

فصل‌نامه‌ی علمی زبان و ادبیات فارسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا

س ۱۴، ش ۱ (پیاپی ۳۳)، بهار ۱۴۰۲

صص: ۱۷۸-۱۵۷

شاپا: ۸۴۵۷-۲۲۵۱

نگاهی به مؤلفه‌های ریاضت در سلوک عرفانی ابوسعید ابوالخیر و

ابوالقاسم قشیری

(با تکیه بر اسرار التوحید، رساله قشیری و ترتیب السلوک)

کیهان کهندل

دانشجوی دکتری ادبیات عرفانی، واحد فسا، دانشگاه آزاد اسلامی، فسا، ایران

دکترسمیرا رستمی (نویسنده‌ی مسئول)

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد فسا، دانشگاه آزاد اسلامی، فسا، ایران

دکتر سید محسن ساجدی‌راد

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد فسا، دانشگاه آزاد اسلامی، فسا، ایران

چکیده

کشتن نفس و مهار آن از ارکان سلوک عرفانی است. گروهی از اهل تصوف بر این باورند که نفس نافرمان، دیر عبرت می‌گیرد. پس باید با تحمل ریاضت‌های مختلف شعله‌های سرکش آن را خاموش کرد. بیشتر بدبختی‌های بشر در طول تاریخ حاصل سرکشی نفس است. ریاضت، نفس را مهار کرده و دل را مهذب می‌گرداند. ریاضت در تصوف و عرفان حقیقی انکار ناپذیر است و اکثر مشایخ تصوف سال‌های زیادی از عمر خویش را به ریاضت پرداخته‌اند. ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری از مشایخ قرن پنجم از جمله عارفانی هستند که ریاضت را اساس تربیت عرفانی خویش قرار داده و مریدان را به آن سفارش کرده‌اند. این مقاله که به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده بر آن است تا به مؤلفه‌های ریاضت در شیوه تربیت عرفانی ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری پرداخته و شباهت‌ها و تفاوت‌های ریاضت را در سیره تربیتی این دو بررسی نماید. نتایج حاصل از این پژوهش مبین این نکته است که ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری هر دو در تعلیمات عرفانی خود به سالکان به ریاضت به عنوان یک اصل مهم نگریسته و مریدان را به انواع ریاضت وای می‌داشته‌اند.

واژگان کلیدی: ریاضت، تربیت عرفانی، ابوسعید ابوالخیر، ابوالقاسم قشیری

Email: sadrakoh@gmail.com

srostami152@gmail.com

Sajedirad2010@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۰۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۱/۱۴

۱- مقدمه

ریاضت یکی از راه‌های مهار نفس و از واژگان کلیدی تصوف است. در تصوف و عرفان به ریاضت، بسیار اهمیت داده شده و آن را مانع دل بستگی انسان به دنیا دانسته‌اند. متابعت از نفس و تعلق به دنیا انسان را از مسیر قرب الهی دور می‌سازد و ریاضت چون دارویی است که این دو صفت مذموم را از روان انسان می‌زداید. دهخدا در لغت‌نامه، ریاضت را رام کردن ستور و تبدیل صفات ناپسند به صفات پسندیده معنی می‌کند. (رک. دهخدا ۱۳۷۳، ۱۰۹۷۴). ذیل واژه ریاضت) در المنجد نیز ریاضت به معنی ورزش و به کار بردن عضلات بدن برای نیرومند کردن و همچنین تبدیل وضع بد به خوب و تهذیب اخلاق آمده است. (رک. رحیمی. ۱۳۷۷. ۴۰۴) در کتاب العین نیز درباره ریاضت چنین نوشته شده است: «رضت اروضها ریاضه أی علمتها السیر.» (فراهیدی. ۱۴۱۰ ق: ۵۵) هر چند در بیشتر کتاب‌های لغت، ریاضت به معنی تربیت چهار پایان بیان شده است اما با این همه از صدر اسلام ریاضت به مجاز در مورد تربیت نفس به کار رفته و نفس سرکش، نیازمند ریاضت و رام کردن دانسته شده است. چنانکه مولی‌الموحدين امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرمایند: «و انما هی نفسی أَرْضُهَا بِالتَّقْوَى...» (رضی، ۱۳۸۰: ۶۴۱)

در تصوف و عرفان تهذیب نفس کلید سعادت و رستگاری به حساب می‌آید. اکثر مشایخ درس اول سلوک خویش را رعایت تقوای الهی قرار داده و سالک را در هر شرایط از اطاعت نفس بر حذر داشته‌اند. در اکثر آثار به جای مانده از تصوف قرون اولیه اسلامی و زمان نضج و کمال تصوف و عرفان، به مهار کردن نفس توصیه شده است. هجویری در کشف‌المحجوب حجاب واصلان، وقعت گاه مریدان و محل اعراض طالبان را هوا دانسته و انسان را موظف به مخالفت با هوا می‌داند. او از قول ذوالنون مصری سخت‌ترین حجاب بنده را رؤیت نفس و متابعت تدبیر آن می‌شمارد. او نفس را خائن در امانت و مانع اندر طلب رضا دانسته و بهترین اعمال را مخالفت با نفس به حساب آورده است. (رک. هجویری، ۱۳۸۴: ۳۱۱-۳۰۱) انسان موجودی است که ظرفیت بی‌نهایت شدن را دارد و قادر است با تهذیب نفس و کاستن از تعلقات دنیوی مظهر اسماء الهی گردد. در وجود انسان استعداد‌های بالقوه بی‌شماری برای پاک زیستن، شکوفایی و قدم نهادن در مسیر الله وجود دارد که با تحمل سختی‌های ریاضت به فعلیت در می‌آید و موجب تکامل نفسانی او می‌گردد.

غزالی نیز در احیاء العلوم می‌گوید: «نفس انسان با ریاضت مذل و رام می‌شود و خوی و رفتارش اعتدال می‌یابد و باطنش نیز پاکیزه می‌گردد. منت‌های ریاضت آن است که دل انسان همواره با خدای عزوجل همراه است. پس سالک باید در طی دوران ریاضت دل خود را از غیر خدای متعال خالی گرداند.» (غزالی، ۱۳۶۸: ۱۶۲-۱۴۹)

آنچه در بحث ریاضت از فحوای کلام بزرگان تصوف دریافت می شود این است که نهایت ریاضت خالی بودن دل از غیر خداست. هدف ریاضت رسیدن به مرتبه قرب الهی است. پس سالک پس از تحمل دشواری های ریاضت دل خود را از غیر خدا خالی می کند و با یاد خداوند متعال هم نشین می گردد. او باید از اسباب و تعلقات دنیا آنچه را شادی اش در آن است به سویی نهد و با فراغت خیال به عبادت پردازد. دل بستگی به اسباب دنیوی دل را مشوش ساخته و حواس آدمی را پراکنده می سازد. برای جلوگیری از پراکندگی دل و رسیدن به جمعیت خاطر، جز این نیست که عامل تفرقه را از خود دور سازی و به هدف و راه های رسیدن به آن بیندیشی.

گاه بعضی از عرفا و مشایخ تصوف برای تصفیه درون، خود را به ریاضت های سخت و طاقت فرما و می داشتند عطار در شرح حال بایزید بسطامی می گوید که با یزید چهل سال با کوزه شکسته و پوشینی پاره پاره ریاضت و مجاهدت کرده روزی از ریاضتش از او پرسیدند پاسخ داد که اگر بزرگ تر گویم طاقت ندارید اما کمترین می گویم و آن این که روزی نفسم را به کاری امر کردم و سرکشی کرد یک سال آبش ندادم و گفتم یا نفس تن در طاعت ده یا در تشنگی جان بده. (رک. عمیدزنجانی، ۱۳۶۶: ۳۰۳)

از نظر عبدالحسین زرین کوب دوره ریاضت سالک بنا به استعداد او و بسته به روش و تعلیم شیخ کما بیش طولانی است. این دوره برای سالک شامل توبه، خدمت در خانقاه، پشمینه پوشی، ذکر، روزه، شب زنده داری، نماز و دعاست. در این دوره نیز شیخ مراقب اعمال سالک است. گاه ریاضت در گورستان های اطراف شهر انجام می شده است. (رک. زرین کوب، ۱۳۵۳: ۷۸)

نکته ای که در مورد تحمل ریاضت سالک باید مد نظر قرارداد این است که ریاضت سالکان با دوره و مقتضیات زمان آن ها تناسب داشته است. گاه تعهد مسافران خانقاه و زمانی گدایی، دوره ای از ریاضت سالکان را تشکیل می داده است. تحمل سختی های راه، سالک را آب دیده کرده و او را برای رسیدن به مقصد عالی که پیش رو دارد، آماده می سازد. پا گذاشتن بر منیت و غرور از مقدمات ریاضت است.

«ریاضت به معنی دوری نفس از رذایل اخلاقی و ممانعت از غیبت، غضب، حسادت و ... است. منظور از ریاضت ایجاد ملکه اطاعت نفس از عقل و انجام عملی است که انسان را به کمال نزدیک کند.» (طوسی، ۱۳۸۹: ۵۴)

رسیدن به مرتبه قرب الهی و جانشینی خداوند در زمین نیاز به تلاش بسیار و شکیبایی فراوان دارد. تلاشی که گروهی از بزرگان تصوف و عرفان را به نتایج ارزشمندی رسانده و آنان را الگو و راهنمای دیگران کرده است. از این میان ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری

به عنوان دو پیر راه شناس تصوف و عرفان هم خود در طول زندگی ریاضت‌های فراوان را تحمل کرده‌اند و هم سالکان طریق را به انواع ریاضت امر نموده‌اند.

نویسنده کتاب ریاض الشعراء ضمن معرفی ابوسعید ابوالخیر به عنوان یک شاعر، از او با عناوینی چون قاید صراط المستقیم طریقت، قافله سالار مراحل معرفت یاد کرده و مولدش را سرزمین مهنه خاوران می‌داند. (رک. واله داغستانی، ۱۳۸۴: ۷۴)

اسرارالتوحید فی مقامات شیخ ابوسعید در حدود سال ۵۷۰ هجری، تقریباً ۲۳ سال بعد از واقعه حمله غزان به قلم محمد بن منور فرزند زاده شیخ ابوسعید ابوالخیر تالیف گردیده و از جمله شاهکارهای نثر فارسی است. انشا روان و رعایت کامل فصاحت و بلاغت وجه امتیاز این کتاب است. محمد بن منور زندگی عرفانی جد خویش را در این کتاب بسیار زیبا به تصویر کشیده است. (رک. آدمیت، ۱۳۸۷: ۱۱-۱۰)

ابوالقاسم قشیری از اکابر علمای اواسط قرن پنجم است. مدرس تبریزی در توصیف او می‌گوید: «عبدالملک بن طلحه قشیری القبيله، نیشابوری البلده، ابوالقاسم الکنيه، صوفی المسلك، الاشعری الاصول، شافعی الفروع در همه علوم و فنون علامه وقت خویش بود. (مدرس تبریزی، ۱۳۶۹: ۴۶۱-۴۶۰)

شهرت قشیری تنها در عرفان و تصوف نبود، بلکه او در نویسندگی نیز گوی سبقت را از همه عصران خویش ربوده و در نگارش کتاب در حوزه‌های مختلف بخصوص تصوف، استادی تمام بود. رساله قشیریه یکی از شاهکارهای او در حوزه تصوف و اصول تربیت عرفانی است. کتاب در قرن پنجم و به زبان عربی نوشته شده و اندکی پس از تألیف، به فارسی ترجمه گردیده است. قشیری در زمان نگارش رساله در کمال پختگی فکری بوده و این کتاب را برای هشدار به صوفیان اقصی نقاط جهان نوشته و آنان را نسبت به خطر حضور صوفی نمایان آگاه کرده است. رساله قشیریه از مأخذ معتبر تصوف و عرفان است. (رک. کاظمی فروغلامحسین زاده، ۱۳۹۵: ۲۹۴)

ترتیب السلوک فی طریق الله تعالی رساله‌ای کوتاه در طی طریق و آداب سلوک است که بر پایه تجربه‌های شخصی قشیری و استادش ابوعلی دقاق در طی طریق نوشته شده است. قشیری در این کتاب بیشتر به عنوان یک عارف سخن می‌گوید و خط مشی عرفانی او در ترتیب السلوک بیش از کتاب‌های دیگرش مشخص است. (رک. قشیری، ۱۳۹۱: ۲۵-۲۲)

ابوالقاسم قشیری و ابوسعید ابوالخیر هر دو در دوران عمر خویش برای رسیدن به مرتبه‌ای که در خور آن بودند، سال‌ها رنج ریاضت را به جان خریدند و انواع ریاضت را به مریدان خویش توصیه کردند. تا بتوانند به این وسیله بر نفس نا فرمان فائق آیند. بشر تنها در سایه تلاش پیگیر می‌تواند به کمال حقیقی نایل آید. سیر و سلوک و شکیبایی بر دشواری آن راه

را برای رسیدن به آن مرتبه کمال هموار می‌سازد.

۱-۱- بیان مسئله

عرفان معجونی شگفت از مکتب های مختلف فلسفی جهان است. اکثر مکاتب بشری به این نکته اذعان دارند که انسان برای نیل به مقصود خویش و فتح قله های معرفت باید سختی های فراوان پشت سر بگذارد. در سیر و سلوک عرفانی به دشواری های راه سلوک و انجام بعضی اعمال طاقت فرسا ریاضت گفته شده است. متون عرفانی سرشار از بیان ریاضت های بزرگان عرفان و تصوف است. ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری از جمله عارفان و مشایخ بلند آوازه ای هستند که سال های متمادی از زندگی خویش را با ریاضت طی کرده اند. در این مقاله به بعضی مؤلفه های ریاضت در سلوک این دو عارف پرداخته می شود.

۱-۲- سوالات پژوهش

این پژوهش در صدد پاسخ گویی به سوالات زیر است.

۱- ریاضت در شیوه تربیت عرفانی ابوسعید ابوالخیر تا چه حد کاربرد دارد؟

۲- نگرش ابوالقاسم قشیری در تربیت عرفانی به مؤلفه ریاضت چگونه است؟

۳- مؤلفه های ریاضت در تربیت عرفانی ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری چیست؟

۱-۳- روش پژوهش

این پژوهش به شیوه کتابخانه ای و به روش توصیفی- تحلیلی انجام شده است. پس از مطالعه حکایات و مطالب اسرار التوحید، رساله قشیریّه و ترتیب و السلوک، مطالب مورد نیاز استخراج، طبقه بندی و فیش برداری شده و سپس نقطه نظرات ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری در مورد ریاضت مورد بررسی، تحلیل و مقایسه قرار گرفته است.

۱-۴- پیشینه تحقیق

نتایج جستجو در سایت های معتبر علمی مبین این نکته است که تاکنون پژوهشی در زمینه مقایسه نگاه ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری به مؤلفه های ریاضت در تربیت عرفانی صورت نگرفته است. اما پژوهش های مشابهی با عناوین زیر قابل توجه است.

الف- زینب افضلی (۱۳۹۲) در پژوهش «تفاوت و تشابه ریاضت و مجاهده در سخنان مؤمنان تا قرن هفتم» به موضوع مقابله با نفس در میان صوفیه پرداخته و به جایگاه دو اصطلاح ریاضت و مجاهده در تألیفات صوفیه از ابتدا تا قرن هفتم توجه ویژه نشان داده است. افضلی به این نکته نیز اذعان می دارد که اکثر صوفیه در هنگام سخن گفتن، ریاضت و مجاهده را در یک معنا و گاه با عطف به یکدیگر به کار می برده اند.

ب- مریم محمودی، خلیل بهرامی، محمد صادق بهرامی (۱۳۸۹) در مقاله «اسرار

ریاضت در عرفان اسلامی» شرط تهذیب نفس را ریاضت دانسته و ویژگی‌هایی برای ریاضت در تصوف اسلامی قایل شده‌اند. در این پژوهش هم چنین به بحث ریاضت در آیات و احادیث نیز پرداخته شده است.

ج- علی صفایی، محمد یحیایی، صفورا سادات رشیدی (۱۳۹۲) در مقاله «شیوه تربیت مرید از نگاه ابوسعید ابوالخیر با تکیه بر اسرار التوحید» ابتدا به بیان روش‌های هر مکتب برای سعادت پیروان خویش اشاره کرده‌اند و در ادامه به روش‌های تربیت مرید از نگاه ابوسعید ابوالخیر پرداخته و روش‌های بیان رمز گونه، تأویل و استفاده از محیط پیرامون را مد نظر قرار داده‌اند.

د- فاطمه منتظری و دیگران (۱۳۹۷) در مقاله «تحلیل گفتمان انتقادی وظایف مرید از دیدگاه قشیری براساس رویکرد فر کلاف» به تبیین الگوی نورفر کلاف به عنوان روشی در تحلیل متن پرداخته و به این نکته اذعان دارند که هر چند اغلب متون عرفانی با انگیزه‌های درونی به دور از مبارزه با سیاست و اجتماع نگاشته شده‌اند، از تاثیر اجتماع خود بی‌بهره نبوده‌اند. در این پژوهش به گفتمان تعظیم صوفیه، تسلیم مرید در برابر پیر و زهد نیز پرداخته شده است.

ز- محمدرضا شریف زاده، عالیه عقیلی (۱۳۹۸) در مقاله «مطالعه مفهوم اخلاق در رساله‌ی قشیریه» با اشاره به باب سی و ششم رساله قشیریه به این موضوع اشاره کرده‌اند که ابوالقاسم قشیری در این باب با ذکر آیات، احادیث و اقوال مشایخ در خصوص اخلاق پرداخته و اذعان می‌دارند که قشیری در بیان نکات مرتبط با اخلاق فقط نقل قول می‌کند و به بیان نظر خود تمایلی ندارد.

۲- بحث و بررسی

سجادی در کتاب فرهنگ علوم عقلی ریاضت را به دو دسته تقسیم می‌کند.

الف- ریاضت عقلی، که در آن قوه عاقله سلطان است. عقل باید از خیالات و توهّمات و احساسات بیرون آید و سالک باید به وسیله ریاضت، قوه غضبیه و شهویه را رام خود گرداند.

ب- ریاضت عملی که همان عبادت شرعی است و این خود انوعی دارد که دقیق‌ترین آن ریاضت عارفان است و آن مجبور کردن خود به توجه به سوی حق و رسیدن به کمال حقیقی است. (سجادی، ۱۳۶۱: ۲۸۳)

در متون دینی ریاضت معادل مجاهدت است. قرآن مجید می‌فرماید: «والذین یوتون ما اتوا و قلوبهم و جله انهم الی ربهم راجعون» (قرآن، مومنون: ۱۶۰) و در جای دیگر: «فلا تتبعوا الهوی ان تعدلوا» (قرآن، نساء: ۱۳۶) در تصوف و عرفان هر کس به جایی رسیده از دولت مراقبت و خویشتن داری رسیده است. در تعالیم دینی دشمن‌ترین دشمن آدمی،

نفس شمرده شده است. نفس را باید در زندان صبر و ریاضت محبوس کرد و بر وسوسه های آن مهار زد تا راه نفوذ شیطان به حریم دل انسان بسته شود. از این روست که در مراحل سلوک نیز کنترل نفس با ریاضت و عبادت از امور مهم است و مشایخ بزرگ همواره هم و غم خود را در مسیر توفیق سالک بر ریاضت معطوف می داشته اند.

ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری هر دو از ابتدای جوانی با ریاضت خو گرفته و با این وسیله وجود خویش را از آلودگی ها پیراسته اند.

هدف ریاضت به طور کلی مهار نفس سرکش و ایجاد فضایی سالم و پاک برای عبادت و بالندگی سالک است. اهداف دیگر ریاضت را می توان در موارد زیر خلاصه کرد:

الف) برداشتن غیر خدا از سر راه سالک.

ب) رام کردن نفس اماره و رساندن آن به درجه نفس مطمئنه.

ج) تلطیف باطن که همان تحصیل استعداد برای نیل به کمال است. (رک. محمودی و

دیگران، ۱۳۸۹: ۲)

ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری هر چند در یک مقطع تاریخی و جغرافیایی زندگی می کردند اما در سلوک عرفانی و مؤلفه های ریاضت این دو تفاوت هایی وجود دارد و این تفاوت ها بیشتر از تغییر خط مشی عرفانی ابوسعید در ابتدا و میانه راه سلوک ناشی شده است.

۲-۱- مؤلفه های ریاضت در تربیت عرفانی ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری

۲-۱-۱- گرسنگی

یکی از انواع ریاضت تحمل گرسنگی و خوردن اندک است که در سیره تربیت عرفانی بسیاری از بزرگان تصوف به چشم می خورد.

تحمل گرسنگی و عادت کردن به کم خوردن در کنار کم خوابیدن و کم سخنی می تواند روح انسان را پالایش کرده او را در مسیر صحیح تربیت عرفانی قرار دهد. سهروردی بر این باور است که بنای ریاضت بر گرسنگی است. او ریاضت را به ساختن خانه مانند می کند و تحمل گرسنگی را چون بنیاد و اساس خانه می داند. مجاهده بدون تحمل گرسنگی حاصلی نخواهد داشت و هر آفتی که پدید آید، از پر خوردن است. (رک. سهروردی، ۱۳۹۷: ۳۹۶)

الف- گرسنگی در شیوه تربیتی ابوسعید ابوالخیر

ابوسعید چهل سال از عمر خود را در عبادت و ریاضت گذرانده است. او هفت سال در بیابان های سرخس و میهنه به ریاضت پرداخت و در این مدت غذای او ریشه گیاهان و خار بود. ابوسعید در این مدت به قدر سد جوع از گز و طاق استفاده می کرد. ابوسعید خود در بیان اصول سلوک به ریاضت و تحمل گرسنگی اشاره می کند «سالک اول در نوبتش در

آرند تا توبه کند و به انواع طاعات مشغول شود. شب بیدار و روز گرسنه. ما در ابتدا هژده چیز بر خود واجب کردیم مدام روزه داشتیم و از لقمه حرام پرهیز کردیم، پیوسته در مسجد نشستیم.» (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۳۶-۳۳)

هر چند ابوسعید خود در ابتدای سلوک در بیابان به عبادت می پرداخت و به اندازه کفاف از ریشه گیاهان تغذیه می کرد، اما در میانه راه سلوک نه برای خود نه برای مریدان گرسنگی را توصیه نمی کرد و با گستردن سفره های الوان در خانقاه و گاه کوچه و خیابان به اطعام مریدان و مردم می پرداخت و خود نیز از غذاهای متنوع تناول می کرد.

ب- گرسنگی در تربیت عرفانی ابوالقاسم قشیری

بحث گرسنگی در رساله قشیریه دامنه دار تر از اسرارالتوحید است. قشیری در رساله بابی تحت عنوان گرسنگی گشوده است. او همواره از سیر خوردن شکوه می کند و تحمل گرسنگی و گذاشتن شهوت را می ستاید.

ابوسلیمان می گوید هر چیزی را زنگاری است و زنگار دل سیر خوردن است. در جای دیگر از زبان جنید می گوید: «ما تصوف را از قیل و قال نگرفتیم از گرسنگی یافتیم و دست برداشتن از آرزو و بریدن از آنچه دوست داشتیم و اندر چشم ما آراسته بود.» (قشیری، ۱۳۹۱: ۷۶ - ۴۱)

قشیری به اندازه ای بر نقش گرسنگی در توفیق تربیت عرفانی تأکید می ورزد که نمونه های بسیاری از بزرگان تصوف که در تحمل گرسنگی شهره بوده اند را مثال می آورد. عبدالله خراز چهل روز گرسنه ماند و در ظاهرش نمایان نبود زیرا او گرسنگی را طعام زاهدان می دانست و ذکر را طعام عارفان. سهل ابن عبدالله هر پانزده روز یکبار غذا می خورد و از ابتدای ماه رمضان تا انتهای آن فقط با آب افطار می کرد. قشیری معتقد است اگر گرسنگی خریدنی بود طالبان آخرت باید جز آن را نمی خریدند. (رک. قشیری، ۱۳۹۱: ۲۱۳-۴۱)

گروهی از مشایخ تصوف و عرفان بر این باورند که اطاعت از نفس در هر زمینه موجب خسران انسان خواهد بود خاصه در طلب غذا که خواری او را نیز به دنبال خواهد داشت. از این روست که قشیری از قول ابو تراب نخشی حکایت کند که «هرگز تن از من هیچ آرزو نخواست مگر یک بار نان سپید و سپیده مرغ خواست و من در سفر بودم و آهنگ دیهی کردم. یکی بیامد در من آویخت که این با دزدان بوده است. مرا هفتاد چوب زدند. یکی مرا باز شناخت. گفت این ابو تراب است از من عذر خواستند یکی مرا خانه برد و سپیده مرغ و نان سپید آورد. نفس خویش را بگفتم بخور پس از هفتاد چوب که خوردم.» (قشیری، ۱۳۹۱: ۲۱۵-۲۱۴)

۲-۱-۲- دوری از مقام و منزلت

جاه و مقام یکی از شاخص هایی است که گروهی از انسان ها در تمام عمر یا برهه ای از زندگی طالب آن هستند. گروهی نیز نسبت به آن اشتباهی سیری ناپذیر دارند. یکی از ریاضت های مرسوم در شیوه تربیتی بعضی از مشایخ تصوف و عرفان دور کردن سالک از مقام دنیوی است ابوسعید ابوالخیر در این مورد بسیار استادانه عمل کرده است. ترک جاه و منزلت شاید یکی از دشوارترین ریاضت هایی باشد که سالک به جان می خرد.

الف- دوری از منزلت در روش تربیت عرفانی ابوسعید ابوالخیر:

حسن مؤدب از محتشمان و بزرگان نیشابور بود که به حلقه ارادتمندان شیخ ابوسعید ابوالخیر درآمد. ابوسعید به تربیت عرفانی او همت گماشت و او را به خدمت درویشان وا داشت. اما هنوز از نخوت گذشته اندکی در وجود حسن مؤدب مانده بود. پس ابوسعید ابوالخیر برای دور کردن او از کبر و منزلت گذشته برای او برنامه ای تدوین کرد.

در آن وقت که خواجه حسن مؤدب به ارادت شیخ بگفت در نیشابور و به خدمت شیخ بایستاد و هر چه دانست از مال دنیا در راه شیخ صرف کرد و شیخ او را به خدمت درویشان فرمود و بدان مهم نصب کرد و او آن خدمت می کرد و شیخ به تدریج و رفق او را ریاضت می فرمود و آنچه شرط این راه بود بر آن تحریض می کرد و هنوز از آن خواجهگی در باطن خواجه حسن چیزی باقی بود. یک روز شیخ او را آواز داد و گفت یا حسن کواره بر باید گرفت و به سر چهار سوی کرمانیان باید شد و هر شکنجه و جگر بند که یابی بخرد و در آن کواره نهاد و در پشت گرفت و به خانقاه آورد. حسن کواره در پشت گرفت و رفت و آن حرکت بر وی سخت عظیم می آمد. به سر چهار سوی کرمانیان آمد و هر جگر بند و شکنجه که دید بخرد و در کواره نهاد و در پشت گرفت و آن خون و نجاست به جامه و پشت وی فرو می دوید و او هر نفسی می مرد از تشویر و خجالت. مردمان که او را در آن مدتی نزدیک با چنان جامه های فاخر و چندان نعمت دنیا و غلامان و تجمّل دیده بودند و امروز بدین صفت می دیدند و او را از سر خواجهگی بر خاستن به غایت سخت بود و همه خلق را همچنین بود که مصطفی صلی الله علیه و سلم می گوید: ان آخر ما یخرج من روس الصدیقین حب الریاسه، مقصود شیخ از این فرمان آن بود تا آن بقیت خواجهگی دنیا و حب جاه که در اندرون حسن مانده بود، از وی فرو ریزد. چون حسن آن کواره بر پشت بدین صفت از چهار سوی کرمانیان به خانقاه شیخ آورد به کوی عدنی کویان و این یک نیمه از راست بازار شهر نیشابور بود و از در خانقاه درآمد و پیش شیخ بایستاد. شیخ گفت: این را همچنین به دروازه حیره باید برد و پاکیزه بشست بدان آب روان و باز آورد و این دیگر نیمه از راست بازار شهر بود. حسن همچنان به دروازه حیره شد و آن شکنجه ها بشست و

باز آورد. آن وقت را که با خانقاه آمد از آن خواجگی و جاه با وی هیچ چیز نمانده بود آزاد و خوش دل در آمد. شیخ گفت: این را به مطبخی باید داد تا امشب اصحابنا را شکنجه وای بپزد. حسن آن کواره به مطبخی داد و اسباب آن بیاورد تا مطبخی بدان مشغول گشت. شیخ بدیده بود که حسن را در آن ریاضت رنجی عظیم رسیده بود حسن را آواز داد و گفت اکنون غسلی بپاید کرد و جامه نمازی معهود پوشید و به سر چهار سوی کرمانیان باید شد و از آن جا تا به حیره بیاید شد و از همه اهل بازار می‌پرسید که هیچ مردی دیدی با کواره پر شکنجه بر پشت؟ حسن بر حکم اشارت شیخ برفت و از آنجا که شکنجه خریده بود تا آنجا که بشسته بود و باز آورده از یک یک دوکان دار و از هر که او را دیده بود، پرسید. هیچ کس نگفت که من چنین کسی دیده‌ام یا آن کس تو بودی. چون حسن با پیش شیخ آمد. شیخ گفت: ای حسن آن تویی که خود را می‌بینی والا هیچکس را پروای دیدن تو نیست. آن نفس توست که تو را در چشم تو می‌آراید. او را قهر می‌باید کرد و بمالید مالیدنی که تا بنکشی دست از وی بنداری و چنان به حلقش مشغول کنی که او را پروای خود و خلق نماند. (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۱۹۷-۱۹۵)

زایل شدن غرور خواجگی و از بین رفتن نخوت مقام و جاه از گام‌های بلندی است که انسان سالک را به مقصد نزدیک‌تر می‌سازد. حسن مؤدب به واسطه برکنار نهادن غرور و حشمت خواجگی از یاران مورد اعتماد و مهذب ابوسعید ابوالخیر شد.

ب: دوری از مقام و منزلت در روش تربیت عرفانی ابوالقاسم قشیری:

قشیری از ابتدای رساله تا انتهای آن یا از بزرگان تصوف و عرفان سخن می‌گوید یا با ذکر سخن و حکایتی از آنان منظور خود را بیان می‌کند. در خصوص ریاضت و سختی دوری از مقام و منزلت گذشته، بهترین گزینه قشیری، ابراهیم ادهم است. ریاضت ابراهیم ادهم به قدری برای قشیری ارزشمند بود که در باب دوم رساله که از مشایخ و سیره آنان یاد می‌کند اول از او سخن می‌گوید.

و از ایشان بود ابواسحق ابراهیم بن ادهم منصور از شهر بلخ بود و از ابناء ملوک بود. روزی به شکار بیرون آمده بود. روباهی برانگیخت یا خرگوشی و بر اثر آن همی شد. هاتفی آواز داد کی ترا از بهر این آفریده‌اند یا تو را بدین فرموده‌اند. پس دگر باره آواز داد از قربوس زین که والله ترا از بهر این نیافریده‌اند و بدین نفرموده‌اند. از اسب فرود آمد و شبانی را دید از آن پدرش جبه شبان فراستد. جبه پشمین بود و اندر پوشید و سلاحی که داشت فرا وی داد و اندر بادیه شد و به مکه رفت و با سفیان ثوری صحبت کرد و با فضیل عیاض به شام شد و آن جا فرمان یافت و از کسب دست خویش خوردی و درودگری و پالیزوانی و آنچه بدین ماند و مردی دید اندر بادیه و نام مهین حق او را بیاموخت و بدان خدای را بخواند و

خضر را دید علیه السلام. گفت: برادر من داود ترا نام مهین بیاموخت. (قشیری، ۱۳۹۱: ۲۵)
دیدگاه قشیری در مورد ترک منزلت گذشته در سلوک به نظر ابوسعید ابوالخیر نزدیک است. در مثال قشیری، ابراهیم ادهم که خود از حاکمان قدر روزگار بوده به واسطه تحول درونی ترک تاج و تخت کرده و خود را به انجام کارهای طاقت فرسا چون باغبانی و درودگری وای دارد تا آن حشمت و نخوت شاهی از وجودش رخت بر بندد. گاه در سلوک از عبور از گردنه های صعب العبور سخن گفته می شود یکی از این گردنه ها ترک جاه و مقام است. در واقع سالکی که بتواند از این گردنه بگذرد، گذشت از مهالک دیگر برایش چندان دشوار نیست. ترک جاه و منزلت گذشته، موجب سهولت طی طریق سلوک و یکی از راه های مبارزه با نفس است.

۲- ۱- ۳- قلت کلام

یکی دیگر از مؤلفه های ریاضت، خاموشی و کم سخنی است. هر چند کم سخنی در همه جا مایه توفیق انسان است، اما در سلوک به گونه ای دیگر به آن نگریسته می شود. سالک طریق الی الله اگر نیاز به سخن گفتن پیدا کرد باید با کوتاه ترین جملات مقصود خود را بیان کند. که حضرت محمد (ص) در این باره فرموده اند: خیر کلام مادل و جل و قل و لم یمل (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۶۱)

گر سخن از نیکویی چون زر بود آن سخن ناگفته نیکوتر بود

(عطار، ۱۳۷۳: ۱۴۳)

در شیوه تربیت عرفانی ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری نیز خاموشی و کم سخنی زینده تراز سخن شمرده شده است.

الف) ابوسعید ابوالخیر

ابوسعید، سالک طریق را به خاموشی فرا می خواند «شیخ ما گفت درویشی را که هر چه نباید گفتن در میان این طایفه مگوی که ناگفته بنماند و هر چه نباید کرد مکن که نا کرده بنماند» (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۲۹۱)

ابوسعید در مقابل دشنام بد خواهان نیز سکوت اختیار می کرد. او حتی گوش های خود را با پنبه می پوشاند تا صدایی خاطر و آرامش او را آشفته نسازد. او خاموشی را گوهری ناسفته می پنداشت. شیخ ابوسعید بلندترین معانی را در کوتاه ترین جملات بیان می کرد. ابوسعید سکوت را مایه نجات انسان می داند. «شیخ ما گفت: چهار سخن از چهار کتاب خدای تعالی برگزیده اند. از تورات: مَنْ قَنَعَ شَبَع. از انجیل: مَنْ اَعْتَزَلَ سَلَم. از زبور: مَنْ صَمَّتْ نَجَا و از قرآن: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۲۸۷)
ابوسعید در ابتدای سلوک پیوسته از مردم دوری می گزید و در مواضع پنهان به عبادت

و مجاهدت و ریاضت مشغول بود. او معتقد بود که :

گفتار دراز مختصر باید کرد وز یار بدآموز حذر باید کرد

او یک سال با هیچ کس سخن نگفته و فقط به عبادت پرداخته است. (رک. محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۳۰۲)

ابوسعید یکی از راه‌های سعادت سالک را سکوت و کم‌سخنی می‌داند و خود نیز به این اصل مهم پایبند بوده است.

(ب) ابوالقاسم قشیری

کم‌سخنی و سکوت از ریاضت‌های مورد تأکید قشیری است. او به قدری در این کار اصرار می‌ورزید که باب دهم رساله خویش را به این مهم اختصاص داده است.

«عقبه بن عامر می‌گوید: یا رسول‌الله نجات اندر چیست؟ گفت: زبان نگه‌دار با مردمان نیکوکار باش و بر گناه خویش گریه کن». (قشیری، ۱۳۹۱: ۸۱)

در این سخن دعوت به سکوت پیش از دعوت به نیکوکاری بیان شده و این امر ارزش و اهمیت سکوت را روشن‌تر می‌سازد. سالک باید خاموشی و کم‌سخنی را چون سخن گفتن فرا گیرد و به آن خو کند. «چون داود طایی عزم کرد که اندر خانه نشیند و نیت کرد بر آن که به مجلس ابوحنیفه رحمه الله آید که شاگرد او بود و اندر میان علما نشیند و اندر مساله سخن‌نگوید چون تن وی قوی شد بر این خصلت یک سال تمام ریاضت کرد. پس اندر خانه بنشست و عزلت اختیار کرد». (قشیری، ۱۳۹۱: ۱۸۴)

از نظر قشیری سکوت و کم‌سخنی نوعی ریاضت است که موجب تکامل سالک می‌گردد. او در ترتیب السلوک نیز خاموشی را نقطه مقابل شهوت کلام قرار داده و مرید را ملزم به گزینش فقر، ذلت نفس و صمت می‌کند

سزد که مشایخ از لغزش مریدان نگذرند چرا که این چشم‌پوشی به تباهی حقوق الهی انجامد و چنین باشد که در این سیر و سلوک و طی طریق گاه بحران پدید آید و در اینجاست که شیخ زنگ خطر نوازد و مرید را هشدار دهد که تنها با خویش باشد نه مقلد دیگران و فقر و ذلت نفس و صمت را گزیند هر چند دیگران غنا و عزت و شهوت کلام را گزینند. چرا که فقر و ذلت و صمت در درون خانقاه برای بنده‌ای که خواهد در مذکور تمرکز کند می‌سزد تا به مقصد رسد. (قشیری، ۱۳۹۷: ۳۰ - ۲۹)

کنترل و مهار زبان که یکی از ابزار پیشرفت معنوی انسان است، هم در آموزه‌های دینی و هم در تعالیم عرفانی توصیه شده است. هرچند برای انسان ممکن است کوتاه‌سخنی و سکوت دشوار باشد، اما در طی طریق سلوک سالک باید این مهم را جزء اصول سلوک خویش قرار داده و به عنوان یکی از ریاضت‌های تربیت عرفانی بپذیرد.

۲-۱-۴- قرار دادن خود در وضعیت های دشوار

یکی از مؤلفه های ریاضت در تربیت عرفانی بعضی از مشایخ، قرار گرفتن در شرایط دشوار است. به بیانی دیگر مجبور کردن خود به تحمل وضعیتی که می تواند نباشد و از راه های دیگر نیز می توان به مقصد رسید. ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری معمولاً یا خود را در این وضعیت قرار می دادند یا از کسانی سخن می گویند که خویش را برای رسیدن به جایگاهی ارزشمند در شرایط دشوار قرار داده اند.

الف) ابوسعید ابوالخیر

ابوسعید ابوالخیر از اوان جوانی بسیار خود را در شرایط دشوار قرار می داد و به عبادت و بیان ذکر مشغول می شد. گاه از درخت آویزان می شد و گاه در چاه به صورت وارونه قرار گرفته و به ذکر مشغول می شد و بر این باور بود که ریاضت نفس را به مذلت می کشاند و سالک را در راه سلوک به مقصد می رساند.

آویختن خود از درخت و چاه در هنگام عبادت

ابوسعید در سال های پایانی عمر خویش به خاطر ریاضت های دشوار دوران جوانی بدون کمک دیگران قادر به برخاستن نبود.

«... شیخ در صومعه تنها بود. مریدان را آواز داد که بیاید و مرا بگیرید و شیخ ما در آخر عمر دشوارتر بر پای توانستی خاست دو کس بایستی که بازوی او بگیرد و او را از جای بردارد که در حالت ریاضت و مجاهدت بسیار خویشتن به پای آویخته بود از چاه ها و بدین عذر بیشتر بر تخت نشستی تا هر وقت که خواهد برخیزد هر دو پای فرو گزارد و به دست بر تخت قوت کند و برخیزد بی مدد کسی. دو کس بدویدند از مریدان شیخ و او را برگرفتند» (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۸۶)

نماز خواندن بر سر انگشتان پا

ابوسعید در ایام جوانی گاه ساعت ها بر سر انگشتان پا ایستاده و نماز می خواند. تا جسم خویش را به ریاضت عادت دهد «... هر چه نبشته بودیم یا شنوده که رسول صلی الله علیه و سلم آن کرده است یا فرموده همه بجای آوردیم تا که نبشته بودیم که در حرب پای مصطفی را صلی الله علیه و سلم جراحی رسیده بود. وی بر سر انگشتان پای بایستاد و او را بگذارد که قدم بر زمین نتوانست نهاد؛ ما به حکم متابعت بر سر انگشتان پای بایستادیم و چهار صد رکعت نماز بگزاردیم. حرکات ظاهر و باطن را بر وفق سنت راست کردیم چنانکه عادت طبیعت گشت» (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۳۴)

عبادت در پرتگاه و مواضع خطرناک

ابوسعید گاه برای تمرکز بر عبادت و تمرین بی خوابی در مکان های صعب العبور عبادت

می‌کرد.

... در این کوه کسانی باشند که از شرق و غرب بیایند و شب این‌جا باشند و بسیاری مسجد هاست کرده. ما نیز بسی این‌جا بوده‌ایم شبی ما در این کوه بودیم. تلی است چنان‌که پاره‌ای از کوه بیرون دارد. چنان‌که اگر کسی بر آن‌جا رود و فرو نگیرد، از بیم از خود برود. آنکه ما سجاده بر آن تل فرو کردیم و گفتیم در دو رکعت نماز همه قرآن به توفیق حق تعالی ختم کنیم و با نفس گفتیم که اگر در خواب شوی فرو افتی و پاره پاره گردی. چون پاره ای از قرآن بر خواندیم و به سجود رفتیم. خواب غلبه کرد. در خواب شدیم و در وقت فرو افتیدیم. چون از خواب بیدار شدیم خود را دیدیم در هوا. زینهار خواستیم. خدای تعالی ما را از هوا با سرکوه آورد به فضل خویش. (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۲۹)

چله‌نشینی

ابوسعید خود به چله نشینی معتقد بود او گاه به عبادت چهل ساله خود اشاره می‌کرد و عبادت و ریاضت را کمتر از چهل سال کامل نمی‌دانست «و این معاملات خود به چهل سال تمام شود و هر بنایی که جز چنین باشد که گفتیم درست نباشد و هر که چهل سال کم مجاهده کند این معنی وی را تمام نباشد بدان قدر که ریاضت کند حجاب برخیزد» (محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۵۱)

ابوسعید ابوالخیر بیشتر اوقات عمر خود را روزه بود و گاه خود و گاه به دعوت دیگران به چله‌نشینی می‌پرداخت. او حتی در کهن‌سالی دعوت چله‌نشینی مردی مدعی را که قصد آزمودنش داشت لبیک گفت و در شرایط دشوار با او به نماز و روزه به چله نشست و شرط کردند که در مدت چهل روز به متوازا نشوند و در نهایت کسی که در این مبارزه پیروز میدان شد ابوسعید ابوالخیر بود و مرد مدعی از قصد خود شرمسار گشت (رک. محمد بن منور، ۱۳۶۶: ۱۲۵)

ب- ابوالقاسم قشیری

در رساله‌ی قشیری و ترتیب السلوک، قشیری از زبان خود یا دیگر بزرگان تصوف از کسانی یاد می‌کند که برای رسیدن به مراتب عالی عرفان خود را در شرایط سخت قرار داده و دشواری‌هایی بر خود روا داشته‌اند. هر چند ابوالقاسم قشیری خود به عنوان مؤلف کتاب کمتر از ریاضت‌های خود سخن گفته، اما در بیان و توضیح ریاضت‌های بزرگان عرفان و تصوف حق مطلب را ادا کرده است. او در جای جای رساله و گاه در ترتیب السلوک از رنج‌های عابدان عارف و صوفیان سالک پرده برداشته و لب به تحسین آنان می‌گشاید.

آسیب رسیدن به بدن از ریاضت فراوان

ابوالقاسم قشیری در ترتیب سلوک از ابوالخیر اقطع نام می برد که به دلیل عبادت بسیار به بیماری قانقاریا مبتلا شده است «در شرح مجاهدت ها و ریاضت ها و حصول احوال متعالی سزد که بدانیم ساق پای ابوالخیر اقطع دچار قانقاریا شده بود. پزشکان به قطع آن فرمودند. شاگردان اشارتی نمودند که این قطع خوب است به هنگام غلبات ذکر باشد و چنین شد. چنان که هیچ درنیافت و یک آخ هم نگفت» (قشیری، ۱۳۹۷: ۶۳ - ۶۲) در جای دیگر قشیری از عارفی نام می برد که برای غلبه به خواب و انجام عبادت نمک به چشم خود کرده بود «از استاد ابوعلی دقاق شنیدم که او چندین من نمک اندر چشم خویش کرد تا خواب نیاید وی را» (قشیری، ۱۳۹۱: ۷۱)

عبادت و ذکر مداوم در شرایط سخت

قشیری در جای جای رساله و ترتیب السلوک اذعان می دارد که همیشه تابع استادش ابوعلی دقاق بوده و برای اطاعت از استاد، ریاضت های سخت و طولانی را تحمل کرده است. بیان بعضی وقایع در تربیت عرفانی ممکن است برای خواننده قرن حاضر دور از واقعیت به نظر رسیده و در ردیف رئالیسم جادوئی و در زمره امور فرا واقعی قرار گیرد، اما قشیری که هم عارف و هم نویسنده کتاب است، بر وقوع آن حوادث پافشاری دارد و آن را جزء ریاضت های دوران سلوک خود می داند.

بوعلی دقاق مرا گفت: با من به روستا شو. برفتیم. در راه بودیم که مرا گفت: بر این سنگ بنشین و لب فرو بند و بگو: یا الله یا الله یا الله. چنان کردم و کوشیدم که دهان نگشایم تا که سرشار از ذکر شوم. ذکر به سر باز آمد در آن وقت بر این حال بماندم و در سرم کوشیدم که بر ذکر مداومت کنم. یا الله یا الله یا الله این ذکر در سرم جاری گشت. هنوز از خلوت نگذشته یا گذشته بود که ذکر ممتد شد سپس قطع گردید. چون اعاده کردم هنگام نماز بود. شیخ در همان شب مرا به روستا برد و در همان شب مرا به شهر باز آورد. ناگه شروع به لاغر شدن کردم تا آنجا که پوست و استخوان گردیدم و این همه در یک شب و روز روی داد. همه حواس مرا سکون گرفت تا یک سال تمام به حال اولم باز نگشتم و قوای حسی نداشتم، لبیک چیزی هم از حالم کم و زیاد نشد. (قشیری، ۱۳۹۷: ۷۲)

در جای دیگر ابوالقاسم قشیری از ریاضت دیگر خود در عبادت پرده برمی دارد و می گوید:

«می خواستم نخوابم تا از ذکرى که در آنم غافل نمانم. از این رو بر دیوار سرایمان بالا می رفتم و بر تخته سنگی برآمده از دیوار می نشستم و این تخته سنگ به اندازه ای بود که تنها توانستم پایم را روی آن بگذارم. این تخته سنگ در ارتفاع بس بلند و زیر پایم دره ای بس ژرف قرار داشت. بدین سان خواب را از خویش می راندم.» (قشیری، ۱۳۹۷: ۶۵)

سالک عارف در راه انجام عبادت و رسیدن به مقصدی که از پیش برای خود تعیین کرده است، از هیچ تلاشی فروگذار نکرده و همه موانع را از پیش پای بر می‌دارد. یکی از موانع در عبادت خواب است. سالک باید لشکر خواب را منهزم سازد تا بتواند تمام وقت به ذکر مشغول شود. پس به انواع لطایف الحیل تمسک می‌جوید تا خواب را در مقطع خاصی از زمان از خود دور سازد. خواب سالک اندک و بیداری او همراه با بیداری فکری و توأم با عبادت بسیار است. قشیری خود سلوک را با ریاضت‌های سخت می‌پذیرد و در ترتیب السلوک مکرر این موضوع را به سالکان توصیه می‌کند. او ریاضتی را می‌طلبد که سختی آن را گوش‌ها و دل‌ها برنتابد.

چله نشینی در روش تربیت عرفانی ابوالقاسم قشیری

ابوالقاسم قشیری نیز چون ابوسعید ابوالخیر چله نشینی را یکی از راه‌های تهذیب نفس و تمرین تقوا می‌داند و از زبان مکحول می‌گوید: «هیچ بنده نبود که چهل روز اخلاص به جای آرد اندر عبادت، الا این که چشمه حکمت از دل وی بر زبان وی گشاده گردد.» (قشیری، ۱۳۹۱: ۳۲۶) در کنار چله نشینی و تحمل سختی‌های آن، قشیری باب عزلت و دوری از خلق را هم می‌گشاید و زندگی سالک در عزلت را مایه سرافرازی و عزت او می‌شمارد. او تنهایی را نشان خردمندی می‌داند. «جنید گفت: هر که خواهد که دین وی به سلامت بود و تن و دل وی آسوده بود، گو از مردمان جدا باش که این زمانه وحشت است و خردمند آن است که تنهایی اختیار کند.» (قشیری، ۱۳۹۱: ۱۵۷)

هر چند ابوالقاسم قشیری از زبان بزرگان عرفان و تصوف درباره‌ی فواید چله نشینی سخن می‌گوید اما از چله نشینی‌های خود در رساله سخن نگفته، شاید به این دلیل که قشیری خود به عنوان عارفی نویسنده در این مورد تمایلی به خود ستایی و بیان فضایل خویش نداشته است. از سوی دیگر قشیری نه تنها به بیان چله نشینی به عنوان نوعی ریاضت در سلوک پرداخته بلکه به عبادات چهل ساله نیز اشاره کرده است. همان‌طور که ابوسعید ابوالخیر نیز به این موضوع پرداخته بود «مالک دینار چهل سال به بصره بود و هرگز خرما و رطب نخورد تا بمرد و چون وقت رطب بشدی گفتی یا اهل بصره این شکم هیچ نقصان نیست اندر وی و اندر شما هیچ چیز زیادت نیست.» (قشیری، ۱۳۹۱: ۱۶۹)

در رساله قشیری به قدری از ریاضت‌های چهل ساله به جای چهل روزه، سخن گفته شده است که گویی در نظر قشیری نیز عبادات چهل روزه بسنده نیست و چله‌ها باید به چهل سال بییوند. «حسان بن ابن سنان نزدیک اصحاب حسن بایستاد، گفت بر شما چه سخت‌تر است؟ گفتند: ورع گفت: بر من هیچ چیز آسان‌تر از آن نیست. گفتند: چون است؟ گفت: چهل سال است که از جوی شما آب سیر نخورده‌ام و چهل سال حسان پهلوی به زمین

ننهاده بود به خواب و گوشت فربه نخورده بود و آب سیر نخورد. چون فرمان یافت وی را به خواب دیدند گفتند: خدای با تو چه کرد؟ گفت: نیک است کار من ولیکن از بهشت مرا بازداشته اند به سبب سوزنی که فرا خواستم و با خداوند ندادم». (قشیری، ۱۳۹۱: ۱۷۲)

صبر بر سختی ها و شکیبایی در عبادت به خصوص در چله نشینی های مکرر، سالک را از نظر روحی و جسمی تقویت می کند و در انتها او را به آن مقصد عالی رهنمون می گردد.

۳- نتیجه گیری

ریاضت از مهم ترین مؤلفه ها برای تهذیب نفس در سلوک است. بدون انجام ریاضت های گوناگون و طاقت فرسا نفس به اختیار انسان در نمی آید و به خاک مذلت نمی نشیند. در سلوک عرفانی ریاضت، خود نیز مؤلفه های متنوع و مختلفی را شامل می شود که مشایخ عرفان و تصوف به فراخور وضعیت خود به آن مبادرت ورزیده و به سالکان توصیه می کردند. ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری از مشایخ نام آشنای قرن پنجم، از گروه مشایخی هستند که به ریاضت اهتمام تمام داشته و مریدان را به آن امر می کردند. هر چند در بیشتر مؤلفه های ریاضت خط مشی ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری نزدیک به هم است، اما به دلیل تغییر روش و خط مشی سلوک ابوسعید ابوالخیر در ابتدا و میانه راه، گاه در بعضی مؤلفه های ریاضت او با قشیری تفاوت هایی دیده شده است. در مؤلفه نقش مثبت گرسنگی در سلوک، نظر هر دو عارف نزدیک به هم است اما تغییر خط مشی ابوسعید در ابتدا و میانه سلوک باعث ایجاد تفاوتی در شیوه ریاضت او شده است. ابوسعید هر چند به نقش گرسنگی در توفیق سلوک معتقد بود و سال های ابتدای سلوک خویش را با گرسنگی سپری کرده بود، اما در میانه راه با گستردن سفره های الوان برای خود و مریدان، در این مورد تغییر موضع داده و گاه با این کار طعن و انکار منکران را به جان خریده است. قشیری در باب گرسنگی در رساله خویش در مدح گرسنگی بسیار سخن گفته و آن را ستوده است. در موضوع ترک مقام و منزلت گذشته نظر هر دو عارف شبیه هم است و حسن مؤدب و ابراهیم ادهم به عنوان نمونه های ترک مقام پیشین معرفی شده اند. در مؤلفه تأثیر سکوت و کم سخنی در سلوک، ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری اشتراک نظر داشته و معتقدند خاموشی عزت انسان را افزوده و سبب پیشرفت سالک در مسیر سلوک می گردد. آن دو خود معانی بلند را با سخنان کوتاه بیان می کردند. قرار گرفتن در شرایط دشوار برای عبادت، دیگر وجه اشتراک ابوسعید ابوالخیر و ابوالقاسم قشیری در مؤلفه های ریاضت است. وقتی ابوسعید از آویزان شدن از چاه و درخت در حین عبادت و نیز خواندن چهارصد رکعت نماز بر سر انگشتان پا سخن می گوید، قشیری از استاد بوعلی

دقاق یاد می‌کند که برای بیدار ماندن و عبادت، نمک در چشم خود می‌کرد. هر دو عارف به نقش چله نشینی در تربیت عرفانی نگاه مشترک دارند و آن را موجب تکامل معنوی سالک می‌دانند، اما در این مورد نیز چله نشینی ابتدا و میانه سلوک ابوسعید تفاوت‌هایی دارد. او در ابتدا از ریشه گیاهان تغذیه می‌کرد و خویش را بسیار ریاضت می‌فرمود اما در میانه راه در چله نشینی با مرد مدعی ضمن تناول کردن غذاهای الوان، به سماع نیز می‌پرداخت. قشیری در ابتدا و انتهای رساله قشیریه نگاه یکسانی به چله نشینی داشته و آن را موجب جریان حکمت از قلب به زبان انسان می‌داند. هدف ریاضت در سلوک رام کردن نفس است، تا به این روش موانع و حجاب بین سالک و خداوند بزرگ برداشته شود و او به مرتبه‌ای که از سلوک خویش انتظار داشته، برسد. در تربیت عرفانی خطرناک‌ترین دشمن سالک هوای نفس است و ریاضت سالک را از مزاحمت‌های نفس در امان می‌دارد.

فهرست منابع

۱- قرآن مجید

۲- آدمیت، منوچهر (۱۳۸۷) **رباعیات ابوسعید ابوالخیر**، چاپ سوم، تهران، فرهنگ

و هنر.

۳- افضلی، زینب (۱۳۹۳) «تشابه ریاضت و مجاهده در سخنان صوفیان تا قرن هفتم»

نشریه ادب فارسی دانشگاه تهران، دوره چهار، شماره یک، صص ۱۷۸-۱۶۵

۴- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳) **لغت‌نامه**، جلد ۸، چاپ اول، از دوره جدید، تهران،

دانشگاه تهران.

۵- دهقان شیرازی، معصومه؛ کوپا، فاطمه (۱۳۹۵) «بررسی تطبیقی کشف‌المحجوب و

رساله قشیریه»، **فصل‌نامه مطالعات عرفانی**، شماره بیست و چهار، صص ۸۴-۵۷

۶- راستگو، سیدمحمد (۱۳۹۰) **تجلی قرآن و حدیث در شعر فارسی**، چاپ هشتم،

تهران، سمت.

۷- رضی، ابوالحسن محمد بن احمد حسین الموسوی (۱۳۸۰) **نهج‌البلاغه**، ترجمه

علی‌اصغر فقیهی، چاپ اول، قم، مشرقین.

۸- زارع پور، اسماعیل (۱۳۹۲) **هبوط آدم**، چاپ نهم، مشهد، آستان قدس رضوی

۹- زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۵۳) **ارزش میراث صوفیه**، چاپ اول، تهران امیرکبیر.

۱۰- سجادی، سید جعفر (۱۳۶۱) **فرهنگ علوم عقلی**، چاپ اول، تهران، حکمت و

فلسفه

۱۱- سهروردی، شهاب‌الدین یحیی (۱۳۹۷) **مجموعه مصنفات شیخ اشراق**، جلد

- سوم، تصحیح سید حسین نصر، تهران، بنیاد فلسفه ایران.
- ۱۲- شریفزاده، محمدرضا؛ عقیلی، عالیہ (۱۳۹۸) «مطالعه مفهوم اخلاق در رساله‌ی قشیریه»، **همایش ملی پیشرفت‌های نوین در عرصه علم و فرا علم**.
- ۱۳- صفایی، علی؛ یحیایی، محمد؛ رشیدی، صفورا السادات (۱۳۹۲) «مقایسه شیوه تربیت مرید از نگاه ابوسعید ابوالخیر با تکیه بر اسرار التوحید»، **همایش گردهمایی انجمن ترویج زبان و ادب فارسی**، دوره هشت، دانشگاه گیلان.
- ۱۴- طوسی، نصیرالدین (۱۳۸۹) **اوصاف الاشراف**، بازنویسی سید محمدرضا غیائی کرمانی، چاپ هفتم، قم، حضور
- ۱۵- عطار نیشابوری، فریدالدین (۱۳۷۳) **گزیده منطق الطیر**، شرح سیروس شمیسا، چاپ اول تهران، قطره.
- ۱۶- عمید زنجانی، عباسعلی (۱۳۶۶) **تصوف و عرفان**، چاپ اول، تهران، امیر کبیر
- ۱۷- غزالی، ابوحامد محمد (۱۳۶۸) **احیاء علوم الدین**، ترجمه مؤید الدین محمد خوارزمی، چاپ دوم، تهران، فرهنگ هنری.
- ۱۸- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰ق) **العین**، جلد هفتم، چاپ دوم، قم، هجرت
- ۱۹- قاسم‌زاده، سیدعلی؛ امری، نجمه؛ حاتمی، سعید (۱۳۹۲) «تحلیل رویکرد تعلیمی ابوسعید بر مبنای ارتباطات کلامی یا کوبسن» **فصل نامه ادبیات تعلیمی**، دوره پنج، شماره پانزده، صص ۸۷-۱۱۴
- ۲۰- قشیری، ابوالقاسم (۱۳۹۱) **رساله قشیریه**، ترجمه ابوعلی حسن بن احمد عثمانی، چاپ یازدهم- تهران علمی فرهنگی.
- ۲۳- قشیری، ابوالقاسم (۱۳۹۷) **ترتیب السلوک**، تصحیح محمود افتخارزاده، چاپ دوم، تهران، جامی.
- ۲۴- کاظمی فر، معین؛ غلامحسین زاده، غلامحسین (۱۳۹۵) «بررسی انتقادی رساله قشیریه» **نشریه آیینه میراث**، دوره‌ی چهاردهم، شماره پنجاه و نه - صص: ۲۹۳-۳۰۸
- ۲۵- کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق) **اصول الکافی**، تهران، دارالکتب الاسلامیه
- ۲۶- محمدبن منور (۱۳۶۶)، **اسرار التوحید فی مقامات شیخ ابوسعید**، تصحیح محمدرضا شفیعی کدکنی، چاپ اول، تهران، آگه
- ۲۷- محمودی، مریم؛ بهرامی، خلیل؛ بهرامی محمد صادق (۱۳۸۹) «اسرار ریاضت در عرفان اسلامی» **فصل نامه عرفان اسلامی**، دوره هفت، شماره بیست و پنج، صص ۲۳۳-۲۴۹

- ۲۸- مدرس تبریزی، محمدعلی (۱۳۶۹)، *ریحانه الادب فی تراجم المعروفین بالکنیه واللقب*، چاپ دوم، تهران، خیام
- ۲۹- منتظری، فاطمه و دیگران؛ (۱۳۹۷) «تحلیل گفتمان انتقادی وظایف مرید از دیدگاه قشیری براساس رویکرد فرکلاف» *فصل نامه ادب و عرفان*، شماره چهل و چهار، سال بیست و یک، صص ۱۴۹ - ۱۲۹
- ۳۰- واله داغستانی، علیقلی (۱۳۸۴) *ریاض الشعرا*، جلد اول، تصحیح محسن ناجی نصرآبادی، چاپ اول تهران، اساطیر.
- ۳۱- هجویری، ابوالحسن علی بن عثمان، (۱۳۸۴) *کشف‌المحجوب*، تصحیح محمود عابدی، چاپ دوم، تهران، سروش.