



فصلنامه علمی پژوهشی اخلاق پژوهی

سال چهارم • شماره سوم • پاییز 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\*\*

doi 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، اساسی‌ترین رکن 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، درمی‌یابیم که زیاده‌روی در انجام عبادت، نه تنها سبب ارتقای معنوی انسان نمی‌شود، بلکه ممکن است زمینه‌های تباهی 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 مسئول) | m.miri57@ut.ac.ir  
\*\* کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه قرآن و حدیث، شهر ری، ایران. | yahmadi.modir@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۸ □ تاریخ تأیید: ۱۴۰۰/۰۴/۲۷

## مقدمه

بر اساس آیه شریفه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (سوره ذاریات، آیه ۵۶) غایت و کمال نهایی آفرینش انسان «عبادت» است. و بر این پایه، هر چه عبادت انسان بیشتر و خالصانه‌تر باشد به کمال نهایی خود نزدیک‌تر می‌شود، اما حتی اگر بنده‌ای تمام لحظات عمر خویش را تنها و تنها مشغول عبادت و حمد و تسبیح خداوند باشد؛ حق عبادت خداوند را نمی‌تواند به‌جا آورد؛ تا آنجا که حتی کامل‌ترین انسان‌ها، یعنی اهل بیت (ع) هم به این مطلب اذعان و به عجز خود در به‌جا آوردن حق عبادت پروردگار تأکید دارند. امام سجاد (ع) بر این عجز در برابر عظمت پروردگار تأکید می‌کنند: «سُبْحَانَكَ مَا عَبَدْنَاكَ حَقَّ عِبَادَتِكَ»؛ [خداوند! تو پاک و منزهی؛ چنانکه سزاوار عبادت و بندگی توست، پرستش نمودیم (امام سجاد (ع)، ۱۳۷۶، ص ۳۸).

در کنار این احادیث که بر کوتاهی دست بشر از ادای حق عبادت پروردگار تأکید دارند، با احادیثی مواجه می‌شویم که از هر گونه افراط و زیاده‌روی در عبادت نهی کرده‌اند. حاصل آنکه در آموزه‌های دینی، از سویی بر ممکن نبودن به‌جا آوردن حق عبادت خدا از سوی بندگان تأکید می‌شود و از سویی دیگر بر پرهیز از هر گونه افراط در عبادت و اعمال عبادی سفارش می‌شود. همچنین از یک سو، در آموزه‌های اسلامی، فرهنگ «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 اِکثار 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 اِکثار در عبادت داشته و دیگری سفارش به رعایت میانه‌روی 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 اشتغالِ 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 پردازند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۴۹۶) یا کسی که همسایه خود را مسلمان کرد و با رویه افراطی که در عبادات از اسلام به او نمایاند او را به اسلام بدبین کرده و



۱۲۰

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 (شریف‌الرضی، 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 ۵۰۰-۵۰۱). 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 متدینان را تهدید می‌کند.

در این نوشتار برآنیم 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 آیینی 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 دین‌مدار بر نمی‌تابد و انسان را از پا نهادن در وادی تندروی بر حذر می‌دارد؛ به طوری که 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، اذکار 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 بر خلاف سنت من عبادت کند گمراه شده و اعمالش او را به ورطه تباهی و گمراهی می‌کشاند<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۶).

عیارسنجی 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 صفای جان و قلب پاک عبد باشد؛ هر چند اندک، خالص و بدون ذره‌ای ریا باشد. امام صادق (ع) فرمودند:

جوان بودم و در عبادت کوشا، پدرم فرمود: پسر جان! کمتر از آنچه می‌بینم عبادت کن که خدای عزّ و جل چون بنده‌ای را دوست بدارد، به عمل اندکی از او راضی شود (وزّام بن ابی فراس، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۸۷).

و در جایی دیگر نیز فرمودند:

در طواف کعبه بودم که پدرم بر من گذشت، من جوان بودم و در عبادت کوشا؛ پدرم مرا دید که عرق از صورتم سرازیر بود؛ به من فرمود: پسر! 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، آن قدر مهم است که امام صادق (ع) می‌فرمایند: «عبادت را بر خود تحمیل نکنید»<sup>۲</sup> (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. «أَلَا إِنَّ لِكُلِّ عِبَادَةٍ شِرَّةً ثُمَّ تَصِيرُ إِلَى فِتْرَةٍ فَمَنْ صَارَتْ شِرَّةُ عِبَادَتِهِ إِلَى سُتِّي فَقَدْ اهْتَدَى وَمَنْ خَالَفَ سُتِّي فَقَدْ ضَلَّ وَكَانَ عَمَلُهُ فِي تَبَابٍ».

۲. «لَا تُكْرَهُوا 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 بیفتد و از عبادت زده شود، اما این قانون، شامل فرائض و واجبات، نمی‌شود. امام علی (ع) در نامه خود خطاب به حارث همدانی، با اشاره به این نکته، می‌نویسند:

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

## نگاه سلبی عرفان اسلامی به افراط در عبادت

تصوّر سطحی و ابتدایی از سیر و سلوک عرفانی آن است که سالک الی الله 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 برجسته 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، افراط و زیاده‌روی است و چه بسا سالک در این صورت، با واکنشی منفی 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 مراعات نفس خود کرده و حدّ توان خود را در عبادت سنجیده و به اندازه این توان به عبادت و ذکر مشغول باشد و از هر گونه افراط در انجام عبادات پرهیزد. در ادامه، نظر برخی مشایخ و صاحب‌نظران وادی عرفان را در این باب بررسی می‌کنیم.

به باور عبدالرزاق کاشانی - عارف نامدار قرن هشتم - سالک، باید ادب را در محضر خداوند رعایت نماید، یعنی تفریط و کوتاهی در انجام عبادات نداشته باشد تا در زمره اهل معاصی به شمار نیاید و البته، زیاده‌روی در عبادت نیز نکند؛ به‌گونه‌ای 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 نَفْسَكَ عَنِ الْعِبَادَةِ وَ اِزْفُقِي بِهَا وَ حُدِّ عَفْوَهَا وَ نَسَاطَهَا اِلَّا مَا كَانَ مَكْتُوبًا فِي الْفَرِيضَةِ فَإِنَّهُ لَا بُدَّ مِنْ اَدَائِهَا».



... عبادت خدا را بر بندگان خدا با کراهت تحمیل نکنید تا مانند سوار در مانده‌ای باشید که نه مسافت را پیموده و نه مرکبی به‌جا گذاشته است، یعنی به‌واسطه زیادی سرعت، مرکبش در بین راه از رفتن باز مانده است<sup>۱</sup> (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؛ به‌گونه‌ای 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 بحر العلوم 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 «ترک عادات»، دومین وادی را «عزم و اراده» و سومین وادی را «رفق و مدارا» می‌داند. منظور از «رفق و مدارا»، پرهیز از افراط و تفریط و رعایت میانه‌روی در کلیه امور و به‌ویژه عبادات است. به اعتقاد او، سالک نباید در مقطعی 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، بدبین و بی‌اعتقاد و علاقه شود. در این شرایط نمی‌توان از این نفس برای ادامه راه استفاده کرد (بحر العلوم، ۱۴۱۵، ص ۱۴۸).

علامه طباطبایی - در توضیح این کلام سید بحر العلوم - می‌فرماید: «رفق و مدارا» از مهم‌ترین مواردی است که سالک الی‌الله باید آن را رعایت کند، و کمترین غفلتی در این زمینه سبب می‌شود که نه‌تنها 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، شور و اشتیاق زائد الوصفی در خود احساس می‌کند، و یا در بین سفر هنگام روی دادن برخی مکاشفات، اشتیاق و افری در خود احساس می‌کند و در نتیجه، ممکن است تصمیم بگیرد که اعمال عبادی بسیار زیادی را به‌جا بیاورد، پس بیشتر وقت خود را به دعا و ذکر و نماز اختصاص می‌دهد، هر نوع عبادتی را که

۱. «لَا تُكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ إِلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ فَتَكُونُوا كَالرَّكِبِ الْمُنْبَتِ الَّذِي لَا سَفْرًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبَقِيَ».

می بیند به جا می آورد، از هر کس کلمه‌ای می آموزد، از هر غذای روحانی لقمه‌ای برمی دارد، اما باید توجه داشته باشد که این شیوه و رویکرد، نه تنها مفید نیست، بلکه زیان آور است؛ چون نفس در اثر تحمیل اعمال گران، عکس‌العمل نشان داده و ملول و خسته می شود و سالک بدون گرفتن نتیجه، در خود هیچ میل و رغبتی برای انجام کمترین و جزئی ترین مستحبات احساس نمی کند. علامه طباطبایی، در ادامه، راز این امر را در این موضوع می داند که ملاک سالک در انجام اِفراطی 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 بار گران به تنگ آمده و ناگهان شانه خالی می کند، بار سفر را در ابتدا و یا در نیمه سفر بر زمین نهاده و حتی از سفر هم متنفر می شود.

ایشان برای درمان این مشکل چنین توصیه می کنند که سالک نباید فریب این اشتیاق موقتی را بخورد، بلکه باید در ابتدا با نظری دقیق، استعداد و ویژگی های روحی و جسمی و مقدار قابلیت تحمل خود را سنجیده و عملی را که می تواند بر آن 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 حظّ 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 تفهیم بهتر مسئله لزوم رعایت «رفق و مدارا» در عبادت، چنین می گویند:

مَثَل سالک در به جای آوردن عبادات، مانند شخصی است که می خواهد 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 ۱۰۸-۱۰۶).

امام خمینی (ره) نیز در همین راستا - در کتاب آداب الصلوة - به شکل مفصل، به قاعده عرفانی «مراعات نفس» و عدم الزام و اجبار آن به عبادت به هنگام بی میلی و کراهت پرداخته اند (امام خمینی، ۱۳۷۰، ص ۲۸-۲۳). ایشان انجام عبادت همراه با کسالت و بی میلی را از مصادیق اِفراط در عبادت دانسته و عدم رعایت اعتدال و اِفراط در عبادت را از آن جهت مضرّ و خطرناک می دانند که ناخودآگاه این امر سبب دل زدگی انسان از عبادت و انزجار نسبت به آن شده و سالک



از مقام عبودیت - که منشأ همه سعادت‌هاست - منزجر 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 الی 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 سلوک باید مراعات حال خود را کرده و به اصطلاح، با نفس خود رفیق 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 بدانند نفسش در برابر ریاضات شاقه، تاب مقاومت دارد و آلا هرگز نفس را در حال بی‌میلی و کسالت و ادا به عبادت ننماید. همان‌طور که علم پزشکی به انسان توصیه می‌کند که در حال سیری و بی‌اشتهایی غذایی نخورد، طب روحانی نیز اقتضا می‌کند که اگر انسان غذاهای روحانی را از روی بهجت 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 قوه 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، عنان گسیخته و بی‌اختیار شود، چنان در پرتگاه تباهی 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 کردند: «هنگامی که قلوب نشاط و بهجت دارند به آنها امانت بسپارید [و آنها را به عبادت وادارید] و وقتی گریزانند آنها را واگذارید»<sup>۱</sup> (علامه مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۶۰) و می‌فرمایند این دستور جامعی است که هر سالک الی الله اگر می‌خواهد در این مسیر توفیق یابد، باید آن را رعایت کند.

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

۱. «إِذَا نَشِطَتِ الْقُلُوبُ فَأَوْدِعُوهَا وَإِذَا نَفَرَتْ فَوَدِّعُوهَا» (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 بنده دارد، او را از افتادن در وادی انجام عبادات سنگین و طاقت‌فرسا منع می‌کند.

امام خمینی (ره) در ادامه، این إشکال را مطرح کرده‌اند که اگر انجام عبادت‌های 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 إشکال و شبهه می‌فرمایند: ما نباید 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 یقیناً واقعی در قلبشان جا نگرفته است. ائمه اطهار (ع) آن‌قدر عاشق و شیفته حضرت حق هستند که عبادت‌هایی 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 تنها در توان قهرمانان این رشته است، بالای سر ببرد. روشن است که این کار، چیزی جز تباهی انسان به دنبال نخواهد داشت؛ چنان که امام صادق (ع) نیز در حدیث شریفی، درجات ایمان را به پله‌های نردبان تشبیه کرده و فرمودند: «تحمیل آنچه مربوط به درجات نهایی ایمان است، بر کسی که در درجه 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 افراط 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 ترک نیست و در نافله و انجام مستحبات نیز سختگیری نیست»<sup>۱</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۱۴۵).

## نگاه اثباتی آموزه‌های دینی به اعتدال در عبادت

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

۱. «يَا كَمِيلُ لَا رُخْصَةَ فِي فَرْضٍ وَلَا شِدَّةَ فِي نَافِلَةٍ».



اعتدال را به عنوان ویژگی مهم امت اسلامی معرفی کرده و می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً 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 اعتدال را در تمامی جنبه‌های زندگی رعایت نماید (طباطبایی، 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 اعتدال گویای 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»<sup>۱</sup> (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۲۸). رعایت اعتدال 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.<sup>۲</sup> 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 دائماً در حال عبادت باشد، روزها روزه بگیرد و در مسجد سپری کند و همه شب را به عبادت برخیزد 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، به گونه‌ای 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 پنج مرتبه نماز، سالی یک‌ماه 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 روست که خداوند متعال، پیامبر اکرم (ص) را بر رعایت اعتدال در عبادت تأدیب فرمود تا الگوی مؤمنین باشد. مطابق برخی تفاسیر (عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۳، ص ۳۶۷) آنگاه که وحی بر رسول اکرم (ص) نازل می‌گشت، ایشان بسیار عبادت می‌کردند؛ به گونه‌ای که پاهای مبارکشان متورم می‌شد و در این هنگام این آیه شریفه نازل شد که «مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى»<sup>۳</sup> (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: ابن ماجه، ۱۴۱۸، ج ۵، ص ۶۳۴).

۳. چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا» (شریف 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 تضييع فرائض و واجبات خود شده است و روشن است که عابد نادانی 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 با رفق و مدارا رفتار کنی، آن را نجات داده‌ای. تو اگر به این نکته توجه نداشته باشی، بدان که با عبادت‌های افراطی خود، فضایی که کسب می‌کنی، جایگزین فرائضی که تباه می‌کنی نخواهد شد»<sup>۱</sup> (لیثی، 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:

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 نماز می‌خوانم و می‌خوابم، روزه می‌گیرم و افطار می‌کنم، می‌خندم و می‌گریم. پس، هر که از روش و سنت من روی گرداند از من نیست»<sup>۲</sup> (شیخ خزّ عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۰۹)

بر همین اساس، یکی از سنت‌های مهم پیامبر اکرم (ص)، رعایت میانه‌روی و اعتدال است که تخطی از آن موجب فساد و تباهی اعمال می‌شود. این حدیث، تأکید بسیار روشنی بر لزوم حفظ اعتدال و میانه‌روی توسط بندگان 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] يَقُولُ خُذُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا» (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 نَفْسَكَ مَطِيئَتُكَ إِنْ أَجْهَدْتَهَا قَاتَلَتْهَا وَإِنْ رَفَقْتَ بِهَا أَبْقَيْتَهَا، إِنَّكَ إِنْ أَخَلَّتْ بِهَذَا التَّمْسِيمِ فَلَا تُقَوْمُ فَصَائِلُ تَكْسِبُهَا بِفَرَائِضٍ تُصْبِحُهَا».

۲. «...فَمَنْ صَارَتْ شِرَّةُ عِبَادَتِهِ إِلَى سُنَّتِي فَقَدْ اهْتَدَى وَمَنْ خَالَفَ سُنَّتِي فَقَدْ ضَلَّ وَكَانَ عَمَلُهُ فِي تَبَابٍ أَمَا إِنِّي أُصَلِّي وَأَنَا وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ وَأُصْحَكُ وَأَبْكِي فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي مِنْهَا جِي وَسُنَّتِي فَلَيْسَ 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.<sup>۱</sup>

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

دل‌ها را روی آوردن و روی برگرداندنی است، اگر دل روی آورد آن را به مستحبات وادارید، و اگر روی برگرداند، بر انجام واجبات بسنده کنید<sup>۲</sup> (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۵۳۰)

در اینجا منظور حضرت از رعایت اقتصار و بسنده 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 تفریط در عبادت شده و به انحراف کشیده می‌شوند، منشاء رفتارهای اشتباهشان عدم توجه به ادبار 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 مجتبیٰ (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 مداوم و در توان توست پرداز»

أَوْصِيكَ يَا بَنِيَّ بِالصَّلَاةِ عِنْدَ وَقْتِهَا وَ الزَّكَاةِ فِي أَهْلِهَا... وَاقْتَصِدْ يَا بَنِيَّ فِي مَعِيشَتِكَ، وَاقْتَصِدْ فِي عِبَادَتِكَ، وَعَلَيْكَ فِيهَا بِالْأَمْرِ الدَّائِمِ الَّذِي تَطْبِقُهُ (احمدی میانجی، ۱۴۲۶، ج ۲، ص ۲۳۶).

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

یا علی! به درستی که این دین محکم، متین 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]<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۶).

در این حدیث، پیامبر اکرم (ص) برای معرفی دین از تعبیر «متین» استفاده کرده‌اند. «متین» - 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؛ ابن ماجه، ۱۴۱۸، ج ۵، ص ۶۳۴.

۲. «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِبْتَالَاً وَ إِدْبَاراً فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَاحْمَلُوهَا عَلَى التَّوَافُلِ وَ إِذَا أَدْبَرَتْ فَاقْتَصِرُوا بِهَا عَلَى الْفَرَائِضِ».

۳. «يَا عَلِيُّ، إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ، فَأَوْعِلْ فِيهِ بِرِفْقٍ، وَ لَا تُبْعِضْ 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 صراحت، به همه مسلمانان امر فرموده که در هیچ کاری از خداوند متعال و نبی مکرم اسلام پیشی نگیرند:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْدُمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده اید در برابر خدا و پیامبرش [در هیچ کاری] پیشی مجوید و از خدا پروا بدارید که خدا شنوای داناست (سوره 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 متفق‌القول هستند و آن این است که باید عبد «رفق» در عبادت را رعایت کند. رفق، یعنی انسان در امور عبادی از شریعت پیشی نگیرد و بر نفس خود، سخت‌گیری بی‌مورد 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:

پسندیده 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 مراعات نفس کند و نفسش را با انجام عبادات سنگین تحت فشار قرار ندهد. عبادت، اگر کم باشد و مداوم، از کار زیاد ولی ملال‌آفرین بهتر است... حتی امام زین العابدین (ع) که سرآمد و زینت همه عبادت‌کنندگان هستند؛ استراحت و خواب داشتند، از نوشیدن و خوردن غذا اجتناب نمی‌کردند و از ازدواج و مراودات 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 شهبانی و غضبی خود را به اعتدال برساند، به نقطه مطلوبی

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



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

خواجه عبدالله انصاری در کتاب منازل السائرین<sup>۱</sup> مراحل سیر و سلوک الی 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 علی الاجتهاد فی 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<sup>۲</sup> (خواجه عبدالله انصاری، ۱۴۱۷، ص ۶۴).

عبدالرزاق کاشانی نیز - در باب مقام استقامت - معتقد است که کوشش در عبادت نباید سبب شود که اعتدال در آن از بین برود و سالک به سمت إفراط کشیده شود. غلو و زیاده‌روی در عبادت از یک‌سو، و کوتاهی در عبادت از سوی دیگر، هر دو مذموم‌اند و بر سالک مبتدی ضروری است که استقامت در حفظ اعتدال داشته باشد؛ زیرا از دست دادن جانب اعتدال سبب فروافتادن سالک در ورطه إفراط و یا تفریط 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 کراهت بر او مستولی گردد و مراد خواجه عبدالله از عبارت «و لا متجاوزاً حدّ الإخلاص» آن است که عملش مخلوط با ریا نشود و یا آن را به خاطر دست یافتن به اجر و پاداش انجام ندهد؛ زیرا این کار سبب می‌شود که اعمالش فاسد و تباه شود.

۱. منازل السائرین، مهمترین کتاب عرفان عملی است که گذشت زمان نیز نتوانسته از ارزش و اهمیت آن بکاهد...  
 ۲. «الدرجة الاولى: الاستقامة علی الاجتهاد فی الاقتصاد؛ لا عادیارسم العلم ولا متجاوزاً حدّ الإخلاص ولا مخالفاً نهج السنة».

همچنین منظور از عبارت «و لا مخالفاً نهج السنّة» آن است که عبادتِ 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 «و مِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ» (سوره فاطر، آیه ۳۲) تمسک جسته است. «مقتصد» 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، مصداق «مقتصد» در این آیه شریفه نخواهد بود (کاشانی، ۱۳۸۵، ص ۳۱۷-۳۱۸).

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 غذا، به این نکته اشاره می‌کند که سالک در مسیر سلوکی خود باید مراقب باشد تا دچار 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:



۱۳۳

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 حق همه را ادا کرده باشی<sup>۱</sup> (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 همان‌طور که 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 بدهکار 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 حق نفس است که البته، باید هر دو ادا شوند. انسان نباید مدیون نفس خویش شود و با سخت‌گیری بر آن، خود را وادار به انجام اعمال عبادی سنگین کند.

عبدالرزاق کاشانی نیز در کتاب لطائف الأعلام فی إشارات أهل الإلهام<sup>۱</sup> بر ضرورت رعایت

۱. «إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِعَيْنِكَ عَلَيَّكَ حَقًّا... فَقُمْ وَنَمْ وَصُمْ وَأَفِطِرْ وَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ.»



اعتدال در سلوک الی الله پای فشرده و در توضیح اصطلاح عرفانی «ادب» می نویسد: «الادب: هو حفظ الحد بین الغلو و الجفاء أى بین الإفراط و التفریط و ذلك أن يؤم السالك طريقاً وسطاً بينهما» (کاشانی، ۱۴۲۶، ج ۱، ص ۱۶۳).

عارف و فیلسوف معاصر، آیه الله حسن زاده آملی (ره) در کتاب هزار و یک کلمه نیز مهم ترین مواردی که سالک باید در نظر داشته باشد و رعایت کند را در چند کلمه فهرست و بیان کرده اند. ایشان در کنار مباحث مهمی چون «ریاضت»، «تفکر»، «تهجد»، «ادب مع الله»، «مراقبه» و «محاسبه» که مهمات سلوک به شمار می آیند، «اقتصاد» را مطرح کرده اند، یعنی میانه روی در مطلق امور و به ویژه «عبادت» که باید از سوی سالک برای توفیق در مسیر سلوکی خود رعایت شود (حسن زاده آملی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۴۱۵).

همچنین آیه الله مظاهری در کتاب دراسات فی الاخلاق و شئون الحکمة العملية که در آن مهم ترین سرفصل های فضایل اخلاقی را مطرح کرده اند، در فضیلت سی و نهم، ارزش «اقتصاد» و میانه روی به معنای عام آن را بررسی کرده و رعایت اعتدال و میانه روی 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 می گیرد و این شخص به بزرگ ترین فضیلت در دنیا و آخرت دست یافته است. آیه الله مظاهری، مطلوبیت این فضیلت بزرگ را در اکثر شئون زندگی بررسی کرده و می فرمایند: «فضیلت حفظ میانه روی و دوری از افراط و تفریط حتی در عبادات هم باید رعایت شود. و نباید در انجام عبادات سنگین و طاقت فرسا جانب اعتدال را از دست داد» (مظاهری، ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۵۴۱-۵۴۲).

### جمع بندی و نتیجه گیری

پیروی بی قید و شرط و دنباله روی حداکثری از تک تک دستورات و فرامین شریعت مطهر اسلام، قانون اساسی عرفان راستین اسلامی است. این قانون اساسی، در هیچ مرحله ای 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 آموزه های دینی و

۱. این کتاب منسوب به کاشانی است. مولف، اصطلاحات اهل معرفت را جمع کرده و برای هر یک توضیح مختصری داده است و در واقع، این کتاب، نوعی «فرهنگ نامه اصطلاحات عرفانی» است.  
۲. عارف متأدب، کسی است که از حد افراط و تفریط گذر نکند و راه میانه را برگزیند.



عرفان اسلامی در باب «نقی 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 تحمیل فشار بر نفس انسان، نه تنها مایه و پایه ارتقاء معنوی آدمی نمی‌شوند، بلکه چه بسا زمینه‌های تباهی عبد را فراهم آورند. عبادت باید بر طبق سیره پیامبر اکرم (ص) باشد و افراط و تفریط در این زمینه ناپسند و ناپذیرفتنی 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.

از سوی دیگر، با نگاهی به اندیشه و نگاه عرفا در این باب، درمی‌یابیم که آنها نیز همین روش را به سالکان الی‌الله توصیه می‌کردند. برای مثال، همان‌گونه که در مباحث پیش‌گفته بیان شد، خواجه عبد‌الله انصاری، شرط لازم برای انجام عبادت در حد اعتدال، که موجب ترقی معنوی و موفقیت در سلوک می‌گردد، را «عبادت بر طبق سیره پیامبر اکرم (ص)» می‌داند. عارفان به پیروی از دستورات اسلام در این باب، تحمیل 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 انزجار از مقام عبودیت شود. و از این باب است که مشایخ سلوک، داشتن نشاط و بهجت در عبادت و همچنین رعایت اعتدال در عبادت را برای سالک الی‌الله از مهم‌ترین شرایط سیر و سلوک به‌شمار می‌آورند.

عبادت باید در حدّ توان سالک انجام شود؛ نه در حد امکان و به تناسب قوّت 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 نخواستہ سالک، عنان‌گسیخته و بی‌اختیار شود، چنان در پرتگاه 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 نقی 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. (۱۳۶۲ش). صفات الشيعة. (چاپ اول). تهران: أعلمی.
- ابن حنبل. احمد بن محمد. (۱۴۱۶ق). مسند الإمام أحمد بن حنبل. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ابن عربی. محی الدین. الفتوحات المکیة. (بی تا). (چاپ اول). بيروت: دارالصادر.
- ابن ماجه. محمد بن یزید. (۱۴۱۸ق). سنن الحافظ أبی عبدالله محمد بن یزید القزوينی ابن ماجه. (چاپ اول). لبنان: دار الجيل.
- احمدی میانجی. علی. (۱۴۲۶ق). مکاتیب الأئمة. (ع). (چاپ اول). قم: دار الحديث.
- اکبرآبادی. ولی محمد. (۱۳۸۳ش). مخزن الاسرار. مصحح: نجیب مایل هروی. تهران: نشر قطره.
- امام سجاد (ع). (۱۳۷۶ش). الصحیفة السجادية. (چاپ اول). قم: دفتر نشر الهادی.
- انصاری، خواجه عبد الله. (۱۴۱۷ق). منازل السائرین. (چاپ اول). قم: دار العلم.
- بخاری، محمد بن اسماعیل. (۱۴۱۰ق). صحیح البخاری. چاپ دوم. جمهورية مصر العربية: وزارة الاوقاف - المجلس الاعلی للشنون الاسلامیة - لجنة إحياء كتب السنة.
- تمیمی آمدی. عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ق). غررالحکم و دررالكلم. (مجموعه من کلمات و حکم الإمام علی. (ع). چاپ دوم. قم: دارالکتاب الإسلامی.
- حسن زاده آملی. حسن. (۱۳۸۱ش) هزار و یک کلمه. چاپ سوم. قم: بوستان کتاب.
- حسینی طهرانی. سید محمد حسین. (۱۴۱۹ق). لب اللباب در سیر و سلوک. چاپ نهم. مشهد: انتشارات علامه طباطبایی.
- راغب اصفهانی. حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق). مفردات ألفاظ القرآن. (چاپ اول). بيروت - دمشق: دار القلم - الدار الشامیة.
- سید بحر العلوم. (۱۴۱۵ق). رساله سیر و سلوک. (تحفة الملوك فى السیر و السلوک). چاپ چهارم. مشهد: انتشارات علامه طباطبایی.
- شریف الرضی. محمد بن حسین. (۱۴۱۴ق). نهج البلاغة. (للصبي صالح). قم: هجرت.
- شیخ حر عاملی. محمد بن حسن. (۱۴۰۹ق). وسائل الشيعة. (چاپ اول). قم: مؤسسه آل البيت (ع). طباطبایی. سید محمد حسین. (۱۴۱۷ق). المیزان فى تفسیر القرآن. چاپ پنجم. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی. فضل بن حسن. (۱۳۷۲ش). مجمع البیان فى تفسیر القرآن. چاپ سوم. تهران: انتشارات



۱۴۶

ناصر خسرو.

عروسی حویزی. عبد علی بن جمعه. (۱۴۱۵ق). تفسیر نور الثقلین. قم: انتشارات اسماعیلیان.  
فیض کاشانی. محمد محسن بن شاه مرتضی. (۱۴۰۶ق). الوافی. اصفهان. کتابخانه امام امیر  
المؤمنین علی. (ع).

کاشانی. عبد الرزاق. (۱۳۸۵ش). شرح منازل السائرین. (القاسانی). چاپ سوم. قم: انتشارات بیدار.  
کاشانی. عبد الرزاق. (۱۴۲۶ق). لطائف الأعلام فی إشارات أهل الإلهام. (چاپ اول). قاهره:  
مکتبة الثقافة الدينية.

کلینی. محمد بن یعقوب بن اسحاق. (۱۴۰۷ق). الکافی. چاپ: چهارم. تهران: دارالکتب الإسلامية.  
لیثی واسطی. علی بن محمد. (۱۳۷۶ش). عیون الحکم و المواعظ. (چاپ اول). قم: دارالحديث.  
مازندرانی. محمد صالح بن احمد. (۱۳۸۲ق). شرح الکافی - الأصول و الروضة. (چاپ اول).  
تهران: المکتبة الإسلامية.

متقی هندی. علاء الدین علی. (۱۴۰۹ق). کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال. تحقیق و  
تصحیح: شیخ بکری حیانی و شیخ صفوة الصفا. بیروت: مؤسسة الرسالة.  
مجلسی. محمد باقر بن محمد تقی. (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار.  
چاپ دوم. بیروت: دار إحياء التراث العربي.

مطهری. مرتضی. (۱۳۷۷ش). مجموعه آثار شهید مطهری. چاپ هشتم. تهران: صدرا.  
مظاهری. حسین. (۱۳۹۰ش). دراسات في الاخلاق و شؤون الحكمة العمليّة. (چاپ اول).  
اصفهان: مؤسسه فرهنگي مطالعاتي الزهراء. (س).

مکارم شیرازی. ناصر. (۱۳۷۴ش). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الإسلامية.  
موسوی خمینی، روح الله (امام خمینی). (۱۳۷۰ش). آداب الصلاة. چاپ هفتم. تهران: مؤسسه  
تنظیم و نشر آثار امام خمینی. (ره).  
موسوی خمینی، روح الله (امام خمینی). (۱۳۸۵ش) کتاب الطهارة. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر  
آثار امام خمینی. (ره).

نراقی. ملا احمد. (۱۳۷۷ش). معراج السعادة. چاپ پنجم. قم: مؤسسه دار هجرت.  
نوری. حسین بن محمد تقی. (۱۴۰۸ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. (چاپ اول). قم:  
مؤسسه آل البيت. (ع).

ورام بن أبي فراس. مسعود بن عيسى. (۱۴۱۰ق). تنبيه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة  
ورّام. (چاپ اول). قم: مکتبه فقيه.



۱۳۷



پروفیسر گاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی