

لوازم پنجگانه سلوک در آینه آیات و روایات و ادبیات عرفانی

دکتر محمد حسن فؤادیان^۱
دانشیار دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران

(ص ۲۴۵ - ۲۵۸)

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۶/۸

تاریخ پذیرش قطعی: ۸۹/۷/۲۰

چکیده

از ویژگیهای مهم انسانهای رشد یافته و طالبان کمال و وصال، سلوک الی الله است و این جز با علم به لوازم سلوک و عمل به آن تحقق نیابد. با جستجو در آیات و روایات و آنچه دانایان و راهبان این راه درباره آداب و لوازم سلوک گفته یا نوشته‌اند درمی‌یابیم لوازم اصلی سلوک بعد از ذکر بسیار، صمت (خاموشی) و جوع (گرسنگی) و سهر (شب زنده داری) و عزلت (کناره گیری از غیر حق) است، و ما از آن در این مقال به لوازم پنجگانه سلوک تعبیر نموده و با استناد به آیات و روایات نورانی و اشعار و اقوال عرفانی به شرح و آن پرداخته‌ایم. و چکیده سخن این آیه نورانی است که «و استَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنْهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره/۴۵).

واژه‌های کلیدی: سلوک، لوازم سلوک، ذکر، صمت، جوع، سهر، عزلت

۱. پست الکترونیک نویسنده مسئول: foadian@ut.ac.ir

مقدمه

تربیت نفس و پرورش روح وظیفه‌ای الهی است که خداوند ره‌پویان راه وصال و هدایت جویان صراط بی‌مثال - یعنی صراط مستقیم - را بدان امر نموده، و فلاح و رستگاری را در تزکیه نفس دانسته و فرموده است: «و نفسی و ما سَوَّيْهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوِيَهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيْهَا» (شمس/۱۱-۸) و تزکیه نفس پیرایش آن از هر شرّ و بدی، و آرایش آن به هر خیر و خوبی است، و هر که خواهان صفات نیکو و اخلاق کریمه است باید نفس سرکش را به لگام صبر مهار زده، و به نور ذکر به مقام اطمینان برساند. و آنچه سبب اتصاف به صبر است خودداری از پاسخ به خواهشهای نفسانی و دوری از وسوسه‌های شیطانی است، و آن در عزلت‌گزینی و مبارزه با پرخوری و پرخوابی و پرگویی آشکار می‌گردد، و هر که از این چهار کاست، و خود را به اندک آن واداشت و دل و جان خویش به نور ذکر بیاراست، به طریق نجات راه یافت، و اگر روی برتافت چنگال نفس خود را به هلاکت ابدی دچار ساخت. درباره هر یک از موارد پنچگانه فوق، در آیات و روایات، و اشعار و عبارات اهل اشارت، اشارات و ارشاداتی است که در این مقال، به حد وسع و مجال مذکور می‌گردد.

لوازم پنچگانه سلوک

سلوک الی الله پیمودن راه لقاء پروردگار است و سالک الی الله مسافر و مهاجری است که از خود به خدای روی نموده و برای وصال معبود جهادی دائمی را آغاز کرده است. و در این سفر روحانی و جهاد با نفس بی‌گمان نیازمند اسباب و لوازمی است که او را از گزند شیاطین و تأثیرات و وساوس آنها بازدارد. و شیاطین که درماندگان درک این معرفت، و واماندگان این راه، و رانده شدگان این درگاه و حسودان نارفیق‌اند، برای قطع طریق آستین برزده، و در تلاشی پیوسته و وسوسه‌های بی‌وقفه سالکین سلوک الی الله را از راه باز می‌دارند.

دشمنانی پر ز کید و پر ز کین	راه سخت و دشمنان اندر کمین
می‌کشند از آسمانت بر زمین	گر نباشی پر ز گوهرهای دین

(نگارنده)

خدای مهربان در دستورنامه وصال یعنی قرآن بی‌مثال فرموده است: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» و سالکان این راه و اهل یقین به ملاقات پروردگارشان را، برای موفقیت در این جهاد و سلوک اینگونه هدایت فرموده است که: «و استعینوا بالصبر و

الصلوة و انها لكبيره الا على الخاشعين الذين يظنون انهم ملاقوا ربهم و انهم اليه راجعون» (بقره/۴۶ و ۴۷) .

یعنی از صبر و صلوة یاری جوید، و بدانید که همراه شدن با این صفت (صلوة و مداومت بر آن) گران است مگر برای خاشعان، آنان که یقین دارند پروردگارشان را ملاقات می‌کنند و به سوی او بازمی‌گردند.

صبر و صلوة دو بال پرواز و هجرت و سلوک الی الله است و بی‌هیچ تردیدی بدون استعانت از این دو رکن، سلوک الی الله میسر و محقق نگردد. صلوة هدفداری و جهت حرکت، و نشان معرفت سالک در سلوک، و سبب دوری از سرگشتگی و گمراهی است، و صبر سبب مداومت و پایداری در این راه است، صلوة چراغ هدایت و صبر مرکب نجات است. و چه زیبا فرموده امام عارفان و امیرمؤمنان که: «رحم الله امرء جعل الصبر مطية نجاته» (نهج البلاغه / خ ۷۶).

مضطفي بين چونكه صبرش شد براق	بركشانيدش به بالاي طباق
چونكه صبرى پيشه كرد ايوب راد	از بلا او را در رحمت گشاد
صبر مفتاح الفرج نشنیده‌ای	كاندرين تعجيل درپيچیده‌ای
صبر آرد عاشقان را كام دل	بيدلان را صبر شد آرام دل

(مولوی)

صبر را تحمل تلخ‌کامی‌ها گفته‌اند و آن با پرهیز از کامروایی‌ها و راحت طلبی‌ها ثمر می‌دهد، و چون به اسباب کامروایی و راحت دنیایی نظر کنیم آن را در خواهشها و مشتهیات نفسانی یعنی خوردن، خوابیدن، سخن گفتن و درآمیختن با مردمان می‌یابیم. و هر که این چهار را به صبر مهار کند و به نور صلوة (ذکر الله) حرکت نماید لوازم پنجگانه سلوک را فراهم آورده است. و امید است به لقاء دوست و دیدار یار نائل آید.

علاوه بر آیه فوق که با نگاه دقیق لوازم پنجگانه سلوک از آن استخراج می‌شود در آیات دیگری از قرآن کریم به این لوازم اشاره شده است که در جای خود بدان استشهاد می‌کنیم.

درباره آنچه ما از آن تعبیر به لوازم پنجگانه سلوک نموده‌ایم علاوه بر آیات قرآنی، از ائمه معصومین علیهم السلام که پیشوایان حقیقی سلوک‌اند روایات نورانی، و از بزرگان ادب و عرفان اشعار و عباراتی عرفانی نقل شده است که نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کامل از آن دریا در این مختصر مذکور می‌گردد. آنچه در بیشتر این آیات و روایات و اشعار و عبارات

به تصریح یا تلویح در لوازم سلوک آمده است پنج اصل: ذکر (یاد خدا)، صمت (خاموشی)، جوع (گرسنگی)، سَهَر (شب زنده‌داری) و عزلت (کناره‌گیری از غیر خدا) است. شاعر درباره این پنج اصل چه زیبا سروده است:

صمت و جوع و سَهَر و عزلت و ذکر به دوام ناتمامان جهان را کند این پنج تمام

لوزم پنجگانه سلوک در آینه روایات

از جمله روایاتی که در ظاهر با سه مورد از موارد پنج‌گانه فوق موافقت دارد، روایتی است که از مولی الموحیدین امیرالمؤمنین علیه السلام نقل گردیده است، آن حضرت فرموده‌اند:

«الْعُبُودِيَّةُ خُمُسَةُ أَشْيَاءَ: خَلَاءُ الْبَطْنِ، قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ، وَ قِيَامُ اللَّيْلِ، وَ التَّضَرُّعُ عِنْدَ الصَّبْحِ وَ الْبُكَاءُ مِنَ خَشْيَةِ اللَّهِ» (مستدرک الوسائل/ج ۲/ص ۲۹۴).

عبودیت (که همان حقیقت سلوک است) پنج نشانه دارد: خالی داشتن شکم، قرائت قرآن، شب زنده‌داری، تضرع به درگاه خداوند در صبحگاهان، و گریه از ترس خدا. در این کلام نورانی سه مورد از موارد پنجگانه مذکور است، و چه بسا آن که به این لوازم سه گانه یعنی تلاوت قرآن، کم خوردن و کم خوابیدن خو کند، به حقیقت خاموشی و عزلت نیز آراسته گردیده، و آن دو دیگر را که امام عارفان به آن اشاره فرموده‌اند یعنی تضرع در صبحگاهان و گریه از ترس خداوند راه سلوک را هموارتر و تحمل تلخیها را شیرین و سختیها را آسان می‌سازد.

حضرت سید الساجدین زین العابدین امام چهارمین - علیه السلام - راحت مؤمنان را خاصه در دیدار پروردگار می‌دانند و بعد از آن به لوازم سلوک اشاره نموده و فرموده‌اند:

« لَا رَاحَةَ لِمُؤْمِنٍ عَلَى الْحَقِيقَةِ إِلَّا عِنْدَ لِقَاءِ اللَّهِ وَ مَاسِيٍّ ذَلِكَ فِي أَرْبَعَةِ أَشْيَاءَ:

- صَمْتُ تَعْرِفُ بِهِ حَالَ قَلْبِكَ وَ نَفْسِكَ فِيمَا يَكُونُ بَيْنَكَ وَ بَيْنَ بَارئِكَ،

- وَ خُلُوءٌ تَنْجُو بِهَا مِنْ آفَاتِ الزَّمَانِ ظَاهِرًا وَ بَاطِنًا،

- وَ جُوعٌ تَمِيتُ بِهِ الشَّهَوَاتِ وَ الْوَسَوَاسَ،

- وَ سَهَرٌ تُنَوِّرُ بِهِ قَلْبَكَ وَ تُصَفِّي بِهِ طَبْعَكَ وَ تُزَكِّي بِهِ رُوحَكَ» (بحار الانوار/ج ۱۵)

هیچ راحتی برای مؤمنی نیست مگر آن هنگام که خدای را ملاقات کند (یعنی به برخورداری از رحمت رحیمیه او واصل شود) و غیر از آن، راحتی در چهار چیز است:

- یکی در صمت و خاموشی است، آن صمت و خاموشی که به آن احوال دل و جان (درون) خود را بازشناسی نسبت به آنچه مربوط به تو و خدای توست.

- دوم خلوتی است که به واسطه آن از آفات روزگار در امان مانی چه آفات ظاهری (مثل منازعه و درگیری با مردم) و چه آفات باطنی (مثل طغیان نفس و ...).
- و سوم گرسنگی است که به واسطه آن خواهشهای نفسانی و وسوسه‌های شیطانی را از میان برداری.
- و چهارم سحر خیزی و شب زنده‌داری است که دلت را به آن نورانی و نفس و طبع را با صفا و روح را پالایش نمایی.

لوازم سلوک در کلام عارفان و شاعران

محمی الدین ابن عربی در رساله حلیه الابدال و ما یظهر عنها من المعارف و الاحوال که در سال ۵۹۹ هجری در طائف نوشته است در باره آداب عملی سالک گفته است: پس از آنکه مرید به میدان سیر و سلوک آمد و صاحب وجد و وجدان شد باید توجه به مقامی کند که از زمره ابدال گردد و رسیدن به این مقام نخست محتاج توجه شدید و تعلق عمیق سالک است به چهار چیز ظاهر: خاموشی (صمت) بیخوابی (سهر) گرسنگی (جوع) و عزلت از خلق. (ص ۳۷)

و نورالدین عبدالرحمن جامی عمل به لوازم سلوک را طریقت ابدال دانسته و مشتاقان سلوک را به رعایت آن دعوت نموده و آن را اینگونه برشمرده و به نظم آورده است:

تا نورزی طریقت ابدال	کی شناسی حقیقت این حال
عزلت و صمت و جوع و کم‌خوابی	پیشه کن تا مقامشان یابی

(هفت اورنگ / ص ۱۰۷)

ابن فارض مصری در تائیه کبری این لوازم پنجگانه را اینگونه به نظم آورده است:

و صُمْتُ نَهَارِي رَغْبَةً فِي مَثُوبَةٍ	و أَحْيَيْتُ لَيْلِي رَهْبَةً مِنْ عُقُوبَةٍ
و عَمَّيْتُ أَوْقَاتِي بِوَرْدِ الْوَارِدِ	و صَمْتُ لِسْمَتٍ وَ اعْتِكَافٍ لِحُرْمَةٍ
و بَنَيْتُ عَنِ الْأَوْطَانِ هَجْرَانًا قَاطِعٍ	و مواصلةً لِالْإِخْوَانِ وَ اخْتَرْتُ عَزْلَتِي

(ابیات ۲۶۹ تا ۲۷۱)

یعنی: روز خود را روزه داشته‌ام به اشتیاق برخورداری از ثواب الهی، و شب خود را زنده داشته‌ام به خاطر ترس از عقوبت الهی و حرمان محبوب، و اوقات و لحظات زندگی‌ام را با ورد و دعا و تلاوت قرآن (ذکر و نماز) آباد داشته‌ام و نیز به خاموشی از جهت شناخت طریقی، و با اعتکافی که از روی رعایت حرمت بوده است عمر و وقت خود

را آباد داشته‌ام. و جدایی از وطن و هجران خانمان اختیار کردم جدا شدن کسی که برای مصاحبت با برادران دینی قطع تعلقات نموده و عزلت گزیده‌ام.

و در ذیل ترجمه این ابیات در شرح فرغانی آمده است:

«بعضی از مشایخ آورده‌اند و اُظنّ صاحب قوت القلوب است که اجماع جمله شیوخ بر آن است که ارکان سلوک طریق راه حق چهار چیز است اول: جوع، دوم: سهر، سوم: خاموشی، چهارم: عزلت، پس این هر چهار را به ترتیب آورده است و در صمت گفته که از بهر طریق یعنی برای مراعات شرط او را» (مشارق الدراری سعید الدین فرغانی/ ص ۲۷۶ و ۲۷۵).

و شیخ عارف جامی نامی نیز در مثنوی خود در این رابطه چنین سروده است:

گفت از آن چهار خصلت مشهور که به قوت القلوب شد مسطور
عزلت و خاموشی و جوع و سهر کین بود عمده خصال و سیر
(هفت اورنگ ص ۱۰۵)

و نیز ابن عربی در آخر رساله الابدال فرموده است: «تمام شد ارکان معرفت به تحصیل این چهارگانه شناختها، که معرفت نفس و خدا و دنیا و شیطان است. چون مردم دور شد از خلق و از خود و از ذکر غیر خدای - عزّ و جلّ - خاموش گشت، و از غذای جسمانی که فضله ما یحتاج باشد پرهیز نمود، و بی خواب شد به موافقت خستگان، هر که در وی این چهارگانه خصلت جمع شد بشریت او به فرشتگی بدل شد، و بندگی او به مهتری، و ادراک او به دید، و غیب او به شهادت، و باطن او به ظاهر». (رساله حلیۃ الابدال / ص ۱۸ / ترجمه ناشناس).

و در ادامه ابیات ششگانه زیبای زیر از سراینده‌ای ناشناس در بیان منازل ابدال آمده است:

هر آنکه کرد تمنا منازل ابدال	به عزّ همت عالی و رتبه اعمال
طمع مدار کز اصحاب آن مقام بود	ندیده صحبت ایشان نیافته احوال
خמוש کرد و بدل اعتزال کلی جوی	ز غیر هر چه خداست در مقام وصال
چو گشت نفس تو مجموع نور بیداری	تراست ربع مقامات زبده ابدال
رسیدگان خدا خانه ی ولایت را	چهار رکن معول نهاده اند نهال
خموشی است و کناره زخلق و گرسنگی	ببستن دل و چشم ز خوابها و خیال

شیخ عارف جناب خواجه عبدالله انصاری در کتاب شریف منازل السائرین در باب تذکر، این لوازم را لازمه بهره‌برداری از میوه و ثمره تفکر دانسته و چنین فرموده‌اند: **وَأَمَّا تُجْنَى ثَمَرَةُ الْفِكْرِ بِثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: بِقَصْرِ الْأَمَلِ، وَالتَّأَمُّلِ فِي الْقُرْآنِ، وَ قَلَّةِ الْخِلَاطَةِ وَ التَّمَنَّى وَ التَّعَلُّقِ وَ الشَّبَعِ وَ الْمَنَامِ.**

یعنی تنها به سه چیز است که میوه فکر چیده می‌شود و از آن بهره‌برداری می‌گردد: اول به کوتاه نمودن آرزوها، دوم: به تأمل و اندیشه نمودن در قرآن کریم، و سوم: کاستن از پنج چیز:

کاستن از درآمیختن با مردم، و از خواسته‌ها و تمنیات، و از وابستگی به دنیا، و نیز کاستن از خور و خواب (منازل السائرین منزل ششم).

در نظر شیخ بزرگ و خواجه هرات هر که در این امور ساعی بوده و رعایت نماید به مقام تذکر رسیده است مقامی که جایگاه اهل انابه است و خداوند فرموده‌اند: «وَمَا يَتَذَكَّرُ إِلَّا مَنْ يُنِيبُ» (غافر/۱۳). و اهل انابه درگذرندگان از عالم قیل و قال و باریافتگان وصالند.

خواجه محمد پارسا در شرح فصوص الحکم فصّ حکمة روحیة فی کلمة یعقوبیة اعتقاد خود به لوازم سلوک را اینگونه بیان فرموده‌اند: «قوله تعظیم ما شرعوه، یعنی لزوم مجاهدات چون **قَلَّتْ طَعَامٌ وَ مَنَامٌ وَ کَلَامٌ، وَ ذَکَرٌ دَوَامٌ، وَ تَرکِ مَخَالَطَتِ انَام.** و این جمله در شریعت نبی واجب نبود» (شرح فصوص الحکم ص/۲۰۳).

شرح مختصر لوازم پنجگانه

صمت

«فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَ لِيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا» (نساء/۹)

صمت یکی از ارکان مهم لوازم پنجگانه سلوک است، و آن نگاهداشت و حفظ زبان و خاموش داشتن آن و غلبه بر شهوت کلام. و از نشانه‌های ایمان است، و آنکه خود را به زیور صمت یا به گفتار سدید نیازاست در دایره اهل ایمان به تمام و کمال وارد نگردد.

پیامبر خدا - صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ - در این باره فرموده‌اند: «مَنْ كَانَ يَوْمُنَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمِتْ» (المحجّة البیضاء ج ۳، ص / ۱۱۶).

هر که ایمان به خدا و آخرت دارد یا باید سخن نیکو گوید یا خاموشی گزیند.

زبان درکش از عقل داری و هوش چو سعدی سخن گوی ورنه خموش و امام جعفر بن محمد - علیه السلام - درباره صمت و فوائد آن فرموده‌اند:

صمت و خاموشی شعار و شیوه اهل تحقیق و صاحبان بصیرت است، و آن کلید راحت دنیا و آخرت، سبب رضای خدا و تخفیف روز حساب و مایه صیانت از خطاها و لغزشها است، و همانا خداوند آن را پوششی برای جاهلان و زینتی برای دانایان قرار داده است، و در آن دوری از خواهشهای نفسانی و تربیت نفس و شیرینی عبادت و از بین رفتن قساوت قلب و پاکدامنی و جوانمردی و حسن خلق است. (مصباح الشریعة باب الصمت).

نظر کردم به چشم رأی و تدبیر ندیدم به ز خاموشی خصالی
نگویم لب ببند و دیده بردوز و لیکن هر مقامی را مقالی
(سعدی / مواظ)

شیخ محمد علی مؤذن خراسانی در معنی صمت فرموده است:
«بدان که صمت، خاموش داشتن زبان است از غیر مواظ و حکم و ذکر الهی، یا منع هر یک از جوارح است از ارتکاب معصیت و مناهی، یا بازداشتن دل است از التفات به غیر (عالم الاسرار کما هی) و بالجمله، چنانکه نطق در مجلس از صفات رجال است، صمت نیز در موضعش از اشراف خصال است. صمت کاسب محبت و مفتاح خزائن رحمت و دلیل هر خیر، و از دل زداینده زنگ هر غیر است» (تحفه عباسی / ص ۲۳۶).
و ابن عربی نیز درباره صمت گوید: «الصمت علی قسمین: صمت باللسان عن الحديث بغیر الله تعالی مع غیر الله تعالی، و صمت بالقلب عن خاطر یخطر فی النفس». صمت بر دو قسم است: یکی خاموشی به زبان از غیر خدا، و دیگری خاموشی قلب است از هر چه در دل خطور می کند. (رساله حلیة الابدال / ص ۴).
و جامی در ترجمان منظوم آن چه زیبا سروده است:

بر دو قسم است صمت اگر دانی صمت پیدا و صمت پنهانی
هست قسم نخست صمت لسان گر ببندی زبان ز هم نفسان
و آن دگر صمت دل بود که حدیث نکنند در درون نفس خبیث
(هفت اورنگ / ص ۱۰۸)

جوع

«و لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشِئٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ» (بقره/۱۵۵)

و جوع یکی دیگر از لوازم پنجگانه سلوک است و آن ابتلای اهل ایمان و امتحان سالکان صادق و مسافران طریق حقیقت است، امتحانی که صابران بر آن مژده وصال

می‌یابند چه آنکه خدای - عزوجل - فرموده است «فَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ».

حضرت امام صادق - علیه السلام - در تعریف جوع فرموده‌اند:

«الْجَوْعُ إِدَامُ الْمُؤْمِنِ وَ غَذَاءُ الرُّوحِ وَ طَعَامُ الْقَلْبِ وَ صَحَّةُ اللَّبَدَنِ»

یعنی گرسنگی نانخورش مومنان و غذای روح است، یعنی به سبب گرسنگی روح قوت می‌گیرد و - لفظ قلب مشترک است میان روحانی و جسمانی و اینجا مراد روحانی است - و نیز گرسنگی موجب صحت بدن است چنانکه معلوم است (مصباح الشریعة/ شرح عبدالرزاق گیلانی).

عارف واصل شیخ محمد علی مؤذن خراسانی در این باره فرموده است:

« نور آفتاب جوع چون از مشرق دل سالکان طلوع نماید، خورشید جمال معشوق ازل از پس کوه حجاب بی‌نقاب برآید و شب دیجور مفارقت، به روز نور افروز مواصلت مبدل گردد، چنانچه در حدیث قدسی وارد است (تَجَوَّعُ تَرْنَى، تَجَرَّدُ تَصِلُ) گرسنه شو که به لقای من فائز شوی، و مجرد شو تا به من برسی » (تحفه عباسی/ ص ۲۷۰).

اتصاف به صفت جوع یعنی خالی شدن از طعامهای دنیائی و لبریز شدن از غذاهای ایمانی و روحانی. و شیخ جامی در این باره فرموده است:

جوع باشد غذای اهل صفا	محنت و ابتلای اهل هوا
مرد ره راست جوع رأس المال	ز آن کند اکتساب حسن مآل
مصطفی گفت می‌رود شیطان	همچو خون در مجاری انسان
باید اندر گرسنگی زد چنگ	تا شود بر وی آن مجاری تنگ
کرد گویی نبی بدین گفتار	بعموم تصرفش إشعار

و درباره زیانهای شکمبارگی و پرخوری در حدیث است از سرور کائنات که فرموده‌اند:

(لَا تَشْبَعُوا فَيُطْفِئَ نُورَ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ، ...) (تحفه عباسی/ ص ۲۷۱) یعنی: سیر مخورید که سیری نور معرفت را در دل‌های شما خاموش می‌کند.
و نیز فرموده‌اند:

(مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ فَسَا قَلْبُهُ) (نهج الفصاحة / ص ۵۷۳/ ش ۲۷۷۶).
یعنی: هر کس که عادت به پر خوردن و بسیار آشامیدن داشته باشد قلبش قساوت می‌یابد.

سهر

(كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ) (سوره ۵۱/آیه ۱۸)

و اهل سلوک واقعی شبها را کمتر می خوابند و سحرگاهان را به استغفار می گذرانند
 «بدان که سهر، گهری است که شرف صدف انسان است، و خواب خاری است که در
 راه سالکان مسالک ایقان است. سهر شمع نور افروز ظلمانی است و خواب، نتیجه
 غفلت نفس ناطقه انسانی است. سهر شیوه عاشقان و سرمستان است، و خواب طیفه
 غافلان و هوی پرستان، صاحب سهر همیشه دل زنده است و صاحب خواب دل مرده، از
 اینجاست که در دعای بعد از خواب آمده است «الحمد لله الذی أحيانى بعد ما أمأتنى»
 (تحفه عباسی/ ص ۲۸۷ - ۲۸۶)

چند شبها خواب را گشتی اسیر یک شبی بیدار شو دولت بگیر (مولوی)
 محی الدین بن عربی در باره بی خوابی گفته است:

«و بی خوابی دو نوع باشد: یکی بی خوابی چشم، و یکی بی خوابی دل. بی خوابی دل بیدار
 شدن او باشد از خوابهای غفلت و طلب کردن مشاهدات. و بی خوابی چشم رغبت کردن
 باشد در بماندن همت در دل از بهر طلب بی خوابی دل را، که چون چشم بخفت عمل دل
 باطل شد. و اگر به چشم خفته باشد و به دل بیدار، غایت او مشاهده باشد بیداری چشم
 را و بس. و اگر ببیند غیر از این نه چنین باشد.

و جامی در پرهیز از خواب و برخورداری از سهر و نفخه های آن چنین سروده است:
 خواب دزدی است زندگانی کاه نقد خود را ز دزد دار نگاه
 شب تو چون همه گذشت به خواب عمر تو نیمه شد به وقت حساب
 بر تو خواهی دراز گردد روز چیزی از شب بدزد و بر وی دوز
 ای بسا نفحه آمد و تو به خواب بر مشامت زد و تو مست و خراب
 نفحه آمد نصیب بیداران نفحه آمد طبیب بیماران
 (هفت اورنگ ص ۱۳۰)

عزلت

(و ذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَ غَرَّتْهُمُ الْحَيَوةُ الدُّنْيَا ...) (انعام / ۷۰)

«بدان که عزلت، روآوردن است به درگاه حق تعالی و منقطع شدن از ما سوای او در
 پناه کوهی یا در سایه مسجدی یا گوشه خانه» (تحفه عباسی/ ص ۲۸۹).

و عزلت حقیقت عبادت است و بنده‌ای به حقیقت عبادت نرسد مگر از خلق منقطع گردد، از امام محمد باقر -علیه السلام- نقل است: (لَا يَكُونُ الْعَبْدُ عَابِدًا لِلَّهِ حَقَّ عِبَادَتِهِ حَتَّى يَنْقَطِعَ عَنِ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ إِلَيْهِ) (تحفه عباسی / ص ۲۹۹).

یعنی: بنده عبادت خدای تعالی را، همچنانکه حق عبادت اوست نکرده تا منقطع شود از همه خلق و اقبال کند به سوی او.

به مأمونی رو و فرصت شمر غنیمت عمر که در کمینگه عمرند قاطعان طریق (حافظ) و اکثر پیامبران الهی اهل عزلت بوده و از راه عزلت که کمال انقطاع الی الله است به نور نبوت رسیده‌اند، امام صادق علیه السلام فرموده‌اند:

«وَمَا مِنْ نَبِيٍّ وَلَا وَصِيٍّ إِلَّا وَاخْتَارَ الْعَزْلَةَ فِي زَمَانِهِ، إِمَّا فِي ابْتِدَائِهِ وَ إِمَّا فِي انْتِهَائِهِ» (مصباح الشریعة / ص ۱۶۲).

یعنی: نبوده است هیچ پیغمبری و نه وصیی که در وقتی از اوقات اختیار عزلت نکرده باشد یا در مبادی احوال یا در اواخر.

و محی الدین بن عربی در اقسام عزلت فرموده‌اند: «و عزلت به دو قسم است: عزلت ارادت آمیزندگان، و آن به تن باشد از آمیختن با دیگران. و عزبت محققان، و آن به دل بود از بودنیها. پس در دل ایشان نباشد جای چیزی به جز علم به خدا، که آن گواهی دهنده حق باشد، و از بهر مشاهده در آن دلها حاصل بود. (سائل ابن عربی / ص ۱۳)

عزلت سالکان بود به جسد عزلت عارفان به هوش و خرد
آن بود عزلت جسد که مدام بگسلی از همه چه خاص و چه عام
عزلت هوش آن که غیر خدای در حریم دلست نیابد جای
(هفت اورنگ ص ۹۷)

و حضرت امام صادق - علیه السلام - در کلام دُرر بار دیگری اتصاف به شش صفت را از فوائد عزلت دانسته و فرموده‌اند:

و فِي الْعَزْلَةِ صَيَانَةُ الْجَوَارِحِ، وَ فَرَاغُ الْقَلْبِ، وَ سَلَامَةُ الْعَيْشِ، وَ كَسْرُ سِلَاحِ الشَّيْطَانِ، وَ الْمُجَانِبَةُ مِنْ كُلِّ سَوْءٍ، وَ رَاحَةُ الْوَقْتِ (مصباح الشریعة / ص ۱۶۱).

یعنی: در عزلت حفظ کردن جوارح و اعضا از حرکت‌های لغو، فارغ بودن دل از تخیلات لغو، و نیز سلامت زندگانی است، و موجب شکستن سلاح شیطان، و مایه دوری از هر بدی، و اسباب راحت در عمر و وقت است.

روضه خلد برین خلوت درویشانست مایه محتشمی خدمت درویشانست

گنج عزلت که طلسمات عجایب دارد فتح آن در نظر رحمت درویشانست
(حافظ)

شیخ بهایی - اعلی الله مقامه - حقیقت عزلت را به زیبایی تمام به نظم آورده و
عزلت طلبان را به عزلت حقیقی ره نموده و چه نیکو سروده است:

عزلی بگزید و رست از قال و قیل	هر که را توفیق حق آمد دلیل
تو چو خواهی ز اختلاط این و آن	عزت اندر عزلت آمد ای فلان
رو نهان شو چون پری از مردمان	گر ز دیو نفس می جوئی امان
عزلتی از مردم دنیا گزین	گر تو خواهی عزت دنیا و دین
وز جمیع ما سوی الله باش فرد	رو به عزلت آر ای فرزانه مرد
لیک اگر با زهد و علم آید قرین	عزلت آمد گنج مقصود ای حزین

ذکر

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)

ذکر اشرف لوازم سلوک است و بی گمان بدون ذکر سلوک الی الله محقق نگردد ذکر
چراغ هدایت و راهنمای ما به سوی مقصود است، ذکر بازدارنده از انحرافات و
کج رویهاست، ذکر یعنی با محبوب، نفس کشیدن و به یاد دوست بودن، یعنی حضور
پیوسته معبود در جان و دل.

حکیم دانا پورسینا در تعریف ذکر فرموده است: حقیقه ذکر حضور المذکور فی
النفس، یعنی حقیقت ذکر، حضور مذکور در نفس ذاکر است (نشان از بی نشانها ۴۱۸).
«بدان که ذکر الهی، دل را از تشویش نفس و وسوسه شیطان برهاند، و هر کدورت و
حجاب که از تصرف این دو به هم رسیده باشد، درهم سوزاند، و عنان دل را از جانب
مُشتهیات و مستلذات نفس بگرداند و چون کدورات و ظلمات حُجُب، از دل زایل گردد،
نور ذکر بر جوهر دل بتابد و کُلْخَن سینه را گلشن نماید، و زنگار فساوت را از روی آینه
دل برخیزاند و لین و رقت در دل پدید آرد (... تلین جُلُودهم و قُلُوبهم الی ذکر الله ...
سوره زمر / ۳۶) و وجل و خوف، در دل برانگیزاند (اذا ذکر الله وَجَلَّتْ قُلُوبهم... حج/۳۶)
و چون ذاکر بر ذکر مداومت نماید، سلطان ذکر بر مملکت دل مستولی شود و ما سوای
حق را از اقلیم دل اخراج کند؛ سر بر جیب مراقبه حق فرو برد و از هر چه جز اوست،
وحشت گیرد، و شرف مرتبه اطمینان، او را حاصل آید که (و تَطْمَئِنُّ قُلُوبهم بِذِکرِ اللهِ اَلا
بِذِکرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد / ۲۹) و چون محبت غیر حق در دل یابد، بداند که

بیماری دل هنوز باقی است، پس به مصقل ذکر ازاله آن کند، تا عرش دل، چون فلک
اطلس از نقش غیر ساده شود و این کلمات در حق او صادق آید:
زین پیش، دمی بود و هزار اندیشه اکنون همه لا إله إلا الله است (تحفه عباسی/ص
۳۰۹)

یاد او کن تا ز غمها وارهی تا قدم زین چاهها بالا نهی
یاد او کن تا همی یادت کند از بلا و محنت آزادت کند
یاد او جان تو فرخ فر کند سینه را دریای پهناور کند
(مثنوی طاقدیس/ ص ۱۹)

در کتاب کافی از حضرت رسول -صلی الله علیه و آله- آمده است: (خیر العبادۃ
قولُ لا اله الا الله) یعنی: بهترین عبادتها، گفتن کلمه لا اله الا الله است.

نتیجه

۱. سلوک الی الله را لوازمی است که سالک بدون علم به آن امکان سلوک نیابد.
۲. اصلی ترین لوازم سلوک عبارت است از صمت و جوع و سهر و عزلت و ذکر.
۳. صمت و جوع و سهر و عزلت چهار رکن سلوک می باشند. و ذکر نور هدایت و سبب اصلی رسیدن به مقصود است و چون چراغی است که ارکان را معنی می بخشد و بدون آن سلوک الی الله هرگز تحقق نپذیرد.
۴. از آیات و روایات می توان این لوازم پنجگانه را برای سلوک استخراج نمود.
۵. زیباترین و کوتاه ترین سخن در لوازم سلوک این آیه مبارکه است (و استعینوا بالصبر و الصلوة) که در ذیل صبر، ارکان چهارگانه سلوک قرار می گیرد و صلوة نیز همان ذکر است.
۶. اکثر اهل عرفان به این لوازم پنجگانه توجه داده و توجه نموده اند.

منابع

قرآن.

نهج البلاغه.

اصول کافی، الكلینی، محمد بن یعقوب، انتشارات مسجد چهارده معصوم.
بحار الانوار، المجلسی، الشیخ محمد باقر، مؤسسه الوفاء، بیروت، لبنان.
تحفه عباسی، مؤذن خراسانی، شیخ محمد علی، چاپ اول، انتشارات انس تک تهران مهر ۱۳۸۱.

رسائل ابن عربی، رساله حلیه الابدال.

رساله سیر و سلوک منسوب به علامه بحر العلوم، طباطبائی نجفی، سیدمهدی، مقدمه و شرح
سید محمد حسین طهرانی، چاپ هشتم، انتشارات علامه طباطبائی، مشهد ۱۴۱۸ هـ.ق.
شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، تحقیق محمد ابوالفضل ابراهیم، دار احیاء الکتب العربیه،
چاپ دوم، ۱۳۸۵ هـ.ق.

شرح فصوص الحکم ابن عربی، خواجه محمد پارسا، تصحیح دکتر جلیل مسگرزاد، چاپ اول،
۱۳۶۶، مرکز نشر دانشگاهی تهران.

کلیات شیخ بهایی، مقدمه و تصحیح سعید نفیسی، به کوشش کاظم عابدینی مطلق، چاپ اول
۱۳۸۸، انتشارات فراگفت.

مثنوی طاقدیس، ملا احمد نراقی، تصحیح علی افراسیابی، چاپ اول ۱۳۸۱، انتشارات نهاوندی.
مثنوی هفت اورنگ، عبدالرحمن بن احمد جامی خراسانی به تصحیح مرتضی مدرس گیلانی،
چاپ دوم، انتشارات سعدی، تهران، ۱۳۶۶ ش.

حجه البیضاء فی احیاء الاحیاء، فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، انتشارات المکتبه
الاسلامیه شارع بوذر جمهری و مکتبه الشفیعی طهران سرای حاج محمد علی.
ستدرک الوسائل، محدث نوری، مؤسسه آل بیت، قم، ۱۴۰۹.

مشارق الدراری شرح تائیه ابن فارض، سعید الدین فرغانی، با مقدمه و تعلیقات سید جلال
الدین آشتیانی، انتشارات انجمن فلسفه و عرفان اسلامی، مشهد ۱۳۹۸ هـ.ق، ۱۳۵۷ ش.
مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه شرح فارسی عبدالرزاق گیلانی، تحقیق سید جلال الدین
محدث ارموی، انتشارات کتابخانه صدوق، تهران ۱۳۶۰ ش.

منازل السائرین، انصاری، خواجه عبدالله، شرح عفیف الدین التلمسانی، چاپ اول انتشارات بیدار،
قم ۱۳۷۱ ش.

نشان از بی نشانها، علی مقدادی اصفهانی، انتشارات جمهوری چاپ هفتم، تهران، ۱۳۵۷.