

مقدمه

«ریاضت» و تهذیب و ادب کردن نفس یکی از مباحث مهم اخلاق و از ارکان اساسی سیر و سلوک به شمار می‌آید. در نظام تربیتی اسلام، با خودسازی و ریاضت و تهذیب نفس، آدمی می‌تواند از مرز حیوانیت برهد و خود را به مقام بالا و پراج انسانیت برساند. عروج به این مقام بااهمیت، نهفته در کمالی است که در پرتو زدودن غبار اغیار از لوح حاصل می‌شود.

نیروی اراده انسان قدرت فراوانی دارد و هنگامی که در پرتو ریاضت‌های نفسانی قوی‌تر شود، می‌تواند در موجودات محیط خود تأثیر بگذارد؛ همان‌گونه که مرتاضان بر اثر ریاضت، اقدام به کارهای خارق‌العاده می‌کنند. اما این نکته نیز قابل توجه است که برخی ریاضت‌ها در اندیشه دینی قابل تأیید و برخی مردود است.

از آن‌رو که هر حجایی اثر واقعی خاص خود را دارد، از بین بردن آن نیز راه مخصوص به خود را در عالم تکوین دارد و نمی‌توان بر خلاف آن قدم نهاد. این پژوهش به دنبال پاسخ به این مسئله است که دیدگاه اسلام نسبت به ریاضت چیست؟

مفهوم‌شناسی ریاضت

الف. معنای لغوی

واژه‌شناسان در کتب لغت، درباره «ریاضت» تعاریف گوناگونی ذکر کرده‌اند که در اینجا، به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود: *فراهیدی* «ریاضت» را با تعلیم دادن و رام کردن حیوانات هم‌معنا دانسته، می‌گوید: «روضت الدابة أی: علمتها السیر» (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ج ۷، ص ۵۵)؛ به حیوان، حرکت کردن را آموختم. همچنین *ابن منظور* «ریاضت»، «ذالت» و «تعلیم» را مرادف یکدیگر گرفته و برای دست‌آموز کردن و به کنترل درآوردن حیوانات نیز از این مفاهیم استفاده کرده است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۷، ص ۱۶۴).

صاحب *مجمع البحرین* «ریاضت» را به معنای پروراندن و تمرین دادن و دلیل کردن گرفته است و کره اسبی را که تحت کنترل درمی‌آورند، معنای ذلیل بودن همان کره اسب تعبیر کرده و به کسی که اسب را رام می‌کند «رایض» و به اسب رام‌شده «مروض» گفته می‌شود (طریحی، ۱۳۷۵ ج ۴، ص ۲۱۰).

راغب اصفهانی معنای لغوی «ریاضت» را «تربیت و تمرین دادن» تعبیر کرده است؛ همچنان‌که درباره رام کردن حیوان گفته است: «رضت الدابة» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۳ق، ص ۳۷۲).

در فارسی نیز «ریاضت» این‌گونه تعریف شده است:

ریاضت در قرآن و روایات

محمود ناصری / دانشجوی کارشناسی ارشد مدرسی معارف اسلامی دانشکده الهیات دانشگاه تهران

ahmadpoor61@yahoo.com

علی احمدپور / دانشجوی دکتری معارف اسلامی دانشگاه تهران

دریافت: ۱۳۹۵/۰۲/۲۱ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۷/۰۶

چکیده

بی‌تردید، مهم‌ترین مسئله برای رسیدن به سعادت، که مطمح‌نظر آیین مقدس اسلام قرار گرفته، مسئله تزکیه نفس و پرورش روح است. از منظر اسلام، این تزکیه به وسیله مجاهده با نفس، که همان مفهوم «ریاضت» است، صورت می‌پذیرد. برخی ریاضت‌ها در اندیشه دینی، قابل تأیید و برخی مردود است.

با توجه به هجوم نحله‌های دروغین عرفانی شرقی و غربی در جامعه امروز و انحراف از اسلام اصیل، این پژوهش بر آن است تا با ارائه نگاهی عمیق به دیدگاه اسلام و تبیین جایگاه ریاضت در آموزه‌های آن، روش صحیح برای هرگونه اقدامی در این زمینه را تبیین و به موانع و آفات ریاضت از دیدگاه حضرات معصومین علیهم‌السلام، اشاره کند که ریاضت تنها در محدوده شریعت و در بستر دستورهای الهی تضمین شده، و چنین ریاضتی است که می‌تواند سالک را به مراتب بلند عرفانی برساند.

کلیدواژه‌ها: ریاضت، قرآن، روایات، جهاد با نفس، صبر.

در فرهنگ دهخدا، «ریاضت»، «کوشش همراه با رنج و تعب» معنا شده است (دهخدا، ۱۳۷۷، واژه «ریاضت»).

در فرهنگ معین، «ریاضت» در معانی زیر به کار رفته است:

الف. تحمل رنج و تعب برای تهذیب نفس و تربیت خود یا دیگری؛
ب. تمرین و ممارست؛

ج. کوشش و سعی؛

ه. گوشه‌نشینی همراه با عبادت (معین، ۱۳۸۱، ص ۵۱۹).

بنابر تعاریف و نظرات مطرح‌شده درباره معنای لغوی «ریاضت» از سوی لغت‌شناسان، که گزارش آراء ایشان ذکر شد، این نتیجه به دست می‌آید که لغویان بر این مطلب اجماع دارند که «ریاضت» از ماده «روض» و به معنای «تربیت کردن، تمرین و ممارست، رام کردن، ذلیل نمودن، پروراندن و به کنترل در آوردن» است.

ب. معنای اصطلاحی

خواجه نصیرالدین طوسی: منع نفس حیوانی از انقیاد و تبعیت شهوت و غضب و سایر قوای حیوانی و رذایل اخلاقی و رفتاری، تا اینکه اطاعت و عمل برای او ملکه شده، او را به کمال رساند.

- علامه حلی: «ریاضت»، نهی کردن نفس از هواهای نفسانی و امر کردن آن به اطاعت مولا است، و کامل‌ترین ریاضت، منع کردن نفس از التفات به ماسوی الله است (طوسی، ۱۳۷۳، ص ۳۵).

- علامه مجلسی: از دیدگاه اسلام، مقصود از «ریاضت» تمرین و وادار کردن خویش به کارهای خیر و ترک محرّمات و انجام واجبات است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۷، ص ۶۵).

- ابن عربی: «ریاضت»، تهذیب اخلاق نفسیه است (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۳۲).

- هجویری: «ریاضت» مخالفت نفس باشد و تا کسی نفس را نشناخت ریاضت وی را سود ندارد (هجویری، ۱۳۳۶، ص ۲۴۵).

- صدرالمآلهین: «ریاضت» منع نفس از اطاعت قوه شهویه و غضبیه و تخیلات و توهمات و اجبار آن بر مقتضای عقل عملی می‌باشد تا اینکه در راه طاعت حق عادت کرده و امر و نهی حق را تبعیت کند (صدرالمآلهین، ۱۳۶۳، ص ۶۸۷).

- امام خمینی: «ریاضت» از بین بردن حالت طغیان نفس از راه مبارزه با خواهش‌های آن است (موسوی خمینی، ۱۴۰۶ق، ص ۲۲۲).

- استاد مطهری: «ریاضت» به تمرین و آماده ساختن روح برای اشراق نور معرفت اطلاق می‌شود (مطهری، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۱۵۴). ایشان در جای دیگر می‌نویسد: «ریاضت» رفع موانع داخلی و خارجی و رفع خشونت و غفلت از قلب است (مطهری، بی‌تا، ج ۷، ص ۱۳۱).

از مجموع تعاریف «ریاضت» در اصطلاح، این تعریف به دست می‌آید که «ریاضت» عبارت است از: منع نفس از اطاعت قوای حیوانی و تمرین دادن و آماده ساختن آن در راه طاعت الهی.

ریاضت در قرآن کریم

دانشمندان علم اخلاق و نیز مفسران در باب «ریاضت» و مجاهده با نفس، توجه ویژه‌ای به آیات قرآن و کلام وحی نموده‌اند و گفتار خویش را به آن مستند کرده‌اند. اهمیت کار در جایی بهتر روشن می‌شود که بیشتر این دانشمندان رویکردشان در بیان و شرح آیات، رویکردی درون‌متنی و به عبارت دیگر، «قرآن به قرآن» بوده و از تحمیل و دخالت دادن پیش‌فرض‌های ذهنی برای تبیین و تقریر آیات خودداری ورزیده‌اند و فهم آیات را از مآثر وحی به دست آورده‌اند. بنابراین، نکته ارزشمند در این مبحث، آن است که نتایج به‌دست‌آمده را می‌توان وحیانی دانست و ارزش معرفتی آن ناب، و به دور از هرگونه شائبه و خطایی است و انسان می‌تواند در پرتو این رهنمودهای وحیانی، راه خود را برای رسیدن به قرب الهی تعیین کند. در این بخش، تعدادی از آیات، که توجه دانشمندان را به خود جلب کرده است، برای به‌دست آوردن نگاه وحیانی به موضوع ریاضت و همچنین نگاه روایات به این مهم گزارش می‌شود:

قرآن کریم اهمیت ویژه‌ای به «ریاضت و جهاد با نفس» داده که در ذیل، به برخی از آیات اشاره شده است: (وَالَّذِينَ جَاهَلُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا (عنکبوت: ۶۹)؛ و آنها که در راه ما (با خلوص نیت) جهاد کنند، قطعاً به راه‌های خود هدایتشان می‌کنیم.

هرچند رویکرد مفسران ذیل آیه متفاوت است، اما با عبور از ظاهر کلام ایشان، می‌توان تواتر معنوی گفتارشان را به دست آورد و این نکته را استنباط کرد که مجاهده و مبارزه با نفس باید در مسیر الهی باشد و از سوی خداوند تأیید شود تا نتیجه مطلوب بدهد و سرانجام به هدایت انسان منتهی گردد. به دلالت مفهومی، می‌توان این نکته را استفاده کرد که اگر مجاهده و ریاضت در غیر مسیر الهی قرار گیرد هیچ بهره‌ای از هدایت خاصه نمی‌برد و راه آن به سوی خداوند مسدود است.

نظرات مفسران درباره «جاهدوا»

درباره کلمه «جاهدوا»، نظرات متفاوتی ارائه شده که عبارت است از:

۱. مبارزه با نفس و شیطان (طبرسی، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۲۵۶)؛ مرحوم شبیر می گوید: «مراد از جهاد، جهاد با نفس و شیطان است» (شبیر، ۱۴۱۲، ص ۳۸۵).

مرحوم طبرسی نیز علاوه بر این دو، «جهاد با دشمنان دین» را نیز اضافه می کند.

۲. جهاد با کفار (قمی، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۱۵۱)؛ قمی مراد از آن را جهاد در رکاب رسول الله ﷺ دانسته است.

۳. مطلق جهاد؛ فیض کاشانی و آلوسی می گویند: «آیه، جهاد را مطلق ذکر کرده است تا جهاد با دشمنان

ظاهر و باطن را شامل شود» (فیض کاشانی، ۱۴۱۸، ج ۲، ص ۹۵۲؛ آلوسی، ۱۴۱۵، ج ۱۱، ص ۱۵).

خطیب می گوید: «راه‌های جهاد زیاد است و میدان آن متعدد؛ گاهی با گفتار و گاهی با کردار

است؛ گاهی با زبان و گاهی با شمشیر است. بنابراین، بیش از یک راه برای رسیدن به خدا وجود دارد»

(خطیب، بی تا، ج ۱۱، ص ۴۷۱).

علامه طباطبائی می گوید: «جهاد در این آیه، شامل سه قسم می شود: جهاد با دشمنان ظاهر، جهاد با

شیطان، جهاد با نفس» (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۱۶، ص ۱۵۱).

آیت الله مکارم شیرازی می نویسد:

تعبیر به «جهاد» تعبیر وسیع و مطلق است و هرگونه جهاد و تلاشی را که در راه خدا و برای او و به

منظور وصول به اهداف الهی صورت گیرد شامل می شود، خواه در طریق کسب معرفت باشد، یا جهاد با

نفس، یا مبارزه با دشمن یا صبر بر طاعت، یا شکیبایی در برابر وسوسه معصیت، یا در مسیر کمک به

افراد مستضعف، و یا انجام هر کار نیک دیگر» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۴۹).

۴. جهاد علمی؛ فخررازی می گوید: «کسانی که در طلب علم کوشش می کنند، راه‌های عمل به آن را به

ایشان نشان می دهیم» (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۲۵، ص ۷۸).

۵. تلاش و مجاهدت در راه اهل بیت ﷺ (حسکانی، ۱۴۱۱، ج ۱، ص ۵۶۹؛ استرآبادی، ۱۴۰۹،

ص ۴۲۴)؛ حسکانی روایتی از امام باقر ﷺ و همچنین استرآبادی روایتی از زیدبن علی ﷺ نقل کرده‌اند که

مراد از «فینا» اهل بیت ﷺ است.

نظرات مفسران درباره «لنهدینهم»

تفاوت در تفسیر «جاهدوا» موجب شده است مفسران در خصوص کلمه «لنهدینهم» نظرات گوناگونی

ارائه دهند:

۱. ثبات در ایمان و پای بندی به اسلام؛ طبری در ذیل «لنهدینهم» می نویسد: «کسانی که در راه ما جهاد

کردند، توفیق شناخت راه مستقیم را به آنان عطا می کنیم و آن راه، دین اسلام است» (طبری،

۱۴۱۲، ج ۲۱، ص ۱۱).

ثعلبی نیز می گوید: «کسانی که در راه ما جهاد کردند، راه‌های ثبات در ایمان را به آنان نشان می دهیم.

۲. دخول در بهشت (ثعلبی، ۱۴۲۲، ج ۷، ص ۲۹۰)؛ ثعلبی در همان جا قولی دیگر را نیز نقل کرده که

مراد از «سبیل»، راه‌های ورود به بهشت است.

۳. کمک و ویژه خداوند؛ طیب می نویسد:

«اعانت - حق تبارک و تعالی - بر دو قسم است: اعانت عامه که نسبت به جمیع افراد است؛ مانند ایجاد

اسباب تکوینی و جعل اسباب تشریحیه که هر کس بتواند سعادت دنیوی و اخروی را تحصیل کند و

عذری برای او نباشد و حجت بر همه تمام باشد؛ و اعانت خاصه که عبارت از توفیقات و تأییداتی است

که خداوند تبارک و تعالی نسبت به مؤمنین و کسانی که در راه حق قدم می گذارند، افاضه می فرماید و

این یک نوع ثبوتات دنیوی است که در اثر عبادت و امتثال اوامر حضرت احدیت شامل حال بندگان

می شود، و هر چه کوشش و جدیتشان در طریق بندگی حق بیشتر شود الطاف و عنایات خاصه حق

نسبت به آنها افزون تر گردد و ابواب و طرق خیر و سعادت بر آنها مفتوح تر شود، چنانچه می فرماید: «وَ

الَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» (طیب، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۱۳).

همچنین آیت الله خوئی می گوید: از این آیه و آیات دیگری نیز استفاده می شود که خداوند عنایتی

خاص به گروهی خاص دارد. مسلمان وقتی به هدایت عام تکوینی و تشریحیه خداوند اعتراف کرد، از

او می خواهد که از هدایت خاص تکوینی نیز بهره مند شود» (خوئی، ۱۳۸۳، ص ۴۹۷).

در تکمیل تفسیر آیه شریفه مزبور، آراء کامل چند تن از مفسران ذکر می گردد:

صاحب تفسیر المیزان در ذیل آیه شریفه مذکور بین «جهاد در راه خدا» و «جهاد در خدا» فرق گذاشته،

می نویسد: در اولی، مجاهد سلامت راه و از میان برداشتن موانع آن را می خواهد، ولی در دومی، شخص

مجاهد خود خدا را می خواهد و رضای او را می طلبد و خدا هم هدایت به سوی سبیل را برایش فراهم

می کند؛ البته سبیلی که او لیاقت و استعدادش را داشته باشد (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۳۵).

در جایی دیگر چنین آمده است: جهاد اهل طریقت به وسیله سیر در صفات خداوند است که این

سیر یک سیر قلبی است؛ زیرا مبتدی و کسی که در مقام نفس است باید سیرش به وسیله جهاد به

سوی خدا باشد، که مجاهده در این مسیر به وسیله حضور، مراقبت و استقامت به سوی خدا انجام

می گیرد (ابن عربی، ۱۴۲۲، ج ۲، ص ۱۳۶).

آلوسی نیز به مصادیقی از نهی نفس اشاره کرده است: «و ادا سازختن نفس به صبر کردن، آماده سازی نفس برای ایثار در خیرات، و نیز بی اعتنائی به متاع و زرق و برق دنیا (آلوسی ۱۴۱۵ق، ج ۱۵، ص ۲۳۸). در این صورت است که اگر نفس با پرهیز از هواهای نفسانی، خوف از مقام پروردگار داشته باشد به کسب درجات بهشت و نیز رسیدن به مقام «قلب» - مقام مشاهده قیومیت خداوند توسط نفس - نایل می گردد (ابن عربی، ۱۴۲۲، ج ۲، ص ۴۰۶).

۳. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (شمس: ۹ و ۱۰):

هر کس نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد و هر کس نفس آن را با گناه آلوده ساخت، محروم گشت. آیه شریفه سوم نیز از جمله آیاتی است که در باب ریاضت مطرح گشته و در اینجا نیز تعدادی از آراء، که منطوق و مفهوم آیه را روشن سازد، گزارش می شود.

معنای «زکیها» از نظر مفسران

- اجتناب از معاصی؛
طوسی می نویسد: «معنای آیه این است که هر کس نفسش را با اجتناب از معاصی تزکیه کرد، رستگار شد» (طوسی، بی تا، ج ۱۰، ص ۳۵۹).
- اطاعت از فرامین پروردگار؛
فیض کاشانی و ابن کثیر می گویند: «هر کس نفسش را با اطاعت از خدا تزکیه کرد، رستگار شد» (فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۵، ص ۳۳۴؛ ابن کثیر، ۱۴۱۹ق، ج ۸، ص ۴۰۰).
- رشد دادن و هدایت به سوی علم و عمل؛
شیر می نویسد: «معنای آیه این است که هر کس نفسش را با علم و عمل رشد داد، رستگار شد» (شیر، ۱۴۱۲ق، ص ۵۵۹).

نظرات مفسران در معنای «دسّاهها»

- و ادا کردن نفس در نافرمانی از پروردگار؛
طوسی می گوید: «هر کس نفسش را با معصیت خداوند اغوا کرد و در زشتیها متمرکز شد، زیان دید» (طوسی، بی تا، ج ۱۰، ص ۳۵۹).

سیدحیدر آملی نیز در شرح آیه و منافع مجاهدت می گوید: مقید کردن مجاهدت به «فینا» دلالت بر این دارد که اگر مجاهدت به نفس برای خدا و در راه خدا نباشد هیچ نفعی نمی رساند و سبب ورود به بهشت نمی شود و موجبات هدایت به سوی خداوند در صراط مستقیم را فراهم نمی آورد (آملی، ۱۴۲۲ق، ج ۴، ص ۲۹۷).

صاحب قوت القلوب نیز چنین بیان داشته است: جهاد در راه خدا باید به وسیله نفوس و اموال صورت گیرد، و مجاهد باید در مقابل فحشا و فقر صبر پیشه سازد تا از بندگی هوا و سختی های حساب رهایی یابد که در این صورت، راه کشف علوم به مجاهد نشان داده می شود و مسائل غریب را قابل فهم می یابد و به واسطه مجاهدت، با نزدیک ترین راهها به سوی خداوند دست پیدا خواهد کرد (مکی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۲۱۹).

نتیجه گیری: از نظرات اندیشمندان، به دست می آید که مجاهدت در هر زمینه و میدانی، اعم از جهاد با نفس، جهاد با شیطان، جهاد با کفار، جهاد علمی و جهاد عملی باید در مسیر الهی قرار بگیرد تا به دنبالش هدایت خاص و ترفیع درجات معرفتی حاصل شود.

۲. «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَيَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات: ۴۰ و ۴۱):

و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوا بازدارد، قطعاً بهشت جایگاه اوست. آیه دیگری که معرکه آراء قرار گرفته آیه فوق الذکر است. از آن رو که قسمت زیادی از آراء مطرح شده در اینجا با آراء مطرح شده در آیه قبلی انطباق دارد، در اینجا، به حداقل بسنده می شود تا از تکرار مخمل پرهیز گردد:

نظرات مفسران درباره «نهی النفس»

درباره کلمه «نهی النفس»، دو نظر کلی ارائه شده است:

- منع کردن نفس از محارم (سبزواری، ۱۴۱۹ق، ص ۵۸۹)؛
 - منع نفس از شهوات نفسانی (اندلسی، ۱۴۲۰ق، ج ۱۰، ص ۴۰۱)؛
- این نکته قابل تذکر است که منع نفس از شهوات نفسانی اعم از منع آن از محرمات است. اندلسی می نویسد: مراد از هوا، شهوات نفس است. و غالباً کلمه «هوا» بر امری که ناپسند است، استعمال می شود. از این جمله استفاده می شود که شهوات نفسانی صرفاً محارم نیستند.

۲. دور نگه داشتن نفس از تابش نور هدایت، تا جایی که معاصی را به راحتی مرتکب شود و فرامین الهی را بدون دغدغه ترک کند (ابن کثیر، ۱۴۱۹ق ج ۸، ص ۴۰۰).

ابن کثیر می نویسد: «هر کس نفسش را در معرض نور هدایت قرار ندهد معاصی را مرتکب می شود و چنین کسی زیان دیده است» (همان).

۳. نفس را در معصیت و جهل مستمر نگهداشتن.

شبر می نویسد: منظور از «دسیها»، معصیت و جهل است (شبر، ۱۴۱۲ق، ص ۵۵۹).

۴. «وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ» (مؤمنون: ۶۰)؛

و آنان که آنچه (از مال و جان در راه خدا) می دهند در حالی می دهند که دل‌هایشان بیمناک است (که مبادا پذیرفته نشود؛ زیرا می دانند) که به سوی پروردگارش باز خواهند گشت.

این آیه شریفه نیز از جمله آیاتی است که می توان از آن در بحث «ریاضت» استفاده کرد. نکاتی را که از این آیه می توان استخراج کرد عبارت است از:

این آیه دلالت می کند بر اعطاء و ایفاء و انفاق آنچه را خداوند به انسان‌ها موهبت کرده است. مفسران درباره صدر آیه چنین گفته‌اند که ایفاء و انفاق و اعطاء اطلاق دارد و نعمت‌های مادی و معنوی را شامل می شود؛ یعنی مؤمنان کسانی هستند که آنچه را خدا به آنان داده است در راه او می دهند که اعم از زکات و صدقات و مطلق حسنات و اعمال صالح و طاعات و عبادات خدا باشد، و درباره ادامه آیه گفته‌اند: این ایفاء را در حالی انجام می دهند که دل‌هایشان ترسناک است از اینکه به زودی به سوی پروردگارش باز می گردند و می ترسند که این انفاق و یا اعمال صالح و طاعتشان مقبول واقع نشود و به همین سبب دایم در بین خوف و رجا هستند.

برای نمونه، اقوال برخی از مفسران را ذکر می کنیم:

شیخ طوسی مراد از «ماآتوا» را زکات و صدقه می داند (طوسی، بی تا، ج ۷، ص ۳۷۷).

قمی می گوید: مراد، عبادت و اطاعت خداوند است (قمی، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۹۲).

نخجوانی و طباطبائی مطلق حسنات و اعمال صالح را در ذیل این کلمه آورده‌اند. (نخجوانی، ۱۹۹۹، ج ۱، ص ۵۷۲؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۲۴۰).

با توجه به اظهار نظر مفسران، می توان نتیجه آیه را همان نظر صاحب *ارشاد القلوب* دانست که می گوید: هر گاه خوف در دل انسان جا گیر شود شهواتش می سوزد و میل به دنیا از دل او بیرون می رود و بر صورتش به خاطر خوف و رجا نشانه‌های اندوه و غم آشکار می گردد (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۰۷).

۵. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران: ۲۰۰)، ای کسانی که ایمان آورده‌اید، (در برابر مشکلات و هوس‌ها) استقامت کنید، و در برابر دشمنان (نیز) پایدار باشید و از مرزهای خود، مراقبت کنید و از خدا بپرهیزید؛ شاید رستگار شوید.

این آیه شریفه نیز همچون آیات قبل، از جمله آیه‌هایی است که توجه علمای علم اخلاق را به خود جلب کرده و درباره اش مباحث اخلاقی زیادی مطرح کرده‌اند. از جمله این مباحث، مبحث «ریاضت و مجاهده» است. رویکرد مفسران به این آیه سه مرحله دارد: اول. تفسیر «اصبروا» را مطرح کرده‌اند، سپس «صابروا» و پس از آن «رابطوا» را تجزیه و تحلیل نموده‌اند. به طور کلی، می توان گفت: هماهنگی و یکنواختی برداشت مفسران - تفاسیر روایی، تحلیلی، عرفانی، اخلاقی و ادبی - از آیه شریفه امری آشکار و روشن است، به گونه‌ای که سختی صبر بر اطاعات پروردگار (انجام عبادات، عمل به مستحبات، ترک محرمات) تنظیم امور خانوادگی و اجتماعی و حتی چگونگی مراد و ارتباط با دشمنان را بر اساس اصول اخلاق اسلامی و تقوای الهی بر شمرده‌اند که مجاهدت در رعایت این امور انسان را به فلاح و رستگاری می‌رساند.

برداشت از تفاسیر حاکی از آن است آیه شریفه جمیع آنچه را برای مکلف لازم است دربر دارد؛ زیرا «اصبروا» شامل صبر بر انجام عبادات، ترک گناهان با جهاد (سمرقندی، بی تا، ج ۱، ص ۲۷۶)، بلاء، (شبر، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۱۸). دین و تکالیف دینی (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۶۰)، سختی فکر و استدلال در مسائل اعتقادی و حل شبهات و پاسخ به اشکالات (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۹، ص ۴۷۳) و شکر بر مواهب و عطایا (ابن عجبیه، ۱۴۱۹ق، ج ۱، ص ۴۵۷) است. «صابروا» شامل چیزهایی است که در برابر شخصی یا چیزی باید انجام دهد؛ مثل جهاد با دشمنان و مهم‌تر از آن، صبر بر جهاد با نفس (طبرسی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۲۳۲)، صبر در رکاب و همراهی پیامبر در جهاد با دشمنان تا به سوی دین مجاهدان دعوت شوند (سمرقندی، بی تا، ج ۱، ص ۲۷۶)، صبر و تحمل بد اخلاقی‌های خانواده، همسایه‌ها، بستگان، ترک انتقام، روی گردانی از جاهلان، ایثار و از خودگذشتگی، عفو و بخشش، امر به معروف و نهی از منکر، و صبر در برابر کفار و حل مشکلات ایشان (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۹، ص ۴۷۳). «رابطوا» نیز شامل دفاع از مسلمانان و دین به وسیله اسب‌ها (سمرقندی، بی تا، ج ۱، ص ۲۷۶) و بدن‌ها (ابن عجبیه، ۱۴۱۹ق، ج ۱، ص ۴۵۷)، مجاهده قوای انسانی، که مصدر و منشأ افعال ذمیمه هستند (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۹، ص ۴۷۳) و آماده‌سازی و حبس نفس برای مقابله با کفار می شود (مقدس اردبیلی، بی تا، ص ۱۴۴). همچنین جمله «وَ اتَّقُوا اللَّهَ» شامل پرهیز از همه معاصی و محرمات و

عمل به همه اوامر و واجبات است و سپس پشت سر این اعمال و امور، فلاح و نجات و رستگاری و رسیدن به نعم ابدی به دست می‌آید (فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۹، ص ۴۷۳).

استناد به آراء دیگر مفسران نیز می‌تواند تأییدی دیدگاه مفسران فوق‌الذکر و نیز بیان‌کننده نکات دیگری باشد که در اینجا، به تعدادی از آراء ایشان اشاره می‌گردد:

ابن عربی در تفسیر خود، که رویکردی عرفانی دارد، «اصبروا» را به مجاهدت در مقام نفس و «صابروا» را مجاهدت در مقام قلب و «رابطوا» را مجاهدت در مقام روح تفسیر نموده‌اند (ابن عربی، ۱۴۲۲ق، ج ۱، ص ۱۳۶).

ابن‌کثیر نیز تفسیری متفاوت ارائه داده است. وی «اصبروا» را به صبر بر نمازهای پنج‌گانه و «صابروا» را به صبر بر نفس و هواهای نفسانی و «رابطوا» را پای‌بندی به حضور در مساجد تفسیر کرده است (ابن‌کثیر، ۱۴۱۹ق، ج ۸، ص ۴۰۰).

مؤلف تفسیر **فوائد الالهیه** نیز ذیل آیه شریفه مذکور این‌گونه بیان داشته است: مراد از «اصبروا»، صبر بر سختی‌ها و مشکلات واقع در مسیر انجام تکالیف الهی، و مراد از «صابروا» غلبه بر نیروهای نفس، و مراد از «رابطوا» اتصال دل به مشاهدات و مکاشفات است که از ناحیه خداوند به انسان می‌رسد (نخجوانی، ۱۹۹۹، ج ۱، ص ۱۴۰). بدین‌روی، ایشان نیز همچون ابن‌عربی با نگاهی عرفانی به آیه شریفه، آن را تفسیر کرده است.

فخررازی نیز درباره این آیه چنین بیان می‌دارد: «خداوند این سوره را به این آیه، که مشتمل بر جمیع آداب بوده، ختم کرده؛ زیرا حالات انسان دو قسم است: یکی مربوط به خودش به تنهایی می‌شود و برخی نیز مشترک بین او و دیگران است. در قسم اول، باید صبر، و در قسم دوم مصابره کرد. وی سپس انواع صبر و مصابره را این‌گونه شمارش می‌کند:

انواع صبر:

۱. صبر بر سختی فکر و استدلال در مسائل اعتقادی و سختی پاسخ به شبهات؛
۲. صبر بر سختی ادای واجبات و مستحبات و دوری از منہیات؛
۳. صبر بر سختی‌های دنیا و آفات آن.

انواع مصابره

۱. تحمل بداخلاقی‌های خانواده، همسایه و بستگان؛

۲. ترک انتقام و روی‌گردانی از جاهلان؛

۳. از خودگذشتگی؛

۴. بخشش مظالم؛

۵. امر به معروف و نهی از منکر؛

۶. جهاد؛

۷. صبر بر کفار و حل شبهات ایشان.

پس از شمارش این انواع، به خلقیات، شهوات انسان، و به مجاهدت با اخلاق ذمیمه توجه کلی می‌کند و راه به دست آوردن نتایج را بیان می‌دارد و می‌نویسد:

باید که این مجاهده در طول مدت عمر صورت پذیرد، و انسان باید تمام وقت به تقوا و مراقبت از قوای خود بنماید؛ زیرا این قوای انسانی هستند که منشأ افعال ذمیمه هستند، و مراد از «مربطه» نیز همین مبارزه و مجاهده با قوای نفسانی است که در آیه بدان اشارت رفته است؛ و اگر این مربوطه انجام پذیرد آن وقت، تقوا صورت پذیرفته است و به دنبال آن، فلاح و سعادت و رستگاری نصیب انسان می‌گردد (فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۹، ص ۴۷۴).

علامه طباطبائی نیز همچون فخررازی، در بیان آیه شریفه تفسیر مشابهی ذکر کرده است:

امرهایی که در این آیه آمده یعنی امر «اصبروا» و «صابروا» و «رابطوا» و «اتقوا» همه مطلق و بدون قید است. «اصبروا»، هم شامل صبر بر شداید می‌شود و هم شامل صبر در اطاعت خدا، و همچنین صبر بر ترک معصیت، و به هر حال، منظور از آن صبر تک‌تک افراد است؛ چون دنبالش همین صبر را به صیغه «صابروا» آورده که در مواردی استعمال می‌شود که ماده فعل بین دو طرف تحقق می‌یابد. و «مصابره» عبارت است از اینکه جمعیتی به اتفاق یکدیگر اذیت‌ها را تحمل کنند و هریک صبر خود را به صبر دیگری تکیه دهد و در نتیجه، برکاتی که در صفت صبر هست، دست به دست هم دهد و تأثیر صبر بیشتر گردد و این معنا امری است که هم در فرد (اگر نسبت به حال شخصی او در نظر گرفته شود)؛ محسوس است و هم در اجتماع (اگر نسبت به حال اجتماع و تعاون او در نظر گرفته شود)؛ چون باعث می‌شود که تک‌تک افراد نیروی یکدیگر را به هم وصل کنند و همه نیروها یکی شود. «وَرَابَطُوا»؛ «مربطه» از نظر معنا، اعم از مصابره است؛ چون «مصابره» عبارت بود از: وصل کردن نیروی مقاومت افراد جامعه در برابر شداید و «مربطه» عبارت است از: همین وصل کردن نیروها، اما نه تنها نیروی مقاومت در برابر شداید، بلکه همه نیروها و کارها در جمیع شئون زندگی دینی، چه در حال شدت و چه در حال رخا و خوشی (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۹۱ و ۹۲).

در نهایت، علامه طباطبائی این‌گونه نتیجه می‌گیرد که انسان با حضور در این‌گونه اجتماعات و کشیدن ریاضت‌های اجتماعی و تحمل ناهنجاری‌ها و بداخلاقی‌ها و نیز کمک به رفع نواقص و نیازهای

اجتماع، به تمام سعادت دنیا و آخرت می‌رسد، و گرنه اگر این حضور در اجتماع و تحمل ناملازمات نباشد سعادت‌تی که نصیب انسان می‌گردد تمام و کامل نخواهد بود و تنها به بعضی از آنها خواهد رسید (همان، ج ۴، ص ۹۱ و ۹۲).

ریاضت در روایات

همان‌گونه که در بحث پیشین در بررسی و تحلیل آیات آراء اندیشمندان و مفسران بیان شد، در این قسمت هم ریاضت در همان بستر و حیاتی بررسی و تحلیل می‌شود با این تفاوت که در اینجا، از دیدگاه امامان معصوم علیهم‌السلام به عنوان مفسران کلام وحی.

در این اینجا، سه نکته قابل طرح است:

۱. جایگاه ریاضت در کلام معصومان علیهم‌السلام؛

۲. نسبت ریاضت با شریعت در سخن ائمه اطهار علیهم‌السلام؛

۳. آفات ریاضت در سخن معصومان علیهم‌السلام.

در ذیل، هریک از این مسائل از نگاه معصومان علیهم‌السلام بررسی می‌شود.

۱. جایگاه ریاضت در کلام معصومان علیهم‌السلام

در آموزه‌های اسلامی، هدف والایی برای انسان در نظر گرفته شده است و انسان باید تمام سعی و تلاش خود را برای رسیدن به آن هدف به کار برد. با عنایت به اینکه انسان دارای دو بعد روحانی (حقیقت انسانی) و بعد مادی (تن جسمانی) است، برای رسیدن به هدف والا و کمال نهایی، که همان قرب الهی است، باید نفس انسان در خدمت بعد روحانی انسان قرار گیرد. اگر چنین اتفاقی رخ ندهد نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد، بلکه بعد روحانی مغلوب بعد جسمانی شده، در سرآشویی سقوط قرار خواهد گرفت. در احادیث متعدد وارد شده از سوی معصومان علیهم‌السلام نیز مکرر به این مطلب اشاره شده است؛ از جمله:

۱. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «افضل الاعمال ما اكرهت نفسك عليه» (نهج البلاغه، ح ۲۴۶)؛ برترین

کارها (نزد خدا) کاری است که خود را به انجام آن وادار سازی.

تردید نیست که ثواب به اندازه مشقت است، چنان‌که گویی ثواب عوض آن است؛ همان‌گونه که عوض حقیقی عوض از درد و رنج است (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۱۹، ص ۸۳) و به همین سبب

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «افضل الاعمال احمزها» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۷، ص ۲۳۷)؛ بهترین عمل‌ها دشوارترین آن است.

۲. امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «احذروا اهوائکم کما تحذرون اعدائکم، فلیس شیء اعدی للرجال من اتباع اهوائهم و حصائد الستهم» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۳۳۵)؛ از هواهای (نفسانی) خود برحذر باشید و بترسید؛ چنان‌که از دشمنان حذر می‌کنید، زیرا برای مردان، چیزی دشمن‌تر از پیروی هواهای خودشان و دروشده‌های زبان‌هایشان (یعنی آنچه بیهوده از دهان خارج شود) نیست.

۳. رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «جاهدوا اهوائکم کما تجاهدون اعدائکم» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۷، ص ۲۳۷)؛ همان‌گونه که با دشمنانتان مبارزه می‌کنید با هواهای نفسانی خود مجاهده کنید.

۴. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «افضل الجهاد جهاد النفس عن الهوی و فطامها عن لذات الدنيا» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۷ق، ص ۲۴۲)؛ برترین جهادها جهاد با نفس است برای بازداشتنش از هواها و جدا کردنش از لذت‌های دنیا.

۵. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «فی خلاف النفس رشدها» (همان، ص ۲۳۸)؛ رشد و صلاح نفس در مخالفت با آن است.

۶. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «طوبی لمن سعی فی فکاک نفسه قبل ضیق الانفاس و شده الابلاس» (همان، ص ۲۳۸)؛ خوشا به حال کسی که تلاش می‌کند در آزادی خویش، پیش از تنگی نفس‌ها و سختی سرگردانی‌ها (در هنگام مرگ).

۷. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «من اهان نفسه اکره الله» (همان، ص ۲۳۹)؛ هر که نفس خود را خوار کند خدا بزرگش دارد.

۸. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «من اتهم نفسه فقد غالب الشیطان» (همان، ص ۲۳۹)؛ کسی که نفس خود را متهم داند (و به او اعتماد نکند) بر شیطان غالب گشته است.

احادیث زیاد دیگری نیز وجود دارد که در این باب وارد شده است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۷ق، ب «الریاضه»؛ مجلسی، ۱۴۰۴ق، ب ۴۵).

۲. نسبت ریاضت با شریعت در کلام معصومان علیهم‌السلام

ریاضتی که در کلام معصومان علیهم‌السلام بدان توصیه شده است به سبب آنکه ایشان اولوالامر و اولیای خدا هستند و هدایت انسان‌ها بر عهده ایشان است، باید مطابق وحی تشریحی باشد و از این رو، احادیثی که

از ناحیه آنها درباره ریاضت به دست ما رسیده، مؤید همین مطلب است و توصیه و دستورالعملی خارج از شریعت در این روایات مشاهده نمی‌شود. در ذیل، به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

۱. امام علی علیه السلام فرمودند: «الشریعة ریاضة النفس» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۷ق، ص ۲۳۸)؛ شریعت و دین، ریاضت و رام کردن نفس است.

۲. علی علیه السلام: «خدمة النفس صیانتها عن اللذات و المقتنیات، و ریاضتها بالعلوم و الحکم، و اجتهادها بالعبادات و الطاعات و فی ذلك نجاة النفس (همان، ص ۲۳۸)؛ خدمت کردن به نفس آن است که از لذت‌ها و کامیابی از اندوخته‌ها نگاهش داری، و به وسیله علوم و حکمت‌ها آن را رام کنی و در اختیار گیری، و به وسیله عبادت‌ها و فرمان‌برداری‌های خداوند به تلاش و کوشش واداری.

از قسمت اول این روایت، جایگاه ریاضت برداشت می‌شود که به آن اشاره شد، و از قسمت آخر روایت -که خدمت کردن به نفس را مساوی با اطاعت خداوند می‌داند- نسبت شریعت با ریاضت استفاده می‌شود.

۳. امام علی علیه السلام فرمودند: «ذلوا انفسکم بترک العادات و قودوها الی فعل الطاعات و حملوها اعبا المغارم، و حملوها بفعل المکارم، و صونوها عن دنس المآثم» (همان، ص ۲۳۸)؛ نفوس خویش را به ترک عادات نکوهیده خوار دارید و آنها را به سوی فرمان‌برداری خدا بکشید، و بار سنگین غرامت‌ها و توان‌ها را بر آنها بار کنید (مشقات زندگی را تحمل نمایید که این دوره دنیا سپری‌شدنی است) و آنها را به کردار بزرگان بیارید، و از پلیدی گناهان نگه‌داری کنید.

ملاحظه می‌شود که آن حضرت اطاعت خداوند را در کنار خوار کردن نفس ذکر می‌فرماید. حضرت علی علیه السلام فرمودند: «المرء حیث وضع نفسه بریاضته و طاعته فإن نزهتها تنزهت و ان دنسها تدنست» (همان، ص ۲۳۸)؛ آدمی در جایی است که خویش را به ریاضت و اطاعت خدای بدارد. حال اگر نفس خویش را (به اطاعت) پاکیزه داشت پاکیزه شود و اگر پست داشت پست گردد.

۵. حضرت علی علیه السلام فرمودند: «من ترک لله سبحانه شیئاً عوضه الله خیراً مما ترک» (همان، ص ۲۴۰)؛ هر که برای خداوند سبحان از چیزی بگذرد خداوند چیزی بهتر از آنچه از آن گذشته است به وی مرحمت کند.

۶. حضرت علی علیه السلام فرمودند: «انما هی نفسی اروضها بالتقوی» (نهج البلاغه، نامه ۴۵)؛ من نفس خود را با پرهیزگاری می‌پرورانم.

۷. امام صادق علیه السلام فرمودند: «طوبی لعبد جاهد الله نفسه و هوا» (مصباح الشریعه، ۱۳۶۳، ص ۱۶۹)؛ خوشا به حال بنده‌ای که برای خدا با نفس و تمایلات نفسانی خود مبارزه کند.

۸. امام صادق علیه السلام فرمودند: «أورع الناس من وقف عند الشبهة. أعبد الناس من أقام الفرائض. أزهّد الناس من ترک الحرام. أشد الناس اجتهادا من ترک الذنوب» (صدوق، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۱۶)؛ پرهیزگارترین مردم کسی است که در برابر شبهه توقف کند. عابدترین مردم کسی است که واجبات را بجای آورد. زاهدترین مردم کسی است که حرام را ترک کند. کوشاترین مردم کسی است که از گناهان پرهیزد. ملاحظه می‌شود که در کلام معصومان علیهم السلام ریاضت جدای از شریعت تعریف نشده است.

۳. موانع و آفات ریاضت در کلام معصومان علیهم السلام

هر کاری اگر بخواهیم دارای نتیجه مطلوبی باشد باید علاوه بر اینکه شرایط آن رعایت می‌شود، باید بستر مناسبی برای عملی کردن آن هم فراهم گردد، و در این بستر باید از موانع احتمالی، که در مسیر مانع پیشرفت می‌شود، جلوگیری به عمل آید. ریاضت هم از این قاعده کلی مستثنا نیست. بنابراین، باید از همان بستری که دستور به ریاضت صادر گردیده است، موانع احتمالی را که موجب انحراف ریاضت از مسیر اصلی خود می‌شود و مجاهد را یا به زحمت بی‌اثر و یا به انحراف می‌کشاند شناسایی کرد.

خوش‌بختانه حضرات معصومان علیهم السلام نه تنها ریاضت را معرفی کرده‌اند، بلکه آفات آن را نیز برای طالبان حقیقت روشن ساخته و تبیین نموده‌اند تا مسیر ریاضت هموار گردد وثمرثمر واقع شود. در اینجا، به موانع و آفات اشاره می‌شود:

الف. تن دادن به خواهش‌های نفسانی: امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «انّ النفس الّتی تطلب الرغائب الفانیة، لتهلك فی طلبها و تشقی فی مقبلها» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۷ق، ص ۲۳۹).

هر کس در طلب خواسته‌های ناپایدار دنیا باشد در این راه نابود می‌شود و گرفتار شقاوت در آخرت و هنگام بازگشت می‌گردد.

ب. تبعیت از شیطان: امیرالمؤمنین علیه السلام ترسیم دقیقی از پیروان شیطان و چگونگی نفوذ او در آنها و سپس آثار و پیامدهای مرگبار آن را نشان می‌دهد و می‌فرماید: «اتخذوا الشیطان لأمرهم ملاکاً و اتخذهم له أشراً قباض و فرخ فی صدورهم و دبّ و درج فی حجوهم فنظر بأعینهم و نطق باللسانهم فركب بهم الزلل و زین لهم الحطل فغل من قلد شریکة الشیطان فی سلطانیه و نطق بالباطل علی لسانیه» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، خ ۷)؛ شیطان را ملاک و اساس کار خود قرار داده‌اند. او نیز آنها را به عنوان دام‌های خویش (یا شریکان خود) برگزید و به دنبال آن، در سینه‌های آنها تخم‌گذاری کرد. سپس آن را به جوجه تبدیل کرد. این جوجه‌های شیطانی از درون سینه‌های آنان خارج شده، در دامانشان حرکت

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه محمد دشتی، قم، امیرالمؤمنین.
 ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ق، شرح نهج البلاغه، قم، مکتبه آیت الله مرعشی نجفی.
 ابن عجبیه، احمد بن محمد، ۱۴۱۹ق، البحر المدید، قاهره، دکتر حسن عباس زکی.
 ابن عربی، محی الدین، بی تا، الفتوحات المکیه، بیروت، دارصادر.
 — ۱۴۲۲ق، تفسیر ابن عربی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
 ابن کثیر، اسماعیل بن عمر، ۱۴۱۹ق، تفسیر القرآن العظیم، بیروت، دار الکتب العلمیه.
 ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ق، لسان العرب، بیروت، دار صادر.
 استرآبادی، سیدشرف الدین، ۱۴۰۹ق، تاویل الآیات الظاهره، قم، جامعه مدرسین.
 آلوسی، سید محمود، ۱۴۱۵ق، روح المعانی، بیروت، دار الکتب العلمیه.
 مصباح الشریعه، ۱۳۶۳، تهران، قلم.
 تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۴۱۷ق، غرر الحکم و درر الکلم، چ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
 آملی، سیدحیدر، ۱۴۲۲ق، المحيط الاعظم و البحر الخضم، چ سوم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
 اندلسی، ابوحیان، ۱۴۲۰ق، البحر المحیط، بیروت، دارالفکر.
 ثعلبی، ابو اسحاق، ۱۴۲۲ق، الکشف و البیان، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
 حسکانی، عبیدالله بن احمد، ۱۴۱۱ق، شواهد التنزیل، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
 حلّی، حسن بن یوسف، ۱۴۰۹ق، الفین، چ دوم، قم، دارالهجره.
 خطیب، عبدالکریم، بی تا، التفسیر القرآنی للقرآن، بی جا، بی نا.
 موسوی خمینی، روح الله، ۱۴۰۶ق، تعلیقات علی شرح فصوص الحکم و مصباح الانس، بی جا، پاسدار اسلام.
 خوبی، سیدابوالقاسم، ۱۳۸۳، البیان، قم، دارالتقلین.
 دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، لغت نامه، چ دوم، تهران، دانشگاه تهران.
 دیلمی، حسن بن ابی الحسن، ۱۴۱۲ق، ارشاد القلوب الی الصواب، بی جا، شریف رضی.
 فخررازی، محمد بن عمر، ۱۴۲۰ق، مفاتیح الغیب، چ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
 راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۲۳ق، المفردات فی غریب القرآن، قم، ذوی القربی.
 زمخشری، محمود، ۱۴۰۷ق، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل، بیروت، دار الکتب العربی.
 سبزواری نجفی، محمد بن حبیب الله، ۱۴۱۹ق، ارشاد الاذهان، بیروت، دار التعارف.

کردند و پرورش یافتند (و سرانجام کارشان به جایی رسید که) شیطان با چشم آنها نگاه کرد و با زبانشان سخن گفت. آنها را بر مرکب لغزشها سوار کرد و سخنان فاسد و هزل و باطل را در نظرشان زینت بخشید، و به این سبب، اعمال آنها اعمال کسی است که شیطان او را در سلطه خود شریک ساخته و سخنان باطل را بر زبان او نهاده است (و از این طریق، می توان آنها را به خوبی شناخت).

ج. غلبه عادت بر ریاضت: امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «آفة الرياضة غلبة العادة» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۷ق، ص ۲۳۸)؛ آفت ریاضت (و رام کردن نفس) غلبه کردن عادت است (که مانع بزرگی سر راه ریاضت نفس است).

مثلاً، انسان علاقه مند است کارهای نیک انجام دهد. به فرض، به نماز شب برخیزد، و چون عادت به شب خیزی ندارد ریاضت از بین می رود و به مقام محمود الهی نمی رسد.

از مجموعه گفته های فوق الذکر به دست می آید که ریاضت اگر بخواهد برای تکامل انسان مفید باشد باید در مسیر شریعت و برگرفته از کلام معصومان علیهم السلام باشد، وگرنه موجب سقوط و هلاکت انسان می شود.

جمع بندی و نتیجه گیری

مجاهده با نفس باید در مسیر الهی و با انگیزه الهی صورت گیرد تا موجب سعادت شود. سیره عملی معصومان علیهم السلام در ریاضت، با توجه به گستره آگاهی آنها از وحی، خارج از چارچوب شریعت و دین نبوده است. از این رو، الگویی کامل و جامع برای ریاضت هستند. ریاضت باید در همه عرصه های زندگی جاری باشد، بدون اینکه ریاضتی در امری موجب اخلال به وظایف دیگر انسان باشد.

مفید بودن ریاضت متوقف بر استمرار و استقامت و تلاش مجدانه در آن است. مصادیق ریاضت در آیات و روایات عبارتند از: مبارزه با نفس و امیال نفسانی، شیطان، کفار و جهاد علمی و نیز مجاهدت در راه اهل بیت علیهم السلام و تعبد در شریعت و پای بندی به اسلام، و ادا ساختن نفس به صبر در برابر سختی ها، ایثار در خیرات و بی اعتنایی به زرق و برق دنیا، قرار گرفتن نفس بین خوف و رجا.

امیال درونی و هواهای نفسانی، زرق و برق دنیا، پیروی از شیطان و غلبه کردن عادات از آفات و موانع ریاضت به شمار می روند.

سمرقندی، نصر بن محمد، بی تا، *بحر العلوم*، بی جا، بی نا.

شیر، سید عبدالله، ۱۴۱۲ق، *تفسیر القرآن الکریم*، بیروت، دار البلاغه.

— ۱۴۰۷ق، *الجواهر الثمین*، کویت، مکتبه الالفین.

صدرالمتألهین، ۱۳۶۳، *مفاتیح الغیب*، تهران، مؤسسه تحقیقات فرهنگی.

صدوق، محمد بن علی، ۱۴۰۳ق، *الخصال*، چ دوم، قم، جامعه مدرسین.

طباطبائی، سید محمد حسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.

طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۷، *جوامع الجامع*، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.

طبری، محمد بن جریر، ۱۴۱۲ق، *جامع البیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دارالمعرفة.

طریحی، فخرالدین، ۱۳۷۵، *مجمع البحرین*، تهران، کتابفروشی مرتضوی.

طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۷۳، *وصاف الاشراف*، چ سوم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

طوسی، محمد بن حسن، بی تا، *التبیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

طیب، سید عبد الحسین، ۱۳۷۸، *اطیب البیان*، چ دوم، تهران، اسلام.

فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۰ق، *العین*، قم، هجرت.

فیض کاشانی، ملا محسن، ۱۴۱۸ق، *الاصفی فی تفسیر القرآن*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

— ۱۴۱۵ق، *الصافی*، چ دوم، تهران، صدر.

قمی، علی بن ابراهیم، ۱۳۶۷، *تفسیر قمی*، قم، دارالکتاب.

کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، چ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۴ق، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.

مطهری، مرتضی، بی تا، *مجموعه آثار*، تهران، صدر.

— ۱۳۶۸، *آشنایی با علوم اسلامی*، چ ششم، تهران، صدر.

معین، محمد، ۱۳۸۱، *فرهنگ فارسی*، تهران، آدنا.

مقدس اردبیلی، احمد بن محمد، بی تا، *زبدة البیان*، تهران، کتابفروشی مرتضوی.

مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مکی، ابوظالب، ۱۴۱۷ق، *قوت القلوب*، بیروت، دار الکتب العلمیه.

نخجوانی، نعمت الله، ۱۹۹۹م، *القواتح الالهیه و المفاتیح الغیبیه*، مصر، دار رکابی.

هجویری، علی بن عثمان، ۱۳۳۶، *کشف المحجوب*، تهران، امیرکبیر.

