

اهدا به حضرت استاد دکتر محمدعلی موحد
چهره برجسته علمی و متواضع ایران و آذربایجان عزیز

احکام چله‌نشینی در عرفان اسلامی

سید سلمان صفوی
مرکز تحقیقات و مطالعات شیخ‌صافی‌الدین اردبیلی
آکادمی مطالعات ایرانی - لندن

خلوت نشینی از ارکان مهم تعالیم عرفان اسلامی و طریقت صفویّه است.^۱ خلوت‌نشینی دارای اقسامی است که مهم‌ترین آنها اعتکاف و چله‌نشینی است. در این مقاله کوتاه به معرفی اجمالی فقه‌النفس احکام چله‌نشینی می‌پردازیم. در سیر و سلوک عرفانی، چله‌نشینی، مراقبت خالصانه چهل روزه از خود است، تا از این طریق باطن سالک به آمادگی لازم جهت دریافت حکمت ناب الهی از طریق کشف و شهود قلبی نائل شود. «مَنْ أَخْلَصَ الْعِبَادَةَ لِلَّهِ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا ظَهَرَتْ يَنَابِيعُ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»؛ (هر که چهل روز به خاطر رضای الهی خلوت‌گزیند، چشمه‌های حکمت بر قلب و زبانش جاری می‌شود). هر سال یا چند سال یک بار، خلوت‌گزیدن و عبادت حضرت محبوب به مدت چهل روز، اسباب منور شدن سالک و دست‌یابی او به حکمت الهی و گشوده شدن چشم درون و بصیرت می‌شود. شروط چله‌نشینی عبارتند از: دوام طهارت،

۱ - صفوی، سید سلمان. عرفان ثقلین: مبانی نظری و عملی عرفان و طریقت صفویّه، ص ۱۶۰، آکادمی مطالعات ایرانی لندن، لندن، ۱۳۹۲
۲ - بحارالانوار، ج ۵۳، ص ۳۲۶

خلوت‌نشینی، بیان ذکر جلی «الله»، دوام سکوت إلا عن ذکر الله، نفی خواطر، دوام روزه و تسلیم.

قرائت قرآن، خواندن ادعیه و زیارات معتبر نظیر دعای مکارم الاخلاق، دعای توسل، دعای کمیل، دعای جوشن کبیر، دعای سمات، دعای ندبه، زیارت عاشورا و زیارت جامعه با تأمل در ایام چله‌نشینی مفید است. پس از نمازها و اذکار، سلام و صلوات فرستادن بر انبیا، ائمه هدی، حضرت فاطمه (سلام‌الله‌علیهم‌اجمعین) و اولیاء الله توصیه می‌شود. ذکر باید با حضور قلب و مستمر باشد تا نتیجه بخشد.

اهمیت عدد چهل در چله‌نشینی به خاطر اسرار و خواص این عدد است که باعث ظهور استعدادها و به کمال رسیدن ملکات است. همچنان که انسان در چهل سالگی به کمال و بلوغ عقلی خود نائل می‌شود: «إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ» (و چون (انسان) به چهل سالگی برسد گوید پروردگارا مرا توفیق ده که بر نعمت که بر من و بر پدر و مادرم ارزانی داشتی سپاس بگزارم (الاحقاف / ۱۵).

چله‌نشینی به عنوان عبادت در کلام الله مجید و روایات معتبر معصومین (علیهم‌السلام) بیان شده است. خداوند وعده‌ای به حضرت موسی داد و در مدت چهل روز او را به میقات خود فراخواند: «فَتَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً.» (... تا آن که زمان وعده به چهل شب تکمیل شد...) (اعراف / ۱۴۲).

امام محمدباقر (ع) می‌فرماید: «مَا أَخْلَصَ الْعَبْدُ الْإِيمَانَ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَرْبَعِينَ يَوْمًا أَوْ قَالَ مَا أَجْمَلَ عَبْدٌ ذَكَرَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَرْبَعِينَ يَوْمًا إِلَّا زَهَّدَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي الدُّنْيَا وَبَصَّرَهُ دَاءَهَا وَدَوَّأَهَا فَأَثَبَتِ الْحِكْمَةَ فِي قَلْبِهِ وَانْطَقَ بِهَا لِسَانَهُ»^۱ (هیچ بنده‌ای ایمان خود به خدا را در چهل روز خالص نگرداند، مگر آن که پروردگار او را نسبت به دنیا کم توجه کرده و دردها و درمان‌ها را نشانش خواهد داد. سپس حکمت در قلب او استوار شده و زبان خود را نیز به حکمت خواهد گشود).

عرفا برای مراقبات ضروری که در مدت چهل شبانه روز باید رعایت شود دستورالعمل‌های خاصی توصیه کرده‌اند: «هر سال یا چند سال یک بار خلوت

۱ - کلینی، محمد بن یعقوب. کافی، ج ۲، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۳۶۵ هـ. ش.

گزیدن و عبادت حضرت محبوب به مدت چهل روز اسباب منور شدن سالک و دست‌یابی او به حکمت الهی و گشوده شدن چشم درون و بصیرت می‌شود. شروط چله‌نشینی عبارتند از: دوام طهارت، خلوت‌نشینی، بیان ذکر جلی «الله»، دوام سکوت الا عَنْ ذَكَرَ اللهُ، نفی خواطر، دوام روزه و تسلیم. (صفوی، ۱۳۹۲: ۱۷۳). ذکر و فکر و تَضَرُّعٌ وَ اِبْتِهَالٌ وَ زاری کردن در دوره چله بسیار رهگشاست. «وَ اذْكَرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ اِلَيْهِ تَبْتِيلاً» (و دائم شب و روز نام خدا را یاد کن و به کلی از غیر او علاقه بپر و به او پرداز). (مزمل / ۸). وَ اذْكَرْ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعاً وَ خَفِيَةً. (خدای خود را با تضرع و پنهانی یاد کن) (اعراف / ۲۰۵).

بسیاری از عرفا و علمای شیعه از قبیل شیخ صفی‌الدین اردبیلی، سید بحرالعلوم، مجلسی اول و دوم به عبادت اربعین اهمیت داده و خود بدان عمل کرده‌اند. در کتاب سیر و سلوک منسوب به بحرالعلوم چنین آمده است: «خاصیت اربعین در ظهور فعلیت و بروز استعداد و قوه و حصول ملکه امری است مصرح در آیات و اخبار و مجرب اهل باطن و اسرار.» (بحرالعلوم، ۱۳۶۰: ۳۳) علامه مجلسی نیز در مورد عبادت اربعین می‌نویسد: «یکی از اعتراضات ایشان آن است که عبادت اربعین بدعت است. این باطل است، زیرا بدعت آن است که مذکور شد و احادیث دال بر فضیلت عبادت اربعین بسیار است.»^۱

در بسیاری از زاویه‌ها، خانقاه‌ها و حسینیه‌ها در سراسر عالم اسلام از بوسنی در قلب اروپا تا شمال آفریقا مکانی به عنوان چله‌خانه ساخته‌اند تا سالکان خواهان چله‌نشینی در خلوت، به دور از هیاهو و چشم نامحرم‌ان در آنجا به راز و نیاز با حضرت محبوب قیام کنند و با حضرت حق جل جلاله تمرین انس و الفت و مجالست نمایند. در خانقاه شیخ صفی‌الدین اردبیلی نیز چله‌خانه‌ای موجود است. نگارنده شخصاً چله‌خانه‌های خانقاه‌ها را در قلب بوسنی نیز مشاهده کرده است.

احکام چله‌نشینی

- ۱ - چله‌نشینی باید با اجازه پیر و نظارت او باشد.
- ۲ - چله‌نشینی باید فقط به قصد تقرب الی الله تعالی باشد. «أَنْتَ مَقْصِدِي وَ

۱ - مجلسی، محمد تقی. رساله تشویق السالکین، انتشارات نور فاطمه، ۱۳۷۵.

- رضاکَ مَطْلَبِي وَ بِرَحْمَتِكَ اسْتَعَانَتِي» (مقصدم تو هستی. هدفم رضای توست و به رحمت تو پناه می برم) (بحرالعلوم، ۱۳۶۰: ۱۸۵).
- ۳ - چله کسی که ریا کند باطل است.
- ۴ - قبل از چله نشینی، حق الناس باید ادا شود و از کسانی که به آنها ظلم شده، طلب بخشش و حلالیت شود.
- ۵ - قبل از نشستن در چله خانه، غسل توبه کند.
- ۶ - در آغاز چله نشینی پس از دو رکعت نماز توبه و استغفار، حداقل هزار و یک مرتبه ذکر «اَسْتَغْفِرُاللهَ رَبِّي وَ اَتُوبُ اِلَيْهِ» گفته شود و بسیار بگردد.
- ۷ - مکان چله کوچک و تنها با یک ورودی باشد.
- ۸ - مکان چله پاک و مباح و غیر غصبی باشد.
- ۹ - مکان چله، حتی المقدور بسیار کم نور باشد و هنگام ذکر و مراقبه و سکوت، تاریک باشد.
- ۱۰ - برای خواندن قرآن و ادعیه، استفاده از نور مختصر و مفید بلا مانع است.
- ۱۱ - مکان چله فاقد اشیا و وسایلی باشد که موجب انحراف ذهن و قلب و توجه سالک شود.
- ۱۲ - چله نشین نباید از چله خانه خارج شود، مگر برای تجدید وضو و غسل و امور اضطراری.
- ۱۳ - گذاشتن تابلوی کلمه مقدس «الله» به یکی از خطهای سستی مثل نسخ، نستعلیق و ثلث در چله خانه مستحب است.
- ۱۴ - لباس چله نشین باید پاک و مباح باشد.
- ۱۵ - لباس چله نشین از مال حرام، اجزای مردار، اجزای حیوان حرام گوشت، ایریشم خالص و طلا یافت نباشد.
- ۱۶ - لباس چله نشین شامل لباس بلند، شلوار، عبا، عرقچین، چفیه و لباس مرحمتی استاد است. خانمها از لباس مخصوص نماز و لباس مرحمتی استاد استفاده کنند. چله نشین قبل از چله در صورت امکان لباسهای خود را در یکی از اماکن مقدس نظیر خانه خدا و یا حرم معصومین علیهم السلام و یا اولیاءالله متبرک کند. حداقل پوشاندن بدن برای مردان در چله همانند وضع نمازگزار است.

- ۱۷ - چله‌نشین باید همیشه با وضو باشد.
- ۱۸ - فرد دیگری به مکان چله‌نشین وارد نشود مگر در موارد ضروری.
- ۱۹ - چله‌نشین از اشتغال به امور دنیوی فارغ باشد.
- ۲۰ - چله‌نشین استفاده از وسایل تکنولوژیک را به حداقل برساند.
- ۲۱ - گفتن اذکار فاطمیه با تسبیح تربت کربلا افضل است.
- ۲۲ - در هنگام نماز و ذکر و دعا، داشتن انگشتری عقیق و فیروزه نیشابور مستحب است.
- ۲۳ - روزه چله‌نشین بر اساس احکام شریعت باشد.
- ۲۴ - چله‌نشین باید از خوردن انواع گوشت قرمز و سفید اجتناب کند.
- ۲۵ - خوردن انار (سوره‌های انعام و رحمن)، انجیر (سوره تین)، پیاز، خرما، تازه، خیار، زیتون (سوره تین)، عسل (سوره نحل)، سبزیجات، سیر، عدس، کدو (سوره صافات)، موز، میوه (۱۴ مورد در سوره‌های مومنون، یس، ص و...) و نان، انگور (۱۱ مورد در سوره بقره، انعام، رعد، نحل، کهف و...) که در قرآن حکیم آمده توصیه می‌شود. «فیهما من کل فاکهته زوجان، فیهما فاکهته و نخل و رمان» (در آن دو بهشت از هر میوه‌ای یک جفت وجود دارد. در آن دو بهشت میوه‌های فراوان و درخت خرما و انار است). (رحمان / ۵۲ و ۶۸). «و اصحاب الیمین ما اصحاب الیمین، فی سدر مخضوذ و طلع منضوذ و ظل ممدود و ماء مسکوب» (و اصحاب یمین و اهل سعادت؛ نمی‌دانم چه اصحاب یمینی. آنها در سایه درختان سدر بی‌خار قرار دارند و درخت موزی که میوه‌اش از پایین تا بالا روی هم چیده شده و سایه کشیده و گسترده در کنار آبشارها). (واقعه / ۲۷ - ۳۱). «وَ اذ قُلْتُمْ یَا مُوسٰی اِن نَّصْبِرْ عَلٰی طَعَامٍ وَّاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّکَ یَخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَ قَتَائِهَا وَ قُومِهَا وَ عَدَسَهَا وَ بَصَلَهَا». (و آن زمان که گفتید: ای موسی ما بر یک نوع طعام نتوانیم ساخت از پروردگارت بخواه تا برای ما از آنچه از زمین می‌روید چون سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برویاند) (بقره / ۶۱).
- ۲۶ - نماز شب و تهجد بین نیمه شب تا اذان صبح چله‌نشین ترک نشود.
- ۲۷ - افضل است چله‌نشین هنگام ذکر، مراقبه و توجه الی الله تعالی، به سمت قبله باشد.
- ۲۸ - هنگام ذکر بر سجاده نماز به صورت دو زانو یا چهار زانو بنشیند و پشت

- خود را به جایی تکیه ندهد.
- ۲۹ - هنگام ذکر اگر پاها خسته شد و یا بیم آسیب دیدن زانوها را داشت می تواند ایستاده یا نشسته بر صندلی، بخشی یا همه ذکر را بگوید.
- ۳۰ - بیان ذکر «لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین» در سجده حداقل چهار صد مرتبه بعد از نماز عشا تا اذان صبح.
- ۳۱ - بیان ذکر جلی «الله» پس از نماز عصر، عشا، بین نیمه شب تا اذان صبح و بین اذان صبح تا طلوع آفتاب.
- ۳۲ - در شبانه روز حداقل یک تا دو ساعت ذکر جلی «الله» پس از نماز عشا و مابین نیمه شب تا وقت اذان نماز صبح ضروری است.
- ۳۳ - بیان ذکر جلی «لا اله الا الله» به مدت چند دقیقه پس از هر نماز واجب، مستحب است.
- ۳۴ - ۷۰ مرتبه استغفار پس از هر نماز و صد مرتبه قبل از خواب توصیه شده است.
- ۳۵ - ذکر صلوات به مدت چند دقیقه پس از هر نماز، مستحب است.
- ۳۶ - ذکر باید با حضور قلب باشد.
- ۳۷ - از علایم ذکر حقیقی، غایب شدن ذاکر از زمان و مکان است.^۱
- ۳۸ - ذاکر در وهله اول از خود غایب شود، سپس از ذکر. آن گاه به وحدت ذکر و ذاکر و مذکور واصل شود.
- ۳۹ - رکوع و سجده های طولانی داشته باشد.
- ۴۰ - دوام سکوت الا عن ذکر الله رعایت شود.
- ۴۱ - نفی خواطر کند و آن عبارت است از تسخیر قلب و حکومت بر آن، تا سخنی نگوید و عملی انجام ندهد و تصور و خطرهای بر او وارد نشود، مگر به اذن و اختیار صاحب آن و حصول این حالت بسیار مشکل است. زمانی که سالک با استفاده از این روش در مسیر سلوک گام برمی دارد، متوجه می شود که سیل بنیان کن خواطر و اوهام و خیالات او را فرا می گیرد و دائماً او را به خود مشغول می سازد. سالک باید هر خاطری را با شمشیر ذکر هلاک کند. منظور از ذکر، اسماء الهیه است که سالک باید در وقت خطوط خواطر به یکی از آن اسماء

۱ - صفوی، همان، ص ۱۷۰.

توجه مستدام و مستمر کند تا آن خواطر از خانه دلش بیرون شود. «انَّ الَّذِيْنَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ.» (چون اهل تقوی را از شیطان و وسوسه و خیالی بد فرا رسد همان دم خدا را به یاد آورند و همان لحظه بصیرت و بینایی پیدا کنند) (اعراف / ۲۰۱). برای نفی خواطر بسیار استغفار کند و هر بار ذکر «یا فعّال» را تکرار کند. هنگام ذکر - برای نفی خواطر - به اسم «یا فعّال» و یا «لَا مُجُودَ إِلَّا اللَّهُ» به حسب معنی در دل مشغول شود تا وقتی که خواطر زایل شوند.

۴۲ - بر ذکر «وَحَدَّةٌ وَحَدَّةٌ وَحَدَّةٌ» پس از هر نماز مراقبت قلبی داشته باشد.

۴۳ - مراقبت قلبی داشته باشد؛ یعنی ظاهر و باطن را از غیر حق حفظ کند و به تمامیت، متوجه حق جلّ جلاله گردد. مراقبه حضور دل با خدا و غیبت از ماسوی است. در حال مراقبه چشم‌ها بسته باشد. در مراقبه قلبی سالک با بستن چشم جزئی بین، با دیده کلّ، مراقب کلّ می شود و با چشم حق، حق جلّ جلاله را می بیند.^۱

۴۴ - بر سر سجاده نماز بنشیند و بدون بیان کلمه‌ای توجّه قلبی الی الله تعالی داشته باشد.

۴۵ - هر روز ۳۰ دقیقه با امام زمان حضرت حجّت بن الحسن العسکری (عج) خلوت کند و ذکر «یا صاحبَ الزّمانِ ادرکنی، یا صاحبَ الزّمانِ اغثنی» را ادا نماید.

۴۶ - هر صبح خواندن دعای صباح مستحبّ است.

۴۷ - هر روز خواندن زیارت عاشورا، دعای یستشیر و دعای عشرات مستحبّ است.

۴۸ - هر روز خواندن دعای مکارم الاخلاق و توسّل توصیه می شود.

۴۹ - هر روز قرائت یک ثلث قرآن مستحبّ است.

۵۰ - هر شب چهارشنبه خواندن دعای توسل و هر شب جمعه خواندن دعای کمیل و هر صبح جمعه خواندن دعای ندبه و هر عصر جمعه خواندن دعای سمات، مستحبّ مؤکّد است.

۵۱ - سالک در تمام دوره چله باید در حال خشوع باشد.

۵۲ - تمرکز داشته باشد. اصل تمرکز واقعی، کیفیتی روحانی و روشی فزادنی

۱ - همان، ص ۱۵۶.

است که یکی از فواید آن پرورش روح و احساس آرامش پایدار در سالک است. تمرکز در آغاز با ذهن و خود نفسانی فرد سر و کار دارد. ابتدا با شکستن قفل ذهن، تن را از پرش ذهنی آزاد کرده، غرائز با تزکیه به حالت عادی خود باز می‌گردند. سپس با ساختارشکنی ذهن، حواس فیزیکی تصفیه و کارآمدتر می‌شوند و بدین ترتیب حواس به هماهنگی و وحدت با یکدیگر می‌رسند، این امر عامل یگانگی حس درونی می‌شود. بدین ترتیب با جهش‌های روحی در طول تمرکز، حس درون رشد کرده، با حواس فیزیکی همسو می‌شود و به خصوص بینایی، نافذ شده، کیفیت و میدان دید با گشوده شدن چشم دل تغییر می‌کند.

۵۳ - تفکر کند. امام رضا(ع) می‌فرمایند: «لَيْسَ الْعِبَادَةُ كَثْرَةَ الصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ، اِنَّما الْعِبَادَةُ التَّفَكُّرُ فِي اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ.» (عبادت به افزونی نماز و روزه نیست؛ همانا عبادت، تفکر در باب خداوند جلّ جلاله است) (اصول کافی: ص ۵۵، بحار الانوار: ص ۱۹۴). سالک باید در نسبت خود با خدا و قدرت و جلال و جمال حضرت حق و معاد اندیشه کند؛ که او غنی بالذات است و ما و جهان، فقیر بالذات و سراسر وابسته و محتاج او هستیم.

او با ما و ناظر بر ماست و بازگشت ما به سوی اوست.

کتابنامه:

- ۱ - بحرالعلوم، سید مهدی. سیر و سلوک، شرح حسینی تهرانی، انتشارات حکمت، تهران، ۱۳۶۰.
- ۲ - صفوی، سیدسلیمان. عرفان ثقلین: مبانی نظری و عملی عرفان و طریقت صفویه، آکادمی مطالعات ایرانی لندن، لندن، ۱۳۹۲.
- ۳ - کلینی، محمد بن یعقوب. کافی، ج ۲، دار الکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۶۵.
- ۴ - مجلسی، محمدباقر. بحار الانوار، نور، قم، بی تا.
- ۵ - مجلسی، محمدتقی. رساله تشویق السالکین، انتشارات نور فاطمه، ۱۳۷۵.