

رباصلت و تاثیر آن بر تربیت نفسانی سالک

ذبیح الله مطهری خواه^۱

چکیده

رباصلت تمرین نفس برای تقویت بعد انسانی است، در این منزل سالک سه هدف را دنبال می کند: ۱- دور ساختن غیر حق از خود. ۲- رام کردن نفس اماهه. ۳- تلطیف روح به وسیله عشق عفیف و فکر ظریف. در اهمیت رباصلت همین بس که مولانا آن را اساس رجوع الى الله می داند و حافظ آن راوسیله وصول به محبوب و رسیدن به باطن پسندیده می داند و خداوند سبحان نیز آن را عامل راه یابی سالک به حق می داند و علی (علیه السلام) در نهج البلاغه آن را سبب بهره مندی از اشراقات الهیه معرفی نموده است و پیر هرات برای آن اقسامی ذکر کرده که مهمترین آنها رباصلت اهل الله است، رباصلتی که سالک را از دو بینی می رهاند و به توحید می رساند.

کلید واژه‌ها: نفس، حقوق، رباصلت، معرفت دینی

۱ - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تویسرکان

تاریخ پذیرش
92/4/24

تاریخ دریافت
91/11/1

مقدمه

آلوده نمودن دل و تبعیت از هوای نفس پرده‌ای بر بصیرت انسان می‌افکند و غبار غلیظی در مقابل دیده عقل و قلب ایجاد می‌کند و وصول به سعادت را دشوار می‌سازد و هر چه انسان پا فشاری کند بیشتر فرو می‌رود تا جایی که رسیدن به رستگاری را دست نا یا فتنی می‌کند. از این رو برای وصول به محبوب باید سختی‌ها را تحمل نمود و با ترک غرائز و کثرت عبادت نفس را ریاضت داد زیرا کسی که پیوسته نفس خویش را ریاضت می‌دهد از گناه رهایی می‌یابد و از اشرافات الهیه بهره‌مند می‌شود و ظرفیت بی نهایت شدن و وصول به معشوق را پیدا می‌کند به دلیل اینکه برای رام کردن نفس و مهارت پیدا کردن و رسیدن به هدف سه مرحله را باید بپیماییم:

الف-تمرین: عملی به مرحله مهارت می‌رسد که تکرار شود زیرا نیکو کردن از پر کردن است.

ب- خطأ و اشتباه: بسیاری از موقع انسان مرتکب خطأ و اشتباه می‌شود که باید این خطأ شناخته شود و جبران گردد.

ج- تصحیح: در مرحله پایانی باید حرکت تصحیح شود واژ خطأ و اشتباه تهی گردد. در سیر و سلوک مرحله اول که ریاضت نفس و ترک شهوت و تأدیب جوارح و نگه داشت حدود می‌باشد بسیار اساسی و مهم است، لذا در مقاله پیش رو به ماهیت ریاضت و تمرین و اهداف آن و توجه قرآن و ائمه و شعرای بزرگ پارسی به آن پرداخته شده است باشد که مقبول درگه حق واقع شود.

تعریف ریاضت:

ریاضت در لغت به معنای رنج ، تعب ، زحمت ، محنت، کوشش با رنج و تعب ، تعلیم دادن اسب جهت سواری و نیز رام کردن و پرورش ستور است (دهخدا ، ریاضت) همچنین به معنای تمرین دادن، کم خوری، ورزش کردن ، گوشه نشینی تؤام با عبادت، پروراندن و تربیت اسب می‌باشد از این رو به کسی که حیوانات را برای شخم یا مسابقه می‌پروراند راض گویند و به کسی که برای تصفیه و تهدیب ریاضت می‌کشد و نفس خود را با تمرین و تکرار و تحمل سختی به راستی عادت می‌دهد مرتاض گویند.

اهل الله برای ریاضت تعاریف متعددی نموده اند:

144 فصل نامه علمی پژوهشی «عرفانیات در ادب فارسی»

- 1- ریاضت تهذیب نفس از شهوت حیوانی است ، به عبارت دیگر منع نمودن نفس حیوانی از پیروی شهوت و غصب است.
- 2- ریاضت تبدیل نمودن صفات بد به نیک یا تبدیل کردن حال ناپسند به حال پسندیده است که با تمرین و مجاهدت فراوان حاصل می شود .
- 3- ریاضت رنج کشیدن برای تهذیب نفس و منع نمودن نفس ناطقه از متابعت قوای حیوانی است.
- 4- خواجه عبدالله می گوید: ریاضت تمرین نفس برای پذیرش صدق است. (طارمی، 1377:111) یعنی سالک نفس خود را با تمرین وادار کند که گفتارش مطابق واقع و کردارش از نفاق تھی شود ، به عبارت دیگر نفس خود را تمرین دهد تا در گفتار و کردار و پندار به راستی و درستی عادت کند و عمل خوبیش را خالصانه انجام دهد.
نکته: سعی عاشق آن است که عمل او مورد پسند معشوق باشد، از این رو عملی که از روی عشق و محبت انجام می شود از صداقت بیشتری برخوردار است، پس سالک با ریاضت می خواهد نفس خود را تمرین دهد تا صدق را قبول کند و عمل خود را از انگیزه های نفسانی تخلیه کند.
- 5- ریاضت رام کردن قوای حیوانی برای جلو گیری از سر کشی است.
- 6- ریاضت به زیر پای آوردن نفس بد فرمان به همت مجاهدت است.
- 7- ریاضت تمرینی برای تقویت بعد انسانی و غلبه آن بر اهربیمن درون است.
عرفا عقیده دارند در نهاد آدمی عنصری به نام روح حیوانی شهوانی قرار دارد که او را به زشتی می خواند، قرآن از آن به نفس اماره تعبیر کرده و مولانا از آن به ازدها تعبیر نموده است.

نفس ازدرهاست با صد زور و فن روى شيخ او را زمرد دیده کن (3/2548)
نفس اماره با داشتن صد نوع قدرت و حيله همانند ازدهاست و ديدار و همراهی انسان كامل
و عارف واصل مانند زمردی است که چشم مار را کور می کند.(زمانی، 1367:3) (3645:3)
نفس ازدرهاست او کی مرده است از غم بی آلتی افسرده است(3/1053)
نفس اماره تو مانند ازدها می باشد او کی ممکن است که مرده باشد؟ بلکه از غم و اندوه
مجال نیافتن و از نداشتن و سیله و ابزار لازم پژ مرده و خموده شده است

اهمیت ریاضت:

انسان موجودی است که ظرفیت بی نهایت شدن را دارد و می‌تواند مظہر اسماء‌اللهی شود و تنها ، ریاضت و ورزش‌های نفسانی است که می‌تواند این توانمندی‌های را فعلیت بخشد، به عبارت دیگر با مدیرت صحیح قوای نفسانی وغیریزی می‌تواند نفس اماره را مطیع نفس مطمئنه کند. عارفان برای سیر و سلوک سه محور اصلی قائلند که عبارتند از:الف- محبت ب- ریاضت ج- زهد زیرا درمان درد روح تنها ریاضت و تمرین و مجاهدت و تحولی در خود برای عبور از نفسانیات و وصول به مقام قرب است.

قشیری می‌گوید: تهذیب نتیجه ریاضت است. (قشیری، 179:1398)

اساس ریاضت:

اساس ریاضت چهار امر است: (شیخ الاسلامی، 1379:129)

1- گرسنگی و کم خوری ،یکی از پایه‌های ریاضت آن است که سالک شکم خود را از غذا و خوراکی‌های لذید پر نکند.

2- کم گوئی و خاموشی، دومین پایه ریاضت و تمرین نفس کم گوئی و خاموش ماندن از سخنان بیهوده و بی معنا است .

3- کم خوابی، شب زنده داری، پایه سوم تمرین نفس آن است که سالک زیاد نخوابد و پاسی از شب را بیدار باشد و به بندگی معشوق و راز و نیاز با خدا بپردازد.

4- خلوت گرینی، از پایه‌های ریاضت و تصفیه نفس آن است که انسان با خودش خلوت نماید و ساعتی از شب و روز خود را از خلق و دوستان فاصله بگیرد تا با معشوق خود انس گیرد.

اهداف ریاضت:

ریاضت برای تحقق سه هدف است:

1- دور ساختن غیر حق : هدف اول آن است که سالک غیر حق را دور سازد و خدا بین باشد و اراده واحد پیدا نماید لذا در دعا می‌خوانیم اللهم اجعل همی هماً واحدا؛ خدایا قصد و اراده مرا اراده واحد قرار بده، یعنی مرا به گونه‌ای قرار بده که جز تو کسی را نخواهم.

146 فصل نامه علمی پژوهشی «عرفانیات در ادب فارسی»

نکته ۱: خواندن تمام کتاب‌ها برای این است که زمینه هم واحد را در درون انسان فراهم آورد.

نکته ۲: از دیدگاه ائمه و عرفانی انسان را از حق باز دارد و قصد او راپراکنده کند بتاواست.

در حدیث از امام صادق (ع) است که فرمودند: هر چه که تو را از خدایت باز دارد آن بت است (حسن زاده آملی، 1388:139)

سفیان ثوری می‌گوید: یک شب نزد فضیل عیاض رفتم و تمام شب برای یگدیگر آیات و روایات می‌خواندیم، چون برخاستم گفت: امشب شب مبارکی بود و نشست مبارکی بود و این نشست امشب بهتر از تنها بود!

فضیل گفت: امشب شب شومی بود و شب ناپسندی بود! گفتم: چرا؟ گفت: تمام شب تو در فکر این بودی که سخنی بگوئی که مرا خوش آید و من در فکر این بودم تا جوابی نیکو دهم تا تو بپسندی هر دو به یکدیگر توجه داشتیم و از خدا بازماندیم (وهم و قصد هر دو ما غیر حق بود) (عطار، 1379:96)

۲- رام کردن نفس اماره: هدف دوم آن است که سالک نفس اماره را که یک حیوان وحشی است با تمرین رام کند و او را به طاعت نفس مطمئنه در آورد، به عبارت دیگر افکار خود را از ماده منصرف کند و آن سویی نماید و گرنه معکوس محشور می‌شود، از این رو قرآن می‌فرماید: **المجرمون ناکسو رؤسهم (سجده ۱۲)** مجرمان سر خود را عکس کرده و به زیر می‌افکنند چون افکار آنها خاکی و این سوئی است

نکته: انسان تنها در صورتی که وهم و خیال که بر انگیزاندۀ شهوت و غضبند را رام کند و از قوه عاقله تبعیت کند آن سویی می‌شود.

۳- تلطیف سر: هدف سوم آن است که سالک روح و سرخود را برای تنبه لطیف سازد، یعنی انسان با ریاضت حقیقت وجودی و نهان خود را به دریای بیکران هستی متصل نماید تا از غلظت و خشونت به در آید ، به عبارت دیگر این جداول وجودی خود را برای تنبه لاپرواپی کند.

نکته: برای همین هدف است که برخی از مکاسب مانند قصابی، کفن فروشی مکروه است چون شقاوت می‌آورد .

راه رسیدن به اهداف سه گانه ریاضت:

هدف اول آن بود که اراده واحد پیدا کنیم

برای اینکه اراده واحد پیدا کنیم سه مرحله را باید بپیماییم:

1- تحلیه: یعنی سالک ظاهرش را به احکام شریعت آراسته نماید و متأدب به آداب الهی گردد.

2- تخلیه: سالک جان خود را از آلود گی پاک کند تا انوار ملکوتی در آن تجلی نماید و به سر منزل مقصود بر سد، به عبارت دیگر امراض رو حی، را از خود دور کند، میکروب‌های روحی را که در وجودش لانه کرده اند بکشد تا به صحت و سلامت روح برسد.
نکته: آلوده کردن دل به گناه غبار غلیظی در مقابل دیده عقل و قلب ایجاد می‌کند و وصول به سعادت را دور می‌سازد، از این رو دستیابی به حقیقت نیازمند به ریاضت و تخلیه دارد.

3- تحلیه: سالک به اخلاق الهی آراسته شود.

با پیمودن این سه مرحله به یکی از آن اهداف سه گانه که دور کردن غیر حق و ترجیح معشوق بر هر چه هست می‌رسیم.

هدف دوم این بود که سالک شهوت و غضب را مطیع عقل کند.

برای اینکه نفس اماره را مطیع نفس مطمئنه سازیم باید موانع داخلی یعنی انگیزه‌ها و میل‌های باطنی را از سر راه برداریم، اگر موانع داخلی که همان انگیزه‌ها و دواعی حیوانی است از سر راه برداشته شود نفس اماره مطیع مطمئنه می‌شود.

هدف سوم، تلطیف سر برای بیدار شدن است، یعنی با لطیف کردن روح استعداد رسیدن به کمال را به دست آوریم اگر بخواهیم سر و باطن ما لطیف شود باید سر ما با عالم ملکوت پیوند خورد و بین سر و عالم ملکوت مناسبی ایجاد شود تا خشونت آن برطرف شود، زیرا حقایق عالم الله لطیف و نورانی است، پس سر ما هم باید لطیف باشد، یعنی از آلودگی منزه شود تا هم سنخ و مجانس با آنجا شود و روشن است که برای مجانست باید حقیقت انسان و کanal وجودی انسان که به دریای هستی مرتبط است لا یروبوی شود.

یاوران راه ریاضت:

یاور هدف اول زهد است، یعنی زهد حقیقی انسان را یاری می کند تا به هدف اول برسد.

یاور هدف دوم چند امر است :

الف - عبادت عادت نشود ، به عبارت دیگر عبادت برای اسقاط تکلیف نباشد و گرنه مشمول خطاب فویل للمصلین (وای بر نماز گزاران) خواهیم شد، یعنی وای بر کسانی که عبادتشان همراه فکر نیست و عبادتشان برای آنها عادت شده است چون اگر عبادت سالک همراه فکر باشد واز روی عادت نباشد با خدای خود رازو نیاز می کند، زیرا می فرماید: ان المصلی یناجی ربه (به درستی که فرد نمازگزار راز دل خود را با پروردگارش در میان می گذارد)، پس عبادت سالک باید با تفکر همراه باشد.

نکته: بدن تابع نفس است، وقتی نفس حضرت حق را تعظیم می کند بدن هم به خاک می افتد در آن صورت نماز ، نماز مقریین می شود .

ب- قرآن را با صوت حسن بخواند .

ج- سخن او موزون، بلیغ و رسا باشد ، به عبارت دیگر معانی عقلی را در قالب زیبا بریزد و با اسلوب دلنشیین بیان کند، به عبارت سوم در بیان معانی از کلمات زیبا و موزون استفاده کند، زیرا نفس از نظم خوشش می آید و این آهنگ خوش موجب می شود قوای حیوانی مطیع عقل شود.

نکته¹: سالک ابتدا باید خود پاک باشد بعد با کلمات خوش دیگران را موعظه کند، یعنی سالک واعظ غیر متعظ نباشد.

نکته²: امراض با نغمه های دلنشیں معالجه می شوند خصوصاً افرادی که دچار بیماری روانی هستند نغمه های دلنشیں در اقطاع آنها مؤثر است، زیرا انسان با حروف تربیت می شود و حیوان با چوب

یاور هدف سوم دو امر است:

1- فکر لطیف : یعنی ظریف فکر کند مثلاً فکر کند از کجا آمده؟ و در کجا هست؟ و به کجا می رود؟

به عبارت دیگر فکر سالک در کمیت و کیفیت معتدل باشد

2- عشق عفیف یعنی عشقی که سرچشمه آن حس زیبائی مطلق باشد و شما اش معشوق را در جمال‌ها و آفریده‌ها مشاهده نماید به عنوان مثال مجذوب گل شود. نکته: عشقی که منبعث از غلبه شهوت باشد عشق وضیع و عشق حیوانی است که انسان را خاکی می‌کند اما عشقی که شهوت بر آن حاکم نباشد عشق عفیف و بالا برنده است. عشق سالک عقلانی است این عشق مقابل عشق حیوانی است عشق عقلانی آن است که عاشق حسن و جمال معشوق را ببیند.

عشق در تقسیم دیگر دو قسم است :

- 1- حقیقی: عشق حقیقی عشق بخداؤصفات و افعال اوست .
- 2- مجازی: که گاهی عشق عفیف است و منشأ آن ادب و کمالات عقلانی است لذا در روایت آمده است : من عشق وuf و کتم و مات، مات شهیدا؛ اگر کسی عاشق شود و پاکی پیشه کند و آنرا پوشاند و بمیرد شهید مرده است (هندي، 1411:312) و گاهی عشق حیوانی است.

اقسام ریاضت:

- 1- عقلی، آن است که قوه عاقله سلطان باشد اگر عاقله اسیر قوه شهويه باشد نمی‌گذارد عقل دنبال کمال برود و نمی‌گذارد نظمی بر قرار شود. عقل باید از خیالات، توهمات و احساسات بیرون آید و سالک باید به وسیله ریاضت قوه غضبیه و شهويه رامطیع آن کند.
- 2- عملی یا سمعی، که همان عبادت شرعی است این قسم انواعی دارد که دقیقترين آنها ریاضت عارفان است و آن اجبار نفس بر توجه به سوی حق و رسیدن به کمال حقیقی است.

هجویری گوید: اما ریاضت و مجاهدت جمله خلاف کردن نفس است و تا کسی نفسش را ریاضت و مجاهدت ندهد وی را سود ندارد و هر چه نفس را گوشمال زیادت گردد سراو با حق راست گردد. (سجادی، 1361:283)

درجات ریاضت:

ریاضت در مراحل سلوک تفاوت می‌کند

۱- ریاضت عامه - این ریاضت به سه امر حاصل می‌شود الف- سالک با علم خود را مهذب کند. ب- سالک با اخلاص اعمال خود را تصفیه کند. ج- در معاملات حقوق را محترم می‌شمارند.

۲- ریاضت خاصه - ریاضت آنها در این است که علاقه را از ما سوی الله قطع کند از مقام و عملی که گذشته و می‌گذرد قطع التفات کند و نسبت به آنچه انجام داده یا می‌دهد چشم بپوشاند خاصه کسانی هستند که سالها بانور علم با نفس در مجاهده بوده نفس را از رذائل اخلاقی پاک رذائل را دور به صدق و صفا کوشیده اعمال را روی اخلاص انجام داده و در صفائ نفسم به مراتبی رسیده اند که راه علم برای رسیدن به آن مسدود است.

۳- ریاضت خاصه الخاصه- ریاضت افراد بسیار خاص آن است که از دو بینی رها شود، یعنی عاشق و معشوق نبیند، به فناه کامل نائل شود.

بیا و هستی حافظ زبیش او بردار که با وجود توکس نشنود ز من که منم (غزل 342)
در این حال سالک به مقام جمع می‌رسد، تعینات او ساقط می‌شود از سالک گرد امکان گرفته می‌شود و حق را مشاهده می‌کند اینجا مقام مشاهده است یعنی بی پرده جمال یار را مشاهده می‌کند

جمال یار ندارد نقاب و پرده ولی غبار ره بنشان تانظر توانی کرد (غزل 144)

ارکان ریاضت:

خواجه عبدالله می‌گویند ریاضت سه رکن دارد:

- ۱- ریاضت افعال که به اتباع علم، غذای حلال و دوام ورد است.
- ۲- ریاضت اقوال به قرائت قرآن، مداومت غذر و نصیحت خلق است
- ۳- ریاضت اخلاق که به فروتنی، جوانمردی و بردبازی است. (انصاری، 1383: 89)

ریاضت در قرآن:

در متون دینی ریاضت معادل مجاهدت است، لذا در قرآن می‌فرماید:

الف- والذین یؤتون ما آتوا وقلوبهم وَجْلِه اِنْهَم الی ربهم راجعون (مؤمنون/60)

(وآنان که آنچه وظیفه بندگی واپیمان است به جای آورده واز اینکه برگشت آنها به سوی حق است خائف می‌باشند). سالک سعی اش این است کاری کند که مورد پسند معشوق باشد از این رو آنچه وظیفه بندگی است با عشق بجا می‌آورد و ریاضت می‌کشد تا توجه معشوق را به خود جلب کند اما عاشق هر چه تلاش کند آن را شایسته مقام معشوق نمی‌داند از این رو می‌ترسد که معشوق عمل او را نپذیرد

ب- فلا تتبعوا الهوى ان تعدلوا (نساء/135)

(از هواي نفس پيروي نكنيد مبادا از راه عدل خارج شويد).

نهاد انسان وقتی پاک می‌شود که در دریای مجاهدت بیفتند و به ریاضت بپردازد. کسی که در مجاهدت را ببندد و تمرین نکند، لشکر هوی او را به غارت ببرد و بر او غالب شود و از راه عدل خارج شود از این رو آنکس که طالب در جات عالی است باید بر هوای خود غلبه کند.

ج- والذین جاهدوا فينا لنھدینھم سبلنا.(عنکبوت/69)

(کسانی که در این راه کوشش و مجاهدت می‌کنند ما راه را به آنان نشان می‌دهیم). تا سالک تمرین نکند و برای تهذیب رنج نکشد و نفس خود را از آلوده شدن منع نکند به کمال نمی‌رسد، اما آنان که در راه رسیدن به معشوق و وصال حق با نفس مبارزه می‌کنند و ریاضت می‌کشنند مورد توجه معشوق قرار می‌گیرند و راه حق به آنها نشان داده می‌شود.

ابن عربی می‌گوید: مراد از کسانی که مجاهدت می‌کنند اهل طریقت هستند که با سیر قلبی در صفات الهی سیر می‌کنند در نتیجه خداوند آنها را به راههای وصول به ذات هدایت می‌کند. (ابن عربی، بی تا: 253)

ریاضت در کلام امام العارفین:

۱- ریاضت عامل امان

152 فصل نامه علمی پژوهشی «عرفانیات در ادب فارسی»

وانما هی نفسی اروضها با لائقی لتأتی آمنه یوم الخوف الاکبر (خطبه/ 220) (من نفس خود را با پرهیزگاری میپرورانم تا در روز قیامت که هراس ناک ترین روز هاست در امان بوده و در لغزشگاههای آن ثابت قدم باشد).

توضیح : حضرت میفرماید: من نفس خود را با پرهیز کاری و حرکت در چار چوب قوانین الهی پرورش میدهم تا از سر کشی بیرون آید، به عبارت دیگر نفس خود را با تقوا و دوری از گناه میپرورانم تا ضعف آن بر طرف شود و نیرومند گردد و در روزی که بسیار هولناک و هراس ناک است از عذاب و مجازات در امان باشد و به وسیله این تمرین در روزی که بسیاری از انسانها میلغزند او نلغزد و ثابت قدم بماند.

نکته 1: از این کلام حضرت استفاده میشود که روح و جان انسان نیازمند تمرین است زیرا روح بدون تمرین ضعیف و ناتوان است مانند ورزشکاری که بدون ورزش و تمرین تصمیم دارد در مسابقه مهمی شرکت کند از این رو اگر روح بخواهد نیرومند شود باید تمرین کند همچنانکه یک ورزشکار برای پیروزی در مسابقات باید تمرین نماید .

نکته 2: ریاضت سرکوب تمایلات مشروع نیست بلکه محدود نمودن و مهار کردن و به کار گرفتن این استعدادها در جهت رشد و کمال آدمی است.

2- ریاضت موجب قناعت اروشن نفسی ریاضه تهش (کلام / 45)

(بـه خدا سو گند چنان نفس خود را به ریاضت وادارم و آن را پرورش دهم که به یک قرص نان اگر بیابم و به نمک به جای خورش قناعت کند).

توضیح : ریاضت برای سالک الهی آن است که نفس سرکش خود را رام کند و قوه شهویه و غضبیه را مطیع عقل نماید، به عبارت دیگر نفس اماره را مطیع نفس مطمئنه کند و او را از تمرد و سر کشی بیرون آورد، به عبارت سوم ریاضت آن است که سالک نفس خود را تمرین دهد و به تدریج او را به سختی‌ها عادت دهد تا به یک قرص نان قناعت کند و خواستار غذاهای رنگ رنگ نباشد و به نمک به جای خورش اکتفا کند.

حضرت میفرماید : من با تمرین زیاد و عادت دادن نفس به سختی‌ها نفس اماره را مطیع عقل نموده به گونه‌ای که به یک نان قناعت میکند و نمک را بجای خورش بر میگزیند.

نکته: انسان با ریاضت و تمرین هنری پیدا می کند که هر لباسی به تن دیگران دید و هر غذایی را مشاهده کرد نمی خواهد، زیرا می داند آنکه همه فکرش متوجه زیبایی لباس و مسکن و غذای است خدمتگذار لباس و مسکن و غذای است.

3- ریاضت مانع خودپسندی

والصق با هل الورع والصدق ثم رضهم (کلام / 53)

(تا می توانی با پرهیزکاران و راست گویان بپیوند) و آنان را چنان پرورش ده که تو را فراوان نستایند و ترا برای اعمال زشتی که انجام نداده ای تشویق نکنند که ستایش بی اندازه خود پسندی می آورد و انسان را سر کش می کند.

4- ریاضت عمل به شریعت است

الشرعیه ریاضه النفس (غرس / 238)

عمل به شریعت نوعی ریاضت است، زیرا عمل به شریعت نوعی تلاش جهت رام کردن نفس در برابر مشتهیات است.

5- ریاضت زمینه اشراق است

من استدام ریاضه نفسه انتفع (غرس / 238)

کسی که پیوسته نفس خود را تمرین دهد از اشراقات الهیه بهرمند می شود

6- حکمت ثمره ریاضت

للاح الرياضه دراسه الحكمه و غلبه العاده (غرس / 238)

ثمره ریاضت فراغیری دانش و غالب شدن عادت‌های نیکو است، یعنی ریاضت سبب می شود که سالک حکیم شود و عادات خوب را خوی خود کند.

7- ریاضت لذت بخش کننده کارهای زیبا

عودنفسک الجميل فباعتیادک ایاه یعود لذیدا (خطبه / 178)

خودتان را بر کارهای زیبا عادت دهید که اگر به آنها عادت کنی برایت لذت بخش می شوند.

کارهای زیبا ممکن است دشوار باشد اما با ریاضت و تمرین برای انسان عادت می شوند و بعد از عادت شدن لذید می شوند.

8- ریاضت بالا برنده سالک

154 فصل نامه علمی پژوهشی «عرفانیات در ادب فارسی»

روضو انفسکم علی الاخلاق الحسنہ فان العبد المؤمن یبلغ بحسن خلقه درجه الصائم القائم (خطبه 91)

(خودتان را بر خوش خلقی تمرین دهید زیرا بنده مسلمان با خوش اخلاقی خود را به درجه روزه گیر شب زنده دار می‌رساند).

ابن ابی الحدید در شرح نهج البلاغه می‌گوید ما اصعب اکتساب الفضائل وايسر اتلافها (ج 20 ص 259)

(فضائل اخلاقی چه به سختی به دست می‌آید و چه آسان از دست می‌روند).

نکته: ازوصیتهای خضر راه ریاضت است:

از وصیت‌های حضرت خضر به موسی سلام الله علیه این است: رض نفسک علی الصبر تخلص من الاثم (کنزالعمال ح 44176) نفس خویش را با شکیباتی ریاضت بده تا از گناهان نجات یابی

14- ریاضت در اشعار مولانا:

1- رکن توبه و اساس رجوع الى الله ریاضت است.

در یکی راه ریاضت را و جوع رکن توبه کرده و شرط رجوع

اندرین ره مخلصی جز جود نیست در یکی گفته ریاضت سود نیست

(45/1)

مولانا می‌گوید: وقتی توبه صحیح و صادقانه است که شخص ریاضت بکشد و از شهوت حیوانی پرهیز نماید و از پرخوری دوری کند و به حد ضرورت اکتفا نماید.

نکته: وزیر بد نهاد عیسیویان به نام هر پیشوایانی از پیشوایان دوازده گانه عیسیوی طوماری ارائه می‌گرد و در هر یک حکمی بود که با دیگری تفاوت داشت مثلًا در یکی ریاضت را اساس صحیح بودن توبه می‌داند و در دیگری راه نجات را سخاوت وجود می‌داند.

2- راه رهائی از نفس کافر ریاضت است.

تا رهی از نیش نفس گبر خویش ای برادر صبر کن بر درد نیش

(3002/1)

ای برادر، بر درد نیش ریاضت و سوز عبادت صبر کن تا از نیش و گزند نفس کافر خود رهایی یابی .

نکته: درد نیش کنایه از مجاهده و ریاضت با نفس است که از مهمترین شروط سیر و سلوک است چون نفس انسان متلوّن است یعنی بر نگهای مختلف در می‌آید بنابراین ممکن است کسی در جامه جاه گمراه شود و دیگری به خاطر غرور بر طاعت و عبادت فریفته گردد و سومی با علم و چهارمی با شهوت حیوانی فریب خورد از این رو ریاضت و مجاهده با نفس مهمترین وظیفه است تا انسان سالک از نیش و گزند این نفسی که حقایق را نادیده می‌گیرد رها شود.

3- سالک با ریاضت به مرتبه مغز می‌رسد.

جوز را در پوست‌ها آوازه‌است مغز و روغن را خود آوازی کجاست
گردو با پوست سرو صدای زیادی دارد اما مغز و روغن گردو ممکن نیست سرو صدا داشته باشد. بنابراین انسان تا وقتی در پوست و صورت است اسیر قیل و قال است اما وقتی به مرتبه مغز برسد خاموش و بی‌صدا می‌شود. لذا می‌گویند من عرف الله کله لسانه هر کس خدا را بشناسد زبانش از بیان باز می‌افتد.

دارد آوازی نه اندر خورد گوش هست آوازش نهان در گوش نوش (2144/5)
البته مغز صدا دارد اما به گوش نمی‌رسد صدای او در گوش دل نهان است.

4- اثر ریاضت شعله ور شدن روح قدسی است.

ظاهرت با باطن‌ت ای خاک خوش چونکه در جنگند و اندر کشمکش
یعنی ای خاک لطیف چون ظاهر و باطن تو با یکدیگر در جنگند، بدان آن آفتاب روح تو زوال پیدا نمی‌کند. بنابراین هر کس به خاطر خدا با نفس اماره ستیز کند از این ستیز صدمه‌ای به روح او وارد نمی‌شود

تا شود معنیش خصم بو و رنگ هر که با خود بهر حق باشد به جنگ
آفتاب جانش را نبود زوال ظلمتش با نور او شد در قتال

156 فصل نامه علمی پژوهشی «عرفانیات در ادب فارسی»

هر کس برای حق با نفس اماره مبارزه کند به قصد اینکه جنبه باطنی اش دشمن جنبه ظاهری شود (بو و رنگ کنایه از ظاهر) و تاریکی وجود او با نور معنویت درونش در مبارزه باشد آفتاب روح چنین کسی هر گز افول نمی‌کند.

هر که کوشد بهر ما در امتحان
پشت زیر پایش آرد آسمان
(1020/4)

هر کس به خاطر ما در طریق امتحان و ابتلا بکوشد آسمان پشت خود را زیر پایش قرار می‌نهد. مراد از امتحان رنج و ریاضت و آزمایش می‌باشد.
5- ریاضت سالک را صاحب عجائب می‌کند.

صد هزاران عقل پر حرص و طلب
تا رهد زین عقل بیند بو العجب
(3649/4)

روح انسان با ریاضت و تمرین از مرحله عقل آزمند و حریص و عقل دنیوی یا عقل معاش و عقل دنیا طلب و جزیی نگر می‌رهد و صدها هزار از عقل عجیب و غریب می‌بیند یعنی به مراتب بالای عقل مانند عقل ایمانی و عقل کل و نهایت به عقل قدسی دست می‌یابد که صاحب عجایب می‌شود

6- ریاضت سالک را از عذاب آن دنیا می‌رهد.
ای خنک آن کو جهادی می‌کند
بر بدن زجری و دادی می‌کن
تا زنج آن جهانی وارهد
بر خود این رنج عبادت می‌نهد
(2473/2)

خوشا به حال کسی که با خواهش‌های نفسانی مخالفت کند و جسم خود را با ریاضت رنج می‌دهد و برای اینکه از عذاب آن دنیا برهد رنج عبادت و بندگی را بر خود هموار می‌سازد.

نکته: ممکن است مراد از داد، در بیت عدل باشد یعنی زجری که به بدن خود می‌دهد در حد اعتدال باشد، به عبارت دیگر همراه با عشق و شور جذبه باشد.

7- ریاضت حد ندارد

جهد کن تا می‌توانی ای کیا
در طریق انبیاء و اولیاء
کافم من گرزیانی کرده کس
در ره ایمان و طاعت یک نفس
(977/1)

ای بزرگ مرد تا می‌توانی در راه پیامبران واولیاء تلاش کن. کافر باشم اگر کسی در راه
ایمان و طاعت قدم بردارد و به خسران گرفتار شود.
8- ریاضت لازمه سلوک است.

چون خران سیخش کن آن سو ای حرون
گر تو صاحب گاو را خواهی زبون
(2549/3)

باید مانند خران به نفس سیخ ریاضت بزنی و آن را به سوی شیخ کامل و عارف واصل برانی.

ریاضت در حافظ :

1- ریاضت راه وصول به محبوب
دلا بسوز که سوز تو کارها بکند
نیاز نیم شبی دفع صد بلا کند
که یک کرشمه تلافی صد جفا کند
عتاب یار پریچهره عاشقانه بکش

نکته: سوختن کنایه از تحمل نمودن سختی و ریاضت کشیدن است، حافظ می‌گوید: ای
دل برای وصول به محبوب ریاضت بکش و تمرين کن، زیرا این ریاضت کشیدن و تمرين
نمودن کارهای زیادی انجام می‌دهد و تأثیر فراوانی می‌گذارد و مناجات و راز نیاز سحرگاهی با
معشوق، بلاهای زیادی را دور می‌سازد، خشم و ملامت یار فرشته سیما را به شیوه عاشقان
خریدار باش زیرا که صدھا جور و جفای یار با یک توجه و نگاه دلبرانه او جبران می‌شود.

زملک تا ملکوتش حجاب بردارند
هر آنکه خدمت جام جهان نما کند
(غزل 183)

هر کس در صفا دادن به دل کوشش کند و ریاضت بکشد همه حجابها از برابر چشم او
برداشته می‌شود و به وصال معشوق می‌رسند.

2- ریاضت عامل خروج از طبیعت
جمال یار ندارد نقاب و پرده ولی
غبار ره بنشان تا نظر توانی کرد
کجا به کوی طریقت گذر توان کرد
تو کز سرای طبیعت نمی‌روی بیرون

گدائی در میخانه طرفه اکسیر است
دلا ز نور ریاضت گر آگهی یابی
ولی تو تا لب معشوق وجام می خواهی
گر این عمل بکنی خاک زر توانی کرد
چو شمع خنده زنان ترک سر توان کرد
طبع مدار که کار دگر توانی کرد
(غزل 141)

چهره زیبای یار نقابی ندارد ولی غباری که در اثر بیراهه رفتن ببروی دلت نشسته با
ریاضت و تزکیه بر طرف کن تا چهره او را ببینی .
تو که از محدوده طبیعت بیرون نمی روی و عالم محسوس را رها نمی کنی چگونه
می توانی به جایگاه عرفان بررسی .

گدائی میخانه و ریاضت اکسیر است که خاک را تبدیل به طلا می کند.
ای دل اگر از نور ریاضت آگاه شوی مانند شمع خنده کنان ترک سر می کنی .
ترک لذات نفسانی و ترک اندیشه بد و راه به سوی باطن پسندیده تنها با ریاضت و
تمرین ممکن است

3- ریاضت تا حد توان

آن قدر ای دل که توانی بکوش
گر چه وصالش نه به کوشش دهنند
(غزل 285)

اگر چه وصال معشوق را تنها با کوشش و مجاهدت به انسان نمی دهنند چون تا کششی
از آن سو نبود کوششی از این سو، سودی ندارد اما سالک باید تا می تواند کوشش کند و
مجاهدت نماید.

نکته: کوشش شرط کافی برای رسیدن به معشوق نیست یعنی؛ وصال او را تنها با وشش
نمی دهدن، اما شرط لازم برای رسیدن ریاضت است پس ای دل هر چه می توانی بکوش تا به
هدف بررسی .

نتیجه گیری

- 1- هدف ریاضت دور ساختن غیر حق و رام کردن نفس عماره و لطیف ساختن روح است.
- 2- برای دور ساختن غیر حق باید به شریعت عمل نمود و جان خود را از آلودگی پاک کرد.

- 3- برای رسیدن سالک به روح لطیف نیازمند به عشق عفیف و فکر طریف می‌باشد.
- 4- مولانا ریاضت را راه رهایی از نفس و عامل شعله ورشدن روح قدسی می‌داند.
- 5- حافظ راه وصول به محبوب و بیرون آمدن از سرای طبیعت را ریاضت می‌داند.
- 6- قرآن کریم ریاضت را عامل راه یابی به حقیقت می‌داند.
- 7- علی (ع) ریاضت را موجب بهرمندی از اشرافات الهیه می‌داند.

کتاب نامه

قرآن کریم

نهج البلاغه

- انصاری، عبدالله بن محمد. 1383. ترجمه و متن منازل السائرين علل المقامات و صد میدان. گردآورنده روان فرهادی. تهران.
- بلخی، جلال الدین محمد. 1384. مثنوی معنوی. بر اساس نسخه نیکلسون. چاپ اول. تهران: نشر سراب نیلوفر.
- پوریوسف، عباس. 1389. خلاصه تفسیر المیزان و نمونه . چاپ پنجم. تهران: نشر شاهد.
- حسن زاده آملی، حسن. 1388. شرح اشارات و تنبیهات ابن سینا. چاپ اول. قم: انتشارات آیت اشراق.
- رازی، نجم الدین. 1387. مرصاد العباد. به اهتمام محمد امین ریاحی. چاپ سیزدهم. تهران: علمی فرهنگی.
- زمانی، کریم. 1388. شرح جامع مثنوی معنوی. چاپ بیست و دوم. تهران: انتشارات اطلاعات.
- سجادی، سید جعفر. 1361. فرهنگ علوم عقلی. تهران: انتشارات اسلامی حکمت و فلسفه ایران.
- سعادت پیرو ، علی. 1380. جمال آفتاب و آفتاب هر نظر. شرحی بر دیوان حافظ ، چاپ اول. نشر احیاء الكتاب.
- شیخ الاسلامی، علی. 1379. راه و رسم منزلها. چاپ اول. تهران: مرکز نشر فرهنگی آیه.
- طارمی، صفی الدین محمد. 1377. انبیس العارفین. تحریر فارس شرح عبد الرزاق کاشانی بر منازل السائرين خواجه عبدالله. چاپ اول. تهران: انتشارات روزنہ.
- عربی، محی الدین. تفسیر القرآن الکریم. بیروت: انتشارات دارالاندلس.
- قشیری، عبدالکریم بن هوازن. 1385. رساله قشیریه. ترجمه ابوعلی حسن عثمانی. تصحیح بدیع الزمان فروزانفر. چاپ نهم. تهران: علمی و فرهنگی.
- محمدث، جلال الدین. 1373. شرح غرر و درر عبد الواحد آمدی. تهران: دانشگاه تهران.

- محمدی، سید کاظم. 1376. **المعجم المفہرس لالفاظ نهج البلاغه**. چاپ دوم. نشر موسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنان.
- مجلسی، محمد باقر. 1366. **بحار الانوار**. چاپ دوم. تهران: نشر اسلامیه.
- هجویری، ابوالحسن. 1387. **کشف المحجوب**. شرح محمود عابدی. چاپ چهارم. تهران: نشر سروش.
- هروی، حسینعلی. 1367. **شرح غزل‌های حافظ**. چاپ اول. نشر نو.