

# سلوک کی روحی



اثر

مسعود رضا مدرسہ چھار دہی

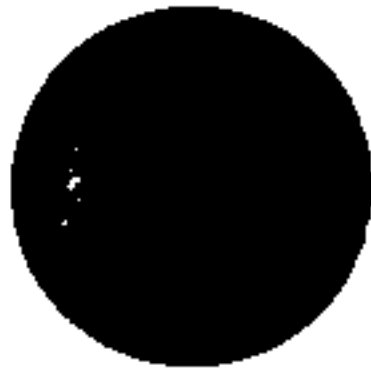


# سلوک روحی

اثر

مسعود رضا مدرسہ چھار دہی

هو العشق



هو العقل

## فهرست تفصیلی

۱۲ مقدمه مؤلف (اینک زمان تحول در تصوف است)

۱۷ معنای لغوی سلوک

- مفهوم سلوک

- همه پدیده‌ها در سلوکند

- روح از چه جنس است

- ویژگی‌های روح

- بودن جسم در مرتبه پایین روح

- تولد یافتن جسم انسان متناسب با روح او

- روح همان غیب است

- روح و قالب مثالی

- ویژگی‌های قالب مثالی

- انسان تشکیل یافته از سه چیز است

- سوغات بردن سالک از دنیا به ملکوت

- معدن وجود و استخراج جواهر از آن

۲۳ سرمایه‌های سالک در سلوک روحی

- فکر سرمایه اول

- کمال انسان به فکر است

- معنی فکر

- فکر و مراتب آن

- فکر را دو میدان است

- فکر گناه، گناه است

- دیدن افکار خود پس از مرگ

- آفات فکر

- مواد بدنی، دومین سرمایه
- خواص روحی درون جسم
- خون مرکز روح انسانی
- خیال خلیفه روح است در بدن
- ورود و خروج روح از قارک سر (ام‌الدماغ)
- هفت پیوندگاه (چاکرا) و مراتب آن
- عمر سومین سرمایه
- بهای عمر چیست؟
- بد در هر موقع يك معنى دارد

### معنای لغوی تمرکز

- مفهوم تمرکز
- مرکز چیست؟
- انفجار بزرگ
- اثرات تمرکز بر روح
- عدم بُعد در تمرکز
- تبدیل شدن متمرکز به مورد تمرکز
- مشتبه شدن بازتاب تمرکز به حقیقت
- اثرات تمرکز بر روح
- اثرات تمرکز بر جسم
- معنای ناکام رفتن از دنیا
- ابزارهای سلوک

۳۵

۴۲

ذکر

- جایگاه و نقش کلمه در سلوک
- معنای ذکر
- مفهوم ذکر در سلوک روحی
- دو نحوه انجام ذکر

- معنای ذکر جلی
- هندسه امواج
- معنای ذکر خفی
- مراتب انکار در سلوک
- تعریف ذکر لسانی (زبانی)
- تعریف ذکر انفاسی
- تعریف ذکر قلبی
- نحوه اجرای ذکر زبانی
- نحوه اجرای ذکر انفاسی
- نحوه اجرای انکار قلبی
- نحوه ترسیم ذکر قلبی «هو الله»
- ترسیم «لا اله الا الله»
- ترسیم دیگر از «لا اله الا الله»
- ترسیم ذکر «هو»
- ترسیم ذکر ذات «الله»
- ترسیم ذکر حیات «الحي»
- نحوه ترسیم ذکر «الطی» یا «سرالسنر»
- نحوه ترسیم سرالسنر در پیشانی
- ترسیم «هو الی»
- ذکر حیات در جوف قلب
- مهر کردن ذکر
- ترسیم ذکر بر تارک سر
- ذکر «هو الی»
- ترسیم ذکر «لا هو الا هو»
- ذکر «هو الله» فکر «الله»
- تعقیبات انکار قلبی

- اثرات نکر بر جان
- نهی مبتدی از چند نحوه ترسیم
- چاره افکار رنیه
- چند نکته در ترسیم انکار
- اثرات نکر بر جسم
- خواص هلیله سیاه
- نکر مغزی
- خطرات نداشتن استاد در سلوک مغزی
- نکر و سلوک سالک مسیحی
- نحوه نکر سالک یهودی
- نحوه نکر گفتن برای سالک زرتشتی

٦٤

#### حبس نفس

- فلسفه و فایده حبس نفس
- نحوه حبس نفس
- مراحل حبس نفس
- چند خاصیت حبس نم

٧١

#### صورت فکریه

- مراحل فکر
- تمرکز به ماه و اثرات آن
- تمرکز به خورشید

٧٦

#### نشست‌های سلوک

- مهمترین فوائد نشست‌ها
- افاضه به صد رگ از طریق نشست
- پوست آهو مانع امواج منفی است
- مکان نشست سالک
- نشست مربع



- نشست مراقبه
- نشست مرده حسب
- وارونه ایستادن و تمرکز متناسب با آن
- ایستادن بزرگونه
- لوازم سلوك

۸۲

### تغذیه در سلوك

- غذای معادن
- غذای نباتات
- غذای پرنده و چرنده و درنده
- دانش، غذای جان آدم
- انتقال حالات از غذا به خورنده آن
- برنامه غذایی سالك
- جلای و جمالی
- بیوست سم سالك
- برنامه غذایی متناسب با هر سالك تفاوت می‌کند
- تغذیه از لطائف فضا
- مانده اسمائی و معنای آن
- تغذیه از طی طریق دیگری
- تحمل آزارها نحوه‌ای از تغذیه
- وارد شدن ملکوت غذا بر انسان و ترقی دانشش
- غذای عارف دو قسم است، عام و خاص
- غذای خاص چهار قسم است
- شش قسم غذای عملی برای فرح بخشی به جان
- حلال باطنی غذا و چهار صفت آن
- لذت بردن از هر چیز سر فرود آوردن است به آن
- آداب طبی غذا و شروطی چند از آن

- مراعات آداب دینی غذا

- هوا غذاء دائم لازم و نیکی و حلالی آن

- تفاوت و تفاضل افراد انسان به درجات تصرف در غذا

- بیرون کشیدن ملکوت غذا از جسم آن

- يك معنى ترك حیوانی

- معنى برکت

۹۵

خواب سالك

- قبل از خواب

- بیداری از خواب و دستور آن

- نقش پیشانی و نقش سینه

- مکاشفه و خواب دیدن و اعتبار نداشتن آن در سلوک

- تجسد یافتن تمرکز و مشتبه شدن به مکاشفه

۹۸

نقش استحمام در سلوک

- حد نصاب سلامتی در استحمام

- غسل‌های پنجگانه

۱۰۱

حالات سلوک

۱۰۶

سموم سلوک - دام‌های سلوک

۱۱۳

توانائی‌های سالك

۱۱۸

اربعین

- اربعین سه قسم است

۱۲۰

سکوت و سلوک

- يك قسم ریاضت سکوت است

- روزه سکوت

- سکوت تنفس

- روزه وصال

- توحيد نظر

- توحيد خيال

- خيال وسيله رسيدن به كمال انسانى

- منتهای سعادت و كمال

- معنى لفظ شيطان

- حال طبيعى خيال

- راه اصلاح خيال

- خامى انسان به تشنت خيال

- خدا به صورت خيالى در نمى آيد

- باد، همان صورت خيال است

- ۵ ترك لازم براى توحيد خيال

۱۲۵

خيال كلىدى ترين نكته در سلوك روحى

۱۳۰

بيان اجزاء رياضت به زباني ديگر

۱۳۳

مهار ارتعاش

- تبديل مفاهيم مثل شرّ به خير

- دستور تكنيكال مهار ارتعاش

۱۳۶

نماز سكوت

۱۳۹

جذبه در سلوك

- آزادى جان از طبيعت

- آمدن جذبه به دو طريق

- جذبه فورى

- جذبه تدريجى

- حقيقت سلوك يك قسم مرگ است

- معنای ديگر سالک

- مجنوب سالک

- سالک مجنوب

- ناگهانی بودن جنبه
- کارهای زشت بی‌خردانه تصوف را به نام جنبه الهی قلمداد نمودن
- مجنوب شدن اشخاص به حاج ملاحادی سبزواری
- ۳ قسم جنب
- جنب پایین بالاتر از خود را
- جنب بالا پایین را به سوی خود
- معده باطن بدن است
- جنب جسمی جسم دیگر را به عنوان خاصیت

۱۴۵

### نتایج سلوک

- تکامل یعنی چه؟
- تفاوت نتایج سالکین با یکدیگر
- معنای نیروانا
- هفت مرتبه وجود
- معنای تعین
- معنای حقیقت محمدی یا فیض اقدس
- بیداری سلول‌های خفته مغز
- گرفتن امواج محیط بر قانون جنبه
- بیانی دیگر از حقیقت انسانی
- حقیقت ملکوتی انسان
- تکامل تدریجی است

۱۵۶

### شگفتی و زیبایی عالم ملکوت

- ویژگی‌های روح
- هر روح غیبی ویژه خود دارد
- ماده به عالم روح راه ندارد
- به هر چه اندیشه کنی حاضر می‌شود
- بینایی در ملکوت

- معنای شش جهت
- اسامی اشخاص در ملکوت
- سخن گفتن در ملکوت چگونه است
- مزاحمت در ملکوت معنا ندارد
- شغباتِ دین در دنیا، حقیقتِ دین در ملکوت
- آشکاری سلطنتِ خدا در ملکوت
- دنیا کاشتِ آخرت برداشت
- آیا ارواح نیاز به خواب دارند؟
- آیا ازواج و نوالد در عالم روح هست؟
- باطن کوه‌ها و جنگل‌ها در عالم بالا چگونه است
- تفاوت‌های سلوکِ روحی حقیقی با سلوکِ مرسوم
- یادِ استاد
- تکمله
- کتابنامه
- تصاویر ترسیم انکار
- About author

۱۶۳

۱۷۰

۱۷۶

۱۷۸

۱۸۱

## مقدمه مؤلف

اشتیاق روزافزون به مطالب روحی (درونی) در جامعه بشری رو به تزاید است. افراد بسیاری (که بخش اعظم آنان را جوانان تشکیل می‌دهند) علاقه مند به عرفان و طالب سیر و سلوک می‌باشند. استعدادهای پاکی که اگر به درستی هدایت شوند، هر کدام از ایشان به ستاره‌ای تابناک تبدیل خواهد شد که روزگار ما و روزگاران آینده را روشنایی می‌بخشد.

منابع و مأخذی که در دسترس سیل مشتاقان هست، عموماً شامل سه موضوع ذیل می‌باشد:

۱ - عرفان نظری که شامل مباحثی چون وحدت وجود - جبر و اختیار - تناسخ - اکل و ماکول - روح کلی و کیهانی (فیض مقدس) - مراتب وجود و امثال اینها است که غالباً با اصطلاحات دشوار و غلیظ آمیخته است و به زبان ساده عرضه نشده است.

۲ - شرح حالات روحی عرفاء و منش اخلاقی و حکایات زندگی سالکان بزرگ همچون تذکرها و کتبی چون تذکرة الاولیاء.

۳ - شرح ساختار تشکیلاتی از مسالك طریقت باطنی.

پس در بین کتب و مأخذی که جویندگان طریقت باطنی به دنبال آنند کمتر به کتاب و رساله‌ای بر می‌خوریم که دستورات عملی و تکنیکال سلوک روحی را به زبان ساده به رشته تحریر در آورده باشد. جوینده راه می‌خواهد بداند که سالکان چگونه سلوک می‌کنند - در خلوت خود چه می‌کنند - چه ذکر می‌گویند - چه می‌خورند - چه می‌پوشند - چگونه تنفس می‌کنند - چه حالاتی را پشت سر می‌گذارند.

و پرسش‌هایی از این دست، که طالب را سرگردان ساخته به این سو و آن سویش می‌کشاند، لذا به هر کوی گنر کرده و هر درب را می‌کوبد .  
از طرفی تردستان و شعبده بازان، بازار مناسب یافته، دکان‌ها آراسته می‌دارند، به طمع آنکه طلب‌های صمیمی ساده دلان را محیط مرکز خود سازند .

وقتی عاقلان به کسوت عاشقان درآیند و طفلان راه نرفته مدعی رهنمایی گردند و دزدان کاروان، امیر قافله شوند و رهنان بر مسد راهنمایان تکیه زنند، نتیجه وارونه شده، استعداد‌های بسیار به بیراهه کشیده می‌شوند.

امروزه در هر کوی و برزن مشایخ و اقطاب دروغین فراوانند که نه از علم عرفان بهره‌ای دارند و نه بر تبدیل وجود مریدان قادرند .

هر کدام از ایشان يك یا چند دستور عملی (تکنیک) سلوك را سرمایه دکان خود ساخته‌اند و تحت این عنوان که انکار اسامی اعظم‌اند و نباید فاش شوند و دستورات سلوك سرّ الله‌اند، دام چیده - دانه ریخته و عده‌ای ساده دل را گرد خود آورده‌اند . و این ساده دلان غافلند از آنکه در قرون گذشته بنا به شرایط و وضعیت زمانه، اسرار تکنیکال سلوك فاش نگشته و همچون راز سر به مهر مخفی مانده است.

اما امروز زمانه عوض شده و دوران دیگری آغاز گشته است . دورانی که بشر زیر بار اوهام نمی‌رود .

دورانی که ناکار آمدی مشایخ و اقطاب به اثبات رسیده است . قطب هیچ صفت بدی را از وجود مرید نمی‌تواند ریشه‌کن کند .

دوران اقطاب به سر رسیده و زمان آنکه اشخاصی شب بخوابند و خواب ببینند و صبح مدعی ارشاد سالکان شوند و سند ارشادشان را خواب و

رؤیای خود قرار دهند سپری گشته است، زمان فروختن اسماء الله توسط دکانداران به سر رسیده است.

زمان آنکه سلوک الی الله را منحصر کنند به ارادت به شخص خاصی گذشته است.

سلوک روحی جهاد با نفس و در خواهش‌ها را بر خود بستن است. اینک زمان پرده برداشتن از دستور العمل‌های سلوک باطنی است، زمان بیان شیوه‌های تکنیکال و متدهای کاربردی در سلوک روحی است. دیر زمانی است که تصوف در بسیاری از مکاتب فکری رخنه کرده و به شکل‌های گوناگون عرض اندام نموده است همچون مذاهب و مکتب‌هایی در هند که تحت تأثیر تصوفند (حتی آنانی که فلسفه سانکهیبه اساس عرفان نظری ایشان است) و با مذاهبی چون بابیت و بهائیت که زائیده تصوف‌اند و نیز فرقه‌ها و سلاسل دیگر چه در اسلام و چه در دیگر ادیان.

### اینک زمان تحول در تصوف است

اگر گفته شود که صرف دانستن و حتی عمل نمودن به تکنیک‌های طریقت کافی نیست بلکه می‌باید مرید (رهرو) از نفس مسیحایی مُراد فیض روح القدس را بیابد و دلش زنده شود و به مدد پیر، طی طریق کند، جواب گوئیم که اولاً شخص مُراد باید اندازه شعاع قدرت خود را در تکمیل مریدان مشخص کند که مثلاً می‌تواند يك نفر یا ده نفر یا صد نفر یا هزار نفر را کامل کند و دیگر آنکه در چه مدت زمان مثلاً پس از ۶ سال یا ۱۲ سال، و اینکه معین نمی‌کنند و مدعی ارشاد همه خلق‌اند و کمال مرید را موکول می‌کنند به پس از مرگ، توالی فاسده پیدا می‌کند.



و از جهتی امروزه در جهان بسیارند مرشدان طریقت که ریاستِ مسلکی و مسندِ طریقتی دارند، شگفتا که بشر این همه مرشد و هدایتگر دارد و این همه معضل و مشکل دارد و درمانده و گرفتار است .

آنین و طریقتی سزاوار است که از عهده اعدامِ صفاتِ رذیله و ایجادِ صفاتِ حسنه در وجودِ مستعدین برآید، بلکه آن را شایسته می‌توان خواند که استعدادِ آفرین باشد، حیوانِ نجس را آدمِ ملکوتی کند، خاک را کیمیا سازد .

نه آنکه مسالكِ مختلف با نام سلوك در چهار گوشه عالم یافت شود که از عشق و طریقت گویند و از راهِ حقیقت دورند . در مسیرِ عشق، عاشق و معشوق یکی می‌شوند، مرید و مراد یکی می‌شوند .

می‌باید تبدیلِ مریدان به رای‌العین دیده شود در رویه و رفتار ایشان حال آنکه اکثر مفسدِ روزگار بشر از همین مدعیان دروغین دین و طریقت‌اند که پس از عمری مریدی، خود را باد به دست می‌یابند و روی آن ندارند که برگردند و جامعه را آگاهانیده که هان این راه که رفتیم به ترکستان است راهِ خدا و سلوكِ الی الله نیازمندِ نامِ خاص - شکلِ خاص - مکانِ خاص (خانقاه - دیر - مصطبه) و ارادت به شخصی خاص (قطب) نیست. سلوك تلاش و همت می‌خواهد و لطفِ حضرتِ دوست .

و چون شہامت بازگشت ندارند به ناچار بعضی دم فرو بسته و برخی به علوم غریبه، دعانویسی، طلسم پر کردن و امثال آن روی می‌آورند .

طریقت باطنی بازار مکاره‌ای گشته که نیازمند بازسازی و خانه تکانی است .

پر سر سخن باز آئیم :

کتابی کہ پیش رو دارید بی ذکر نام از مسلک‌ها و طریقت‌ها بہ بیان وجوہ اشتراک ایشان می‌پردازد فی‌المثل در طریقت‌های ہندی حبس نفس و تمرکز بہ ماہ و خورشید از اہمیت بسیاری برخوردار است کہ سالکان مکاتب ہندو بہ آن می‌پردازند ہمین طور این شیوہ‌ها و دیگر تکنیک‌ها بہ تصوف اسلامی وارد گشتہ بہ کار گرفتہ می‌شوند .

پس در کتاب حاضر دستورات تکنیکال و شیوہ‌های عملی دہا مکتب از مکاتب و مسلک‌های سلوک روحی (طریقت باطنی) توضیح دادہ شدہ است کہ بعضی از آن دستورات ، مشترک میان ہمہ اہل طریقت است و بعضی دیگر میان برخی از شعبہ‌ها وجہ مشترک است .

با درود بہ محمد مصطفی (ص) و با توسل بہ ارواح عالیہ .

شعبان ۱۴۲۷

شہریور ۱۳۸۵

کمترین ہندگان

مسعود رضا مدرسہ چہار دہی

## معنای سلوک

سلوک از واژه سلك به معنی راه گرفته شده است. و سلوک به معنای راه رفتن است. سلوک روحی، راه رفتن در مسیر کمالات انسانی است.

به عبارتی دیگر، سلوک روحی جوهرکشی از مواد جسمانی است که سالک، لطایف و جواهر روحی را که در تن خود و طبیعت موجود است جذب جان خود می‌سازد.

سلوک راهی است که از ظاهر به باطن می‌رود و هر ظاهر پایین‌تر از باطن خود است.

و چه زیباست گرامی برادرم و تو ای نازنین خواهرم که سلوکت روحی و راهت نامتناهی است.

سخن کوتاه سلوک روحی نه چیزی است که مخصوص و مقید به يك دین و آئینی و یا يك دوره‌ای از تاریخ باشد بلکه همواره آدمی خواهان آن بوده است که به حقایق هستی راه یافته و از آن بلند جایگاه اشارتی بیابد تا لنگشگان به راه ادامه داده به حقیقت خویش دست یابد.

در این رهگذر هر آنچه که به زندگی انسان وارد گشته، به نوعی مورد تکریم و ستایش او قرار گرفته، نگاه کن آتش و باران را که بشر را به

ستایش خود مشغول داشته است و نه تنها این عناصر بلکه هر کدام از مظاهر طبیعت زمانی دل و جان آدمی را به خود متوجه ساخته است . اجرام سماوی نیز چنین نقشی ایفا نموده‌اند .

ویل دورانت در تاریخ تمدن خود چنین می‌نگارد :

"بشر از سوسک مصری تا فیل هندی را پرستیده است ."

الهه باران ، الهه آتش ، الهه ... نیز خدایانی بوده‌اند که بر اریکه روح آدمیان سلطنت نموده‌اند و هر چه که روح و فکر آدمیان وسعت یافته خدایان محدود را به خدایی نپسندیده است . حتی زمانی ماه آسمان را مورد توجه قرار داده و به ستایش قمر نشسته است ، گویند که مکه مکه بوده است یعنی جایی که پیکر ماه را تراشیده و به معبودی برداشته‌اند .

حتی اینک نیز در سرزمینی همچون هند ، هشت هزار مذهب و مکتب وجود دارد که از میان ایشان بعضی گاو و بعضی چوب و سنگ را تحف غیبی انگاشته و مظهر کامل حق پنداشته‌اند . بیچاره آدمی چه کند میان این همه آئین و مابین این همه معبود و معشوق ، کدام را بر سلطنت روح خود نشاند و به جان به خدمتش بایستد .

این ناچیز گوید که چون تو امروز خسته‌تر از آنی که در کوچه‌های پیچ در پیچ دوران و مسلك‌های نیمه تمام ایام ستری زنی و می‌خواهی آرام و قراری حقیقی به کف آری ، پس از این و آن بگذر و از هر چه دام است بپرهیز و با خودت بنشین و ببین که انسان از چیست؟ روح و باطنش از چه جنس است ؟ باشد که نشانی از کوچه معشوق به دست آری و رو به سوی شتابی .

از چه جانی وز کجانی چیستی

ساعتی در خود نگر تا کیستی

روح انسان از جنس ملك است یعنی از جنس فرشتگان . فرشتگان از نورند .

من ملك بودم و فردوس برین جایم بود

آدم آورد در این دیر خراب آبادم

روح انسان همان باطن انسان است و جان و روح یکی و یکسان است و نيك می‌دانیم که روح ، مجرد و بی‌الایش است ، بو ندارد ، وزن ندارد شکل ندارد و دیده نمی‌شود و در عالم خود (وطن روحی [ملکوت آسمان]) زیست جاودانه دارد.

اما انسان چون معاد و مقصد همه اشیاء است پس دارای روح جمادی نباتی و حیوانی نیز هست چه نبات در سیر تکاملی ، وقتی که حیوان می‌شود روح نباتی نیز مضبوط و مخزون در وجودش می‌گردد.

جسم انسان مرتبه پائین روح است که روح در سیر نزولی خود تجسد یافته است و هرگز نبایست جسم را جدا از روح فرض کنیم (که در آن صورت دو نیرو تصور کرده و مشرك گشته‌ایم) بلکه جسم حدّ نازل روح است و روح در اوج ثقل و سنگینی‌اش به شکل جسم نمودار گشته است.

پس هر جسم تناسب با روح خود دارد و جسم هر شخص برای روح آن شخص تولد یافته است و دو روح در يك قالب نمی‌توانند در آیند همچون حکمرانی دو ملك در يك ملك .

حال باید گفته شود که روح (جان) همان غیب است نه آنکه غیب چیز دیگری باشد که روح در آن وطن گزیده ماوا گرفته باشد بلکه غیب همان جان است. که يك امر غیبی می‌تابد بر افق جسم که نامش جان است و این روح (جان) برای آنکه بتواند مدتی در افق مورد نظر زیست نماید نیاز به

آشیانه‌ای دارد که این آشیانه جسم و بدن او است که عرفاء، بدن و جسم را قالب عنصری نیز می‌نامند .

اما اگر روح به یکباره به ملكِ تن در آید تن را می‌سوزاند و جسم<sup>۱</sup> را یارای آن نیست که مستقیماً با روح عجین و آمیخته گشته و با وی همراه شود، پس میانه این دو حائل باید به کار آید به عبارتی ساده‌تر، اگر روح مستقیماً به جسم در آید جسم تاب نمی‌آورد و خود را می‌پازد، پس الزاماً حائل و پرده‌ای همچون حریر میانه این دو می‌آید تا تناسب با هم یافته چندی به صلح و صفا با یکدیگر انس یابند و این حائل چیزی نیست جز «قالب مثالی» که از لطایف ستارگان موجودیت می‌یابد .

قالب مثالی (یا قالب پرزخی) با جسم مانوس گشته تا خدمت به سلطان جان (روح)<sup>۱</sup> نمایند. قالب مثالی، طول و عرض داشته ولی ضخامت ندارد و خستگی بدان راه نیابد و زواند و دور انداختنی مانند مدفوع ندارد قالب مثالی آلت تناسلی ندارد و مرد و زن نداند (لازم به ذکر است که هر چه لباس جسم پوشیده است روح و قالب مثالی نیز دارد حتی جماد) .

اینک می‌دانیم که انسان از سه چیز (روح [مراتب روح] ) تشکیل یافته

است :

۱- روح .

۲- قالب مثالی .

۳- جسم (مواد بدنی) .

<sup>۱</sup> گفتیم که جسم مرتبه‌ای از مراتب روح است و هر دو یک نیرو است و در اینجا برای تلهیم مطلب به جسم و روح عبارت می‌شود. (مؤلف)  
روح سلطان ملكِ تن است. (مؤلف)

و نیز می‌دانیم که هر چه وجود یافت حقیقتی نهفته دارد که حقیقت همچون ریشه درخت است نه آن ریشه جسمانی که از زمین آب می‌خورد بلکه آن ریشه غیبی درخت که به روح نباتی می‌توان تعبیرش نمود. اکنون ریشه درخت که از زمین تن آدمی آب (خون) می‌یابد مغز سر انسان است و حقیقت غیبی‌اش روح او است که چندی بار سفر بسته و به اشیانه جسم در آمده است و چون آسودنگاه و معنای خود را خواهان است، در جستجوی معنای خویش عازم راه است پس سالک راه یعنی رونده راه است. و چون گفتیم که راه مسیری است که از ظاهر به باطن می‌رود پس او نیز می‌خواهد به سوی باطن و حقیقت خود گام بردارد و بدان سو رود اما نه با دست خالی که مقصود از سفرش برنخواهد آمد چرا که روح از آبادی خود (گلستان ملکوت) به ویرانه جسم در آمده تا لطائف و جواهری که در این سرزمین است را با خود همراه ساخته، سوغات سفرش سازد همچون کاشفی که به جستجوی طلا به معدن می‌رود.

کاشف روح انسانی است. طلا لطافت‌ها و جواهر گرانقدر معنوی (روحی) است. معدن تن آدمی است.

سالک می‌بایست سرمایه خود را به کار اندازد و نیز ابزاری همچون طناب و چراغ راه و غیره فراهم ساخته به اکتشاف و استخراج معدن وجود بپردازد، تا بر ثروت حقیقی خود بیافزاید و ملک ملکوتی‌اش را بدان بیاراید و اگر پرسش شود که مگر جواهر روحی در جسم و دنیا یافت می‌شود؟ پاسخ بگو که مگر طلا و جواهر قیمتی دنیا آغشته به گل و لای نیستند و نیز پاسخ ده که هیچ چیز بدون روح وجود نخواهد یافت و چون روح دارد پس لطائف و حقایق روحی نهفته دارد همچون مروارید در دل صدف.

پس بر سالک است که از مواد جسمانی جوهرکشی نموده جنب روح خود سازد و یکی از معانی سلوک همین جوهرکشی است چه از معدن تن و قالب مثالی خویش چه از دیگر ذرات.

اما از این پرسش و پاسخ، سالک حق رها است و به يك كوشمه حضرت دوست جانش فدا است، او نيك می‌داند که چاره‌ای جز استخراج لطائف (جوهر روحی) از معدن تن ندارد. سالک راه حق به تاجری می‌ماند که به قصد تجارت به دیار غربت پا نهاده و سرمایه‌اش را بکار انداخته، سپس ابزار و وسایلی فراهم آورده تا از این سفر سود وافر برد. حال، روح سالک از ملکوت آسمان راهی دراز را تا ملک تن طی نموده و آماده به کار گرفتن سرمایه است، پس آنگاه با ابزار و وسایلی چند گام در راه است.

اما ابتدا باید بدانیم که سرمایه‌های رآهش کدامند ؟



## سرمایه‌های سالک

در

### سلوک روحی

سرمایه‌های سالک سه چیز است :

۱- فکر ۲- مواد بدنی ۳- عمر

پس سالک سه چیز از خود دارد که می‌بایست به تجارت اندازد و از آن سود وافر برد .

مهم‌تر سرمایه انسان فکر او است که در هر علم و فنی و یا صنعت و تجارتی بکار اندازد فوائد بسیار از آن می‌یابد و چون موضوع نظر ما سلوک روحی است پس فکر را می‌بایست بکار تجارت روحی بیاندازد .

و چه خوب است که سالک ابتدائاً نظری به کیفیت فکر و چند و چون آن اندازد ، آنگاه آفت‌های فکری را شناخته از آن بپرهیزد تا در مسیر تجارت کامروا شود .

## فكر سرمايه اول

- ۱- نطق در انسان همان فكر او است .
  - ۲- فكر انسان امتياز انسان از ديگر موجودات است و كمال انسان نيز از جنس امتياز او است پس كمال انسان به فكر است .
  - ۳- انسان ميوه درخت طبيعت است و نتيجه خلقت است و نتيجه و ميوه انسان ، فكر مغز سر او است .
  - ۴- معنى فكر از ديده پي بردن به نادیده است و معنى غفلت نفهميدن ديده ها است تا چه رسد به پي بردن . غفلت سرگرم شدن است به ديده و شنيدنى و چشيدنى از حيث قواى تن .
  - ۵- لذت و الم آدم هم از فكرش بيشتتر است تا از قواى طبيعياش .
  - ۶- علم و عشق كه هر يك درجات بسيار دارند هر دو جزء فكرند . فكر غير آدم راه به حقيقت ندارد فقط در مراتب گردش مى كند مانند مرغ و خروس كه بلندترين پروازشان تا لب بام است . آن سيمرغ در دهن توده افتاده كه در كوه قاف است همان فكر آدم است و كوه قاف عالم حقيقت است .
  - ۷- مبدا همه كارهاى تن فكر است .
- يگانه كالاي بشر فكر او است كه غير او فكر ندارد (اگر گفته شود هر حيوان كه مغز سر دارد فكر دارد ، گوييم فكرى كه به مجردات راه يابد ندارد) . و اين انسان است كه فكرش به حقايق راه مى يابد و لاحد است . پس اكمل افراد بشر آن است كه فكرش براقتر و روان تر و با نتيجه تر باشد .

فکر نردبام کمال است باید نردبام را گرفت و رفت که در هر پله نردبام ماندن یا برگشتن و پائین آمدن بی‌خردی است گرچه برگشتن محال است، وجود به قهقرا بر نمی‌گردد پس مراد از برگشتن بالاتر نرفتن است یعنی تا نردبام پله دارد باید رفت. اندازه پله نردبام فکر هر کس عمر او است پس تا عمر هست آدم مکلف به فکر است و می‌بایست فکر خود را در هستی عالم وجود فرو برد و سرچشمه هستی اشیاء را بیابد که آیا هر چیزی از خود سرچشمه می‌گیرد پس قائم به خود و معتمد به نفس است و یا از غیر خود پس قائم و متمرکز به غیر است و یا مختلفند بعضی جوهر و قائم به خودند مانند جان (روح و غیب) و برخی قائم به غیرند مانند جسم و تن که قائم به جان است.

فکر، يك رهرو رهسپاری است که تا راه باشد می‌رود نیرویش تمام نمی‌شود و این است معنی لاحت بودن فکر بشر.

پس قوه فکر که خدا به هر بشر داده حجت بالغه خدا است و پیمبر داخلی حقیقی است که ننگ از اطاعت آن پیمبر نیست و انسان بی‌فکر کافر است که کفران نعمت فکر خود را نموده است.

فکر مانند قوه بدنی است و هر کس به قدر لزوم خود فکر دارد، تن را که به بارکشی بیهوده خسته کنی در بارهای بایست خود در می‌مانی افراط در کار بیهوده خیلی بد است. باید قوه تن را و فکر را نگه داشت برای لوازم.

مورد فکر چهار چیز است :

۱- اوضاع جهان .

۲- علوم .

۳- دیانت .

#### ۴- عاقبت شخصی پس از مرگ .

فکر در شناختن اشخاص مصاحب، جزء اوضاع جهان است .  
فکر در امور غیبی سبب تکامل انسان خواهد بود و هر چه انسان به  
غیب و عالم روح بیاندیشد پر وسعت فکری او می‌افزاید و نیز به هر چه  
می‌اندیشد می‌بایست متذکر این نکته باشد که مورد فکرش از چه جنس و  
در چه مرتبه از مراتب هستی است آیا به خود متکی است و از خود  
هستی دارد یا هستی‌اش متکی به غیر است .

فکر را دو میدان است اثبات و نفی که در میدان اثبات می‌بایست به  
اسبب خوشخرام فکر خود ہی کند و او را به جلو براند و در میدان نفی  
مهار فکر را بکشد و نگذارد که جلو رود. فکر گناه، گناه است و در هیچ  
آئینی مانند اسلام سفارش فکر نگشته و در هفده جای قرآن از ماده فکر  
سخن به میان آمده به عدد رکعات نماز یومیہ .

و نیز فکر مجرد است و گفتیم که می‌بایست انسان فکری به حال خود  
بردارد و به خود فرو رود و دریابد که آنچه مورد فکرش واقع شده روح  
است یا دارای معنویت است، و نگاه و تفکر او بدان موضوع، روحی  
است یا نه ؟

[آدمی که نزد گروهی نشسته و فکر کند در هر باب فکرش خالص بی‌عیب  
نخواهد شد، اگرچه متوجه به آنها نباشد و خود را منفرد سازد و فشارها  
بر خود آرد، زیرا همان نزدیکی تن آنها اثر دارد، اگر متوجه هم بود اثر  
نیرو یابد و فکر را از سر بیرون اندازد و بی‌توجهی مانع نیروی اثر است  
نه دافع خود اثر . پس شرط فکر خلوت است] .

[اگر خوبی یا عشقی یا بغضی بر دل نشسته و جا گرفته باشد فکر آن آدم  
خنثی است و منجمد و راه بسته است، به هیچ طرف نمی‌تواند برود پای

رونده جان که نام آن پا فکر است به زنجیر آن خو بسته شده ابدأ جنبش نمی‌کند، در هر چه فکر کند پس از رفتن‌های بسیار سر از همان خو بدر می‌کند و از حدود آن خو بیرون نمی‌رود گرچه بگوید .

در ایام جنگ صفین دو سال هر که به هر که می‌رسید می‌پرسید حق با علی است یا معاویه. از مجنون پرسیدند گفت با لیلی است. باز پرسیدند باز گفت لیلی].

فردای پس از مرگ نیز انسان با فکرش محشور خواهد گشت و با کسانی زندگی خواهد کرد که با آنان در يك افق فکری است. هر چه فکرش وسیع‌تر و پائین‌تر جایگاه روحی‌اش وسیع‌تر و لطیف‌تر خواهد بود . انسان بعد از مرگ، افکار خود را می‌بیند و باطن آن افکار بر او تجلی نموده سبب خوشی و راحتی او یا عذاب و ناراحتی‌اش می‌گردد .

فکر به امور روحی و غیب و آخرت، سبب وسعت روحی انسان و شادمانی وی می‌گردد و فکرش روشن و سرای جانش گلشن می‌شود. اما می‌بایست از آفت‌های فکری بپرهیزد که عمدتترین آفات فکر عبارتند از :

- ۱- شك و تردید .
- ۲- ریاست و ریاست‌خواهی .
- ۳- تقلید .
- ۴- فکر را در جای بیهوده بکار بردن که فکر را خسته و کند می‌کند .
- ۵- هوسرانی در خوراک و پوشاک و لذات جسمانی، هرگونه هوس و شهوت، مانع برآقی فکر می‌شود .
- ۶- معاشرت با اشخاص نااهل که از طریق تنفس، امواج نااهلان را جذب کرده وارد ریه می‌کند و از آنجا به مجرای خون و مغز می‌رسد .
- ۷- هیجان‌ات، از قبیل ترس زیاد، امیال گوناگون .

## مواد بدنی، دومین سرمایه

دومین سرمایه مهم، بدن آدمی است که سالک در سلوک از آن فوائد روحی می‌یابد.

همانگونه که نزد طبیب، اندام انسان هیأت خاصی دارد که او با نظر علم طب و تشریح بر اندام انسان می‌نگرد همچنین است در نزد علماء روحی و اساتید راه که بدن و جسم انسان را ترکیب یافته از خواص روحی و دارای کیفیات معنوی و حاوی لطائف و جواهر روحی می‌دانند. فی‌المثل خون انسان حاوی ماده‌ای است که بر اثر ترك لذت<sup>۱</sup> (به اختیار) آن ماده به جوشش آمده آدمی را به وادی مستی می‌کشاند.

هم چنین است مغز استخوان، کبد، قلب و غیره که هر کدام يك نحوه اثرات روحی دارد و بکانون روحانیت يك مرتبه از مراتب خلقت است. مانند کبد که مرکز روح حیوانی است و خون که مرکز روح انسانی است. شگفت‌تر آن است که اندام بدن انسان (ظلمتکده تن) پنجره‌هایی دارد به سوی نور که مرکز تبادل امواج غیبی است مانند پائین نخاع (انتهای ستون فقرات) قبل از نشیمنگاه، که یکی از کانون‌های تبادل امواج غیبی در بدن است.

همانگونه که هر خانه را راه ورودی و رواقی است و دارای اتاق و پنجره و نیز سقف و بامی است، هم چنین است خانه تن آدمی که جایگاهی چون مغز به عنوان بام دارد. که اگر طایر قدسی روح بخواهد بر این خانه درآید اول بر بام آن نظر می‌افکند و نظر انداختن روح به خانه تن بمنزله

<sup>۱</sup> ترك لذت به اختیار یعنی ممانعی برای اجرای دلخواهش پیش نیاید بلکه خود منصرف از اجرای دلخواه شود. (مؤلف)

اول در ترك لذت بر سالک بسیار سخت می‌گردد اما اگر تحمل کند سختی و فشار به تدریج کم شده برطرف می‌گردد و لذتی صریح جای آن را می‌گیرد. (مؤلف)

تعلق یافتن روح است به جسم و چون روح از سنخ جسم نیست و هم شأن این خانه نیست آشیانه‌ای بر پا می‌دارد در بام این خانه که نامش «مغز» است و نیز خلیفه و جانشینی از خود می‌گمارد بر این خانه جسم که نامش خیال است. چه سلطان روح را سزاوار نیست که جز بر کاخ و قصر جان قدم گذارد از این رو در این مَلِكِ تَن جایی را که سزاوار می‌داند که خلیفه و جانشین خود را که خیال نام دارد بر آن بگمارد همان مغز (کاخ دماغ) است که خیال هم سنخ جان است و هم سنخ بدن.

همچون امیری که بر آستان تحت قلمرو خویش استاندار و والی قرار دهد. پس مهم‌ترین و اصلی‌ترین راه ارتباط روح با بدن از طریق خیال است که خیال خلیفه روح و وجودش لازم است و او نیز از طریق مغز به دیگر اندام‌های بدن مرتبط می‌شود. و مغز اهمیت بسزائی را در مَلِكِ تَن دارا است به نحوه‌ای که روح هنگام وارد شدن و نیز خارج شدن از بدن (هنگام مرگ) از تارك سر (ام‌التماغ) وداع می‌گوید.

گفتنی است که اکثر مسلك‌ها و مکتب‌های سلوك ۷ نقطه در بدن انسان به عنوان مراکز امواج غیبی یافته‌اند که همچون پنجره‌هایی است که از ظلمتکده تَن به روشنائی روح راه دارد، این هفت نقطه به ترتیب و درجه اهمیت سلوکی از پایین به بالا عبارتند از :

- ۱- مقعد .
- ۲- آلت تناسلی .
- ۳- ناف .
- ۴- قلب .
- ۵- نای گلو .
- ۶- مابین دو ابرو .

۷- تارك سر .

هندوان (و نیز یوگیان) از این هفت نقطه به عنوان هفت پیوندگاه (هفت چاکرا) نام می‌برند.

### عمر سومین سرمایه

خود پیداست که سرمایه آدمی در همه کارهای مادی و معنوی او فکر او است و تجارتش که برای همان به دنیا آمده به کار انداختن فکر چه انفرادی، چه اجتماعی است و نخستین گامی که با فکر برمی‌دارد آن است که باید بهاء عمر خود را از جهان دریافت نماید.

پس مفهوم بهاء (قیمت) عمر را بداند که آن چیزی است که بر هویت جان<sup>۱</sup> بیافزاید کمّاً و کیفاً و همیشه همه جا همراه جان باشد و از او جدا نشود. پس هنرهای مادی که به مرگ ناپود می‌شوند بهاء جان نیستند مگر آن اندازه که برای زیست نوع آدم ضرور است به قدر ضرورت نه بیشتر که حیف عمر است و ستم بر جان است. آن هنرهای معنوی اند که صفت لازمه ذاتیه جان می‌شوند و پس از مرگ با جان می‌روند، هر جا که جان برود بلکه آن هنرها جان را بالاتر از آنکه بود می‌برند و هویت جان را برتر و بزرگتر و روشن‌تر و حساس‌تر می‌کنند و بهاء حقیقی عمر آدم همان‌هایند.

اکنون تمیز و تشخیص آن هنرها که چه باید باشد به زور فکر مستقیم بی‌طرف بی‌غرض باید تمیز داد و معین و باور نمود، پس این علم مفید خواهد بود.

<sup>۱</sup> جان = روح .



می‌بایست روز به روز حساب و موازنه و دخل و خرج و دفترداری کرد و راه‌های زیان جان را که دهن گشوده فکر و عمر را فرو می‌برند بست و در کمین دلخواه‌های مُتَهاجِمِ نشست. بیدار، هشیار، استوار، پادار، آستین بالا زده، پای گریز بسته، دست ستیز گشوده.

اجمالاً باید هشیار بود و گول شخص پرستان را (که هوسناکان همه به آن طرفند و گویند باید مرا بشناسی و بپرستی تا من شفیع و منجی تو گرم نزد خدا (جهت غیب) و تو خود رنج کار و کرد نداری) نباید خورد که دور از خرد است، زیرا هر کس که می‌میرد سزاوار پرستش نیست.

بزرگتر منشاء غفلت ما آن است که ریشه اصلی هستی خود را تن می‌دانیم زیرا آن را می‌بینیم نه جان را که آن را نمی‌بینیم لذا فخر و شرف خود را به قوای تن دانسته در اطرافش توسن فکر را جولان می‌دهیم، کدام خوردنی و پوشیدنی و دانش مادی و جاهمندی بهتر و لذیذتر و در دسترس است و به غلط زندگی جان را همان زندگی مادی و به قدر عمر تن می‌دانیم.

این رفتاری که ما با جان خود داریم سزاوار است که با تن و زندگی دنیای خود داشته باشیم.

جهان زیبا و خوش است اما خانه نوع است نه شخص. ما رفتنی هستیم باید بار غریبانه عاجزانه خودمان را ببندیم و رو به راه نهیم و تن به مرگ دهیم، هر آنچه همراه توانیم برد، آن بهای عمر ما است.»

\*\*\*\*\*

اینک برای کاشف معدن وجود کار آسان گشت، ابتدا دانست که تشکیل یافته از روح و جسم و قالب مثالی است و آنگاه برای آنکه روح خود را با سوغاتی گرانبها به انجمن ارواح عالیه و مقربان خاص حضرت دوست

برسازد ، سرمایه‌های سفر را نیک شناخت که اول فکر است و سپس مواد  
بدنی (جسم) است و بعد مدت زمانی که مجال دارد (عمر) .

و از هر يك از این سرمایه‌ها اشاراتی دریافت و مراکز مهم در معدن تن  
را و کانون‌های پر ز گوهر را یافت .

اما گفتنی است که ۷ پیوندگاه در بدن را که به هفت مرحله سلوک یا  
هفت شهر عشق نیز تعبیر می‌کنند برای عموم سالکان راه حق و حقیقت  
عمومیت ندارد ، چه بسیار سالکانی که با تمرکز به نای گلو و یا مابین دو  
ابرو به میزان تمرکز به قلب عنصری (دل مخروطی شکل «همین قلب  
گوشتی منظور نظر است») اثر نگرفته و تغییر حالی نخواهند یافت و نیز  
چه بسا که يك سالک مبتدی می‌بایست به قلب ذکر بگوید و طور سینه و  
میعادگاه دوست را بر قلب خود بنا نهد و چه بسا سالکی که در مراحل  
بالای سلوک است تمرکز بر قلب به کوشش نیاید و نسخه‌ای دیگر می‌بایست  
به کف آرد .

در علم طب نیز برای هر کس دارویی متفاوت با داروی شخص دیگر  
تجویز می‌شود چرا که این دو از حیث ساختمان جسمانی کاملاً با هم  
متفاوتند هم چنین است میزان داروی داده شده (دوز دارو) در افراد  
مختلف متفاوت است .

حال در مسائل روحی با آن وسعت لایتناهی چگونه می‌توان به افرادی با  
استعدادهای گوناگون دستوری یکسان داد ، بنابر این ، درجه‌بندی و کلیشه  
برای رهجویان و ره پویان حقیقت عمومیت ندارد .

و یکی از ایرادات وارد بر سلاسل صوفیه همین کلیشه و قالب از پیش  
تعیین شده است که هر کس به نزدشان می‌رود دستوری از پیش تعیین شده  
به وی می‌دهند (به همه تازه واردان دستوری واحد می‌دهند) .

بر سر سخن باز آنیم، باید بدانیم که تمرکز بر هر يك از این نقاط (۷ نقطه) ایجاد حالتی خاص نموده و کیفیتی بخصوص پدید می‌آورد و رهروان در مقابل کیفیات حاصله متفاوتند فی‌المثل یکی در مقابل اندوه فراوان و غم و یا قبض روحی زود از پا در می‌آید و دوره بسط را خواهان است و دیگری کیفیتی متفاوت دارد.

در فصل حالات سلوك بیان خواهیم کرد که بعضاً بر سالک حالت ترس رخ می‌دهد و این حالت ترس می‌تواند در حدی شدید واقع شود که سالک را از ادامه سلوك منصرف سازد و نیز در سلوك، قوای سالک قوت گرفته و احساساتش را به تحريك وا می‌دارد و در این بین ممکن است که امواج شهوی، سالک را در خود غرق نموده و او را یکسر غافل از سیر و سلوك نماید، در اینجا استاد توانا می‌بایست قالب‌های از پیش تعیین شده را به کناری نهد و به تناسب حال سالک دست به ایجاد کیفیات روحی در او زند.

غرض آن است که وقتی از این هفت نقطه در بدن انسان به عنوان پیوندگاه‌های روحی یاد می‌کنند و هر يك را افضل از دیگری دانسته رتبه و مقامی برایش قرار می‌دهند اشارت و بشارتی است به حقایق عالم کبیر (جهان) که وجود انسان نسخه و نمونه‌ای از عالم کبیر (جهان) است عرفاء، وجود انسان را عالم صغیر عبارت کرده‌اند و برای کائنات (عالم کبیر) سر و قلب و دیگر اعضای لازمه فهم عالم صغیر (انسان) را قائلند.

باری بر آن سالک رهرو شیفته‌ای باران باید که عمری در خشکی و قحطی مزرعه وجود خود (زندگی زمینی) باور عالم بالا دارد نه آنکه به هوس، يك چندی بدین وادی درآمده و می‌خواهد قدرت‌هایی بیابد و نمایش‌ها دهد و همچون مرتاضین هندو به قطارهای در حال حرکت دستور خموشی و توقف دهد. بلکه بر آن کس که بر قطار دلخواه‌های خود

سوت خموشی زند و دمی از خود برون آمده به این ریل بی انتهای شهوات دستور توقفی جانانه دهد ، شایسته است که باران حقایق بیبارد برادر آن کس که خود را نگاه دارد قوی تر از هندوانی است که قطارها نگاه می دارند (خود را نگاه داشتن مهتر از قطار نگاه داشتن است). در عالم غیب این تلاش و کوشش بر توقف امیال و دلخواه های نفسانی مبتل به بال و پری شده سبب اوج گیری روح می شود. چه ، پر واضح است که آن کس که در دنیا بر امیال خود مهر سکوت بنهد ، رهروی همتدار است و همت انسان در سرای جاودان همچون بال و پری جلوه خواهد نمود که با او سخن گفته و زمزمه شیرینی به گوش جاننش می رساند که گوهر ایت باد صبری که بر دلخواه ها و امیال خود در یکی از کرات معلقه آسمان خدا (زمین) روا داشتی و خود را از شتاب به سوی دلخواه ، به خلوت سکوت و توسل کشاندی ، حال که دیدنی های دنیا را بر خود نپسندیده و از آنها دل بریده و به تفکر روی آورده به مراقبه پرداخته ای ، و دانسته های خود را همچون چراغ راهی بکار بستنی و به تمرکز به خانه دل نشستنی . روا است که پس از این<sup>۱</sup> وسایلی فراهم ساخته به معدن تن فرو روی و استخراج جواهر کنی ، اما قبل از آنکه به وادی عمل درائی و به نقاط مختلف بدن تمرکز دهی یا کلمه ای را مورد تمرکز قرار دهی ، خوب است که نگاهی هر چند گذرا به معنا و مفهوم تمرکز کنیم و از خواص آن آگاه شویم .

<sup>۱</sup> دانسته ها و علم راه که همان عرفان است همچون نقشه جغرافیائی می ماند که به کار مسافر راه می آید و نجات بخش او در راه است اکنون باید به انکام نقشه ، رهسپار کعبه دل شود و از دیگر نقاط به یکباره چشم پوشد باشد که از غربت رهائی یافته خود را به بر دوست برساند . (مؤلف)

## تمرکز چیست؟

تمرکز در لغت به معنای مرکز یافتن و اجتماع در يك نقطه است. و تمرکز در سلوكِ روحی به معنای توجه کامل پیدا نمودن به موردی خاص (مانند فکر یا فکر) می‌باشد، می‌باید حواس باطنی خود را جمع کند به موردی مشخص مانند فکر، حواس باطنی همچون گوش جان چشم جان که چیزی جز خیال نیست.

پس تمرکز، خیال خود را متوجه يك نقطه نمودن است.

تمرکز يك مرحله (مرتبه) وجودی، شخص متمرکز را بالا می‌برد و سبب تعالی وی می‌گردد چه، تمرکز رمز تکامل هر پدیده است.

مرکز، آن چیزی است که متکی به خود و قائم به نفس باشد و تکیه به غیر نکند و تکیه‌گاه دیگری بتواند قرار گیرد مانند مرکز کره که لایه‌های بیرونی بدان متکی‌اند و اگر مرکز نمی‌از تمرکز به خود فارغ شود، نظم منظومه وجود از هم می‌پاشد همانند مرکز اتم که الکترون و پروتون را بر حول محور خود پذیرا گشته و ذرات مثبت و منفی از وجود یگانه مرکز (مقام وحدت) نیرو گرفته، چرخ‌زنان عرض اندام می‌کنند و در دایره هستی می‌پایند.

و اکنون توان گفت که هر چه در جهان (چه در بالا، چه در پستی) هستی یافته به طفیل وجود مرکز است که مرکز هر پدیده غایت و تکامل و آرزوی آن پدیده است و هر ذره از ذرات هستی به اشکال گوناگون مجذوب مرکز خود گشته و رو بدان سو دارند زمانی از راه مخالف طی طریق نموده و زمانی با امواج موافق سر به بارگاه مرکزیت می‌نهند.

گویند که خلقت با انفجار بزرگی آغاز گشته است و تمامی کرات و ستارگان، ذرات پرتاب شده از آن کره بزرگ منفجر شده است که هر یک در نقطه‌ای از فضاء، آرام یافته و سرد گشته‌اند. این سرد شدن را میل طبیعی نامند چرا که این آرام گشتن و سرد شدن ذرات مانعی است بر سر راه بازگشت که می‌خواهند در همانجا که آرام و قرار یافته و مانوس گشته‌اند باقی بمانند اما نمی‌توانند، که اکنون همه خواهان برگشتن و طی نمودن راهی هستند که ایشان را به آغاز و پیشینه و ریشه و مبدأ خود رساند و این سیر به سمت مرکز خود، سلوک است (سلوک به معنای کوشش). و هر چند وقتی حرکتی به سوی نقطه آغازین خود می‌نمایند و به جاذبه عشق به سوی مرکز ره می‌سپارند.

دانشمندان حرکت بین عاشق و معشوق را تقسیم‌بندی نموده نامی بر آن نهاده‌اند آنجا که مانوس با خود است و به جایگاه خود خوش است و به دور خود می‌گردد حرکت وضعی‌اش می‌خوانند و آنجا که غریب و درمانده است و شتابان به سوی مرکز و کانون عشق است حرکت انتقالی‌اش نام نهاده‌اند. و چه می‌داند بشر که عاشقان درگاهش نه حرکت وضعی می‌دانند و نه خویش از بیگانه می‌شناسند آنقدر دانند که اگر بخواهند آرام بیابند باید به سوی دلارام خود ره بسپارند و از این رو بیقرارند و به دور خود غلطانند اما در هر لحظه و هر آنی از آنات چه به

مدار حرکت انتقالی در افتند و چه در گرداب خودخواهی وضعی فرو  
 غلطند مجنوب جانبہ مرکزند کہ مرکز یکی است و خطوط شعاعیہ  
 بسیار.

اکنون حال تمام پدیده‌ها این چنین است بین هر نوع از انواع موجودات  
 کہ می‌روی این بی‌آرامی و حرکت به سوی مرکز را نیکو می‌خوانی و  
 ناگزیر به خود فرو رفته، با نوای دل زمزمه عشق می‌سرایی کہ یارب  
 همه به شوق لقای تو در فضای هستی چرخ‌زناتند و هر يك بیقرار و  
 بی‌آرام‌اند، نیک می‌دانم کہ ماهیان دریا و پرندگان هوا در طریق عشق تو  
 رهسپار‌اند، می‌خواهم کہ در این راه وانمام و به لطف عنایت تو شتابان  
 بیایم، می‌گویند کہ تو آن مرکزی کہ پنهان نبوده و نیستی هر کہ با دل  
 نگاهت کند پیدایت کند اما در این سیاه چال تنگ و تاریک دنیا، دل آلوده  
 به اغراض گشته و غبار ایام و اندوه زمانه و بی‌وفایی یاران همه و همه  
 سبب گشته کہ دلم تنگ آید و خستگی‌ام رو به فزونی گذارد، اما می‌دانم  
 کہ تو حقیقت یگانه‌ای، مهربان و کریمی و از هر عاشقی عاشق‌تری  
 چگونه دلی کہ تو را خواهان است به گمراهی، دل نگران است.

پس با دلی مطمئن به اطراف خود نظر کرده و روحانیت و معنویت  
 را آئینه (الگوی) فکر ساخته به سویت آغاز سفر می‌کنم می‌بینم کہ سرمایہ  
 سفر جز فکری خسته و آلوده به گناه و تنی فرسوده و عمری شتابان رو  
 به اتمام ندارم ولی امید به کرامت تو است نہ به سرمایہ سفر.

اینک می‌خواهم کہ بر هر يك از مراکز آفرینش تو در ملک بدن خویش  
 خیره بنگرم تا از خیرمگی خیره شوم و از مجاز به حقیقت راه یابم  
 فی‌المثل در خانه دل را آنچنان بگویم کہ صاحب خانہام جواب دهد و مرا

۱. همچون قلب بنای گلو، ملین نو ابرو. (مؤلف)

از خود گرفته به سوی تو برَد و یا مابین دو ابروی نظر، نظری با مهر تو کنم و به صاحب دیده پی برم و از دیده به نادیده سفر کنم و یا به ناف اراده مستغرق شده تا به لطف عنایت تو سلب اراده ز خود کنم، گفتم که می‌خواهم ز خود گذر و به سوی تو سفر کنم می‌خواهم نام تو را، یاد تو را در وجود خود نقش کنم می‌دانم که تو نقش نه‌ای و نقاش هم نه‌ای بلکه نقاش آفرینی و سر منشا هر عقل و دینی .

بارالها با همه ناتوانی و نادانی می‌خواهم که رو به تو باشم و امروزه در زمانه‌ای به دنیایم آورده‌ای که از هر سو مدعیان طریق عشق و لاف‌زنان سلوک بسیارند که هر يك دام چیده دانه ریخته، جمعی را به گرد خود آورده و خود را مرکز قلمداد نموده‌اند و می‌گویند به تو واصل گشته‌اند، هیچکدام بر بلم نمی‌نشینند و هیچ يك را توانای آن نیست که این دل را ربوده خود سازند.

دریای فضل حق آن چنان وسیع است که قبل از آنکه درد دلت به انجام رسد در درونت ندا می‌دهد که نه‌راس و بیا، سرمایه را به کار انداز و مرکز دل را بیاب و به سویش متمرکز در آ .  
بر سر سخن باز آنیم . تمرکز همانگونه که اثراتی بر روح و فکر آدمی می‌گذارد که اگر به پاکی‌ها و لطافت، روحانیت و قداست، زیبایی و کرامت بیاندیشد از این معانی اثر می‌پذیرد همچنین نیز اگر به بدی‌ها و ناپاکی‌ها توجه نماید در وجود سالک مؤثر می‌افتد .  
و نیز تمرکز اثراتی بر جسم نیز می‌گذارد .

\*\*\*\*\*



## اثرات تمرکز بر روح

در تمرکز فاصله و بُعد، میان مرکز (موضوع مورد تمرکز) و متمرکز یعنی (شخص تمرکز یافته) برداشته می‌شود و این از خواص تمرکز است که عاشق و معشوق (مرید و مراد) یکی می‌شوند چرا که عاشق به معشوق متمرکز است .

گویند روزی به مجنون گفتند چه نشستی که لیلی آمده است گفت من خود لیلی‌ام . یعنی آنچنان به او تمرکز داده‌ام که برآستی او شده‌ام [حقیقت دوست را در خود یافته است] .

تمرکز در امور دیگر نیز چنین است (امروزه سخن فوق را علم نیز پذیرفته و ثابت نموده است) که اگر در اتاق خود به دایره‌ای تمرکز کنی پس از چندی فاصله با دایره مورد تمرکز برآشته می‌شود و شخص تمرکز دهنده فاصله احساس نمی‌کند .

هم چنین است در مفاهیم و معانی که سالک به ذکر حق مشغول و اسم خدا را مورد تمرکز قرار داده و تکرار می‌کند و نتیجه آن باید شود که ذاکر مسمای ذکر و مصداق مفهوم مورد نظر گردد . پس اگر کلمه حق و معنا و مفهوم حقی مورد تمرکز قرار گیرد یا به مکان مقتسی چون کعبه تمرکز داده شود می‌بایست پس از چندی مصداق آن کلمه و مفهوم مقدس شود یعنی خود کعبه شود و مجنون، لیلی گردد .

اینکه گویند رابعه ۱۴ سال به پهلوی رو به کعبه می‌غلطید و پس از آن دید که کعبه به استقبالش آمده، برداشتن بُعد و فاصله معنا می‌دهد که وی ۱۴ سال درب خانه دل (پهلوی) را کوبید به ضرب ذکر تا به کعبه دل نائل و کعبه گل به وی مایل گشت همین تمرکز است .

دیگر آنکه تمرکز بازتاب و تجلی دارد و نباید تجلی تمرکز که از خصوصیات تمرکز است مشتبه به حقیقت شود همچون تمرکز مدیوم‌ها در جلسات احضار ارواح که امواج حاضرین در تمرکز به روح مورد نظرشان سبب ایجاد و خلق امواجی است که بازتاب و انعکاس تمرکز است و بسیار مشتبه می‌شود به این که روح مستقلی در جلسه حاضر شده پاسخ می‌گوید.

\*\*\*\*\*

### اثرات تمرکز بر جسم

بر اثر تمرکز، جسم انسان دستخوش تغییراتی می‌گردد و این تغییرات یا عائد به روح است فقط و یا به جسم او نیز مربوط می‌گردد (که جسمانی صرف هم نمی‌تواند باشد و در هر حال اثر در روح دارد چون جسم مرکب روح است).

بر اثر تمرکز، بدن گرم شده و بیوست بر بدن عارض می‌شود که سالک برای رفع بیوست می‌تواند از غذاهایی که لینت مزاج می‌آورد استفاده نموده و یا هلیله سیاه از عطاری تهیه نموده بکوبد و بتی آنکه آن را با چیزی مخلوط سازد روزانه يك قاشق تناول نماید. بیوست سم مهلك در سلوك است.

هم چنین تمرکز زیاد می‌تواند سبب کوفتگی عضلات گشته خستگی جسمانی پدید بیاورد که با کمی خوابیدن و استحمام، رفع خستگی حاصل می‌شود.

اکنون بیش از این تأخیر روا نیست که يك سرمایه مهم که عمر می‌باشد شتابان در حال گذر و تمام شدن است که اگر سرمایه عمر تمام

شود سرمایه‌های دیگر (فکر و مواد بدنی) بکار نمی‌آید و لطائف و جواهر روحی در معدن تن باقی می‌ماند بی‌آنکه جذب جانمان گشته به قوت روحمان بیافزاید .

ناکام رفتن از دنیا همین است که لطائف و جوهرهای روحی که می‌بایست به کام جان نشیند در ملک تن بماند و تو از او کام نستانی و از راه باز بمانی، شتاب کن که کاروان در حال حرکت است و به یاد آر که تو عازم استخراج جواهر از معدن تن بوده‌ای، که رفتی اشاراتی بیابی و تمرکز را بدانی و بنابر آن داشتی که پس از فهم و شناخت سرمایه ابزاری به کف آری. چرا که مزرعه وجودمان تشنه آب رحمت است و می‌بایست طناب و دلو<sup>۱</sup> فراهم نموده به ته چاه آب اندازی و خدا را به کرامت شناسی، چه، شاید همچون کاروانیان مصر زیباتر پسری به نام یوسف بیابی .

اینک طناب و دلو سالک که همچون ابزاری به کارش مفید می‌آید چند چیز است که مهمترین ایشان نکر است و اکنون رهسپار شناسایی نکر و یافتن آن است تا با تمرکز به آن به صاحب نکر راه یابد و خداوند کریم با او همراه است و نیک می‌داند که او خواهان آب است، باشد که از راه نکر او را به ساقی کوثر، این حوض پر ز گوهر رساند. آمین یا رب العالمین.

<sup>۱</sup> دلو = ظرفی فلزی یا چرمی که به وسیله آن از چاه آب می‌کشند .

## ذکر

قرن های متمدنی بشر در ستایش و نیایش خود به مظاهر طبیعت توجه نموده است و سلوك روحی از آغاز تمدن بشری تا به امروز راه تکامل پیموده است .

اولین آیین بشری توتم پرستی است که در آن اشیاء ، هر کدام مظاهر حق انگاشته شده و انسان ها بدان تمرکز نموده اند .

در سیر زمانه آیین های توحیدی کلمه را برای رهپویان حقیقت به ارمغان می آورند .

انجیل یوحنا می فرماید : "در ابتدا کلمه بود - کلمه نزد خدا بود - کلمه خود خدا بود" .

قرآن کریم می فرماید : "کلمة الله هی العلیا" کلمه خداوند بلند مرتبه است . و قرآن کریم کتاب ذکر نامیده شده است و در آن می خوانیم قسم به قرآن دارای ذکر .

گویی نسیم مرحمت وزیدن گرفته که دیگر نیازی به خلق اشیاء و یا تمرکز به مظاهر طبیعت نیست چون حضرت دوست نام خود را فاش و عیان به میدان بیان آورده است .

الاسم عنوان المُسمى - اسمی که به محض خواندن حاضر است و مصداقی جز يك فرد ندارد .

و خوشتر آنکه صاحب اسم ،خود نامی از جانب خودش تعیین ساخته و عنوان نموده است و این برتر از آنست که گروهی به گمان خود اسمی برای وی معین سازند .

پس توحیدی‌ترین نحوه ذکر (یاد کردن) حق توسط کلمه است اما کلماتی که خود صاحب کلمه معین نموده و در ادیان توحیدی بویژه در قرآن کریم بیان شده نه آنکه امروزه عده‌ای طفلان راه نرفته (مین عندی) از جانب خود کلماتی ساخته و در میان درانداخته‌اند و نامش را «مانترا»<sup>۱</sup> نهاده‌اند . ذکر باید نام خدا باشد .چه ذاکر مشغول به ذکر می‌شود تا خودش مصداق کلمه ذکر شود .

تو هر چه را بخوانی و به یاد او مشغول شوی آخر الامر به او خواهی رسید (او خواهی شد) .

برخی از عاملین به مانتراها بی‌توجه به این نکات به صیرف آنکه آرامشی می‌یابند گمان آن دارند که راه حق می‌پیمایند و غافلند از آنکه آرامش ،از اثرات وضعی تمرکز است .اگر از پراکندگی به اجتماع حواس درآیی حتی اگر به يك میخ تمرکز کنی ،آرامشی را می‌یابی و این فرق است با سلوك عاشقان که جز نام او نگویند و جز راه حق نپویند و نيك می‌دانند که سلوك روحی برای دستیابی به کمال انسانی است و آرامش عمیق و حقیقی هموست

\*\*\*\*\*

<sup>۱</sup> منترا به معنای سخن نوشته یا سخن مقصود ، دعا ،ورد و سرود ستایش است.(مؤلف)

نکر به معنای یاد کردن است. نکر در لغت یاد در دل است. در سلوک روحی نکر به کلمه‌ای گفته می‌شود که به زبان یا به دل (دل به معنای خیال) تکرار شود.

نکر در سلوک به دو نحوه انجام می‌شود: ۱- نکر جلی. ۲- نکر خفی. نکر جلی - همان ورد گفتن به زبان است و نیز گاهی جمعی در حلقه‌ای (دایره‌ای) گرد هم آمده کلمه و یا فرازی را به صدای بلند آشکارا دم می‌گیرند و نیز برخاسته کمر یکدیگر را گرفته و ضمن تکرار نکر تا زانو خم می‌شوند.

در نکر جلی بر سر حلقه نکر لازم است که هر کس را بر جای لایق خود بنشانند و این ممکن نیست. مگر هندسه امواج حاضرین را بشناسد و بر آن اساس حلقه را تشکیل دهد. دیگر آنکه ریتم و ضرب آهنگ نکر به تناسب در حلقه گردش کند فی‌المثل در نکر سه ضرب حسبی ربی جل‌الله ما فی قلبی غیرالله - لا اله الا الله می‌بایست حاضرین در ضرب اول سمت راست سینه در ضرب دوم مقابل سینه و در ضرب سوم سمت چپ سینه را با فراز نکر هماهنگ تطبیق دهند و سر و گردن را به تناسب حرکت دهند. نکر خفی - به نکر انفاسی و نیز نکر قلبی گفته می‌شود به عبارتی ساده‌تر در نکر خفی، نکر به زبان گفته نمی‌شود.

اما مراتب انکار در سلوک روحی به سه درجه تقسیم می‌شود.

۱- نکر زبانی (نکر لسانی).

۲- نکر انفاسی.

۳- نکر قلبی.

نکر زبانی همان ورد کردن کلمه نکر به زبان است.

نكر انفاسى بايد به طول از گلو تا ناف نوشته شود با فرو رفتن نفس شروع و با بيرون دادن نفس پايان پذيرد. پس در نكر انفاسى مى بايد انجام نكر منطبق با نفس باشد. (تعريف ديگرى از نكر انفاسى در سطور اينده خواهد آمد).

نكر قلبى همان نكر ترسيمى است كه كلمه نكر را با قلم خيال بر فضاي سینه يا بر روى قلب بنويسد. پس نكر قلبى فقط به انكارى كه بر قلب گوشتى نوشته شود گفته نمى شود.

به عبارتى ديگر، يك زمان سالك، نكر را وارد زبان كرده و زمانى نكر را در دل مى گويد بى آنكه به زبان بياورد. اگر بر زبان جارى سازد به نكر لسانى (نكر زبانى) مشغول است و اگر نكر را در يكى از نقاط بدنش ترسيم بدارد، آن زمان ذاكر به نكر قلبى است كه نكر قلبى همان نكر ترسيمى است نه صرفاً نكرى كه بر قلب نقش بسته شود.

برزخ و ميانه نكر زبانى و نكر قلبى، نكر انفاسى است. بدین معنی كه كلمه نكر را به صورت نوشته شده (منقوش ثابت) تصور نمايد، چه در مقابل خود تصور كند و چه در يكى از نقاط ديگر مانند ما بين دو ابرو يا بر صفحه قلب (دل مخروطى شكل) تصور كند و بدان نظر استغراقى كند ذاكر به نكر انفاسى است و يا آنكه به زبان دل همراه با نفس (تم و بازدم) اجراى نكر را منطبق سازد كه اين نحوه هم نكر انفاسى است. نكر انفاسى شامل نكر با نفس و نكر تصویری است يعنى نكر نه به زبان بيايد و نه با قلم خيال ترسيم شود بلكه كلمه نكر نوشته شده تصور شود.

طالب، اوراد و الفاضلى را انتخاب نموده بطور ورد و تكرار مداومت مى كند به هر زبانى كه خواهد البته زبان طبيعى خودش بهتر است خواه جملاتى كه جزء اعمال مقرره يك دين آسمانى صحيح باشد (نه دين

اختراعی مجهول الصحة) یا نہ ، بہ ہر حال نام خدا باشد یا درخواست روحی ، نہ مطالب دنیوی کہ خواہش آنها زہر است تا چہ رسد بہ ورد و تکرار نمودن آنها و اگر جملاتی از دین مانوس خودش باشد بہتر است مانند خواندن قرآن ہر صبح و پس از نمازها و وقت خواب بویژہ وقت طلوع آفتاب کہ روح بخشی دارد .

چند شیوہ عملی در نکر زبانی :

۱- یا اَحَدُ یا صَمَد - ہر دو نکر را یک کلمہ محسوب داشتہ ، ۴۱ بار بگوید .

پس از آنکہ ہر روز بہ مدت ۴۱ روز تکرار نمود بہ شیوہ ذیل عمل کند .  
یا احد را روبروی خود بگوید و سمت راست خود یا صمد بگوید . ۲۱ روز ہر روز ۲۱ بار خلوت کند و در ہر خلوت ۲۱ بار این ہر دو کلمہ را کہ یکی شمرده می شود بگوید .

۲- چشم امید از تو داریم ای پناہ بی گمان

یک نظر بر ما نگر ما را بہ قریب خود رسان

از تو دور افتادہ ایم اما امید ما بہ تو است

• از درت ما را مران نرماندہ ایم و نتوان

کہ در ۴۱ روز ہر روز ۴۱ بار بخواند یا در ۱۰۰۱ روز ہر روز ۱۰۰۱ بار چہ در خلوت چہ در جلوت ( آشکار ) ، زیرا این اندازہ خلوت برای ہر کسی دشوار است .

۳- «اللہ ناظری و شاہدی و معی» یعنی خدا ناظر من و شاہد من و با من است را ورد خود سازد .



- ۴- یا حی یا قیوم را ورد خود کند، بدین نحوه که ۴۱ روز هر روز ۴۱ بار این دو نام بزرگ خداوند را در شمارش یکی محسوب داشته و تکرار کند.
- ۵- بسم الله الرحمن الرحيم را صبح و شام هر دفعه يك صد مرتبه تکرار کند.
- ۶- انت المولى انت الحق انت الهادى انت الرب ليس الهادى الا هو . یا حضور قلب ۱۰۰۱ بار در ۲۱ روز بگوید . انت یعنی تو انت الهادى یعنی تویی هدایت کننده ، پس در این ذکر می باید با حضور قلب ، خدا را حاضر دید و خطاب به خدا نکر گفت .
- و اگر بتوان هر روز ۱۰۰۱ بار به مدت ۱۰۰۱ روز مداومت کند به نحوی که هر روز بعد از نماز سکوت انجام دهد و در خلوت آهسته بگوید و در حین عمل حرف خارج نزنند و کاری نکنند بهتر است
- ۷- یا الله ۲۱ روز هر روز ۱۰۱ مرتبه بگوید .
- ۸- لا اله الا الله را هر روز اقل ۱۰۰ مرتبه بگوید در سحرها و اول فجر بهتر است . و پس از ۲۱ روز بر میزان ذکر بیافزاید .
- ۹- اگر نام ذاکر «خدا یار» باشد ممکن است نام خود را ورد خود قرار دهد بطور اضافه به کسر راء یار اول «خدا یار خدا یار» به هر عددی که بخواهد بگوید ، اما باید هر جفت را یکی حساب کند .
- ۱۰- یا ظاهر یا باطن را ۲۱ روز مداومت کند و هر روز ۱۱۰ بار تکرار کند.
- ۱۱- یا اول یا آخر را ورد خود کند .
- ۱۲- به جهت صفای باطن هر وقت اراده بیداری از خواب نماید در بستر رو به قبله نشسته پنج مرتبه صلوات بفرستد و رباعی را با بسم الله سه بار

بخواند به اسم «یا محیی الاموات یا موفق الخیرات» و نیز در غروب می‌تواند هفت مرتبه بخواند .

شب خیز که عاشقان به شب راز کنند

گرد در و بام دوست پرواز کنند

هر جا که دری بُود به شب در بندند

آلا در دوست که شب باز کنند

۱۳ - یا کریمُ هر روز ۱۰۱ مرتبه بگوید .

۱۴ - یا علیُّ هر روز ۱۲۱ مرتبه بگوید و ۲۱ روز مداومت کند که هو العلی العظیم .

این چند جمله برای نمونه نکر شد والا محدودیت ندارد و حال زاری و نیاز بهترین معلم الفیاض است و ممکن است چند عمل را با هم عهده‌دار شود.

دیگر آنکه در نکر می‌باید از میزان کم شروع و بتدریج اضافه نمود . لازم به نکر است که برخی کلمه نکر را بر اساس حروف ابجد محاسبه نموده و عدد آن کلمه را میزان نکر قرار می‌دهند مثلاً بسم الله الرحمن الرحیم ۷۸۶ مرتبه و این در سلوک روحی لازم نیست و بیشتر عاملین به علوم غریبه بر عدد خود نکر در تکرار آن تأکید دارند .

\*\*\*\*\*

## نحوه اجرای نکر انفاسی

- ۱ - نکر «هوالله» را از نای گلو منطبق با دم و بازدم حرکت داده بدین نحوه که «هو» از نای گلو به جناق سینه آمده در ادامه به ناف رسیده و از آنجا بازدم آغاز می‌شود و مستقیم از ناف، الله به نای گلو باز می‌گردد.
  - ۲ - کلمه «الله» را نوشته شده (مکتوب) در مقابل خود تصور کند. در ابتدا هر شب قبل از خواب پنج دقیقه تمرکز کند و بتدریج به ۳۰ دقیقه برساند.
  - ۳ - کلمه «الله» را منقوش ثابت در فضای سینه تصور می‌کند. در آغاز ده دقیقه و بتدریج به ۴۰ دقیقه می‌رساند.
  - ۴ - کلمه «الله» را مکتوب، مابین دو ابرو تمرکز می‌دهد. پس از آنس یافتن می‌تواند در حین عمل حبس نفس را انجام دهد.
  - ۵ - الف «الله» را در فضای مقابل خود (در هوا) «ا» تصور می‌کند و بدان خیره می‌شود. اوائل پنج دقیقه در شبانه روز و به مرور بر مدت آن می‌افزاید.
  - ۶ - تصور می‌کند که کلمه «الله» (به صورت نوشته شده) از مقابل سینه‌اش به داخل سینه آمده به قلبش کوبیده می‌شود (نکر کوبشی).
  - ۷ - کلمه «الله» را بر سینه راست بکوبد. در این نحوه می‌باید مدت انجام نکر بسیار کوتاه باشد و پس از مدتی همین عمل را در سینه چپ انجام دهد.
- در اینجا نکر کوبشی به این دلیل در مرتبه انکار انفاسی مطرح شده است که کلمه نکر، منقوش ثابت (مکتوب) است و ذاکر با قلم خیال، نکر را نمی‌نویسد (ترسیم نمی‌کند)، بلکه نکر نوشته شده (مکتوب ثابت) است.

و در دستور العمل شماره ۵ الف الله در حین تمرکز جا به جا به نظر متمرکز می‌آید (جلو و عقب می‌رود) بر تمرکز دهنده است که هوا را با الف الله بشکافت که در شکافتن هوا بقایقی نهفته است .

\*\*\*\*\*

### نکر قلبی (نکر ترسیمی)

نکر در سلوک روحی جوهر و جان عبادات معرفی شده است و نکر قلبی بالاترین مرحله از انکار در مکاتب سلوک است .

برای فهم بهتر از نحوه اجرای نکر قلبی باید در نظر داشت که هر حرف از کلمه نکر معمولاً به شکل خط ترسیم می‌شود .

۱ - نکر « هو الله » . ه از دو حفره بینی ترسیم می‌شود بدین شکل که از نوک بینی همچون دایره‌ای تور دو حفره بینی زده و از نوک بینی خطی مستقیم به ناف با قلم خیال کشیده می‌شود . سپس دایره واو را به دور ناف ترسیم نموده و در ادامه به زیر دنده چپ کشیده می‌شود . از همانجا (زیر دنده چپ پهلو) الف الله از روی همان خطی که از ناف آمده باز می‌گردد به ناف . «ل» از ناف همچون خطی مستقیم به بینی ترسیم می‌شود .

لام دوم همچون دندانهای به پره دیگر بینی (حفره دیگر بینی) ترسیم می‌شود .

ه' به حفره دیگر بینی ترسیم و از آنجا به سمت بیرون بینی کشیده می‌شود .

۲ - «لا اله الا الله» که در سلوک روحی به نام‌های دیگری همچون نکر تهلیلی - نکر حمایلی - نفی و اثبات - رُفت و روب - شست و شو خوانده می‌شود به چندین نحوه ترسیم می‌شود که از آن جمله است که :

لا از ناف به ترقوه دست راست ترسیم می‌شود، اله از ترقوه دست راست به رستنگاه مو (بالای پیشانی) رسم می‌شود، الا الله به صورت نوشته شده (مکتوب) از رستنگاه مو به قلب کوبیده می‌شود همچون تیری که به هدف می‌نشیند.

۳ - نکر «لا اله الا الله». «لا» از ناف همچون خطی مستقیم بالا آمده تا به جناق سینه برسد سپس خط ادامه یافته همچون دایره‌ای به دور قلب کشیده می‌شود و در امتداد به بالای سینه آمده مستقیم به مابین دو ابرو ترسیم می‌شود.

«اله» به صورت مکتوب (منقوش) از مابین دو ابرو به ترقوه دست راست می‌آید با تصور.

«الا الله» از ترقوه دست راست به صورت نوشته شده (مکتوب) تصور می‌شود که به قلب فرود می‌آید.

۴ - «هو» از نقطه زیرین ناف دایره‌ای با خیال به دور ناف ترسیم نموده و پس از رسیدن به نقطه آغازین خطی مستقیم به بالا (به سمت مابین دو ابرو) ترسیم کرده که این خط ه را تشکیل می‌دهد. وقتی خط را به بین دو ابرو رساندیم واو را همچون نیم دایره ترسیم و بلافاصله خط را به ام‌الدماع (تارك سر) می‌رسانیم، به محض آنکه ترسیم به تارك سر رسید به سمت بالا پرتاب می‌کنیم (تصور می‌کنیم همچون فواره آب که به بالا افشانده می‌شود. پایان نکر اینگونه ختم می‌شود).

۵ - نکر «الله» که نکر ذات نیز نامیده می‌شود، از ناف به قلب ترسیم می‌شود. الف از ناف به پهلوی چپ رسم می‌شود. لام به سمت راست همچون دندانهای باز می‌گردد (یعنی به نقطه‌ای در بالای ناف) و

بلافاصله لام دوم به پهلوی چپ ترسیم می‌شود. ه. آخر کلمه الله را همچون تیری به سمت قلب نشانه رفته و اصابت به قلب می‌دهد.

۶ - نکر «هو». از وسط لب زیرین دایره‌ای به دور لب‌ها ترسیم نموده وقتی ترسیم به نقطه آغازین رسید دایره تکمیل گشته که باید خطی مستقیم به سمت مابین دو ابرو از آنجا کشیده شود. در بین دو ابرو دایره وارو ترسیم و از آنجا خطی مستقیم به تارک سر آورده پرتاب به بالا (همچون فواره آب) شود.

۷ - نکر حیات (الحی). الف کلمه الحی از نوک سینه چپ، به ترقوه دست چپ ترسیم می‌شود. لام همچون خطی تا وسط سینه (بالای جناق سینه) با قلم خیال کشیده شده بلافاصله به سمت الف آغازین «ح» همچون دندانهای ترسیم می‌شود و در ادامه «ی» کشیده ترسیم نموده دور سینه راست را زده از زیر نوک سینه راست به زیر الف آغازین (یعنی پایین نوک سینه چپ) ترسیم شود. پایان نکر يك بند انگشت زیر نقطه آغاز ترسیم نکر است.

۸ - «الحی» از راست به چپ ترسیم می‌شود یعنی الف الحی از نوک سینه راست به ترقوه دست راست آمده لام به وسط دو سینه ترسیم و «ح» همچون دندانهای به سمت راست برگردانده و در ادامه «ی» را به صورت کشیده به سمت سینه چپ برده سینه را دور زده از زیر نوک سینه چپ به زیر نوک سینه راست امتداد یافته ختم می‌شود. در این نحوه اگر مقابل ذاکر قرار بگیریم نکر بر عکس خوانده می‌شود و از پشت سر درست خوانده می‌شود.

۹ - نکر «العلی» یا «سرالسر» الف «العلی» از نوک سینه چپ به ترقوه دست چپ رسم شود. «ل» از ترقوه به خط وسط دو سینه ترسیم

شده «ع'» را در وسط دو سینه ترسیم کرده در ادامه لام دوم همچون خطی با انحنای به ترقوه دست راست ترسیم می‌شود و از آنجا «ی» را کشیده به زیر نوك سینه راست آورده و ادامه داده به زیر نوك سینه چپ می‌رسانیم.

۱۰. ذکر «العلی» از راست به چپ در فضای سینه ترسیم می‌شود الف العلم از زیر نوك سینه راست به ترقوه دست راست رسم شود و لام به خط وسط دو سینه ترسیم شود و «ع'» در مابین دو سینه با قلم خیال نوشته می‌شود و در ادامه لام دوم همچون خطی با انحنای به ترقوه دست چپ رسم می‌شود و «ی» از همانجا به زیر نوك سینه چپ آمده به سمت نوك سینه راست کشیده شده و در پایین نقطه شروع ختم می‌شود.

۱۱ - ذکر «العلی». الف از گوشه پایین ابروی چپ به گوشه بالایی (سمت چپ پیشانی) ترسیم شده لام به وسط پیشانی رسم می‌شود و «ع'» در وسط پیشانی با قلم خیال نوشته می‌شود و لام دوم به گوشه بالایی سمت راست پیشانی رسم شده و «ی» را به پایین (به گوشه ابروی راست) رسم نموده و کشیده از بالای ابروان ترسیم را ادامه داده به زیر نقطه شروع ختم می‌شود.

۱۲ - ذکر ذات «الله» به صورت ایستاده ترسیم می‌شود. سالك رو به قبله می‌ایستد و الف الله از انگشت شست پای راست، مستقیم با قلم خیال کشیده می‌شود تا به مابین دو ابرو برسد و مکث مختصری در بین دو ابرو می‌شود (اینجا مکث بمنزله انقطاع و ایجاد دندان است). لام الله از بین دو ابرو به تارك سر (ام‌الدماع) رسم می‌شود و پس از مکث کوتاهی لام دوم از ناحیه چپ صورت به ناحیه سینه و قلب ترسیم می‌شود و پس از آن

«ه» از قلب دور زده کمی به بالا آمده و به سمت پای چپ رفته تا به شست پای چپ برسد و ترسیم «الله» ختم شود .

۱۳ - نکر «هوالحی» که مرتبه بالای نکر حیات محسوب می‌شود، روی قلب با قلم خیال ترسیم می‌شود :

۱۴ - نکر «هوالحی» در داخل قلب (جوف قلب) با قلم خیال ترسیم می‌شود و می‌باید واو به الف بچسبد و الف به لام و به همین ترتیب تمام کلمه نکر متصل به هم ترسیم شود و «ی» آخر کشیده ترسیم شود به نحوای که آخر «ی» را به زیر «ه» آورده، نقطه پایان زیر نقطه آغاز قرار گیرد .

ابتدائاً «هوالحی» از چپ به راست ترسیم شود که «ی» آخر باز به سمت چپ برگشت داده می‌شود. سپس «هوالحی» از راست به چپ ترسیم شود بطوری که «ی» از زیر نکر ترسیم شده به سمت راست کشیده و ختم شود . در این نحوه دوم ترسیم اگر از پشت سر قرار گیریم کلمه نکر درست خوانده می‌شود و اگر از جلوی سر بخوانیم برعکس خوانده می‌شود.

۱۵ - می‌باید نکر را بر بدن «مهر» نمود. مهر کردن یعنی کلمه نکر بر تمامی اجزاء بدن از سر تا پا ترسیم شود و تمامی نرات جسم به نورانیت نکر روحانیت یافته تبدیل به روح شوند. برای مهر کردن، کلمه نکر را همچون نکر «هوالحی» ابتدائاً از ترقوه دست چپ به پهلو راست آورده و «ی» را از زیر کلمه ترسیم نموده به ترقوه دست چپ باز می‌گردانیم گویی حمایلی از چپ به راست قرار گرفته است .



پس از آن همین شکل از ترقوه دست راست شروع به پهلوی چپ زیر دنده‌ها آورده و در آخر «ی» را به ترقوه دست راست ترسیم کرده زیر «ه» ختم می‌کنیم .

دست‌ها - پاها - پیشانی - گوش‌ها - چشم‌ها و پشت بدن نیز ذره ذره با نکر مهر می‌شود .

۱۶ - پشت بدن، پایین کتف‌ها «هوالحی» از ناحیه سمت راست ترسیم و به پایین پهلوی چپ (از پشت بدن) ترسیم می‌شود .

همین نحوه از ناحیه شانه چپ به پهلوی راست (از پشت بدن رسم می‌شود) .

۱۷ - بر تارك سر به طول يك انگشت مستطیلی تصور می‌شود که در آن نکر «هوالحی» به همان نحوه ترسیم که قبلاً گفته شد با قلم خیال ترسیم می‌شود ابتداً از راست به چپ و به مرور زمان از چپ به راست .

۱۸ - در بالای سر از بالای گوش راست «هوالحی» به سمت بالای گوش چپ ترسیم شده و «ی» آخر نکر از زیر ترسیم باز می‌گردد به بالای گوش راست پس از انس یافتن از چپ به راست انجام می‌شود .

۱۹ - از رستگاه مو (بالای پیشانی) ترسیم نکر به تارك سر آمده و به پشت سر تا پایین گودی پشت سر (پایین مخچه) امتداد یافته و باز حرف آخر کلمه نکر از زیر ترسیم به نقطه آغازین (رستگاه مو) رسم می‌شود مانند «الحی» - «هوالحی» - «العلی» - «هوالعلی» .

۲۰ - از پایین گودی پشت سر (مماس با لاله گوش) انکار فوق به سمت تارك سر ترسیم و تا رستگاه مو در جلوی سر (بالای پیشانی) امتداد می‌یابد و بلافاصله «ی» آخر نکر از ذیل ترسیم انجام یافته باز می‌گردد به زیر نقطه آغاز .

۲۱ - نکر «لا هو الا هو» را به چند نحوه می‌توان ترسیم نمود، ولی چون برخی آن را نکر مرتبه هفتم و بالاترین مرتبه می‌دانند باید بدانند که «لا» از کجای بدن شروع، واو هو به کجا ختم شود و سر و گردن چگونه حرکت نمایند و هر دو «هو» در قلب باید فرود آیند و در جوف دل گفته شوند.

باید هوی اول که منفی است از پایین و از طرف چپ وارد دل شود پس الف الا از طرف راست شروع کند بیاید به قطعه ریه بعد از گردش با تشدید لام در ریه هوی اثباتی شروع شده بطور حمله و تهاجم از بالا و طرف راست دل داخل قاعده دل شده واو در (تجویف‌های دل) داخل دل دور زند و همانجا تمام شود.

۲۲ - نکر «هو الله» با فکر «الله»

«ه» از نوک بینی همچون دایره‌ای دور دو حفره بینی زده از وسط آن خطی مستقیم به ناف کشیده می‌شود. واو دور ناف به سمت زیر دنده چپ (در پهلوی چپ) ترسیم می‌شود. الف الله از همانجا برگشت داده می‌شود تا به ناف برسد. لام از ناف به حفره بینی ترسیم می‌شود. لام دوم به اندازه يك دندان در پره بینی ترسیم می‌شود. ه به سمت حفره دیگر رفته و به سمت بیرون بینی ترسیم می‌شود.

در حین ترسیم، کلمه الله را بر قلب خود تصور می‌کند که این تمرکز به الله افزون بر ترسیم نکر «هو الله»، فکر یا صورت فکریه نام دارد که در فصل صورت فکریه توضیح داده می‌شود.

در دستور فوق هر يك بار که هو الله با زبان دل گفته می‌شود يك بار الله بر قلب با چشم دل دیده می‌شود.

۲۳ - «الله» از راست به چپ در فضای سینه بالاتر از جناق سینه (بالای شکم روی سینه‌ها) ترسیم می‌شود بدین نحوه که الف از پایین به بالا می‌آید یعنی از نوک سینه راست به بالای سینه آمده و وصل به لام اول شده باز می‌گردد به ناحیه پایین سینه و لام دوم نیز متصل به آن باز به بالای سینه ترسیم گشته و از آنجا 'ه' به سمت سینه چپ (رو به بیرون بدن) ترسیم و گویی پرتاب می‌شود .

گفتنی است که در حین ترسیم حرکت از راست به چپ بوده و کلمه «الله» می‌باید فضای سینه راست و چپ را از خود پُر کند و وقت شود که در ترسیم کلمه «الله» الفِ الله باید از پایین به بالا ترسیم شود . در پایان کتاب تصاویر ترسیم انکار را مشاهده خواهید کرد .

\*\*\*\*\*

### تعقیباتِ انکار قلبی

آن دسته از مکاتب که انکار را در هفت مرتبه دسته بندی نموده‌اند عموماً ذکر حیات «الهی» را مرتبه سوم و چهارم و ذکر «سراسر» (العلی) را مرتبه پنجم قلمداد نموده و برای هر مرتبه تعقیبات خاصی مقرر داشته‌اند یعنی سالک موظف است که اگر ذکر حیات ذکر قلبی اوست بعد از نماز واجب هفتاد مرتبه بگوید «الله نور السموات والارض» .

ما در اینجا به بیان آن دسته از تعقیباتی که عموماً مفید برای تمامی عاملین به انکار قلبی است پرداخته و بر این نکته که ذکر قلبی باید به تناسب هر شخص از اشخاص سالکین تفاوت داشته باشد و اینکه تعقیبات نیز چنین‌اند تأکید داریم .

الف - «لافتی الاعلی لاسیف الا ذوالفقار» هفتاد مرتبه بعد از نماز صبح و هفتاد مرتبه پس از مغرب بگوید یعنی نیست جوآنمردی بجز علی نیست شمشیری جز ذوالفقار .

و نیز نادعلی کبیر را هر روز بخواند .

ب - تسبیح حضرت زهرا (س) را بخواند .

ج - «الله نور السموات والارض» هر صبح و شام بگوید یعنی خدا (الله) نور آسمانها و زمین است .

د - «اللهم انت مقصدی و رضاك مطلبی - اللهم اخی قلبی» صد بار پس از نماز صبح بخواند و یا در مغرب بگوید یعنی خدایا تویی مقصد و هدفم و رضای توست خواسته من - خدایا زنده کن دلم را .

\*\*\*\*\*

### اثرات ذکر بر جان

اولاً باید دانست که ترسیم انکار بر روی سر و پیشانی و بر قلب و جوف قلب را نباید مبتدی به کار گیرد . ثانیاً انکار الحی - هوالحی و العلی و هوالعلی میباید پس از انس یافتن با انکار از راست به چپ ترسیم شود که اگر از پشت سر بایستیم درست خوانده شود و از روبرو برعکس خوانده می شود . ثالثاً در ترسیم انکار قلبی میباید از پنج دقیقه در شبانه روز شروع نمود و بتدریج و مرور زمان بر مدت ذکر افزود تا در طی سالها به ذکر دوام دست یافت .  
خوشا آنان که دائم در نمازند .

رابعاً در حین ترسیم ذکر افکار گوناگون به سراغ سالک می آید تا تمرکزش را بر هم زند . افکار رذیه را میباید باز هم به مدد ذکر ریشه کن نمود .

خامساً در آغاز کار سالک، خطوطِ نکر بصورت کج و معوج ترسیم گشته و این آرامش سالک را بر هم می‌زند که نمی‌تواند نکر را درست ترسیم کند ولی باید بداند که به مرور زمان تسلطش بر ترسیم بیشتر شده و از این مشکل رهایی می‌یابد، همچنین باید دانست که تکلیف عالی دشوارتر از دانی است و آنکه به انکار عالی راه می‌یابد می‌باید انکار مراتب پایین‌تر را (انکار قلبی‌اش را) مداومت نماید و آنها را ترک نکند.

و نیز باید دانست که در ترسیم انکار همانگونه که بتدریج به مدت زمان افزوده می‌شود نحوه ترسیم و انجام عمل هم بتدریج صورت می‌گیرد بدین نحوه:

الف - در ترسیم نکر قلبی باید ابتدائاً کلمه نکر را فقط ترسیم نمود.

ب - سپس به مرور زمان در حین ترسیم، نکر را به زبان دل تکرار کرد (در درون همراه با ترسیم در دل گفته شود نه به زبان ظاهر).

ج - پس بعد از هر بار ترسیم به آن ترسیم شده يك نظر با چشم دل کند همانگونه که بر صفحه‌ای کلمه‌ای می‌نویسی و بعد به آن نوشته شده نگاه می‌کنی همینگونه بر لوح وجود (صفحه دل) [یا فضای سینه] انکاری چون «الله» - «الحی» «العلی» - «هوالحی» - «هوالعلی» را پس از هر بار ترسیم با قلم خیال می‌باید يك بار با چشم خیال به آن نگاه کرد.

و این مطالب که گفته شد هر کدام اثرات و خواصی در دل و جان بجا می‌گذارد که البته می‌باید بتدریج و آهستگی حرکت نمود.

رهرو آن نیست گهی تند و گهی خسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

و نیز عرفای سالک بر این نکته تأکید داشته که اگر هر روز پنج دقیقه نکر بگیری بهتر از آنست که يك هفته هیچ نگیری و پس از يك هفته سه ساعت نکر بگیری .

اسب تازی دو تك رود به شتاب شتر آهسته می‌رود شب و روز

\*\*\*\*\*

### اثرات نکر بر جسم

ترسیم نکر و تمرکز سبب گرم شدن بدن گشته و ایجاد پیوست در بدن می‌کند و پیوست برای سالک بسیار مضر است و همچون زهر هست مکرر می‌گوییم که می‌باید هلیله سیاه از عطاری تهیه نمود و پس از شستن آن، با آب خشک نموده کوبید و آن خرد شده را هر روز به اندازه ۲ تا ۵ گرم (یا يك قاشق غذاخوری) تناول نمود و نخشی‌اش را تحمل نمود و با چیز دیگر همچون تمر هندی مخلوط نساخت . هلیله سیاه پیوست را برطرف نموده جهاز هاضمه و نور چشم را تقویت کرده و برای سالک مفید است .

\*\*\*\*\*

### نکر مغزی

از آغاز تمدن بشری تا به امروز تمامی مکاتب سلوک روحی حد نهایت در سلوک را قلب دانسته‌اند .

شادروان نورالدین چهاردهی که تمامی مذاهب و ادیان را با ناوک مژگان طی طریق نمود و علمی و عملی تمامی مکاتب روحی و عرفانی را بررسی نموده است، تنها فردی است که تزی نوین در سلوک روحی عرضه داشته و کار با قلب را نهایت کار نمی‌داند .

مکاشفه را ابتدایی و مشاهده با چشم عنصری را به رسمیت شناخته است. وی معتقد است که سالک پس از سال‌ها سلوک انکار را باید در بدن خود مهر کند، پس از آن به اندازه يك بند انگشت در داخل گوشت بدن باید ترسیم نکر کند و بعد از آن در جوف قلب و در مجرای خون و در جوف استخوان به ترسیم نکر مشغول شود و آنگاه در پیشانی و تارک سر (ام‌الدماع) و در جوف مغز مجاز به ترسیم نکر زیر نظر استاد توانا خواهد بود. در این نحوه از سلوک روحی (سلوک مغزی) خواب - خوراک و پوشاک سالک باید تحت نظر استاد توانا قرار گرفته و سالک مجاز نخواهد بود بدون استاد بدین نحوه عمل کند که خطر جنون و مرگ از خطرات این روش در نداشتن استاد است.

**استاد نورالدین چهاردهی** در کتاب مکتوبات خود شیوه‌های عملی سلوک مغزی را بیان نموده‌اند.

ایشان در کتاب گلبنگ مغز از فراسوی قانون جاذبه می‌نویسد: "سالک سلوک مغزی بدان پایه رسد که يك یا چند سلول خفته مغزش بیدار گشته و می‌تواند امواج محیط بر قانون جاذبه را دریافت نموده بر کره زمین افاضه فیض کند، چنین کسی گرد مرید و مرادی نگردد و دکان نیاراید و از سلوک ارتزاق نکند".

\*\*\*\*\*

### نحوه نکر سالکین مسیحی

سالکی که دین مسیحیت دارد و در محیط مسیحیت رشد یافته و بار آمده است، می‌تواند با حفظ دیانت خود به سلوک روحی روی آورد و استعدادهای باطنی خود را به فعلیت مبدل ساخته راه کمال انسانی پیش

گیرد چنین سالکی می‌تواند با تفکر در انجیل یوحنا که مملو از مطالب عرفانی است ضمن روزه سکوت - روزه وصال - حبس نفس و دستورات دیگر سلوکِ روحی، ذکر «یهوه» را ذکر خود قرار دهد. و نیز در انجیل مقدس کلمات «خدای حی» آمده پس می‌توان ذکر «الحی» را عمل نمود و ذکر خود قرار داد.

\*\*\*\*\*

### سلوکِ سالکین دارای دیانتِ یهود

سالکی که دین یهود دارد، افزون بر استفاده از دستوراتِ تکنیکال در حوزه سلوکِ روحی برای دستیابی به کمال انسانی می‌تواند ذکرِ عمانوئیل را ذکر خود قرار دهد به لغتِ کلدانی لفظ عمانوئیل که اسم آدم هم می‌گذارند به معنای [الله معی] است که معنی مقدم است که عمانو باشد و الله مؤخر است که نیل باشد یعنی با من است خدا و مرا می‌بیند و به من می‌نگرد.

\*\*\*\*\*

### ذکر برای زردشتیان

«ایزد یکی است و جز او ایزدی نیست» را هر روز ۴۱ بار ورد خود سازد.

توجه شود که هر کس با هر دین و آیین راه خدا برایش باز است و صاحب راه، خداوند یکتا است، رب‌العالمین خدای همه جهانیان است. اگر طالبی که شوق سلوکِ روحی دارد [یکی از معانی استعداد، اشتیاق است] و تعصب به دین مانوس خود دارد، می‌تواند به راه سلوکِ روحی پا بگذارد و با استفاده دستوراتِ تکنیکال سلوک از زکری که در دین مانوس خود آمده بهره گیرد مهم این است که ذکر نام خدا باشد.



سلوك روحى راهى است براى به فعلیت رساندن استعدادهاى باطنى (درونى) انسان و محدود و مقید به دین و مذهب خاصى نیست. به عبارتى دیگر سلوك روحى راهى است براى رسیدن به خدا و خدا منحصر به انبیا و مذهب ویژه‌اى نیست.

### حبس نفس

امواج مادی به طرق مختلف سالک را خدا را احاطه می‌کند تا از طی طریق بازش دارد.

در فضای زندگی آدمی امواج گوناگون و نیروهای متضاد موجود است لازم به نکر است که امواج گوناگون از طریق تنفس جذب ریه شده و از آنجا به مجرای خون (خون مرکز روح انسانی است) وارد می‌شود.

اما از آنجایی که هر چه شیوه‌های ضد تمرکز پیچیده شود، سبک و سیاق تمرکز یافتن، پیشرفته‌تر می‌شود و از آنجا که حضرت دوست برای رهروان راستین و سائلی انگیزنده دارد، در بین مکاتب و مسالک‌های سلوکی، نگاه داشتن نفس و پاسداری از دم و بازدم یکی از طرق جلوگیری از تشتت فکری و قوت بخشیدن به تمرکز است.

«حبس نفس بر قوت تمرکز می‌افزاید و مدد سالک در راه می‌شود».

حتما شنیده‌اید که می‌گویند حتی تنفس و خواب مؤمن عبادت است یعنی سالک بر اثر ممارست در سلوک الی‌الله و مراقبت بدانجا می‌رسد که انوار الهی و الطاف لایتناهی را دریافت نموده و افاضه فیض می‌کند، پر واضح

است که چنین سالکی با تنفس خود امواجی را در فضاء منتشر ساخته و محیط را از امواج پاک خود مستفیض می‌سازد .

گفتنی است که منافذ پوست نیز نفس می‌کشند و سالک به مرور می‌تواند بدان پایه رسد که با اراده ، منافذ خود را مسدود ساخته و از داد و ستد امواج رهایی یافته و خود را آزاد سازد.

و در حبس نفس ابتدائاً نگاهداری از دم و بازدم مطمح نظر است و پس از تسلط بر حبس نفس ، منافذ خود را می‌بندد ، چه منافذ پوست و چه منفذهای دیگری که در بدن وجود دارد از قبیل چشم‌ها ، گوش‌ها ، دو حفره بینی ، دهان ، محل بول و مقعد .

**چشم بند و گوش بند و لب ببند**      **بعد از آن انوار حق بین بی‌گزند**

سالک برای حبس نفس می‌بایست ابتدائاً زبان در کام برگردانده و لب‌ها بر هم نهد و از طریق بینی به آرامی تنفس منظم کند (دستور فوق مقدمه حبس نفس است) آنگاه حفره چپ بینی را با شست دست چپ مسدود ساخته از حفره راست بینی نفس بکشد (دم) پس آنگاه با انگشت سبابه (یا وسطی) حفره راست بینی را مسدود ساخته و حفره چپ را که مسدود است آزاد کرده نفس را بیرون دهد (بازدم) بدین ترتیب نفس را از حفره راست بینی فرو داده و از حفره چپ نفس را بیرون می‌دهد .

در این قدم اول حفره راست بینی (دم) و حفره چپ (بازدم) را بر عهده دارند .

پس از مدتی که انس یافت دم و بازدم جای خود را عوض می‌کنند ، بدین نحوه که سالک حفره راست بینی را با شست دست راست مسدود نموده و از حفره چپ نفس را فرو می‌دهد (دم) پس آنگاه با انگشت سبابه (یا

وسطی) دست راست حفره چپ بینی را مسدود کرده و حفره راست را همزمان آزاد نموده تا از آن نفس را بیرون دهد (بازدم).

پس در قدم دوم از حفره چپ بینی «دم» و از حفره راست «بازدم» انجام می‌شود.

دهان در حین انجام عمل می‌باید بسته باشد. و این تقسیم مراحل به قدم اول و دوم منوط به نظر استاد است و ممکن است استاد برای روزها و شب‌ها این دو نحوه را دستور دهد همینطور در تابستان و زمستان و در تمرکز به ماه و خورشید چون یکی از این دو طریق سبب سردی و دیگری سبب گرمی می‌شود از این رو به فراخور حال سالک و به تناسب شرایط یکی از این دو شیوه می‌باید به کار گرفته شود.

**سخن کوتاه :**

سعدی علیه الرحمة می‌فرماید: «هر نفسی که فرو می‌رود مُمِدُّ حیات است و چون بر می‌آید مفرح ذات پس در هر نفس دو نعمت واجب و بر هر نعمت شکر لازم».

و در اطراف این مطلب سخن‌ها است که چون در سلوک روحی فکر گناه گناه است و فکر غیر حضرت دوست خطا است پس افکار رتبه (خواطر رتبه) را می‌باید به مدد ذکر دور نمود (افکار رتبه علف‌های هرز مزرعه وجودند که با داس ذکر درو بایدشان نمود).

**بر سر سخن باز آنیم :**

اینک که از اهمیت دم (نفس) و حبس دم (حبس نفس) شما می‌دریافتیم می‌باید بدانیم که در حین حبس نفس انجام ذکر ضروری است.

به تدریج و مرور زمان که سالک به انجام دستورات فوق (یعنی آنچه به گام اول و دوم از آن یاد شد) مسلط گشت، با دو انگشت سبابه و شست

دست راست، دو حفره بینی را همزمان مسدود نموده و يك مرتبه نكر خود را ترسیم می‌کند پس دست برداشته و به آرامی نفس می‌کشد (از بینی نفس کشد و دهان را بسته نگاه دارد) و در حین تجدید نفس هم مشغول به نكر باشد .

پس از مدتی که مانوس با حبس نفس گشت در حین حبس نفس سه مرتبه نكر بگوید و بعد تجدید نفس کند و به تدریج سه را به پنج و پنج را به هفت و هفت را به نه و نه را به یازده برساند یعنی در حین حبس نفس یازده مرتبه نكر خود را ترسیم کرده و سپس بی‌آنکه دهان بگشاید از منخرین بینی به آرامی تجدید نفس کند (و دفعات حبس نفس را بر اعداد فرد قرار دهد و از عدد زوج بپرهیزد) باید که فشار بر او نیاید و اگر کاغذی در مقابل مجرای بینی قرار دهد نفسش (بازتمش) سبب ارتعاش کاغذ نشود و پر واضح است که فشار آوردن بر خود در حین حبس نفس اثرات سوء و نتیجه عکس در بر خواهد داشت .

سالک راه حق و حقیقت تفاخر به مدت حبس نفس نکرده و خودنمایی و مسابقه در این راه نخواهد بلکه از جهت آنکه حبس نفس بر میزان تمرکزش می‌افزاید از آن مدد گرفته و همچون وسیله‌ای بدان می‌نگرد .

و همواره از خدا بخواهد که از وسایل سلوك برای تقویت خود استفاده نموده و هیچکدام از این وسایل را هدف نینگارد . و همچون هندوان که روزها بدون نفس کشیدن در حجره‌ای و یا محفظه سربسته‌ای و یا نقب و قبری بسر می‌برند و نمایش‌ها در این وادی می‌دهند نشود که آن وقت کارش زار است و با راه خدا و توانائی‌های سلوك نمایش دادن حرام است و اگر اتفاق افتد که در امری مجبور به نمایش شود، جلب اذهان به غیب و سلوك، و توانائی‌های راه حق را مورد نظر قرار دهد نه آنکه نمایش

خود را و خودی‌های خود را منظور بدارد که در سلوک هر چیزی که در آن خودی و خودخواهی باشد به همان میزان خالی از خدا است.

هندوان در حین حبس نفس شمارش اعداد نموده و سه شماره نفس را فرو می‌دهند تا ناف و يك شماره نفس را در ناف نگه داشته و در طی سه شماره نفس را بیرون می‌دهند و به تدریج بر میزان حبس نفس می‌افزایند تا شصت و چهار شماره نفس را فرو می‌دهند و سی و دو شماره نفس را نگاه داشته و آنگاه در طی شصت و چهار شماره نفس را بیرون می‌دهند و این خطاست که در حین حبس نفس به شمارش اعداد توجه شود و می‌بایست میزان حبس نفس ملکه ذهن گشته از شمارش اعداد و توجه به زمان در حین عمل فارغ شد.

هندوان معتقدند که مقدر گشته هر کس در طول مدت عمر، میزان مشخصی نفس بکشد و تعداد معینی عمل تم و بازدم را انجام دهد و گویند که اگر شخص از نفس کشیدن خودداری کند می‌بایست عمر بیشتری به او داده شود تا نفس مقدر خود را بکشد و غافلند از آنکه طول عمر از طریق حبس نفس دلایل علمی داشته و اگر نفس کشیدن به میزان خاص مقدر کسی باشد پس آن میزان که حبس نفس می‌کند نیز مقدر است.

بر سالک است که همت را فراتر برده، قانع و محدود نباشد و از حبس نفس نتایجی چون طول عمر نخواهد.

حبس نفس تولید اکسیژن در خون نموده و بر ظرفیت شش‌ها می‌افزاید و سبب تصفیه خون نیز می‌گردد و لذا بر طول عمر می‌افزاید.

بدیهی است آن کس که به سوی حقیقت‌الحقایق رو کند و به سوی حقیقت هستی سلوک کند، عالم حقایق به او مهلت داده و بر طول عمرش

می‌افزاید ،عالم غیب حیفش می‌آید که چنین سالکی را محروم از ادامه راه نماید .

پس در حین سلوكِ طول عمر به دست می‌آید و حیفِ سالک است که توجهش را بدین امور معطوف داشته و از سلوكِ روحی ، مسائل محدود دنیوی بخواهد .

یکی دیگر از خواص حبس نفس فرو نشانیدن تمایلات است که اگر میل و شهوتی بر سالک هجوم آورد ،سالک به مدد حبس نفس می‌تواند از آن شهوت خلاصی یافته ،نجات یابد هر گونه تمایلی ،حتی کسی که دود و دُخان را ترك نموده و دوباره میل دود و استعمال دخانیات کرده با حبس نفس می‌تواند آن میل را از خود دور کند .

نکته‌ای در میان عوام معروف است و لطافتی روحی را داراست و آن اینکه گویند فلان کس که مشروب خورده ،نفس الكل دارد یا نفس پول و مادیات دارد و یا نفس تمایلات نفسانی و شهوی بر او غالب است .

البته پر واضح است که از طریق تنفس امواج و افکار و نیات در فضاء منتشر شده و از این رو توان گفت که اگر کسی فکر خطا و اندیشه گناه به خود راه دهد ،ضرر و خسارتی از ناحیه او به جامعه خواهد رسید .

و برای آنکه امواج مختلف بر وجود سالک غالب نشود می‌تواند در تنفس خود سکوت کند و سکوت تنفس ،نفس نکشیدن است .

اگر خداوند مدد کند و توفیق الهی رفیق سالک شود ،می‌تواند با سکوتی که بر دم و بازدم خود می‌نهد حقایقی از دم و بازدم به دست آورد و از دور و کور ،آغاز و انجام ، ازل تا ابد اشاره‌ای بیابد و به فکرهای بالاتر از

این دست یافته بر رونق روحی خود و تقویر فکری خویش بیافزاید که البته حبس نفس بهانه‌ای بیش نیست و اصل، عنایت حضرت دوست است. در پایان می‌بایست گفته شود که سالک پس از پیشرفت در سلوک می‌تواند بی‌آنکه مجرای تنفس خود را ببندد به محض اراده حبس نفس نماید و نیز می‌تواند اراده نموده و منافذ خود را (حتی منافذ پوست را) ببندد.

حیف عمر و وقت سالک است که هم و غم خود را به طول مدت حبس نفس قرار دهد و اگر توانست بیش از یازده ضرب حبس نفس نماید (که حتماً هم به تمرین می‌تواند) شایسته آن است که به همان میزبان بسنده نموده و بیش از یازده ضرب حبس نفس بجا نیاورد چرا که در آن صورت وسیله‌ای برای بهبود تمرکز که همچون ابزاری می‌بایست بدان نگریست به هدف تبدیل می‌گردد.

اینک به شرح یکی دیگر از وسایل و ابزارها در سلوک تحت عنوان «صورت فکریه» می‌پردازیم.



## فکر « صورت فکریه »

لغت صورت فکریه به دو معنی است :

- ۱ - فکر اختیاری مرید آن صورت را در دل ایجاد کند .
  - ۲ - صورتی که در دل مرید هست باید به آن نگاه و در آن فکر کرد .
- اعمال سلوک یا اعمال دل است یا اعمال تن . اعمال دل ذکر است و فکر . ذکر یعنی آنچه به زبان دل (که آن زبان برای بعضی نفس کشیدن است و آن را ذکر انفاسی نامند و برای بعضی خیال است و آن را ذکر قلبی نامند) گوید که یکی از نام‌های خدا (اسماء‌الله) باشد .
- فکر یا صورت فکریه یعنی آنچه به چشم دل به آن نگاه کند و آن برای بعضی همان شکل دل خودش است (قلب) ، و برای بعضی لفظ الله است که فرض کند نوشته شده روی دل یعنی با قلم خیال لفظ الله بر قلب خود یا در جوف (درون) قلب خود بنویسد و به آن نظر کند و به مدد آن الله ذکر قلبی یا ذکر انفاسی را به زبان دل یا به زبان نفس بگوید که آن نگاه دانم (راکد) باشد و آن ذکر جاری .
- پس ذکر عدد پیدا می‌کند و فکر بی‌عدد است .
- و برای بعضی فکر صورت استاد است .

و روح القدس که در مریم دمیده او را آبستن نمود، همان صورت فکریه مریم بود که آن وقت از دل و درون او بیرون آمد و آن دمیدن و سخن گفتن‌ها را بجا آورد.

موسی با صورت فکریه درونی‌اش هم کلام می‌شد. کوه طور، صورت دل و خیال موسی است و زب ارنی خواهش تجسم صورت فکر است و لن ترانی یعنی تا کوه طور جسم تو و خودبینی تو بر سر پا است مرا نمی‌بینی والا همیشه نمایان‌تر از هر چیزیم، خودی را بگذار تا مرا ببینی. صورت فکریه مرد نمی‌شود زن باشد مگر استادش زن باشد که نادر است اما اگر سالک زن بود، صورت فکریه‌اش که غالباً به شکل زن خواهد آمد ممکن است گاهی هم به شکل مرد بیاید.

مرید، فرهاد است، مراد شیرین و کوه، علایق و محبات متفرقه دل است و کوه‌کنند مداومت بر ذکر قلبی است. پس باید اول صورت مراد را در صفحه دل نقش داد و به او نگریست و به نیروی او ذکر نمود تا آن ذکر اثر بخشد و دل را از علایق بزداید و همان صورت مراد است که صفات بد را از دل بیرون می‌کند و صفات خوب در سایه او به تدریج پیدا می‌شوند مانند آنکه اگر شاه مگس عسل به کنجویی بیاید همه لشکرش هر جا باشند می‌آیند و تا شاه هست، هستند.

عده‌ای مزار استاد را صورت فکریه خویش قرار می‌دهند.

و در اینکه چهره استاد را در کجا مورد تمرکز قرار دهند و بدان توجه کنند جای سخن است، بعضی گویند در مقابل خویش و برخی در فضای سینه قائلند، و حق آن است که صورت فکریه می‌بایست خود تجلی نموده و آنجا که بایست، بنشیند و قرار گیرد و اینکه سالک خود به اختیار به چهره‌ای تمرکز دهد صحیح نبوده و آدمی با هر چه این کار را کند تمام

فکرش به آن مشغول گشته ملکه ذهنش می‌گردد می‌گردد حتی سنگ و کلوخ . چهره استاد می‌بایست خود بیاید و قلب تو را تصرف نماید که اگر تو هم بخواهی که از او رو بگردانی نتوانی زیرا ذکر و فکر اختیاری دوزخ است و دوام در آن متصور نیست باید آن را دید و خوب بجا آورد از آن گذشت و در آنجا نماند و منتظر ظهور آن ملکوتی شد . مراد از ذکر دوام ذکر ملکوتی خارج از اختیار است و بهشت حقیقی عرفاء است . گفتیم که صورت فکریه جلوه‌های گوناگون داشته و دارای مراتب است و هر سالک به تناسب مرتبه ذکرش صورت فکریه‌ای دارد .

اکنون توان گفت که از قدرتمندترین مراتبی که در فکر بر سالک تجلی می‌کند صورت باطنی خود سالک است نه این صورت و شکل ظاهری سالک بلکه باطن سالک بر سالک رخ می‌نماید .

هندو کلمه (اوم) را ذکر و جرم ماه را به عنوان فکر تمرکز می‌دهد . این ناچیز تجربه نمودم که اگر کسی بخواهد به متد هندوان ره سپارد و به ماه و خورشید و نشست‌های ۸۴ گانه آن دل سپارد بهتر آن است که افزون بر آن ، از انکار قرآنی همچون لفظ «الله» و «الحی» و «العلی» و «هوالحی» و «هوالعلی» بهره جوید و ذاکر به این انکار شود ، و نیکوتر این است که انکار قرآنی را جایگزین لفظ اوم نماید . اما نحوه صحیح تمرکز به ماه و خورشید که امروزه به اشتباه تعلیم داده می‌شود به شرح زیر است .

\*\*\*\*\*

### تمرکز به ماه :

سالک از شب دوازدهم ماه قمری تا شانزدهم ماه قمری (به مدت پنج شب) به قرص ماه در آسمان خیره گشته و به تکرار «هو» مشغول می‌شود. حبس نفس را رعایت کرده و اوائل بیش از شبی يك ساعت تمرکز ندهد.

\*\*\*\*\*

### اثرات تمرکز به ماه :

در حین تمرکز به ماه چشم‌ها می‌سوزد و اشک می‌آید ولی به مرور زمان این حالت برطرف می‌شود. پس از چندی تمرکز دادن به ماه، ستارگانی در اطراف ماه دیده می‌شوند که نباید مورد توجه و تمرکز سالک قرار گیرند.

سالک پس از ماه‌ها (و بتدریج) بزرگ مدت تمرکز به ماه می‌افزاید، حالت نشاط و سبکی به سراغ سالک آمده، امواج گیاهان و روحانیت آب را در می‌یابد. [آب و گیاه از جمله پدیده‌هایی هستند که تحت تأثیر امواج ماه می‌باشند].

پس از چند سال سلوک که اوائل پنج شب در ماه، تمرکز به ماه داده و خیره به آن می‌نگرد بتدریج شب‌های دیگر هم ماه را تصور می‌کند. وقتی از طلوع ماه تا غروب ماه (یعنی تا سپیده صبح) توانست به ماه خیره گشته متمرکز باشد آن زمان می‌تواند به تمرکز به خورشید رو بیاورد.

\*\*\*\*\*

### تمرکز به خورشید :

اوائل باید فقط در هنگام غروب، تمرکز کرده خیره به خورشید گشته و در آغاز بگوید الله جلّ جلاله إلہنا و محمد نبینا الاسلام دیننا القرآن کتابنا و الکعبۃ قبلتنا و المؤمنون اخوتنا .

پای خود را حتی الامکان در هنگام تمرکز به خورشید، برهنه کرده و ایستاده تمرکز کند و به ذکر حیات «الهی» مشغول باشد .

پس از ماهها می‌تواند که تمرکز به طلوع خورشید دهد و بیش از ده دقیقه تمرکز را ادامه ندهد .

پس از چند ماه تمرکز روزانه به طلوع خورشید، می‌تواند به خورشید ظهر به این ترتیب تمرکز دهد

مشتی آب به چشمها زده، آرام آرام چشمها را رو به خورشید ظهر بگشاید و پس از خشک شدن چشمها دوباره این عمل را تکرار کند والا چشمها آسیب می‌بینند .

و بهتر آن است که از روحانیت خورشید در هنگام غروب استفاده نماید و از تمرکز به خورشید در هنگام ظهر پرهیز کند . سر خود کار کردن و تمرکز به ماه و خورشید، بدون دستور استاد، خطراتی در بردارد و ضررش بیش از نفعش می‌باشد .

اینک می‌بایست نحوه تمرکز خود را تغییر داده به ذکر خود باز گردد و از تمرکز به ماه و خورشید پرهیزد و برای تجربه و احیاناً جهشی مقطعی استاد صلاح دیده است که او به تمرکز خورشید نشیند . و در هنگام ظهر بیش از سه تا چهار دقیقه و جمعاً بیش از ۱۲ روز تمرکز ندهد آن هم پس از آنس یافتن به غروب و پس از آن در طلوع .

## نشست‌های سلوک

نشست در سلوک نحوه‌ای از قرار دادن بدن است تا سالک آسان‌تر فیض پذیرد .

نشست‌های سلوکی بمنزله قرار دادن بدن است در حالت‌های مناسب و چه بسا که در يك نشست سالک بایستد و الزاماً نشست به معنای مرسوم آن نیست بلکه در سلوک روحی منظور از نشست نحوه مناسبی است از قرار گرفتن بدن و عرصه نیکویی است برای فیض‌یابی بدن از روح .  
مهم‌ترین فوائد نشست‌های سلوک به شرح زیر می‌باشد :

- ۱- سلامت بدن .
- ۲- آرامش خاطر .
- ۳- تسلط بر اعصاب .
- ۴- رفع شداید و بیماری‌ها .
- ۵- نشاط و سرور .
- ۶- تقویت اراده .
- ۷- تقویت تمرکز .
- ۸- طول عمر .

۹- نفوذ کلام بر دیگران .

۱۰- یافتن راه حل هر معضل .

که هر کدام از فواید ذکر شده، مفید به حال سالک است و در طی طریق به کارش می‌آید .

«در تن آدمی رگی است که از برآمدگی قسمت آخر سر انسان شروع شده که آن را به مار تشبیه کنند، که نم آن همان برآمدگی است، که از سلسله ستون فقرات گذشته، و دهان مار روزنی است که غایط از آن مکان دفع گردد و در ناف حلقه زده و به صد رگ که به تمامی اعضاء بدن کشیده شده متصل است؛ که افاضه به آن رگ به همه صد رگ دیگر سرایت کند. و افاضه به طریق نشست است که هشتاد و چهار قسم است که اهم آنها چهارده نوع و از آن بین پنج نشست اهمیت بیشتر دارد و از پنج نشست دو نشست، که نشست مربع بیشتر مورد توجه قرار گرفته است، و حبس نفس برای مهار کردن مار استفاده می‌شود.»

در قدیم بعضی به روی پوست گوسفند یا گاو می‌نشستند و برای آن قابلیت تبادل امواج قائل بودند و واقع مطلب آن است که پوست آهو از همه مفیدتر است . و دیگر فلسفه نشستن بر پوست آن است که فی‌المثل پوست آهو مانع امواج منفی می‌شود .

سالک می‌بایست از پوشیدن لباس‌های تنگ بپرهیزد و اگر بر پوست آهو و غیر آن جالس نگشت ایرادی ندارد اما می‌بایست از قرار گرفتن در خط الرأس کوه بپرهیزد و از مکان‌های رطوبتی دوری گزیند و در معرض بادی که به تندی می‌وزد قرار نگیرد چرا که سبب کند شدن حرکت امواج او به مرکز مورد تمرکزش می‌گردد مثل آنکه کسی بخواهد به جلو حرکت کند و از پشت او را بگیرند و حرکتش را کند نمایند .

بارى اگر سالک در شهرى زيست مى‌کند که هواى رطوبتى دارد مى‌تواند که مکان نشست خود را (يك متر در يك متر و نيم) از رطوبت پاك سازد و در اين مهم از برگ درختان يارى جويد .

و گفتنى است که در برخى از سلاسل صوفيه ، نشست‌هاى چون مربع را اختصاص به مشايخ داده و امتيازى براى عاملين به اين نشست‌ها قائل گشته‌اند .

در صورتى که نشست‌ها هر کدام به تناسب حال سالک بکار گرفته مى‌شود و اختصاص به عده‌اى خاص ندارد و چه بسا که استاد راستين به يك مبتدى دستور نشست مربع دهد .

نشست مربع آن است که سالک بر زمين (چهار زانو) نشسته ، پنجه پاى راست را بر کشاله ران پاى چپ قرار دهد و پنجه پاى چپ را بر کشاله ران پاى راست بگذارد به شکلى که کف پاها رو به بالا قرار گرفته باشد و زانوان به زمين بچسبند ، و ستون فقرات را راست نگاه دارد پس ذکر الحى را در فضاي سينه ترسيم نمايد و يا کلمه الله را مابين دو ابرو تمرکز دهد .

در کف پا رگى است که به سلسله اعصاب در مغز منتهى گشته و مرتبط است .

نشست مراقبه آن است که سالک بر سطح زمين رو به قبله نشيند و هر دو پا را در سينه جمع نمايد ، کف پاها بر زمين قرار گيرد آنگاه پنجه پاى راست بر پنجه پاى چپ بنهد و دست راست بر روى دست چپ قرار داده و در دست بگيرد پس آنگاه حلقه چشم راست را بر کاسه زانوى راست و حلقه چشم چپ بر کاسه زانوى چپ بنهد (زانوان را عينک ديده کند) . سر



به جیب تفکر فرو بردن همین است و سعدی شیرازی بدین نشست عامل بوده است و می‌فرماید :

اگر پای در دامن آری چو کوه سرت ز آسمان بگذرد از شکوه

استاد نورالدین مدرسی چهاردهی می‌نویسد که «سعدی مراقبه می‌نشست و ذکرش هوالله بود». شایسته است که سالک در حین مراقبه به ذکر هوالله مشغول شود به نحوی که در فصل ذکر شرح داده شد .

گفتنی است که نشست مراقبه به مرور زمان ،سبب دل‌کنندگی سالک از امور دنیا و دلسردی وی از امور اجتماعی می‌گردد و در میان بعضی از سالکین ،اثراتی چون افسردگی بجا خواهد گذاشت .بر سالکی که وظایف اجتماعی‌اش حساس و وظایف خانواده و عائله‌مندی‌اش سنگین است لازم است که به مدت زیاد به مراقبه عامل نشود و به جای آن مربع بنشیند و اگر ذاکر به ذکر هوالله است مانعی ندارد که در حین ذکر هوالله مربع بنشیند . و در نشست‌های مراقبه و مربع می‌باید حبس نفس را مراعات نماید .

نشست دیگر مُرده خُسب است که می‌بایست بر سطح زمین به پشت بخوابد و کف پاها زیر نشیمنگاه قرار داده و دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهد به عبارتی دیگر دو کُنده زانو نشسته و به همان ترتیب به پشت بخوابد و تارك سر بر زمین قرار گیرد .مُرده خُسب نشستی است که در آن به تارك سر تمرکز کنند و در ذکر مغزی از آن استفاده می‌شود .

نشست دیگر آن است که بایستد و بر پنجه پاها مستقیم قرار گیرد .سپس الف الله را با قلم خیال از شست پای راست ترسیم نموده بالا بیاورد تا مابین دو ابرو رسد، لحظه‌ای مکث نماید (در اینجا مکث بمنزله دندان‌ه است) سپس لام الله را همچون خط مستقیم از مابین دو ابرو ادامه داده به

تارك سر رساٰند و دوباره مكث نموده بلافاصله لام دوم كلمه الله را از تارك سر (به سمت چپ بدن) به فضاي سينه رساٰند و در ناحيه قلب (ه) آخر كلمه الله را بگرداند (همچون نيم دايره) به سمت چپ قلب، آنگاه خط را مستقيم ادامه داده از مسير پاي چپ به شست پاي چپ برساٰند كه در حين اجرائ نشست فوق موقق به ترسيم كلمه الله بشود. در ترسيم اين ذكر فقط به نقاط مذكور توجه شود و لاغير.

نشست ديگر وارونه ايستادن است كه كف دستها بر زمين قرار داده بر روي آنها بايستد، و پاها را برگردانده رو به بالا قرار دهد سر با زمين تماس نگيرد. در اين حين مي بايست به تارك سر يا مابين دو اجرو تمرکز داده كلمه الله را تصور نمايد.

سپس ايستادن باژگونه است كه در ايران باستان مرسوم عباد و زهاد بوده و بدين كار افتخار مي نمودند، بويژه شبها بدين حال بودند و البته حرف و خوردن در كار نبوده و قدر مشترك همه رياضتها، ترك سخن و خوراك است.

اما نحوه عمل آنست كه فرق سر بر زمين نهاده پاها را بلند نگهدارند و مدتي به اين حال بمانند كه هينت و حال و كار طبيعي همه اعضاء به هم مي خورد و خيلي خطرناك است، اما پس از عادت بي خطر و گوارا مي شود و براي غذاي جان خيلي مفيد است و اقلا آنكه قوا و اعصاب مطيع اراده جان مي شوند نه اراده طبيعت تنها.

روح و فكر سالك همچون سواركاري است كه به مركب جسم نيازمند است و اين مركب وسيله اي است كه مي بايست حفظ صحت و سلامت بشود تا به شادي و شادمانی سواری دهد و نشستها اين حُسن را در بردارند.

در حین سلوك، سالکِ گرمرو می‌بایست شتر حوصله، فیل طاقت  
 نهنگ شناور و پشه پرواز باشد و پاکدامنی پیشه خود سازد و از آلودگی‌ها  
 بپرهیزد و این مستلزم آن است که سالک در خواب و خوراک مراقب باشد  
 و فکر تیزرو را خرامان خرامان در وادی تغذیه و خواب که از لوازم کار  
 است به جلو وادارد و آنگاه نظری به مبحث استحمام اندازد.

اکنون سالک تمامی ابزارها و وسایل سلوك را به کار گرفته و به جدیت  
 مشغول کار است و ابزارهای سلوك شامل ذکر و فکر و حبس‌نفس و  
 نشست‌ها است .

گفتنی است که سالک قبل از نشست‌ها می‌بایست اعمالی بجا آورد و از  
 آن جمله مورد تغذیه است و به خاطر آنکه نشست‌ها جزء ابزار سلوك  
 است در این کتاب قبل از تغذیه آورده شده است، و الا می‌بایست دستورات  
 تغذیه را به اجرا گذارد سپس به نشست‌ها رو بیارد .

در اینجا مبحث ابزارهای سلوك به پایان می‌آید و توجه سالک را به سه  
 بخش تغذیه، خواب، استحمام که از لوازم کار می‌باشند و هر يك  
 دستوراتی دارد جلب می‌نماید .

## تغذیه

«غذای معاین خاک است و تابش‌های خورشید (و سیارات دیگر نیز بنا به قول قدماء) و فائده‌ای که در مقابل این غذا به جهان می‌رسانند تهیه فلزهایی [است] که ثروت و زینت‌ها و آلات حوائج مردم را فراهم می‌نمایند و در واقع قوائد رایگان (مفت) داده‌اند، زیرا غذای آنها چیزی از مواد اغذیه عمومی را کم نکرده .

غذای نباتات (گیاهان) خاک و هوا و کثافات دور ریختنی است با هر هشت روز یکبار آب و فوائد آنها تهیه مناظر زیبا و گل‌ها و عطرهای روح‌افزا و غذاهای لازمه سه قسم حیوان و همه قسم انسان است که اگر آن اغذیه نباشد جهان بر سر پا نمی‌ماند و جانوری پیدا نمی‌شود. غذای پرنده دانه‌های گیاه است و چرنده همه چیز گیاه و درنده تن جانورهای تربیت یافته از نباتات. و فوایدی که پرنده می‌رساند تخم آنها غذاء خوب مردم است و منظره و صدای آنها روح پرور است. و فواید پرنده خیلی بیشتر است و همه ملزومات است و ثروت هنگفت مردم، اما درنده در برابر بزرگترین زیان که به اجزاء جهان می‌رساند ابدأ فائده‌ای ندارد نه لازم و نه زینت بجز پوست بعضی به ندرت .

یارب آن صانع حکیم که لغو در کارش نیست چه غرض مهمتی از آفریدن موش و گربه دزد و سگ گیرنده که ذرات خارجه از دهنش زهر است و شیر و ببر و درندگان دریا دارد که بیارزد به این آزارهای تابشکن و زیانهای ریشه برکن آنها .

(جَلَّ الْإِلَهُ وَ مَا لَقِيَ فِي فَعْلِهِ لَكِنَّا لَا نُدْرِكُ الْأَسْرَارَ)

آدم علاوه بر آنچه جانوران دیگر نعمت می‌برند فهم و دانشی از حوادث جهان استفاده می‌کند که غذای جانش و لذت بخش روانش می‌گردد بلکه هویت او را بالا می‌برد از ناسوت به ملکوتش می‌رساند و ولادت دوم برایش پیدا می‌شود (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَيْ إِلَى عِلْمِهِ) باید شکر این دانش را بجا آورد و شکر علم بَثْ<sup>۱</sup> علم است .

آدم باید خود به حساب باشد و از روی این زمینه به فکر اندر شود که آیا به قدری که می‌خورد می‌خوراند، به قدری که می‌برد و زیان می‌زند سود می‌رساند، به قدری که کم می‌کند می‌افزاید، به قدری که خوشی می‌برد از هر سو به هر نام آیا کسی یا چیزی را خوش و آرام و پرنواز می‌سازد پس بر او حلال است (گوارای طبیعی) یا نه، پس بر او حرام است . و هر وقت باشد طبیعت دادگر از گلویش بیرون می‌کشد .

باید آدم حساب غذای خود را و تصرفات خود را در جهان بکند از اول وقتی که جان حیوانی به تنش در می‌آید .

در اغذیه کیفیات گوناگون وجود دارد و هر غذا حال مخصوص به خود داشته و ناقل بعضی از آن حالات به خورنده خود می‌باشد فی‌المثل بادام کیفیتی متفاوت با گردو دارد و این هر دو با زیتون متفاوت در مزاجند و در مزاج خورنده خود اثرات متفاوت می‌گذارند پس سالك که به

<sup>۱</sup> بَثْ = پهن کردن، پراکندن، آشکار کردن .

باطن جهان هستی و به باطن خود نظر دارد ، می‌بایست به باطن آنچه تناول می‌نماید نیز بصیرت، داشته و غافل نباشد .

حال می‌پرسیم که سالک چه چیزهایی را می‌بایست در برنامه غذایی‌اش

قرار دهد و از چه چیزهایی پرهیز نماید ؟

در سلوک غذاها به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند :

۱- حیوانی

۲- نباتی

حیوانی نیز به دو قسم تقسیم می‌شود :

اول جلالی یعنی گوشت حیوانات

دوم جمالی یعنی آنچه از حیوان گرفته می‌شود مانند شیر ، پنیر ، کره ، ماست .

سالک در سلوک بتدریج بدنش گرم می‌شود و آماده خوردن برخی از

غذاها که قبل از سلوک به راحتی تناول می‌نمود نخواهد بود .

اول از خوردن گوشت حیوان پرهیز می‌نماید و به آنچه از حیوان گرفته

می‌شود (مانند شیر) رو می‌آورد . و پس از مدتی از جمالی و جلالی

(حیوانی و فرآورده‌های آن) هر دو پرهیز می‌کند . هم چنین از خوردن

غذا یا نوشیدنی داغ دوری می‌گزیند .

زمانی که در وجود سالک کیفیت خاصی به لحاظ روحی پدیدار گشت و

سیطره غیب را بر وجود خود دریافت ، می‌تواند که از خوردن شیر هم

چشم پوشیده و از اکل جمالی و جلالی بکلی پرهیزد، و مثنی نخود همراه

با آب روی آتش نهاده و طبخ نماید و نمک به میزان کم برایش مانعی

ندارد .

اما می‌بایست از خوردن غذاهای تند و تیز و تلخ و شور پرهیز نموده و از ترشی و تُرْب امساک نماید .

سالک می‌تواند سبزیجات را (سبزیجات هم دارای مراتب می‌باشند فی‌المثل تره بر قوای شهوی می‌افزاید) به همراه روغن زیتون (یا روغن نباتی) تفت داده ،تناول نماید .

کشمش و بادام و انواع میوه‌ها همچون سیب و غیره (میوه‌های زمستانه و تابستانه) مانعی ندارد و آنقدر چیزها طبیعت آورده است که انسان می‌تواند از خوردن حیوانات چشم ببوشد، از زبان گوسفندی که سرش را می‌بریند کلامی شنیدند که می‌گفت :

**سزای هر خس و خاری که خورده‌ام دیدم**

**آنکس که پهلوی چربم خورد چه خواهد دید**

بجا و شایسته است که سالک در هر لقمه‌ای که می‌خورد نکر خود را بگوید و حداقل در آغاز و پایان غذا يك مرتبه نکرش را بگوید.

چون در سلوك بدن گرم می‌شود ،لذا بیوست بر سالک عارض می‌شود پس می‌بایست در تغذیه مراعات این نکات را نموده تا رفع بیوست از او شود ،که بیوست همچون سم و زهر است و برای سالک بسیار مضر است.

**استاد ارزنده نورالدین چهاردهی چنین می‌نویسد :**

«سالک در انجام ریاضت و نخوردن غذاهای گوناگون مبتلا به بیوست گشته جهاز هاضمه ضعیف شده نور چشم کم و حافظه نیز ضعیف و دچار سردرد می‌شود ،برای رفع این عوارض باید هلیله سیاه از عطاری تهیه نموده خرد کرده روزانه به اندازه نیم مثقال تناول کند و هلیله را با چیزی مخلوط نسازد و همه شب ادامه دهد . هلیله اعتیاد نمی‌آورد .»

اکنون ناگزیریم از آنکه بگوئیم سالک مبتدی می‌تواند که در اوایل سلوک فقط از خوردن گوشت قرمز پرهیز نماید و گوشت سفید همچون مرغ و ماهی در ابتدا برایش مانعی ندارد. و اینکه برخی بر این باورند که سالک می‌بایست از خوردن گوشت و یا غذاهای گوناگون پرهیز نموده و صورت خاصی از غذا تهیه نماید و بدان عمل کند، از این نکته غافلند که در هر دوره از سلوک روحی، حال سالک به نحوی است که اقتضای غذای خاصی را داشته و حالش مناسب با غذای دیگر نمی‌باشد؛ البتّه این سخن بدان معنا نیست که پرهیز در غذا اثری در روحیه سالک ندارد بلکه بدان معنا است که تغذیه کلیشه و الگوی از قبل تعیین شده ندارد و این حال سالک و نحوه سلوک او است که تعیین کننده برنامه غذایی اوست فی‌المثل کسی که میل کباب دارد و به زحمت از کباب خوردن امساک می‌کند با کسی که میل خوردن غذاهای گوشتی ندارد متفاوت است.

بر عهده استاد است که با تعالیم خود، سالک را به مرحله‌ای رساند که وی شهوت در غذا نداشته باشد نه آنکه به زحمت خود را منع از خوردن بعضی غذاها نموده و در باطن، فکر و توجهش به آن منع شده باشد.

اما در هر حال غذاها و نوشیدنی‌های محرک همچون قهوه برای سالک مضر بوده و می‌بایست از آن پرهیز نمود. سالک از مشروبات الکلی می‌بایست جداً پرهیز نماید. و از مصرف دخانیات و هر گونه دود دوری گزیند. و نیز از غذاهایی که در شریعت اسلام حرام گشته جداً امساک نماید.

سالک پس از پیشرفت در سلوک، خوب است که از نوشیدن چای پرهیزد و حتی الامکان چای سبز بنوشد بویژه سالکانی که به تارک سر تمرکز می‌دهند.



پس از پرهیزهای متناسب و انس گرفتن به کم خوردن و تغذیه لطیف (همچون بادام) به تدریج می‌تواند از لطائف فضا بهره جسته از آن تغذیه نماید. در هوا لطائف و خواصی موجود است که سالک پس از امساک و پرهیز می‌تواند از آنها بهره جسته، تغذیه نماید که اصطلاحاً بدان مانده آسمانی گویند.

مانده آسمانی به هر شکل و هیأتی می‌تواند درآید، یک زمان به شکل مرغ بریان برای بنی‌اسرائیل در می‌آید. و زمانی سبدهای عاشقان مسیح را در صحرا پر از ماهی می‌نماید. و زمانی برای مریم (ع)، که زکریا به دفعات بر او وارد می‌گشت و مانده‌های آسمانی را نزد او می‌یافت. و زمانی بدون آنکه متشکل به شکلی شود بر جان و فکر سالک نازل می‌شود و سالک راه خدا معانی غیبیه و حقایق عالیه روحی را دریافت نموده از آن تغذیه می‌کند؛ به نحوه‌ای که می‌تواند روزها بدون غذای ظاهری سپری کند و ضعیف نشود.

سیک‌ها هم برای پیامبر و مرشد خود «گرونانک» چنین معتقدند و گویند «نانک» هیچ نمی‌خورد و هوا می‌خورد یعنی آنکه «گرونانک» به مقامی رسیده بود که لطائف فضاء را نیکو شناخته و از آن سیراب می‌گشت و جسم عنصری‌اش دارای کیفیت روحانی گشته هوس اغذیه زمینی و غذاهای جسمانی نمی‌نمود.

استاد گرامی‌ام نورالدین چهاردهی در صفحه ۲۰ کتاب شناخت سیک‌ها چنین می‌نگارد:

«گرونانک به ریاضت مشغول شد، نخست تقلیل غذا کرد بعد از مدتی بر آشامیدن شیر گاو رو نهاد، پس به روغن و سپس به باد خوردن اشتغال یافت. چنین فردی را به هندی «یون اهاری» نامند.

این نحوه ریاضت امکان پذیر است زیرا ضمن تغییر حال روحی سلول‌های بدن وی تغییر یافته و بدن گرم شده، نحوه خوردن غذا به صورت دیگری در آمده از مواد غذایی که فارغ از ماده است بهره می‌برد که اصطلاحاً [مانده آسمانی] نامند. حبس نفس و سکوت لازمه این نوع سلوک است.»

باید گفته شود سالکی که در اجتماع زندگی می‌کند، می‌تواند به تناسب چند دوره از مدت زندگی خود را بدین شیوه بگذراند و رسم نیست که سالک در تمام مدت عمر، از مانده‌های آسمانی به جای غذا استفاده نماید بلکه می‌تواند از لطائف دیگری در هستی بهره گرفته و از آنها نیز تغذیه کند، فی‌المثل سالک سبب اعتقاد فردی به عالم غیب شود و وی به سوی حقایق هستی سر تسلیم فرود آورده و به شاهراه تکامل گام نهد، در این صورت سالک به میزان پیشرفت این فرد در مسائل روحی، خود نیز پیشرفت نموده، کامل‌تر می‌شود و از باطن آن فرد تغذیه می‌نماید و جان و روح خود را فریبه‌تر ساخته بر قوت باطنی خود می‌افزاید.

یا آنکه بنده‌ای از بندگان خدا مأیوس و خسته شود و در مشکلات روحی استقامتش را از دست بدهد، سالک به میزانی که سبب امید و شادی دل بنده‌ای از بندگان خدا شود و او را به ادامه راه امیدوار سازد خود نیز از راهی که او طی می‌کند بهره برده تغذیه می‌کند.

یا آنکه کسی تو را به ناحق برنجاند و به گناهی متهم سازد و تو بدانی و بتوانی که او را رسوا سازی و به خاطر خدا تحمل کنی همچون رسوا نمودن یوسف زلیخا را که غذای روحی یوسف است.

یا آنکه سالک راه رفته‌ای از خود نگوید و فروتنی پیشه سازد.

یا آنکه گره‌ای در کارت بیفتد و تو اندوهگین نشوی و یا گشایشی از راه رسد و تو خشنود نگردی . غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد .  
اینها همه بمنزله تغذیه روحی‌اند و این پنج مورد که گفته شد مستی از خروار است .

اما مهم‌ترین تغذیه روحی آن است که سالک در هر چه می‌گوید و می‌کند و می‌خورد به یاد عالم غیب بیفتد که در آن وقت ، ملکوت آن غذا بر سالک وارد گشته و او را ترقی می‌دهد .

اندیشیدن به عالم غیب و آخرت مهم‌ترین و مفیدترین کارها است که بدان می‌ماند که سالک با پنجه ملکوتی فکر خود روحانیت هر چیز را جذب خود کند و وجود خود را يك درجه ملکوتیه بالاتر برد ، که در این صورت نه تنها از باطن هر غذا و خوراکی تغذیه ملکوتی می‌نماید ، بلکه به هر چه بنگرد و به حقیقت و غیب آن دیده شده بیانیشد و یا بشنود و به حقیقت و غیب شنیده شده تفکر کند ، ملکوت و باطن آن دیده و شنیده شده را جذب خود نموده ، بی‌آنکه از ملکوت آنان کاسته شود . و این هم نحوی از جوهرکشی است که سالک از لطائف هستی جوهرکشی نموده ، تغذیه حقیقی می‌نماید .

«که مردم غذای تن می‌جویند و عارف غذای جان ، یعنی چیزی که جزء جانش گردد نه جزء تن» .

پس غذای عارف دو قسم است :

یکی عام و مابالاشتراک که به تنفس و چهار عمل معده و کبد که جذب و مسک و هضم و دفع باشد حاصل می‌شود و در این غذاء با نبات و حیوان و همه افراد بشر شریک است .

دوم خاص و مابہ الامتیاز هر چه به چنگال ملکوتی کشیده شود غذای خاص است و هر چه به گلوی ملکوتی استقبال و بلع شود، اگرچه به چنگال طبیعت کشیده شده باشد غذای خاص است و هر چه مدد به جان انسانی بدهد یا از کشف و الهام و تجلی و انوار و مقامات روحیه باشد غذاهای خاص است .

پس غذای خاص چهار قسم است :

۱- آنکه از غیب به نظر خاص حق تعالی یا به نظر عام به توسط مبادی عالیہ به قانون عدل و فیض رحمانی بر انسان وارد شود از قبیل علم و حال یا احکام خاصه یا احکام عامه بشر که به توسط او باید به بشر برسد مثلاً کتابهای آسمانی و علمهای نبوتی و حالات روحیه و احکام شرعیہ غذاهای خاص انبیاء و اولیاء است که از خدا به آنها رسیده و آنها به جنبه ملکوتی تلقی نموده جزء جان خود می نمایند، بعضی را باید تنها برای خود نگهدارند و بعضی را باید به سفره مهمانی بشر نهاده صلاهی عام دهند بلکه به اجبار به گلوی ملکوتی بشر ریزند .

پس چهار کتاب غذاء موسی و داود و عیسی و محمد (ص) است و من و سلوی و مانده عیسی و غذاء معراجی محمد (ص) از این قبیل است و موسی (ع) در میقات طور چهل روز بدین غذاء زنده بود و غذاء اهل بهشت این است و غذاء روزمداران دنیا این است .

۲- هر علم و ادراکی که به مدارک حیوانیه اخذ شود به شرط آنکه در وقت اخذ و ادراک آن علم، جان بشری متوجه به عالم باطن و ملکوت باشد یعنی به یاد خدا و حقایق الهیه باشد و یا آنکه آن اخذ و ادراک سبب توجه به باطن و ملکوت گردد .

پس اینگونه علم، غذاء جان خواهد شد، معلومش هر چه باشد گرچه ادبیات یا صنایع باشد مانند کشتی سازی نوح (ع) و زره سازی و موسیقی دارد (ع) و مواظب و تعلیمات همه انبیاء (ع) و حفظ قرآن و علم احکام شرع و فقاہت که در اسلام مقام عالی دارد، از این قبیل است **ثوم العالم خیر من عبادۃ الجاہل** .

۳- هر عمل صادر از انسان و مصیبت وارده بر انسان یا نعمت وارده که انسان در وقت صدور و ورود آنها متوجه به باطن و ملکوت، یعنی به یاد خدا بوده باشد که نیت همین یاد خدا است که بهتر از خود عمل است و یا به سبب صدور و ورود آنها متوجه شود، پس این گونه عمل و مصیبت و نعمت، غذای جان است خواه آن عمل به صورت عبادت باشد یا نه و خواه آن مصیبت و نعمت از خدا باشد یا از خلق و اعمال و مصائب و نعم انبیاء و اولیاء الله از این قبیل است .

**پس شش قسم غذاء عملی برای جان مدد و فرح بخش و فربه کننده است :**

فکرها و اندیشه های نیک و اقوال و افعال و سکوت و ترک فعل و اعراض از فکر، مثلاً ترک معاصی و آزار نرساندن و تجسس عیوب نکردن و حسد نورزیدن و کینه از سینه بیرون کردن و شبانی کردن موسی (ع) و شستن مسیح (ع) پای حواریین را و شستن محمد بستر نجاست آلود مهمان بت پرست را که از خجالت آن بیخبر و اجازه رفت و برای چیز فراموش شده اش برگشت و دید که محمد (ص) به دست خود نجاست او را می شوید از این قبیل است، و نیز گر نمودن حاتم اصم خود را برای رفع خجالت پیره زن و رسوا نمودن یوسف زلیخا را و تن به زندان دادن .

۴- هر غذایی که به حال توجه به ملکوت خورده شود یا خوردن آن غذا سبب توجه و یاد خدا گردد، آن غذا غذای تن و جان خواهد بود و مدد به هر دو خواهد داد به شرط حلال بودن آن غذا گرچه شرط توجه به ملکوت کافی است زیرا توجه و یاد خدا با غذای حرام ممکن نخواهد بود؛ اما مراد ما از حلال در اینجا نه تنها حلال ظاهری است بلکه حلالی است که دارای چهار صفت باشد:

۱- جنس غذا که نبات باشد نه حیوانی .  
۲- آنکه غذا ساده باشد و زحمت بسیار برای ساختنش نکشیده باشند که حیف عمر آدمی است که نیم روز، وقت خود را صرف غذا کند و میبایست به معارف و خدمت به نوع بیاندیشد .

باید غذاء را به عنوان ضرورت خورد نه به عنوان تفنن و خوشگذرانی باید خوشی انسان به معارف و خدمت نوع باشد و به چیز دیگر سر فرود نیارد و خوش بودن و لذت بردن از هر چیزی، سر فرود آوردن بدان چیز است. افلاطون گفته که غذاء را پنهان باید خورد، یعنی کسی نبیند که تو سر فرود آورده‌ای به غذا .

۳- مراعات کردن شروط و آداب طبّی مانند مضر نبودن غذا و نارس نبودن میوه و فاسد نگشتن و غذاهای مختلف متعدد با هم نخوردن و بی‌گرسنگی و اشتیاق صادق نخوردن و کم خوردن و در حال غضب و غم و شادی بسیار نخوردن و حرف در بین غذا نزدن و در منظر مردم بویژه گرسنگان نخوردن که سمیت اخلاقی در غذا پیدا می‌شود .

۴- مراعات شروط و آداب دینی نمودن، هر کس که از روی بصیرت به دینی معتقد گشته، باید غذایش مطابق آن دین باشد. در ایام پرهیز پرهیزد و تعیین زمان پرهیز به عهده دین است و هر نکر و دعائی که در دینش

مقرر است بخواند در اول و در اثناء و بعد از غذا و چیزی در سفره باقی گذارد که هیچ وقت سفره‌اش خالی نباشد و از اول احساس گرسنگی به فکر عجز ذاتی و حاجت دانی خود بیفتد که این عجز و حاجت هر وقت به شکلی و اسمی بروز می‌کند و به يك چیز معینی که وجود آن چیز بیرون از اختیار او است رفع حاجت می‌شود گاهی به گرسنگی گاهی به تشنگی گاهی به برهنگی گاهی به دفع فضلات گاهی به میل خواب گاهی به سرفه و عطسه .

و باید انسان در نیکی و حلالی هوا که غذاء دائم لازم او است اهتمامش بیشتر از غذاء مرسوم باشد و حلال بودن هوا به این است که هوا را کثیف نکند که برای جامعه مضر گردد که آن وقت تنفس بر او حرام می‌شود چنانکه اگر آب را کثیف کند آب بر او حرام است زیرا آب و هوا از مشترکات و مشاعات جامعه‌اند.

و تفاوت و تفاضل افراد انسان با یکدیگر به درجات تصرف در غذا است هر که بهتر و قوی‌تر غذاء خود را از آسمان ربود (فی‌السماء رزقکم) دانست که جنبه ملکوتی غذاها غذاء انسان است، نه جنبه ناسوتی. لذا خدا فرموده که روزی شما در آسمان یعنی در ملکوت است. پس باید همت گمارد که ملکوت غذا را از جسم ناسوتی غذا بیابد و جزء جان خود نماید و بعضی اغذیه ملکوتش بیشتر از غذاهای دیگر است باید آنها را بشناسد و خود را به آنها عادت بدهد مثلاً ملکوت نان جو و شلغم برای انسان بیشتر از گندم و برنج و روغن است (نه برای حیوان زیرا حیوان ملکوت هیچ غذا را در نمی‌یابد و نسبت به حیوان هیچ ملکوتی در هیچ غذایی نیست) و در هر فصلی که يك غذایی فراوان و ارزان است که همه

می‌توانند بخورند از همان غذا بخورد که چشم‌ها به دنبال آن غذا نباشد تا آن را مسموم نماید.

و هر خوردنی را مشترك بیند میان خود و همه حیوانات پس به فکر تغذی به ملکوت آن خوردنی بیفتد تا غذای انسانی خورده باشد و تنها تغذی به جسم و ناسوت آن غذا ننماید تا غذای حیوانی خورده باشد و يك معنی ترك حیوانی این است که از مابه‌الاشترک بگریزد به مابه‌الامتیاز و لذت از باطن و معنویت غذا بیشتر از ظاهرش برد و تنها غذا نخورد یعنی جنبه انسانی خود را فراموش نکند، آن جنبه را حاضر داند و به حکم و میل او بخورد نه تنها به اشتیاق حیوانی و حذر کند از آنکه اشتغال به نعمت، غفلت از یاد منعم آورد، و از خدا برکت طلبد معنی برکت، وصل شدن ناسوت غذا به ملکوت غذا است. و بی‌برکتی، بودن ناسوت و نبودن ملکوت است و حذر کند از آنکه همسایگانیش و مطلعان بر حالش گرسنه و محتاج باشند که آنگاه غذای حقیقی خود را در ایثار به آنها بداند یا مواسات با آنها و از دیدن غذای جسمی به یاد غذای روحی بیفتد و بیاندیشد که در این دم غذای روحی دارم یا محروم و محروم نماند» .



## خواب سالک

خواب سالک به تناسب حالات روحی و کیفیات درونی متفاوت است و هر دوره دستوری خاص را دارا می‌باشد .

و نیز مورد شخصی (شخص سالک) و شرایط اقلیمی و شرایط سنی سالک و فعالیت‌های اجتماعی‌اش ، همه و همه می‌بایست مورد نظر باشد .

ولی آنچه که می‌بایست به عنوان يك الگو مورد توجه قرار گیرد پرهیز از پر خوابی و انس با کم خوابی است .

ساعت خواب سالک می‌بایست به نحوه‌ای باشد که پاسی از شب را بیدار نشسته و با خود خلوت سازد . اگر بتواند که از ساعت دو نیمه شب تا سپیده صبح بیدار نشیند ، بسیار خوب است و يك چنین سالکی برای توانایی بر این امر می‌تواند که هشت شب بخوابد و دو نیمه شب برخیزد و وضو ساخته رو به مشرق نشیند .

خواب همچون دارویی است که پس از انسلاخ و با رویدادهای روحی و سلوك متوالی به درد سالک می‌آید و او را تسکین داده ، آماده حرکت و گام‌های رسای بعدی می‌سازد .

اما مکرر می‌گوییم کہ کم خوابی مفید و پُر خوابی مضر است و این کم و زیاد بہ تناسب افراد متفاوت است .

گفتنی است کہ سالک قبل از خواب بہ ذکر اشتغال می‌ورزد ، ابتدا این آیه را با حضور قلب تکرار می‌کند **لا اله الا هو الحی القيوم لا تاخذه سنۃ و لانوم** .

آنگاہ بہ ذکر قلبی خود رو آورده تا خواب او را فرا گیرد همانکہ از خواب شب بیدار شد کہ دیگر قصد خواب ندارد [نہ ہر بیداری] باید برنخاستہ و با کسی سخن نکرده اول ۱۴ بار صلوات بہ زبان و ۱۴ ذکر قلبی خودش را بہ زبان آہستہ تا کسی نشنود بگوید و باید اینہر دو را با انگشت بشمارد کہ بیشتر نشود زیرا تن بیش از این اذن ندارد<sup>۱</sup> . و این تنها جایی است کہ سالک ذکر قلبی خود را مجاز است کہ بہ زبان بگوید .

برای آرامش در خواب و ایمن بودن از خواب‌های آشفتہ سالک می‌تواند با انگشت سبابہ دست راست نقش پیشانی و نقش سینه ترسیم نماید .

نقش پیشانی : با انگشت سبابہ دست راست لفظ یا علی را بر روی پیشانی بنویسد .

نقش سینه : لفظ یا علی را بر روی فضای سینه با انگشت سبابہ دست راست می‌نویسد .

\*\*\*\*\*

### خواب در سلوک

در اینجا منظور از خواب نہ بہ معنای استراحت و خفتن است بلکہ بہ معنای عرصہ‌ای مناسب ، برای جذب لطائف و دریافت معانی و کسب

<sup>۱</sup> . استوار رازدار فصل ہفتم . اثر عباس کیوان قزوینی

معرفت است، که فیوض مختلف بر سالک افاضه شده و سالک قوای ظاهری خود را به نحوه‌ای مهار می‌سازد تا قوای باطنی بیدار شده و به جست و خیز پردازد، پس مهار ساختن و آرام ساختن قوای ظاهره بمنزله خواباندن ایشان است.

چه بسا که در خواب، به سالک معانی غیبیه و لطائف ملکوتیه نیز القاء می‌شود و این فرق است با آنکه گروهی مقید می‌کنند دریافت معانی را در حیطه خواب فقط، و غافلند از آنکه حقیقت به جلوه‌های مختلف در آمده و به هر دری سری می‌زند و در هر سری، سری می‌نهد. چگونه می‌توان گفت که او فقط به خواب در می‌آید.

«خواب، ملاک عملی بطور دائم برای خواب بیننده نیست زیرا بسیار رخ داده که تمرکز سالک تجسد یافته و در خواب بر وی جلوه‌گر گشته و سالک تصور نموده که حقایق عالیه را دریافته لذا در سلوک روحی، مکاشفات بویژه خواب مناط اعتبار نبایست قرار گیرد.»<sup>۱</sup>

گفتنی است که اگر شیوه سلوکی غلط باشد و یا استاد سالک دکاندار باشد سالک در ابتدای سلوک خواب‌هایی می‌بیند.

<sup>۱</sup> . نقل از کتاب شادروان نورالدین چهاردهی .

## نقش استحمام در سلوک

یکی از پاک ترین عناصر موجود در طبیعت آب است که برخی ماده موادش می دانند و منشأ هستی اش می خوانند و آنچه که جای تردید ندارد آن است که آب مظهر پاکی است و دایم لطف روحی است .

در فصول قبل گفته شد که غذای لازم برای انسان هوا است و انسان از منافذ پوست نیز تنفس می کند .

و اگر از این عنصر پاک «آب» بهره نجوید و خود را نشوید بدن مستعد مرض می شود پس می بایست خود را به آب زده تا پوست نفس کشد .

در بعضی از ادیان استحمام در هر روز واجب است و دین اسلام تأکید بسیار بر استحمام دارد . بوعلی حنطصاب سلامت بدن را هر دو روز يك بار می داند که بیش از آن بدن مستعد مرض می گردد .

اما این عنصر لطیف که در صحت و سلامتی انسان نقشی بسزا ایفا می کند در اعتقادات او نیز وارد گشته و عقاید آدمیان را به خود مشغول داشته است تا به حدی که مورد پرستش قرار گرفته است .

با توجه به آنکه شایسته وجود انسان نیست که عنصری از عناصر را مورد ستایش قرار دهد اما می‌توان که افزون بر استفاده طبی در صحت بدن از آب استفاده عبادی کند بدین نحوه که هم خود را بشوید و هم این شستشو را وسیله‌ای برای عبادت قرار دهد که اصطلاحاً غسل گویند .  
 غسل اثر خوبی در روح آدمی بجا گذاشته و سبب لطافت و سبکی انسان می‌شود.

غسل به نیات مختلف انجام می‌شود همچون غسل زیارت . در اینجا به اغسال خمس<sup>۱</sup> که در سلوك روحی به کار می‌رود می‌پردازیم .

اغسال خمس به ترتیب عبارتند از :

غسل توبه - غسل حاجت - غسل زیارت - غسل تسلیم (تسلیم امر حق) -  
 غسل جمعه .

**غسل توبه :** سالک پس از استحمام و پاکیزگی تمام نیت غسل توبه کند .

**الا در عمر خود روزی دمی بی تو بسر بردم**

از آن روز و از آن ساعت پشیمانم پشیمانم

و پس از نیت ، آب بر سر ریخته سپس سمت راست بدن و پس از آن سمت چپ بدن را بشوید (غسل ترتیبی) .

**غسل حاجت :** به طریق فوق عمل کند و نیت غسل حاجت نموده قبل از غسل ، حاجت خود از دل بگذراند (خوب است که حاجات روحی مورد نظر باشد همچون پیشرفت در سلوك) .

**غسل زیارت :** به همان طریق بالا عمل کند با این تفاوت که قبل از غسل نیت زیارت کند فی‌المثل زیارت روح پاک اقا امام رضا (ع) (و یا ارواح کاملان) .

<sup>۱</sup> . غسل‌های پنجگانه .

غسل تسلیم: به همان وضع، فقط نیت تسلیم امر حق می‌کند.

غسل جمعه: سالک هر روز از ایام هفته می‌تواند نیت کند که امروز روز جمعه است پس نیت غسل جمعه نموده بجا بیاورد.

سالک محال است که به حمام رود و غسلی از عشق و با دل و جان بجا بیاورد علاوه بر آنکه خود استحمام بسیار مفید به حال سالک است و شایسته است که هر روز استحمام کند.

نکر گفتن و تمرکز یافتن و ریاضت‌های دیگر در اوایل سلوک، سبب کوفتگی و خستگی می‌شود که با استحمام تسکین می‌یابد.

## حالات سلوک

سالک را هر لحظه حالی است. و هر دم حالتی خاص به سراغ سالک می‌آید که با وقت دیگر تفاوت دارد. از این رو نمی‌توان حالات سلوک را دسته‌بندی نمود و کلیشه و قاعده‌ای برایش قرار داد. اما بعضی حالات است که کم و بیش به سراغ عموم سالکین می‌آید.

یکی آنکه سالک حالت نشاط غیر عادی داشته و بسیار شاد است و در دلش امید موج می‌زند.

دیگر آنکه سالک به غم و اندوه طاقتمفرسا گرفتار آمده عرصه بر او تنگ می‌گردد.

یک زمان احساس سبکی و بی‌وزنی بر او چیره گشته و چالاک است تو گویی که از سطح زمین قدری فراتر آمده و به سبکی گام در راه است.

زمانی خسته و درمانده است و گمان می‌کند که راهی با این عظمت و شکوه را به پایان نمی‌تواند بُرد و فاصله‌اش با معشوق بسیار است.

یک زمان حس اینکه معشوق حقیقی با او همراه است و او را مورد عنایت قرار داده به امیدش می‌افزاید، و خود را با معشوق بسیار نزدیک می‌یابد.

زمانی گمان می‌کند که او کجا و معشوق کجا، و این همه را خود برای خود ساخته است و در دریایی از غم غوطه می‌خورد.

يك زمان فشار دستی بر شانه خود احساس می‌کند و یا حضور فرد یا افرادی را پشت سر خویش درمی‌یابد که او را مراقبند (فشار دست بر شانه راست و سمت راست سالک، نشانه نیکویی است).

يك وقت اصواتی می‌شنود (اصوات غیبی) صداهای غیبی در آغاز به صدای خویشاوندان و نزدیکان سالک در می‌آید (تا سالک با اصوات غیبی انس یافته، وحشت نکند) و او را صدا می‌زنند.

گاهی نیز صدای زنگ می‌شنود. (آنقدر هست که بانگ جرسی می‌آید).

گاهی ترس زیادی به سراغ سالک ممکن است بیاید که برای رفع ترس لفظ العلی را بر پیشانی و فضای سینه (قبل از خواب) يك بار با انگشت سبابه خود ترسیم نماید.

گاهی رنگ‌ها و انوار خاصی مشاهده می‌کند.

زمانی تردد ارواح را در مکان خود می‌یابد.

يك وقت ذکرش بدون اراده ترسیم می‌شود و بر وجودش نقش بسته می‌شود!

گاهی تجلی ملکوتی استادش برایش پدیدار می‌گردد.

زمانی شور گریه در وجودش در می‌گیرد و گاه و بیگاه وادار به گریه می‌شود و زمانی نمی‌تواند حتی قطره اشکی بریزد.

زمانی میل به نکر و سلوک در وجودش بالا گرفته او را به خلوتگاه خویش می‌کشاند و زمانی قادر نیست که به راحتی ذکر بگوید.

زمانی عشق و افری نسبت به استاد روحی‌اش پیدا کرده و زمانی تردیدها به استاد پیدا می‌کند.



يك زمان ممکن است که سالک احساس قدرتِ شگفتی به سراغش بیاید و گمان کند که اگر بر خورشید جهانتاب تمرکز کند خورشید از هم می‌پاشد (این حالت نبایست به باور سالک نشیند و بر سالک راه خدا است که با توسل رفع این حالت را خواستار شود) .

گاهی به اطمینان گام در راه زده و سلوک می‌کند .

گاهی شك و تردید او را رها نمی‌سازد .

گاهی حالت بسط داشته و گاه به قبض دچار است .

گاهی هر گشایشی را در زندگی از نتایج سلوک می‌داند و گاهی هر گره‌ای که در کارش می‌افتد و مشکلاتی که برایش پدید می‌آید از اثرات سلوک می‌خواند .

گاهی چهره استاد راستین با نورانیت خاص و رنگ خاصی از انوار که متناسب با قدرت روحی سالک است برای سالک تجلی می‌کند . و گاهی این تجلی محو می‌شود می‌رود و می‌آید تا بتدریج ثابت گشته به سخن بیاید و امر و نهی آغازد و در هر کار و گفتی رهنمای سالک گشته می‌گوید اینجا برو آنجا نرو این را بگو آن را نگو اینکار را بکن آن کار را مکن و این منتهای سعادت است که در هر مورد یقین بر صحت هر کار حاصل شود . گاه می‌بیند که گیاهان سلامش می‌دهند و تعظیمش می‌کنند . و زمانی این همه محو شده چیزی نمی‌بیند .

گاهی به هر چه و به هر که بیاندیشد او را از راه دور می‌بیند و اقلش آنست که قالبی همچون قالب مثالی از موضوع مورد فکرش می‌بیند . حالات سلوک دائمی نبوده و موقت است .

این همه که گفتیم مثنی از خروار است که قاعده‌ای خاص ندارد ، چه

بسا که سالک سال‌ها سلوک کند ، نه ندایی ، نه صدایی غیبی شنیده ، نوری

هم رؤیت نکند و پس از سال‌ها سلوک به یکباره حقایق هستی را مشاهده کند .

می‌باید مراقب بود و راه از چاه باز شناخت و هر موج و توهمی را کشف روحی و حالات سلوک قلمداد نکرد . هر فردی با تمرکز و تمرین سلول‌های مغزی‌اش امواج فکری پراکنده در فضا را جذب نموده و نتیجه را کشف روحی می‌پندارد .

می‌بایست تحت نظر استادِ راهِ فرزانه عامل به سلوک گشت و آن استاد را اصطلاحاً خضر راه نامند .

پس از سلوک بسیار ، بار جلومگر شود که «فتح باب» نامند و پس از سال‌ها رنج سلوک و ریاضت ، استاد روحی را در مراقبه یا مشاهده از طریق باطن قلب صنوبری مشافهتاً دیدار نماید اما تقاضای مادی نکند مگر مشکلاتی برای سالک پیش آید که او را از سلوک بازدارد، در آن اوقات استاد کامل رفع دشواری‌ها نماید .

سلوک روحی اختصاص به اخص خواص دارد و سالک اعمال خود را در خلوت و دور از نظر دیگران انجام دهد و کسی را واقف به سلوک خود نکند دست در کار و دل با یار است یار عام ندهد و سفره نگسترده و مرید دور خود گرد نیاورد و دم از خود نزند و محلی برای جمع مریدان به نام خانقاه و تکیه و لنگر و مصطبه برپا ندارد .

سالک در سلوک به خود فرو رود و انسلاخ (عروج روح) بدون اراده برایش دست دهد .

اصوات و الوان و تجسد ارواح ، اکثراً اثر وضعی کارهای سلوکی است و ابتدای امر است نه حقیقت مطلقه .

تمرکز به چهره استاد یا تمرکز به ماه و آفتاب یا به عکس خود و یا به  
ظرفی انباشته از آب و به آینه نگریستن و به قوس و قزح توجه نمودن و  
نشست‌ها را مراعات کردن و حبس نفس پیشه خود ساختن و روزه سکوت  
را انجام دادن، همه اینها حاجب میان مرید و حقیقت کلی است .  
سالک که ثمره این کارها را واجد شد، همت شگرف خواهد که این پرده را  
بگسلد تا به حقایق عالیه راه یابد و طی طریق کند .

## سموم سلوک

این فصل را در بعضی از موارد می‌توان ادامه فصل حالات سلوک قلمداد نمود چرا که بعضی از حالات در طبع سلوک، به سراغ سالک می‌آید که همچون سم و زهر است و بر سالک راه خدا است که این آفت‌ها را بشناسد و بر این حالات سد و مانعی قرار دهد.

گفتنی است که آفت‌های راه در هر دوره و به تناسب هر شخص متفاوت است و کوتاهی است که گمان شود زمانی خواهد آمد که سالک در معرض خطرات و آفات سلوک نباشد، بلکه هر چه در سلوک جلوتر رود احتمال خرابی‌اش بیشتر و لغزشش وسیع‌تر است، ماهی از سر گنده گردد نی ز تم.

با این حال این ناچیز به بعضی از این سموم اشاره کرده و از خداوند مهربان خواهانم که رهروان راستین راهش را از آفت‌ها مصون بدارد.

۱ - سالک به واسطه سلوک، قوای بدنیش نیز قوت یافته و اشتهای بیشتری نسبت به نیازهای طبیعی و جسمانی پیدا می‌کند و از طرفی طبیعت که یکی از ممالک وجود (یکی از مخلوقات خدا) است سالک را به

سوی خود (دیدنی‌ها و چشیدنی‌ها، خوردنی‌ها و سوندنی‌های خود) فرا می‌خواند به نحوی که بساطِ عیش و نوش می‌چیند .  
 سالک هم که از طرفی، قوایش رو به شنت و فزونی گذاشته و تمایلاتِ جسمانی‌اش قوت گرفته، بساطِ عیش را آماده می‌بیند و به توجیه خود می‌نشیند و از وعده‌ای که با حضرت دوست نهاده است غافل می‌شود .  
 این غفلت و رو کردن به تمایلات دنیوی و بها دادن به خواهش‌های نفسانی، و نیز این پندار که سلوک را صرفاً نکر گفتن و عبادت بداند و از هر چه سفره طبیعت برایش چیده است کام سیتاند، خود آفت و سم سلوک است که می‌بایست جداً از آن پرهیز نمود .

شهوَت خوراك لذیذ و میوه‌ها و پخته‌ها و ساخته‌ها و رخت ظریفِ دوخته با تکلف زهر است، باید اکتفاء نمود در هر يك از اینها به قدر ضرورت .  
 ۲- سالک در سلوکِ روحی، توقع رویدادهای روحی و رؤیتِ نور و روح داشته باشد و به این پندار غلط فرو غلطد که اگر معشوق مرا می‌دید و سعی و تلاش مرا و نکر گفتن‌ها و شب نخفتن‌هایم را می‌دانست سری از جایی در آورده مرا زی خود می‌کشید، و شاید هم می‌بیند و مرا شایسته خود نمی‌داند و از همین رو است که هرچه سلوک می‌کنم چیزی نمی‌بینم .  
 عارفی از زبان معشوق، شعری سروده است :

در تذکر خواهی از اشراق من      عاشق نوری تو نی مشتاق من

و سالک می‌بایست بداند که هر ذره از ذرات هستی در احاطه جهان‌آفرین است و محال است که پروردگار مهربان، کسی را که به سوبش گام می‌زند مورد عنایت قرار ندهد بلکه سلوکِ سالک، عین عنایت پروردگار است . این استعداد نیست که رو به فعلیت می‌رود، بلکه این جاذبه فعلیت است که استعداد را به سوی خود می‌کشانند .

الله الله گفتن تو خود لبیک ماست . (مولانا - مثنوی)

۳- سالک ممکن است مشاهده یا مکاشفای برایش پیش آید و گمان کند آنچه که دیده است نهایت کار است و هیچ کس قبل از او چنین ندیده است و کسی به مرتبه او نخواهد رسید و دعوی انا و لاغیری (من هستم و نیست کسی جز من) به هم زند و به منجلاب ادعا در افتد و آنچنان مست کشف روحی خود شود که از راه باز ایستد.

پس مست رویدادهای روحی شدن و در غرقاب ادعا فرو رفتن سم مهلك راه است . و هم چنین سالکی که در سلوک هیچ نبیند نبایست مایوس شود چه ، شاید برای آنکه مست جلوه های غیبی نگردد و گمان غلط به پایان بردن راه به سراغش نیاید ، پیشرفت های او را در وجودش ضبط نمایند .

(و برای آنکه مدعیان لافزن از این سخن بهره نگیرند و بر تهی دستی خویش سرپوش نهند می گوئیم که سالک اگر هیچ نبیند ، می بایست فضائل اخلاقی و روشنی فکر و وسعت اندیشه برایش حاصل گشته و از آرزوها و تمنیات خالی گردد ، در این صورت می تواند مطمئن شود به اینکه پیشرفت ها کرده است و در وجودش ضبط کرده اند) .

و بعضی از سالکین نیز خود تمنای آن می کنند که رویدادی روحی برایشان رخ ندهد ، یاد دارم که استاد گرامی ام می فرمود که چهل سال تمنا و زاری نمودم که به رویم در مکاشفات و مشاهدات بسته شود و هیچ نبینم حتی خواب .

۴- خود را به درویشی نمایاندن و به زهد و پارسائی معرفی نمودن و خواهان آن بودن که دیگران آدمی را سالک روحی بشناسند و نیز گام از این هم فراتر گذاشتن و مدعی مشکل گشائی گشتن ، دعا نوشتن ، طلسم پر

نمودن و خود را قاضی الحاجات خواندن یکی دیگر از مهالك راه است که بر سالک است که از آن پرهیز نماید .

سالک باید در به روی خودی و بیگانه بسته ، سر به جیب تفکر نهاده و سلوك خود را از همه حتی اطرافیان خود پنهان بدارد و سلوك را برای سلوك بخواهد .

۵- دل به علوم غریبه بستن و عمر گرانمایه را صرف آن نمودن از سموم و آفت‌ها شمرده می‌شود . علوم غریبه ۵۲ علم است (کله سر) [کیمیا - لیمیا - هیمیا - سیمیا - ریمیا ] که بمنزله علوم روحی است . کیمیا و طلاسازی ، نقره سازی ، نجوم ، رمل ، علم قیافه و غیره بر سالک روحی به وقت ضرورت در حین راه القاء می‌شود و آن میزان که می‌بایست بفهمد ، می‌فهمد .

و پس از دریافت علوم ، سلب ادعای علوم از خود نمودن سزا است فی‌المثل سالک در حین سلوك ، خواص گیاهان را در می‌یابد و اکسیر را می‌شناسد و از طب بهره می‌یابد ، ولی از این راه دکان نمی‌آراید و خود را عالم به علوم نمی‌خواند .

پس اولاً سوء استفاده کردن از دریافت‌های روحی و نیز استفاده شخصی نمودن از علومی که بر سالک راه خدا القاء می‌شود شایسته سالک نیست و از پیشرفت باز می‌ماند . و ثانیاً در سلوك روحی آلوده به علوم غریبه شدن سزاوار نیست و از مهالك راه است .

۶- زهر و سم دیگر به خیال ریاست افتادن است به هر اندازه در هر طبقه که ضد قصد سلوك است تا چه رسد به عملی شدنش ، نفسی که از مردم تعظیم برای خود دید دیگر بندگی خدا را نمی‌تواند بکند و نیز نمی‌تواند طی مراحل کمال خود را کند ، وامی‌ماند .

در سلوكِ مستالكِ مرسوم (طریقت‌های باطنی) اگر هیچ خُرده‌ای بر اقطاب و رؤسای مسالكِ روحی نتوان گرفت مگر همین ریاست حاضره مشهوده ایشان، بس است در نکوهش و تکذیب آنان .

۷- این پندار که راه پیدا کردن حالات خوش و سیر در مسیر کمالاتِ انسانی (سلوكِ روحی) منحصر است به سر سپردن به کسی و وارد شدن به يك سلسله‌ای، دام و زهر است .

و این پندار موجب دو عیب است یکی نان خود را در سفره غیر نهادن و خوردن به نام آن غیر و ممنون آن غیر شدن، و این هم گول خوردن است و هم زیر بار ظلم رفتن است .

و دوم آنکه کمال بشر را منحصر به حالات خوش دانستن از قبیل گریه یا وجد ، اشتباه است .

زیرا کمال مادی بشر آنست که کارهای خوب را که نافع به جامعه است آنقدر تکرار کند خالصاً و بی‌غرض تا آنکه آن کارها ملکه راسخه شوند در قوای مغز و جزء عادت و طبیعت گردند که از خودخواهی به نوع پرستی منتقل شده تبدیل ذاتی پیدا کند .

و کمال معنوی بشر آنست که خقایق امور را بفهمد و ریشه علوم را پیدا کند بقدر گنجایش هوش بشری گرچه هر چه بفهمد پس از مرگ خواهد دانست که هنوز درست پی به حقیقت نبرده و خالی از اشتباه نبوده ، اما نباید به سبب احتمال اشتباه از پای نشست و در تحقیق به روی خود بست . و این هر دو کمال هیچ يك منوط و مشروط به ارادت و خدمت به يك نفر معین نیست ، بلکه فکر می‌خواهد و تلاش و ترك تنبلی و اعتماد به خود و یأس از غیر و به دام موانع و تزییقات متنوعه نیفتادن ، و گوش به روزن دل خود نهادن تا ندای حاکمانه عقل خود را بشنود و بکار برَد .



«احتیاج به معلم غیر احتیاج به مراد است زیرا آن تحقیق است و هنر و این تقلید است و بی‌هنری و بر فرض که بشر در تکمیل نفس خود محتاج به مراد باشد باید در آن مراد چیزی فوق بشریت باشد والا او نیز محتاج است نه محتاج الیه، مانند احتیاج بیمار به پزشک که باید پزشک هم عالم به طب و علاج باشد و هم بیمار نباشد پس جاهل به طب یا عالم بیمار پزشکی نتواند نمود، محض احتیاج بیمار مجوز رجوع به هر مدعی نیست.

و مدعی نمی‌تواند بگوید که تو بیماری و من مدعی علاج پس تسلیم من باش تا وقتی که بطلانم بر تو واضح شود و عجبت آنکه مرید سال‌ها می‌رود و اثری ابدأ نمی‌بیند، باز ارادتش را ادامه می‌دهد و می‌گوید من از مرادم کار بدی ندیدم، دیگر فکر نمی‌کند که بد در هر موقعی يك معنی دارد و بدی مدعی آنست که آنچه ادعا می‌کند نداشته باشد اگرچه دارای همه کمالات باشد، زیرا آن وقت اقلش دروغگو بودن او است و دروغ مدعی علاوه بر قبح ذاتی مضر به غیر و دزدیدن عمر غیر است پس ظلم هم هست.»

۸ - حب و بغض و کینه و عداوت و عیب‌جویی، زهر است. سالک می‌بایست با همه مخلوقات خدا در صلح کل باشد، خیر بخواهد برای همه حتی دشمنش و خیر دشمن رفع دشمنی است و خود با احدی دشمنی نکند کینه به دل راه ندهد و پاسبان دلش باشد و بداند نره‌ای بد آمدن و کینه و دشمنی، چرك‌ها و تاول‌ها ایجاد می‌کند در دل.

آدمی در اتاق مسکونی‌اش درب را می‌بندد به روی حیوانات موزی حتی نمی‌گذارد پشه‌ای به اتاقش وارد شود پس ارجح است خانه دل که باید مراقب باشد حتی کدورتی واردش نشود.

۹- سم دیگر آنست که سالک راه حق و حقیقت نام خاص بر خود نهد لباس خاص در بر کند جایگاهی ویژه برای خود قائل شود و تاج بر سر نهد. در سلوک حقیقی، سالک لباس خاص - شکل خاص - نام خاص - جایگاهی ویژه و حقی مخصوص برای خود قائل نیست، خود را برتر از دیگران نمی‌شمارد و خواهان امتیاز نیست و اگر هم به مقامی رسیده که شایسته تاج گشته این مقامی روحانی است و تاجی نورانی است که دنیای پست و محدود را حقیرتر از آن می‌بیند که در آن اختصاصی برای خود بخواهد. نام خدا را می‌باید در دل نوشت نه آنکه جلیقه و کلاهی پوشید که نام خدا بر آن حک شده باشد، نام خدا در دل و فکر باید حک شود. و آنان که به ظاهر دل خوشند و به آداب دل بسته‌اند بسان تعزیه و نمایش حسین (ع) و یارانش در کربلایند.

که حقیقت در نزد حسین (ع) و سالکین راه حق و حقیقت است و تو خواننده نیک می‌دانی که فاصله از کربلا و عاشورا تا تعزیه و نمایش آن از کجا تا به کجا است.

«در فضای تنگنای دنیا کی خوشی نمودند سرخوشان بزم محبت، یا گوی شادی و نعومت کی ربودند سرافکنندگان میدان اسارت، بلکه نخواستند هم زیرا به بلاء سر خوش بودند و در دام رام، آرام دلشان در کوی دلارامشان چون گوی به بی‌آرامی بود و منتهای کمالشان ناکامی و بدنامی.»

سخن کوتاه اگر توفیق رفیق سالک شود و در سلوک تاب آرد و از حالات گوناگون عبور نموده و از آفات و سموم سلوک، جان سالم بدر برد (در راه پا فشارد و همواره به خدا و غیب پیناهد و توسل کند) توانا به اموری می‌شود که به برخی از آن اینک اشاره می‌کنیم.

## توانائی های سالک

سالک می‌تواند از حب و بغض و کینه و عداوت خالی گشته و از هر چه که بوی نفس و خواهش‌های نفسانی می‌دهد دوری گزیند .  
سالک تواند همچون رستم دستان ، پهلوان عالم باطن گشته و دیو نفس را از پا در آورد .

بخشی از توانایی‌های سالک را می‌توان از قرآن کریم استنباط نمود :  
سالک کامل تواند که همچون موسی آب نیل بشکافد و به مدد قرآن کوه‌ها را به حرکت وادارد چه خوش گفته است که اگر قرآن را بر کوه‌ها بخوانی آنها را از جای خود به دیگر جای ، می‌رانی .  
انجا که داود نغمه خود می‌خواند و دیوارها و بناهای مستحکم فرو می‌ریزد اشاره به قوت رهرو راه خدا است که از خود خالی و از حضرت دوست پر گشته است و به اشاره حق از توانایی‌های خود در جهت حق بهره می‌برد .

سالک می‌تواند افکار و نیات افراد را بخواند و اشراف بر خواطر پیدا کند .

سالک از خواص اشیا آگاه شده، فواید و خواص گیاهان، روئیدنی‌ها و چیزهای دیگر را نیز به روشنی درمی‌یابد ولی استفاده شخصی نخواهد کرد.

سالک کامل تواند باطن اشخاص را ببیند ولی عیب اشخاص را به روی آنان نمی‌آورد.

سالک کامل تواند با رهروان راه حق و حقیقت چه در این دوره چه در ادوار گذشته، ارتباط روحی برقرار نماید.

سالک می‌تواند که در مکاشفه<sup>۱</sup> یا در مشاهده حقایق هستی را دریابد.

سالک کامل می‌تواند که با ساکنان کرات دیگر ارتباط برقرار نموده و یا با روحانیت ستارگان مرتبط شود.

اگر بر سالک راه خدا تأثیر خاطر دست دهد و از بیماری و یا رنج انسانی دیگر متأثر شود، می‌تواند که به دو طریق به مداوای آن بیمار بپردازد:

- ۱- امواج بیمار را به خود منتقل سازد و از خود در فضا منتشر نماید.
- ۲- امواج بیمار را دریافت نموده و بی آنکه به خود منتقل سازد، در فضا منتشر نماید.

بہتر آن است کہ مورد دوم را بہ اجرا گذارد و نیکوتر آن است کہ در هر مورد با توسل، گام بردارد یعنی اگر قدرت کاری را داشت و بہ دلش خطور نمود کہ از قدرت خود استفاده نماید می‌بایست متوسل بہ عالم غیب و ارواح عالیہ و ائمه اطہار (ص) گشته و از طریق توسل دست بہ کار شود و این دو حُسن دارد:

<sup>۱</sup> مکاشفہ حقایقی است کہ سالک در خواب و یا با چشم دل رؤیت نماید و در مشاہدہ بہ چشم ظاہر ببیند. (مؤلف)

۱- به گردابِ غرور گرفتار نمی‌آید .

۲- بر قدرتِ باطنی خویش از طریقِ توسل می‌افزاید .

سالکِ کامل می‌تواند که بر آب و هوا مسلط گشته و بر عناصر به اذن خدا حکمرانی نماید و باد را به اراده خود به حرکت وادارد ، شاهدِ عینی این مطلب ، حکایتِ سلیمان و باد است که سلیمان نیز سالکِ کاملی بود که جز راهِ حق نمی‌پیمود .

و پر واضح است که سالکِ نبایست به میل و خواهش خود و تقاضای خویشان دست به کاری زده و از توانایی‌های روحی خود استفاده شخصی نماید .

سالکِ کامل تواند کلید هر قفلی را بیابد و در هیچ کاری در نماید .

سالک تواند هر درستی را خرد و هر مشکلی را آسان نماید و مفتاح هر رمز و جوابِ هر معما را بیابد .

سالک کامل تواند جبر را به اختیار مبدل نموده و همچنان تسلیم جبر زندگی باشد .

سالک کامل می‌تواند اراده خود را عقیم نموده هیچگونه اراده لذائذ طبیعی از وی سر نزند چون تا ارادات مختلف از وی بروز می‌کند در رنج است . سالک توانا می‌تواند روزها بدون آب و غذا بسر برد . و نیز می‌تواند مدت‌ها بی‌تنفس به حیاتِ خود ادامه دهد .

سالکِ راه رفته ، تواند که با همفکر (همقدم) خود در کشور دیگر ، بدون استفاده از وسایل و ابزار ، ارتباطِ روحی برقرار سازد .

سالکِ راه رفته می‌تواند بر قوه واهمه مسلط گشته و خیال خود را کنترل نماید و نیز می‌تواند قوه واهمه (شیطان وجود) را به عقل تبدیل کند .

و اگر قوه و اهما به کنترل در آید هر ناممکنی ممکن خواهد شد و قادر بر هر کاری می‌گردد .

سالک می‌تواند که افکار و نیات خیر را ، به دیگری تلقین نماید .

.. سالک کامل ثوائد اراده دیگری را تحت تصرف و تسلط خود در آورد .

سالک کامل ثوائد تصرف در افکار عده‌ای از مستعدین راه حق و حقیقت نموده و حقایقی از هستی را به ایشان تفهیم نماید .

سالک کامل در انسلاخ (معراج روحی) ثوائد که از جسم خود مفارقت گزیده، به عالم حقایق و معانی (ملکوت یا جبروت) در آید و حقایقی از افلاک را دریابد .

سالک کامل می‌تواند که به مرور زمان در سلوک روحی بدانجا رسد که از تمامی پدیده‌های هستی جوهرکشی نموده ، جذب جان خود سازد فی‌المثل می‌تواند که در حین زندگی در کره خاکی از جواهر و لطائف سیارات و ستارگان دیگر جوهرکشی نماید .

سالک کامل ثوائد زمانی که ضرورت ایجاب کند طی الارض کند .

«و طی الارض آنست که سالک کامل بدن خاکی خود را در لقای از نور پیچیده ، در يك ان از مکانی به مکان دیگر برود» .

هر گاه سالک راستین به ضرورت ، نیاز به خضر راه (استاد طریقت) داشته باشد و استاد در قید حیات نباشد ، استاد توانا می‌تواند در مقابل این سالک راه ، تجسد یافته و به حل معضل وی بپردازد ، سپس ذرات جسد را تبدیل به موج نموده در فضا منتشر سازد و به عالم قدس و تجرد بازگردد . سالک کامل می‌تواند علوم و دانش‌های خود را به شاگرد خاص خود از طریق تمرکز انتقال دهد ، این انتقال دانش در مدت يك ساعت امکان پذیر

است و اگر شاگرد بخواهد این علوم را غیر از این طریق فراگیرد سال‌ها وقت نیاز است .

شاهد این سخن افاضه فیض بوعلی سینا به بهمنیار شاگردش بود که به وی خیره می‌گشت و مطالب را القاء می‌فرمود .

سالک کامل تواند پس از سال‌های دراز سلوك و تحمل ریاضات سلول‌های مغزی خود را ابتدائاً نیم ساعت تعطیل نموده و بتدریج مدت را افزایش دهد یعنی به «خاموشی محض» نایل شود در این وضعیت از تنفس - تغذیه و خواب بی‌نیاز خواهد بود .

سالک کامل مکمل تواند با سلول‌های مغزی‌اش امواج محیط بر قانون جانبیه را دریافت نموده و به کره زمین افاضه فیض کند .

سالک کامل دارای صفت ایجاد و اعدام گشته می‌تواند به وجود آورد چیزی را و نابود کند چیزی را . سالک می‌تواند تصرف در ماده کند .

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند

بنگر که تا چه حد است مکان آسمیت

طیران مرغ دیدی تو ز پای بند شهوت

به در آی تا ببینی طیران آسمیت

### اربعین (چله)

اربعین سه قسم است، مرتب به ترتیب تصاعدی که باید شروع از پایین و آسان و ختم به بالا و دشوار نمود.

اول - بیست روز، برای آنکه اگر روز را جدا از شب بگیری چهل می‌شود و سامری به این وسیله قوم موسی را فریفت که بعد از بیست روز به آنها گفت که وعده اربعین موسی تمام شد و او نیامد، پس ما باید متوسل به گوساله‌ای که پشم و صدا دارد با آنکه طلا و جماد است شویم. معلوم می‌شود که در آن وقت می‌شد ۲۰ روز را اربعین نامید.

دوم - چهل روز.

سوم - چهل اربعین ۲۰ روزی و ۴۰ روزی، هر يك جدا یا مخلوط به هم که به اشخاص فرق می‌کند و به جنس عمل و به درجه تکامل هم فرق می‌کند.

صحیح و درستش افزودن يك روز است در هر عدد ریاضتی، برای آنکه حکماء گویند که کمال هر مرتبه‌ای موقوف است کشفاً یا تحققاً به داخل شدن به مرتبه بالاتر، پس اربعین کامل ۲۱ و ۴۱ روز و ۲۱ و ۴۱ اربعین است، [مانند ۱۰۰۱ که عدد کبیر است به اصطلاح علم اعداد]



برخی در اربعین، سکوت را واجب می‌دانند حتی نسبت به اوراد موظفه  
واجبه .

## سکوت و سلوک

تا زمانی که سالک در داد و ستد امواج، گرفتار و به تأثیر و تأثر از پدیده‌های هستی دست به گریبان است در پرنج است. او همواره می‌کوشد که نه به چیزی جذب شود و نه جانب چیزی واقع گردد.

سالک حقیقی مانند وجود حاضر غایب است، نه خواهان چیزی است نه گریزان از چیزی، زیرا در خواستن و گریختن هر دو، حرکت مستقر است. و حرکت از ویژگی‌های عالم جسم (دنیای خای) و سکون از خصایص روح و عالم ملکوت است و چون روح و ملکوت آسمان بالنسبه به خدا نزدیکتر است تا جسم به خدا، پس سالک می‌کوشد که به سکوت و سکون نائل شود و این ممکن نیست مگر به ریاضت.

غذاء روحی ریاضت است و آن ترك مطلق منہیات (نهی شده‌ها) است یعنی هر آنچه نفس و طبع بخواهد بی‌اجازه عقل حرام است خواه خوردنی باشد خواه گفتنی و کردنی و اندیشیدنی.

پس يك قسم بلکه عمده ریاضت سکوت است که در دین کلیم (ع) روزه به سکوت مرسوم بوده و حضرت مریم روز تولد عیسی (ع) روزه

بوده که با مردمی که بر او اعتراض می نمودند که این بچه را از کجا آوردی حرف نزد و اشاره به دهان خود نمود یعنی روزه ام .

\*\*\*\*\*

### روزه سکوت :

در ابتدا ۲۴ ساعت و بتدریج ۳ شبانه روز و پس از آن يك هفته سخن نگویید و در این مدت از معاشرت با اجتماع بپرهیزد و اگر اضطرار به سخن گفتن داشت مطالب خود را در حد ضرورت به نوشتن ادا کند که البته می بایست حتی الامکان از این کار هم پرهیز نماید . در روزه سکوت می بایست از کژی ها پرهیز نموده و به یاد غیب و عالم بالا باشد . چون روزه سکوت پیشه خود ساخته می بایست متذکر به نکر انفاسی و یا قلبی باشد .

و قسم دیگر نفس نکشیدن است که در دین قدیم هند مرسوم بوده که کم کم تنفس را کم می کردند تا آنکه يك روز بلکه يك سال هیچ نفس نکشند و زنده باشند و راه روند و البته می بایست حرف هم نزنند و چیزی هم نخورند و نیاشامند زیرا در ضمن حرف و خوردن نفس کشیده خواهد شد . سکوت تنفس ، حبس نفس است که در فصل حبس نفس به تفصیل از آن سخن به میان آمده است .

قسم دیگر روزه وصال است . روزه وصال آن است که سالک سه روز پیوسته چیزی نخورد و نیاشامد و روزه بدارد و در طی این مدت از هر آنچه سبب ابطال روزه می شود ، پرهیز کند و پس از طی سه شبانه روز افطار نماید .

یا آنکه روزه وصال هفته بگیرد یعنی شب و روز هفته، روزه باشد و چیزی نخورد و نیشامد و از منهیات دوری گزیند و شبها را به مراقبت و نکر و مناجات پردازد .

سالک در ابتدای کار میتواند بر طول مدت روزه وصال به هنگام غروب دانه‌ای خرما و یا يك دانه بادام تناول کند (ریاضت کش به بادامی بسازد) تا مانوس با روزه وصال گشته و بتواند روزه وصال را بطور کامل بجا آورد .

گفتنی است که سالک میتواند به تناسب حالش روزه وصال را با روزه سکوت توأمأ بجا آورد .

قسم دیگر نگاه نگرین است و ابتدای این ریاضت شروع میشود از توحید نظر یعنی چشم را به يك جا دوختن و به اطراف نیانداختن، مثلاً شبها به ماه تمرکز نماید و بر آن بنگردد و روزها به نقطه‌ای نظر کند تا چند روز، همان که قوه باصره از جولان باز ایستاد و مطیع اراده شد آسان میشود بکلی چشم پوشی و در گوش این ریاضت ممکن نیست مگر به دور شدن از آوازا .

و دشوارتر و مهمتر از همه اقسام، سکوت در خیال است و این ممکن نیست مگر با «توحید خیال»، که همت گمارد بر جلوگیری خیال و اداره کردن و به اختیار در آوردن خیال، چونکه خیال چنانکه آلت نافی برای هر گونه ادراک حسی و عقلی و برای تنظیم امور بدن و جان و رسیدن به کمالات انسانی است، دشمن بزرگ خطرناکی هم هست که اگر رها شود و به هرزگردی خو کند، امور دین و دنیا را مختل مینماید .

خیال از همه قوه‌ها ضرورتر و پرکارتر است حتی از عقل، زیرا عقل گاهی عاجز میشود و خیال عزیز نیست. اگر کسی تواند خیالش را

مطیع اراده کند منتهای سعادت و کمال است. و لفظ اسلام آوردن شیطان که بر زبان‌ها می‌گذرد اشاره به همین است زیرا لفظ شیطان به معنی خارج از اطاعت است که ذاتاً ابناء از انقیاد<sup>۱</sup> دارد مطلقاً حتی انقیاد به قانون پسندیده خودش، و خیال در کله هر کس همین حال را دارد که حال طبیعی خیال، حال جنون و تلوین<sup>۲</sup> است.

هر وقت خیال يك نفر آرام و مطیع اراده عقلانی او شد آن يك نفر راحت می‌شود و معنی بهشت را می‌یابد.

برای رسیدن به توحید خیال، سلوك روحی و اقسام روزه‌های ذکر شده بسیار مؤثر است، بلکه از مقدمات است.

بایست بدانیم که هوسرانی در کلام و نظر و خوراک، خیال را زیاد می‌کند و به راه غلط می‌اندازد پس، انک<sup>۳</sup> آنها، اصلاح خیال می‌نماید و توحید خیال را آسان می‌سازد و انکار لسانی را ورد کردن و یاد قلبی خدا را مواظب بودن خیلی نافع است و کم خوابی نیز مفید است.

صمت<sup>۴</sup> و جوع<sup>۵</sup> و سهر<sup>۶</sup> و عزلت و نکر به نوام

ناتمامان جهان را کند این پنج تمام

خامی و ناتمامی انسان به تشنت خیال است و پختگی به توحید و تسخیر خیال است.

هر که قلعه خیال خود را گرفت شاهنشاه است والا ارذل رعایا است که هر دم به این سو و آن سو باید کشیده شود. و گرفتن این قلعه نه به علم و

۱. انقیاد = فرمانبرداری  
 ۲. تلوین = رنگ به رنگ شدن.  
 ۳. صمت = سکوت  
 ۴. جوع = گرسنگی  
 ۵. سهر = شب زندهداری

نه به استمداد از خارج است، فقط به تدبیر ریاضت است یعنی ترک<sup>۱</sup> و اعدام<sup>۲</sup> است نه به افعال و وجودیات، و عمده، ترک هوای نفس است یعنی مطلق دلخواه را مخالفت کردن خواه نیک باشد خواه بد حتی دعا و مناجات بسا می شود که دلخواه شود. و نفس از آن لذت می یابد و مشتبه به لذت عقلانی و الهی می گردد، باید آن را هم ترک و تبدیل به یاد قلبی نمود و این<sup>۵</sup> چیز همه ترک کند جز نکر به نوام که به نظر وجودی می آید و آن هم عبارت از ترک یاد خلق است چه افعال خلق و چه صفات آنها و چه نوات آنها و چه حوائث جهان که هر يك را به فکر و تدبیر باید کم کرد تا تمام شود.

کم کردن آن یادها، یاد خدا است زیرا چون خدا مجهول مطلق است، به صور خیالی و عقلیه در نمی آید و یاد، همان صورت خیالی است وقتی که قوت گرفت و مجرد و ثابت شد صورت عقلی می شود، پس یاد خدا مصداق ندارد مگر به تاویلات و مجاز و اول تاویل که در بدو امر چاره از آن نیست همان ترک یاد خلق و قطع توجه و امید از خلق است و بریدن است که مستلزم است بالأخره پیوستن روحانی را به حقائق الهیه، پس<sup>۵</sup> ترک لازم است برای توحید خیال من باب المقدمه برای مبتدیان.

\*\*\*\*\*

۱. ترک = جمع ترک به معنای دست کشیدن، واگذاشتن است.  
۲. اعدام = نیستیها، نابودیها، جمع غنم.

## خیال کلیدی ترین نکته

در

### سلوک روحی

[ چون تکمیل نفس ناطقه انسان که ذاتاً مجرد و سنخ ملکوت است به این است که تمام قوت‌های خود را به فعلیت برساند و قوه و استعدادش جامع است انحاء قوای ملکوتی و ملکی را، پس در تکمیل قوای ملکی خود محتاج است به عالم جسم که چندی درین عالم بماند و جذب لطائف اجسام را به خود نموده، برگردد به ملکوت و دارای حقائق و لطائف ملکوتی و ملکی هر دو باشد، و برای چندی ماندن در عالم اجسام، اشیانه‌ای لازم دارد که قوای نفسانیه دماغیه باشد، که دنیای شخصی همان نفس ناطقه است که خود به تنزل از مرتبه خود این اشیانه را برای خود ساخته که کوه قاف نامند یعنی برزخ میان روح و جسم، و نفس ناطقه سیمرخ این کوه قاف است. و چون قوای نفسانیه، نازله وجود نفس ناطقه است محبت این قوا برای نفس ناطقه ذاتی شده از فروع محبتی که هر موجودی به

خود و درجات نازله خود دارد، و همین محبت ذاتى نفس به قواى نفسانى سبب شده كه نفس ناطقه، خليفه‌اى از خود گماشته براى تنظيم قواى نفسانى و استعمال آلات بدنى و اين خليفه نامش خيال است كه دل و نفس و قلب هم گویند.

چنانكه آدم خليفه الله است در زمين از جانب خدا و تمام قوا و مدارك بشرى و اعضاء به حكم خلافت مسخر اين خيالىند و چون خيال بايد دائم التوجه به مملكت مسخره خود باشد كم كم به سبب دوام توجه و انس مفرط لازم اين خيال خوى قوا و اعضاء را گرفته و رنگ عالم اجسام را پذيرفته است و متدرجاً از اطاعت نفس ناطقه كم کرده و عاصى شده كه عصيان آدم همین است. و به وفق قوا و اعضاء دلخواه پيدا کرده بى رضای نفس ناطقه و اين دلخواه را هواى نفس گویند و خود خيال را در اين حال نفس اماره نامند كه بت و شريك خدا و معبود باطل و اله منفى هم نامیده مى‌شود، لااله همين است و الاالله رضای نفس ناطقه است.

و اين دلخواه، متدرجاً راسخ بر خيال گشته او را شيطان کرده كه بايد طرد و لعن شود تا اينكه مسلمان گردد يعنى ترك دلخواه فاسد را كه بالعرض بر او تارى شده نمايد و مسخر عقل و جان خود شود و به وظائف خلافت رفتار كند تا نفس ناطقه در اين مدت بقاء در دنيا استكمال خود را نموده و لطائف عالم اجسام را به وسيله اعمال مستقيمه قوا و اعضاء به خود كشيده برگردد به ملكوت.

حالا براى تاديب خيال، ناچار است جان از رياضت كه اخلاقاً تخليه نامند يعنى بيرون كردن دلخواه فاسد از خيال با ابقاء اصل خيال، نه اينكه خيال فانى و معدوم گردد زيرا خليفه است وجودش لازم است اگر او نباشد جان ربط به قوا و اعضاء ندارد، زيرا جان سنخ وجود آنها نيست و نمى‌تواند



آنها را به کار وادارد و از آنها استفاده نماید، پس جان باید چندی قوا و  
اعضاء را از اطاعت خیال منع نماید و بر خلاف دلخواه خیال آنها را  
سوق دهد و نگذارد اطاعت خیال را بکنند، بلکه مخالفت نمایند و این  
مطلب نامش ریاضت است و بس نشوار است بلکه محال عادی است و  
هر که از عهده برآید خرق عادت و کرامت نموده و جهاد اکبر بجا آورده.  
و کمال و سعادت ناطقه در موفق شدن به این ریاضت است و از چاه  
بیرون آمدن یوسف و رسیدن به سلطنت مصر وجود خود همین است که  
قوا و اعضاء، که برادران یوسف خیالند او را به چاه طبیعت انداخته‌اند.  
آن فروختن و زندان طولانی ریاضت این یوسف خیال است تا تخلیه و  
تصفیه شده به سلطنت رسد و پدر خود را که نفس ناطقه است به مقر  
حکومت خود که مصر قوا و اعضاء است و تازه از قحطی ریاضت نجات  
یافته‌اند دعوت نموده خدمت‌های شایان نماید و نفس ناطقه پیر شده نابینا  
گشته که بینایش همین یوسف خیال بود و مفارقت باس آور نموده بود  
حالا از دیدن سلامت و سلطنت او بس شاد و بهرمنند گردد و در همان  
مصر قوا و اعضاء وطن گزیده سیر و تماشای جریان احکام عادلانه  
مستقبله یوسف خیال نماید تا وقتی که بمیرد کامروا.

عزیز مصر به رغم برادران غیور

ز قعر چاه برآمد به اوج ماه رسید

و ادیان حقه برای راهنمایی و کمک علمی دادن به جان است برای پیمودن  
راه هولناک و دشوار همین ریاضت و مسخر کردن خیال گریخته به چاه  
افتاده و کشف و الهامات حقه برای سالکین بمنزله تقویت و کمک علمی  
دادن به جان است برای انجام همین ریاضت و درجات انجام ریاضت را  
که متدرجاً انجام می‌یابد منازل السائرین الی الله و سلوک و طریقت

می‌نامند و ادیان را که بیان علمی ریاضت است شریعت می‌گویند پس طریقت عمل به شریعت است به توفیق باطنی الهی که الهامات باشد و نتیجه حاصله از این عمل را حقیقت نامند که همان تخلیص خیال از هواهای فاسده و استقامتش در خدمت به نفس ناطقه و جان باشد و از این حقیقت پیدا می‌شود معرفت‌الله تفصیلی مطابق معرفت اجمالی که از ازل در نهاد جان ودیعه گذاشته شده بود به دو نسبت جمال و جلال حق تعالی که نفخت فیہ من روحی فرمود .

پس امت محمد (ص) و امت هر پیغمبر کسی است که این ریاضت را به انجام رسانده باشد و هر چه از ریاضت ناقص دارد امت ناقصه خواهد بود و اگر هیچ بجا نیآورده و یوسفش در چاه مانده تا مرده، او هیچ امت نیست ولو به ظاهر همه اعمال آن نبین، را کرده باشد مثل بیشتر مدعیان دیانت در هر دینی که می‌خواهند هم هوسران و شکم پرست و خودخواه باشند و هم دیندار و این جمع ضحکین است نخواهد شد .

اما شرط و مقدمه ریاضت آگاه بودن باشد نسبت به اینکه به مطلق دلخواه رفتار نمودن مانع تکمیل جان است و مقصود از آمدن نفس ناطقه هیچ حاصل نمی‌شود و سرمایه عمر بیهوده تلف می‌شود و آن سرمایه ازلی که معرفت فطری اجمالی است در بوته شهوات گداخته و تمام می‌شود و تهی دست می‌مانیم و اگر هزار عبادت‌ها کنیم که موافق دلخواه باشد، ثمر ندارد باید فشاری به هوای نفس آورد .

و همین آگاهی است که در منازل سلوک الی‌الله اول منزل است و بقظه می‌نامند و سه درجه برای آن قرار می‌دهند و استغفار و توبه و انابه که سه مقام مترتبتند بعد از بقظه حاصل می‌شوند زیرا قبل از بقظه شخص

قابل خطاب الاهی نیست و مثل خوابیده است، همانکه بیدار شد سه خطاب  
متوالی بر او توجه می‌نماید :

«استغفروه»

«تُوبُوا إِلَى اللَّهِ»

«أَنْبِئُوا إِلَى بَارئِكُمْ»

## بیان اجزاء ریاضت به زبانی دیگر

- اولاً سالک باید بداند که تاکنون در خواب بوده به سه قسم خواب :
- ۱- خواب قوه‌ای که فقط استعداد کمال انسانی داشت نه کمال بالفعل و هر استعداد نسبت به فعلیت خواب است .
  - ۲- خواب طبیعت که در عالم تاریکی واقع شده که خود این عالم خواب آور است .
  - ۳- خواب غفلت از اینکه استعداد هر کمالی داشته و تاکنون به خطا رو به نقص رفته ، حالا از این خواب غفلت فقط بیدار شده و به دو خواب اول اندر است .
- اما خواب طبیعت به ناچار تا دم مرگ هست و این بدن بستر و خوابگاه طبیعت است برای همه کس نیک و بد و بیداری از این خواب منحصر به مرگ است .
- و اما خواب قوه ممکن التَّئِبُّلُ به بیداری فعلیت است . حالا تکلیف فوری‌اش با عجله و شرمندگی آنست که تخم کمالات را در بدن برویاند و خواب قوه را تبدیل به بیداری کند تا دم مرگ یکباره از آن دو خواب هم بیدار شده بیدار بل در صَفِّ ارواح ملکوتی درآید .

حالا باید اول جبران و رفع آن خرابی‌ها و خطاها که تاکنون شده بنماید و این جبران را ریاضت و تخلیه نامند .

آنکه باید ریاضت بکشد خیال خطاکار است که مُرتاض نامند (مُرتاض هم ریاضت کشنده را نامند یعنی اکنون دارد ریاضت می‌کشد و هم ریاضت کشیده را یعنی از ریاضت فارغ گشته) .

و آنکه باید ریاضت بدهد حقیقت جان است ،اما چون جان مجرد محض است يك قوه‌ای ایجاد می‌کند در خود خیال که خلیفه بر خلیفه و حاکم بر حاکم باشد و این قوه نامش یقظه است که گنشت ،پس خود خیال هم رایش است یعنی ریاضت ده و هم مُرتاض و هم حاکم و هم محکوم و هم بُت و هم بت شکن ،باید خود خود را بشکند و بکشد که محال عادی است ،اما چاره نیست ،هم این است که گویند صراط مستقیم یعنی دین از مو باریکتر و از شیشه برندمتر است (فاقتلوا انفسکم و ثوبوا الی باریکم)<sup>۱</sup> .

حالا خیال بیدار به خود افتاده می‌بیند که خطاهایش دو شعبه است :

یکی خوشگذرانی بدنی از خوراک و لباس و خواب و غیرها .

یکی دیگر آبرومندی و جامطلبی نزد مردم ،باید متدرجاً این هر دو را کم کند تا ریشه گن شوند اما به نحوی که مُنجرٌ به بیماری و مرگ و سقوط شرف بکلی نشود و این کم کردن‌ها که دشوار و بی‌شمار است اجزاء ریاضت است و همه عدمیات و فشار است .ترك خوشگذرانی را فشار بر طبیعت گویند و ترك جاه را فشار بر نفس نامند ،پس ریاضت فشار بر طبیعت و بر نفس است به آرامی نه به سختی که مُنجرٌ به هلاکت یا بیماری یا جنون شود ،چنانکه غالباً می‌شود و اینها خطرات ریاضت است باید ملتفت بود و راه نجات آنست که تمام ریاضت را در میان مردم در

<sup>۱</sup> . سوره ۲ (بقره) - آیه ۵۴

ضمن خدمت بیغرضانہ بکشد نہ به گوشهگیری و کارهای خیالی که مزید علت خواهد شد و خیال قوی شده شیطانتر خواهد شد و بسا که اختراع دین و آئین می‌کند و به نام ریاضت جاهطلبی بزرگ می‌کند که مردم را به پرستش خود می‌خواند و انواع تعظیم‌های حالی و مالی از مردم می‌طلبد و نام خود را بلند می‌خواهد و مردم را اسیر خیالات جاه طلبانه خود نموده و مفسد بسیار از او در جهان پیدا می‌شود و جنگ‌ها و کشتارها برپا می‌گردد.

و همین اجزاء ریاضت را اجزاء توبه و اجزاء استغفار و جهاد اکبر و فرار الی الله و حج اکبر و سفر اول از چهار سفر نفس نیز نامند.  
و هر که این ریاضت را کامل کند روشنی و آبادی و بهشت مردم است و هر گونه تعظیم را در بخور است، گرچه او خود هیچ تعظیم نمی‌طلبد و از تعظیم هم شاد و فربه نمی‌شود، همانا سزاوار تعظیم آنست که ریاست خواه و تعظیم جو نباشد].

## مهار ارتعاش

سالک چون می‌رود که انسانی ملکوتی شود و نیک می‌داند که ملکوت، عالم سکون و دنیا عالم حرکت است، پس عازم است که نمونه‌ای از ملکوت را در وجود خویش پیاده نماید. پس سالک از ایجاد ارتعاش در وجود خود جلوگیری می‌کند بدین شکل که از ورود هر نوع لرزشی به درون خود ممانعت به عمل آورده و سکون خود را حفظ می‌کند.

لرزش و ارتعاش چه سببش صوت و صدا باشد چه حوادث و موضوعاتی که بر انسان سخت و گران آید نباید موسیقی سکوت و سکون سالک را بر هم زند.

فی‌المثل اگر سالک مورد دشنام و ناسزا قرار گیرد و یا غم و اندوهی بر وی بخواهد وارد شود، سالک باید تمامی این موارد را همچون صدایی بی‌تنگار که می‌رود سکوت درونی‌اش را بر هم زده مرتعش سازد.

اگر جدولی رسم شود که نقطه صفر معیار سکون قلمداد شود و برای هر لرزش واحدی در نظر گرفته شود بر سالک است، هر چند واحد ارتعاش را از هر نوع و جنسی که باشد (اعم از صدا یا غم یا غیره) را به نقطه صفر آورده تبدیل به سکون سازد و این قدم اول است که نگذارد وجودش

به حوادث بیرونی مرتعش شود. و در قدم بعد می‌بایست مطالب بیرونی را تبدیل نمود یعنی صدا را به سکوت خاروا را به روا- درشت را به نرم.

$$+5 +4 +3 +2 +1 +0 -1 -2 -3 -4 -5$$

و بدین منظور اگر ناسزایی می‌شنود و این ناسزا دارای ۵ واحد نیروی منفی و قدرت ارتعاش است وی سلب قدرت نیروی منفی از آن نموده ۵ واحد نیروی مثبت بر ناسزا گوینده وارد می‌آورد، چه با کلامی نرم و یا موج روحی لطیف و یا رفتار و رویه‌ای که دارای ۵ واحد نیروی مثبت باشد.

درشت می‌گیرد و نرم باز پس می‌دهد.

توجه شود که در گام بعدی **سالك** می‌تواند نیروی معادل را بر مفاهیم نیز وارد آورد و آنها را **مبتل سازد فی‌المثل** اگر شری از کسی سرزند دیگر فاعل شرّ مورد نظر نباشد بلکه خود شرّ به خیر مبتل شود، بدین نحوه می‌توان تزلزل را به ثبات، اضطراب را به آرامش، زبری را به نرمی و جهل را به دانش مبتل نمود.

سخن کوتاه دستور **عملی** مهار ارتعاش بدین نحوه است که **الف الله** را همچون شمشیری مستقیم بداند که از نای گلو مستقیم به ناف آمده و او برای آنکه از پراکندگی نجات یابد خود را با **الف الله** در درون خود میزان و تراز می‌سازد.

**نیست بر لوح دلم جز الف قامت یار**

همانطور که در حین راه رفتن اگر احتمال برخورد با مانعی رود، آدمی خود را عقب می‌کشد و خود را جمع می‌کند همینگونه اگر موجی سبب



ارتعاش شود باید خود را جمع نمود و با الف در درون (که از نف تا گلو است) خود را یکی نمود.

برای مهار ارتعاش، نکر و فکر و حبس نفس بسیار مؤثر است، چرا که هوایی که تنفس می‌کنیم حاوی امواج گوناگون است و گونه‌گون بودن امواج، خود نحوی از ارتعاش و یا باعث ارتعاش است. ارتعاش در خیال و اندیشه همچون لرزش در اعضای بدن، می‌بایست مهار شود.

**گفتم که الف گفت نگر هیچ مگو**

**در خانه اگر کس است يك حرف بس است**

## نماز سکوت

«يك قسم نماز نزد عرفاء مرسوم است که مختص به خود آنهاست و آن این است که شخص هر وقت حالی پیدا کند (یعنی وقت معین ندارد) نیت کند و رو به قبله بایستد و هیچ به زبان نیاورد و تمام خیال خود را متوجه به پیش روی خود ساخته الف را مکث «ا» در صفحه هوا به نظر خود آورده به آن الف نظر استغراقی کند، که همه چیز را از خاطرش بیرون کند و محض توجه به آن الف باشد، تا هر قدر که حالش اقتضاء کند (مدت زمان موقوف به اراده و حال خود او است).

پس به رکوع رود با سکوت، آنگاه تصور کند دو تا لام به هم چسبیده را «لا» و مدتی به آنها نظر کند، پس سر برداشته به سجده رود. در سجده تصور کند «ه» آخر کلمه الله را و در سجده دوم نیز همین طور که در این يك رکعت در سه حالت قیام و رکوع و سجود اجزاء سه گانه لفظ «الله» را تصور کرده باشد.

پس برخیزد به رکعت دوم آن هم به همین تفصیل و بعد از سر برداشتن از سجده دوم در رکعت دوم بنشیند به تشهد با سکوت و در پیش روی خود تمام لفظ «الله» را نقش کرده و به آن نظر استغراقی کند تا هر قدر حالش

اجازه می‌دهد، پس رو به طرف راست بگرداند، باز در طرف راست کلمه «الله» را نقش بسته شده در هوا تصور و نظر کند، بعد رو به سمت چپ کند، باز به لفظ «الله» نقش بسته شده مفروض در هوا نظر کند تا قدری که حالتش وفا می‌کند، پس نماز تمام شد به اینکه پنج بار که عدد حضرات خمس<sup>۱</sup> وجودیه است کلمه «الله» را به چشم دل بطور فرو بردن امعان نظر و فکر ثاقب دیده، معادل پنج وقت نماز.

پس به سجده رود و به زبان به هر عددی که بخواهد بگوید:

اللهم انت مقصدی و رضاك مطلبی اللهم احی قلبی<sup>۲</sup>. پس از سجده سر بردارد و با تمام مراقبت و حضور قلب بنشیند و مشغول این ذکر شود به عدد کبیر یعنی ۱۰۰۱ بار و در بیشترش مختار است انت المولی، انت الحق، انت الهادی، انت الرب، لیس الهادی الا هو<sup>۳</sup>.

و شاید بعضی پندارند که این نماز ختمی است که باید برای حاجات مخصوصه بجا آورده شود ولی نه چنین است، در کلمات عرفاء تصریحی به عنوان حاجت نیست بلکه این نماز يك عبادت مستقله خیلی مفیدی است که هر وقت شخص، حال عبادت پیدا کند جا دارد بجا آورده و خود را موفق بداند و هیچ حاجتی قصد نکند تا منافی خلوص بندگی بشود.

لازم به ذکر است که این نماز برای پیشرفت در تمرکز در سلوک روحی مؤثر است و نیز برای تبدیل حال قبض به بسط و خلاصی از اندوه و یأس و ایجاد نشاط روحی سودمند است و این از اثرات نماز است نه آنکه نمازگزار قصد و حاجتی این چنین مورد نظرش باشد.

<sup>۱</sup> حضرت ناسوت - حضرت ملکوت - حضرت جبروت - حضرت لاهوت - حضرت ماهوت. (مؤلف)

<sup>۲</sup> خدایا تو هستی مقصد من و رضای توست مطلب من، خدایا زنده کن قلب مرا. (مؤلف)

<sup>۳</sup> تو هستی مولا، تو هستی حق تو هستی هدایت کننده، تو هستی تربیت کننده، تو هستی هدایت کننده‌ای جز خدا. (مؤلف)

برای انجام نماز سکوت می‌بایست وضو داشت و مکان نماز باید پاکیزه و خلوت باشد و عکس و تصویری در مقابل نمازگزار نباشد .

### جذبه در سالک

بالاترین سعادت سالک نائل گشتن وی به جذبه است به خاطر طول مدت اتصال روح با جسم و انس یافتن این دو با یکدیگر، جان خواهان آنست که در بستر تن بیارامد، و این سالک راه است که همواره می‌کوشد که روح و فکر خود را از اسارت جسم آزاد ساخته و به مدد سلوک، امید آن دارد که جسمش روحانیت یافته و تبدیل به روح شود و این میسر نیست مگر آنکه جذبه سالک را فرا گیرد.

«در جذبه، جانب امر غیبی و مجنوب، جان آدمی است که آن هم یک امر غیبی است که جان از دست طبیعت گرفته شده و رها می‌شود.

عقل و اختیار هم جزء طبیعت است که شخص مجنوب نه عقل دارد نه

اختیار و نه خودی و خودخواهی.»<sup>۱</sup>

جذبه به دو طریق به سراغ سالک می‌آید:

«۱- جذبه فوری مانند جستن برق ملکوتی و سوزاندن قوای ناسوتی<sup>۲</sup> در

وجود سالک است که پس از آن، سالک دیگر بشر نیست با آنکه یقیناً بشر

<sup>۱</sup> . نقل از کلمه ۸۵۲ از ۱۰۰۱ کلمه اثر عباس کیوان آرزویی .

<sup>۲</sup> . ناسوتی = خلکی .

است، اما در جنبه، انحصار قوا و حیثیات بشری سالک مبتدل به جنبه الهی و ملکوتی گشته (این جنبه فوری است) و طبع و نفس در وجود او دیگر حکمفرما نیست نه در جهت یاد و خیال و نه در گفتار و کردار یعنی نه تصور و یاد عالم مواد و اوضاع محسوسه می‌نماید و نه کرد و گفتی، با آنکه تن مادی دارد و نیازمند خورد و خواب است.

۲- جنبه تدریجی آنست که جنبه سبکی، بناگاه سالک را دریابد و قطع نشود و به تدریج شدت کند یا به همان حال سبکی دوام یابد تا اثر کامل بخشد که سزاوار نام مجذوب شود مانند جنون تدریجی و مانند سگته که اول کم باشد و دوام یابد تا بمیراند و حقیقت سلوک نیز يك قسم مهرگ است».

امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید :

"موتوا قبل ان تموتوا" یعنی بمیرید قبل از آنکه میرانده شوید.

مولانا گوید :

بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید

در این عشق چو مرید همه روح پذیرید

تو گویی يك امر غیبی بناگاه در وجود سالک همچون برقی می‌جهد و به یکباره دگرگونش می‌سازد و در ناگهان بودن جنبه<sup>۱</sup> نیز تردیدی نیست. اما زمانی که شخص، خود مصمم تصفیه قوای خود می‌شود و به تهیه مقدمات و اسباب کار می‌پردازد (در این کتاب به اجمال شرح دستور و لوازم و اجزاء کار گفته شد) خواه بتواند کار را به انجام برساند یا نه که در وسط و یا اواخر خسته شده و امائد، به هر حال این آدم را سالک می‌نامیم، یعنی به اختیار و به قدرت ریاضت‌های خود بتدریج رو به خدا

۱. شایروان نورالدین چهاردهی درباره جنبه گفته‌اند که مجذوب در بعضی از جنبات حتی نزدیکان و خویشاوندان خود را نمی‌شناسد و اگر طیب بوی را معاینه کند گمان می‌برد که بویانه است.

می‌رود و نه ادعاء دارد و نه کار و گفتاری که بوی ادعاء دهد می‌کند. ادعاء به هر قسمش صریح و کنایه، کم و بیش، به زبان خود و به زبان غیر با سکوتِ خود همه گشندمترین زهر سلوکِ راه حق و حقیقت است، هیچ ستمی بالاتر از ادعاء نیست که قلب ماهیت می‌کند و آدم را ابلیس می‌سازد جز آنکه جنبه‌های به او رسد و او را از چاهِ ادعاء بیرون کشد.

سالک اگر در ابتدای سلوک، جنبه او را فرا گیرد «مجنوبِ سالک» نامیده می‌شود و اگر پس از سال‌ها سلوک، مجنوب شود «سالکِ مجنوب» نامیده می‌شود. مجنوبِ سالک به دلیل آنکه راه را با جنبه عشق طی نموده است، از فراز و نشیبِ سلوک آگاه نبوده، آنچنان که سالکِ مجنوب آگاه است. و سالکِ مجنوب نیز هر چند شایسته مقام استادی باشد، ولی ریاست نخواهد، و ریاست انبیاء به دلیل بقاء بعد از فناء آنان است که هیچ لذتی از ریاست حسن نکنند.

گفتنی است که در مفهوم جنبه يك فوریت (ناگهانی) و ناشناسی هست و بی‌سببی و بی‌نشانی، و آنکه بداند مجنوب شده، مجنوب نیست و آنکه بداند عاشق است، نیست و آنکه بداند بی‌علاقه شده هنوز علاقه‌مند است.

«گاهی جوش محبتی یا هیجان حرکتِ دل و پروازش رو می‌دهد وقتِ شعر گفتن و خواندن یا شنیدن یا بعض حالات را از کسی دیدن، پس اینها را اقطاب می‌خواهند اعجاز خود شمرده متنی بر مرید نهند و جنبه به تحویل او دهند و غیر اقطاب از آنها که فقط علم عرفان را دارند می‌خواهند جنبه شمارند ولی نه این است و نه آن، بلکه عادی است و در اثر اسباب طبیعی، حال آنکه جنبه يك امر غیر عادی است.»

جنبه همچون زلزله‌ای است که زمین وجود مرید را می‌لرزاند و یا همچون نسیمی است که بر شاخسارهای وجود سالک می‌وزد و برگ‌های

علائقش را فرو می‌ریزد و یا همچون باران رحمتی است که بر مزرعه وجود سالک می‌بارد و او را که از قحطی ریاضت خسته و افسرده است به وجد و طراوت می‌کشانند. در جنبه تغییر احوال دل مناط است نه اشکال تن.

جنبه کیفیتی است که سالک در آن از تمایلات و تمنیات آزاد گشته و زنجیر قیود را به مدد مغناطیس آن از هم می‌گسلد، آن زمان که جنبه فرا رسد مرغ جان سالک به پرواز آمده و در فضای قدس و تجرد طیران می‌نماید و از او دم به دم کرامت فرود آمده و سبب فیض می‌گردد (در ادبیات عرفانی مجنون، سبیل مجنوب است) که جنبه عشق قدوت یافته و جاذبه‌های دیگر را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

پس سالک در جنبه توجه تام به عالم بالا و شگفتی‌های پاک والا پیدا نموده و به تن و خواهش‌های تن که هر مزرعه وجود دم به دم می‌رویند بی‌اعتنا گشته و بها نمی‌دهد و حتی خواهش‌ها در او بی‌اثر شده و بر او فشار نمی‌آورند و چون علف‌های هرز تمایلات، امکان رشد و نمو نیابند مایوس از رویش گشته سر بر نیاورند و این پاک شدن کامل از طبیعت و قیود آن در جنبه کامله روی دهد.

«و نیز اختلاف است در تعیین آثار جنبه و سنخ و نحوه افعال صادره از مجنوبین که بعضی کارهای دیوانگان را جزء جنبه می‌دانند و به هر حال جای تصنع و ساختگی و شیادی هم هست مانند لفظ عصبانی که از زبان اروپایی‌ها افتاده به همه زبان‌ها و هر چیزی را تعبیر به عصبانی می‌کنند و عذر کارهای بد قرار می‌دهند که آن وقت مثلاً عصبانی بودم و بی‌اختیار بودم نفهمیدم چه کردم و چه گفتم، يك بهانه عمومی شده مانند مزاح برای اجرای مرامات و اغراض شخصیه خارج از قانون، یعنی هر



کاری که نتوان مستقیماً کرد به نام عصبانی و یا مزاح ، می‌توان کاملاً بجا آورد و غرض را حاصل نمود و کارهای زشت بی‌خردانه تصوف را نیز به نام جنبه الهی خوب می‌توان کرد و در اذهان مردم جا داد .  
 به هر حال اجماع صوفیان است مجنوب بودن منصور حلاج ، کردارها و گفتارهای مجنوبانه را شطحیات هم می‌نامند که غیر صوفی به عنوان دشمنی آنها را ترهات و خرافات می‌نامد . (هر چیزی دو نام دارد ، یکی نزد خودش و دوستش و یکی نزد دشمنش ، تا کدام مطابق واقع باشد .  
 احراز واقع هم به اختلاف است ، هر کسی نام واقع را به کار خود می‌گذارد) .

در حال جنبه معجزات عظمیه هم رو می‌دهد ، مانند بینا کردن احمد جام کور مادرزاد را آنگونه که می‌گویند و معراج جسمانی محمد(ص) بهترین مثال جنبه است . پس جنبه منحصر به سالک نیست در کاملان هم پیدا می‌شود .

در زمان حاج ملاهادی سبزواری با آنکه او دعوی قطبیت نداشت و منزله و مقدس بود چند نفر از شاگردان و از عوام غیر شاگرد که در پشت بام مدرسه تماشای درس او را می‌کردند خود را از بام پایین انداختند بعضی فوراً مردند و بعضی بعد از چند روز و بعضی خوب شدند و فقط در اثر عشق ناگهانی بی‌سابقه به او بود که از افراد یقینی جنبه است ، پس جنبه منحصر به مؤسسه تصوف نیست و سوابق و عناوین لازم ندارد . «

«باید دانست که وجد غیر حال استغراق است ، و گاهی جذب گفته می‌شود تنها بی‌آنکه مقابل سلوك بیفتد ، پس آن به معنی لغوی است که مقابل

انجذاب است به عنوان فعل و انفعال و آن ۳ قسم است :

یکی جذب پایین بالاتر از خود را مانند جذب پیمبران احکام غیبیه را برای خود و برای مردم که نام آن مجذوب‌ها قانون دینی «الاهی» «آسمانی» می‌شود مقابل قانون زمینی «سیاسی» (شورائی) که به فکر متبادل جمعی صورت بندد .

دوم جذب بالا پایین را به سوی خود، تا آن را ترقی دهد و مانند خود سازد، مانند مورد بحث ما که باطن خاص خود مرید یا باطن قطب یا باطن عالم (خدا) جذب کنند قوای طبیعی مرید را برای ترقی به سوی خود، تا آنها هم مجرد شده از احکام طبیعت بیرون روند و از این قبیل است جذب معده غذا را چونکه معده باطن بدن است حکم بالا را دارد هر باطنی در واقع بالاتر از ظاهر خودش است.

سوم جذب جسمی جسم دیگر را به عنوان خاصیت و به عنوان در عرض هم بودن نه به عنوان آنکه آن را قلب ماهیت نموده مانند خود سازد، مثل جذب آهن ربا و کهربا، گرچه توان گفت که گاه و آهن منجذب می‌شوند از باب عشق طبیعی، پس مثال می‌شود برای قسم اول که جذب پایین باشد بالا را، چونکه مرتبه عاشق پایین‌تر از معشوق و جذب انبیاء احکام را هم توان گفت که از باب عشق است که انبیاء عاشق غیبند، پس بعض جذب‌ها مشتبه است که معلوم نیست کدام يك جانبند و مبدء جذبند .

در پایان گفته می‌شود که سالک بدون جذب به کمال دست نخواهد یافت .

## نتایج سلوک

### تکامل یعنی چه ؟

سلوکِ روحی یقیناً بی‌نتیجه نخواهد بود و اگر سالک به دنبال نتیجه نباشد نتایج بیشتری عائدش خواهد شد .

گویند روزی مارها رام ابوسعید ابوالخیر گشته سجده‌اش می‌کردند ، بوسعید رو به یکی از یاران خود گفت آیا می‌خواهی که مارها تسلیمت گشته و سجدهات کنند. آن مرید گفت آری می‌خواهم . بوسعید گفت، چون چنین خواهی ، مارها سجدهات نکنند و به تسلیمت در نیایند .

بر سالک است که هرگونه خواهشی را از خود دور کند و به استغناء (بی‌نیازی) رسد و سلوک را برای نفس سلوک بخواهد .

باری نتیجه هر سالک با دیگری تفاوت دارد و هر کس ره آوردی خاص خود دارد . از این رو نتوان که قالب مشخصی را به عنوان نتیجه سلوک معرفی نمود و آن را برای تمام افراد سالکین یکسان دانست ، ولی با این حال ، آنچه که آدمی به دنبال آن است و در سلوک الی‌الله بدان دست می‌یابد کمال انسانی است که هر عارف از آن تعبیری دارد .  
یکی گوید که کمال انسان به شناختن خدا است .

آن دیگر گوید که کمال انسان به شناختن خود است، «من عرف نفسه فقد عرف ربه»<sup>۱</sup>.

بعضی گویند کمال انسان به علم است که ملکه راسخه علمیه‌ای پیدا کند که اجسام طبیعیہ را بتواند تصور کند به همان قسمی که در واقع هستند. و آدمی تا زمانی که تشنه علم است دلیل است بر آنکه هنوز علم‌هایی در غیب مانده و آشکار نشده و تکامل دنیا هم به تکامل علم است.

برخی گویند کمال انسان به آباد کردن دنیا و خدمت به نوع است. و در فوائد خدمت به خلق گویند خدا از عبادات ما بی‌نیاز است، اما خلق از خدمت‌های ما بی‌نیاز نیستند و خرسند می‌شوند و خرسندی خلق خرسندی خالق است قطعاً. در خدمت به خلق اگرچه بطور ریا باشد باز فائده و خیر به جانداری رسیده، همین بس است در رو سفیدی و اطمینان. اگر نانی به گرسنه‌ای دادی حیوان یا انسان، یقیناً او سیر می‌شود و لذت می‌برد و تا دو روز زنده می‌ماند و به نظام عالم کمکی می‌رسد اما اگر شب تا صبح نماز کنی، یقین نیست که قبول شود و فائده هم به کسی نرسیده.

گروهی گویند کمال انسان به عبادت و ثنای خداوند است.

جمعی بر این عقیده‌اند که کمال انسان به اخلاق فاضله است. چرا که اشرف جہازات بدن، مغز سر است و اخلاق راجع به همه سلول‌های مغز است و علم راجع به بعضی از سلول‌های دماغ است؛ و اگر کسی اخلاق کاملی داشته باشد جامعه از او در راحت است و بی‌علمی او قابل امرزش است.

<sup>۱</sup> . آن کس که خود را بشناسد خدا را می‌شناسد.

اگر کسی اخلاقش نکوهیده و بد باطن باشد، علم و عمل سبب نجات او نخواهد شد و اگر اخلاق کامله و دل خیرخواه بشر دارد، نقایص علم و عملش قابل آمرزش است .

اخلاق کامل با بی‌دینی و مردم آزاری جمع نمی‌شود اما عالم بی‌دین و مردم آزار بسیارند و هر صفتی که مانع از بدیها باشد بهتر از آن صفتی است که مانع نباشد.

دیگر آنکه سرمایه بد اخلاقی همین خودبینی و لجاج است . و این دو از صفات ناکاملان است .

و تعدادی که به تناسخ و عود ارواح معتقدند گویند که کمال انسان به آن است که حقیقت دنیا را بشناسد و وقتی کسی به این شناسائی نائل گشت آرزوی دوباره به دنیا آمدن از دلش کنده می‌شود و از تناسخ رهایی می‌یابد .

اگر انسان تمام قوه خود را به فعلیت برساند کامل خواهد شد پس کمال انسان آن است که فعلیات مورد انتظار او (مرتبه وجود او) همه حاضر و جمع شده، دیگر قوه‌ای در او باقی نمانده باشد .

دیگر آنکه کمال انسان بقاء دائم است یعنی می‌تواند يك حیات طیبه برای خود پیدا کند که به فناء همه اشیاء او فانی نشود یعنی حیات وجودی پیدا نماید غیر این حیات طیبیه که حالا دارد .

به زبان دیگر کمال انسان آنست که می‌تواند تبدیل ارض وجود خود را بکند به ارض طیبیه و نحوه هستی خود را ترقی دهد به هستی بی‌زوال به سبب فناء حقیقی از خود و تعین خود و بقاء بالله و به تعین احدیه الله . و این معنی خلع بدن و انسلاخ است .

جمعی را عقیده بر این است که کمال انسان به مبتل نمودن جبر است به اختیار .

برخی گویند کمال انسان به سلب اراده از خود است .

عده‌ای گویند که کمال انسان نیروانا است و نیروانا یعنی مقامی که حائز آن ، از داد و ستد امواج رهایی می‌یابد و برخی نیروانا را معادل فناء فی‌الله بقاء بالله می‌دانند .

نظر دیگر اینکه کمال انسان آن است که بتواند به اراده ، سلول‌های مغزی خود را تعطیل کند و از داد و ستد امواج رهایی یابد ، نه موجی دهد و نه موجی ستاند .

و نیز گویند که کمال انسان به خلع بدن است .

سخن دیگر آن است که انسان می‌تواند در سلوک روحی و تصفیه خود به جایی رسد که با آنکه در قید حیات طبیعی است ، فرمانده ملکی در ملکوت شود .

علی‌احمال هر کس آمال و آرزویی داشته و به دنبال نتیجه‌ای رهسپار است و بعضی نفس آرزو را نقص و بی‌آرزویی را کمال و نتیجه سلوک می‌دانند .

نویسنده با تأیید اقوال گوناگون درباره کمال انسانی و تردید در صحت اساس تناسخ ، در مورد کمال انسانی گوید سلوک روحی به نیت دستیابی به حقیقت انسانی است و در مورد کمال انسان ، نمی‌توان گفت که دو نفر از اشخاص انسانی ، کمالی واحد و یکسان دارند ، همانگونه که شکل ظاهری اشخاص و اثر انگشتانشان با هم متفاوت است ، فکر و اندیشه روح و باطن و کمالشان نیز با یکدیگر متفاوت است . اما می‌توان گفت که

نوع انسان ، استعداد بی‌نهایتی داشته و هر شخص از اشخاص انسانی يك درجه از درجات بی‌نهایت کمال انسانی را دارا می‌شوند .

به عبارتی دیگر هر کس در سلوك الی‌الله به کمال خود دست می‌یابد و وقتی به کمال خود دست یابد آرام و راحت است و جستجوگر نبوده و کمال خود را با کمال دیگری نمی‌سنجد .

ناگزیر باید بگوئیم که کمال هر مرتبه ، حقیقت آن مرتبه است و حقیقت در مراتب نگنجد.

به بیانی دیگر زمانی مراتب به حقیقت دست می‌یابند که تعیین از وجودشان برخیزد و با سلب تعیین از شمارش رها شوند و از کثرت به وحدت رسند.

هر مرتبه از مراتب وجود نسبت به مافوق خود کثرتند و نسبت به مادون خود وحدت، اما وحدت مضاف .

مراتب وجود ، هفت مرتبه‌اند که از پائین به بالا به این ترتیب می‌باشند :

۱- طبع .

۲- نفس .

۳- روح .

۴- عقل .

۵- سر .

۶- خفی .

۷- اخفی .

نفس یا ملکوت کمال طبیعت یا ناسوت است اما این کمال مرتبه‌ای از وجود نسبت به مرتبه پائین‌تر است و تا زمانی که در مراتب است به وحدت حقه (کمال) دست نیافته است. گفتیم که حقیقت در مراتب نگنجد و

تعیین حدّ فاصل هر مرتبه از وجود نسبت به مرتبه دیگر است، به عبارتی دیگر تعیین همان ماهیت است.

برای روشنی اذهان خوانندگان بیان می‌شود که قطره چه بزرگ چه کوچک، باز قطره و مرتبه است و به میزانی که از دریای حقیقت، ماده (آب) دریافت نموده، چتر تعیین بر سر می‌کشد و خودیت و منیت پیدا می‌کند و شمرده می‌شود. تازه بزرگی و کوچکی قطرات به قدر همت ذاتی آنان است هر چه محدودتر و قانع‌تر، کوچکتر.

اکنون گوئیم که به يك بیان کمال انسان معرفت‌الله است و نیز شناسایی خدا در مراتب کامل نخواهد بود، چون هر چه قطرات وجود، نسبت به مرتبه دیگر وسیع‌تر باشند باز محتجب‌اند به حجاب مرتبگی و تا این تعیین از وجود ایشان برنخیزد به معرفت کامله الله نائل نخواهند شد. و پس از آنکه قطرات به دریا ملحق شوند دیگر به حال قطره‌گی (مرتبگی) باقی نخواهند بود و دیگر شمرده نمی‌شوند.

پس آنجا که قطره به دریا ملحق شود دریا می‌شود و وسعت دریا می‌یابد و به تعبیری چون که ضربان دریا با ضربان قطره متفاوت است نبض قطره نمی‌تواند ضربان دریا را در خود جای دهد و چاره‌ای نیست جز آنکه نبض قطرات باز ایستد و حجاب تعینات از سر مراتب برخیزد (از خود خالی و از خدا پر شود). هر چند این مثال با مُثَل سازگار نیست و خدا دریا نیست بلکه دریا آفرین است اما برای تفهیم مطلب این گونه گفته شد.

و اینك گوئیم که معنای حقیقت محمدی (فیض اقدس) همین است یعنی فضائی که در آن شمارش مفهومی ندارد و تعینات فناء می‌شوند.



ای خواننده توجه کن که چه لذتی دارد یکباره قطره‌ای ظرفیتِ دریا را بیابد و وسعت او را دریابد هر چند گفته شود که این قطره (وجودِ سالک) در جویبار خلقت غلطیده است و در کوره راه ریاضت سختی‌ها کشیده پخته گشته است و در آفت و خیز سلوک (جزر و مد دریا) از سویی به سویی کشیده شده و از حالی به حالی رفته و مستحق این وسعت گشته است، اما این نتیجه در تصور قطره نبوده است که روزی دریا شود. این عنایتِ حق است، لطفِ بیکران است.

دریایی از سرور و مستی هدیه قدم سالک گشته او را در خود فرا می‌کشد و خستگی راه را به لذتی جاودانه مبتل ساخته، غرق در نور و سُروری زایدالوصف می‌گردد که به تصور نیاید.

تو هر چه را نشان کنی و به عنوان نتیجه راهت به آن نظر کنی مرتبه‌ای از مراتب است چرا که حقیقت در تصور نگنجد و این بالاترین لطف و کرامتِ حضرت دوست است که سالک را به مقامی فوق تصور بالا برَد (آنچه اندر و هم ناید آن شود)، نوع هستی‌اش را دگرگون می‌سازد و هستی دیگری به او می‌بخشد، هستی‌ای که رنج و ریاضت ندارد خستگی و کسالت نمی‌شناسد چرا که خستگی از عوارض دنیا و از خواص تعینات است. حال انصاف بده که این نتیجه را سالک مستحق است؟

نه، منصف را یارای آن نیست که چنین گوید بلکه تا عمر و هستی دارد (که همواره دارد) شکرگزار و ممنون است و نیک می‌داند که این همه نه از شایستگی، بلکه از بخشایش و مرحمتِ حضرت دوست است.

### سخن کوتاه :

گفتیم کہ شادروان نورالدین چہار دہی می نویسد سالکِ کامل در سلوک مغزی، چند سلول خفته مغزش بیدار گشته و بدان پایہ رسد کہ امواج محیط بر قانون جاذبہ را دریافت نموده و افاضہ فیض بہ کرہ ارض نماید۔ عباس کیوان قزوینی می نویسد وقتی کہ خاطر م بہ جوش آید و بہ یاد حقیقت انسانی ام اقم (ہنوز بہ سیر تکاملی بدانجا نرسیدہ و متحقق بہ آن نشدہ) بینم کہ ہمہ دنیا بہ کام من بلکہ بہ امر من می گردد، نہ تنہا دنیا کہ فضاء زیر قبہ قمر باشد بلہ آباء سبعہ ہفت فلک نیز بلکہ عرش و کرسی (فلک ثوابت و فلک اطلس کہ فلک ہشتم و نہم باشند) بلکہ عالم ملکوت نیز کہ اول عوالم غیبیہ است و دارای سہ طبقہ مترتبہ است (برزخ - مثال - اعراف)۔

عالم ملکوت اول کلیات عوالم مجرّده غیب است و موجودات آنجا را نفوس کلیہ می نامند و جان انسان یکی از آنها است۔

پس چہار طبقہ از عالم (مراتب وجود) زیر نگین جان انسان است۔

و نیز عباس کیوان قزوینی در ادامہ می نویسد وقتی بہ یاد حقیقت ملکوتی خود می اقم، می بینم کہ باید در تکمیل نفس بہ جایی رسم کہ سہ چیز بر من مکشوف شود :

اول آنکہ دنیا و افلاک خادم منند و برای من می گردند و علت غائیہ آنها، وجود من است۔

دوم آنکہ باید راضی باشم بہ ہمہ حوادث دنیا و گلہ مند نباشم نہ کلی نہ جزئی، چنانکہ افراد بشر ہمہ گلہ مندند، همانا از این است کہ حدّ وجود خود را نمی دانند یعنی علاوہ بر آنکہ کامل نیستند نمی دانند ہم کہ کمال آنها بہ چہ است و تا چہ اندازہ از کمالات وجودیہ می توانند برسند کہ اگر

کامل شوند، آن خواهند شد. و اول درجه آن است که راضی به اوضاع جهان باشد نه گله مند؛ زیرا همه برای او است حق گله ندارد.

سوم آنکه امر و ناهی چهار طبقه مادون خردم باشم: نفوس فلکیه - نفوس حیوانیه - نفوس نباتیه و مواد جسمیه با همه اجناس و انواع بسائط و موالید ثلثه و حق انسان کامل است اداره نمودن این چهار طبقه به عنوان خلیفه الله که مقام خاص انسان است.

\*\*\*\*\*

### تکامل تدریجی است

از کمال انسانی مجمل سخن گفته شد اما این ناگفته ماند که کمال بتدریج بدست می آید همچون میوه ای که نتیجه و کمال بذر (تخم میوه) است که بلافاصله پس از کاشت حاصل نمی شود.

لذا بخوانیم کلمه ۸۵۹ از کتاب هزار و یک کلمه اثر حکیم عباس کیوان قزوینی در این باره را.

### کلمه ۸۵۹ از ۱۰۰۱ کلمه

[چنانکه آفرینش به تدریج رو می دهد (هم تدریج طبقات الارضی هم تدریج انواعی و هم تدریج اشخاصی و هم تدریج اعضاء شخص واحد که تا ۲۵ سالگی هم دندان تازه می روید برای همه و تا ۵۳ سالگی برای بعضی، و در افسانه ها گویند که در هشتاد و نود سالگی ممکن است قوه ها جوان شوند و دندان نو بروید).

دانش‌های طبیعی هم که آنها را بدیهیات می‌نامند و به شش عنوان تقسیم می‌کنند به تدریج برای توده پیدا می‌شود، تدریج قرونی افکاری و اگر به فکر يك نفر یا چند نفر متحدالفکر پیدا شد آنها را نابغه و مخترع می‌نامند و نام آنها را روی آن دانش پیتدا شده می‌نهند و زندگی همیشگی به آنها می‌دهند مانند اورانوس و دو نفر دیگر که در قرون اخیر سه ستاره سیار یافته‌اند و مانند اِغْلَبلی که حرکت زمین را یافت و هر کسی که در خط دانش باشد تا زنده است دانش‌های تازه برایش پیدا می‌شود، هم بطور نفی یعنی کشف خلاف دانش سابق و هم اثبات یعنی دانستن چیزی را که نمی‌دانست.

و تدریج در اعطاء نعم هم یکی از شاهکارهای طبیعت است و تدریج در تکامل هم.

در قزوین مثل می‌زنند که از بخو (رئیس باغبان‌ها) پرسیدند که در شانزدهم تابستان (تیر ماه) نوبر انگور که قزوینی (لك) می‌نامد پیدا می‌شود، گفت (ای نه) یعنی هنوز خیلی مانده، گفتند در هفدهم چطور. گفت (ای بله) یعنی وقتش گذشته.

مراد تأثیر وقت و تدریج با دقت است که طبیعت هشیار دقیقه‌ها را اثر می‌بخشد تا برسد به روز که ۱۴۴۰ دقیقه است و ۸۴۴۰۰ ثانیه است که حتی يك ثانیه بی‌اثر نیست.

حرکت متوسطیه در همه اجزاء جسم و در کم و کیف لایزال بی‌انقطاع هست که يك ان عقلی بر چیزی نمی‌گذرد که حرکتی غیر حرکت ان گذشته نکند، گویند سکون در عالم اجسام وجود ندارد، فقط مفهوم سکون را به عنوان ضد حرکت یا عدم الحركة ذهن تصور می‌کند، پس سکون

۱۵۵.....سلوك روحى

حقیقی مفهوم بی‌مصدق است و آنچه هست سکون مضاف است که حرکت  
کند باشد] .

## شگفتی و زیبائی عالم ملکوت

وقتی که پای در راه سلوک روحی نهادیم باید بدانیم که پس از مرگ به کجا می‌رویم و عالم روح چگونه فضایی است ؟  
کیفیت زندگی در آن چگونه است ؟

چون سالک مہیای توشہ بزرگرفتن بزای زندگی روحی خود است پس باید اقلًا بداند که ویژگی‌های کلی جهان روح چیست ؟ آنگاه توشہ راهش و سوغات سفرش را به تناسب آن برگرفته تا کامروا ، پای در راه بازگشت به وطن روحی خود بگذارد .

صحیح است که عالم روح بی‌نهایت بزرگ و وسیع است و هر يك از ارواح انسانی کیفیتی مخصوص به خود داشته و همه یکسان نیستند ، باری آنچه منظور نظر ما است ارائه تصویری کلی از عالم روح به زبانی ساده است .

به عبارتی دیگر اگر در دنیا گروهی عازم کعبه شوند ، در صدد بر آمدن تا دریابند که نقد رایج در ( عربستان ) چیست ؟ آب و هوا چگونه است و چه نوع پوششی باید با خود همراه بدارند ؟ پرسش‌هایی از این دست .

علی ایحال رونده راه باید بداند که روح چیست و از چه جنس است کیفیت حیات روحی چیست ؟

نقد رایج در عالم ملکوت کدام است ؟

و پر واضح است که مقربان حضرت دوست در جوار خداوند کریم هر آنچه بخواهند می‌یابند و همچون دنیا نیست که آدمی در همسایگی و مجاورت اغنیاء زیست کند و هیچ از ثروت اغنیاء نصیبش نگرند .

همسایگی در عالم بالا رسم دیگری دارد .

و اگر برخی بگویند که در جهان برین (عالم ملکوت) بعضی ارواح تصرف در نعمات دارند و برخی نه و کیفیات حیات روحی در اشخاص انسانی متفاوت است .

جواب گوئیم آری چنین است ولی مکرر می‌گوئیم که ما سخن از ملکوت آسمان (عالم بالا) علی الاطلاق کرده و آنچه عمومیت دارد و قدر مشترك است و کیفیت کلی عالم روح را (راحت روح را) شامل است بیان نموده صرف نظر از آنکه ملکوت خود شامل جبروت و لاهوت و هاهوت است . اکنون می‌گوئیم از ملکوت آسمان ، سرزمین نور و مستی که خدای رحمان سلطان آنست و لطف و مرحمتش و فیض و کرامتش سرازیر بر همه مخلوقات است علی السویه (الرحمن علی العرش استوی) و این مخلوقات انسانی‌اند که بر اثر درجات قابلیت هضم نعمت و قوت جذب نعمات متنعم‌اند و یا محرومند و این محرومیت به سبب نقص مرتبه و فقدان قابلیت جذب نعمت است .

چه خداوند کریم ، کریمانه خوان نعمت گشوده و دریغ ندارد .

و باز می‌گوئیم که برای جهشی روحی و درونی از وطن روحی بار سفر بسته به غربتکده تن آمده تا باز گردیم کامروا و ناکام آن کس است که

لطائف و جواهر روحی در معدن تن را جذب جان خود نکرده تهیست باز گردد به سرای جاودان. و این است معنای ناکامی نه جوان لذت تن نچشیده.

\*\*\*\*\*

### سخن کوتاه ویژگی‌های روح کدامند ؟

روح، مجرد و تنها است. روح وزن ندارد، بو ندارد، شکل ندارد و دیده نمی‌شود.

روح برای آنکه قابل رؤیت شود قالبی بس لطیف همچون شیشه‌ای برگرفته آشکار می‌شود.

این قالب از لطایف ستارگان تشکیل یافته و قالب مثالی نام دارد که طول و عرض دارد ولی ضخامت ندارد. قالب مثالی شباهت تمام با بدن داشته با این تفاوت که آلت تناسلی و جنسیت ندارد.

خود روح قابل رؤیت نیست و این گمان که روح شبیه هاله‌ای سفید رنگ است غلط بوده و گفتیم که روح شکل ندارد و رنگ ندارد.

هر يك از ارواح، غیبی مخصوص به خود دارد (حیطه‌ای مخصوص خویش دارد). ارواح از غیب یکدیگر خبر نداشته و فقط همین قدر می‌دانند که فلان کس راحت است یا نه، خوش است یا ناخوش، بلند مرتبه است یا پست.

همانگونه که در کره خاکی (دنیا) آدمیان آشیانه و کلبه‌ای مخصوص خود دارند در عالم بالا نیز چنین است با این تفاوت که سنگ و چوب و گچ و سیمان مصالح این خانه نیست، ماده به عالم روح راهی ندارد.

هر کس چه بالا چه پست در عالم ملکوت به چیزی بیاندیشد بلافاصله آن اندیشه شده، حاضر و مهیا است و روح هر چه تصور کند برایش حاضر



می‌شود. وسعت و یا محدودیتِ تفکر هر روح سببِ وسعت یا محدودیتِ فضاییش می‌شود، فی‌المثل کسی باغچه‌ای تصور می‌کند و دیگری به گلستانی بی‌انتهای می‌اندیشد. آنکه در دنیا به جسم و دنیا و خواهش‌های محدودِ مادی فکر خود را خسته و محدود نموده با آن کس که به ملکوتِ آسمان و عالم حقیقت الحقایق اندیشه نموده یکسان نیست. گر بُود اندیشه‌ات گل، گلشنی.

ای برادر تو همان اندیشه‌ای      ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای

در ملکوت (عالم غیب) هر کس که دیده شود حقیقت و باطنش دیده می‌شود، هیچ فریب و دروغ بدانجا راه ندارد، هیچ سخن لغو و بیهوده شنیده نمی‌شود و هیچ ندا و صدایی تقلید صدایی دیگر نیست. ملکوت شادی و سرور، بهجت و مستی، نور در نور است، لذت در لذت است.

اول آنکه بار جسم و سنگینی وزن از دوش جان برداشته می‌شود و سبکی و بی‌وزنی خود لنتی است بس عمیق.

دیگر آنکه اگر در دنیا آدمی بینا به چیزی شود این بینایی از مجاری اعضاء که همانا چشم‌ها باشند به دست می‌آید و این سبب محدودیت در بینایی است. ادراکاتِ حسی محدودند.

حال آنکه در عالم ملکوت اعضاء معنایی نداشته و روح آدمی به بینایی نایل می‌شود بی‌آنکه به مجرای خاصی (مانند چشم‌ها) نیاز باشد و سپس همانند دنیا نیست که شما از جهتی دید دارید و از جهتی دیگر نه (از جلوی سر می‌بینید اما از پشت سر نه).

جهات از عوارض جسم است (می‌دانیم دنیا را عالم شش جهت<sup>۱</sup> از این رو می‌گویند که هر چه در دنیا است سه بُعد طول - عرض - ضخامت داشته که هر کدام دو سر بالا و پایین دارند).

عقل گوید شش جهت حد است و بیرون راه نیست

عشق گوید راه هست و رفتن من بارها

اما در ملکوت، بینایی شما به جهت خاصی نیست، بلکه به نحوه احاطه است چون نفس بینایی جاری است.

در عالم معنا اسامی اشخاص حقیقی است همچون دنیا نیست که ممکن است کسی بخیل باشد و کریم نامیده شود یا ظالم باشد و عادل خوانده شود بلکه اسامی ارواح بر حسب فکر و مرتبه فکری و افق فکری ایشان است. و نیز آنانکه هم فکرند، با هم در یک شهر و دیارند.

همچنین در عالم معنا (عالم ملکوت یا همان عالم غیب) ارواح برای بیان مفاهیم و مقاصد خود و انتقال منظور مورد نظرشان نیازی به ترکیب حروف و تشکیل کلمه و ایجاد جمله و صرف زمان ندارند بلکه به محض خواستن، انتقال مفاهیم از یک روح به روحی دیگر صورت می‌گیرد در صورتی که در دنیا می‌بایست به مدد حروف و زبان سخن گفت.

پس به بیانی ساده‌تر در عالم ملکوت زبان آلمانی و ترکی و ... نیاز نیست و این بدان معنا نیست که حروف، باطن و ملکوت ندارند چون هر چه وجود دارد روح و باطن دارد.

در عالم روح، تماس ارواح با یکدیگر به نحو تداخل<sup>۲</sup> و تزام<sup>۱</sup> نخواهد بود، شعوری در فضای ملکوت حاکم است که آرامش و سکون را بر هم

۱. شش جهت عبارت است از ۱- بالا ۲- پایین ۳- جلو ۴- عقب ۵- راست ۶- چپ.  
۲. تداخل = در هم شدن هر یکدیگر داخل شدن.

نمی‌زند. و این در حالی است که در دنیا اگر کسی بخواهد دوست خود را ملاقات کند ممکن است وقتی به سراغش می‌رود او را از کاری مهم جدا سازد و ناخواسته سبب مزاحمت شود و در ملکوت مزاحمت معنایی ندارد.

عالم ملکوت بی‌نهایت بزرگ است و مانند دنیا محدود نیست. در ملکوت دین و شعبات دینی به آن شکل که در دنیا می‌باشد مفهومی ندارد آنجا حقیقت دین موجود است.

ملکوت، جهان وحدت است نه عالم کثرت، دریای حقیقت است و در دریا شاخه‌ها و انشعابات مفهومی ندارد.

در دنیا حجاب جسم مانع است که خدای حاضر و ناظر، آشکارا به دیده ظاهر درآید. ولی در عالم ملکوت حجاب جسمانی بی‌معنا است و سلطنت خداوند جان آشکار است.

در عالم بالا سلوكِ روحی ممکن نیست. امکان تلاش و کوشش برای کمال انسانی و رسیدن به آسایش باطنی فقط در دنیا مهیا است. دنیا، عالم کشت است و ملکوت عالم برداشت.

ما در اینجا به همین اندازه از ویژگی‌های عالم پس از مرگ (عالم ملکوت) بسنده کرده و امید است که اشتیاق به عالم ملکوت روزافزون گردد، باشد که در وقت دیگر مبسوط‌تر از این که گفتیم از وطن روحی سخن گوئیم.

آن وطن جایی است که نام نیست

آن وطن مصر و عراق و شام نیست

هر چه از ملکوت گفته شود و به آن اندیشه شود کم است.

۱. تراجم = گرد آمدن مردم در یکجا و به یکدیگر فشار وارد آوردن - اتبوهی کردن

این همه گفتیم و هنوز ناگفته ماند نحوه تغذیه روح (در عالم روح).  
آیا روح برای کسب آرامش و آسایش، نیاز به خفتن دارد چگونه که در  
عالم نُن به خواب می‌رود؟

آیا ازدواج و تولد در عالم روح هست یا نه؟ و اگر هست با توجه به آنکه  
تجسم و آلت تناسلی در آنجا معنایی ندارد، ازدواج و تولد چگونه صورت  
می‌پذیرد؟

دیگر آنکه گفته شد ماده به عالم روح راه ندارد پس غذای ارواح مادی  
نیست، آیا ارواح زوائد و دور ریختنی (مدفوع) دارند؟

می‌دانیم عالم ارواح بی‌نهایت بزرگ است که شامل شهرها و ممالک  
گوناگون بوده و بر حسب مرتبه وجودی و وسعت فکری‌شان تقسیم  
می‌شوند، آیا سلسله علت و معلولی در عالم بالا جاری است همانگونه که  
عرفاء گویند عالم جبروت علت عالم ملکوت است؟

می‌دانیم که مکان از عوارض دنیا است و در عالم روح مکان معنایی  
ندارد یعنی در عالم بالا نیست چیزی که کارش نگاه داشتن چیز دیگر باشد  
پس هیچ چیز تکیه‌گاه و مکان چیز دیگر نیست.

و از طرفی می‌دانیم که هر چه وجود دارد روح و باطنی دارد، بدین  
ترتیب روح و باطن کوه‌ها و جنگل‌ها در عالم ملکوت به چه صورت  
نمودار است؟

## در فرق سلوک روحی حقیقی

با

### سلوک مرسوم

(نه تنها در اسلام، در مزارع همه ادیان ریشه سلوک رونیده، هر جا با يك برگ و سازی و به يك نام و آوازی، يك جا به نام فلسفه، يك جا به نام اخلاق، يك جا به نام عرفان، يك جا به نام وجدان، يك جا به نام درویشی يك جا به نام بیخویشی، يك جا به نام حکمت عالیه، يك جا به نام حکمت الاهی، يك جا به نام معرفه النفس، يك جا به نام کیمیای سعادت).

پس این الحان مختلف، هوسناکان را به هوس قطبیت انداخته که طلبهای صمیمی ساده دلان را اداره کنند و محیط مرکز خود سازند که [ای جویندگان گمشده شما ما شتابید، تا حق را بیابید].

به ناچار میان این همه باطلها، يك حق پنهان است و در پشت پرده این همه مجازها يك حقیقتی نهان، اما همه از آن بیخبرند، پس دو زبان باید



فرق سوم - سلوك حقیقی انفرادی است که دسته بندی ندارد و قابل مؤسسه بودن و مدیر و ناظم داشتن نیست و يك امر غیر عادى است که توده از تصورش عاجزند تا چه رسد به عمل و نادر المصداق است بلکه تاکنون مصداقش دیده نشده، زیرا اگر فرضاً کسی آن را برای خود اتخاذ نمو، پنهان می‌نماید به تمام قوای خود، که اظهارش منافى آن مفهوم است و نقض غرض است و اگر بخواهد برای خود همدمی و همکاری و مددی بیابد، باز اجرای دلخواه می‌شود و اساس سلوك بر نفى دلخواه است.

مجملاً سالک حقیقی مانند وجود حاضر و غایب است که نه زنده است نه مرده، تن بشرى دارد و جانش با افراد بشر به هیچ وجه جامع بشرى ندارد، نه اراداتش، نه معارفش، نه شهوت و غضبش، نه عقل و نفس و طبعش، نه اندیشه و گفتار و رفتارش، مجسمی است ظاهر و روح مجردی است در باطن، نه پدر پسر است و نه پسر پدر و نه شوهر زن و نه زن شوهر، نه دانا نه نادان، نه توانا نه ناتوان، نه دوست با کسی و نه دشمن نه خواهان چیزی و نه گریزان از چیزی، نه تابع نه متبوع، تا آخر عناوین متصوره در حومه بشریت.

اما سلوك مرسوم يك مفهوم عادى پر اجزاء و يك مؤسسه بزرگ پر از قانون و احکام است و مقید به آداب خاصه و دین خاص است با رقابت با ادیان و قوانین و تاریخ پیدایش و شدت و ضعف و رد و قبول دارد، و همواره منتظر آمدن مرید و بالا رفتن شهرت است.

يك ترك دنیایی است ضخیمتر از علاقه به دنیا، مفتخواری است پر آزار و زیباتر متاعى است در بازار، مبنایش بر داد و ستد و تقید به تکیه گاه و مسند.





سوم عده خود را می‌افزایند اگرچه به ادعا باشد، که غالباً ده برابر دروغ را مرسوم می‌دارند و بر ریاست‌های مادی و معنوی نیز تا می‌توانند می‌افزایند .

اما برای اهل سلوكِ حقیقی، این هر سه عنوان سمّ نافع و قوی‌ترین موانع است .

پس فخر سلوكِ حقیقی به نپرداختن به معارف است زیرا وجود اجمالی خدا را (جهت غیب) که یقین کرده، نمی‌تواند اداء وظیفه آن را نماید، تا چه رسد به بار سنگین علوم انباشته، که آنها را در کجای مغز جا می‌دهد و این بار گران را چطور به منزل می‌رساند (کسی بارش سنگین بود عاجز شد و بر زمین نهاد و بنا کرد باز، بارهای دیگر یافتن و بر سر آن بار که بر زمین است نهادن، یکی از آنجا می‌گذشت دید و حکمت پرسید جواب شنید که فخر من همین بس است که این همه بارها مال من است منتها آنکه به منزل نمی‌رسانم، او گفت ای نادان تا بار به منزل نرسد مال تو نخواهد شد، فخرت از اصل باطل است) .

حالا فخر سلوكِ حقیقی به رساندن بار معارف است به منزل، یعنی بتواند نمونه آن معلومات را در وجود خودش ایجاد نماید، نه آنکه حساب پول را از چهار عمل اصلی خوب بداند و میلیاردها بشمارد اما خودش هیچ ندارد.

و نیز فخر سلوكِ حقیقی به تركِ عموم لذت است تا هدی که نسیان طبیعت رو دهد و از تولید اراده لذت هم عقیم گردد .

و نیز فخر سلوكِ حقیقی به کمی همدلان است .

و نیز فخر سلوكِ حقیقی به تركِ ریاست است .

فرق هفتم - آنکه رؤسا و اقطاب مسالك سلوك مرسوم، قائم و محتاجند به وجود مریدان و به عنوان ارادت ایشان، که اگر همه از دور قطب بپاشند عنوان او نابود می‌شود زیرا از خود هیچ ندارد (مرید، مراد را مراد کرده نه آنکه مراد، مرید را مرید کرده باشد).

و سلوك حقیقی قائم به خودش است، اعتماد به نفس دارد نه به غیر، متکی به جایی نیست و نمی‌خواهد که متکی باشد و از هر سو پهلو خالی می‌کند و پهلو بندی ندارد و نمی‌خواهد، اگر دنیا ویران شود از عنوان او نمی‌گاهد.

شاید مسالك سلوك مرسوم هم این سخنان را بگویند اما پیدا است که تنها گفتن است امتحان نداده، گفتن همه چیز آسان است اما داشتن یکی از آنها دشوار است تا چه رسد به همه.

فرق هشتم - سلوك حقیقی معنائی بی‌لفظ است و سلوك مرسوم لفظی بی‌معنی.

فرق نهم - سلوك حقیقی کردار بی‌گفتار است، سلوك مرسوم گفتار بی‌کردار.

فرق دهم - سلوك حقیقی دلیل بی‌ادعا است، سلوك مرسوم ادعای بی‌دلیل.

فرق یازدهم - سلوك حقیقی در طول ادیان است و سلوك مرسوم در عرض ادیان.

فرق دوازدهم - سلوك حقیقی بی‌مسلكی است، سلوك مرسوم یکی از مسلكها است.

فرق دوازدهم دوم - سلوك حقیقی کاری به حق و باطل اشخاص ندارد و سلوك مرسوم تنها خود را حق می‌داند و غیر خود را باطل اگرچه امثال خودش باشند.

فرق چهاردهم - حقیقی متوقع از خلق نیست، مرسوم اگر آزاد و نافذ باشد انواع توقع‌ها که کسی از کسی ندارد او از همه دارد و خود را از هر جهت ذبح می‌شمارد.

فرق پانزدهم - سلوكِ حقیقی مانند روح و جان سلوكِ مرسوم است و مرسوم مانند تن آن، که در این دنیا نام با عظمتِ جان، روی تن گذارده می‌شود و خوشی‌های جان را تن می‌کند و ننگ‌های تن را جان می‌کشد و نادانان هم تن را می‌بینند و به او می‌رسند و به غلط می‌پندارند که جان را دیده و به او رسیده‌اند.

## یادِ استاد

یکی از مواردی که در سلوکِ روحی جای تأمل دارد، آراء شادروان نورالدین چهاردهی است که تو گویی درد را شناخته و تجویزی برای این درد نموده است و محق به این تجویز نیز بوده است چرا که بالغ بر ۶۵ سال از عمر ۷۹ ساله خود را صرف تحقیق ادیان و مذاهب نموده و علمی و عملی در این راه رنج بسیار بر خود هموار نموده است.

استاد در سال ۱۲۹۷ شمسی در کربلای معلی پا به عرصه وجود نهاد و از آنجا به همراه خانواده به گیلان مهاجرت نمودند. سلسله نسب پدری وی به ملا عبدالرزاق لاهیجی صاحب کتاب «گوهر مراد» (داماد ملاصدرا) می‌رسد و سلسله نسب مادری ایشان به سید بحر العلوم متصل است. وی که نوه آیت‌الله‌العظمی میرزا محمد علی مدرس چهاردهی (استاد آقا شیخ بزرگ تهرانی) است تا اولین سالهای نوجوانی خود را در لباس روحانیت بسر می‌برد.

نورالدین مدرس چهاردهی در ادیان و مذاهب و مسلكها و مشربها با ناوك مژگان طی طریق نمود.

دیانت یهود را نزد خاخام‌های یهود تعلیم گرفت و با تسلطی که بر تورات و تلمود بابلی و اورشلیمی داشت، ۶۱۳ قانون دیانت یهود را از عبری به فارسی برگرداند .

در مسیحیت غسل تعمید یافت و نزد دکتر سعید خان کردستانی و نیز پروفیسور میلر به آموزش آئین مسیح نشست . (در کاتولیک، ارتدوکس و پروتستان عملاً وارد گشت و شش ماه در کلیسا زندگی و عبادت نمود و مہیای ورود به جرگه کشیشان شد) .

آئین زرتشت و آئین هوشنگ را نزد استاد رشید شہمردان که از مؤبدان برجسته بود فرا گرفت و به سلوکِ هوشنگی عامل گشت .

ادیان هند و مکتب جوکی‌ها و فلسفه سانکھیہ را نزد پروفیسور عباس شوشتری (مہرین) فرا گرفت .

مانویت و میترائیسم را نزد استاد ذبیح بہروز تعلیم گرفت .

نقطویہ را نزد پیشوای نقطویہ (محمد بابا) آموخت و از طرف وی جانشین و به مقام "بابا" پیشوایی نقطویہ نائل آمد .

اسپری تیسم را نزد استاد تقی فرزند مرحوم اعلم الدولہ کہ این علم را از فرانسه بہ ایران ارمغان آورده بود فرا گرفت .

پاکدینی را در نزد احمد کسروی تعلیم گرفت .

در سلاسل تصوف خبرہ و استادی مسلم بود فی‌المثل در طریقت خاکسار بہ مقام ارشاد (کسوت) نائل و مہر نبوت داشت . در ذہبیہ بہ ارشاد نائل

گشت . در مسلک‌های دیگر نیز بہ عمق و نہایت آن دست یافتہ بود . و از چند طریق اجازہ ارشاد داشت . اما ہیچگاہ بہ ریاستِ مسلک‌ها تن نداد و

نتیجہ تحقیقات خود را برای روشنگری نسل جوان در کتب خود عرضه داشتہ و می‌نویسد "آنچه کہ در نتیجہ تحقیقات علمی و عملی خود در

زمینه ادیان و مذاهب یافتہام آنست کہ هیچ دینی بہ پایہ دیانت مقتس اسلام و هیچ مذہبی ہم سنگ مذہب حقہ اثنی عشری نیافتم، بالاترین انسان‌های کامل را محمد (ص) و علی (ع) و خاندان با کرامت ولایت یافتہام و این نہ بر اثر باورهای عقلی‌ام می‌باشد بلکه در مشاہدات عینی این چنین دریافتہام."

استاد نورالدین مدرسی چهاردهی کہ در شانزده سالگی از مرحوم عباس کیوان قزوینی تعلیم روحی یافت، در زمینہ سلوک روحی می‌نویسد:

"سلوک روحی درب بہ روی خودی و بیگانه بستن است و حقیقت آن، سلوک انفرادی است."

اینکہ شادروان نورالدین چهاردهی بہ سلوک انفرادی تاکید دارند از دو لحاظ حائز اهمیت است:

یک آنکہ ایشان بہ عمق سلاسل صوفیہ راہ یافته و آن را مغایر حقیقت سلوک دانستہ‌اند.

دوم آنکہ پایہگذار و مؤسس سلوک مغزی بوده و قبل از ایشان ہمہ کس بالاترین مرحلہ سلوک را قلب دانستہ و از اهمیت مغز غافل بودہ‌اند و فقط تعداد اندکی کہ خود ایشان اذعان دارند از این راز آگہی داشته و بدین سبب (سلوک مغزی) عامل بودہ‌اند (همچون عطار نیشابوری و سنائی) ولی هیچ کس قبل از ایشان بہ صراحت از این نحوه سلوک حرفی بہ میان نیاورده است.

کتاب‌های استاد چهاردهی از دو وجہ قابل توجہ عمیق‌اند:

یکی آنکہ ہر آیین و مذہب یا سلسلہ‌ای را کہ مورد بحث قرار می‌دهند بر اساس همان آیین مورد نقد و بررسی قرار دادہ فی‌المثل در کتاب باب

کیست و سخن او چیست؟ به استناد اسناد داخلی آن فرقه، بابیت را مردود شمرده است.

دیگر آنکه از جنبه سلوك، نظری خاص به مسلكها و فرق معطوف داشته‌اند و اگر مسلکی راه گشای سلوك سالکین بود (که چنین آیینی جز اسلام محمدی (ص) و مذهب شیعه اثنی عشری نبود) توجه خوانندگان را به آن معطوف داشته‌اند.

### آثار منتشر شده استاد به شرح زیر است:

- ۱ - خاکسار و اهل حق .
- ۲ - سلسله‌های صوفیه ایران .
- ۳ - سیری در تصوف .
- ۴ - اسرار پنهانی فرق خاکسار .
- ۵ - از احساء تا کرمان (در عقاید شیخیه) .
- ۶ - شناخت حسن صباح و کارهای شگرف او (در عقاید اسماعیلیه) .
- ۷ - شناخت سبکها .
- ۸ - بهائیت چگونه پدید آمد .
- ۹ - وهابیت و ریشه‌های آن .
- ۱۰ - داعیان پیامبری و خدایی .
- ۱۱ - باب کیست و سخن او چیست .
- ۱۲ - مکتب یوگ و نشست‌های ۸۴ گانه آن .
- ۱۳ - شناخت صبی‌ها و بحث درباره جبر و اختیار .
- ۱۴ - اسرار پنهانی مکتب یوگ .
- ۱۵ - اسپری تبسم یا ارتباط با ارواح .

- ۱۶ - گلبنگ مغز از فراسوی قانون جاذبه .  
۱۷ - عرفان نامه اثر کیوان قزوینی با مقدمه و حواشی نورالدین چهاردهی .  
۱۸ - شرح رباعیات خیام از کیوان قزوینی با مقدمه و حواشی نورالدین چهاردهی .  
۱۹ - هفت رساله از کیوان قزوینی با مقدمه و حواشی نورالدین چهاردهی .  
۲۰ - شرح حال ابوسعید ابوالخیر از کیوان قزوینی با مقدمه و حواشی نورالدین چهاردهی .  
۲۱ - تاریخ بی‌دروغ با مقدمه و حواشی نورالدین چهاردهی .

و نیز آثار منتشر نشده از ایشان عبارتند از :

- ۱ - ادیان در سنجش روحی .  
۲ - جلد دوم ارتباط با ارواح .  
۳ - مکتوبات چهاردهی .  
۴ - پرسش و پاسخ در زمینه سلوک روحی و عرفان .  
شایسته بود که از تجربیات استادی که عمری را در سلوک روحی به راستی طی طریق نموده است سخن به میان آید ، سالکی که هیچگاه مدعی نگشت و هیچ وقت دست به احداث سلسله و فرقه‌ای نزد ، بلکه از فرق ضاله و تهدیدهای آنان نهراسید و به افشای آنان دست یازید ، فردی که آراء و نظریاتش در سلوک روحی مدد سالکین می‌تواند بود و صفای باطنش کمک راهشان ، استادی که با روشنگری‌های خود مانع کجروی و کج‌اندیشی سالکین می‌گردد .



وى ۱۲ آذر ماه ۱۳۷۶ شمسى مقارن با تولد آقا اباعبدالله الحسين «ع»  
به هنگام صلوة ظهر جان به جان آفرين سپرد و بدن پاکش در بهشت  
زهرای تهران قطعه ۳۷ ردیف ۱۴۷ شماره ۳۲ به خاک سپرده شد .  
نویسنده کتاب حاضر افتخار شاگردى ایشان را دارد و سالها تحت  
نظر شادروان استاد نورالدین مدرسى چهاردهى علمى و عملى تلمذ نموده  
است .

## تکمله

برای فهم بهتر مطالب کتاب می‌باید جدولی رسم نمود که شامل ۳ ستون اصلی باشد :

- ۱ - سرمایه‌های سلوک
- ۲ - ابزارهای سلوک که شامل نکر - فکر (صورت فکریه) - حبس نفس و نشست‌ها می‌باشد.
- ۳ - لوازم سلوک که لازمه کارند همچون تغذیه - خواب - استحمام (غسل) .

آنگاه باید دو رشته از مطالب به جدول فوق اضافه نمود :

- ۱ - انواع ریاضت - تمرکز - چله (اربعین) - روزه سکوت - روزه وصال - مهار ارتعاش و مباحثی از این دست .
- ۲ - حالات سلوک - آفات سلوک - توانایی‌های سالک - جنبه در سلوک و نتیجه سلوک .

آنگاه به اهمیت خیال در سلوک توجه نموده و متذکر تفاوت‌های سلوک حقیقی با سلوک مرسوم گشت .

لذا کتاب را می‌توان به ۵ شاخه که هر کدام شامل چند فصل است تقسیم نمود و مباحث دیگر را در جنب این ۵ تقسیم قرار داد .  
 باری اگر نویسنده بخواهد حق مطلب را ادا کند می‌باید در رابطه با هر فصل کتابی مستقل بنگارد .

به عنوان مثال در فصل ذکر مطلب تا آنجا که امکان داشت مختصر گشت بی‌آنکه از ارائه مطالب اصلی پرهیز شده باشد ، اما گفتنی است که برخی از مکاتب ذکر را به رنگ نقره‌ای و سپس به رنگ طلایی در نظر می‌گیرند و با انکاری چون انا هو را به کار می‌گیرند که انا بر چشم کوبیده و هو بر قلب و از خطرات این نحوه از ذکر ، خودبینی و غرور است .

در پایان ذکر سه نکته ضروری است :

- اول - آنکه در سلوکِ روحی وجود استاد ضروری است .
- دوم - مراقبت را باید از دم (دم و بازدم) [یک دوره تنفس] شروع نمود که یک دم چند ثانیه است و تعداد ثانیه‌ها به تفاوت اشخاص مختلف است .  
 چون آدمی غافل می‌شود و از یاد می‌برد توجه و مراقبت از یاد خدا را (ذکر خدا) لذا باید هر وقت متوجه و متذکر گشت به اندازه یک نفس از یاد خدا غفلت نوزد و بتدریج به تعداد نفس‌هایی که با یاد خدا همراه است بیافزاید تا به ذکر دوام دست یابد .
- سوم - سلوکِ روحی لطف و عطیه الاهی است و بالاترین نعمت‌ها است و باید دانست که سلوکِ پایان ندارد ، خدا نهایت ندارد لذا راه خدا پایان ندارد آدمی تا عمر دارد تکلیف به راه رفتن در طریق خودسازی و کمال دارد .

میرم از خود به امیدی که به تو زنده شوم

زنده هم گر نشوم مرگ ز خود پس باشد

## کتابنامه

- ۱ - نقل از کیوان نامه جلد سوم اثر حکیم عباس کیوان قزوینی .
- ۲ - کلمه ۷۸۲ از هزار و يك کلمه .<sup>۴</sup>
- ۳ - کلمه ۷۸۳ از هزار و يك کلمه .
- ۴ - رجوع شود به کلمه ۹۹۹ از کتاب هزار و يك کلمه اثر عباس کیوان قزوینی .
- ۵ - رجوع شود به استوار رازدار فصل دوازدهم دوم پاراگراف آخر .
- ۶ - برای استفاده بیشتر رجوع شود به کتاب مکتب یوگ و نشست‌های ۸۴ گانه آن اثر استاد نورالدین چهاردهی ، نشر گوتنبرگ .
- ۷ - رجوع شود به کتب ۱- اسرار پنهانی مکتب یوگ اثر نورالدین چهاردهی نشر پیک فرهنگ . ۲- مکتب یوگ و نشست‌های ۸۴ گانه آن اثر استاد چهاردهی نشر گوتنبرگ .
- ۸ - کلمه ۸۸۵ از کتاب هزار و يك کلمه نسخه خطی اثر حکیم عباس کیوان قزوینی .

- ۹ - دو سطر اول از کلمه ۸۸۹ از کتاب هزار و يك کلمه نسخه خطی اثر عباس کیوان قزوینی .
- ۱۰ - نقل از عرفان نامه اثر عباس کیوان قزوینی .
- ۱۱ - استوار رازدار فصل پانزدهم . اثر عباس کیوان قزوینی
- ۱۲ - نقل از کتاب شادروان نورالدین چهاردهی .
- ۱۳ - رازگشا چاپ اول ص ۳۱ .
- ۱۴ - تفسیر کیوان جلد سوم مکتوب سوم .
- ۱۵ - کتاب اسپری تیسیم (ارتباط با ارواح) اثر نورالدین چهاردهی .
- ۱۶ - کتاب سیری در تصوف صفحه ۵۲۰ و ۵۲۱ اثر نورالدین چهاردهی .
- ۱۷ - گلبانگ مغز از فراسوی قانون جاذبه اثر نورالدین چهاردهی .
- ۱۸ - فصل هیجدهم از کتاب استوار اثر عباس کیوان قزوینی .
- ۱۹ - رجوع شود به عرفان نامه فصل ۱۷ در ریاضت عامه و خاصه اثر کیوان قزوینی
- ۲۰ - عرفان نامه اثر عباس کیوان قزوینی .
- ۲۱ - صفحه ۹۴ جلد دوم تفسیر کیوان چاپ اول - تهران .
- ۲۲ - هزار و يك کلمه کیوان اثر حکیم عباس کیوان قزوینی . کلمه های ۸۴۹ - ۸۵۰ - ۸۵۱ - ۸۵۲ - ۸۵۳ - ۸۵۴ درباره جنبه است .
- ۲۳ - ۱۰۰۱ کلمه کیوان .
- ۲۴ - پراگراف دوم از کلمه ۸۵۴ از کتاب هزار و يك کلمه اثر عباس کیوان قزوینی .
- ۲۵ - فصل هفدهم از کتاب استوار (رازدار) اثر عباس کیوان قزوینی .
- ۲۶ - کتاب گلبانگ مغز از فراسوی قانون جاذبه اثر نورالدین چهاردهی

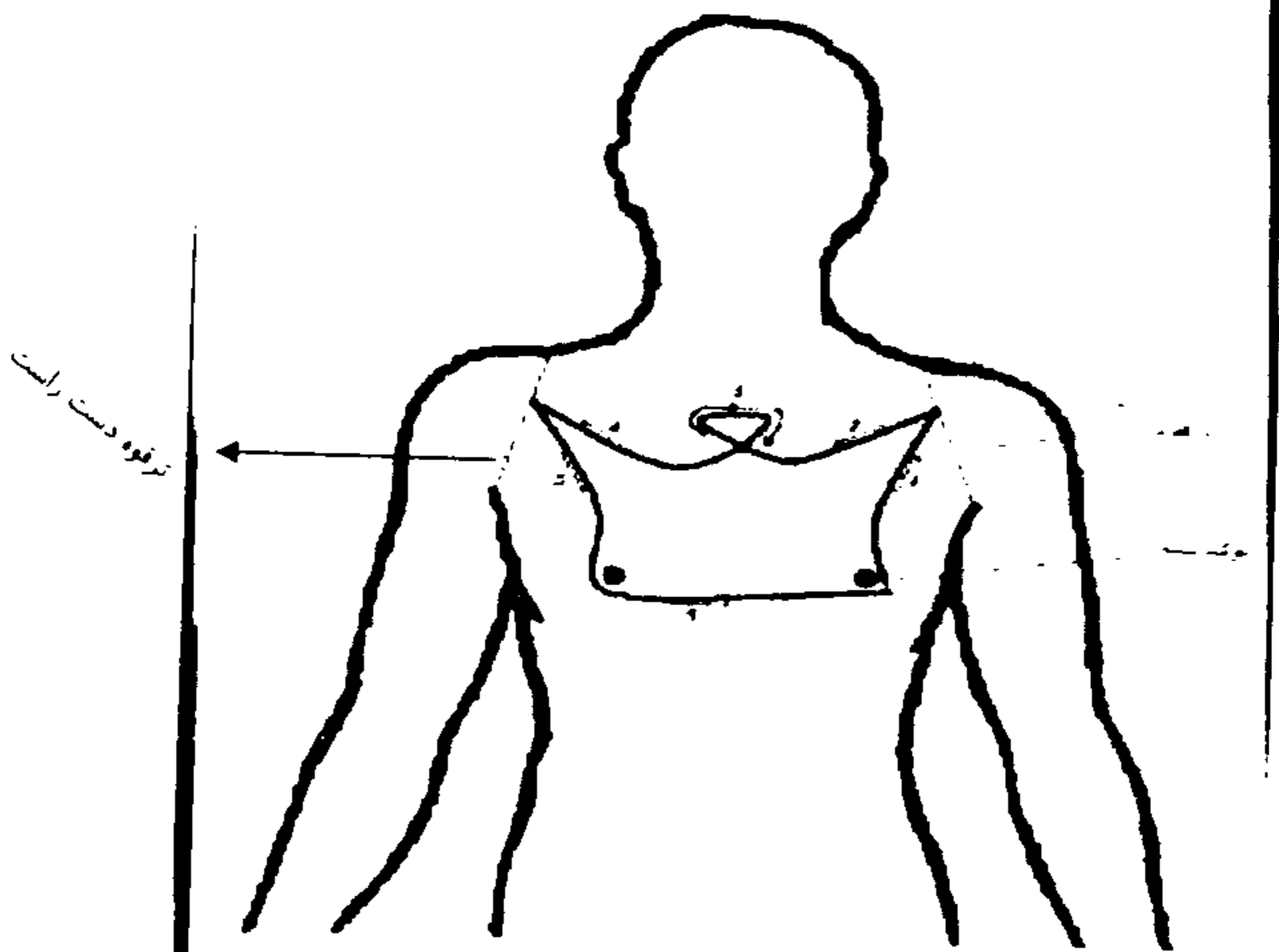
مسعود رضا مدرسہ چہار دہی ..... ۱۸۰

۲۷ - شرح رباعیات خیام اثر عباس کیوان قزوینی بہ تصحیح و اہتمام  
مسعود رضا مدرسہ چہار دہی نشر آفرینش صفحہ ۶۳ .

۲۸ - کلمہ ۸۵۹ از کتاب ۱۰۰۱ کلمہ اثر عباس کیوان قزوینی از نسخہ  
خطی .

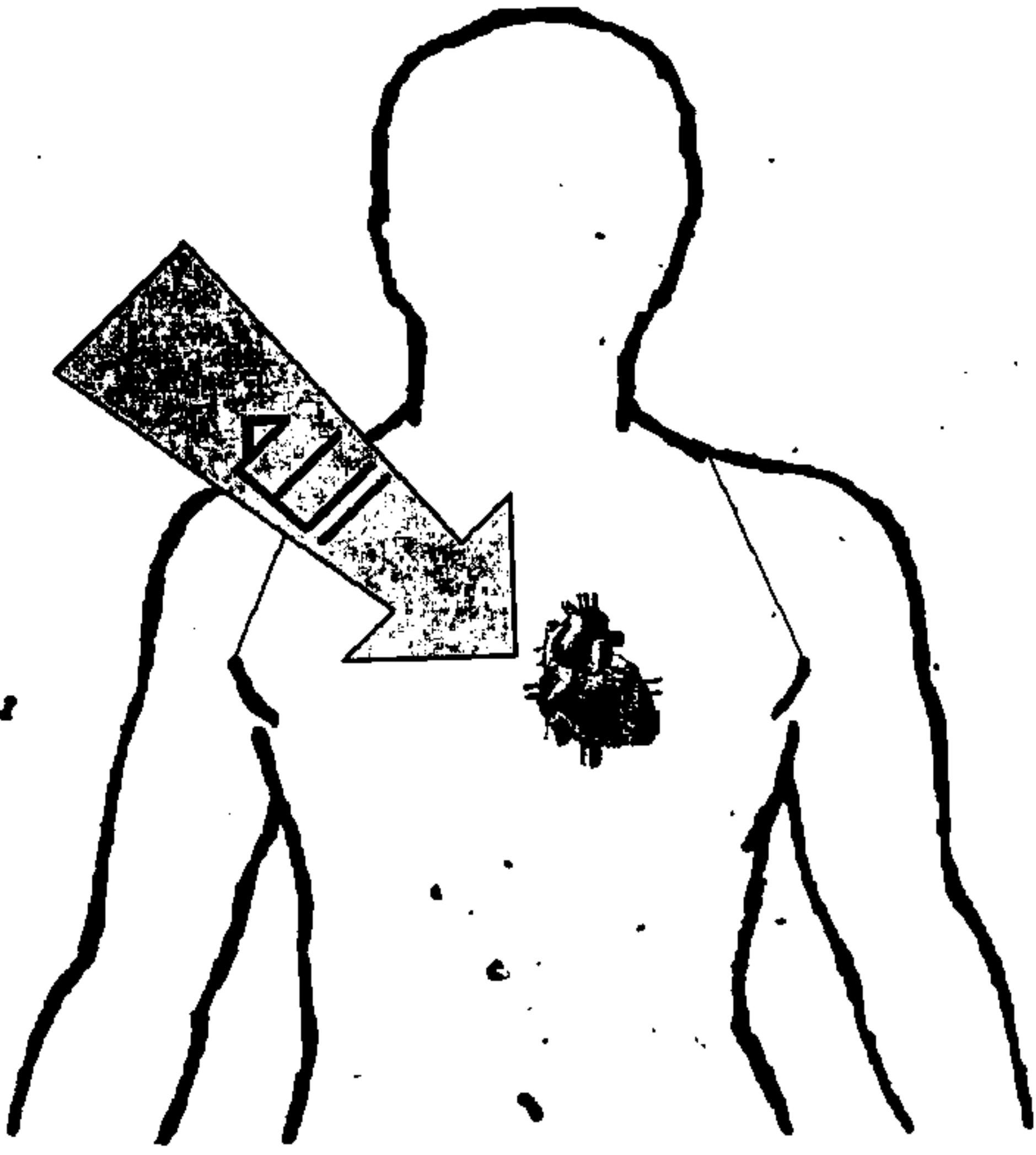
۲۹ - مقدمہ دوم از کتاب استوار اثر عباس کیوان قزوینی .

۳۰ - کتاب استوار فصل چہارم اثر عباس کیوان قزوینی .



ذکر (العلی) یا (سرا لسر)

۱. (الف) کلمه العلی از نوک سینه چپ به ترقوه دست چپ رسم شود.
۲. (لام) از ترقوه به وسط جناق سینه رسم شود.
۳. (ع) در ناحیه وسط سینه رسم شود.
۴. (لام دوم) از انتهای (ع) به ترقوه دست راست رسم شود.
۵. (ی) از ترقوه دست راست به زیر سینه راست امتداد یافته به زیر الف (زیر نقطه شروع) ختم شود.

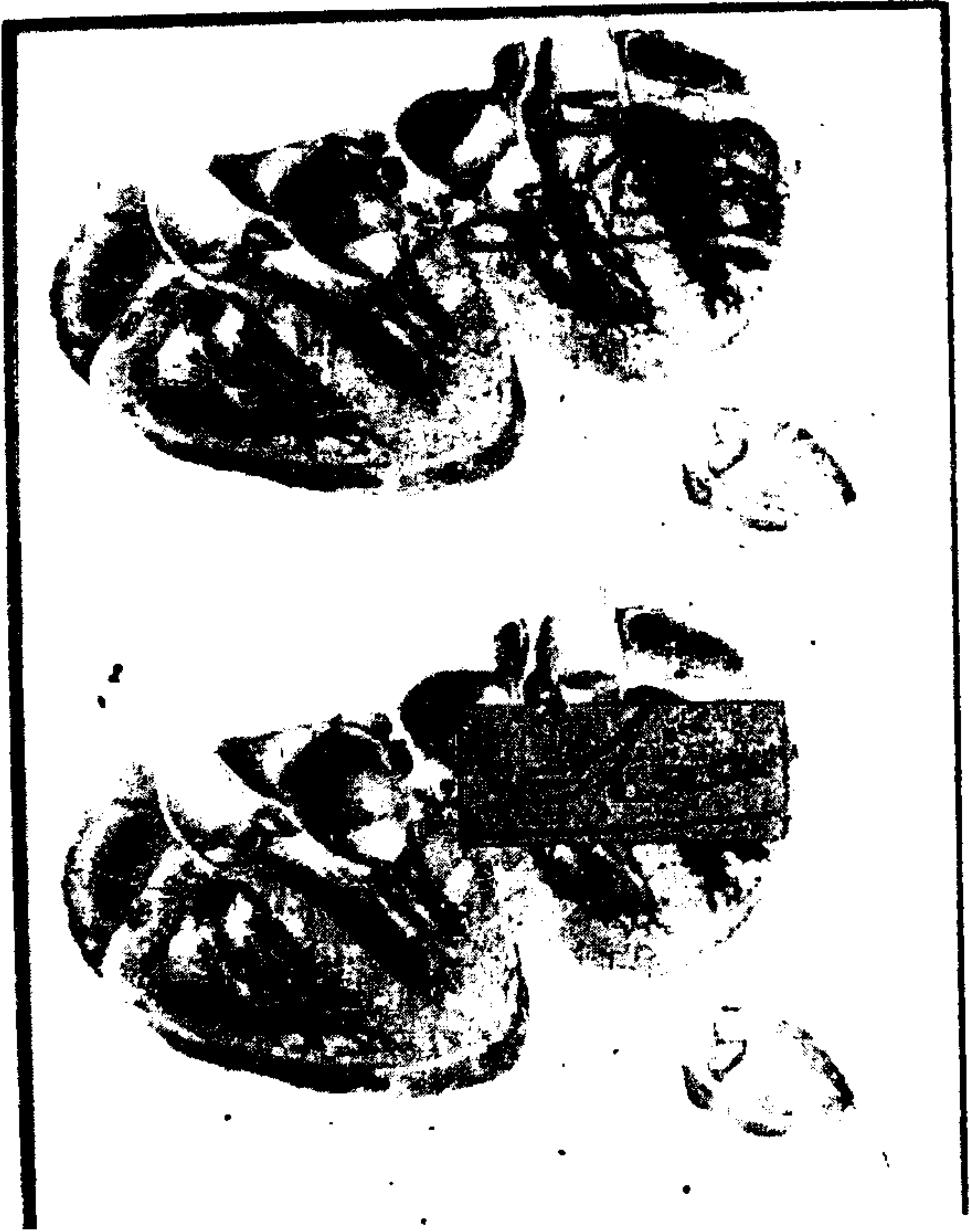


کوبش ذکر (الله) به قلب

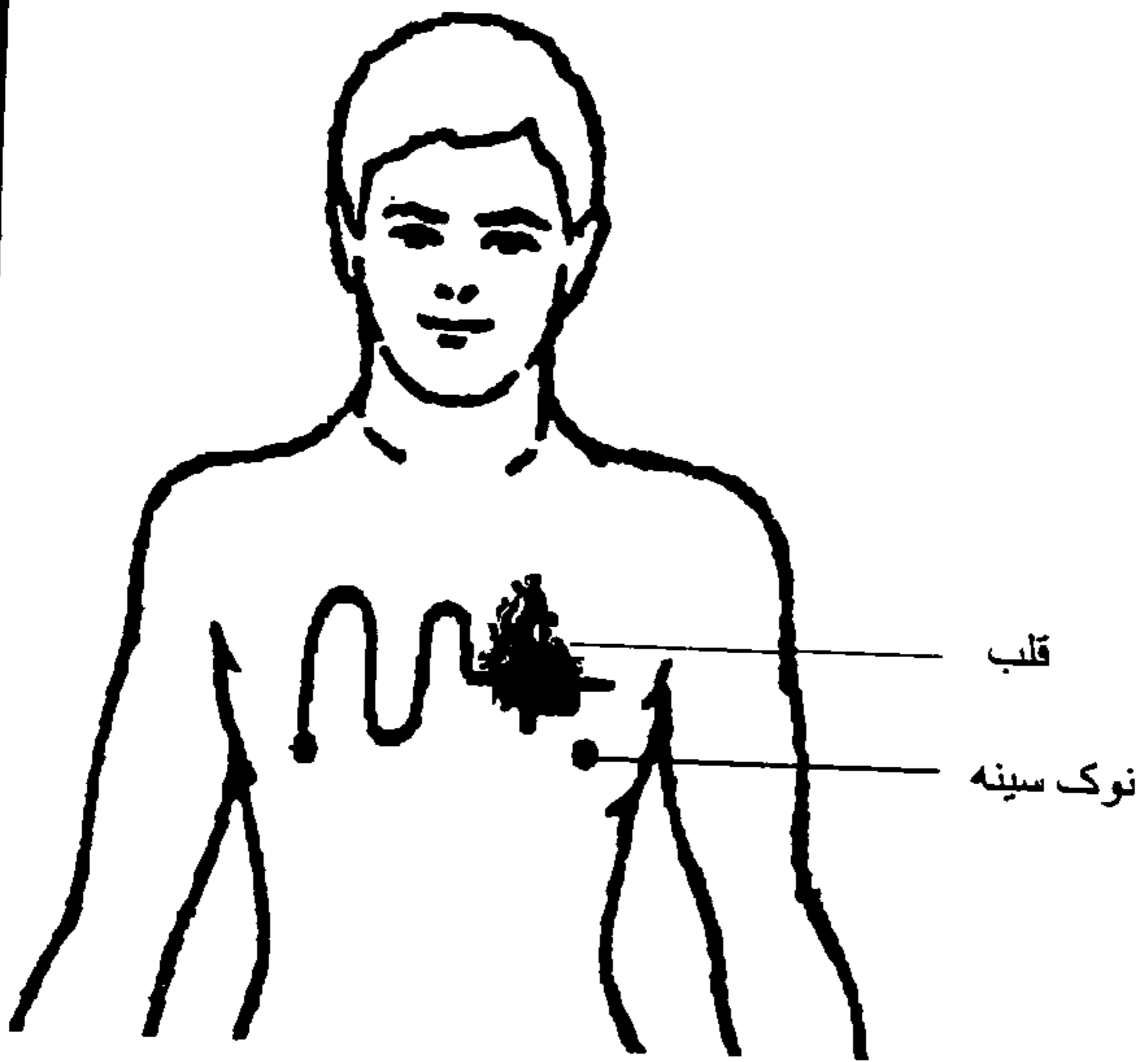




ذکر ( هوالحی ) روی قلب



ترسیم ذکر ( هوالحی ) در جوف قلب



ذکر (الله) یا ذکر (ذات)

1. الف کلمه الله از نوک سینه راست به سمت بالای

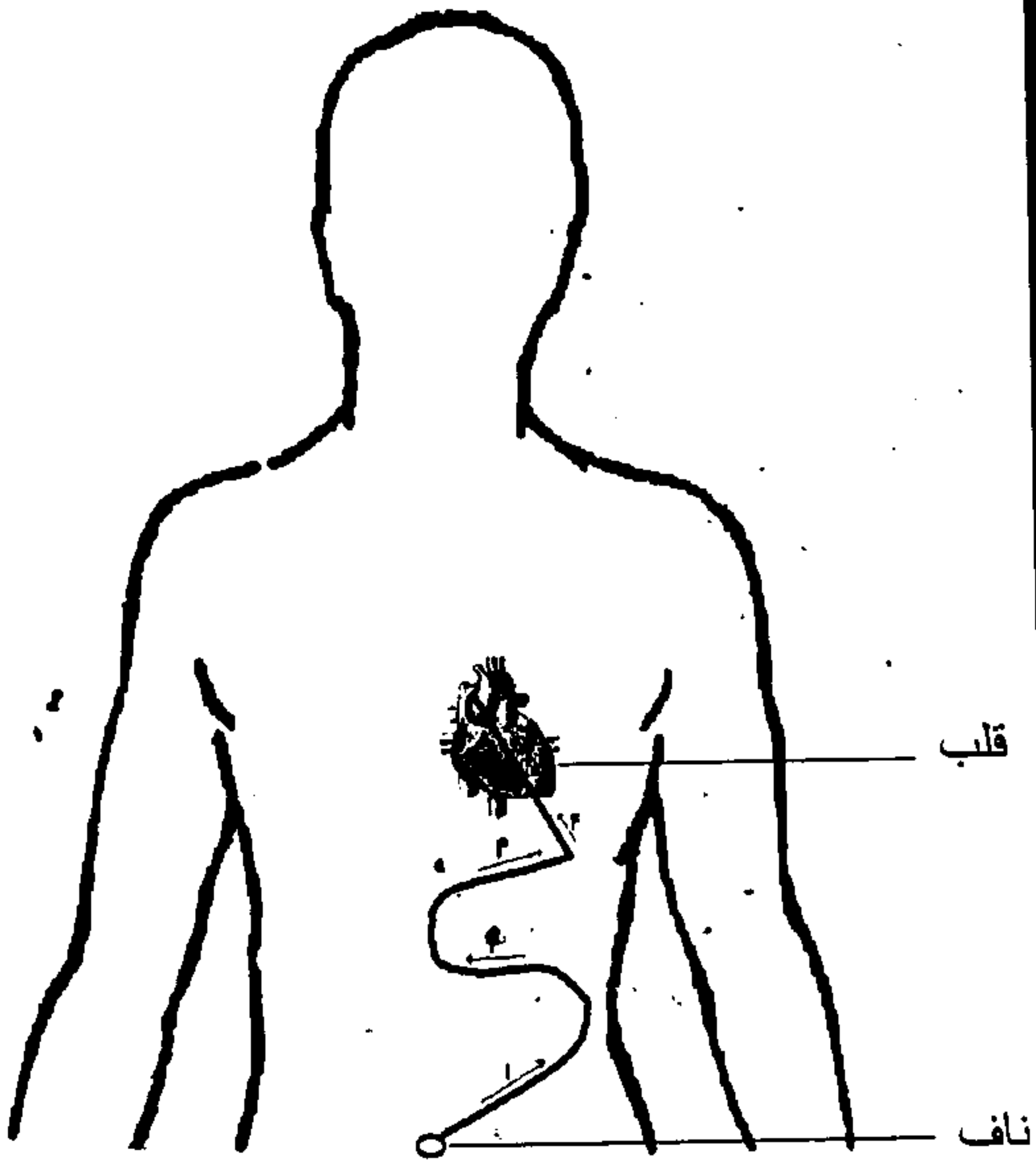
سینه رسم شود

2. لام به سمت پائین مماس با نقطه آغازین رسم شود

3. لام دوم به سمت بالا رسم شود

4. ه آخر کلمه الله همچون تیری به سمت قلب پرتاب

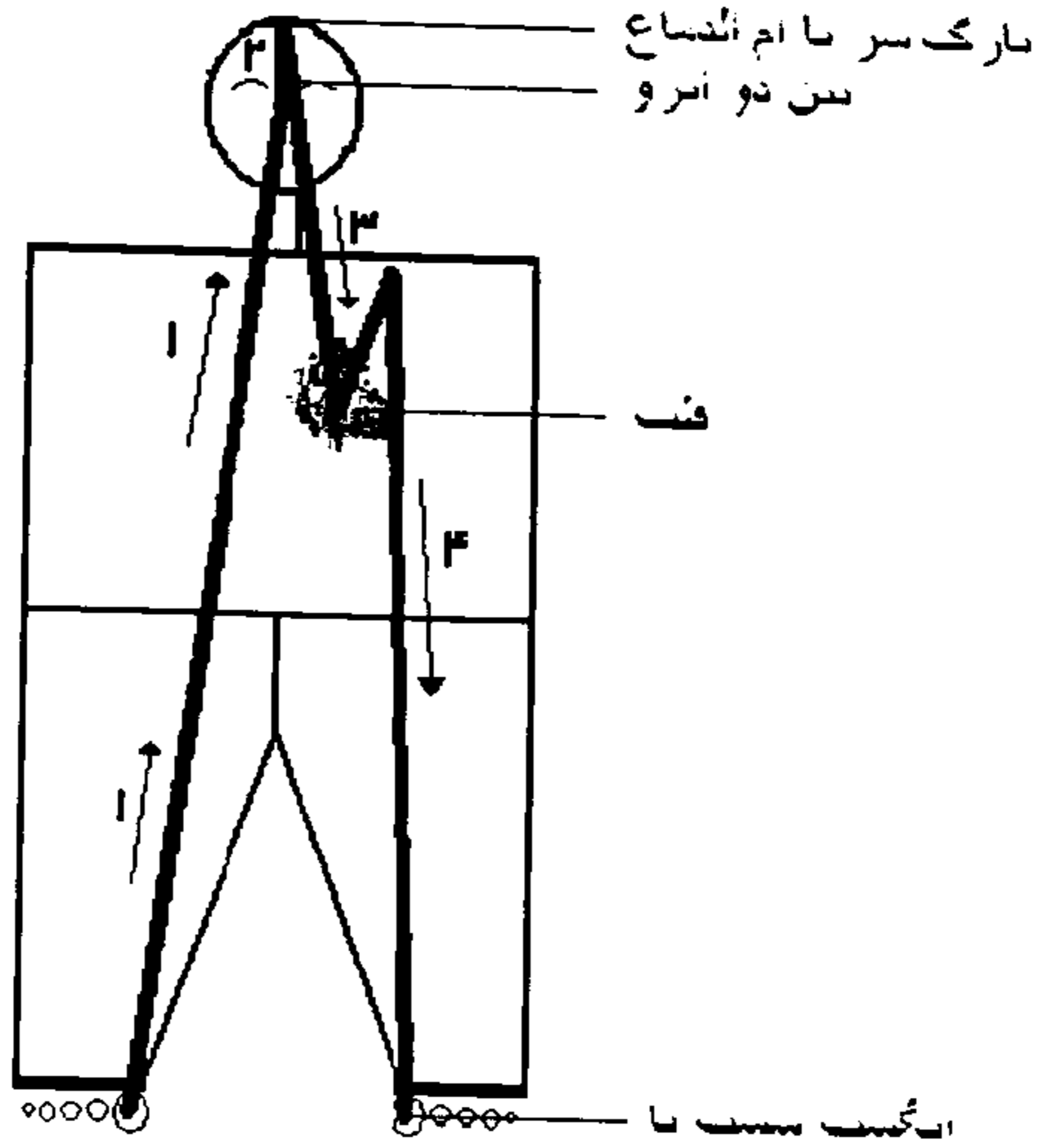
شود.



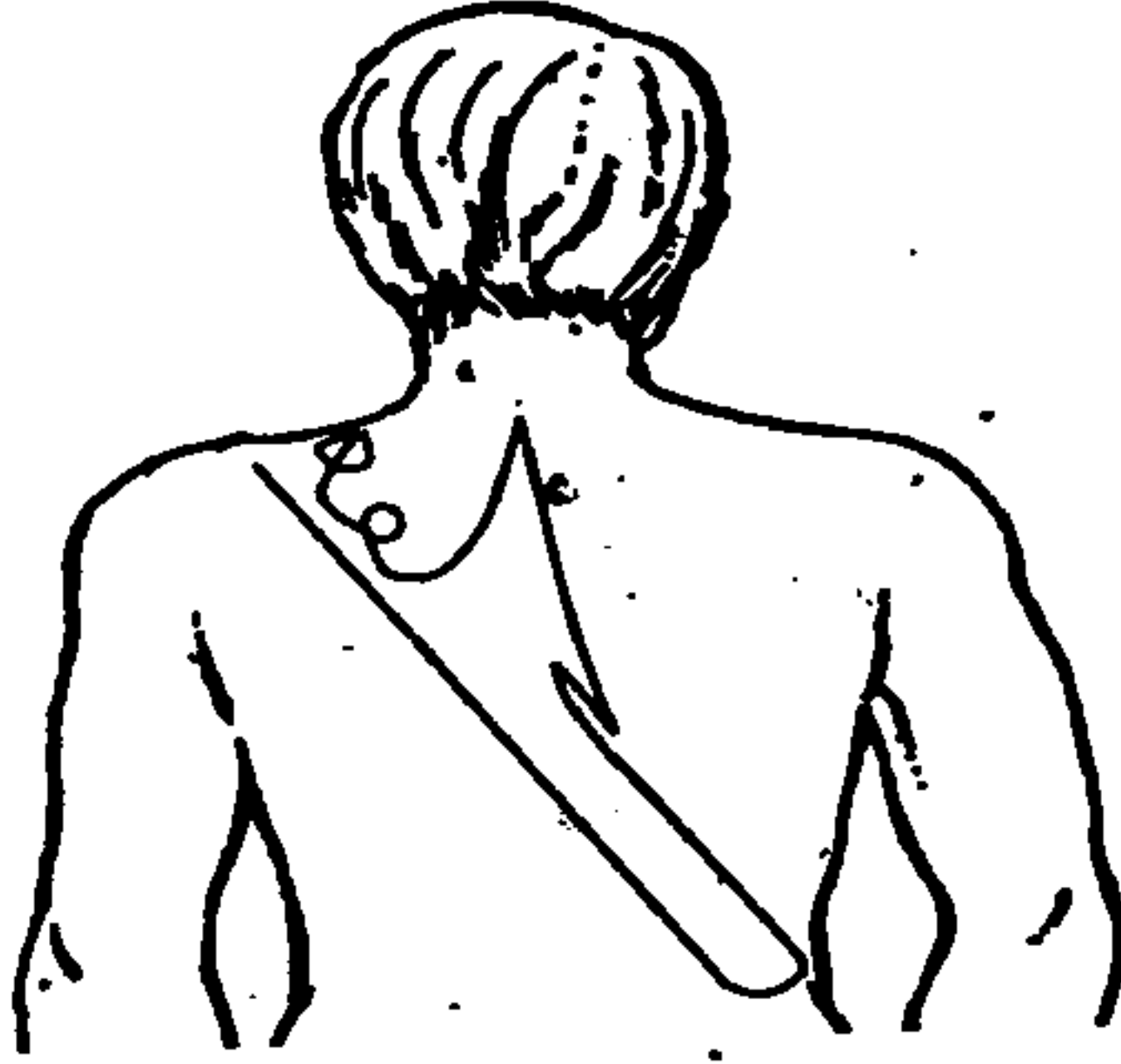
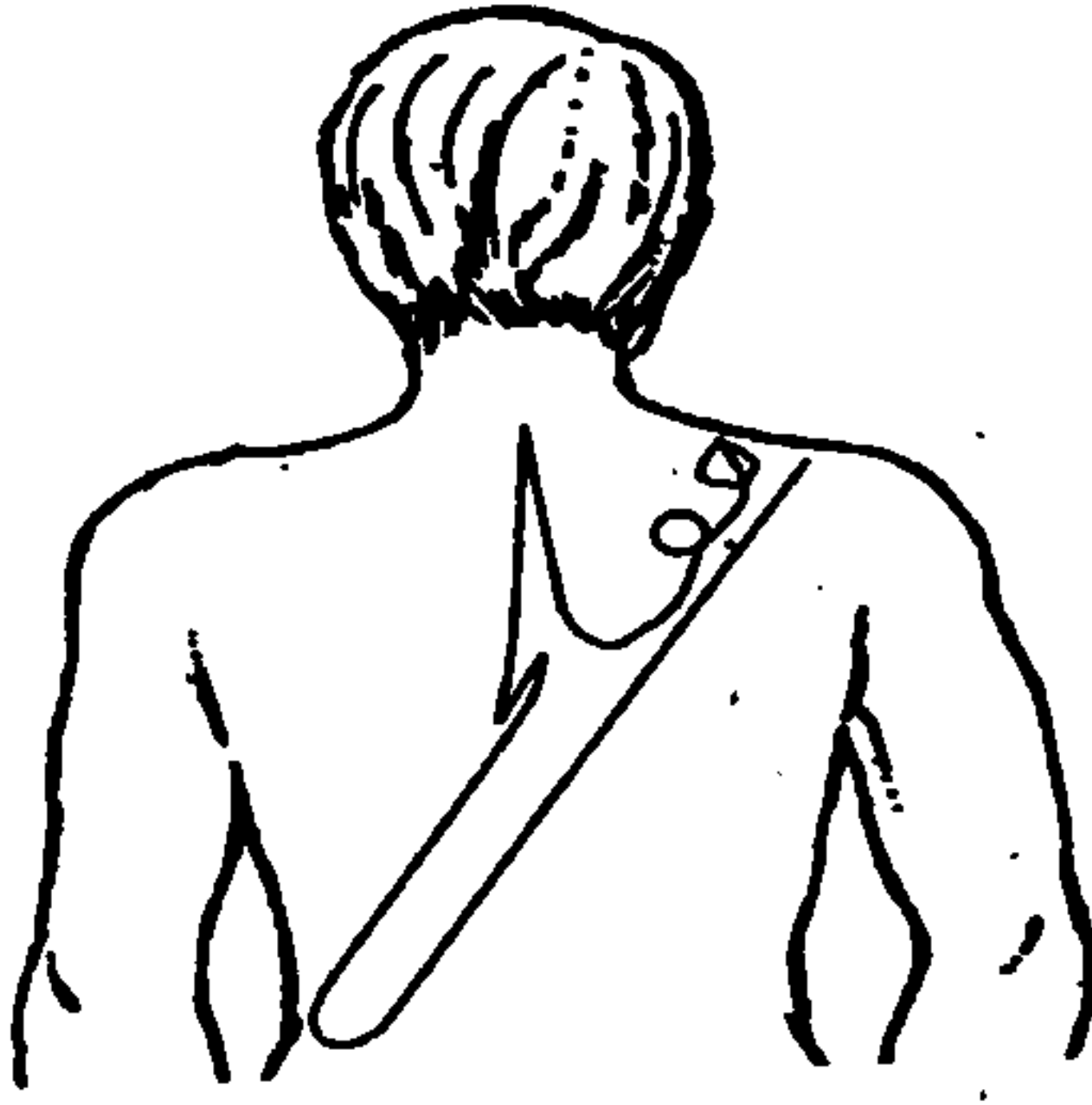
### ذکر (الله)

این ذکر از ناف به قلب ترسیم می شود.

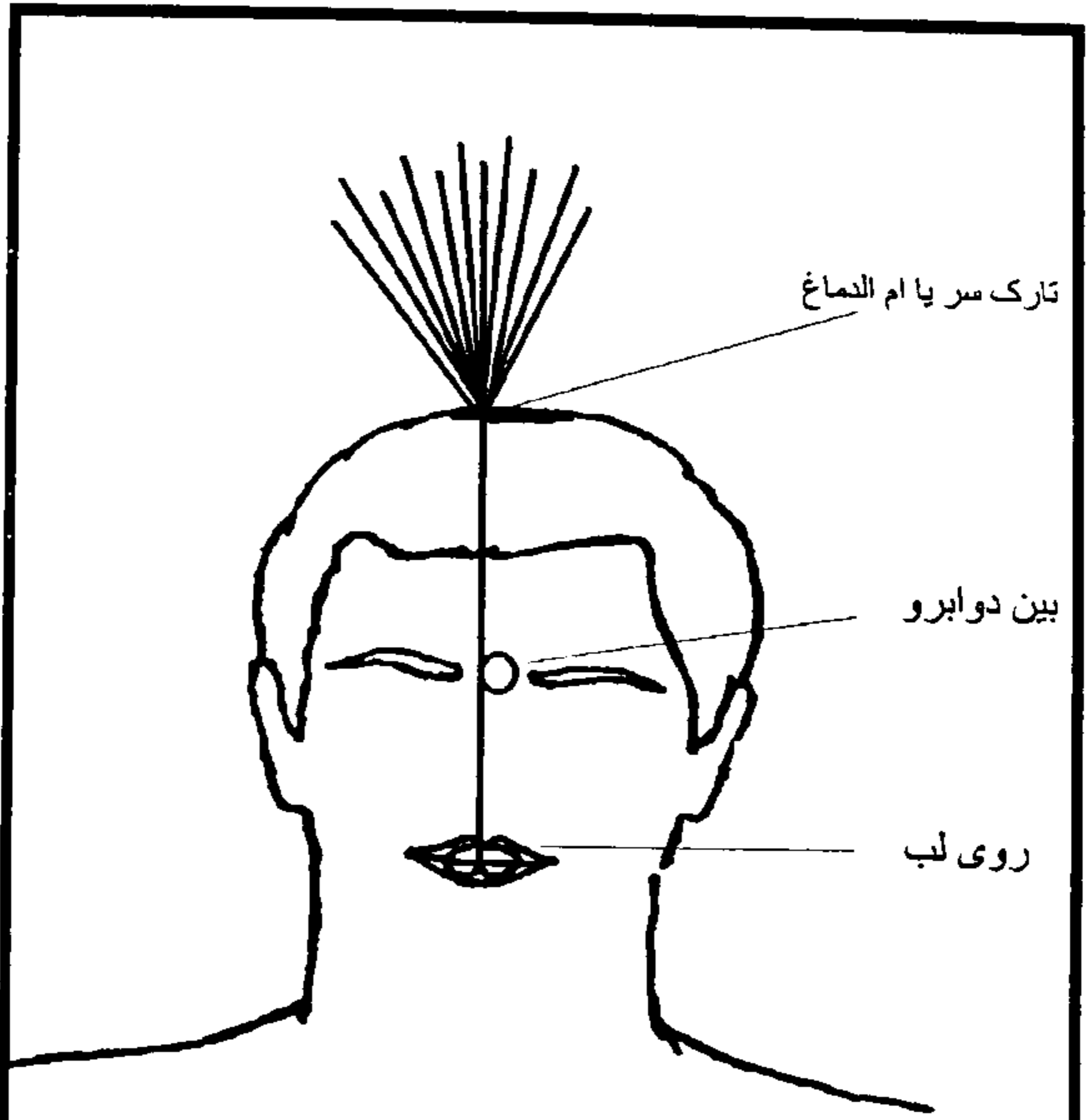
1. الف از ناف به سمت پهلوی چپ رسم شود
2. لام به سمت راست برگشته رسم شود
3. لام دوم به سمت پهلوی چپ رسم شود
4. ه را همچون تیری به سمت قلب نشانه رود.



- ذکر (الله) ترسیم در بدن به صورت ایستاده
1. الف الله از انگشت شست پای راست به مابین دو آبرو آورده و مکث مختصری شود
  2. لام الله سپس به تارک سر ترسیم و مکث مختصری شود
  3. لام دوم از ناحیه چپ صورت به ناحیه سینه تا قلب ترسیم و باز هم مکث مختصری شود
  4. از قلب دور زده به سمت بالا کمی آورده و به سمت پا رفته و به شست پای چپ ترسیم تمام شود.



ترسیم ذکر (هو الحی) در پشت بدن

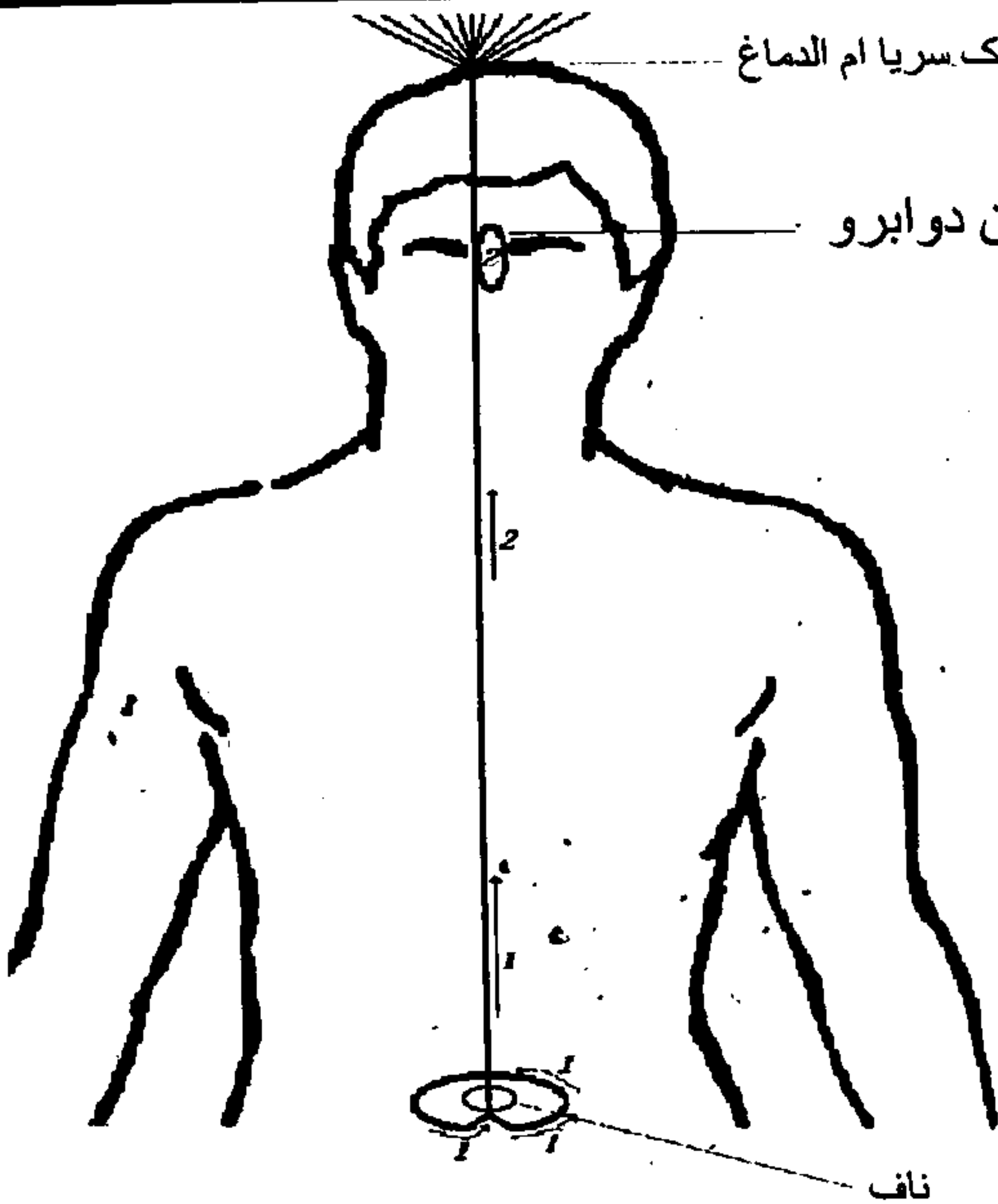


ذکر (هو)

ه کلمه هواز پائین لب زیرین به دور لب بالا رفته دور زده به نقطه آغازین رسیده دایره تکمیل می شود سپس الف وار چون خطی مستقیم به ما بین دو ابرو آورده و او رسم میشود و در ادامه به تارک سر یا ام الدماغ رفته همچون فواره آب به بالا پرتاب می شود.

تارک سر یا ام الدماغ

بین دوا برو

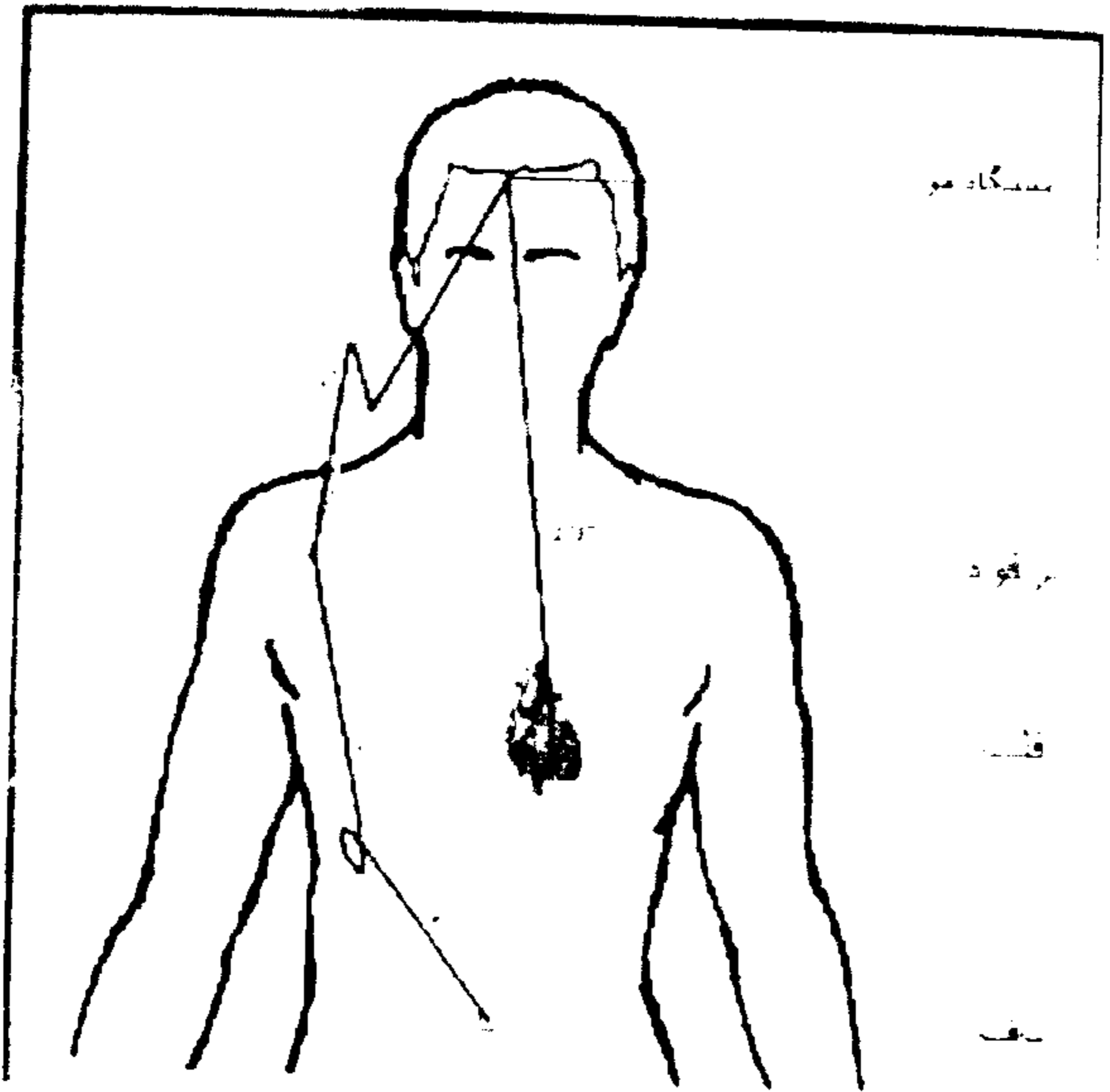


ناف

"هو"

ه کلمه هو از پائین ناف دور زده خط وسط  
از ناف مستقیم به بالا آمده در مابین دوا برو (واو)  
را دور زده مستقیم به ام الدماغ تارک سر رسانده  
و آخر ذکر به سمت بالا یا همچون فواره آب که  
افشانده می شود





مستنگاه مو

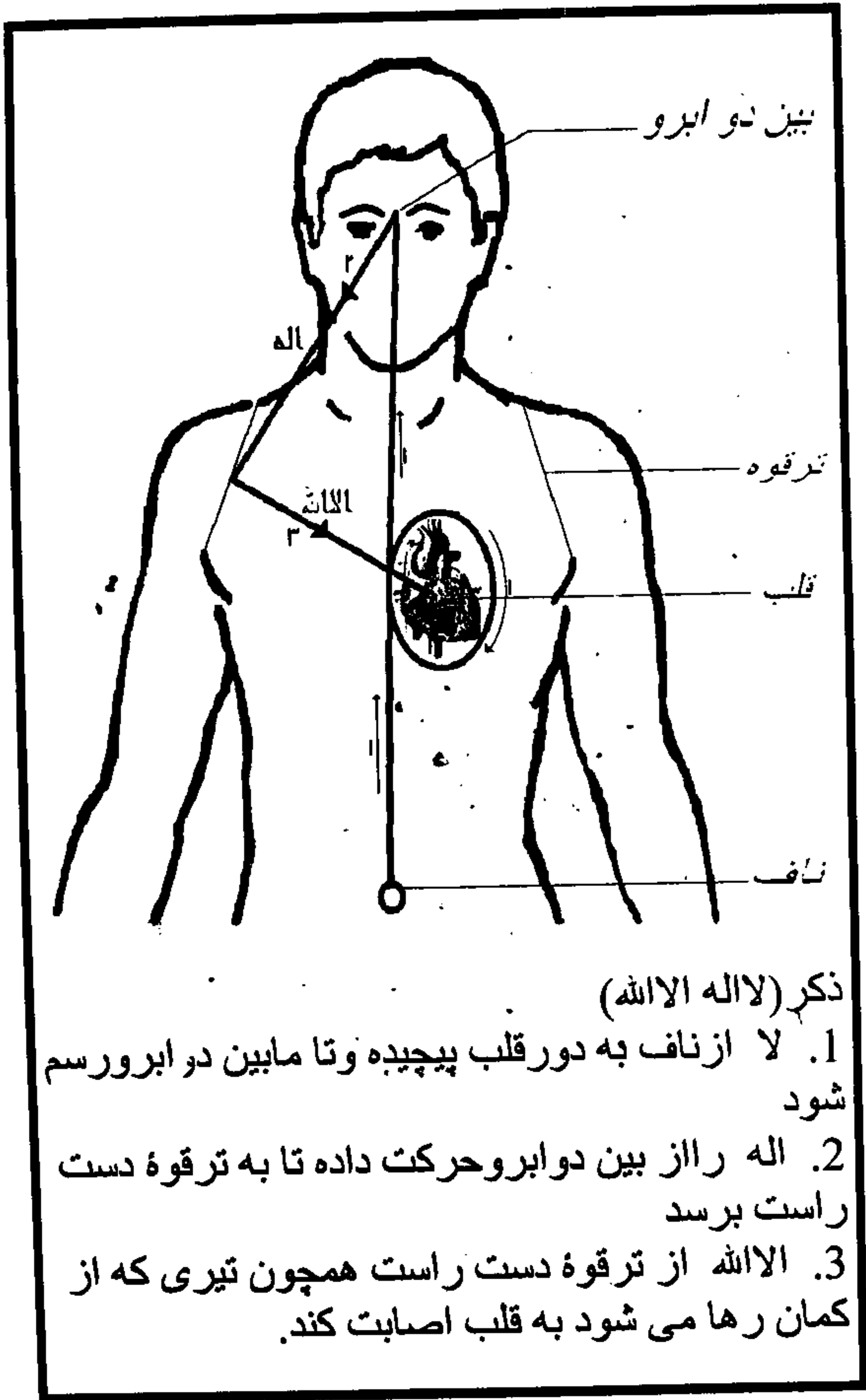
ترقوه

قلب

قلب

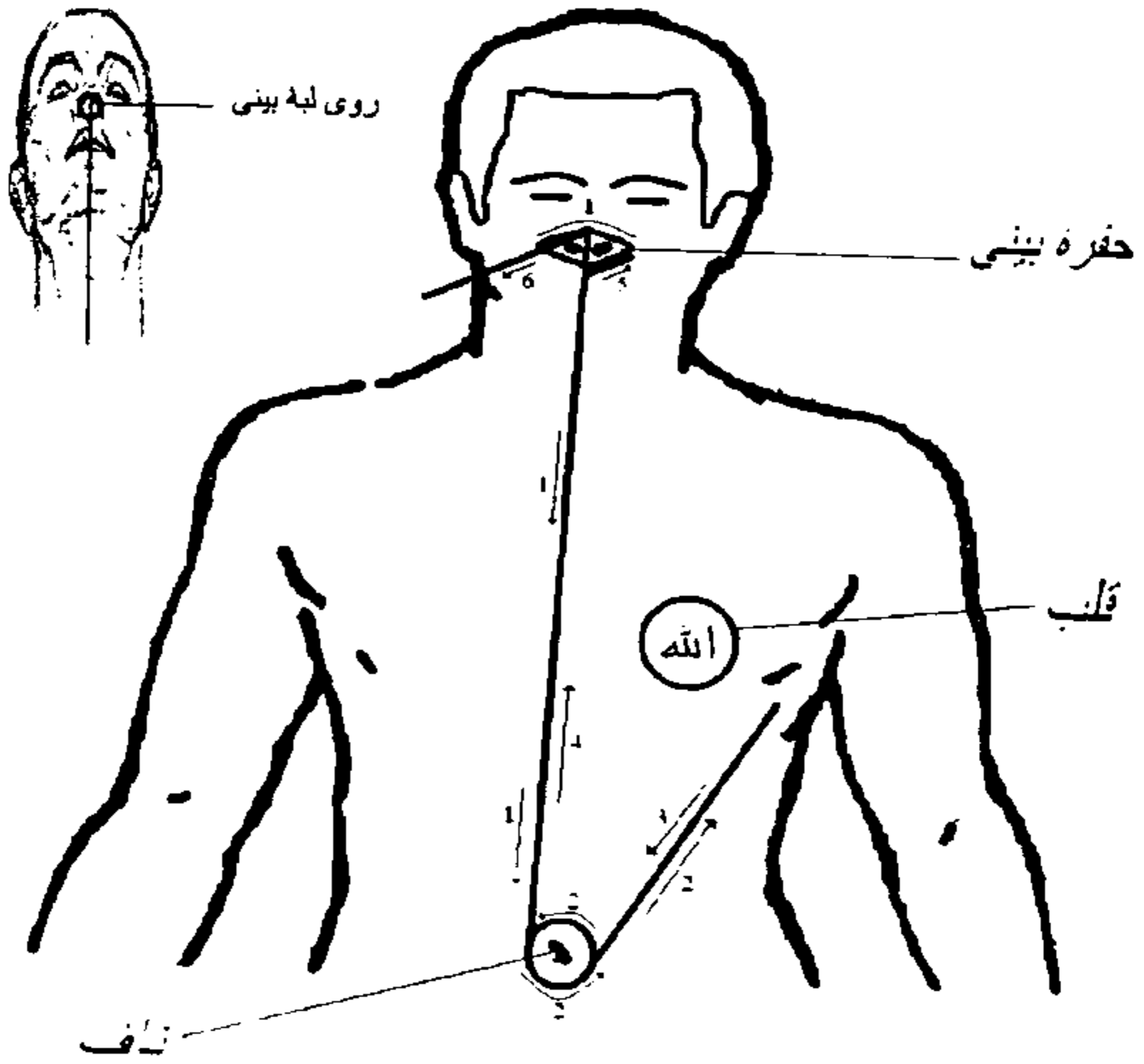
ذکر ( لا اله الا الله ) یا ذکر ( نفی و اثبات )

۱. ( لا ) از ناف به ترقوه دست راست رسم شود.
۲. ( اله ) از ترقوه دست راست به مستنگاه مو رسم شود.
۳. ( الا الله ) از مستنگاه مو به قلب کوبیده شود.



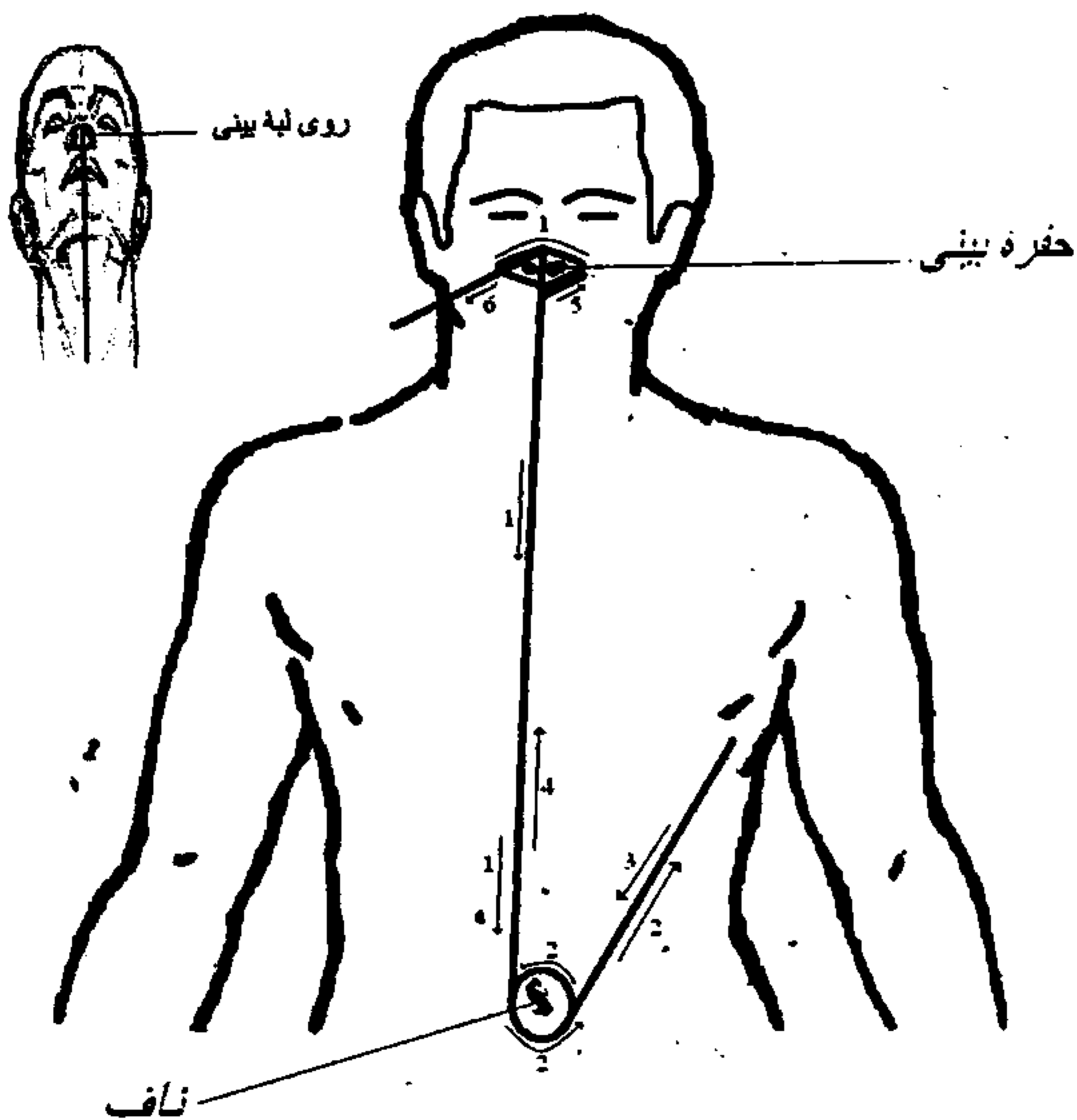
ذکر (لا اله الا الله)

1. لا از ناف به دور قلب پیچیده و تا مابین دو ابرو رسم شود
2. اله را از بین دو ابرو حرکت داده تا به ترقوه دست راست برسد
3. الا الله از ترقوه دست راست همچون تیری که از کمان رها می شود به قلب اصابت کند.



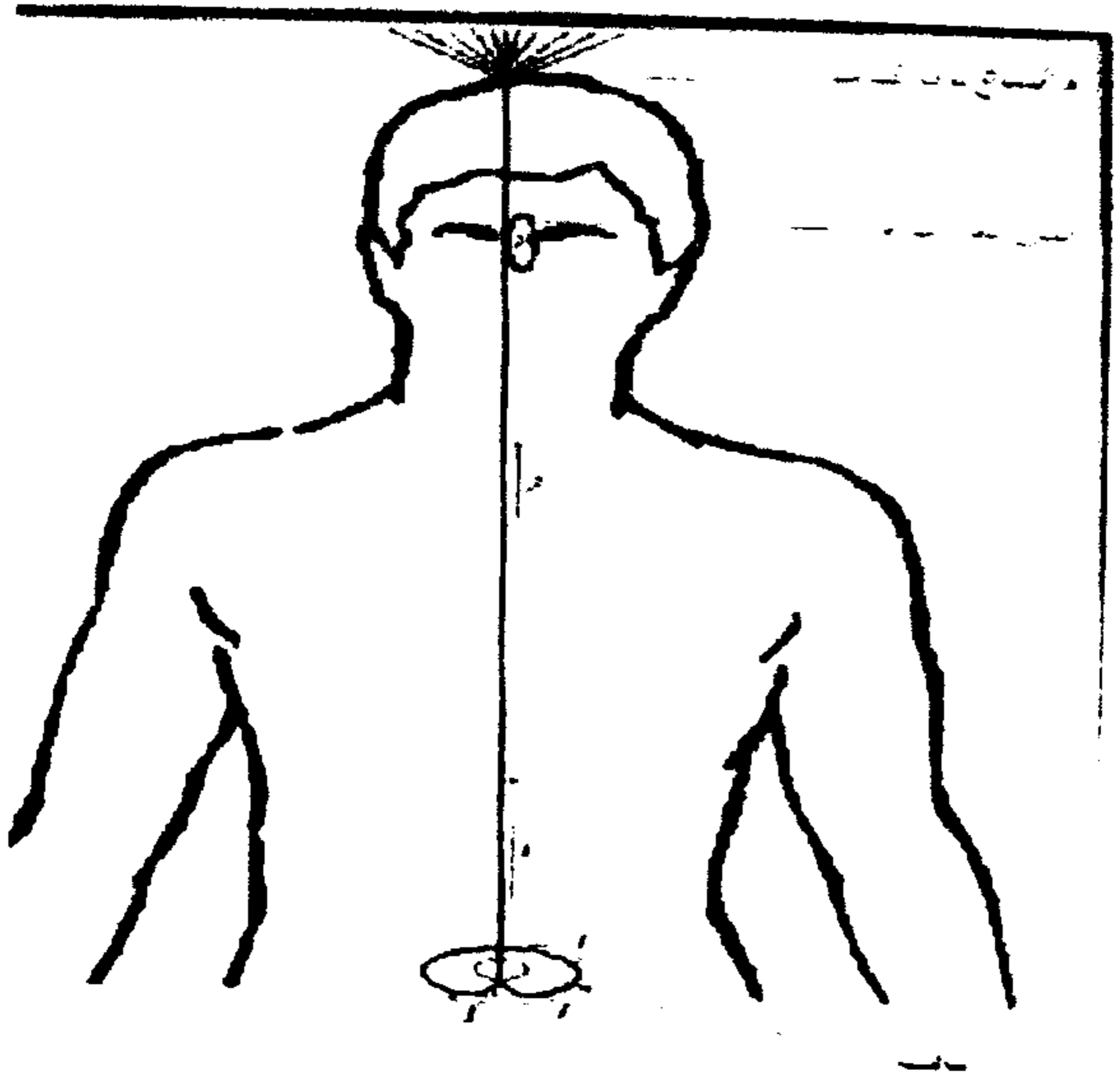
### ذکر (هو الله) فکر (الله)

1. از نوک بینی همچون دایره ای دور دو حفره بینی زده از وسط آن خطی مستقیم به ناف کشیده می شود
  2. و او دور ناف به سمت زیر دنده چپ ترسیم می شود
  3. الف الله از همانجا برگشت داده میشود تا به ناف برسد
  4. لام از ناف به حفره بینی ترسیم میشود
  5. لام دوم به اندازه یک دندان در بینی ترسیم می شود
  6. به سمت حفره دیگر بیرون داده می شود
- در حین عمل کلمه الله را در پشت جدار قلب به عنوان صورت فکریه تمرکز داده می شود.



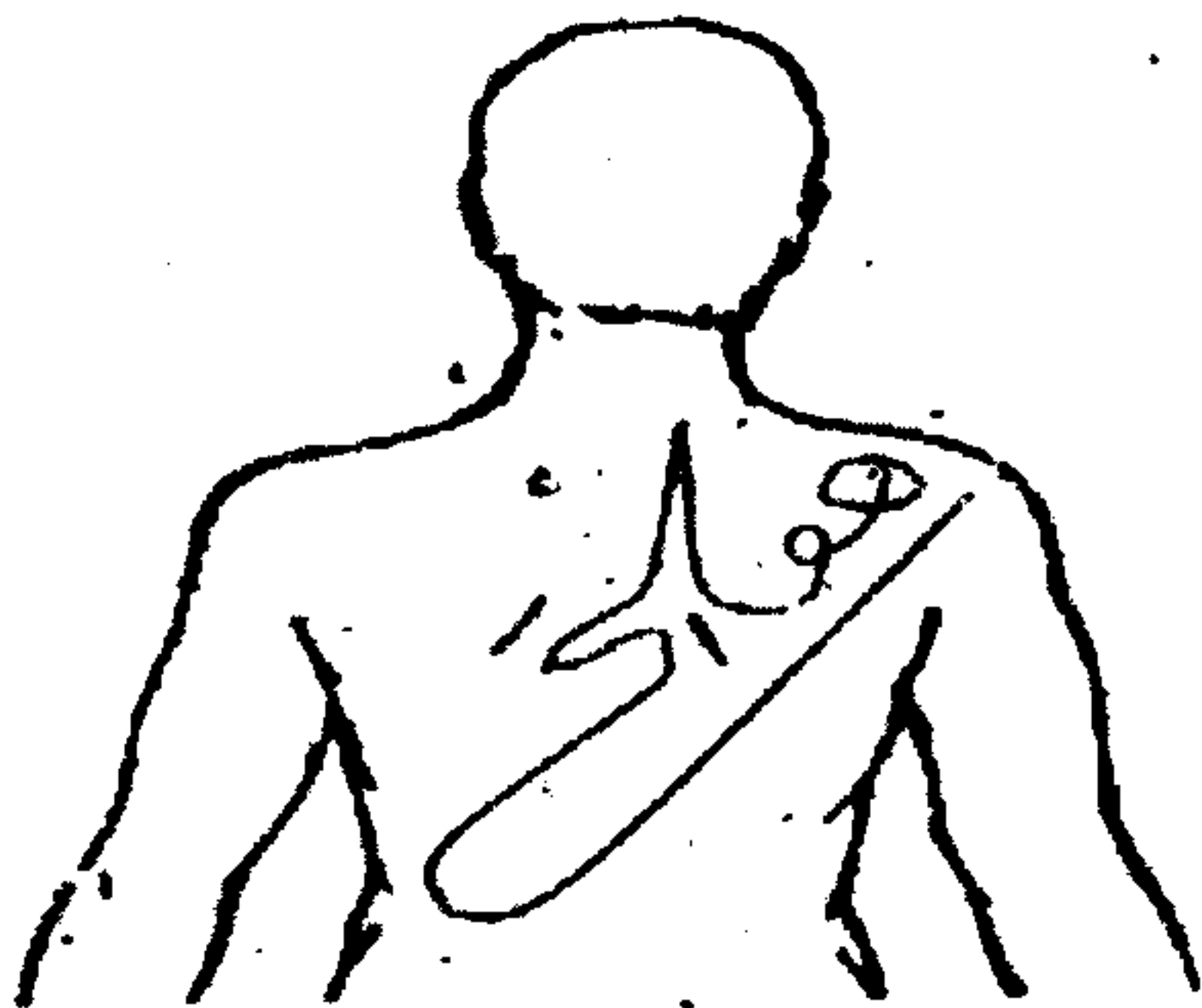
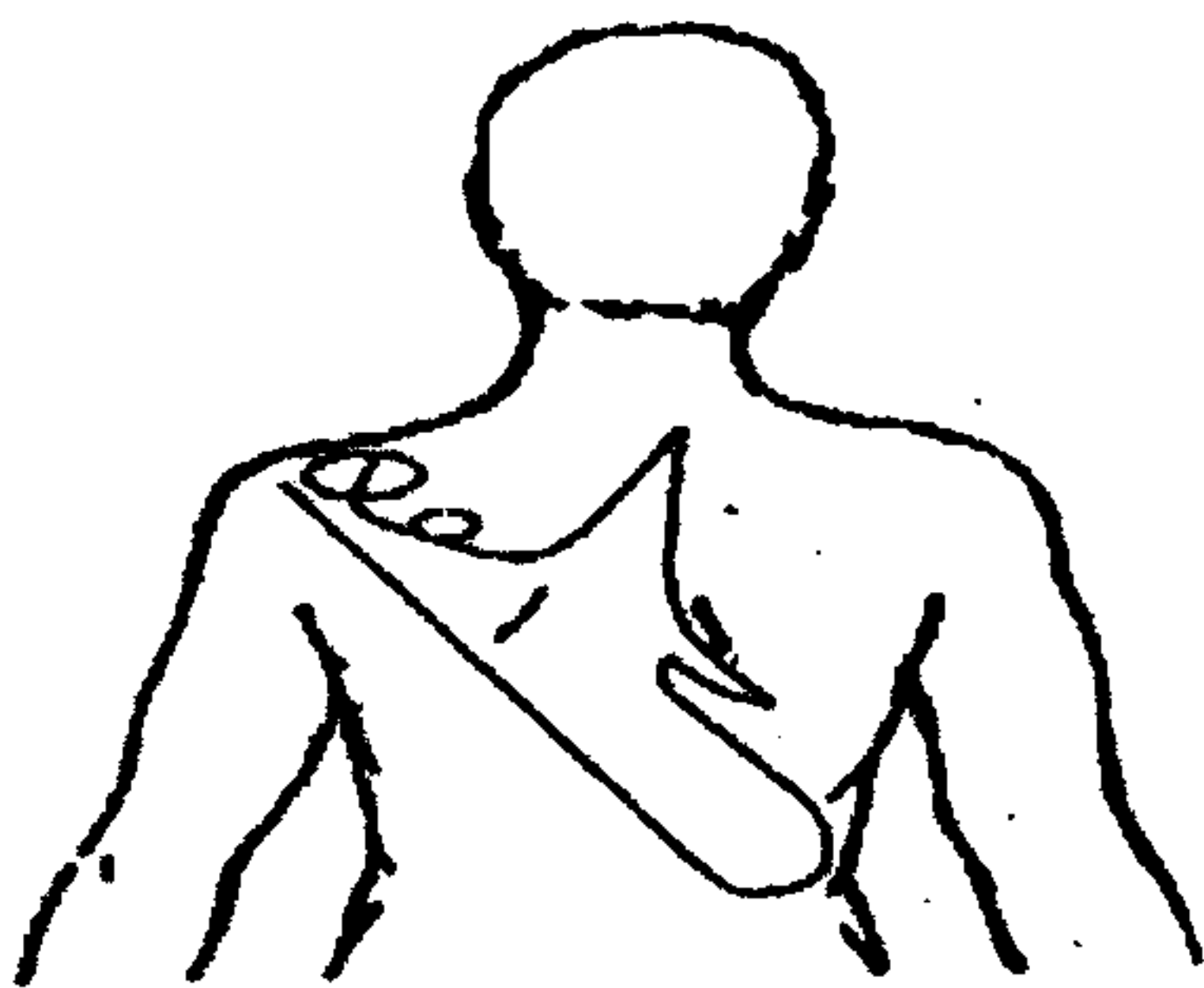
### ترسیم ذکر (هو الله)

1. از نوک بینی همچون دایره ای دور دو حفره بینی زده از وسط آن خطی مستقیم به ناف کشیده می شود
2. و او دور ناف به سمت زیر دنده چپ ترسیم می شود
3. الف الله از همانجا برگشت داده میشود تا به ناف برسد
4. لام از ناف به حفره بینی ترسیم میشود
5. لام دوم به اندازه یک دندان در بینی ترسیم می شود
6. به سمت حفره دیگر بیرون داده می شود

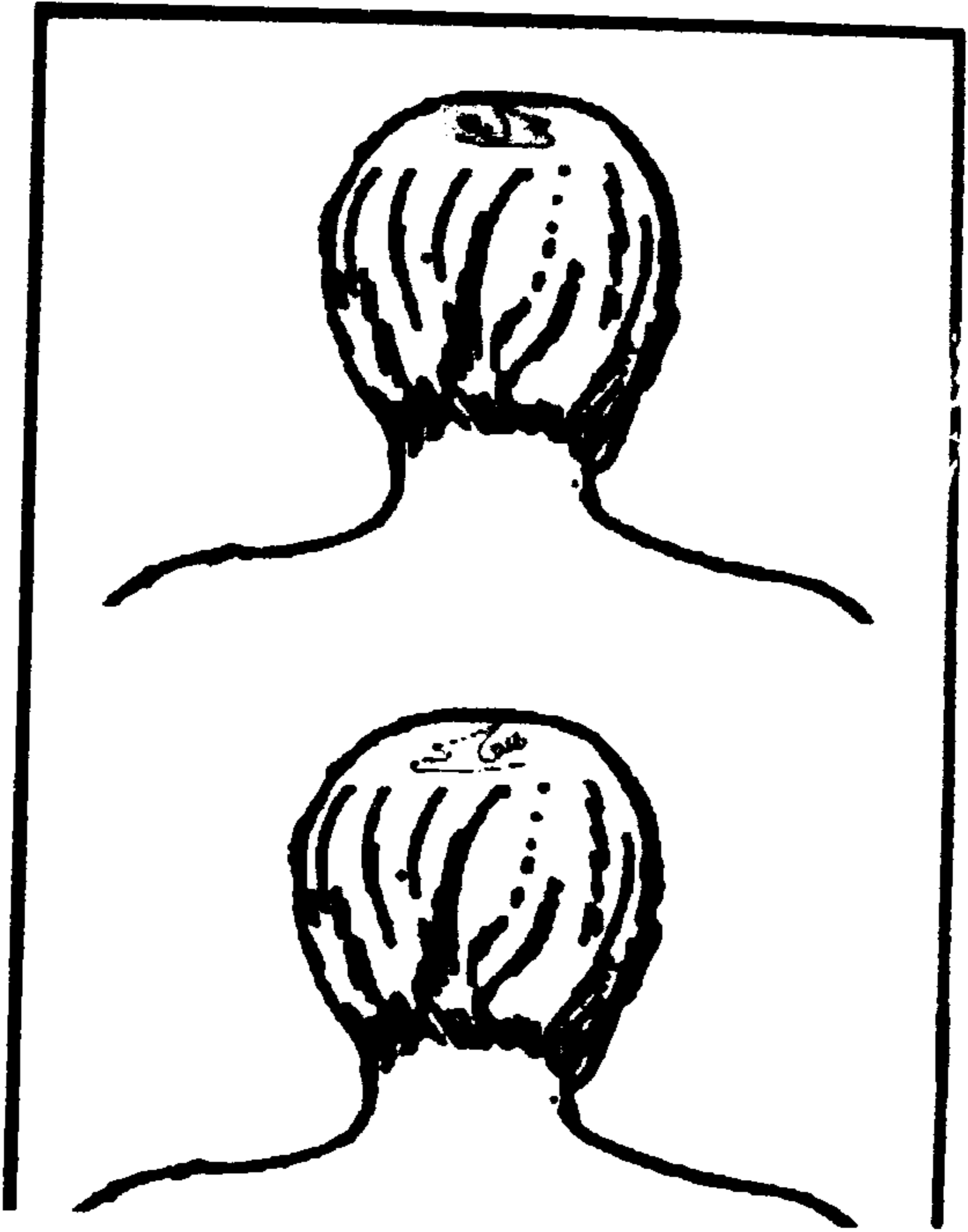


((هو))

(ه) کلمه هو از پایین ناف دور زده خط وسط از ناف مستقیم به بالا آمده در مابین دو ابرو (واو) را دور زده مستقیم به ام الدماغ (تارک سر) رسانده و آخر ذکر به سمت بالا همچون فواره آب که افشانده می شود پرتاب می شود.

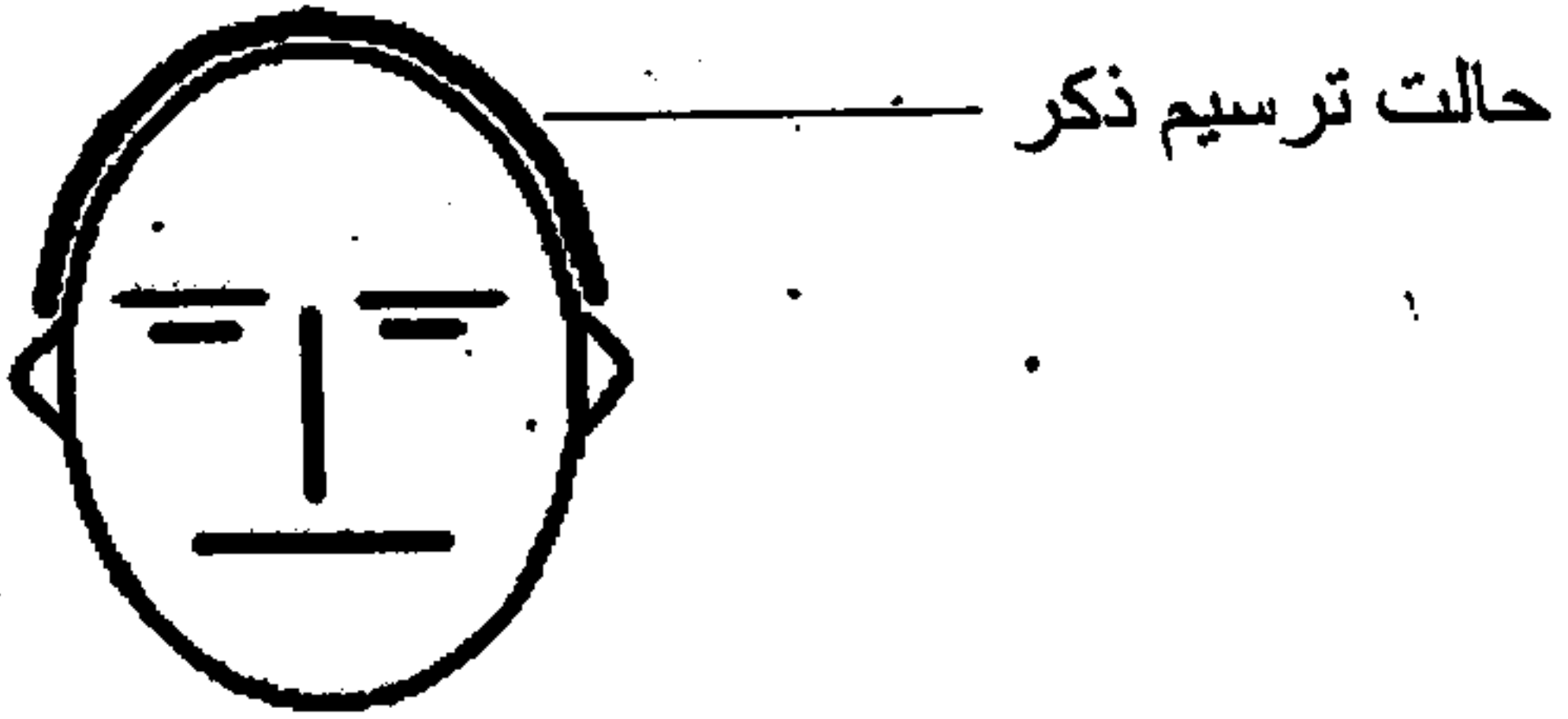
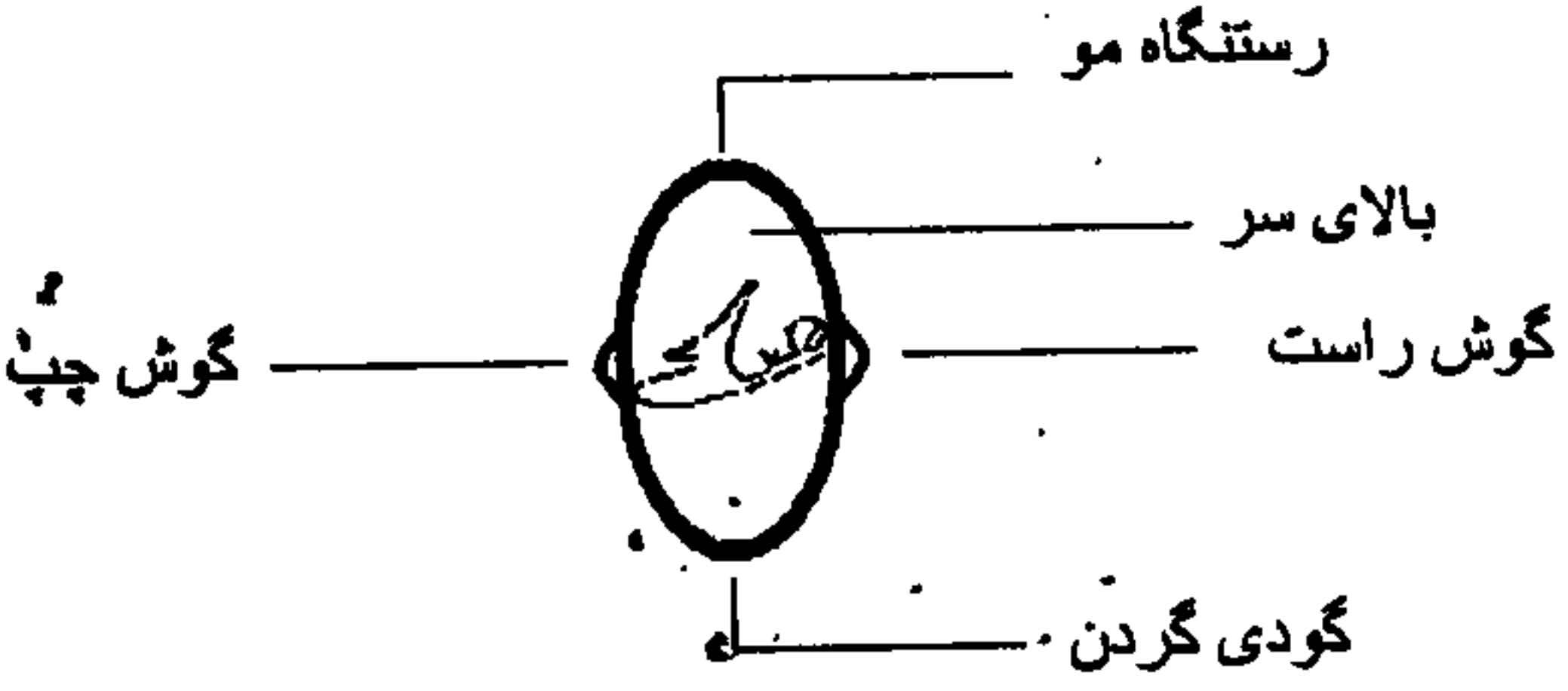
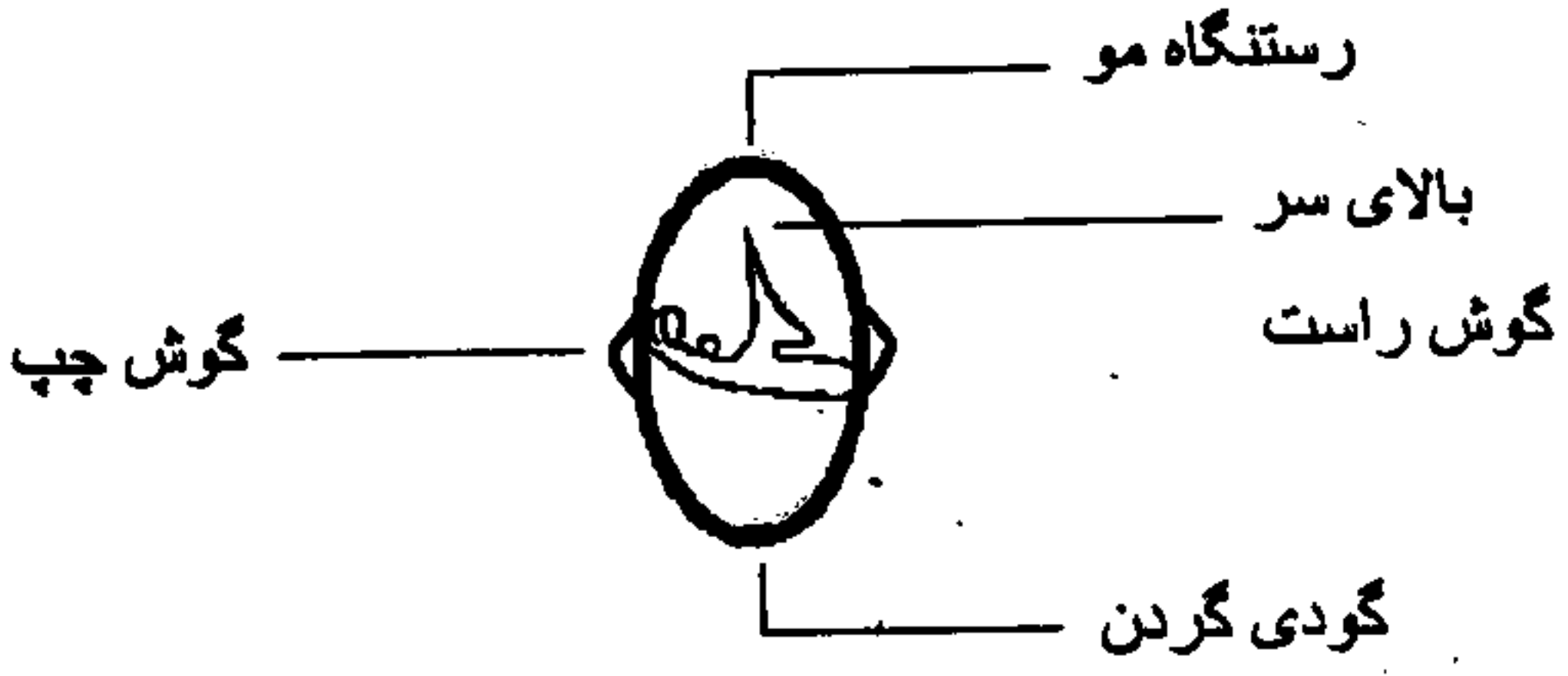


ترسیم ذکر (هوالحی) در پشت بدن



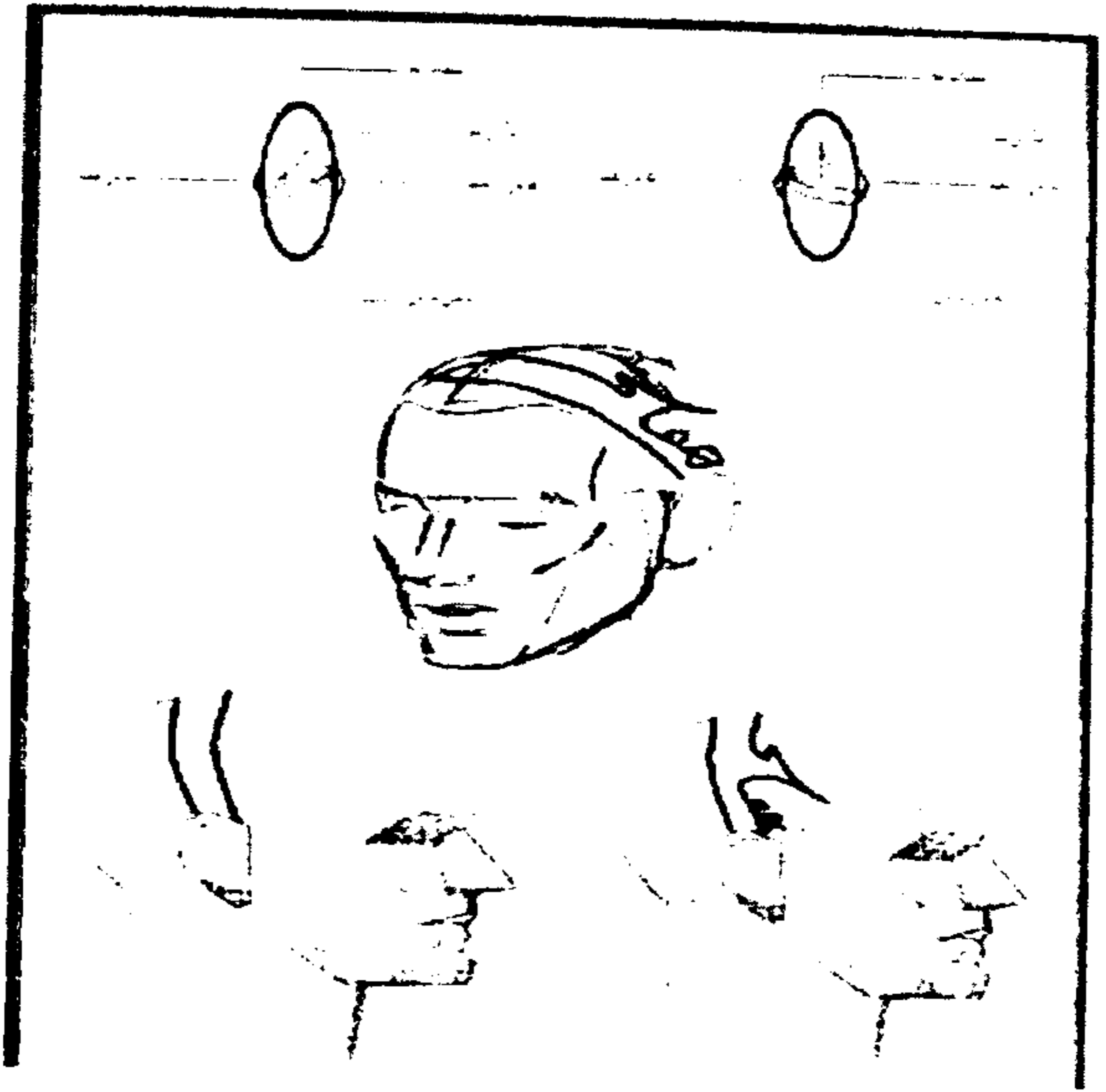
### ذکر (هو الحی) بر تارک سر

از چپ به راست ترسیم شود و نیز از راست به چپ به همان نحوه انجام شود.  
 (ه) به واو متصل گشته ادامه (واو) به الف الحی وصل می شود و (لام) در ادامه ترسیم گشته  
 (د) بصورت دندانیه ای به سمت الف الحی ترسیم می شود و از آنجا (ی) به صورت کشیده ترسیم می شود.  
 به نحوه ای که (ی) به زیر ترسیم ذکر رسم می شود و پایین (ه) ختم می شود.

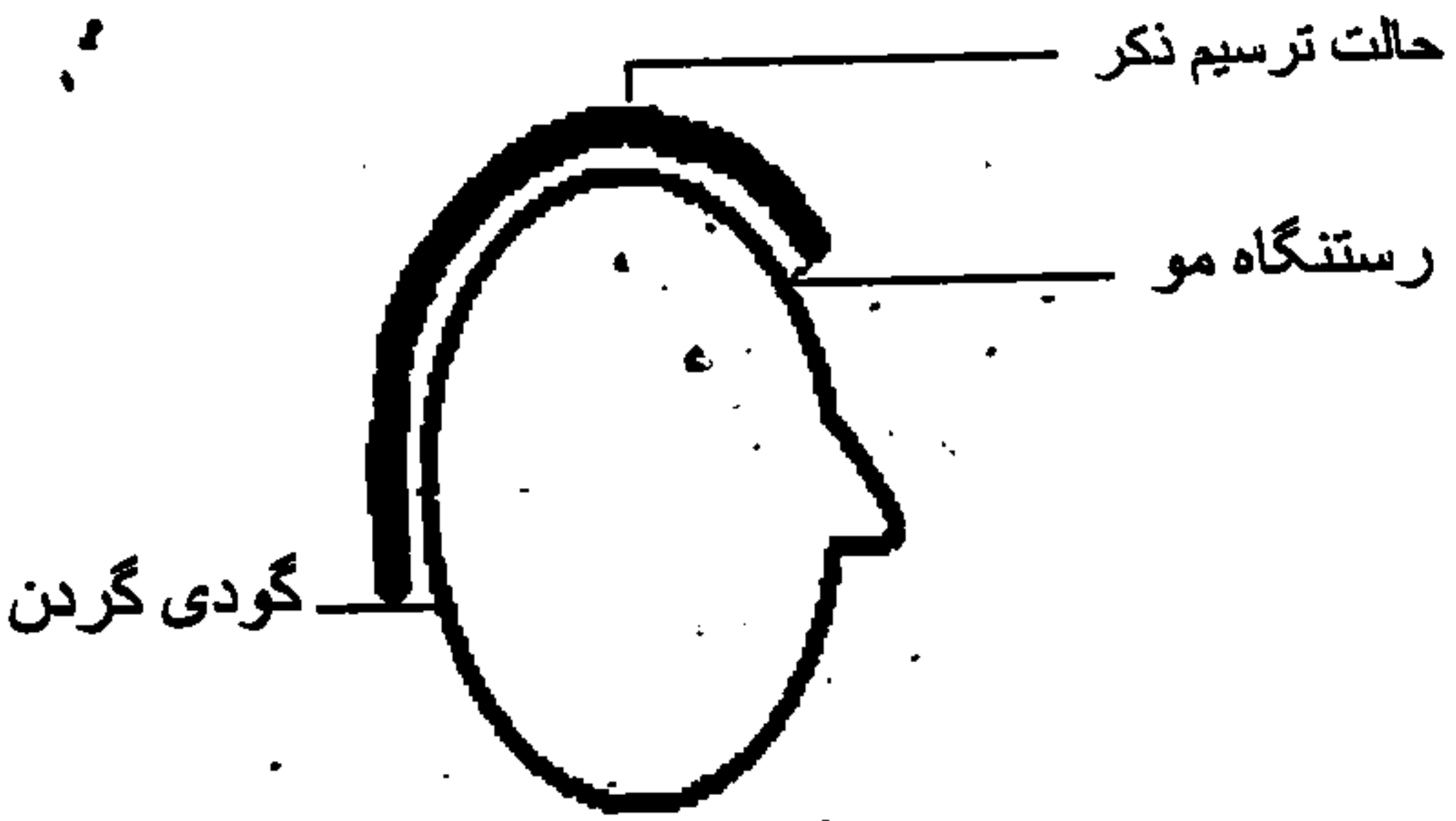
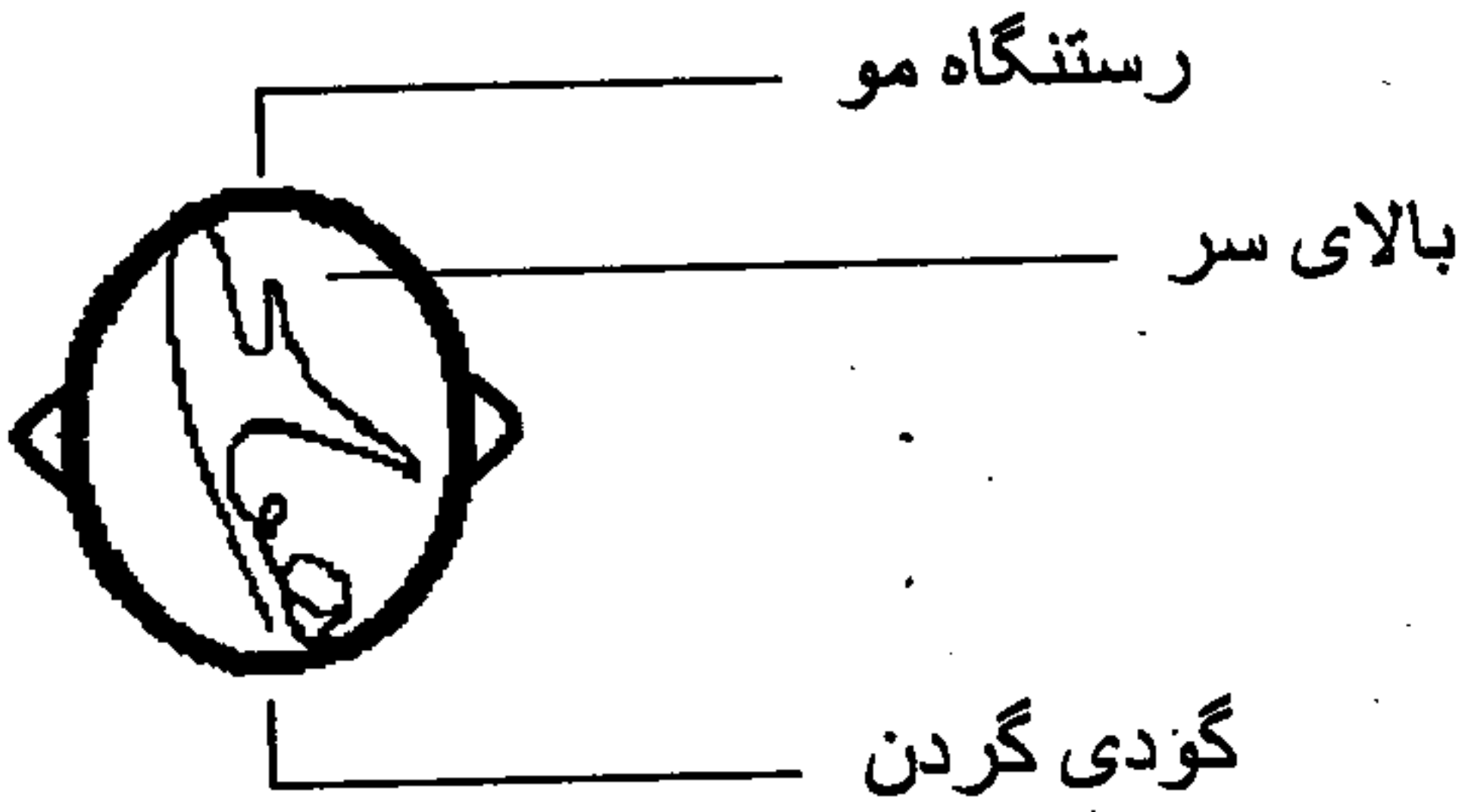


ترسیم ذکر (هو الحی) روی سر از طرفین

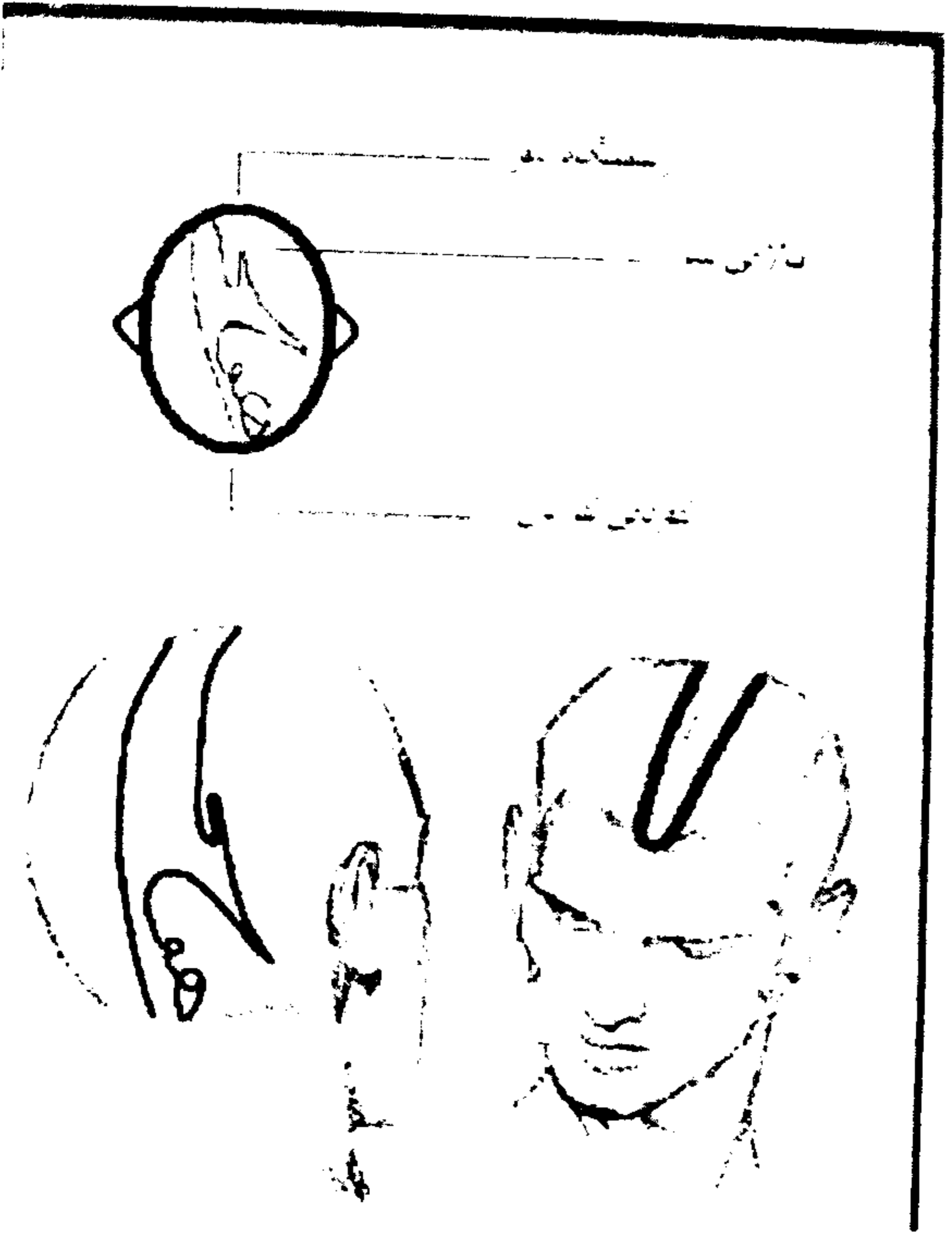




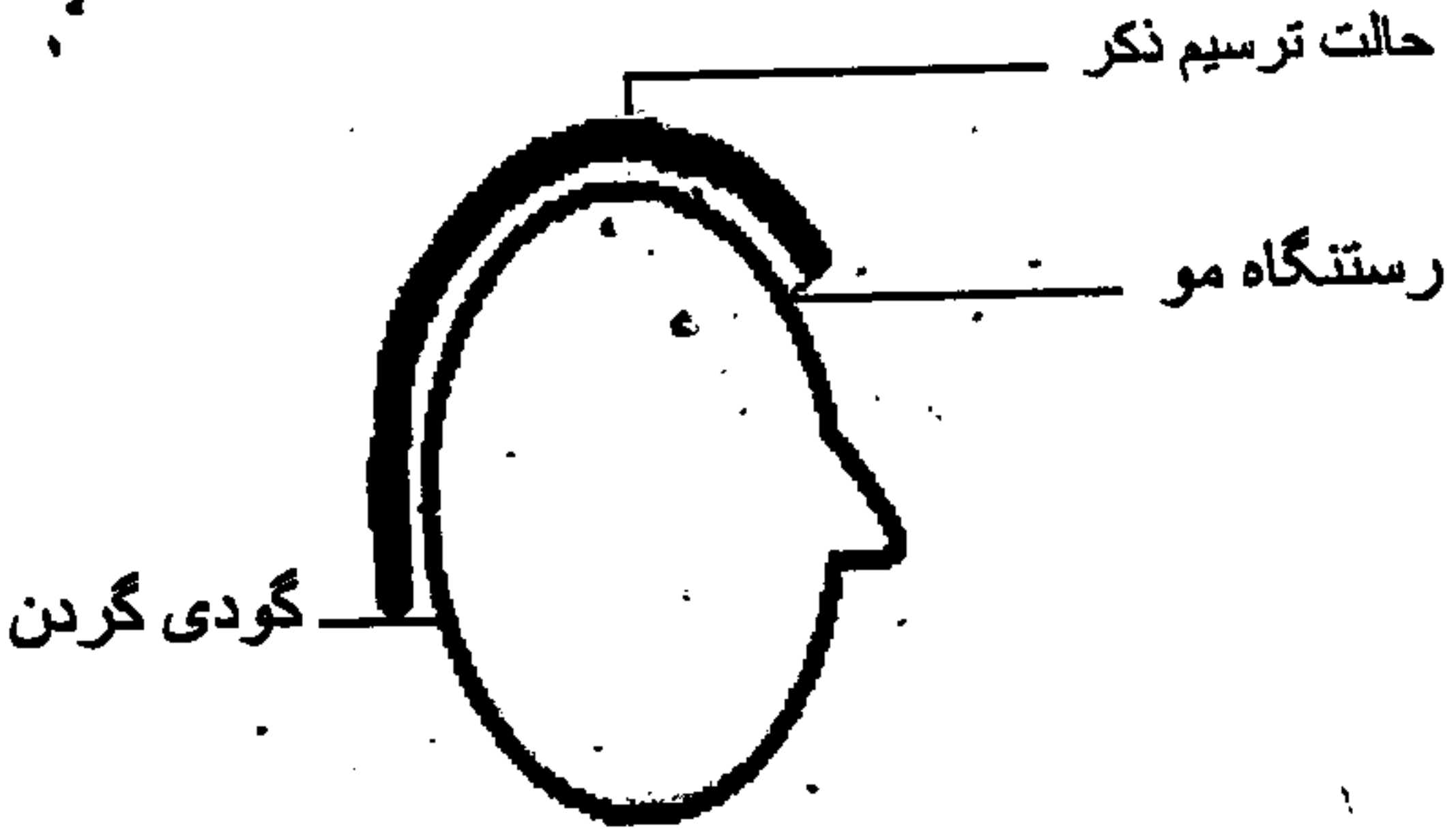
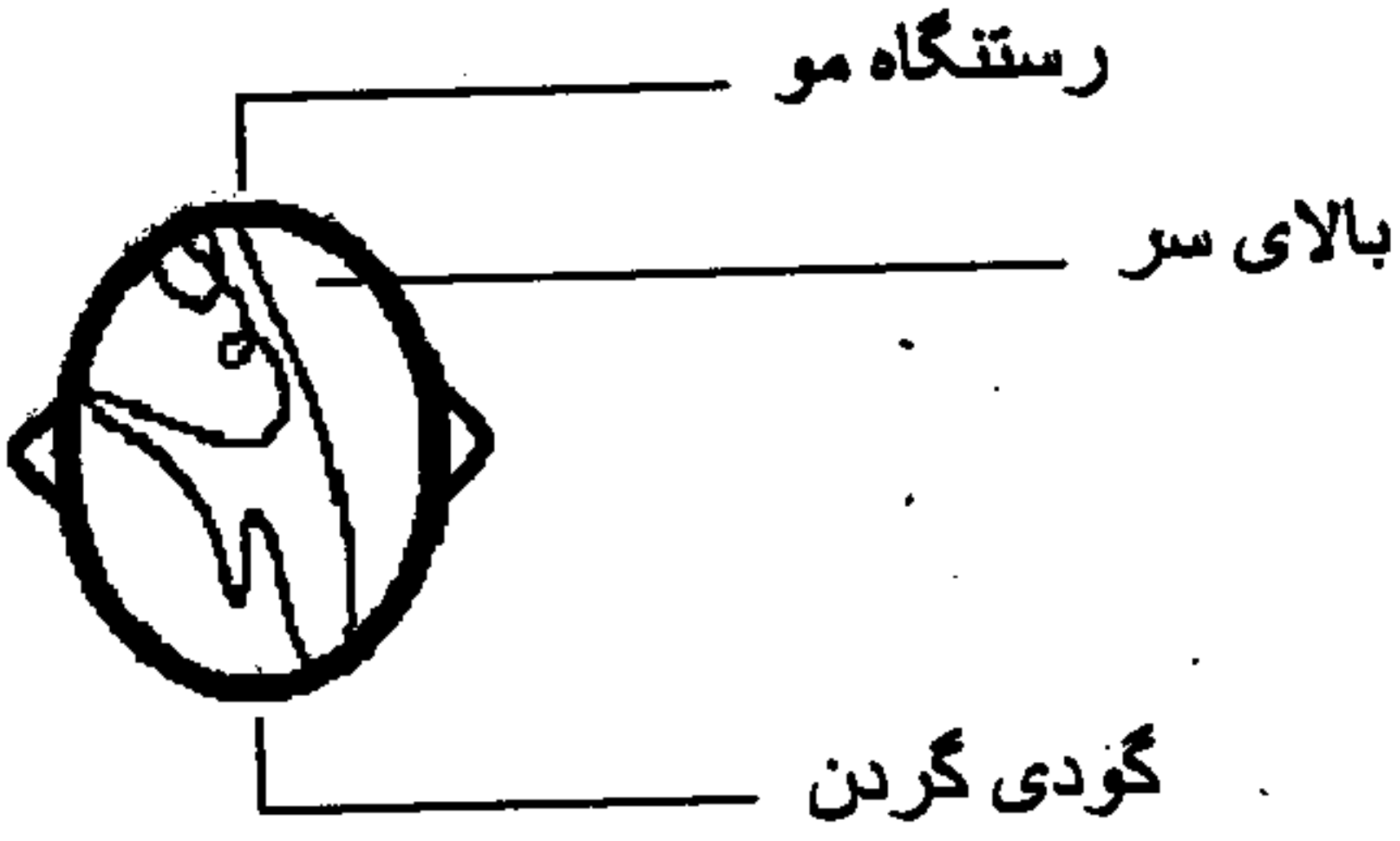
ترسیم ذکر ( هوالحی ) روی سر از طرفین



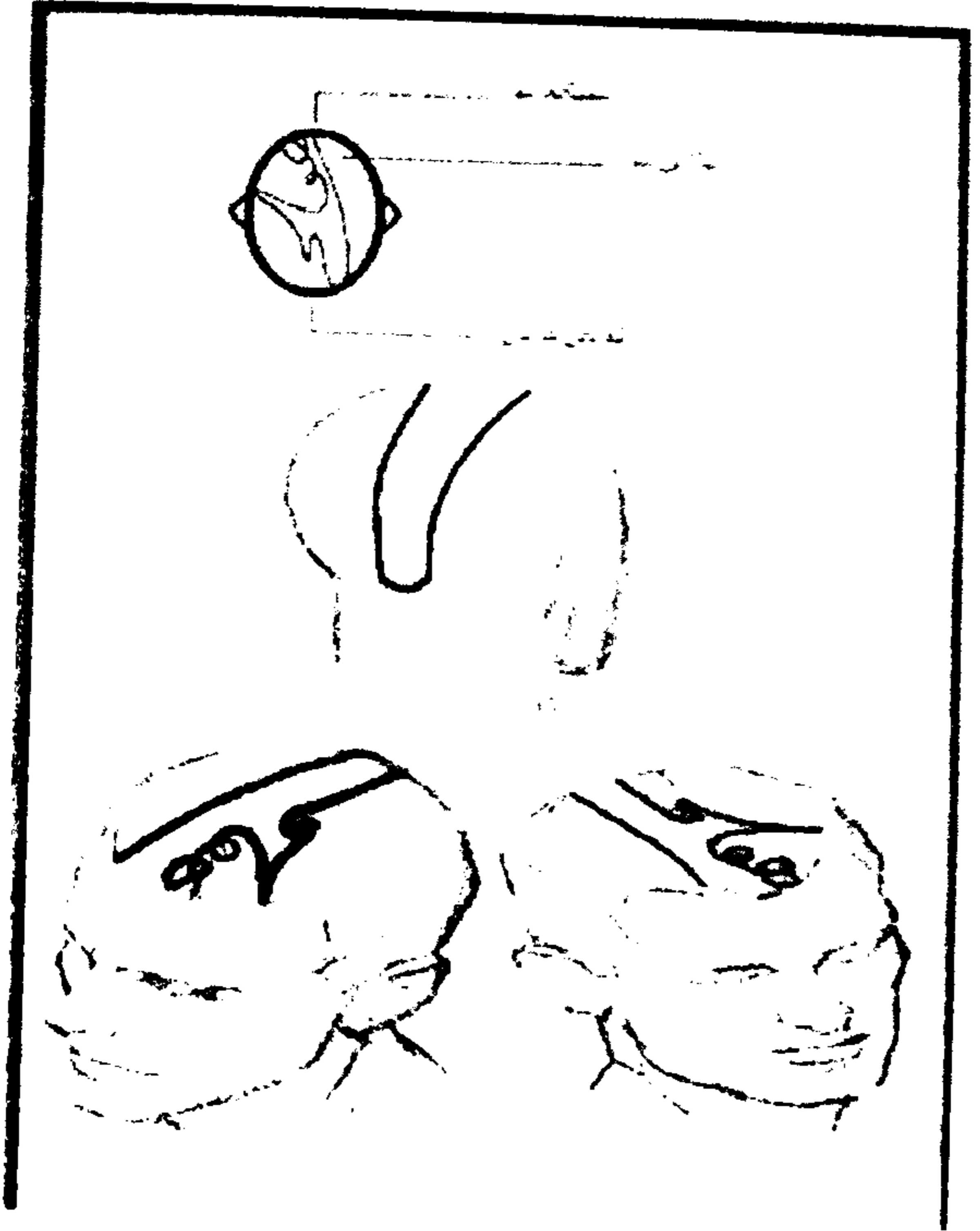
ترسیم زکر (هو الحی) روی سر از پشت به جلو



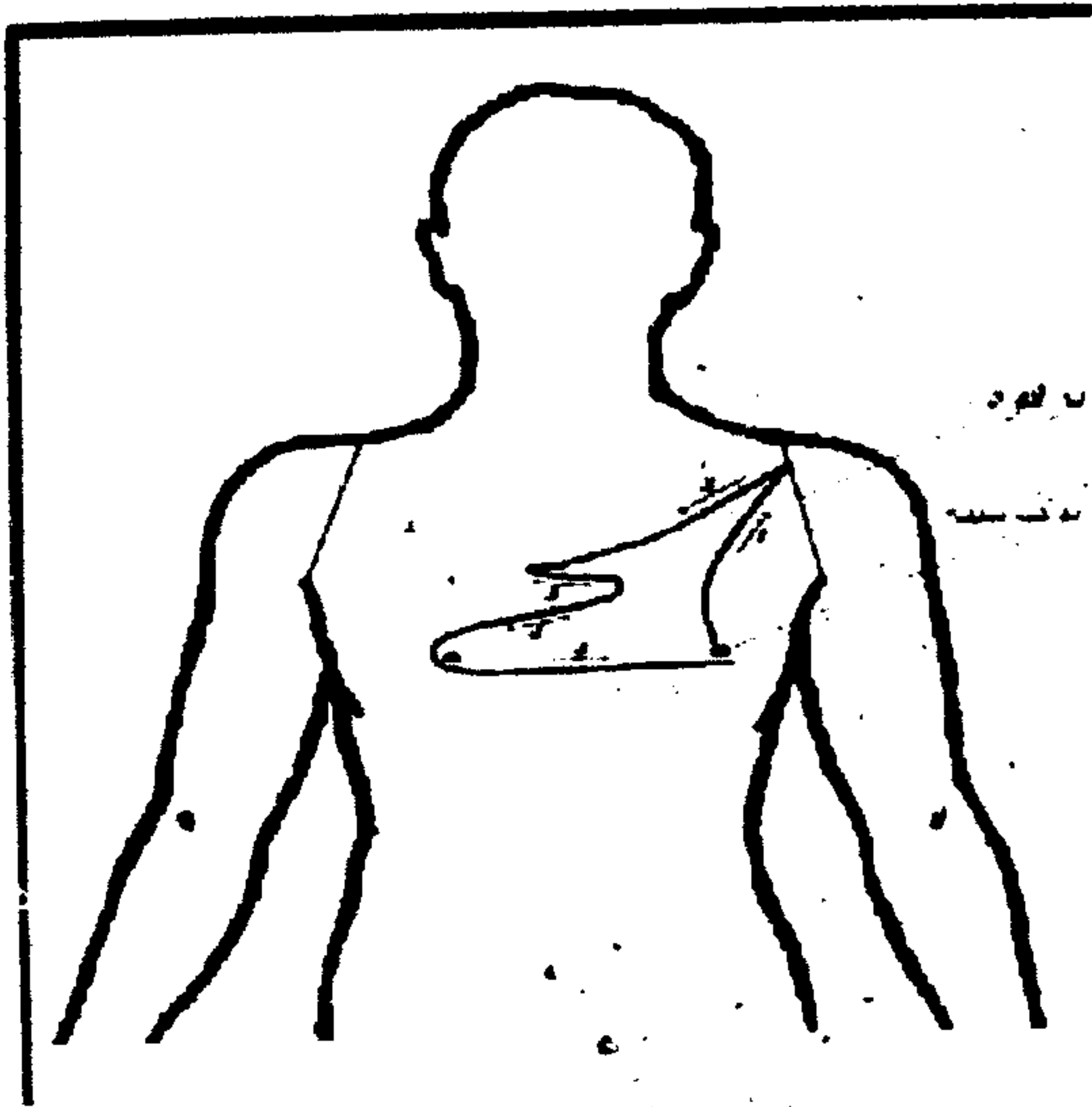
ترسیم ذکر ( هوالحی ) روی سر از پشت به جلو



ترسیم زکر (هو الحی) روی سر از جلو به پشت

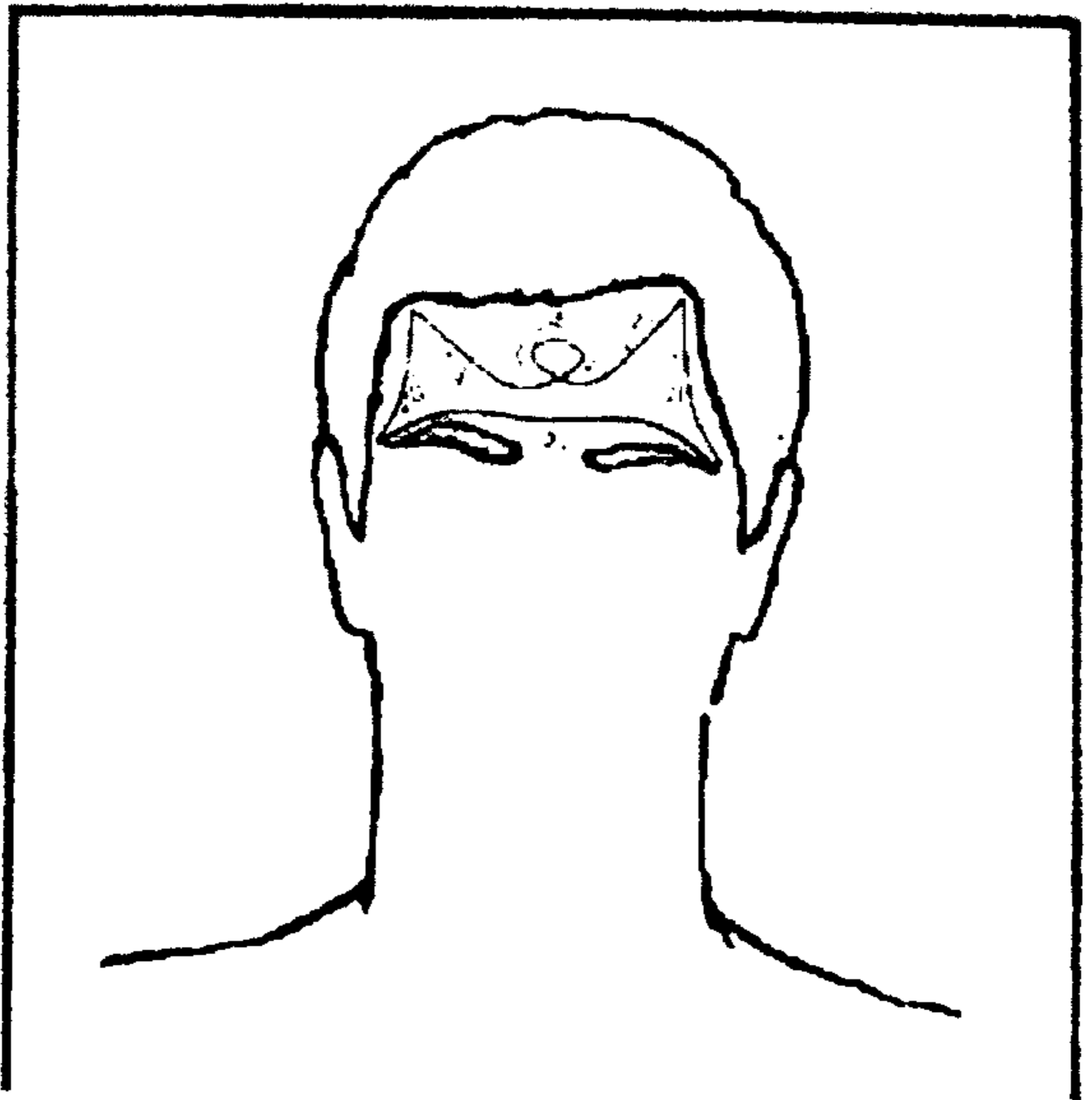


ترسیم ذکر ( هوالحی ) روی سر از جلو به پشت



### ذکر (الحی) یا ذکر (حیات)

۱. (الف) کلمه الحی از نوک سینه به ترقوه دست چپ کشیده شود.
۲. (لام) تا وسط جناق سینه ترسیم شود.
۳. (ح) به سمت الف همچون دندانان ای ترسیم شود.
۴. از دنباله (ح) ، (ی) را به صورت کشیده ادامه داده دور سینه راست زده از زیر سینه راست عبور داده به زیر (الف) آنجا که ذکر آغاز گشته ترسیم ختم شود.



### ذکر (العی)

۱. (الف) از گوشه ابروی چپ شروع به گوشه بالای پیشانی جایی که مو می روید رسم شود.
۲. (لام) به سمت وسط پیشانی رسم شود.
۳. (ع) در وسط پیشانی رسم شود.
۴. (لام دوم) به دنبال (ع) به سمت گوشه بالایی پیشانی سمت راست جایی که مو می روید رسم شود.
۵. (ی) از بالا به سمت پایین و گوشه ابروی راست ترسیم و از روی ابروان به زیر الف یعنی زیر نقطه آغازین ذکر ختم شود.





publish as a Sufist Geneologies in Iran by Nooredin Chahardehi with Professor Anna-Marie Schimel's Intorduction and Keyvan Name (Keyvan's letter) by Abbas Keyvan Qazvini of Iranology - Islamic Studies – Sufism.

His efforts in matching Sciences with the mysticism do hope he will soon be published.

Masoud Reza Modaressi Chahardehi creating global website [www.iranayin.com](http://www.iranayin.com) issues religions - Mysticism - Sufism - recognizing the spirit – spiritism (The Science of Connection with the Spirits) -Monotheism – Iranian Ancient - Spiritual Journey and related subjects has been discussed.

**He writes:**

Spiritual Journey is not something special to bind a religion or a period of human history.

Spiritual Journey encompasses religions - Latent methods and Sufism is.

His method in this book practical Spiritual Journey and philosophy of the conduct and results of each one of them explain, without naming any religious.

reported.

These articles generally published in Tebyari Journal - Guoye – Andishe Jameaa in Iran.

The books with his Correction and effort have been published:

1. Erfan nameh: Which is written by Abbas Keyvan Ghazvini and with the introduction of Nooredin Chahardehi and Rashid Yasemi Based on manuscript:

2 . Ekhtelafiye about Philosophy And Ontology by Keyvan Qazvini Abbas, the Theosophist.

3 . Sharhe Robaeiyate khfayam (description Khayyam's Quatrains Based on manuscript ) (Berlin's version of Quatrains).

4. Ghese Yousef. (The Yousef story.– manuscript - by Keyvan Qazvini Abbas, the Theosophist).

5 . Interpretation Keyvan Volume 6 - manuscript - by Keyvan Qazvini Abbas, the Theosophist).

6 . Espiritism by Nooredin Chahardehi.

His collection totaled eighteen volumes of the works Abbas Keyvan Qazvini the Theosophist and Nooredin Chahardehi is correct and ready for

2. Samaea arefan dar Karbala (Mystic Dance of the Mystics in Karbalaa)

3. Mokashefate Mohammadi, moshahedate layatanahi

4. Maanaye erfaniye amre be maarof va nahye az monkar.

The mystical meaning of showing the good way and the bad one.

5. Vahdate moslemin ( Musclemans unity) this article was published in Tabyan magazine and was read in the 8<sup>th</sup> international Islamic assembly).

6. Takamol yani che? ( What is Perfection? ).

7. din va soloke irane bastan (old Iranian religious).

8. Azar keyvaniyan and divane moabad shah in Patna.

9. Author of spiritual connection in the form of manuscript paper in International Seminar on Manuscripts University of Delhi are presented

10. Spiritual meaning

11. Feize moghaddas velayate motlaghe Imam Ali.

And other articles that Abbas Kayvan Qazvini and Professor Nooredin Chahardehi wrote mystical meaning, like, heaven and hell, and the chat of Saadi Shirazi and the Mullaye Rumi the master

## **About Author**

**Masoud Reza Modaressi Chahardehi** the son of **Nooredin Modaressi Chahardehi** and the Grandson of **Ayatollah Mirza Mohammad Ali Modaressi Chahardehi** (master of the **Agha Sheikh Bozorg Tehrani**).

His father descends from **Mulla Abdolrazzagh Lahiji** (author **Gohar Morad** famous as **Fayaz Lahiji**) was born in first of August 1965 Tehran and from his childhood started to get familiar to the Sufism.

Following his training scientific and practical mysticism and spiritual teachings received permission from **Professor Nooredin Modaressi Chahardehi** guidance and mental guidance students will conduct the license at the end of the book has been published **Abosaeid Abolkheir**.

He has gained the bound from his master for publishing the notes of **Abbas Keyvan Qazvini** and **Nooredin Chahardehi** and placed some educational classes in the following subject (theosophy - Mysticism ) in Tehran help to many people who are in loved with this subject in 2 years.(more than a hundred people presented in weekly meetings).

Articles which is published from **Masoud Reza Modaressi Chahardehi**:

1. **Tamarkoz yaani che?** (The Meaning of Concentration?)





arshiapublicationspvt@gmail.com

ISBN 978-93-81029-16-9



9 789381 029169