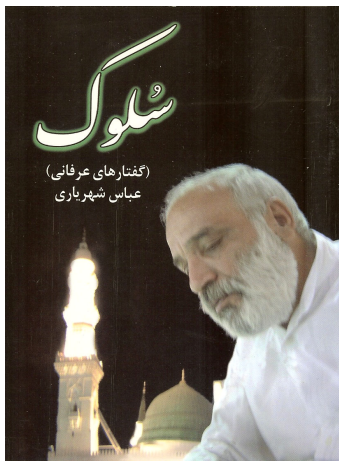


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

---

شهریاری مهدیشهری، عباس، ۱۳۳۰ -

سلوک: گفتارهای عرفانی / عباس شهریاری.

- تهران: شرکت تعاونی کارآفرینان فرهنگ و هنر، ۱۳۸۵.  
۶۲ص.

ISBN 964-8742-51-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

عنوان دیگر: گفتارهای عرفانی.

۱. عرفان. الف. شرکت تعاونی کار آفرینان فرهنگ و هنر. ب. عنوان  
ج. عنوان: گفتارهای عرفانی.

۲۹۸/۸۳

س ۸۶/ش ۲۸۶ BP

۱۳۸۵

۴۷۴۰۷-۸۴م

کتابخانه ملی ایران

---

# سلوک

گفتارهای عرفانی

استاد عباس شهریاری

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

توضیح:

این کتاب در محرم الحرام سال ۱۴۲۷ قمری با استعانت از حضرت سید الشهداء امام حسین علیه السلام در سایه ی الطاف و توجّهات استاد عباس شهریاری، به منظور بهره گیری بیشتر عموم سالکانِ الی الله از سخنان استاد، به طور مستقیم از نوار ویدئویی سلوک با پروانه ی نمایش شماره ی ۵۴/۴۱۶۲ در قالب زبان گفتاری تحریر شده است.

در صورت تداوم این توفیق، امید است در آینده بتوانیم دیگر بیانات استاد را در همین قالب، مکتوب و منتشر نمائیم.

## مقدمه

تقدیم به تشنگان حق و حقیقت، آنان  
که در این عالم ناسوتی قدر محبت خدا و  
اولیا خدا را می دانند و همواره فارغ از قیل و  
قال و ظاهر، به دنبال معبود خود هستند. در  
این سخنان چنانچه به گروه خاصی اشارت  
گردید صرفاً جنبه ی تمثیل داشته و هدف  
از بیان تائید یا تکذیب گروه خاصی نمی  
باشد و روی سخن فقط با سالکان الی الله  
می باشد.

لا حول ولا قوه الا بالله العلی العظیم

بسم الله الرحمن الرحيم

یا رحمن و یا رحیم یا ارحم راحمین

شکر خدایی را که به ما نعمت سخن  
گفتن ارزانی فرمود. <sup>ش</sup>کر خدا صوری و  
ظاهری نیست و بنده با نگفتن دروغ شکر  
خدا را به جا می آورد.

معرفت و شناخت خداوندی از طریق  
عرفان که از راه دل صورت می پذیرد،  
معمولاً به دو نوع انجام می شود، ظاهری و  
باطنی و شناخت حق تعالی از طریق باطن  
موثر<sup>و</sup> می باشد.

کسانی که با عقل خودشان دنبال خدا می‌گردند به خدا نمی‌رسند یا خدا را در قالب خود جستجو نمی‌کنند، یعنی با تزکیه نفس و خود شناسی نیستند و دنبال خدا می‌گردند تا خدا را بشناسند موثر نمی‌باشد. تزکیه نفس و خود شناسی باعث خداشناسی می‌شود. انسان تا زمانی که خود را نشناخته نمی‌تواند خدا را بشناسد.

در کلام وحی در سوره ی توحید داریم.  
در زمان رسول الله عده ای بت پرست خدمت پیامبر آمدند گفتند: یا پیامبر! ما بتی را که می‌بینیم پرستش می‌کنیم، شما آن خدایی را که می‌بینید و می‌شناسید و

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

پرستش می کنید به ما نشان بدهید تا ما  
ایمان بیاوریم. از طرف حق تعالی ندا آمد و  
سوره ی توحید نازل گردید.  
« قل هو الله احد».

هُوَ، اگر هُو را از جمله خارج بکنیم و  
ساکن بِش بدیم «هو» می شود. هو  
تفسیرش «ها» و «واو» می باشد. «ها»  
اشارت به دل و «واو» اویی که دیده نمی  
شود ولی وجود دارد پس بایستی تزکیه  
بکنیم، دل را پاک بکنیم و تا دل پاک نشده  
نمی توانیم خدا را بشناسیم.

معمولاً خدا شناسی را، در تمثیل ها دریا  
مثال می زنند و کسانی که عقلانی دنبال



کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

خدا می گردند، آن را در بیابان عنوان می کنند و حرکت در عرفان، عرفان اسلامی باعث می شود که انسان معرفت پیدا بکند.

عرفان در تمام آئینها وجود دارد و هر پیامبری که آمد آئینی را آورد، توأم با عرفان و حامل پیام خاص و عام بود.

کسانی که در سیر و سلوک حرکت می کنند، به سوی خدا می روند، خود شناسی می کنند و به خدا می رسند.

گفتیم عرفان در تمام آئینها وجود دارد و تکمیل ترین عرفان، عرفان اسلامی است.

دین یکیست و آئین فرق دارد. هر پیامبری که آمد با توجه به نفس جامعه دین

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

تکمیل تر شد و آخرین پیامبر ما حضرت  
محمد «صلوات الله» بود و دین را تکمیل  
کرد. لذا عرفان در اسلام کامل ترین عرفان  
است.

" الهی!

اگر به غیر تو بی نیازم به تو نیازمندم.  
اگر به غیر تو بی پناهم امید به پناه تو  
دارم.

اگر از خلق مأیوسم به انس تو نیازمندم.

الهی!

اگر از توجه خلق رهایم محتاج به توجه  
توأم چون به غیر تو کسی را ندارم.

**الهی!**

اگر دردی است بیداری جسم است.  
اگر دوايي است تسلط روح بر جسم است.  
اگر زوالی در جسم است پایان هجر است  
و میعاد نزدیک است.

**الهی!**

اگر ذوقی است از عشق توست.  
اگر غمی است از برای توست.  
اگر وجدی است رهایی روح از کثرت  
است.

**الهی!**

اگر دردی است از درد توست.  
اگر بیقراری است از برای توست.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

اگر صبری نیست از برای توست.

وقت تنگ است و کثرت زیاد."

«فرازهایی از مناجاتهای کتاب تجلی عشق»

«نوشته ی استاد عباس شهریاری»

گفتیم که یک سالک الی الله بایستی خود

را تزکیه بکنه، تزکیه ی نفس بکنه، بایستی

حجابها را برداره. حجاب پرده ای هست، ما

بین انسان و خدای خود.

دو نوع حجاب هست:

یک، حجاب روحانی یا نورانی.

دوم حجاب ظلمانی یا جسمانی.

حجاب روحانی یا نورانی که حضرت

باریتعالی در وجود ما گذاشته است.

حضرت باریتعالی در قرآن می فرمایند:

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

« نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي » و از روح خودم  
دمیدم در انسانها.

و آن روح، روح مجرده می باشد، حضرت  
حق در روح مجرده حجابی گذاشت ما بین  
خودش و انسان و آن حجاب، حجاب نورانی  
یا روحانی هست.

حجاب نورانی یا روحانی همون عشق  
مجازیست که انسان باید عشق مجازی را به  
حقیقی تبدیل بکند و به عنوان مثال ما می  
توانیم مثال بزنی در مورد عشق مجازی که  
حضرت ابراهیم دارای فرزندی شد به نام  
اسماعیل. از طرف خدا امر شد، قربانی کن  
در راه ما. و آن عشق مجازی بود که پیامبر

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

داشت نسبت به فرزندش و آن چیزی که در کتابها عنوان می کنند که شیطان آمد و گفتش که قربانی نکن، این درست نیست. این عشق مجازی بود که به عشق حقیقی می بایستی تبدیل می شد.

عشق مجازی نیرو ، و کششی است که در وجود انسانها گذاشته شده است. عشق مجازی احساسات پاک و لطیفی هست که فقط در انسان می باشد.

انسان با غریزه زندگی نمی کند و آن اشتباه هست که می گویند در انسان غریزه وجود دارد لذا فقط حیوان غریزه دارد.

انسان دل دارد و خداوند عشق مجازی به او داده تا به عشق حقیقی تبدیل کند.

در وجود انسانها تمایل به کارکردن و زن گرفتن، و رقابت وجود دارد. همه ی اینها عشق مجازی هست که حضرت باریتعالی در وجود ما گذاشته و ما بایست آن را به عشق حقیقی تبدیل کنیم. به عنوان مثال، رقابت یکی از عشقهای مجازی است که حضرت باریتعالی در وجود ما گذاشته و در حرکت عرفانی نباید رقابت کرد ولی در امور مادی، انسان می تواند رقابت بکند و این عشقی هست که خداوند در وجود ما گذاشته و اگر در عشق مجازی افراط یا تفریط بکنیم به

گناه تبدیل می شود و به حجاب ظلمانی یا جسمانی.

به عنوان مثال اگر انسان کار نکند، یعنی تفریط کند در این عشق مجازی، باعث می شود که دزدی و یا چشم داشت به مال دیگران داشته باشد این تفریط در کار و در عشق مجازی هست یا اگر انسان زیاده خواهی در وجودش داشته باشد، یعنی افراط گر باشد، باعث می شود دست به اختلاس و یا کارهای دیگر بزند و این افراط در عشق مجازی است. پس افراط یا تفریط در عشق مجازی باعث حجاب ظلمانی یا جسمانی می شود و همین طور که عنوان گردید اگر



کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

رقابت باشد، انسانی رقابت بکند و به علت  
عدم توانایی موفق به کاری نشود و اگر  
حسادت ورزی بکند یک جهنمی برای  
خودش درست کرده که این خود در میان  
عوام به عنوان گناه محسوب می شود و خود  
شخص با جهنمی که درست کرده حسادت  
ورزی می کند و در آن می سوزد.

پس سیر و سلوک، تزکیه ی نفس برای  
پاک شدن نفس می باشد.

حرکت سالک در منازلهای عرفانی باعث  
از بین رفتن این نوع حجابها می شود. این  
حجابها با ادب یا ثواب، ذکر و تزکیه نفس  
موثر است.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

در تزکیه ی نفس انسان صفات رذیله  
حیوانی را از دست می دهد و به سوی خدا  
می رود و حجاب ها یکی پس از دیگری  
برداشته خواهد شد و عشق مجازی اش به  
عشق حقیقی تبدیل می شود.

اگر کار می کند و هر قدمی که برمی دارد  
برای رضای خداست، همه چیزش خدایی  
می شود. کسانی که در سیر و سلوک حرکت  
می کنند اگر شغلی را وارد باشند، بدانند،  
دنبال آن شغل نروند گناه محسوب می شود.  
بایستی کار کرد، زحمت کشید و حرکت  
کرد، این حرکت به سوی خداست.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

گفتیم در حرکتهای سلوکی اول شریعت است، دوم طریقت و یکسو نگرستن. اگر انسان در هرکاری با ذکر و فکر کاری را انجام بدهد و به پایان برساند آن در راستای خداست، یکسو با خدا است، یکسو نگرستن است و دچار گناه و عصیان نخواهد شد.

برای از بین بردن حجاب های ظلمانی انسان با تزکیه ی نفس و پاک کردن ضمیرش باعث می شود که به سمت انسان کامل شدن حرکت کند، بایستی عادت ها را از بین ببرد و بایستی نفسها را شناسایی کرد.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

نفسِ بعضی از نفس‌ها، نفس‌های نامطمئنانه عادت است و این خاطره ای می باشد که در وجود یک انسان است. بایستی نفی خواطر کرد و این عادت‌ها را از بین برد و از خود دور کرد.

در وجود انسان بت‌هایی که ایجاد می شود انسان آن را إلهه قرار داده و آن را پرستش می کند و آن بت باعث از بین رفتن او می شود و باید سالک بت‌های درون خود را از بین برده تا در راه سیر و سلوک موفق شود.

گفتیم عادت، خودش یک نفس است و نفس هم عادت است. می توان مثال زد

بعضی از نفسها همانند عادت است و بعضی از عاداتها نفسه، و بایستی عاداتها را از بین برد و این امر یک شبه انجام نخواهد شد. به عنوان مثال کسی که در حین رانندگی راهنما نمی زند و این عادت کرده که راهنما نمی زند، در سر پیچها باید حضور پیدا کرد. یعنی در حین رانندگی حضور پیدا بکند متوجه باشد به محض اینکه در سر پیچ رسید باید راهنما بزند بعد از مدت زمانی، این عادتِ راهنما نزدن در وجودش از بین می رود و این عادت راهنما زدن بجایش جایگزین می شود.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

اگر انسان دائماً حضور پیدا کند یعنی با ذکر و فکر باشد و دائماً یکسو باشد، یکسو نگرستن باعث می شود که انسان خطا نکند و در حضور واقع شود و به مرور زمان، عادت و آن نفس نامطمئن<sup>ه</sup> اش برداشته شده و تهذیب نفس می شود.

در مورد نفس، هر آنچه خداوند در قرآن می فرماید ما می توانیم سه تا نفس را عنوان کنیم: نفس نامطمئن<sup>ه</sup>، نفس مطمئن<sup>ه</sup> و نفسِ لَوّامه و همانطور که در دُعاهایمون می خوانیم، می گوئیم «ظَلَمْتُ نَفْسِي» این به معنی اینکه به اون نفسی که نفس مطمئن<sup>ه</sup> خودمان به علت عصیان و گناه باعث شده

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

که نفس نامطمئنۀ را جایگزین نفس مطمئنۀ<sup>۳</sup> بکنیم و نفس به علت گناه ایجاد می شود. وقتی انسان دچار گناه می شود و به مرور زمان از قوّه به فعل در می آید و در ناخودآگاهی انسان ثبت می شود و بایستی انسان ناخودآگاهی خود را پاک کرد.

نفس مانند زنجیری هست بر دست و پای انسانها و انسان را از نیکی و از تفکر خوب باز می دارد و این خود حجابی است بس عظیم. اگر انسان گناه کند به علت گناه، ایجادِ نفس<sup>۴</sup> می شود. ما دو نوع گناه داریم، یک گناه صغیره که با تفکر باعث گناه می شود. دوم، اگر عملی را انسان انجام دهد اول تفکر

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

کند بعد از قوه به فعل درآورد، آن گناه کبیره است.

گناه صغیره با تفکر در مورد عمل نا شایست، انجام خواهد شد.

تفکر هر عملی که توأم با گناه باشد گفتیم حجاب است و اگر این عمل انجام شود حجاب اندر حجاب خواهد شد.

یک سالک وقتی وارد سیر و سلوک می شود دنبال نقطه شروع گناه می گردد یعنی جایی که گناه شروع می شود آن نقطه را شناسایی می کند و در حضور قرار می گیرد و با تزکیه ی نفس دیگر دچار گناه و عصیان نخواهد شد. در عمل حجابها را برمی دارد،



کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

نفی خواطر می کند و آن چیزی که در  
ذهنش هست برداشته می شود که  
ناخودآگاه، گناه یا افعالی را انجام ندهد،  
وقتی برداشته شود، انسان دائماً در حضور  
باشد هیچ وقت دچار لغزش و گناه نخواهد  
شد.

عرفان شناخت گناه است و سالک بایستی  
شناخت کاملی از گناه پیدا بکند تا بتواند  
تزکیه ی نفس پیدا بکند.

وقتی سالکین وارد حرکتهای سیر و  
سلوکی می شوند باید شناختِ گناه پیدا  
بکنند یعنی علت گناه چیست، از کجا و از  
چه نقطه ای گناه شروع می شود. که این

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

همان نفس است و با شناخت نفس و تزکیه  
نفس و از بین بردن نفسِ نامطمئنۀ باعث  
می شود که انسان به سوی انسانِ کامل  
شدن حرکت کند.

حضرت باری تعالی در شش مرحله انسان را  
آفرید که مرحله اول اَسْمَاء و صفات بود،  
مرحله دوم کل عالم ممکنات بود. مرحله  
سوم جبروت بود مرحله چهارم روح و مرحله  
پنجم مثال و مرحله ششم جسم.

گفتیم خداوند در قرآن می فرماید که از  
روح خودم خلق کردم. آیا حیف نیست که  
انسان با توجه به اینکه اشرف مخلوقات  
هست گناه و معصیت بکند؟

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

عده ای از انسانها قدر و منزلت انسان را نمی دانند لذا کمک از اجنه می گیرند و اجنه اشرف مخلوقات نیست ولی انسان اشرف مخلوقات هست.

انسان اگر پاک شود والا می شود و رستگار خواهد شد و روح انسان به علت پاک شدن از قید و بند و از اسارت نفس خارج خواهد شد.

انسانها وقتی از دارِ دنیا می روند، نفس مثل زنجیری هست به پایشان و در عالمِ بعدی این نفس باعث می شود که انسان نتواند حرکت و به عبادت و تسبیح حق

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

بپردازد و در جایگاه پائین تری قرار می گیرد.

سالکِ الی الله مثل یک مسافر تنها می ماند.

به عنوان مثال سالک کسی است که مرخصی گرفته و وارد این عالم شده و بایستی سعی کند که این مرخصی از بین نرود و دست خالی برنگردد، باید کار را در این عالم تمام کرد. گفتیم مسافر، مسافری است تنها، خودش و خودش.

عمل پاک شدن در سیر و سلوک از درون شخص و توسط خود شخص انجام می شود.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

ما اگر فرض بر این داشته باشیم که در حرکت سلوکی مان حرکت می کنیم می توانیم مثال بزنیم که می خواهیم برویم خراسان و اگر خراسان را در نظر داشته باشیم و بخواهیم برویم زیارت آقا- امام هشتم، این هدف، هدف اولیه ما است و بایستی این مسافر دارای شرایط خاصی باشد:

۱- هدف

۲- مرکب

۳- بلد راه

۴- توشه راه

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

هدف در سیر و سلوک فقط به سوی خدا  
است و انسان در حرکت، منازلهایی را طی  
می کند و در سیر و سلوک مثل مسافری  
می ماند که از محیطی به سمت مشهد  
حرکت و بایستی منازل را طی بکند. در  
سیر و سلوک هم این عمل انجام می شود.

یک سالک حرکت می کند و به سوی  
خدا می رود، یک مسافر قصد می کند و  
هدفش زیارت آقا امام هشتم می باشد.

یک مسافر بایستی دارای مرکب باشد و  
مرکب در عرفان ایمان شخص است، هر  
اندازه ایمان شخص قوی تر باشد سریعتر به  
مقصد می رسد.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

گفتیم بایستی دارای راه بلد باشد یعنی  
استادی داشته باشد که خود حرکت کرده و  
راه میانبر را بداند که در کجاها چاه و یا  
جانورانی هستند تا در راه باز نماند و از بین  
نرود.

یک شخص در حرکت عرفانی نمی تواند  
به تنهایی سلوک و حرکت کند.

« بی پیر مرو به خرابات که ظلمات است »  
و بایست استادی را انتخاب کرد که خود  
استاد، آن راه را رفته و وارد باشد و اگر  
استاد وارد نباشد هر دوی آنها **گم** و  
سرگردان خواهند شد و طعمه جانورانی می  
شوند که در مسیر راه آنها واقع شده اند، پس

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

راه بلد یا استاد بایستی وارد باشد و بداند در  
کجای راه خطر هست و دست سالک را  
بگیرد و به سوی هدف حرکت کند.

توشه ی راه مرحله ی بعدی است که باید  
یک مسافر توشه راه داشته باشد. توشه ی  
راه همان عشق است. اگر عشق نباشد یک  
سالک نمی تواند حرکت کند مثل مسافری  
می ماند به علت ضعف و عدم توانایی از راه و  
از مسافرت باز مانده باشد و حرکت، یکسو  
نگریستن هست و فقط بایستی با توجه به  
راهنمایی استاد حرکت کند.

اگر در این مسافرت جای خوش آب و  
هوایی دید نباید ایستاد و توقف کرد و در



کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

همان جا ماند و بایست حرکت کرد. در سیر و سلوک، بعضی از سالکان وقتی شهودی برایشان باز می شود فکر می کنند که به مراتب رسیده اند و این خود همانند مسافری هست که در یک مکانی را خوش آب و هوا می بیند و در آن جا سکنی می کند.

در حرکت‌های سلوکی باعث ایجاد و از قوّه به فعل در آمدن انرژی های درونی می شود، مثل انرژی درمانی و غیره و اگر به آن توجه بکند همه ی اینها باعث حجاب یک سالک می گردد.

بایستی توجه به نیرو و انرژی که کسب می کند نداشته باشد تا از راه باز نماند، و از

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

یک استاد و راهنما باید استفاده کرد. اگر شخصی از چندین راهنما استفاده کند باعث سردرگمی خواهد شد چرا که هر استادی یک روش خاصی را دارا می باشد.

برای حرکت در سلوک اگر غیر از این باشد باعث گمراهی و سرگردانی سالک می شود.

سالک هر آنچه را دید و کسب کرد نایست باز گو کند اسراری است که برای آن سالک باز شده است و هر انرژی و قدرتی را که دسترسی پیدا کرد باید از خود دور کند و از آن فاصله بگیرد چرا که از راه باز خواهد ماند.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

در حرکتهای عرفانی راه مشخص شده، فقط بسوی خداست که با ذکر و فکر با ریاضت با روزه با حضور پیدا کردن باعث حرکت می شود و انسان نباید حال پرست باشد و اگر سالکی ذکرهای خفی و جلی را انجام داد و حالش دگرگون شد و به این حال عادت کرد و این خود حال پرستی است و خدا پرستی نمی باشد و بایستی حرکت کرد.

بایستی هر روزش از روز قبلش بهتر تا حجاب ها برداشته شود تا به سمت حقیقت پیش برود.

معمولاً تصوّر بعضی از انسانها عرفان، دعا نویسی می باشد و یا اذکاری هست که در

بعد مادی بکار می رود و این عرفان و خدا شناسی نیست.

در عرفان مواد مخدر، گنج، هیپنوتیزم، مانیتیزم، دعا نویسی، همه همه اینها باعث سرگردانی یک سالک می شود و یک سالک را از راه باز می دارد.

سالکی که با نیت پاک و با خلوص نیت و با یک هدف مشخص شده، وارد سیر و سلوک می شود هدفش الله است و نبایستی به این نوع حرکتها رو بیاورد و به آن عادت کند، چرا که از راه باز می ماند.

در عرفان و سیر و سلوک ما دو نوع ذکر داریم یکی ذکر افعالیست، و دیگری ذکر

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)  
نفقه است.

ذکر افعالی برای کسانی هست که خارج  
از سیر و سلوک عمل می کنند یعنی ذکری  
را می گویند تا چیزی را مشاهده بکنند ولی  
سالک الی الله هیچ وقت توجه به این ذکرها  
ندارد. چون که عاشق است و چیزی نمی  
خواهد و چیزی را نمی خواهد ببیند و در  
ذکر هر دم و بازدمش با خدای خودش وصل  
می شود.

در حرکتهای سلوکی اگر کسی عملی را  
انجام دهد و منتظر جواب باشد این خود  
حجاب است و اگر چیزی ببیند و به آن  
توجه بکند خود حجاب اندر حجاب است،

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

پس این ذکر، ذکر نفقه است.

عموماً یک سالک بایست دائماً هر دم و بازدمش با خدا و دائم الوضو باشد، و مراقبت از دل بکند تا خطورها را از بین ببرد و با گفتن ذکر با خدا ارتباط پیدا کند.  
به قول شاعر:

خوشا آنان که دائم در نمازند

بهشت جاودون بازارشون بی

منظور از نماز دائم در اینجا ذکر است که

هر دم و بازدمش با خدا است.

نماز یومیه، نمازی است برای عروج سالک

و ذکر سالک، سالک را آماده عروج می کند که

عروج در نماز یومیه انجام می شود و نماز

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

معراجِ یک مومن و سالک و نماز یومیه یک  
قیام و حرکت و عروج برای خدای خودش  
می باشد.

یک سالک دائماً از درون به ذکر خدا  
مشغول است و هیچ ذکری را به زبان نمی  
آورد و هر دم و بازدمش که نفسی می کشد  
با یاد خدا است.

یک سالک هیچ ذکری را برای رسیدن به  
امور مادی استفاده نمی کند و این ذکر  
ارتباطی هستش ما بین سالک و حق تعالی.  
یعنی ذکر نفقه و یک سالک هیچ وقت  
دعایی را نمی نویسد و با خودش حمل نمی  
کند به عنوان مثال دعایی را بنویسد که در

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

پیش مردم عزیز باشد و یا از شرّ شیطان محفوظ باشد.

وقتی ذکر در درون یک سالک جا گرفت از شرّ شیاطین و انفاس نا مطمئنّه مصون خواهد شد.

سالک نبایستی این نوع دعاها را با خودش حمل کند و یا بنویسد و یا از آن استفاده بکند چونکه اگر اثر داشته باشد، یک پوششی می شود تا یک شخص به گناه خودش ادامه بدهد.

یک سالک همیشه دنبال این هست که خود را بشناسد، اگر گناهانش مستور بماند اگر خلق اعتراض نکنند و باعث کفر و



پوشیده شدن و مستور شدن گناه می شود و چشم باطنش کور می شود و نمی تواند حقیقت را ببیند و به اصلاح خود پردازد پس بایست به این مسائل توجه نداشت.

یک سالک وجودش شفاست بر بالین مریض چون ذکرش، ذکر درونش از خفی به قلبی تبدیل میشود و همین طور مراتب پیدا می کند به قول یکی از عرفا می گوید: چند صباحی من بودم با دلم یعنی من به دل اشارت می کردم و از کانال دل با زبان دل با خدای خودم صحبت می کردم و در راز و نیاز و در ارتباط بودم. چند صباحی دل بود با من، یعنی، اگر یادم می رفت و در حضور و

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

از حضور خارج می شدم دل بنده به من  
اشارت می کرد و ضربان قلب و حالت‌هایی که  
برای سالک پیش می آید شروع به ذکر  
گفتن و ادامه ذکر می دهد.

چند صباحی نه من با دل هستم نه دل  
با من. این به این معنی هست که تمام ذرات  
وجود یک انسان ذکر می گوید یعنی سالک  
به مرحله ای می رسد که تمام سلول‌هایش  
ذکر می گوید و وقتی که نماز می خواند  
زبان نماینده می شود و تمام سلول‌ها آن  
الفاظی که زبان بیان می کند تمام وجود  
انسان آن ذکر را می گوید.

تمام ذراتی که خداوند خلق کرده، ذکر حق

را می گویند. ما روایت های زیادی داریم در مورد حیوانات، در مورد درخت ها، همه جان دارند و ذکر حق را می گویند. از رسول اکرم ما روایت داریم:

حیوانی را که حلال گوشت است نبایستی داغ کرد به این معنی که این حیوان ذکر حق را می گوید.

تمام ذرات، ذکر حق را می گویند و ذرات وجودی ما بایستی ذکر حق را بگویند.

عُرفا گویند، اگر سالکی دو رکعت نماز با حضور خواند تا آخر عُمرش کافیهست. عده ای تصور می کنند دیگر نباید نماز خواند، و اگر کسی چنین نمازی را بخواند تا آخر عمر

دنبال این نوع نماز خواندن است. یعنی تمام نمازهای یومیه اش را به وقت می خواند و بدنبال این فرصت هست تا وصل شود و حضور پیدا کند و تمام وجودش با خدای خودش راز و نیاز و روح و جسم در ارتباط با حق قرار بگیرد و از خود بی خود و و دگرگون می شود و امکان دارد در این نوع نمازها گریه بکند و از خود خارج شود. این همان نماز باحضور است و نمازی است که یک سالک در بهترین وجه انجام می دهد و چنین نماز همان نماز و معراج یک مومن هست، و در این نماز عروج روحش مثل روح مادری می ماند که فرزندش را ندیده و بعد از

مدت زمان طولانی که فرزندش را دید به جای اینکه خوشحال باشد گریه می کند.

روح هم در این حالت قرار می گیرد از قید و بندها خارج می شود و به وحدت می رسد با خدای خودش راز و نیاز می کند و از کثرت خارج و به وحدت می رسد در این لحظه جز حق کسی را نمی بیند و این عمل در حین ذکر خفی هم انجام می شود، یک سالک وقتی ذکر خفی را انجام می دهد دچار یک چنین حرکتی می شود و یک ارتباط و حضور است، از کثرت خارج شده و به وحدت می رسد.

این ها همه نعمت ها و رحمت باری تعالی

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

هست که فقط نصیب انسانها گردیده، انسانی که اشرف مخلوقات هست و از همه موجودات والاتر و بالاتر است.

انسانی که موصوف می شود به صفات حق و به انسان کامل تبدیل می شود و به درجه ی اولیاء خدائی می رسد.

انسانی که عروج می کند و از خود بی خود می شود و این بهترین حرکت هست. این حال نیست، بلکه این یک حقیقت و واقعیت هست که یک سالک به آن مرتبه و درجه می رسد.

یک سالک هیچ وقت می شراب نمی نوشد

و این می، میِ نفسانی است ولی در حرکت  
های سلوکی وقتی سالک به مرتبه ای رسید  
مست حق می شود و آن مستی و از خود بی  
خود شدن و جذبه گرفتن و عروج کردن  
هست.

یک سالک هیچ وقت حشیش و یا امثال  
اینها را مصرف نمی کند تا سیری را ببیند.  
این بزرگترین اشتباست. و کسی که مصرف  
می کند سیری را مشاهده نمی کند و به  
حقیقت نمی رسد.

یک سالک الی الله وقتی به مرحله یقین  
رسید پاک شد برایش کشف<sup>۱</sup> شهود ایجاد  
می شود. کشف<sup>۲</sup> شهود واقعی نه ظاهری و

کسانی که حشیش می کشند و می گویند  
سیری را ما مشاهده کردیم این دروغ است.  
این سیر نیست و اختلالاتی در مغز هست  
که این نوع اختلالات را کرامت و سیر  
خودشان می دانند و قبل از اینکه حشیش را  
بکشند، تفکر می کنند و در حین و بعد از  
کشیدن چیزهایی را سلولهای مغزی و ذهن  
در آنها ایجاد و تفکر می کنند که این را سیر  
می نامند، این اشتباه است. شهود و کشف  
جایگاه دیگری دارد و یک حقیقت دیگر  
هست.

اسرار حرف های نگفتنی هست که هر  
سالک در سیر و سلوک به آن می رسد و



کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

دنیايي هست بسيار شيرين و زيبا و تمام آن حقيقت الهی می باشد.

تمام اسرار الهی و اسرار خلقت و اسرار عالمها، مانند عالم ناسوت، عالم ملکوت، عالم جبروت و عالم لاهوت برای سالک در شهود باز می شود.

پس کسانی که به مواد مخدر، رو می آورند با مواد مخدر انرژی می گیرند برای اینکه حالی بکنند این حال پرستی است مثل تریاک و غیره. یا کسانی که حشیش می کشند تا بتوانند سیری را مشاهده بکنند این سیر نیست، این بزرگترین اشتباه است و این تَوَهْمِه، تَوَهْمِي هست که توسط ذهن

انجام می شود و حقیقت ندارد و این کشف<sup>۱</sup>  
شهود نیست.

کشف، ندهای درونی هست که توسط  
هاتفی به ناخودآگاهی انسان زده و از کانال  
دل می شنود. و با پنج تا حسّی که ما در  
ظاهر داریم در باطن هم داریم. وقتی خداوند  
جسم حضرت آدم را خلق کرد روایت شده  
است، چهل صباح ما بین مکه و مدینه بود و  
در این مدت تمام مسائل ظاهری، پنج تا  
حسّ ظاهری<sup>۲</sup> باطن، به ظاهر آمد و ثبت شد  
و بایست از کانال دل حرکت کرد دل را پاک  
کرد. اگر دل پاک باشد انسان به حقیقت  
می رسد و برای پاک کردن دل و دیدن

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

حقیقت مثل یک لامپی هست که نور از آن ساطع می شود و اگر هفت فیلتر بر روی لامپ بگذاریم، برای رویت حقیقی آن نور باید آن هفت فیلتر را برداریم.

در سیر و سلوک باید حجاب هایی را که ایجاد شده و خودمان ایجاد کرده ایم باید برداریم و عشق مجازی که حجاب روحانی و نورانی هست به عشق حقیقی تبدیل کنیم و کسانی که عشق مجازیشان به عشق حقیقی تبدیل می شود و یا حجاب های نورانشان برداشته می شود دیگر انسان عادی نیستند و دارای روح والایی دارند.

مردم بعضی از انسانها را به علت ندانستن،

گنهکار می دانند یکی از فرمایشات مولا علی علیه السلام در نهج البلاغه که مردم انسان را درک نمی کنند و نمی شناسند و دشمن انسان می شوند یا مثل ترسی می ماند که انسان از عدم آگاهی می ترسد وقتی آگاهی پیدا کرد ترس او از بین می رود.

در ولایت، ولایت مرتضی علی و در سیر و سلوک کینه معنی و مفهومی ندارد چون که کینه باعث حجاب و قساوت قلب می گردد و کسانی که کینه از دلشان برداشته می شود رها می شوند و این رهایی باعث می شود که یک سالک بتواند بهتر در سیر و سلوک حرکت کند.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

در مورد مراقبت از دل و مراقبه، مراقبت از  
دل دو نوع هست:

۱- مراقبه، پاسبانی از دل هست.

۲- سالکی که پاک شود هر آنچه بیند سیر  
اوست.

یک سالک الی الله در هر حال باید  
مراقبت از دل کند و فرکانس هایی که به  
سمت دلش می آید باید دفع کند تا انرژی  
روحانیش قوی شود. وقتی انرژی روحانی  
یک شخصی قوی شود دیگر تفکر بیجا به  
سمتش نخواهد آمد.

معمولاً، بعضی از انسانها مدت زمانی را فکر  
می کنند مثلاً قبل از خوابیدن ده دقیقه،

یک ربع یا بیشتر تفکر می کنند به جاهای مختلف می روند و برمی گردند و این نوع تفکر هیچ نتیجه ی مطلوبی ندارد در آخر انسان یادش می رود که در مورد چه چیزی تفکر می کرده است.

مراقبت از دل پاسبانی است و در سیر و سلوک نقش بسیار ارزنده ای دارد و این باعث می شود که هر تفکری به سراغش نیاید و در تفکر کردن، خطا نکند و تسلط بر تفکر خودش پیدا می کند و یک نوع پاسبانی و نگهبانی است و حراست از دل می باشد و باعث تقویت روح و تقویت روح بر جسم می شود.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

یک سالک بایست قبل از نماز بنشیند و مراقبت از دل بکند تا خطورهایی که در نماز برای ایشان ایجاد می شود دفع کند و وجه دیگر مراقبه آن است که انسان به مرحله و مراتبی می رسد و مراقبت از دل می کند و وقتی ذکر می گوید دارای یک حرکت خاصی می شود، بعد از آن سکوت می کند و در مراقبت می نشیند و حقیقتی برایش آشکار می شود.

"الهی!

اگر دردی دارم در جسم است و آن رهایی  
روح است از قید و بندها و پاره نمودن

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

زنجیرِ حجاب روحانی و عشق مجازی است.

الهی!

اگر آتشی در درونم افروختی  
و شعله ور ساختی به امر و عشق توست  
تا رگ و پی مجازم را به حقیقت تبدیل  
کنی

و این تصرف روح بر جسم  
و به آتش کشیدن جسم است.

الهی!

اگر خلق مرا برای نفس خود قربانی کنند  
اگر هجرتی بر من حادث شود



کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

و اسیر نفس خلق شوم

اگر خلق با تهمت و افترا

مرا از خویش و تبار و از مردم دور کنند

اگر خلق مرا با نفس خود مورد معامله با

دیگران قرار دهند.

اگر خلق صحبت مرا به هذیان گویی

و دروغ گویی در راه تو و برای تو رواج

می دهند

اگر خلق مرا از خود برانند

به سوی تو خوانند

هستی ام را بر باد دهند

تا وجودم را حس نکنم.

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

**الهی!**

اگر از خلق عذابی باشد  
رهایی جسم از مجاز است  
و هدایت به سوی حقیقت  
و توشه ای برای ریاضت.

**الهی!**

اگر خلق آتشی برافروزند  
هستی ام را بسوزانند  
و از سوختن آن نوری پدید آید، هدایت  
راه بنده خواهد شد  
و خاکسترش دوی درد جسم  
و رهایی از حجاب

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

و ریاضتی است بر نفسم

و رهایی روح است از حجاب نورانی

و رهایی از ظلمات جسم."

«فرازهایی از مناجات کتاب تجلی عشق»

«نوشته ی استاد عباس شهریاری»

عرفان دو بخش دارد، عرفان نظری و عرفان عملی. با توجه به کمبود وقت امیدوارم که مطالب ابتدایی عرفان نظری را به سمع عزیزان رسانده و توفیق حرکت سالکان حق و حقیقت را از درگاه خداوند منّان خواستارم.

«والسلام»

کتاب سلوک (اثر استاد عباس شهریاری)

سالکان می توانند جهت دریافت دیگر آثار  
الکترونیکی استاد عباس شهریاری و دریافت کتب  
عرفانی به نشانی اینترنتی :

[http:// www.abbas-shahriari.com](http://www.abbas-shahriari.com)

مراجعه نمایند.