



فصلنامه علمی-پژوهشی خلاقی پژوهی
سال چهارم • شماره سوم • پائیز ۱۴۰۰
Quarterly Journal of Moral Studies
Vol. 4, No. 3, Autumn 2021



مقایسه تطبیقی نگاه آموزه‌های دینی و عرفان اسلامی به افراط و اعتدال در عبادت

محمد میری^{*} | منصوره سادات خاتمی سبزواری^{**}

10.22034/ethics.2022.49773.1435

چکیده

در آیات قرآن و احادیث معصومین (ع) تأکیدات بسیار زیادی در باب ضرورت رعایت اعتدال در انجام عبادات به چشم می‌خورد و هر گونه افراط در عبادت، به شدت نکوهش شده است. در نگاه عارفان مسلمان نیز با آن که عبادت، اساسی ترین رُکن اسلام و مسلمان بودن است، ضمن نهی از افراط در عبادت، به رعایت اعتدال در عبادت توصیه و تأکید شده است. در این مقاله، با نگاهی تحلیلی، به بررسی دیدگاه اسلام و عرفان اسلامی به مسئله افراط و اعتدال در عبادت پرداخته شده است و در نهایت، در یک مقایسه تطبیقی، هماهنگی و همسویی آنها در این بحث نشان داده شده است. در آیات و روایات و همچنین در آثار عارفان مسلمان، بر ضرورت رعایت اعتدال در عبادت، تأکید شده و آدمیان را از افتادن در ورطه افراطی‌گری در عبادت بر حذر داشته‌اند. با توجه به آموزه‌های قرآن کریم و روایات معصومین (ع) و همچنین با نگاه به آثار و آموزه‌های عارفان مسلمان، در می‌یابیم که زیادروی در انجام عبادت، نه تنها سبب ارتقای معنوی انسان نمی‌شود، بلکه ممکن است زمینه‌های تباہی و تیره گی قلب آدمی را نیز فراهم آورد.

کلید واژه‌ها

اخلاق اسلامی، اعتدال در عبادت، افراط در عبادت، عرفان اسلامی، افراط و اعتدال در سلوک.

* استادیار دانشکده معارف اسلامی دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مستول)

** کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه قرآن و حدیث، شهری، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۸ | تاریخ تایید: ۱۴۰۰/۰۴/۲۷

مقدمة

بر اساس آیه شریفه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالاَنْسَ الْأَلَّ يَعْبُدُونِ» (سوره ذاريات، آيه ۵۶) غایت و کمال نهایی آفرینش انسان «عبادت» است. و بر این پایه، هر چه عبادت انسان بیشتر و خالصانه تر باشد به کمال نهایی خود نزدیکتر می‌شود، اما حتی اگر بنده‌های تمام لحظات عمر خویش را تها و تها مشغول عبادت و حمد و تسبیح خداوند باشد؛ حق عبادت خداوند را نمی‌تواند به جا آورد؛ تا آنجا که حتی کامل ترین انسان‌ها، یعنی اهل بیت (ع) هم به این مطلب اذعان و به عجز خود در به جا آوردن حق عبادت پروردگار تأکید دارند. امام سجاد (ع) بر این عجز در برابر عظمت پروردگار تأکید می‌کنند: «سُبْحَانَكَ مَا عَبَدْنَاكَ حَقَّ عَبَادَتِكَ؛ [خداوند!] تو پاک و منزّهی؛ چنانکه سزاوار عبادت و بندگی توست، پرستش ننمودیم (امام سجاد (ع)، ۱۳۷۶، ص ۳۸).

در کنار این احادیث که بر کوتاهی دست بشر از ادای حق عبادت پروردگار تأکید دارند، با احادیث مواجه می‌شویم که از هر گونهِ افراط و زیاده‌روی در عبادت نهی کرده‌اند. حاصل آنکه در آموزه‌های دینی، از سویی بر ممکن نبودن به جا آوردن حق عبادت خدا از سوی بندگان تأکید می‌شود و از سویی دیگر بر پرهیز از هر گونهِ افراط در عبادت و اعمال عبادی سفارش می‌شود. همچنین از یک سو، در آموزه‌های اسلامی، فرنگ «رهبانیت» که در آن نوعی افراطی‌گری در عبادات به چشم می‌خورد (طبرسی، ۱۳۷۲ ج ۹، ص ۳۶۵؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۶۷)، مذموم شمرده شده (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۷؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۳، ص ۷۱۹) و از سویی دیگر، از برخی احادیث، حُسن و ضرورتِ إکثار در عبادات در بالاترین سطح آد برداشت می‌شود. برای نمونه، در روایتی ناظر به نشانه‌های شیعیان این‌گونه آمده است: «در اثر شب‌زنده‌داری، رنگ رخسارشان به زردی گراییده و در اثر روزه، شکم‌هاشان لاغر گشته» و در اثر دعا و نیایش، لب‌هاشان خشکیده است» (شیخ صدوق، ۱۳۶۲ ص ۱۱ و ۱۷).

جمع کردن میان دو سنخ از آموزه‌های دینی - که یکی دعوت به اکشار در عبادت داشته و دیگری سفارش به رعایت میانوروی در عبادت دارند - چه بسا، در نگاه نخست، کار آسانی نباشد؛ چنان‌که تاریخ و روایات خبر می‌دهند از وجود کسانی که در برداشتی افراط‌گرایانه، دین را جز بیشترین اشتغال ظاهری به عبادات و مناسک نمی‌دیدند، مانند کسانی که در زمان پیامبر اکرم (ص) با کناره‌گیری از همسر و خانواده خود و تحریم گوشت و استفاده از عطر بر خود، بر آن بودند تا تنها به عبادت خدا پردازنند (کلینی، ۱۴۰۷، ج. ۵، ص ۴۹۶) یا کسی که همسایه خود را مسلمان کرد و با رؤیه افراطی که در عبادات از اسلام به او نمایاند او را به اسلام بدین کرده و

موجب خروجش از دین شد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۳) و مانند عاصم بن زیاد که به دنبال رهبانیت بود و امام علی (ع) او را از این کار نهی فرمودند (شرف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۳۲۴) و مانند ربیع بن خثیم که او را یکی از زهاد ثمانیه معروف دنیای اسلام می‌شمارند و شهید مطهری داستان افراط او در عبادت تهی از بصیرت را آورده است (مطهری، ۱۳۷۷، ص ۵۰۱-۵۰). به هر روی، وجود این نمونه‌ها و بسیاری دیگر از موارد مشابه، گواه آن است که این انحراف در پرداختن افراطی به عبادات، خطری است که همواره جامعه متدينان را تهدید می‌کند.

در این نوشتار برآئیم تا برای رسیدن به یک جمع‌بندی صحیح از نگاه شریعت به حد مطلوب عبادت، چند و چون تأکید بر ضرورت رعایت اعتدال در عبادت و پرهیز از هر گونه افراط در پرستش را از دیدگاه آموزه‌های دینی و نیز «عرفان اسلامی» بررسی کرده و میزان تطابق نگاه عرفان اسلامی با شریعت را در این باب مورد پژوهش قرار دهیم. به این ترتیب، بررسی دقیق و علمی مسئله پیش‌گفته مستلزم پاسخ به پرسش‌هایی از این دست است: دیدگاه آموزه‌های دینی در مورد افراط در عبادت کدام است؟ موضع عرفان اسلامی در مورد افراط عبادت چگونه است؟ نظر آموزه‌های دینی درباره رعایت اعتدال در عبادت کدام است؟ دیدگاه عرفان اسلامی در مورد رعایت اعتدال در عبادت چیست؟

اگر چه ناظر به اعتدال در عبادت، پژوهش‌هایی نگاشته شده، اما تا به کنون تحقیق مستقلی درباره مقایسه تطبیقی-تحلیلی میان آموزه‌های دینی و عرفان اسلامی صورت نگرفته است. این مقایسه تطبیقی هم می‌تواند از لحاظ پژوهش در آموزه‌های دینی، دارای اهمیت باشد و هم می‌تواند برای علاقه‌مندان به عرفان راستین اسلامی راه‌گشا باشد.

نگاه سلبی آموزه‌های دینی به افراط در عبادت

هر صاحب خردی صرف نظر از هر دین و آینی که داشته باشند؛ هر گونه افراط و زیاده‌روی در حوزه‌های رفتاری بشر را نکوهش می‌کند. اسلام، به عنوان دینی جامع‌الاطراف که به همه جنبه‌های زندگی انسان توجه داشته و در راستای نیل انسان به سعادت، برای تک‌تک شئون و جنبه‌های مختلف انسان برنامه‌ای دارد، طبیعی است که افراط را در هیچ بخش رفتاری انسان دین مدار برنمی‌تابد و انسان را از پا نهادن در وادی تندری بر حذر می‌دارد؛ به‌طوری‌که حتی زیاده‌روی در عبادت را هم نکوهش می‌کند.

گاه آدمی تحت تأثیر موقعیت‌های زمانی و مکانی و یا عوامل متعدد دیگر، نفس خود را مجبور

به انجام عبادت‌های طاقت‌فرسا، آذکار و اعمال عبادی سنگین می‌کند، اما واقعیت این است که عبادتی مورد تأیید اسلام است که برخاسته از میل و رغبت درونی و برآمده از عمق جان انسان باشد؛ نه منشأ گرفته از هیجانات زودگذر. امام باقر (ع) در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) چنین نقل می‌کنند:

آگاه باشید که برای هر عبادتی شوری است و سپس به سستی می‌گراید. هر کس شور عبادتش او را به روش و سنت من بکشاند، هدایت شده است و هر کس برخلاف سنت من عبادت کند گمراه شده و اعمالش او را به ورطه تباہی و گمراهی می‌کشاند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۶).

عیارسنجدی عبادت نزد خداوند متعال با ملاک‌های ظاهری ما انسان‌ها متفاوت است. کثرت و انبوه عبادت ظاهری، ملاک برتری نیست، بلکه خداوند متعال عملی را دوست دارد که برخاسته از صفاتی جان و قلب پاک عبد باشد؛ هر چند اندک، خالص و بدون ذره‌ای ریبا باشد. امام صادق (ع) فرمودند:

جوان بودم و در عبادت کوشان، پدرم فرمود: پسرجان! کمتر از آنچه می‌بینم عبادت کن که خدای عَرَّ و جل چون بنده‌ای را دوست بدارد، به عمل اندکی از او راضی شود (وزام بن أبي فراس، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۸۷).

و در جایی دیگر نیز فرمودند::

در طوف کعبه بودم که پدرم بر من گذشت، من جوان بودم و در عبادت کوشان؛ پدرم مرا دید که عرق از صورتم سرازیر بود؛ به من فرمود: پسرم! همانا چون خدا بنده‌ای را دوست دارد، او را به بهشت در آورد و با عمل اندک از او راضی شود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۱۳۸).

پرهیز از افراط در عبادت، آنقدر مهم است که امام صادق (ع) می‌فرمایند: «عبادت رابر خود تحمل نکنید».^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۶).

این نکته مهم را نیز باید در نظر داشت که مقصود از نهی از زیاده‌روی در عبادت، زیاده‌روی در انجام عبادات مستحبی است و این نهی، از اساس، شامل انجام واجبات نمی‌شود. بر پایه

۱. «الَا إِنَّ لِكُلِّ عِبَادَةٍ شَرَّةٌ ثُمَّ تَصِيرُ إِلَى فَتَرَةٍ فَمُنْ صَارِثٌ شَرَّةٌ عِبَادَةٍ إِلَى سُنَّتِي قَدِ اهْتَدَى وَمُنْ خَالَفَ سُنَّتِي قَدْ ضَلَّ وَ كَانَ عَمَلَهُ فِي تَبَابٍ». ۲. «لَا تُكَرِّهُوا إِلَى أَنْفُسِكُمُ الْعِبَادَةَ».

آموزه‌های شریعت، بنده مؤمن باید همیشه مراقب باشد تا زمانی که رغبت و نشاط دارد به ادعیه و اعمال عبادی مستحب پردازد، ولی اگر خسته و کسل شد و در انجام مستحبات سست و بی‌میل گشت، خود را به کار دیگری مشغول سازد تا مبادا از شور و شوق انجام عبادت بیفت و از عبادت زده شود، اما این قانون، شامل فرائض و واجبات، نمی‌شود. امام علی (ع) در نامه‌خود خطاب به حارث همدانی، با اشاره به این نکته، می‌نویستند:

ای حارث! نفس خود را با عبادت کردن چاره ساز و با آن مدارا نما، به عبادت و ادارش نساز. از اوقات فراغت و نشاط (برای انجام عبادات مستحبی) بهره بگیر. مگر در فرایض که در این موارد بر تو واجب است که آهارا تمام و کمال انجام دهی^۱ (لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۴۲).

نگاه سلبی عرفان اسلامی به إفراط در عبادت

تصوّر سطحی و ابتدایی از سیر و سلوک عرفانی آن است که سالک اللہ باید تمام اوقات شب‌انه‌روز را به افعال عبادی اختصاص دهد و تا حدّ امکان عبادت نماید، اما آنچه از کلمات، آثار و سیره عارفان واصل مشاهده می‌شود، امری خلاف این موضوع است. تأکید عرفان بر جسته و اربابان معرفت، همواره بر این بوده که سالک باید در حال عبادت باشد، البته، عبادتی در حد توان خود، نه عبادت در حد امکان؛ زیرا عبادت در حد امکان، إفراط و زیاده‌روی است و چه بسا سالک در این صورت، با واکنشی منفي از جانب نفس خود مواجه شود. به همین سبب، توصیه بزرگان طریقت سیر و سلوک به سالکان حق و حقیقت آن است که انسان باید همواره مراجعات نفس خود کرده و حدِ توان خود را در عبادت سنجیده و به اندازه این توان به عبادت و ذکر مشغول باشد و از هر گونه إفراط در انجام عبادات پرهیزد. در ادامه، نظر برخی مشایخ و صاحب‌نظران وادی عرفان را در این باب بررسی می‌کیم.

به باور عبدالرزاق کاشانی - عارف نامدار قرن هشتم - سالک، باید ادب را در محضر خداوند رعایت نماید، یعنی تقریط و کوتاهی در انجام عبادات نداشته باشد تا در زمرة اهل معاصی به شمار نیاید و البته، زیاده‌روی در عبادت نیز نکند؛ به گونه‌ای که از انجام واجبات الهی عاجز گردد. او برای تأکید و توجه دادن به این مسئله به حدیثی از پیامبر اکرم (ص) اشاره کرده است:

۱. «خَادِعٌ نُفْسَكَ عَنِ الْعِبَادَةِ وَ ازْفَقَ بِهَا وَ خُذْ عَمُوها وَ نَسَاطَهَا إِلَّا مَا كَانَ مَكْتُوبًا فِي الْفَرِيضَةِ فَإِنَّهُ لَا يُدَّ مِنْ أَدَانِهَا».

... عبادت خدا را بر بندگان خدا با کراحت تحمیل نکنید تا مانند سوار در مانده‌ای باشید که نه مسافت را پیموده و نه مرکبی به جا گذاشته است، یعنی به واسطه زیادی سرعت، مرکبیش در بین راه از رفتن بازمانده است^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۶).

کاشانی در توضیح زیاده‌روی در انجام عبادت، مثالی میزند و اشاره به شخصی می‌کند که تا آن اندازه در گرفتن روزه‌های مستحبی افراط می‌کند که مریض می‌شود؛ به گونه‌ای که حتی از انجام روزه‌های واجب خود هم ناتوان می‌گردد. یا این که شخصی شب را به خاطر خواندن نماز شب، ساعت‌ها به تهجد و عبادت می‌گذراند، ولی به سبب خستگی؛ خواب مانده و توفیق خواندن نماز صبح را از دست می‌دهد (کاشانی، ۱۴۲۶، ج ۱، ص ۱۶۳).

سید بحرالعلوم نیز – در رساله سیر و سلوک – مهم‌ترین موازین مطرح در عرفان را برای سالک مطرح کرده و مواردی را که سالک برای ورود به وادی سیر و سلوک لازم است رعایت کند، بر شمرده است. او نخستین وادی را «ترك عادات»، دومین وادی را «عزم و اراده» و سومین وادی را «رفق و مدارا» می‌داند. منظور از «رفق و مدارا»، پرهیز از افراط و تقریط و رعایت میانه‌روی در کلیه امور و بهویژه عبادات است. به اعتقاد او، سالک نباید در مقطوعی تمام توان و انرژی خود را صرف ذکر و ورد و عبادت کند و در مقاطع دیگر خسته و بی‌رمق باشد؛ زیرا اگر او نفس خود را به یکباره تحت فشار سنگین انجام عبادات طاقت‌فرسا قرار دهد و بار سنگینی بر گرده‌اش بیندازد، زیر این بار کم آورده و توان خود را برای ادامه مسیر سلوک از دست می‌دهد و حتی ممکن است نسبت به سیر و سلوک، بدین و بی‌اعتقاد و علاقه شود. در این شرایط نمی‌توان از این نفس برای ادامه راه استفاده کرد (بحرالعلوم، ۱۴۱۵، ص ۱۴۸).

علامه طباطبایی – در توضیح این کلام سید بحرالعلوم – می‌فرمایند: «رفق و مدارا» از مهم‌ترین مواردی است که سالک الى الله باید آن را رعایت کند، و کمترین غفلتی در این زمینه سبب می‌شود که نه تنها سالک از پیشرفت در سلوک باز ماند، بلکه ممکن است که برای همیشه توفیق سیر و سلوک را از دست بدهد. سالک در ابتدای سفر، سور و اشتیاق زاندالوصفی در خود احساس می‌کند، و یا در بین سفر هنگام روی دادن برخی مکاشفات، اشتیاق وافری در خود احساس می‌کند و در نتیجه، ممکن است تصمیم بگیرد که اعمال عبادی بسیار زیادی را به جا بیاورد، پس بیشتر وقت خود را به دعا و ذکر و نماز اختصاص می‌دهد، هر نوع عبادتی را که

۱. «لَا تُكَرُّهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ إِلَيْيَ عِبَادٍ اللَّهِ فَتَكُونُوا كَالرَّاكِبُونَ الْمُنْبَتُونَ لَأَ سَفَرًا قَطَعَ وَلَا ظَهَرَ أَبْقَى».

می‌بیند به جا می‌آورد، از هر کس کلمه‌ای می‌آموزد، از هر غذای روحانی لقمه‌ای برمی‌دارد، اما باید توجه داشته باشد که این شیوه و رویکرد، نه تنها مفید نیست، بلکه زیان‌آور است؛ چون نفس در اثر تحمل اعمال گران، عکس العمل نشان داده و ملول و خسته می‌شود و سالک بدون گرفتن نتیجه، در خود هیچ میل و رغبتی برای انجام کمترین و جزئی ترین مستحبات احساس نمی‌کند. علامه طباطبائی، در ادامه، راز این امر را در این موضوع می‌داند که ملاک سالک در انجام افراطی اعمال مستحبی، اشتیاق زیاد، اما موقتی او بوده که به سبب آن، بار سنگین بر دوش نفس خود قرار داده است و حال که آن شوق موقتی به پایان رسید و آن لهیب تند و تیز فروکش نموده، نفس از تحمل این بارگران به تنگ آمده و ناگهان شانه خالی می‌کند، بار سفر رادر ابتداء و یا در نیمه سفر بر زمین نهاده و حتی از سفر هم متفرق می‌شود.

ایشان برای درمان این مشکل چنین توصیه می‌کنند که سالک نباید فریب این اشتیاق موقتی را

بخورد، بلکه باید در ابتدا با نظری دقیق، استعداد و ویژگی‌های روحی و جسمی و مقدار قابلیت تحمل خود را سنجیده و عملی را که می‌تواند برآن مداومت کند و بلکه قدری هم از استعداد و توانایی او کمتر است، انتخاب کند و به همان قدر هم بسنده کند و بدان اشتغال ورزد تا کاملاً حظ ایمانی خود را از عمل دریافت دارد. در نظر ایشان، مبنای سالک در انجام اعمال مستحبی باید این گونه باشد که وقتی به عبادت مشغول است با آنکه هنوز میل و رغبت دارد، دست از عمل بردارد تا این شور و اشتیاق به عبادت در او باقی مانده و همیشه خود را تشنه عبادت ببیند. ایشان برای تهییم بهتر مسئله لزوم رعایت «رفق و مدارا» در عبادت، چنین می‌گویند:

مثل سالک در به جای آوردن عبادات، مانند شخصی است که می‌خواهد غذا بخورد، اولاً، باید غذایی انتخاب کند که با مزاج او سازگار باشد و ثانیاً، پیش از آن که سیر شود دست از خوردن بازدارد تا پیوسته میل و رغبت در او باقی بماند؛ زیرا به طور کلی، عبادت مؤثر در سیر و سلوک شخص، تنها و تنها عبادت ناشی از میل و رغبت و اشتیاق اوست (حسینی طهرانی، ۱۴۱۹، ص ۱۰۶-۱۰۸).

امام خمینی (ره) نیز در همین راستا – در کتاب آداب الصلوٰة – به شکل مفصل، به قاعدة عرفانی «مراعات نفس» و عدم الزام و اجبار آن به عبادت به هنگام بی‌میلی و کراحت پرداخته‌اند (امام خمینی، ۱۳۷۰، ص ۲۳-۲۸). ایشان انجام عبادت همراه با کسالت و بی‌میلی را از مصاديق افراط در عبادت دانسته و عدم رعایت اعتدال و افراط در عبادت را از آن جهت مضر و خطرناک می‌دانند که ناخودآگاه این امر سبب دلزدگی انسان از عبادت و انزجار نسبت به آن شده و سالک



از مقام عبودیت – که منشأ همه سعادت‌هاست – متزجر می‌گردد و بالطبع، از چنین عبادتی نورانیت قلبی به دست نخواهد آمد.

امام خمینی (ره) مسئله نشاط در عبادت را دستور جامعی می‌دانند که رعایت آن برای سالک الى الله از مهمات باب ریاضت است. ایشان در همین راستا، اصطلاح عرفانی «مراعات نفس» را این‌گونه تعریف و تبیین می‌کنند که سالک در هر مرحله و مرتبه‌ای از سیر و سلوك باید مراعات حال خود را کرده و به اصطلاح، با نفس خود رفق و مدارا داشته باشد و زائد بر حال خود، عبادت نکند و تنها در حالتی در عبادت زیاد کوشش کند و جدیت داشته باشد که بداند نفسش در برابر ریاضات شاقه، تاب مقاومت دارد و الا هرگز نفس را در حال بی‌میلی و کسالت و ادار به عبادت ننماید. همان‌طور که علم پژوهی به انسان توصیه می‌کند که در حال سیری و بی‌اشتهای غذایی نخورد، طب روحانی نیز اقتضا می‌کند که اگر انسان غذاهای روحانی را از روی بهجهت و اشتیاق تناول کند و از کسالت و تکلف دوری کند، آثار آن در قلب زودتر هویدا شده و باطن قلب آدمی به این وسیله زودتر تصفیه می‌شود.

امام خمینی (ره) همچنین به سالک توصیه می‌کنند که به تناسب قوّة شهوت در انسان، باید اعتدال در عبادت، بیشتر رعایت شود، یعنی انسان در جوانی و در اوج شهوت جسمانی باید بیشتر از یک فرد میانسال، مراقب جسم خود باشد و نیازهای طبیعی بدن را که خداوند در انسان به ودیعت نهاده، به طور مشروع رفع کرده و در صدد سرکوب آنها بر نیاید؛ زیرا عدم ارضای نیازهای جسمانی، سبب وارد شدن اثرات جبران‌ناپذیری بر روح و روان آدمی می‌شود. اگر آتش شهوت، تحت فشار بیش از اندازه ریاضت واقع شود، شعله میکشد و مملکتی را می‌سوزاند و اگر سالک، خدای نخواسته، عنان‌گسیخته و بی‌اختیار شود، چنان در پرتوگاه تباہی می‌افتد که هرگز روی نجات را نمی‌بیند و به طریق سعادت و رستگاری راه پیدا نخواهد کرد.

ایشان، در تاکید بر لزوم اعتدال در عبادت، به این حدیث از امام حسن عسگری (ع) استناد کردن: «هنگامی که قلوب نشاط و بهجهت دارند به آنها امانت بسپارید [و آنها را به عبادت و ادارید] و وقتی گریزان‌اند آنها را واگذارید^۱ (علامه مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۶۰) و می‌فرمایند این دستور جامعی است که هر سالک الى الله اگر می‌خواهد در این مسیر توفیق یابد، باید آن را رعایت کند.

همچنین امام خمینی (ره) در کتاب الطهارة، به جنبه‌های دیگری از تأکید اسلام بر رعایت اعتدال و رفق در عبادت پرداخته (امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۰۵-۱۰۷) و در توضیح نبودن عسر و

۱. «إِذَا نَشَطَتِ الْقُلُوبُ فَأَوْدِعُوهَا وَإِذَا نَرَثُ فَوَدْعُوهَا» (علامه مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۶۰).

حرج در دین، بر این مطلب تأکید دارند که خداوند از بندگان خود توقع ندارد که در مشقت و سختی عبادت کنند؛ زیرا خداوند مانند پدری مهربان است که نمی‌خواهد فرزند دلبندش را به سختی بیندازد؛ حتی اگر این عبادت با اختیار خود او باشد و به همین دلیل، به سبب محبتی که به بندۀ دارد، او را از افتادن در وادی انجام عبادات سنگین و طاقت‌فرسا منع می‌کند.

امام خمینی (ره) در ادامه، این اشکال را مطرح کرده‌اند که اگر انجام عبادات‌های سنگین جایز نیست، چرا روایت‌های بسیار زیادی در باب انجام عبادات و نیایش‌های سخت و سنگین از بعضی از معصومین (ع) نقل شده است؟ ایشان در پاسخ به این اشکال و شبّه‌هی می‌فرمایند: ما باید خود را با اهل بیت (ع) مقایسه کنیم؛ زیرا ائمه اطهار (ع) به علت عصمت ذاتی، ورع و تقوا و عدم نفوذ شیطان در ایشان، از خطرات این مسیر مصون و محفوظند، اما دیگر مردم یقین واقعی در قلبشان جا نگرفته است. ائمه اطهار (ع) آنقدر عاشق و شفیفه حضرت حق هستند که عبادت هایی که برای ما شاق و سنگین می‌نمایند؛ برای آنها بسیار شیرین و دل‌رباست. در واقع، از نگاه امام خمینی (ره)، قیاس دیگران با اهل بیت (ع) در این باب، قیاس مع الفارق است و مانند آن است که یک ورزشکار تازه‌کار علاقه‌مند به وزنه‌برداری، از همان ابتدا بخواهد، وزنه‌ای که تهادر توان قهرمانان این رشته است، بالای سر ببرد. روشن است که این کار، چیزی جز تباہی انسان به دنبال نخواهد داشت؛ چنان که امام صادق (ع) نیز در حدیث شریفی، درجات ایمان را به پله‌های نرdban تشییه کرده و فرمودند: «تحمیل آنچه مربوط به درجات نهایی ایمان است، بر کسی که در درجهٔ پایین‌تری قرار دارد، موجب بریدن او از مسیر ایمان است» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۵).

امام خمینی (ره) در پایان به این نکته مهم اشاره می‌کنند که مراد از سهل‌گیری در عبادات و عدم إفراط در انجام آنها، تنها در مستحبات است و این قاعده در اعمال عبادی واجب و فرایض جاری نمی‌شود؛ همان‌گونه که امیرالمؤمنین در مقام توصیه به کمیل فرمودند: «ای کمیل! در انجام واجبات، هیچ رخصت و اجازه‌ای در ترك نیست و در نافله و انجام مستحبات نیز سختگیری نیست»^۱ (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۱۴۵).

نگاه ابانتی آموزه‌های دینی به اعتدال در عبادت

قرآن کریم در موارد متعددی بر لزوم اعتدال و رزی و اهمیت آن تأکید کرده است، به طوری که

۱. «يَا كُمِيلُ لَا تُرْخُصَةَ فِي فَرْضٍ وَ لَا شِدَّةَ فِي نَافِلَةٍ».

اعتدال را به عنوان ویژگی مهم امت اسلامی معرفی کرده و می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أَمَّةً وَسَطًا»؛ و این چنین شما را امتی میانه و وسط ساختیم (سوره بقره، آیه ۱۴۳). امت وسط، یعنی امت میانه و «امت میانه» امتی است که اعدال را در تمامی جنبه‌های زندگی رعایت نماید (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۳۱۹؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۸۳).

افزون بر قرآن کریم، تأکیدات بسیار زیاد پیامبر مکرم اسلام (ص) بر رعایت اعدال‌گویای اهمیت ویژه و جایگاه والای آن در شریعت اسلام است. ایشان بارها می‌فرمودند: «ای مردم! بر شما باد به میانه‌روی، بر شما باد به میانه‌روی، بر شما باد به میانه‌روی»^۱ (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۲۸). رعایت اعدال در همه جنبه‌های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و حتی در حوزه رفتار فردی، انسان همواره مورد تأکید دین بوده است و بسیاری از انحرافات بشری برآمده از عدم رعایت همین اصل مهم‌اند.^۲ یکی از ساحت‌های زندگی انسان، عبادت است که میانه‌روی در انجام آن نیز مورد تأکید و عنایت ویژه بوده است. خداوند متعال –در قرآن کریم – هدف از خلقت انسان را عبادت خداوند بیان کرده است، اما این بدان معنا نیست که انسان باید دائمًا در حال عبادت باشد، روزها روزه بگیرد و در مسجد سپری کند و همه شب را به عبادت برجیزد و یا همانند راهبان مسیحی ترک دنیا کرده، رهبانیت پیشه کند و از فعالیت‌های دنیوی دوری گزیند، بلکه در اسلام، انسان باید در کنار عبادت خداوند، به تمام جنبه‌های زندگی بشری توجه نماید.

عبادات واجب، به‌گونه‌ای وضع شده‌اند که سبب نشود انسان در عین حال که به اعمال عبادی و فرائض رسیدگی می‌کند، از دیگر جنبه‌های زندگی خویش بازماند. در روز پنجم مرتبه نماز، سالی یک ماه روزه‌داری، و حج واجب هم تنها یکبار برای تمام عمر، بر انسان مسلمان واجب شده است، و خداوند دیگر نوافل را به میزان میل و رغبت و توان بندگان واگذار کرده است. از این روزت که خداوند متعال، پیامبر اکرم (ص) را بر رعایت اعدال در عبادت تأثیب فرمود تا الگوی مؤمنین باشد. مطابق برخی تفاسیر (عروی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۳، ص ۳۶۷) آنگاه که وحی بر رسول اکرم (ص) نازل می‌گشت، ایشان بسیار عبادت می‌کردند؛ به‌گونه‌ای که پاهای مبارکشان متورم می‌شد و در این هنگام این آیه شریفه نازل شد که «مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتُشْقَى»^۳ (سوره طه، آیه ۲).

۱. «يا ايها الناس عليكم بالقصد، عليكم بالقصد، عليكم بالقصد».

۲. یکی از مواردی که در آن پیامبر اکرم (ع) این حدیث شریف را تکرار کرده‌اند، موردی است که با نوعی عبادت افراطی، از سوی برخی مسلمانان مواجه شده بودند (نک: این ماجه، ۱۴۱۸، ج ۵، ص ۶۳۴).

۳. چنانکه امام علی (ع) می‌فرمایند: «لَا تَرِي الْجَاهِلُ إِلَّا مُفْرِطاً أَوْ مُفَرِّطاً» (شیریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۴۷۹).

۴. «قرآن را بر تو نازل نکردیم تا به رنج افتی».

یکی از دلایل اهمیت رعایت اعتدال در عبادت، که از حدیث شریف امام علی (ع) برداشت می‌شود، آن است که عابدی که پا را از چارچوب اعتدال فراتر نهاده باشد، در واقع، به گمان اکتساب فضایل، مشغول تضییع فرائض و واجبات خود شده است و روشن است که عابد ندادنی که برای به دست آوردن برخی فضیلت‌ها از واجبات خود غافل شود، زیان‌کار خواهد بود.

نفس تو، مرکب توست، اگر در عبادت، او را به زحمت طاقت‌فرسا اندازی، آن را به کشتن داده‌ای و اگر با او بارفق و مدارا رفتار کنی، آن را نجات داده‌ای. تو اگر به این نکته توجه نداشته باشی، بدان که با عبادت‌های افراطی خود، فضایلی که کسب می‌کنی، جایگزین فرائضی که تباه می‌کنی نخواهد شد^۱ (لشی، ۱۳۷۶، ص ۱۵۵؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۴۳).

در روایتی آمده است که عده‌ای از صحابه تصمیم گرفتند پیوسته روزها را روزه بگیرند و شب‌ها را به عبادت برخیزند و از دنیا و تعلقات آن دل برکنند. پیامبر اکرم (ص) وقتی از کار آنان آگاه شدند، به شدت ایشان را نهی کرده و فرمودند:

۱۲۹

هر کس جوش و خروش عبادتش به سنت من آرام گیرد، هدایت شده و هر کس که با سنت من مخالفت ورزد، گمراه گشته و عملش تباه می‌گردد. بدانید که من تماز می‌خوانم و می‌خوابم، روزه می‌گیرم و افطار می‌کنم، می‌خندم و می‌گریم. پس، هر که از روش و سنت من روی گرداند از من نیست^۲ (شیخ حُرّ عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۰۹)

بر همین اساس، یکی از سنت‌های مهم پیامبر اکرم (ص)، رعایت میانه‌روی و اعتدال است که تنحی از آن موجب فساد و تباہی اعمال می‌شود. این حدیث، تأکید بسیار روشنی بر لزوم حفظ اعتدال و میانه‌روی توسط بندهای در همه امور حتی در عبادت و سلوک دارد.

از برخی روایات چنین برداشت می‌شود که سفارش به اعتدال در عبادت یکی از توصیه‌های مکرر پیامبر اکرم (ص) بوده است: «وَكَانَ [رَسُولُ اللَّهِ] يُقُولُ خُذُوا مِنِ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمْلُكُ حَتَّىٰ تَمْلُو» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۷، ص ۵۳۹). از فعل ماضی استمراری که در صدر این حدیث به کار رفته است، این نکته روشن می‌شود که پیامبر اکرم (ص) همواره مسلمانان را به اعتدال در

۱. «إِنَّ نَسْكَ مَطْيَثَكَ إِنْ أَجْهَدْتَهَا قَتَلْتَهَا وَإِنْ رَفَقْتَ بِهَا أَبْقَيْتَهَا، إِنَّكَ إِنْ أَخْلَلْتَ بِهَا التَّقْسِيمَ فَلَا تُقْوِمُ فَصَالِنُ تَكْسِبُهَا بِفَرَائِضِ تُضَيِّعُهَا».

۲. «...فَمَنْ صَارَتْ شِرَهٌ عِبَادَتِهِ إِلَى سُنْتِي فَقَدِ الْمُتَدَدِي وَمَنْ حَالَفَ سُنْتِي فَقَدْ ضَلَّ وَكَانَ عَمَلُهُ فِي تَبَابٍ أَمَّا إِنِّي أَصَلِي وَأَنَّمُ وَأَصُومُ وَأَفِطِرُ وَأَصْحَحُكُ وَأَبْكِي فَمَنْ رَغَبَ عَنْ مِنْهَا حِيَ وَسُنْتِي فَلَيَسَ مِنِّي».

عبادت و اکتفا به عباداتی که در حدّ توانشان است سفارش می‌کرده‌اند و البته، با جست‌وجو در جوامع حدیثی می‌توان این سفارش نورانی نبوی را در برخی جریانات مختلف که از ایشان روایت شده است، مشاهده کرد.^۱

از امام علی (ع) نیز سفارش به اعتدال در عبادت نقل شده است. ایشان در حدیثی می‌فرمایند:

دل‌هار روى آوردن و روى برگرداندنی است، اگر دل روی آورد آن را به مستحبات وادارید، و اگر روی برگرداند، بر انجام واجبات بستنده کنید^۲ (شرف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۵۳۰)

در اینجا منظور حضرت از رعایت اقتصار و بستنده کردن به واجبات، در صورت احساس بی‌میلی و کسالت، برگرفته از نگاه کلی شریعت به حفظ اعتدال در شریعت است؛ زیرا هر گونه عبادتی که فرد بر خود تحمیل کند، سبب خروج از اعتدال و گرفتار شدن در ورطهٔ افراط می‌شود. بسیاری از افرادی که گرفتار افراط و تغیریط در عبادت شده و به انحراف کشیده می‌شوند، منشاء رفتارهای اشتباہشان عدم توجه به ادب‌وار و اقبال قلبشان به هنگام عبادت است و این گونه است که امیرالمؤمنین (ع) زمانی که در بستر شهادت بودند، در مقام وصیت به امام حسن مجتبی (ع) در کنار توصیه به تقوا، اهتمام به نماز اول وقت، پرداخت زکات و... به اقتصاد و میانه‌روی در عبادت توصیه کرده و امر فرمودند: «در عبادت به کاری که مدام و در توان توست پرداز»

أَوْصِيهَكَ يَا بُنَيَّ بِالصَّلَاةِ عِنْدَ وَقْتِهَا وَالرِّزْكَةِ فِي أَهْلِهَا... وَاقْصِدْ يَا بُنَيَّ فِي مَعِيشَتِكَ، وَاقْصِدْ فِي عِبَادَتِكَ، وَعَلَيْكَ فِيهَا بِالْأَمْرِ الدَّائِمِ الَّذِي تُطَلِّقُهُ (احمدی میانجی، ۱۴۲۶، ج ۲، ص ۲۲۶).

نبی مکرم اسلام (ص) نیز در روایتی - خطاب به امام علی (ع) - فرمودند:

يا على! به درستی که این دین محکم، متن و استوار است، پس با مدارا در آن داخل شو و عبادت پروردگار خویش را به سوی خویش دشمن مساز [خود را به زور و از سر بی‌میلی به عبادت وادار مکن]^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۶).

در این حدیث، پیامبر اکرم (ص) برای معرفی دین از تعبیر «متن» استفاده کرده‌اند. «متن» - در لغت - به معنای استوار، محکم و متقن است. اعتدالی که مورد تأیید دین است به سبب نهایت

۱. برای نمونه، نک: نوری، ۱۴۰۸، ج ۷، ص ۵۳۹؛ بخاری، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۳۰۱؛ احمد بن حنبل، ۱۴۱۶، ج ۴۳، ص ۱۶۴ و ۳۳۳؛ این ماجه، ۱۴۱۸، ج ۵، ص ۶۳۴.

۲. «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالًا وَ إِبْدَارًا فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَاحْمِلُوهَا عَلَى التَّوَافِلِ وَ إِذَا أَبْدَرْتَ فَاقْتُصِرُوا بِهَا عَلَى الْفَرَائِضِ».

۳. «يَا عَلِيُّ، إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتَّيْنٌ، فَأَوْغِلْ فِيهِ بِرْفَقٍ، وَ لَا تُبْغَضْ إِلَى نَفْسِكَ عِبَادَةَ رَبِّكَ»

استواری دین اسلام است و نیازی به افراط در ساحت‌های آن نیست و در واقع، همه چیز توسط دین برای انسان بیان شده است. پس انسان نباید برای رسیدن به خدا از راهی جز آنچه که در دین خدا و سنت و سیره رسول الله بیان (ص) شده بهره بگیرد. همان‌طور که در قرآن کریم، به صراحة، به همه مسلمانان امر فرموده که در هیچ کاری از خداوند متعال و نبی مکرم اسلام پیش نگیرند:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُقْدِمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلَيْهِ»؛ ای
کسانی که ایمان آورده اید در برابر خدا و پیامبرش [در هیچ کاری] پیشی مجوید و از
خدا پروا بدارید که خدا شنواز داناست (سورة حجرات، آیه ۱).

ملاصالح مازندرانی در شرح اصول کافی و در توضیح احادیث باب «اقتصاد در عبادت» می‌نویسد:

همه احادیث این باب در یک امر مشترک و متفق القول هستند و آن این است که باید بعد «رفق» در عبادت را رعایت کند. رفق، یعنی انسان در امور عبادی از شریعت پیشی نگیرد و بر نفس خود، سخت‌گیری بی مورد نداشته باشد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۵۴۱).

او در ادامه و برای تأکید بر لزوم رعایت اعتدال و رفق در امور، به حدیث مشهور: «خیر الامور اوسطها» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۵۴۱)، استناد کرده و می‌نویسد:

پسنديده نیست انسان تمام شب‌ها را به عبادت بگذراند و همه روزها را به روزه سپری کند؛ زیرا این امر سبب بی‌توجهی انسان به نفسش می‌شود؛ در حالی که باید مراجعات نفس کند و نفسش را با انجام عبادات سنگین تحت فشار قرار ندهد. عبادت، اگر کم باشد و مدام، از کار زیاد ولی ملال آفرین بهتر است^۱ ... حتی امام زین العابدین (ع) که سرآمد و زینت همه عبادت کنندگان هستند؛ استراحت و خواب داشتند، از نوشیدن و خوردن غذا اجتناب نمی‌کردند و از ازدواج و مراوات اجتماعی نیز پرهیز نداشتند، روزه می‌گرفتند و افطار می‌کردند ... (ملاصالح مازندرانی، ۱۳۸۲، ج ۸، ص ۲۵۸).

نگاه اثباتی عرفان اسلامی به اعتدال در عبادت

در علم اخلاق و همچنین در عرفان برای ملکه اعتدال ارزش خاصی قائل شده‌اند؛ چنان‌که اگر شخصی بتواند هر سه جنبه عقلانی شهوانی و غضبی خود را به اعتدال برساند، به نقطه مطلوبی

۱. قَلِيلٌ تَدُومُ عَلَيْهِ أَرْجَى مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُولٍ مِنْهُ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۲۱۸).

دست یافته است (نراقی، ۱۳۷۷، ص ۵۴). با این نگاه، تأکید عُرفا بر ضرورت حفظ اعتدال در عبادت را نیز می‌توان مصادقی از مصادیق قاعدة کلی ضرورت رعایت اعتدال در همه ساحت‌ها قلمداد کرد. در ادامه، به بررسی نظرات برخی از عُرفای متقدم و متاخر در باب ضرورت حفظ اعتدال و میانه‌روی در عبادت می‌پردازیم.

خواجه عبدالله انصاری در کتاب منازل السائرين،^۱ مراحل سیر و سلوک الى الله را در قالب صد منزل تحلیل کرده است. او در مقام بیست و ششم از این کتاب که نام آن را مقام استقامت نهاده است، به نوعی به مسئله ضرورت حفظ میانه‌روی در اعمال عبادی سالک تأکید کرده است. او «استقامت» را دارای سه مرتبه می‌داند. که مرتبه و درجه اول آن عبارت است از: «الاستقامة على الاجتهاد في الاقتصاد» و در توضیح آن می‌نویسد:

سالک باید اجتهاد در عبادتش همراه با اقتصاد و میانه‌روی باشد، یعنی دارای سه شرط باشد؛ نه از حدود شرعی تجاوز کند و نه از وادی اخلاص خارج شود و نه از سنت رسول اکرم (ص) پا فراتر گذارد^۲ (خواجه عبدالله انصاری، ۱۴۱۷، ص ۶۴).

عبدالرزاقد کاشانی نیز – در باب مقام استقامت – معتقد است که کوشش در عبادت باید سبب شود که اعتدال در آن از بین بود و سالک به سمتِ افراط کشیده شود. غلو و زیاده‌روی در عبادت از یکسو، و کوتاهی در عبادت از سوی دیگر، هر دو مذموم‌اند و بر سالکِ مبتدی ضروری است که استقامت در حفظ اعتدال داشته باشد؛ زیرا از دست دادن جانب اعتدال سبب فروافتادن سالک در ورطه افراط و یا تقریط شده و در نتیجه، از عبادت مطلوب و طی طریق سلوک بازمی‌ماند. کاشانی در توضیح شروط مورد نظر خواجه عبدالله، می‌نویسد: منظور از این که «سالک در عبادت، از حدود شرعی تجاوز نکند» آن است که عبادت سالک باید عبادتی باشد که شرع بر آن تأکید کرده است و الا عبادت به جای این که سبب صیقل قلب و روح سالک شود، سبب می‌شود روحش ملول شود و نشاط در عبادت را از دست داده و کراحت بر او مستولی گردد و مراد خواجه عبدالله از عبارت «و لا متتجاوزاً حد الإخلاص» آن است که عملش مخلوط باریا نشود و یا آن را به خاطر دست یافتن به اجر و پاداش انحرام ندهد؛ زیرا این کار سبب می‌شود که اعمالش فاسد و تباہ شود.

۱. منازل السائرين، مهمترین کتاب عرفان عملی است که گذشت زمان نیز توانسته از ارزش و اهمیت آن بکاهد..
۲. «الدرجة الأولى: الاستقامة على الاجتهاد في الاقتصاد؛ لا عادي رسم العلم ولا متتجاوزاً حد الإخلاص ولا مخالفانهج السنة».

همچنین منظور از عبارت «وَلَا مُخالِفًا نَهْجُ السَّنَّةِ» آن است که عبادت سالک مخالف سیره و شیوه نبی مکرم اسلام (ص) نباشد؛ زیرا در این صورت، برکت متابعت از پیامبر اکرم (ص) را از دست می‌دهد و تحت نفوذ شیطان قرار می‌گیرد. او در تأیید این سخنان، به آیه مبارکه «وَمِنْهُمْ مُفْتَحَصِّدُ» (سورة فاطر، آیه ۳۲) تمسک جسته است. «مفتصد» در این تفسیر خاص، به معنا و مفهوم کسی است که در امور خود معتدل و میانه‌رو است و طبعاً کسی که زیاده‌روی در عبادت دارد، مصدق («مفتصد») در این آیه شریفه نخواهد بود (کاشانی، ۱۳۸۵، ص ۳۱۸-۳۱۷).

ابن عربی نیز بر ضرورت حفظ اعتدال در سلوک تأکید داشته (ابن عربی، بی‌تا، ج ۱، ص ۵۹۵) و در توضیح دستور سلوکی گرسنگی و ترک غذاء، به این نکته اشاره می‌کند که سالک در مسیر سلوکی خود باید مراقب باشد تا چهار زیاده‌روی خودسرانه در گرسنگی کشیدن نشود. در سرتاسر سلوک، قانون و معیار، شریعت است. از این‌رو، ابن عربی برای به دست آوردن میزان شریعت در این باب به حدیثی از رسول الله (ص) استناد می‌کند که فرموده‌اند:

همانا نفس تو بر تو دارای حقی است، و چشمان تو بر تو دارای حقند، پس هم به
عبادت برخیز و هم بخواب، و هم روزه بگیر و هم افطار نما، تا حقی همه را ادا کرده

۱۳۳

باشی^۱ (اکبرآبادی، ۱۳۸۳، ج ۷، ص ۲۷۴۹).

ابن عربی، در تحلیل و تبیین این حدیث شریف می‌نویسد:

واقعیت انسان دارای دو بعد و دو وجه است: بعدی الهی و بعدی حیوانی، خداوند برای هر کدام از ابعاد وجودی انسان حقی را قرار داده است و بر سالک واجب است که حق هر کدام را به جا آورد. پس همان‌طورکه برای به جا آوردن حق خداوند باید عبادت کرد حق نفس را هم باید به جا آورد و از خوردن و خوابیدن هم که حق طبیعی نفس است غافل نباید شد، یعنی بنده باید به نیازهای جسمی خود توجه کند تا بدھکار نفس نگردد (اکبرآبادی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۸۸).

ابن عربی بر آنست که حق الله بالاترین حقی است که به گردن انسان است و پس از آن حقی نفس است که البته، باید هر دو ادا شوند. انسان نباید مديون نفس خویش شود و با سختگیری بر آن، خود را وادر به انجام اعمال عبادی سنگین کند.

عبدالرزاق کاشانی نیز در کتاب لطائف الأعلام فی إشارات أهل الإلهام^۲ بر ضرورت رعایت

۱. «إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقٌّ وَلِعِينِكَ عَلَيْكَ حَقٌّ... فَقُمْ وَثُمْ وَصُمْ وَأَفْطِرْ وَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ». ۲. «



جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

پیروی بی قید و شرط و دنباله‌روی حداکثری از تک تک دستورات و فرامین شریعت مطهر اسلام، قانون اساسی عرفان راستین اسلامی است. این قانون اساسی، در هیچ مرحله‌ای از سیر و سلوک نباید نقض شود. این پژوهش در همین راستا و برای بررسی میزان مطابقت مشی و طریقت عارفان با شریعت در باب اعتدال در عبادت، به بررسی دیدگاه و نگاه هر کدام از آموزه‌های دینی و

۱. این کتاب منسوب به کاشانی است. مؤلف، اصطلاحات اهل معرفت را جمع کرده و برای هر یک توضیح مختصری داده است و در واقع، این کتاب، نوعی «فرهنگ‌نامه اصطلاحات عرفانی» است.
۲. عارف متائب، کسی است که از حدِ افراط و تقریط گذر نکند و راه میانه را برگزیند.

اعتدال در سلوک الی الله پای فشرده و در توضیح اصطلاح عرفانی «ادب» می‌نویسد: «الادب هو حفظ الحد بين الغلو والجفاء أى بين الإفراط والتغريط وذلك أن يوم السالك طريقاً وسطاً بينهما^۲ (کاشانی، ۱۴۲۶، ج ۱، ص ۱۶۳).

عارف و فیلسوف معاصر، آیة الله حسن‌زاده آملی (ره) در کتاب هزار و یک کلمه نیز مهم‌ترین مواردی که سالک باید در نظر داشته باشد و رعایت کند را در چند کلمه فهرست و بیان کرده‌اند. ایشان در کتاب مباحث مهمی چون «ریاضت»، «تفکر»، «تهجد»، «ادب مع الله»، «مراقبه» و «محاسبه» که مهمات سلوک به شمار می‌آیند، «اقتصاد» را مطرح کرده‌اند، یعنی میانه‌روی در مطلق امور و به ویژه «عبادت» که باید از سوی سالک برای توفیق در مسیر سلوکی خود رعایت شود (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۴۱۵).

همچنین آیة الله مظاہری در کتاب دراسات فی الاخلاق و شئون الحکمة العملية که در آن مهم‌ترین سرفصل‌های فضایل اخلاقی را مطرح کرده‌اند، در فضیلت سی و نهم، ارزش «اقتصاد» و میانه‌روی به معنای عام آن را برسی کرده و رعایت اعتدال و میانه‌روی را نوعی ملکه اخلاقی دانسته اند که هر کسی با داشتن آن، راه میانه در معیشت و زندگی فردی، اعمال و اخلاق خود در پیش می‌گیرد و این شخص به بزرگ‌ترین فضیلت در دنیا و آخرت دست یافته است. آیة الله مظاہری، مطلوبیت این فضیلت بزرگ را در اکثر شئون زندگی برسی کرده و می‌فرمایند: «فضیلت حفظ میانه‌روی و دوری از افراط و تقریط حتی در عبادات هم باید رعایت شود. و نباید در انجام عبادات سنتی و طاقت‌فرسا جانب اعتدال را از دست داد» (مظاہری، ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۵۴۱ - ۵۴۲).

عرفان اسلامی در باب «نفی افراط» و «ضرورت اعتدال در عبادت» پرداخت شد و اکنون می‌توان میزان همسویی عرفان اسلامی با شریعت را در باب ضرورت رعایت میانه‌روی در عبادت آشکارا مشاهده کرد.

چنانکه دیدیم، قرآن و روایات بر ضرورت رعایت اعتدال در عبادت تأکید دارند، و هر گونه افراط در این زمینه نکوهش شده است. بنا بر روایات و آموزه‌های دینی، زیاده‌روی در انجام عبادت و تحمل فشار بر نفس انسان، نه تنها مایه و پایه ارتقاء معنوی آدمی نمی‌شوند، بلکه چه سازمانیه‌ای تباهی عبد را فراهم آورند. عبادت باید بر طبق سیره پیامبر اکرم (ص) باشد و افراط و تقریط در این زمینه ناپسند و ناپذیرفتی است. مؤمن باید در کنار انجام افعال روزمره، مانند خواب و خوراک و مراودات اجتماعی، زمانی را هم به عبادت اختصاص دهد، نه این که تمام ساعات روز را مشغول انجام عبادت باشد؛ همان‌گونه که پیامبر اکرم (ص) خودشان نیز این‌گونه بودند.



۱۳۵

دانشگاه آموزه‌های دینی و عرفان اسلامی به افزایش و اعدال در عبادت

از سوی دیگر، با نگاهی به اندیشه و نگاه عرفان در این باب، در می‌باییم که آنها نیز همین روش را به سالکان الى الله توصیه می‌کردن. برای مثال، همان‌گونه که در مباحث پیش‌گفته بیان شد، خواجه عبد الله انصاری، شرط لازم برای انجام عبادت در حد اعتدال، که موجب ترقی معنوی و موققیت در سلوک می‌گردد، را «عبادت بر طبق سیره پیامبر اکرم (ص)» می‌داند. عرفان به پیروی از دستورات اسلام در این باب، تحمل عبادت به نفس – در وقت بی‌میلی و کراهت – را علت و عامل ایجاد صدمات جبران‌ناپذیری بر روان سالک می‌دانند؛ زیرا این امر، ممکن است موجب از بین رفتن نشاط و انگیزه در عبادت و یا دل‌زدگی و ارزیگار از مقام عبودیت شود. و از این باب است که مشایخ سلوک، داشتن نشاط و بهجهت در عبادت و همچنین رعایت اعتدال در عبادت را برای سالک الى الله از مهم‌ترین شرایط سیر و سلوک به شمار می‌آورند.

العبادت باید در حد توان سالک انجام شود؛ نه در حد امکان و به تناسب قوت شهوت در انسان، باید اعتدال در عبادت را بیشتر رعایت شود؛ زیرا هر گونه فشار بر نفس و انجام ریاضات سنگین، سبب عنان‌گسیختگی نفس می‌شود و اگر خدای نخواسته سالک، عنان‌گسیخته و بی اختیار شود، چنان در پرتلگاه تباهی می‌افتد که روی نجات را هرگز نمی‌بیند و به طریق سعادت و رستگاری راه پیدا نخواهد کرد.

حاصل آن که بین عرفان اسلامی و همچنین قرآن و روایات در مسئله نفی هر گونه افراطی‌گری در عبادت و همچنین ضرورت رعایت اعتدال در عبادت، مطابقت و همسویی کامل وجود دارد.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی. (١٣٦٢ش). صفات الشیعه. (چاپ اول). تهران: أعلمی.
- ابن حنبل. احمد بن محمد. (١٤١٦ق). مسند الإمام أحمد بن حنبل. بیروت: مؤسسة الرسالة.
- ابن عربی. محی الدین. الفتوحات المکیة. (بیتا). (چاپ اول). بیروت: دارالصادر.
- ابن ماجه. محمد بن یزید. (١٤١٨ق). سُنَّةُ الْحَافِظِ أَبِي عَدْلَةِ مُحَمَّدِ بْنِ يَزِيدِ الْقَزوِينِيِّ أَبِي ماجه. (چاپ اول). لبنان: دار الجیل.
- احمدی میانجی. علی. (١٤٢٦ق). مکاتیب الأئمۃ. (ع). (چاپ اول). قم: دارالحدیث.
- اکبرآبادی. ولی محمد. (١٣٨٣ش). مخزن الاسرار. مصحح: نجیب مایل هروی. تهران: نشر قطره.
- امام سجاد (ع). (١٣٧٦ش). الصحیفة السجادیة. (چاپ اول). قم: دفتر نشر الہادی.
- انصاری، خواجه عبد الله. (١٤١٧ق). منازل السائرين. (چاپ اول). قم: دار العلم.
- پخاری، محمد بن اسماعیل. (١٤١٠ق). صحیح البخاری. چاپ دوم. جمهوریة مصر العربیة: وزارة الاوقاف- المجلس الاعلى للشئون الاسلامية - لجنة إحياء كتب السنة.
- تمیمی آمدی. عبدالواحد بن محمد. (١٤١٠ق). غرالحكم و دررالكلم. (مجموعه من کلمات و حکم الإمام علی). (ع). چاپ دوم. قم: دارالكتاب الإسلامي.
- حسن زاده آملی. حسن. (١٣٨١ش) هزار و یک کلمه. چاپ سوم. قم: بوستان کتاب.
- حسینی طهرانی. سید محمد حسین. (١٤١٩ق). لب الباب در سیر و سلوك. چاپ نهم. مشهد: انتشارات علامه طباطبائی.
- راغب اصفهانی. حسین بن محمد. (١٤١٢ق). مفردات ألفاظ القرآن. (چاپ اول). بیروت - دمشق: دار القلم - الدار الشامیة.
- سید بحرالعلوم. (١٤١٥ق). رساله سیر و سلوك. (تحفۃ الملوك فی السیر و السلوک). چاپ چهارم. مشهد: انتشارات علامه طباطبائی.
- شریف الرضی. محمد بن حسین. (١٤١٤ق). نهج البلاغة. (للصبعی صالح). قم: هجرت.
- شیخ حر عاملی. محمد بن حسن. (١٤٠٩ق). وسائل الشیعه. (چاپ اول). قم: مؤسسه آل البيت (ع).
- طباطبائی. سید محمد حسین. (١٤١٧ق). المیزان فی تفسیر القرآن. چاپ پنجم. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی. فضل بن حسن. (١٣٧٢ش). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. چاپ سوم. تهران: انتشارات

ناصر خسرو.

عروسي حويزي. عبد على بن جمعه. (١٤١٥ق). تفسير نور التقلىين. قم: انتشارات اسماعيليان.
فيض كاشانى. محمد محسن بن شاه مرتضى. (١٤٠٦ق). الوافي. اصفهان. كتابخانه امام أمير
المؤمنين على. (ع).

كاشانى. عبد الرزاق. (١٣٨٥ش). شرح منازل السائرين. (القاسانى). چاپ سوم. قم: انتشارات بيدار.
كاشانى. عبد الرزاق. (١٤٢٦ق). لطائف الأعلام في إشارات أهل الإلهام. (چاپ اول). قاهره:
مكتبة الثقافة الدينية.

كليني. محمد بن يعقوب بن اسحاق. (١٤٠٧ق). الكافي. چاپ: چهارم. تهران: دارالكتب الإسلامية.
ليثي واسطى. على بن محمد. (١٣٧٦ش). عيون الحكم و الموعظ. (چاپ اول). قم: دارالحدیث.
مازندرانی. محمد صالح بن احمد. (١٣٨٢ق). شرح الكافي - الأصول و الروضة. (چاپ اول).
تهران: المکتبة الإسلامية.

متقى هندي. علاء الدين على. (١٤٠٩ق). كنز العمال في سُنَّة الأقوال والأفعال. تحقيق و
تصحيح: شيخ بكرى حيانى وشيخ صفوة الصفا. بيروت: مؤسسة الرسالة.

١٣٧ مجلسى. محمد باقر بن محمدتقى. (١٤٠٣ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار.
چاپ دوم. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

مطهرى. مرتضى. (١٣٧٧ش). مجموعة آثار شهید مطهرى. چاپ هشتم. تهران: صدرا.
مظاهري. حسين. (١٣٩٠ش). دراسات في الأخلاق و شؤون الحكمة العملية. (چاپ اول).
اصفهان: مؤسسه فرهنگي مطالعاتي الزهرا. (س).

مكارم شيرازى. ناصر. (١٣٧٤ش). تفسير نمونه. (چاپ اول). تهران: دار الكتب الإسلامية.
موسوى خميني، روح الله (امام خميني). (١٣٧٠ش). آداب الصلاة. چاپ هفتم. تهران: مؤسسه
تنظيم و نشر آثار امام خميني. (ره).

موسوى خميني، روح الله (امام خميني). (١٣٨٥ش) كتاب الطهارة. تهران: مؤسسه تنظيم و نشر
آثار امام خميني. (ره).

زرقاى. ملا احمد. (١٣٧٧ش). معراج السعادة. چاپ پنجم. قم: مؤسسة دار هجرت.
نوري. حسين بن محمد تقى. (١٤٠٨ق). مستدرك الوسائل و مستبط المسائل. (چاپ اول). قم:
مؤسسة آل البيت. (ع).

ورام بن أبي فراس. مسعود بن عيسى. (١٤١٠ق). تبيه الخواطر و نزهة الواطر المعروف بمجموعة
ورّام. (چاپ اول). قم: مكتبه قفيه.



