده آن علم روشمند می‌باشد، عرفان نظری نیز سلامت روش خود را - که همان تصفیه روح و ریاضت نفس می‌باشد - متعهد است. در شواهد دینی آنچه صیانت راه ریاضت مشروع را تضمین کند، یافت می‌شود. صَمْت و کم‌گفتن و گزیده‌گویی، از راه‌های ریاضت مشروع و زمینه نیل به مطلوب شمرده شده است. یکی از راه‌های ریاضت مشروع برای تصفیه روح و تهذیب نفس که زمینه‌ساز شهود است و در عرفان به آن توصیه می‌شود، جوع و گرسنگی معتدل و سودمند است. حضرت علی علیه السلام از جوع پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و خواص آن سخن می‌گوید و به تأسی از آن حضرت ترغیب می‌کند و می‌فرماید:

... اذ جاع فیها مع خاصته ... فتأسی متأسّ بنبیه واقتص اثره و ولج مولجه و الاّ فلا یأمن الهلکة. (نهج‌البلاغه، خ ۱۶۰ / ۱۶۳)

... چه او با نزدیکان خود گرسنه به سر می‌برد ... هر آن که خواهد، باید پیامبر خدا را پیروی کند و بر پی او رود و پای برجای پای او نهد و گرنه از تباهی ایمن نباشد.

سَهَر و بیداری و کم‌خوابی از دیگر راه‌های ریاضت مشروع تهذیب روح می‌باشد که مورد توصیه سالکان کوی معرفت است و در فضیلت آن نصوص متعددی رسیده است؛ مانند آیات: «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ * وَيَالْأَسْحَارَ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ» (ذاریات / ۱۷ و ۱۸) و «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا...» (سجده / ۱۶) که درباره شب‌زنده‌داران است و از پرخوابی برحذر می‌دارد و به کم‌خوابی معتدل توصیه می‌کند.

از جمله راه‌های ریاضت مشروع خلوت است، زیرا «سَبَّح طویل» و اشتغال فراوان نفس را به بیرون فرامی‌خواند و اجازه به خود آمدن را به وی نمی‌دهد، اما خلوت و آرامش زمینه نیایش و فکر و مراقبت و محاسبه است.

راه دیگر از راه‌های ریاضات مشروع دوام ذکر خداست: «ادْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا». (احزاب / ۴۱) تعالیم دینی، سهم مؤثری در ریاضت روح دارد، چنان‌که امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود: «الشريعة رياضة النفس» (آمدی، ۱۳۷۱: ۲۳۸)، در این بیان شریعت یعنی عباداتی مثل نماز و روزه و حج و جهاد و دیگر واجبات و نوافل، موجب ریاضت نفس‌اند.

ریاضت باید روشمند و مستمر باشد تا سودمند و نافع افتد؛ «من اخلص لله اربعين صباحاً تنفجر ينابيع الحكمة من قلبه»، (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۷ / ۲۴۲) و «من استدام رياضة نفسه انتفع» (آمدی، ۱۳۷۱: ۲۳۸) و برای آنکه ریاضت بارور گردد، باید به فراگیری حکمت پرداخت و بر عادت غلبه کرد: «لقاح الرياضة دراسة الحكمة و غلبة العادة». (همان، با استفاده از تحریر تمهید القواعد استاد جوادی آملی: ۱۳ - ۸)

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید:

خِدْمَةُ النَّفْسِ صِيَانَتُهَا عَنِ اللَّذَاتِ وَالْمُقْتَنِيَاتِ، وَرِيَاضَتُهَا بِالْعُلُومِ وَالْحِكْمِ، وَاجْتِهَادُهَا بِالْعِبَادَاتِ وَالطَّاعَاتِ، وَفِي ذَلِكَ نَجَاةُ النَّفْسِ. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۵: ۵ / ۲۱۶۸ و ۲۱۶۹)

خدمت کردن به نفس، بازداشتن آن از لذت‌ها و اندوخته‌های دنیایی و ریاضت آن به علوم و حکم و واداشتن آن به نهایت تلاش و کوشش در عبادات و طاعات است و نجات نفس در این امور است.

امام صادق علیه السلام در ضمن وصایای خود به عنوان بصری می‌فرماید:

وَأَمَّا اللَّوَاتِي فِي الرِّيَاضَةِ: فَيَاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْحِمَاقَةَ وَالْبَلَهَ، وَلَا تَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ، وَإِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا وَ سَمًّا لِلَّهِ، وَأَذْكَرُ حَدِيثَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: مَا مَلَأَ آدَمِي وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ. (همان: ۲۱۶۹ و ۲۱۷۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۱ / ۲۲۶)

و اما اموری که در [عرصه] ریاضت قرار دارد: از خوردن چیزی که بدان میل و اشتها نداری بپرهیز که موجب حماقت و بلاهت می‌گردد و جز هنگامی که گرسنه‌ای غذا مخور و چون بخواهی غذا بخوری، غذای حلال بخور و خدا را یاد کن و حدیث رسول خدا ﷺ را به یاد آور که فرمود: آدمی ظرفی بدتر از شکم خود پر نکرد.

رهاورد و دستاورد ریاضت

ریاضت، رهاوردهای ارزشمندی در پی دارد. ریاضت نفس به صبر، مایه خلاصی از گناه است، رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

از وصایای خضر ﷺ به موسی ﷺ این بود که: «رُضُ نَفْسِكَ عَلَي الصَّبْرِ، تَخْلُصُ مِنَ الْإِثْمِ». (محمدی ری شهری، ۱۳۷۵: ۵ / ۲۱۷۰)
جانت را به صبر ریاضت ده تا از گناه برهی.

پس ریاضت، یعنی از جسم به نفع جان بهره بردن. امیرمؤمنان، علی ﷺ می‌فرماید:

أَسْهَرُوا عْيُونَكُمْ وَ ضَمَّرُوا بُطُونَكُمْ، وَ خُذُوا مِنْ أَجْسَادِكُمْ، تَجُودُوا بِهَا عَلَي أَنْفُسِكُمْ.
(همان)

چشمانتان را شب‌ها بیدار نگه دارید و شکم‌هایتان را لاغر سازید و از بدن‌هایتان بگیریید و به جان‌هایتان ببخشید.

البته ریاضت در هر وضعیتی ثمر نمی‌دهد و سودمند نمی‌افتد. ریاضتی سودمند و مؤثر است که بر پایه بیداری و آگاهی استوار باشد. علی ﷺ می‌فرماید:

لَا تَنْجِعُ الرِّيَاضَةُ إِلَّا فِي نَفْسٍ يَقِظَةٌ.
(همان) ریاضت جز در نفس بیدار، کارگر نیفتد.

نتیجه

خاستگاه اصلی طی طریق بندگی و سلوک عرفانی و معنوی را باید در معارف شیعی که برخاسته از آموزه‌های قرآنی و منطبق با روایات معصومین ﷺ است یافت؛ بازتاب این اندیشه

و نحوه سلوک و طی مراحل و منازل آن را می‌توان در آثار عرفانی شیعی جستجو کرد. بررسی این منابع نشان می‌دهد که این مراحل و منازل که همراه با جهاد نفس و ریاضت شرعیه منطبق با اصول و معارف اسلامی شیعی استوار است، می‌تواند شرایط طی طریق و سلوک معنوی انسان را فراهم آورد. این معارف و منازل برخاسته از کلمات معصومین علیهم‌السلام که منطبق با روح اسلام اصیل و آیات شریف قرآن است می‌باشند و در این سیر و طی طریق، ریاضت شرعیه اهمیت و جایگاه ویژه‌ای دارد که در این مقاله در حد امکان تصویری از آن ارائه شده است.

منابع و مأخذ

۱. نهج البلاغه.
۲. آمدی، عبدالواحد، ۱۳۷۱، *غررالحکم ودرر الکلم*، تهران، امیرکبیر.
۳. آملی، سید حیدر، ۱۳۶۷، *المقدمات من کتاب نص النصوص*، تهران، طوس.
۴. بهرامی قصرچی، خلیل، ۱۳۷۸، *زندگی‌نامه عارف الهی آقا محمدرضا قمشه‌ای (حکیم صهبا)*، اصفهان، کانون پژوهش: انجمن آثار و مفاخر فرهنگی اصفهان.
۵. جامی، عبدالرحمن، ۱۳۷۰، *نقد النصوص*، تهران، مؤسسه مطالعات فرهنگی.
۶. جندی، مؤیدالدین، ۱۳۶۲، *شرح فصوص الحکم*، تهران، مولی.
۷. حافظ، شمس‌الدین محمد، ۱۳۷۵، *دیوان شعر*، تهران، قطره.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۶ ق، *المفردات فی غریب القرآن*، بیروت، الدار الشامیه.
۹. سجادی، سید جعفر، ۱۳۷۸، *فرهنگ اصطلاحات عرفانی*، تهران، طهوری.
۱۰. سعید فرغانی، سعیدالدین، ۱۳۷۹، *مشارق الدراری (شرح تائیه ابن فارض)*، قم، بوستان کتاب.
۱۱. شیرازی، صدرالمتألهین، ۱۳۷۵، *الحکمة المتعالیه فی اسفار الاربعه*، تهران، بنیاد حکمت صدرا.
۱۲. طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۶۲، *شرح الاشارات*، تهران، الزهرا.

۱۳. طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۸۲، *اوصاف الأشراف*، قم، بضعة المختار.
۱۴. قیصری، داوود بن محمد، ۱۳۸۷، *رسائل قیصری*، تهران، مولی.
۱۵. کاشانی، عبدالرزاق، ۱۳۷۲، *شرح منازل السائرين*، قم، بیدار.
۱۶. کاشانی، عبدالرزاق، ۱۳۷۹، *لطائف الإعلام فی اشارات اهل الالهام*، تهران، میراث مکتوب.
۱۷. کاشانی، عبدالرزاق، ۱۳۸۷، *اصطلاحات الصوفیة*، تهران، مولی.
۱۸. مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳، *بحار الأنوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۱۹. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۵، *میزان الحکمه*، قم، دارالحدیث.
۲۰. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۵، *مجموعه آثار*، ج هفتم، تهران، صدرا.
۲۱. مولوی، جلال الدین، ۱۳۶۳، *مثنوی معنوی*، تهران، مولی.

