

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۱/۱۵

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱/۲۵

## ریاضت؛ اقسام، درجات و مراتب آن

محمود ناصری<sup>۱</sup>

علی احمدپور<sup>۲</sup>

### چکیده:

هدف بیان و واکاوی معنی و مفهوم ریاضت، اقسام، مراتب و درجات آن است که مهم‌ترین مسئله برای رسیدن به سعادت در دین مقدس اسلام، تزکیه نفس و پرورش روح است. از منظر اسلام این تزکیه به وسیله مجاهده با نفس که همان مفهوم ریاضت است، صورت می‌پذیرد. با توجه به هجوم نحله‌های دروغین عرفانی شرقی و غربی در جامعه امروز، و انحراف از اسلام اصیل، این پژوهش برآن است تا با ارائه نگاهی عمیق از دیدگاه اسلام و تبیین جایگاه ریاضت در آموزه‌های آن، روش صحیح برای هر گونه اقدامی در این راستا را تشریح کند که ریاضت تنها در محدوده شریعت و در بستر دستورات الهی تضمین شده است و چنین ریاضتی است که می‌تواند سالک را به مراتب بلند عرفانی برساند. در این مقاله سعی شده با رویکرد تحلیلی، نظری و با استفاده از نظرات مفسران و متون دینی، به بررسی مفهوم ریاضت و موانع و آفات آن و پرداخته شود. یافته‌ها نشان داد که برای رسیدن به قرب الهی باید با ریاضت مشروع، جلوی هواهای نفسانی و شیطان را گرفت و مهار و کنترل نفس را با تدبیر و تعقل پیش گرفت تا انسان به فلاح و رستگاری برسد.

### کلید واژه‌ها:

ریاضت، مشروع، نامشروع، رهبانیت.

---

<sup>۱</sup> - دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشکده الهیات دانشگاه تهران. Naserim56@gmail.com

<sup>۲</sup> - عضو هیأت علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه محقق اردبیلی. نویسنده مسئول:

ahmadpoor1@gmail.com

## پیشگفتار

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

نیروی اراده‌ی انسان قدرت فراوانی دارد و هنگامی که در پرتو ریاضت‌های نفسانی قویتر شود می‌تواند در موجودات محیط خود تاثیر گذارد، همانگونه که مرتاضان بر اثر ریاضت اقدام به کارهای خارق العاده می‌کنند. اما این نکته نیز قابل توجه است که برخی ریاضت‌ها در اندیشه دینی قابل تأیید و برخی مردود می‌باشد.

از آن جا که هر حجابی 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 مسأله است که دیدگاه اسلام نسبت به ریاضت و راه‌ها و روش‌های تعیین شده و انواع مقبول و مردود آن را تبیین کند.

## مفهوم شناسی

### معنای لغوی ریاضت

واژه شناسان در کتب لغت درباره ریاضت تعاریف گوناگونی ذکر کرده اند که در این جا به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود:

فراهیدی، ریاضت را با تعلیم دادن و رام کردن حیوانات هم معنا دانسته و می‌گوید: «روضت الدابه‌ی‌ای: علمتها السیر» (فراهیدی، ۱۴۱۰ق: ۷/ ۵۵) یعنی به حیوان، حرکت کردن را آموختم.

همچنین ابن منظور ریاضت، ذلالت و تعلم را مرادف هم گرفته و برای دست آموز کردن و به کنترل درآوردن حیوانات نیز از این مفاهیم استفاده نموده است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۷/ ۱۶۴)

صاحب مجمع البحرین ریاضت را به معنای پروراندن و تمرین دادن و دلیل کردن گرفته است و ایشان کره اسبی که تحت کنترل درمی‌آورند را معنای دلیل بودن همان کره اسب

## ریاضت؛ اقسام، درجات و مراتب آن / ۹۷

تعبیر کرده و کسی که اسب را رام می‌کند «رایض» و به اسب رام شده «مروض» گفته می‌شود. (طریحی، ۱۳۷۵: ۴ / ۲۱۰)

راغب اصفهانی معنای لغوی ریاضت را به معنای تربیت و تمرین دادن تعبیر کرده است هم چنانکه درباره رام کردن حیوان گفته است: «رضت الدابة» (راغب، ۱۴۲۳: ۳۷۲) در فارسی نیز ریاضت این گونه تعریف شده است: در فرهنگ دهخدا: ریاضت در لغت کوشش همراه با رنج و تعب است. (دهخدا، ۱۳۷۷: واژه ریاضت)

بنابر تعاریف مختلف و نظرات مطرح شده، این نتیجه به دست می‌آید که لغویون بر این مطلب اجماع دارند که ریاضت از ماده (روض) بوده و به معنای تربیت کردن، تمرین و ممارست، رام کردن، ذلیل کردن، پروراندن و به کنترل در آوردن می‌باشد.

### ریاضت در اصطلاح

خواجه نصیر الدین طوسی: منع نفس حیوانی از انقیاد و تبعیت شهوت و غضب و سایر قوای حیوانی و رذایل اخلاقی و رفتاری تا این که اطاعت و عمل برای او ملکه شده و او را به کمال رساند. (طوسی، ۱۳۷۳: ص ۳۵)

**علامه حلی:** ریاضت، نهی کردن نفس از هواهای نفسانی و امر کردن آن به اطاعت مولی است و کامل‌ترین ریاضت، منع کردن نفس از التفات به ماسوی الله می‌باشد. (حلی، ۱۴۰۹ق: ۱۱۹)

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

**ابن عربی:** ریاضت، تهذیب اخلاق نفسیه است. (ابن عربی، بی تا: ۲ / ۱۳۲)

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

**ملاصدرا:** ریاضت، منع نفس از اطاعت قوه شهویه و غضبیه و تخیلات و توهمات و اجبار آن بر مقتضای عقل عملی می‌باشد تا این که در راه طاعت حق عادت کرده و امر و نهی حق را تبعیت کند. (ملا صدرا، ۱۳۶۳: ۶۸۷)

**امام خمینی:** ریاضت، از بین بردن حالت طغیان نفس از راه مبارزه با خواهش‌های آن است. (خمینی، ۱۴۰۶ق، ۲۲۲)

استاد مطهری: ریاضت، به تمرین و آماده ساختن روح برای اشراق نور معرفت اطلاق می‌شود. (مطهری، ۱۳۶۸: ۲/ ۱۵۴)

و در جای دیگر می‌گوید: ریاضت رفع موانع داخلی و خارجی و رفع خشونت و غفلت از قلب است. (مطهری، بی‌تا، ۱۳۱/ ۷)

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

### اقسام ریاضت

ریاضت را گاهی از «جهت حکم» و گاهی از «جهت قلمرو» تقسیم می‌کنند. از منظر اول می‌توان ریاضت را به دو نوع کلی تقسیم کرد: ۱- ریاضت مشروع ۲- ریاضت نامشروع

۱. ریاضت در قالب آموزه‌های دینی و براساس معیارهای شرعی (مشروع)؛ در ریاضت‌های دینی مانند صوم یا روزه، هرگز فرد از چارچوب شریعت خارج نمی‌شود و هر قدرت و نیرویی برای او مطلوب نیست. او براساس احکام الهی روزه می‌گیرد؛ زیرا احکام دینی، برای این است که انسان را در حوزه عبودیت خدا قرار دهد و او را به مقام قرب الهی برساند.

۲. ریاضت به صورت مطلق و قطع نظر از آموزه‌های دینی (نامشروع)؛ و آن عبارت است از این که انسان از هر راه ممکن، جسم خود را به مشقت بیندازد تا مهارت‌ها و توانمندی‌هایی را در بعد روحی به دست آورد؛ فرقی نمی‌کند این کار با کرامت انسانی سازگار باشد یا نباشد؛ مانند بسیاری از ریاضت‌های غیر شرعی مرتاضان هندی و یا اعمال بسیاری از گروه‌های صوفیه.

اما از منظر دوم (قلمرو)؛ ملاًصدر، دو نوع ریاضت و مجاهده را مطرح کرده:

۱- ریاضت عقلی

۲- ریاضت عملی. (ملاصدرا، ۱۳۵۴: ۳۷۳)

در باب «ریاضت عقلی»، نکات شایان توجهی وجود دارند. مسائلی مثل برهان «عرشی» او بر توحید واجب تعالی، (ملاصدرا، ۱۹۸۱م: ۱۳۷/۱) بحث «فاعل و غایت» (علّیت آن دو)، (ملاصدرا، ۱۹۸۱م: ۲۶۵/۵) درک و تمییز صحیح مسائل و مباحث مربوط به «مُثَل» افلاطونی، (ملاصدرا، ۱۹۸۱م: ۴۸/۲) و مباحث مربوط به «کَلّی طبیعی»، (ملاصدرا، ۱۹۸۱م: ۲۷۳/۱) بدون

ریاضت‌های عقلی و فلسفی قابل فهم و درک نیستند. از این رو، صرفاً ریاضت عملی راه به جایی نمی‌برد. (ملاصدرا، ۱۹۸۱م: ۲۷۴/۶)

در باب «ریاضت عملی» نیز او مهم‌ترین و اساسی‌ترین ریاضت‌ها را ریاضت شرعی می‌داند. (ملاصدرا، ۱۳۵۸: ۹۵) بر این اساس، حکیم را به کار بست اوضاع و اعمال شرعی توصیه اکید کرده است. (ملاصدرا، ۱۳۵۴: ۵۵۶)

همچنین ریاضت از منظر قلمرو به دو قسم دیگر تقسیم می‌شود:

۱- جسمانی

۲- روحانی

قسم جسمانی نیز دو نوع «خارجی» و «داخلی» دارد که ریاضت خارجی همان محاربه با دشمنان خداست. ریاضت داخلی نیز بر دو قسم است: ۱. تطهیر بدن از نجاسات ظاهری؛ ۲. ریاضت مالی یا بدنی. ریاضت مالی یا قابل تکرار است و یا غیرقابل تکرار؛ اما ریاضت بدنی یا مربوط به ترک است و یا مربوط به انجام دادن. ریاضت مربوط به ترک یا ترک لازم است، مثل روزه، و یا ترک متعدی است، مانند ترک مردم‌آزاری. ریاضت مربوط به فعل (انجام دادن) نیز یا لازم است یا متعدی. فعل متعدی مانند ذبح قربانی برای مساکین، و فعل لازم مانند نماز، ذکر و تسبیح. اما ریاضت روحانی به دو نوع «تزکیه» و «تحلیه» تقسیم می‌شود. تزکیه مربوط به رذایل قوای نفس، مثل کبر، حسد و حرص است، و تحلیه مربوط به تحصیل فضایل و معارف نظری است. (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۶۸۸)

### نمودها و نمونه‌های ریاضت نامشروع

عده‌ای به جای ریاضت معقول و معتدل و کمال بخش به خوردن شیشه و ایستادن بر روی میخ و خوابیدن روی شمشیر و خوردن چیزهای پست و تنفرآور و دوری از بندگان خدا و کوه نشینی و دوری از حلال الهی و روزی خداوند و غیره رو آورده اند که نه تنها رشد معنوی و تعالی انسانی را به دنبال ندارد، بلکه باعث سرکوب خواسته‌های معقول و به حق انسان شده و راه تکامل و سعادت را بر روی انسان می‌بندد و این به خاطر ندیدن حقیقت و گم کردن راه سعادت و هدایت است. حال به بعضی از مصادیق ریاضت نامشروع اشاره می‌شود:

### رهبانیت

یکی از مهم‌ترین ریاضت‌های نامشروع، «رهبانیت» است. رهبانیت در اصطلاح عرف بر

آن عبادتی اطلاق می - شود که اختصاص به نصارا دارد و آن بریدن از مردم و متارکه زن و فرزند و گوشه‌نشینی و صومعه گرفتن و خود را به ریاضت‌های شاق و داشتن و پشت پا زدن به همه چیز است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۴۳۸/۱ و ابن اثیر، ۱۳۶۷: ۲۸۰/۲).

از کتب تاریخ مسیحیت چنین بر می‌آید که رهبانیت به صورت کنونی آن، در قرون اولیه مسیحیت وجود نداشته است؛ بلکه منشأ پیدایش آن به بعد از قرن سوم میلادی، هنگام ظهور دیسیوس امپراتور روم و مبارزه شدید او با پیروان مسیح، بر می‌گردد. مسیحیان بر اثر شکست از این امپراتور خونخوار به کوه‌ها و بیابان‌ها پناه بردند و از آن پس عده‌ای از آنان رفته رفته راه و رسم گوشه‌نشینی در پیش گرفتند و رهبانیت را پدید آوردند. (وجدی، ۱۹۷۱م: ۲۹۸/۴) قرآن کریم به همین مطلب اشاره کرده و می‌فرماید: «ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَىٰ آثَارِهِم بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَىٰ ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا» (حدید/۲۷)

«سپس در پی آنان رسولان دیگر خود را فرستادیم، و بعد از آنان عیسی بن مریم را مبعوث کردیم و به او انجیل عطا کردیم، و در دل کسانی که از او پیروی کردند رأفت و رحمت قرار دادیم و رهبانیتی را که ابداع کرده بودند، ما بر آنان مقرر نداشتیم بودیم گرچه هدفشان جلب خشنودی خدا بود، ولی حق آن را رعایت نکردند.»

در روایات اسلامی نیز همین معنا به صورت دقیق‌تری از پیامبر(ص) نقل شده است. ابن - مسعود نقل می‌کند که «در ترک رسول خدا(ص) بر الاغی سوار بودم ایشان فرمود: «ای پسر ام‌عبد آیا می‌دانی که چرا بنی‌اسرائیل رهبانیت را پدید آوردند؟» گفتم: «خدا و پیغمبرش داناترند»، فرمود: «بعد از عیسی(ع) شاهان بر بنی‌اسرائیل چیره شدند و گنه‌کاری پیشه کردند، مؤمنان به خشم آمدند و با آنان به جنگ برخاستند؛ ولی اهل ایمان سه بار شکست خوردند به طوری که تنها شمار اندکی از ایشان باقی ماندند، پس گفتند: اگر اینان بر ما مسلط گردند نابودمان می‌کنند و دیگر طرفداری برای دین خدا باقی نمی‌ماند که به آن دعوت کند؛ بیایید در زمین پراکنده شویم تا خداوند پیامبری را که عیسی(ع) وعده آمدنش را داده است، برانگیزد. پس در غارهای کوه‌ها پراکنده شدند و رهبانیت را پدید آوردند. عده‌ای از ایشان به دین خویش پایدار ماندند و برخی دیگر به کفر گراییدند.» (طبرسی، ۱۳۷۲: ۳۶۶/۹).

رهبانیت و گوشه‌گیری به عنوان یکی از متعلقات آیین مسیح به همراه آیین مسیحیت به جزیره‌العرب راه یافت و رفته‌رفته جای پای برای خود در حیات فرهنگی و اجتماعی اعراب باز کرد، به طوری که تعدادی از اعراب جاهلی به رسم آیین مسیحیت ترک اجتماع کردند و

گوشه عزلت گزیدند؛ از جمله این افراد می‌توان به قیس بن ساعد ایادی (بیهقی، ۱۴۰۵ق: ۱۰۷/۲) و ابو عامر عبد عمرو بن صیفی (بلاذری، ۱۴۱۷ق، ۱ / ۲۸۱) اشاره کرد. تا این که با ظهور اسلام و در پی مبارزه با آداب و رسوم جاهلی این سنت غیرالهی نیز از سوی قرآن کریم و رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) تقبیح شده، مسلمانان از این امر نهی شدند.

### نفی رهبانیت در قرآن

در آیات بسیاری از قرآن، رهبانیت ناپسند دانسته شده و وحی الهی آن را رد نموده است. در اینجا به برخی از آیات اشاره می‌کنیم.

۱- «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (اعراف / ۳۲)

بگو: «چه کسی زینت های الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزی های پاکیزه را حرام کرده است؟!» بگو: «این ها در زندگی دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند (اگر چه دیگران نیز با آن ها مشارکت دارند ولی) در قیامت، خالص (برای مؤمنان) خواهد بود.» امیرمؤمنان (علیه السلام) نیز درباره پرهیزگاران و ویژگی ایشان چنین می‌فرماید: پرهیزگاران در دنیا به برترین نحو مسکن گزیدند، و بهترین خوردنی‌ها را خوردند، و با اهل دنیا از خوردنی‌های پاکیزه خوردند، و از نوشیدنی‌های پاکیزه نوشیدند. و بهترین پوشیدنی‌ها را پوشیده و از برترین خانه‌ها و ازدواج‌ها و مرکب‌ها استفاده نمودند. لذت دنیا را با اهل دنیا بردند، و فردای قیامت در جوار خدای متعال هستند و از خدا تقاضا می‌کنند و آن چه می‌خواهند به ایشان داده شده و دعایشان رد نمی‌گردد، و لذتشان کم نخواهد شد، پس هر کس عقل و تقوا داشته باشد به سوی این مسائل مشتاق خواهد بود، و لا حول و لا قوة الا بالله. (طوسی، ۱۴۱۴ق: ۲۶-۲۷)

۲- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحَرَّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَ لَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (مائده / ۸۷-۸۸)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چیزهای پاکیزه را که خداوند برای شما حلال کرده است، حرام نکنید! و از حله، تجاوز ننمایید! زیرا خداوند متجاوزان را دوست نمی‌دارد. و از نعمت های حلال و پاکیزه‌ای که خداوند به شما روزی داده است، بخورید! و از (مخالفت) خداوندی که به او ایمان دارید، بپرهیزید.

این آیه نص صریح در رد رهبانیت است، چه این که اهل رهبانیت حلال خدا و طیبات

را بر خود حرام کرده و از آن‌ها استفاده نمی‌کنند. در این زمینه علامه طباطبایی می‌گوید: «منظور از خوردن، مطلق تصرف کردن در آن چیزهایی است که خدا از طیبات نعماتش روزی انسان کرده است. چه به صورت خوردن به معنی تغذیه باشد، چه به اشکال دیگر تصرف، و قبلاً بارها گفته ایم که منظور از خوردن به معنی مطلق تصرف، استعمالی مشهور است.» (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۶ / ۱۰۹)

هم چنین می‌گوید: «این آیه، مومنین را از تحریم آن چه خدا برای ایشان حلال کرده نهی می‌نماید و تحریم آن چه خدا حلالش نموده این است که انسان آن را حرام قرار دهد، چنانچه خدا حلالش قرار داده، و این عمل یا با تشریح در مقابل تشریح الهی صورت می‌گیرد، یا با منع کردن یا امتناع، به این صورت که چیزی از حلال‌ها را ترک کند، به وسیله امتناع از انجام آن، یا منع کردن خودش یا غیر خودش از آن، تمام این‌ها تحریم و منع و نزاع با خدای متعال در سلطنت آن حضرت است. اعتداء بر خدا نیز با ایمان به او و آیاتش منافات دارد، بنابراین در ابتدای آیه آمده است «ای کسانی که ایمان آورده‌اید»، پس معنی آیه این طور می‌شود که آن چه را خدا حلالش کرده حرام نکنید در حالی که شما به خدا ایمان آورده و تسلیم امرش گشته‌اید.» (همان، ص ۱۰۷)

۳- «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص/۷۷)

«بهره ات را از دنیا فراموش نکن.»

ظاهر این آیه شریفه نیز رد بر رهبانیت است، و دلالت بر استفاده مشروع از لذات مشروع می‌نماید. از امیرالمومنین (علیه السلام) درباره آیه شریفه «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» روایت شده که فرمودند: «سلامتی خود، قوتت، فراغت، جوانی ات و نشاطت را فراموش نکن و با آن‌ها آخرت را طلب نما». (صدوق، ۱۳۶۱: ۳۲۵)

**نفی رهبانیت در کلام نبوی (ص)**

رسول خدا (ص) از آن رهبانیتی که خلاف خواست خدا باشد، بر حذر می‌داشتند و مسلمانان را از آن چه که در اسلام نیست، منع می‌کردند. ایشان از پشت پا زدن به زندگی مادی که به صورت منفی و در شکل انزوای اجتماعی انجام می‌گرفت، نهی می‌کردند و مسلمانان را تشویق می‌کردند که آن را در شکل مثبت آن یعنی جهاد در راه خدا و روزه و... جستجو کنند. حدیث عثمان بن مظعون و فرمایش مبسوط پیامبر (ص) درباره فضیلت نماز جماعت تأییدی است، بر نفی رهبانیت و انزوا. ایشان در پاسخ به عثمان بن مظعون که از



## ریاضت؛ اقسام، درجات و مراتب آن / ۱۰۳

ایشان اجازه گوشه‌گیری و رهبانیت می‌خواست، فرمود: «رهبانیت امت من به انتظار نشستن نماز در مساجد است». (طوسی، ۱۳۶۵: ۱۹۰/۴ و حر عاملی، ۱۴۰۹ق: ۱۱۷/۴).

پیامبر (صلی الله علیه و آله) همواره دین مقدس اسلام را آیینی آسان معرفی کرده و می‌فرمود: «خداوند مرا برای رهبانیت برنیانگیخته است، بلکه بهترین دین نزد خدا آیین راستین و آسان اسلام است.» (طوسی، ۱۴۱۴ق: ۵۲۷)

ایشان رهبانیت امت خود را جهاد در راه خدا دانسته (همان، ۵۳۹) و در جای دیگر رهبانیت امت خویش را هجرت، جهاد، نماز، روزه و حج و عمره معرفی کرده‌اند. (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۴۹۴/۵)

با تمام توصیه‌ها و فرمایشات رسول خدا (صلی الله علیه و آله) درباره حرمت عزلت و گوشه‌گیری، مع‌الأسف مدت زیادی از وفات ایشان نگذشته بود که عده‌ای در لباس زهد و عرفان، رهبانیت مسیحی را در قالب تصوف در جامعه اسلامی اشاعه دادند؛ چیزی که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) همواره از آن نگران بود و از این که در آینده اقوامی سر بر می‌آوردند که قرآن را به غنا می‌خوانند و به رهبانیت روی می‌آورند و... ابراز نگرانی می‌کردند. (طبری، ۱۴۰۸ق: ۲۵۳)

### ریاضت شرعی، ریاضت مقبول

دین اسلام انسان‌ها را به کامل‌ترین و نزدیک‌ترین راه‌ها در حرکت به سوی خدا فرا می‌خواند، شریعت اسلامی آن چه را در حرکت به سوی خدای متعال و تابش انوار معرفت ضروری می‌نماید بیان کرده است.

علامه طباطبایی درباره گریز از ریاضت‌های شرعی و روی آوردن به ریاضت‌های شاقه و سخت می‌فرماید: «بهره هر کس از کمال به میزان پیروی وی از شرع است و چه نیکوست این سخن که برخی از اهل کمال گفته‌اند که دست برداشتن از سیر و سلوک شرعی و روی آوردن به ریاضت‌های سخت نوعی فرار از سخت‌تر به آسان‌تر است؛ زیرا پیروی و فرمانبرداری از شریعت، کشتن دائمی و تدریجی نفس است و تا نفس موجود است ریاضت‌های شرعی نیز ادامه دارد اما ریاضت‌های سخت، کشتن دفعی نفس است و این از ریاضت‌های شرعی آسان‌تر است.» (همان)

یکی از اهل کمال در این باره می‌گوید: «اهل ریاضت از ریاضت‌های خدادادی که معجزه است به سوی ریاضت‌های خودساخته که سحر است فرار می‌کنند. اگر به راستی در پی

ریاضت هستید در عرصه زندگی با اخلاق شایسته و رفتار پسندیده عمل کنید نه این که مشکلاتی که خداوند برای رشد شما آفریده است رها کنید و در گوشه‌ای سختی‌های خود ساخته بر خود تحمیل کنید. همین احکام ظاهری در شرع و آن چه خداوند در زندگی برای فرد می‌آورد خودش ریاضت این امت است». (دولابی، ۱۳۷۹: ۱/ ۱۹۲).

یکی از ویژگی‌های مهم در عرفان اسلامی همان پرهیز از ریاضت‌های غیر معقول و رهبانیت‌های افراطی می‌باشد. اما در عرفان‌های دیگر، به خصوص عرفان هندویی چنین جامعیت، سهولت، هدفداری، روشنی، نظام‌مندی، توجه به قابلیت‌ها، استعدادها و... دیده نمی‌شود، در این زمینه نیز علامه طباطبایی می‌نویسد: «دستوراتی که عرفان‌های هندی، مسیحی، مجوسی برای سالکان و پیروان خود بیان می‌کنند، حالت سلبی و منفی دارند؛ به بیان دیگر دستورات و فرامین آن‌ها، دستور به پرهیز، دوری از اوصاف متعدد و افعالی خاص است. انسان برای اوج گرفتن و تعالی یافتن باید خود را با تکیه بر فرامین این آئین‌ها از امور متعدد و بسیاری، محروم سازد. بدون آنکه امکان جایگزینی اعمال مشروعی که با تعالی او تعارضی ندارد، مورد توجه قرار گرفته باشد. در حالی که در عرفان اسلامی از یک سو به جنبه‌های سلبی و منفی محروم که همان محروم ساختن نفس از اعمال و اوصاف خاصی می‌باشد اشاره شده است و از سوی دیگر به جنبه‌ی ایجابی و مثبت که با تکیه بر امور معنوی و مادی به اشباع نیازها و تأمین خواسته‌های مشروع و جبران خلاءهای وجودی می‌پردازد، تأکید کرده است. عرفان اسلامی، هم پیرایش است و هم آرایش. برای مثال در عین حال که دستور به پرهیز از روابط نامشروع می‌دهد، لیکن از طرف دیگر، راه مشروع تأمین نیاز جسمانی را روشن می‌کند.» (طباطبایی، ۱۳۹۶: ۴۶)

### تفاوت ریاضت‌های مشروع و نامشروع

ریاضتی که در آموزه‌های اسلامی و معارف عرفان شیعی وجود داشته و در سیره عملی معصومین (علیهم السلام) و عالمان ربانی و سالکان الهی تجلی یافته غیر از ریاضت‌های افراطی و دور از شأن و شخصیت مسلمان است. ریاضت‌هایی که در تصوف، شهرت یافته و در تذکره‌های اولیاء مطرح شده یا ریاضت‌هایی که در عرفان‌های آئینی چون هندوئیسم، بودائیسم، و... آمده و یا ریاضت و ترک دنیایی که در قالب رهبانیت مسیحی ظهور یافته به دلایل «معرفت شناختی» «انسان شناختی» و «عرفان شناختی» با ریاضت اسلامی که تحت عنوان عمل و تعبد به شریعت و التزام به اوامر و نواهی در پرتو ایمان و عمل صالح مطرح

گشته کاملاً با هم فرق دارند. و این افتراق و امتیازها گاهی «بنائی» است، مثل اختلاف در عرفان اسلامی با عرفان‌های آئینی یاد شده و گاهی «بنائی» مثل اختلاف‌هایی که در میان عرفان و تصوف شیعی و اهل تسنن یا فرقه‌های متصوفه اسلامی وجود دارد. (مطهری، بی‌تا: ۳۱-۳۲)

از این رو ریاضت شرعی با ریاضت غیرشرعی، تفاوت‌هایی دارد که در این جا بدان اشاره می‌کنیم.

#### ۱. ضرر به خود

بر اساس حدیث نبوی «لا ضرر و لا ضرار فی الاسلام؛ (صدوق، ۱۳۶۱: ۲۸۱) ضرر رساندن و ضرر دیدن در اسلام و احکام آن، قرار داده نشده است» و همچنین بر اساس قاعده «لا یُکَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلَّا وُسْعَهَا؛ خداوند برای هیچ کس بیشتر از توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند» (بقره/ ۲۸۶)؛ دین، به انسان اجازه ضرر زدن به خود یا به دیگری را نمی‌دهد و اعمال او همواره باید فایده عقلایی داشته باشد. برای مثال روزه عمل واجبی است که افراد مکلف، باید آن را بگیرند. اما همین روزه اگر در جایی موجب آسیب شدید جسمانی، یا بیماری و یا تشدید آن گردد، حکم آن لغو می‌شود و چنین فردی نباید روزه بگیرد. در حالی که مرتاض در ریاضت غیرشرعی خود، ممکن است عملی را به این جهت انجام دهد که موجب تقویت اراده شود و کاری ندارد به این که این عمل ممکن است برای او ضرر داشته باشد یا نه.

استاد مطهری با تقسیم نفس به دو قسم: الف) نفس علوی، رحمانی، ملکوتی و حقیقی ب) نفس سفلی، شیطانی، ملکی و پنداری به دو اصل مهم اشاره کرده اند: ۱- تعدیل قوای درونی نه تعطیلی آن‌ها ۲- تکریم شخصیت و نفس (مطهری، بی‌تا، ۲۲ / ۳۹۲) ایشان با توجه به آیات، احادیث، سیره عملی بزرگان دین، مکتب عرفان اسلام ناب می‌گویند:

«از نظر اسلامی این مسأله حل شده است. از نظر اسلامی در عین این که انسان یک حیوان است مانند هر حیوان دیگر، در عین حال به تعبیر قرآن نفخه‌هایی از روح الهی در او هست، لمعه‌ای از ملکوت الهی و نوری ملکوتی در وجود انسان هست. «من» واقعی یک انسان آن «من» است. انسان من حیوانی هم دارد ولی «من» حیوانی در انسان، «من» طفیلی است. «من» اصیل نیست. «من» اصیل در انسان همان «من» ملکوتی انسان است.» (همان، ص ۴۱۱)

«حال با توجه به این مطلب، آن جا که با نفس باید مجاهده کرد، «خود» حیوانی است که

در واقع ناخود است نه خود، یعنی تمام جنگ‌های درون انسان، مبارزه‌هایی است که انسان در درون روح خودش دارد، در واقع مبارزه «خود» با «ناخود» است نه مبارزه «خود» با «خود». (همان، ص ۴۱۴-۴۱۵)

«ما در تعبیرات اسلامی کلمه نفس کشی نداریم؛ یکی دو جا تعبیر امانت نفسه داریم که یکی در نهج البلاغه است و در تعبیر «موتوا قبل ان تموتوا» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۵۸/۶۹) هم داریم. معمولاً در تعبیرات اسلامی صحبت از تهذیب و اصلاح نفس است. در تعبیرات شعرا مسئله نفس کشی و نفس کشتن زیاد آمده است. حال ما با تعبیر، چندان مخالفتی نداریم، ولی در باره مسئله نفس کشی و به عبارت دیگر خود را در هم شکستن، خود را کوبیدن یعنی خودبین نبودن و خودپسند و خودخواه نبودن در عرفان ما طوری سخن گفته شده است که غالباً یک نکته بسیار اساسی که در اسلام از آن به کرامت نفس تعبیر می‌کنیم، مورد غفلت واقع شده است». (مطهری، همان: ص ۲۰۹-۲۱۰)

«قسمتی از دعوت عرفان به ترک خودی و رفتن از خود و نفی خود و نفی خود بینی است. این مطلب فی حد ذاته درست است و منطبق اسلام هم آن را تأیید می‌کند. ما در اسلام با دو «خود» و حتی با دو نفس برخورد می‌کنیم. اسلام در عین این که یک خود را نفی می‌کند و آن را خورد می‌کند «خود» دیگری را در انسان زنده می‌کند. این دو خود در آدمی آن چنان به یکدیگر پیوسته هستند که یک شکارچی فوق العاده ماهری می‌خواهد که یک «خود» را که دنائت و پستی است در هم بشکند و یک «خود» دیگری را که تمام ارزش‌های انسانی به آن «خود» وابسته است از آسیب مصون دارد. در عرفان گاهی می‌بینیم این تشخیص هست ولی گاهی می‌بینیم به جای این که «خود» دشمن را نشانه گیری کرده و زده باشند «خود» دوست را زده‌اند؛ یعنی به جای این که نفس قربانی شده باشد همان چیزی که عرفا آن را «دل» یا «انسان» می‌نامند قربانی شده است». (همان، ص ۲۲۵-۲۲۶).

از این رو اساساً اسلام با برنامه «سختی دادن به تن» مخالف است و می‌گوید بدنت بر تو حقی دارد. حتی اسلام می‌گوید که برنامه «بر خلاف میل نفس رفتار کردن» اگر چه کار خوبی است اما متأسفانه عده‌ای مبارزه با نفس را مبارزه با این خود (خود واقعی) هم انگاشتند؛ مثلاً نفسی که خواهان آبروست را کاری کردند تا بی‌آبرو شود! عده‌ای از صوفیه به نام ملامتیه به همین بهانه، حاضر شدند که دیگران شخصیت و کرامت آن‌ها را لگدمال کنند! آن‌ها برای مبارزه با غرور، تظاهر به فسق و فجور می‌کردند! در صورتی که اسلام با همه این‌ها مخالف است.

## ۲. انگیزه الهی

در ریاضت‌های الهی، قصد و انگیزه الهی است؛ ولی معلوم نیست در ریاضت‌های غیرشرعی چنین هدفی دنبال شود. پس فرق دیگر مربوط به انگیزه و هدفی است که در ریاضت دنبال می‌شود. اگر از مرتاض سؤال شود انگیزه و هدف تو از این عمل چیست، ممکن است بگوید: برای تقویت روح، یا به جهت تقویت اراده، یا به دلیل این که بتوانم توانایی به دست آورم. اما نخستین شرط روزه این است که روزه‌دار، باید نیت و قصد «قربت» کند: «انما الاعمال بالنیات». (نوری، ۱۴۰۸ق: ۱ / ۹۰) از این رو هدف عرفا بروز کرامت نیست. هدف آن‌ها بندگی خدا و دعوت مردم به توحید و بندگی خداوند متعال است. در حقیقت مثل آن‌ها مثل ظرف لبریز از آب است که گاه آب از آن سرازیر می‌شود؛ اما هدف مرتاضان رسیدن به شهرت با تقویت نفس است.

## ۳. محدوده تصرف

انسان دارای روحی است که اگر تقویت شود، قدرت تصرف در امور و اشیای دیگر را به دست می‌آورد. البته این تصرف بر اساس نظام علی و معلولی است. مرتاضان و کسانی که کارهای خارق العاده انجام می‌دهند، تا حدودی دارای کارهایی هستند که نوعی کرامت شمرده می‌شود و از این جهت با عرفا و صاحبان ولایت تکوینی تشابه دارند. دلیل آن را نیز باید در این نکته جست و جو کرد که نظام جهان بر اساس علت و معلول است و هر پدیده‌ای بر اساس علتی موجود می‌شود. علت برخی امور روشن و واضح است. چنان که علت عادی توقف قطار ترمز لکوموتیوران است؛ اما علت برخی از کارها خلاف عادت است. مثل این که کسی با قدرت روحی خود قطار را متوقف می‌کند. روح انسان فرمانده بدن است و کلیه کارهای بدن سالم تحت فرمان او انجام می‌شود. برخی از نفوس به دلیل تمرین‌ها و ریاضت‌های خاص چنان قوی می‌شوند که می‌توانند افزون بر بدن خود، در انسان‌ها و اشیای دیگر نیز حالت تدبیر داشته باشند. انسانی که اراده خود را قوی کرد، امکان می‌یابد بر امور و پدیده‌ها تأثیر بگذارد. (ر.ک: طباطبائی، ۱۴۱۷ق: ۱۶ / ۲۰۶)

عرفا بسته به درجه قربشان دارای قدرت تصرف و کارهای خارق العاده متنوع و گسترده‌اند زیرا آن‌ها خدایی شده‌اند و خدای عالم نامحدود است؛ پس هر چه بهره آنان از فیض الهی بیشتر باشد قدرت بیشتری دارند در حالی که مرتاضان از قدرت محدود و کارهایی با تنوع اندک بهره می‌برند مثلاً آن‌ها نمی‌توانند مرده زنده کنند ولی عارف با اذن

الهی مرده زنده می‌کند.

#### ۴. به کارگیری نتایج ریاضت

یک انسان مؤمن که در قالب عمل به احکام الهی به کمالاتی دست می‌یابد هرگز حاضر نیست از این کمالی که به دست آورده، سوء استفاده کند و در راه حرام، آن را به کار گیرد. اما مرتاض ممکن است در اثر ریاضت، توانمندی‌هایی به دست آورد و در راه غیرصحیح و غیرمشروع از آن استفاده کند.

#### ۵. آموزش

کارهای مرتاضان بر آموزش و تمرین استوار است و انجام هر کاری با آموزش و تمرین و پشتکار میسر می‌شود اما عارف بر اساس بندگی و مقام قرب الهی دارای قدرت تصرف می‌شود و در این جهت از کسی آموزش خاصی نمی‌بیند.

#### ۶. غفلت از اجتماع

در ریاضت غیرشرعی به بُعد درونی توجه افراطی شده و از توجه به بعد اجتماعی غافل شده‌اند؛ چنان که برخی معنویت گرا و جامعه‌گریز گشتند، یعنی توجه به درون آن‌ها را چنان مشغول و سرگرم کرد و در خود فرو برد که از توجه به برون کاملاً غفلت ورزیده‌اند؛ درون‌گرایی برون‌گریز شده، خلوت‌گزیده جلوت‌گریز گشتند. به نظر می‌رسد این امر ناشی از سه علت است:

الف) علتی معرفتی که فهم و معرفت جامع از اسلام و مکتب قرآن و عترت نداشتند.

ب) علتی رفتاری که در حقیقت نوعی مسئولیت‌گریزی است که در زیر حجاب معنویت و عرفان پنهان شده است.

ج) برخی از اهل زهد و عبادت استعداد و ظرفیت وسیع که بتواند ابعاد مختلف عبادی - سیاسی و اجتماعی را در خویش جای دهند نداشتند و گرایش به یک جنبه‌ای، آن‌ها را از گرایش به جنبه‌های دیگر باز می‌داشت که می‌توان به نوعی آن را علت «روان‌شناختی» و «روحی» شمرد.

#### درجات و مراتب ریاضت

هیچ سالکی بدون ریاضت و تمرین به مقصد نمی‌رسد و از سویی هر قدر هدف عالی‌تر باشد، راه رسیدن به آن سخت‌تر می‌شود. (سیدموسوی، ۱۳۸۷: ۵۸) برای همین عرفا برای ریاضت سه درجه برشمرده‌اند که پیمودن قدم به قدم آن‌ها و رسیدن به مرتبه بالا باعث

رشد و تعالی انسان و رسیدن به قرب الهی می‌شود. و آدمی همه حالاتش اعم از اعمال، رفتار و نگاهش مخلصانه و در راستای جلب رضایت معبود خویش خواهد بود.

از نظر خواجه عبد الله انصاری ریاضت دارای سه درجه است: ۱- ریاضت عام است که مربوط به افراد معمولی است، افرادی که در مراحل نخست از سیروسلوک هستند ۲- ریاضت خاص است که به افراد متوسط و سالکانی مربوط می‌شود که قدری راه افتاده، از افراد معمولی فاصله گرفته اند و از ما سوی الله بریده اند و به مقام پیشین که از آن گذشته عنایت نکرده و به وظایف این مقام قیام می‌کنند ۳- ریاضت اخص است که به انسان‌های متعالی و به کمال رسیده مربوط می‌شود.

سرّ این تقسیم بندی این است که انسان در هر مرحله ای از مراحل سیروسلوک که باشد به ارزش‌ها و مقاماتی که کسب کرده نیازمند است و باید با تکیه بر آن‌ها مراحل بالاتر از سیر و سلوک را ادامه دهد. بنابراین اگر سالک نیازمند ریاضت است، همیشه نیازمند است چه در مراحل نخست سیر، چه در مراحل متوسط و چه در مراحل نهایی، ولی ریاضت در هر مقطعی اقتضایی دارد.

#### ۱- ریاضت عام

خواجه ریاضت عام را در سه چیز خلاصه می‌کند: تهذیب اخلاق، تصفیه اعمال و توفیر حقوق.

سرّ این که خواجه ریاضت عام را سه امر یاد شده می‌داند، این است که برای سالک سه بُعد وجود دارد و به تعبیر دیگر برای سالک سه حالت فرض می‌شود، یکی به خودش مربوط است؛ دیگری به او و خدایش؛ سومی هم به او و همنوعانش. نسبت به حالت اول، تهذیب اخلاق از روی علم و آگاهی مطرح است؛ در حالت دوم، تصفیه اعمال با اخلاص پیش می‌آید و در حالت سوم ادا کردن حقوق دیگران در معاملات و مبادلات. بنابراین انسان باید خودش را در سه جبهه و سه میدان آماده مبارزه کند.

#### الف: تهذیب اخلاق

صحنه و جبهه نخست به خلیقات، حالات نفسانی و قوای سالک مربوط می‌شود و حق تقدم هم با همین جبهه است، یعنی انسان سالک باید در گام نخست به خودش بپردازد و خود را پیرایش کند.

تهذیب اخلاق، از خلیقات ناپسند فاصله گرفتن و به خلیقات پسندیده متصف شدن

است و این کار نیازمند دانش و معرفت است. بدون معرفت یا سیری صورت نمی‌گیرد یا اگر سیری واقع شود، در بیراهه و سیر انحرافی است. انسان بدون علم و معرفت نمی‌تواند اخلاق فاسد را از خود دور کند؛ از این رو خواجه، تهذیب اخلاق را به کمک و همراهی دانش مقید کرده و می‌گوید: «و هی تهذیب الأخلاق بالعلم». (همان)

#### ب: تصفیه اعمال

هنگامی که شخص سالک با خداوند در تعامل است و به دستور خداوند، برای او عبادتی را انجام می‌دهد، جبهه ای بس بزرگ و گسترده گشوده می‌شود. در این جبهه باید اعمال را پاک و بدون هیچ شائبه و تنها برای خشنودی او انجام دهد که خود ریاضتی بسیار مهم و سخت است و ممکن است انسان با کوچکترین غفلت و بی توجهی شکست بخورد و زحمت خود را بی اثر کند.

لذا تصفیه اعمال به وسیله اخلاص صورت می‌گیرد. خداوند از سالک عبادت خالصانه می‌خواهد، نه هر گونه عمل و عبادتی؛ ارزش اعمال به اخلاص است؛ بلکه هویت و حقیقت عمل را همین اخلاص تشکیل می‌دهد. از این رو در روایات با تعبیرهای متفاوت بر اهمیت اخلاص تأکید شده است؛ از جمله گفته شده: عمل کسی به درجه قبولی می‌رسد که در عملش اخلاص داشته باشد؛ رهایی آدمی از هرگونه خطری در اخلاص نهفته است.<sup>۱</sup> سرآمد همه روایات، روایتی است که اساس ریاضت‌های شرعی است و اهل سیر و سلوک و ریاضت به آن توجه داشته و دیگران را هم به آن توجه داده‌اند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «من أخلص لله أربعين صباحا ظهرت ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه» (شعیری، ۱۳۶۳: ۹۴) کسی که چهل روز اعمال خویش را خالصانه انجام دهد چشمه‌های حکمت از قلبش جوشش کرده، بر زبانش جاری می‌شود.

#### ج: ادای حقوق

سالک در مقام تعامل با خداوند، مردم، و دیگر موجودات مواظب است که مبدا حقوق آن‌ها را نادیده بگیرد و کوشش می‌کند حق هر کس یا هر چیز را به بهترین شکل ادا کند.<sup>۲</sup> خواجه توفیر حقوق در تعامل با دیگران را یکی از ریاضت‌های عام معرفی کرده است و چون ممکن است به نظر بیاید که توفیر حقوق دیگران در مقام تعامل چه ارتباطی به

<sup>۱</sup> - برای اطلاع از اصل روایات یاد شده ر.ک: آمدی، غررالحکم، ص ۱۵۵  
<sup>۲</sup> جهت اطلاع از گستردگی حقوق ر.ک: «رساله الحقوق» امام سجاد (علیه السلام)



ریاضت دارد، لازم است به این نکته توجه کنیم که مراعات حقوق دیگران به طور تمام و کمال و به نحوی که هیچ حقی از قلم نیفتد، کاری پرزحمت و مشکلی است و به همان اندازه که مشکل است در پرورش نفس انسان، تقویت روح و قوای روحی او تأثیرگذار است و لذا تعریف ریاضت بر آن صدق می‌کند. این مطلب زمانی تصدیق می‌شود که به گستردگی حقوق و وظایفی که دیگران بر عهده ما دارند، پی برده و اهمیت مراعات آن‌ها را از منظر دین و اولیای دین بررسی نماییم.

## ۲- ریاضت خاص

ریاضت سالکان متوسط الحال به سه چیز است:

### الف: خشکاندن ریشه تشمت

«حسم» یعنی ریشه چیزی را قطع کردن، ریشه چیزی را درآوردن (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۱۵۳/۳) «تفرق» هم عبارت است از پراکندگی. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۳۰۰/۱۰) بنابراین حسم التفرق یعنی: ریشه پراکندگی را زدن، ریشه تشمت را در وجود خود خشکاندن. با پراکندگی نمی‌توان در این مسیر موفق بود؛ بلکه باید همه همت‌ها را یک همت قرار داد تا راهی به سوی ملکوت باز شود.

هیچ امری به اندازه تخیلات و خطورات قلبی تمرکز سالک را برهم نمی‌زند و مطمئن‌ترین راه و سالم‌ترین روش برای ایجاد تمرکز، ذکر و عبادت است که اگر با آداب ویژه خود اجرا شود در ایجاد تمرکز، نفی خطورات قلبی نقش تعیین کننده ای دارد. ابن سینا می‌گوید: «فلسفه عبادت از دید عارف، آن است که عبادت در حقیقت نوعی ریاضت است و شخص عارف با عبادت، هم خودش را که پراکنده است جمع می‌کند و همش یک چیز می‌شود. شخص عارف با عبادت قوای متوهمه و متخیله خود را تربیت می‌کند.» (ابن سینا، ۱۳۷۵: ۳۷۰/۳)

### ب: قطع التفات از مقام‌های پشت سر گذاشته

گذراندن مقام‌ها و در عین حال التفات نکردن به آن‌ها، کار دشواری است. از این رو خواجه عنوان دوم رکن ریاضت خواص را به این امر اختصاص داده و آن را در عهده و توان خواص دانسته است. مراد از التفات نکردن به مقام‌های گذشته، نادیده انگاشتن نعمت‌ها و عنایات خداوند متعال نیست؛ بلکه مراد آن است که انسان، کار را تمام شده نداند و خود را به مقصد رسیده نپندارد و مقام‌ها را به خود نسبت ندهد. از این رو نباید به مقام و کمال به

دست آمده بسنده کند و از ادامه سیر باز بماند.

### ج: رازداری

هنگامی که عارف سالک از اسرار و امور غیبی آگاه می‌شود و رازی از رازهای الهی یا سرّی از اسرار بندگان خداوند متعال برای او آشکار می‌شود، باید مواظبت کند و با خود بجنگد و درعین حالی که برای او دشوار است از آگاهی به دست آمده سوء استفاده نکند. از این رو خواجه می‌فرماید: خواص، آگاهی از اسرار را رها می‌کنند تا به هر جایی که می‌خواهد منتهی شود.

### ۳- ریاضت خاص الخاص

قوام ریاضت خاص الخاص به سه چیز است:

#### الف: ارتقاء به مقام جمع

نخستین عنصر، پاک‌سازی مشاهده است. یعنی انسان، شهودش را از مشاهده غیر پاک کند، کثرات از دید او پنهان و در ذات حق فانی باشند و ذات حق را بدون مشاهده خلق به شهود بنشیند که همان مقام فنا و رها شدن از کثرت تعینات و کثرت اسماء و صفات است.

#### ب: رفع تعارضها

هنگامی که عارف به مقام فنای در ذات رسید، بعد عنایت خدا دست او را می‌گیرد و به مقام بقای بعد از فنا دست می‌یابد. در این مقام، تقابلی را که میان موجودات مشاهده می‌کند، به گونه دیگری ارزیابی می‌کند. بر این اساس برای عارف به کمال رسیده تفاوتی میان زشتی و زیبایی، سلامتی و بیماری، بی‌نیازی و نیازمندی، شادی و غم وجود ندارد و چنین انسانی علی‌رغم این که همه این امور را می‌فهمد، یکی را بر دیگری ترجیح نمی‌دهد و همه را کنار هم خیر محض می‌بیند. چنین امری دشوار است و ریاضت ویژه خودش را می‌طلبد.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «صفه الرضا ان یرضی المحبوب و المکروه» (شهید ثانی، بی‌تا، ص ۸۷) صفت رضا این است که امری پسندیده در مقایسه با امری ناپسند از دید انسان راضی، تفاوتی نداشته باشد.

راز این نوع نگرش به موجودات جهان به این امر برمی‌گردد که این تعارضها، تضادها و تخالفها در این جهان در ظاهر تعارض و تضاد دارند؛ ولی بازگشت همه اینها به یک مبدأ، منشأ و منبع است. ابن سینا در مقامات العارفین اشارات، مطلبی آورده و می‌فرماید: «چه بسا اتفاق می‌افتد که از دید عارف، بدحالی و خوشحالی یکسان است؛ بلکه گاهی

## ریاضت؛ اقسام، درجات و مراتب آن / ۱۱۳

برای او بدحالی دوست داشتنی تر است. چه بسا رخ می‌دهد که از نگاه عارف، تفاله گل و عطر گل یکسان است؛ بلکه چه بسا از نگاه او تفاله برگزیده تر است. دلیل این که چنین حالاتی برای عارف رخ می‌دهد، آن است که همه چیز از نگاه او در برابر حق ناچیز جلوه می‌کند و حق بزرگ جلوه می‌نماید». (ابن سینا، ۱۳۷۵: ۱۴۸)

### ج: قطع معاوضات و نفی سوداگری

کسانی که در ابتدای سیر قرار دارند یا آنهایی که در حد متوسط هستند، این گونه فکر می‌کنند که داده‌های خداوند به آن‌ها در برابر شایستگی‌های آن‌هاست؛ از این رو آن چه انجام می‌دهند به نیت پاداش‌های الهی است و چه بسا اگر این پاداش‌ها وجود نداشت، تن به عبادت نمی‌دادند. اما در نظر عرفای واصل داده‌های خدا همه به تفضل و امتنان او برمی‌گردد، نه به شایستگی و قابلیت ممکنات؛ چه داده‌هایی که برحسب ظاهر در برابر کارها و شایستگی‌ها داده می‌شود و چه آنهایی که در برابر کارها نیست.

روی همین اساس است که امیر المومنین (علیه السلام)، امام عارفان و قدوه سالکان به درگاه الهی عرضه می‌دارد: «الهی ما عبدتک خوفا من نارك و لا طمعا فی جنتک بل وجدتک اهلاً للعباده» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۶۷/ ۱۸۶)

خداوند تو را بر اساس این که از آتش جهنم می‌ترسم، عبادت نمی‌کنم، همان گونه که تو را بر اساس چشمداشت و طمع به بهشت عبادت نمی‌کنم؛ بلکه عبادت من به این سبب است که تو سزاوار پرستش و عبادتی.

امیرالمومنین (علیه السلام) در نامه خود به عثمان بن حنیف ضمن اشاره به مراتب ریاضت و درجات ویژه آن می‌فرماید:

بدان که هر مأمومی امام و رهبری دارد که از او پیروی می‌کند و از پرتو دانش او روشنی می‌گیرد، آگاه باش که رهبر شما از دنیای خود به دو جامه کهنه و از خوراکی‌ها به دو قرص نان بسنده کرده است، هان، شما به عمل کردن بر روشی این چنین ناتوانید، ولی به تقوا و مجاهدت، پاکی و درستی مرا کمک کنید.

آن حضرت به اصحاب، این نکته را نیز خاطرنشان کرده است که این نوع ریاضت در حد توان آن‌ها نیست، زیرا آن نوع توانایی مشروط به داشتن استعداد و آمادگی است که آنان بدان مرحله از استعداد نرسیده‌اند. آن گاه به ایشان امر فرموده است - اگر جریان بر این منوال است - تا با ریاضت و تلاش خود در راه پرهیزگاری، به یاری او اکتفا کنند و مقصود

آن بزرگوار خودداری از کارهای حرام و بعد کوشش در راه طاعت پروردگار است و شاید مقصود امام (ع) از ورع و پرهیزگاری انجام مداوم کارهای شایسته و پس از آن تلاش و کوشش در باره آن بوده باشد. (ابن میثم، ۱۳۶۲: ۱۰۴/۵)

ابن سینا در مورد ریاضت خاص الخاص می‌گوید: «عارف، حق را اراده می‌کند و مرید حق است نه برای چیزی جز حق؛ عارف هیچ چیز را بر عرفان حق مقدم نداشته و هیچ چیزی را با خدا معاوضه نمی‌نماید. عارف هنگامی که خدا را عبادت می‌نماید غرضی جز خداوند در نظر ندارد، برای این که او شایسته عبادت است». (ابن سینا، ۱۳۷۵: ۱۴۶)

ابن سینا در اشارات، همین درجات ریاضتی که خواجه قائل است را به نحوی دیگر ذکر کرده است. همان گونه که بوعلی تبیین کرده عرفان، سه مقطع دارد: ابتدا، وسط و انتها. ایشان می‌فرماید: «عرفان از مراحل ابتدایی، شروع و در مراحل متوسط کاملاً سیراب می‌شود و آن گاه به مراحل نهایی می‌رسد و در آن جا توقف دارد.» (همان: ۱۴۷)

مراحل ابتدایی عرفان، تزکیه و تخلیه رذایل است. تلاش و کوشش اهل سیر و سلوک این است که خود را از رذایل اخلاقی پاک بدارند و گرد گناه نروند. این ها، کارهای ابتدایی و از لوازم هر سیر و سلوک است؛ ولی بوعلی می‌گوید: عرفان از تفریق، نقض، ترک و رفض آغاز می‌شود.

تفریق مبالغه در فرق و به معنای زیاد جدا کردن است. یعنی انسان سالک بین خود و بین ما سوی الله، جدایی بیندازد و آن ها را که به خود بسته است از خود دور کند، اولین قدم این است که سالک، همه تعلقات را قطع کند.

مرحله بعد نقض یا تکاندن است؛ اگر چیزی به لباس یا فرشی چسبیده باشد اولاً آن بسته را از روی لباس و فرش، جدا می‌کنند و سپس لباس را می‌تکانند تا اگر چیزی از آثار آن شیء در لباس یا فرش مانده باشد برطرف شود. عارف باید حتی گردها و تعلقات کمی را که بر دل نشسته است، بزدايد و به گونه ای خویشتن خویش را تکان دهد که هرگونه تعلقی از او زدوده شود. عارف باید ضریح جان خود را غبار روبی کند.

مرحله سوم این است که چیزی را هرگز برای خود نخواهد؛ و همه چیز را ترک کند. حتی همین خویشتن تکانی را کمال خود تلقی نکند، و آن را هم با تکاندنی دیگر از خود جدا کند.

در بخش چهارم، رفض یا خود تکانی کند؛ یعنی خود را هم نبیند. همان ترک با اهمال است. چون گاهی انسان چیز مورد علاقه خود را ترک می‌کند، از آن جهت که فرصت

نگهداری آن را ندارد، ولی گاهی چیزی را که مورد علاقه او نیست ترک می‌کند که این ترک، همراه با بی‌اعتنایی است.

این چهار مرحله، که مراحل تزکیه و تخلیه است، از مراحل آغازین عرفان است. پس از آن نوبت به این می‌رسد که عارف، صفات الهی را در خود جمع کند. چون وقتی روح عارف تزکیه و از رذایل تخلیه شد، نوبت تجلیه و تحلیه فرا می‌رسد. آن گاه همه این‌ها را در آستانه ذات اقدس اله که واحد است می‌برد و محو می‌شود؛ یعنی وقتی به مقصد رسید آرام می‌گردد و دیگر حرکتی ندارد، گرچه حرکت من الله الی الله پایان پذیر نیست. (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۲۹۱-۲۹۳)

#### نتیجه‌گیری:

در دین مقدس اسلام ریاضت یک نوع تمرین و تقویت اراده برای تربیت، کنترل، مهار نفس و عدم تبعیت از خواهش‌های نفسانی محسوب می‌شود تا انسان به کمال و مقامات بالای معنوی برسد. برای رسیدن به قرب الهی و سعادت‌مند شدن راهی جز مجاهدت و ریاضت مشروع وجود ندارد. سنت و سیره انسان کامل معصوم‌الگوی جامع و کامل برای ریاضت و زهد‌گرایی است. در اسلام ریاضت مشروع مورد قبول و ریاضتی که از محدوده شرع خارج بوده مردود و مذموم شمرده می‌شود. که اکثر ریاضت‌های مرتاضان از این قسم است و محرمانه‌ی مثل زیان رساندن به نفس یا ترک واجبات الهی را در پی دارد. در دین اسلام رهبانیت و ریاضت‌های خارج از متعارف نیز در بین مسلمانان نهی شده است. ریاضت شرعی با غیر شرعی تفاوت‌هایی دارند که عبارتند از: انگیزه الهی، ضرر به نفس، محدوده تصرف، به کارگیری نتایج ریاضت، غفلت از اجتماع. ریاضت دارای سه درجه است: ریاضت عام، که مربوط به افرادی است که در مراحل نخست از سیروسلوک هستند؛ ریاضت خاص که به افراد متوسط مربوط می‌شود؛ ریاضت اخص که به انسان‌های متعالی و به کمال رسیده اختصاص دارد. بنابراین برای رسیدن به کمال و قرب الهی راهی جز ریاضت و مبارزه با نفس وجود ندارد.

## منابع و مأخذ:

- ۱- آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و دررالکلم، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ق.
- ۲- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، مکتبه آیت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ق.
- ۳- ابن اثیر، مجد الدین جزری، النهایه فی غریب الحدیث، قم، اسماعیلیان، ۱۳۶۷ش.
- ۴- ابن سینا، ابوعلی حسین بن عبد الله، الاشارات و التنبیها، قم، نشر البلاغه، ۱۳۷۵ش.
- ۵- ابن عربی، محی الدین، الفتوحات المکیه، بیروت، دارصادر، بی تا.
- ۶- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴ق.
- ۷- ابن میثم، میثم بن علی، شرح نهج البلاغه، بی جا، نشرالکتاب، ۱۳۶۲.
- ۸- انصاری، خواجه عبدالله، منازل السائرین، تهران، دارالعلم، ۱۴۱۷ق.
- ۹- بلاذری، احمد بن یحیی، انساب الاشراف، تحقیق سهیل زکار و ریاض زرکلی، بیروت، دار الفکر، ۱۴۱۷ق.
- ۱۰- بیهقی، ابوبکر؛ دلائل النبوه، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۰۵ق.
- ۱۱- جوادی آملی، عبدالله، مبادئ اخلاق در قرآن، چاپ پنجم، قم، اسراء، ۱۳۸۵ش.
- ۱۲- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۹ق.
- ۱۳- حلی، حسن بن یوسف (علامه)، الفین، چاپ دوم، قم، دارالهجره، ۱۴۰۹ق.
- ۱۴- خمینی، روح الله، تعلیقات علی شرح فصوص الحکم و مصباح الانس، بی جا، پاسدار اسلام، ۱۴۰۶ق.
- ۱۵- دولابی، محمد اسماعیل، مصباح الهدی، تهران، سفینه، ۱۳۷۹ش.
- ۱۶- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، چاپ دوم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ش.
- ۱۷- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، قم، ذوی القربی، ۱۴۲۳ق.
- ۱۸- سیدموسوی، سیدحسین، درآمدی بر عرفان عملی در اسلام، چاپ یکم، قم، نشر معارف، ۱۳۸۷.
- ۱۹- شعیری، تاج الدین، جامع الاخبار، قم، رضی، ۱۳۶۳ش.
- ۲۰- شیرازی، صدرالدین، الواردات القلبیه، تهران، انجمن حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۵۸ش.
- ۲۱- شیرازی، صدرالدین، مفاتیح الغیب، تهران، مؤسسه تحقیقات فرهنگی، ۱۳۶۳ش.
- ۲۲- شیرازی، صدرالدین، الحکمه المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۹۸۱م.

- ۲۳- شیرازی، صدرالدین، المبدأ و المعاد، تهران، انجمن حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۵۴ش.
- ۲۴- صدوق، محمد بن علی بن بابویه، معانی الاخبار، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۱ش.
- ۲۵- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ق.
- ۲۶- -----، بررسی های اسلامی (مجموعه مقالات)، قم، اسلامی، ۱۳۹۶ق.
- ۲۷- -----، رساله الولایه، قم، بخشایش، ۱۳۸۲ش.
- ۲۸- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چاپ سوم، تهران، انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲.
- ۲۹- طبری، ابوجعفر محمد بن جریر، دلائل الامامه، قم، دار الذخائر للمطبوعات، ۱۴۰۸ق.
- ۳۰- طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، تهران، کتابفروشی مرتضوی، ۱۳۷۵ش.
- ۳۱- طوسی، خواجه نصیرالدین، اوصاف الاشراف، چاپ سوم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۳ش.
- ۳۲- طوسی، محمد بن حسن، الامالی، قم، دار الثقافة، ۱۴۱۴ق.
- ۳۳- -----، تهذیب الاحکام، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
- ۳۴- عاملی، زین الدین، (شهید ثانی)، مسکن الفؤاد، قم، کتابخانه بصیرتی، بی تا.
- ۳۵- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، قم، هجرت، ۱۴۱۰ق.
- ۳۶- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
- ۳۷- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ق.
- ۳۸- مطهری، مرتضی، آشنایی با علوم اسلامی، چاپ ششم، تهران، صدرا، ۱۳۶۸ش.
- ۳۹- -----، مجموعه آثار، تهران، صدرا، بی تا.
- ۴۰- معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، آدنا، ۱۳۸۱ش.
- ۴۱- نوری، حسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۸ق.
- ۴۲- وجدی، محمد فرید، دائرة المعارف القرن العشرين، بیروت، دار المعرفه، ۱۹۷۱م.
- ۴۳- هجویری، علی بن عثمان، کشف المحجوب، تهران، امیرکبیر، ۱۳۳۶ش.