صراط حميد

(دستور العمل هاى اخلاقى و عرفانى)

نام نویسنده : حميد كامران ماورديانى

این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکة الامامین الحسنین عليهما‌السلام بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.

لازم به ذکر است تصحیح اشتباهات تایپی احتمالی، روی این کتاب انجام نگردیده است.

# مقدمه ناشر

عن الامام العارفين على عليه‌السلام: العلم نهر و الحكمه بحر و العلماء حول النهر يطوفون و الحكماء وسط البحر يغوصون و العارفون فى سفن النجاه يسيرون.

از امام عارفان على عليه‌السلام: علم (مانند) نهر است و حكمت (مانند) دريا و دانشمندان پيرامون نهر (علم) طواف مى كنند و حكيمان در وسط دريا (حكمت) غواصى مى كنند و عارفان (اهل معرفت و شناخت) در كشتى نجات سير مى كنند.

در عصر بودن هاى كاذب و هجمه انديشه هاى باطل در غروب غمبار انسانيت در عصر ماشين به اميد فروغ ستاره درخشان معنويت در آسمان نسل عزيز جوان به استقبال تاءليف عارفانه يك محقق جوان (آقاى حميد كامران ماورديانى) شتافته و چون كتاب صراط حميد را مرهم التيام بخش ‍ قلب مجروح جوانان عزيز اين سرزمين متمدن اسلامى، علمى، فرهنگى و ادب يافتم، بر آن شدم تا آن را به زيور طبع بيارايم. باشد كه مطالعه آن شب ظلمانى اسراى نفس را به اشراق الهى همان دقيقه ربانى و لطيفه رحمانى مبدل نمايد و از نگارنده جوان همو كه با سلاح بيان و بنان (قلم) و جوان مدارى هماره شمع جمع محافل جوانان بوده نيز به پاس اين تاءليف در اجراى موعظت امام الشاكرين امام على عليه‌السلام من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق. تشكر نموده و به انتظار آثار ارزشمند ديگرشان لحظه شمارى نموده و خداى را بدين نعمت شاكريم. اميد است كه در سال و همه سال منسوب به امام همام على عليه‌السلام فرآيند رفتارى همه ما خاصه جوانان سلحشور، رفتارى علوى باشد. انشاء الله.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| عاشق يكرنگ و حقيقت شناس  |  | گفت كه اى محو اميد و هراس  |
| نيست در اين پرده به جز عشق كس  |  | اول و آخر همه عشق است و بس  |

مسؤول انتشارات محمد فائز - تهران خرداد 1380 ه‍ ش.

# مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين و الصلوه و السلام على خير خلقه و صفيه العارف بما فى اللوح و القلم الواقف على جميع السياسات و الحكم الحميد المحمود الاحمد الوجه الاتم محمد و آله الطاهرين.

امام حقايق صادق عليه‌السلام فرمودند:

من تعلم العلم و عمل به و علم الله دعى فى ملكوت السموات عظيما فقيل تعلم لله و عمل لله و علم لله كافى ج 1 ص 27.

كسى كه دانش آموزد و بدان كار بندد و براى خدا به ديگران بياموزد در ملكوت آسمان ها بزرگ خوانده مى شود و گفته مى شود كه براى خدا دانش فرا گرفت و براى خدا بدان كار بست و براى خدا به ديگران آموخت.

ارباب معرفت و بصيرت آگاهند كه آثار بزرگان و اهل معرفت و عرفان و اولياى الهى و بيان سيرت حسنه آنان سرمشق نفوس مستعده قابل استكمال مى باشد و موجب ازدياد بصيرت و تعليم و تربيت و تخلق به اخلاق الهى و «تخليه» و «تحليه» و «تجليت» است و منشا رسيدن و پيمودن «صراط» قويم و مستقيم است.

اهدنا الصراط المستقيم و طى اين مرحله (صراط) جز با نفس پاك و ملكات حميده راهبر بصير نشايد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| طى اين مرحله بى همرهى خضرمكن  |  | ظلمات است بترس از خطر گمراهى  |

زيرا كه حقيقت «صراط» باطن ولايت است و با «ولى» بودن هنر «شدن» و «بودن» است. چنانچه امام صادق عليه‌السلام فرمودند: اميرالمؤ منين على عليه‌السلام صراط مستقيم است. الصراط المستقيم اميرالمؤ منين على عليه‌السلام - معانى الاخبار ص 28

صراط مستقيم هستيم: نحن الصراط المستقيم - همان ص 21

و در زيارت جامعه كبيره است: انتم السبيل الاعظم و الصراط الاقوم. و پيمودن اين «صراط» با «طهارت» و «همت» و «استقامت » ميسر است. اللهم ارزقنا

اين نوشته و كتاب رصين و سديد (صراط حميد) گردآورى فاضل محترم صاحب اخلاق حميده جناب مستطاب حجه الاسلام آقاى شيخ حميد كامران زيد توفيقه وفقه الله تعالى لما تحب و ترضاه كه در جمع و تنظيم آن و در نسخ و ترقيم آن حقا حسن سليقه و جودت رويه به كار برده است و (دستور العمل) اوحدى دوران است و مستفاد از مضامين آيات قرآنى و اخبار و روايات اهل بيت عصمت و طهارت است.

اميد است نفوس مستعده را مفيد افتد. بالاخص جوانان عزيز ما را نيك به كار آيد كه تنها راه نجات، تمسك به «عروه الوثقى» و قرآن و عمل به دستور العمل هاى آنان است.

اميدواريم و خواهانيم از فياض على الاطلاق كه اثرى جاويد و پايدار بماند و ماءدبه اى باشد براى طالبان علم و عمل. انا لا نضيع اجر من احسن عملا. فلله الحمد.

حوزه علميه قم - هادى عباسى تربتى

ربيع المولود 1422 ه‍ ق

# پيشگفتار مؤلف

 «امكثوا انى آنست نارا» طه (10)

بهترين هادى و مرشد براى انسان كه دشمنى همچون ابليس عليه اللعنه دارد قرآن است «ان هذا القرآن يهدى للتى هى اقوم» اسراء (9) در روز قيامت به انسان مى گويند «اقراء وراق» بخوان و بالا برو. كه بهشت را به عدد آيات قرآن درجات است.

خداوند تمامى موجودات عالم را به خاطر انسان و انسان را براى خود خلق فرموده است.

صدها كتاب براى هدايت و معرفى همين انسان نوشته شده است.

يكصد و بيست و چهار هزار پيامبر كه اهداف مشترك نيز داشته اند (خداشناسى و تقرب به او) براى هدايت همين بشر آمده اند.

انزال كتب و ارسال رسل نيز به همين خاطر بوده است.

چون ابليس عليه اللعنه سوگند ياد كرده كه انسان را از صراط مستقيم منحرف كند. «فبعزتك لاءغوينهم اجمعين» ص (82) و اين نفس اماره دائما انسان را به اعمال خلاف شرع و قانون سوق مى دهد مگر خدا رحم كند.

«ان نفس لاماره بالسوء الا ما رحم ربى» يوسف (53) به طور كلى دائما انفاس رذيله با انفاس قدسيه در جنگ و كشمكش هستند (كشمكش عقل و نفس).

خوشا به حال انسانى كه در اين جنگ و جهاد اكبر (مبارزه با نفس) غالب و پيروز شود.

انسان بايد مقوى انفاس قدسيه باشد تا آيه كريمه «يا ايتها النفس ‍ المطمئنه ارجعى الى ربك» فجر (27 - 28) شامل حالش شود و هنگام مرگ مثل بنيانگذار جمهورى اسلامى ايران امام راحل بگويد: اكنون با دلى آرام و قلبى مطمئن و ضميرى اميدوار به سوى خدا رهسپار مى گردم.

تمامى انسان ها اعم از پيامبران و معصومين عليهم‌السلام اين دشمن عنود را داشته و هميشه به جنگ با آنها مشغول بوده اند.

هيچ انسانى در طول تاريخ بدون مبارزه، اراده قوى، همت، صبر و تلاش، استقامت و پايدارى به جايى نرسيده است. كه قرآن در اين باب مى فرمايد:

ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكه

فصلت (30)

آنان كه گفتند خداى ما الله است و استقامت كردند... به مقامات رسيدند، رجال لا تلهيهم تجاره و لا بيع عن ذكر الله نور (37) هيچ چيزى نمى تواند مانع و رادع مردان خدا از تقرب به خدا باشد.

هر كه با خدا باشد خدا هم با اوست. ان تنصروا الله ينصركم و يثبت اقدامكم محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله (7)

و اين دنيا محل عمل است. معصومين عليهم‌السلام فرموده اند:

اليوم، يوم العمل و لا حساب و غدا يوم الحساب و لا عمل

امروز روز عمل است، نه روز حساب و كتاب (عالم ماده و خاكى - اين جهان) ولى فردا (روز قيامت) روز حساب و كتاب است نه روز عمل و كار.

لذا «اغتنم الفرصه قبل ان تكون غصه» فرصت را غنيمت بشماريد قبل از اينكه غصه بر شما عارض شود، كه زمان تكرار نمى شود «الماضى ما مضى وقته و لزم اجله» تا قدرت و توان است، تا زمين و زمينه و زمان مناسب و مساعد است، بكوشيم از فرصت جوانى استفاده كنيم تا از غافلان و بى خبران نباشيم، كار امروز را به فردا واگذار نكنيم كه دير خواهد بود و به قول شاعر: فيا ليتنى الشباب يعود لنا فاخبره بما فعل المشيب. اى كاش جوانى و زمان برمى گشت و به او خبر مى داديم كه پيرى و ناتوانى با ما چه ها كرده است، اما اگر انسان بخواهد بنده خدا باشد، مى شود ولى حركت مى خواهد، مراقبه و محاسبه مى خواهد با مراقبه و محاسبه دقيق مسائل حل مى شود.

مگر نشنيده ايم كه:

معصومين عليهم‌السلام فرموده اند: من اخلص لله اربعين صباحا ظهرت ينابيع الحكمه من قلبه على لسانه اگر انسان چهل شبانه روز خود را خالص گرداند براى خدا اخلاص داشته باشد (كه اخلاص عبارت است از خالص ساختن قصد از غير خدا و پرداختن نيت از ما سوى الله) و تمامى حركات و سكنات او قربه الى الله باشد، مواظب و مراقب اعمال باشد، مراقبه و محاسبه نفس داشته باشد، دربهاى حكمت و رحمت و نور بر روى آن انسان باز مى شود. يؤ تى الحكمه من يشاء و من يوت الحكمه فقد اوتى خيرا كثيرا بقره (262)

چهل شبانه روز دائم الوضوء بودن، تلاوت قرآن داشتن، تدبر و تفكر در آيات الهى قرآن داشتن و عامل به قرآن بودن، نمازهاى يوميه را اول وقت اداء نمودن، پرهيز از دروغ و غيبت نمودن، اهل صفا بودن، هدايت و كنترل نفس را از ياد نبردن، كه قرآن مى فرمايد: «اتاءمرون الناس بالبر و تنسون انفسكم» بقره (44) مردم را دعوت به نيكى مى كنيد ولى خود را از ياد برده ايد.

سعى كنيم از فرصت ها به نحو احسن استفاده كنيم تا جزء مقصران نباشيم. كه روز قيامت مقصران كيفر و عقاب مى شوند، با وجود معلم، مربى، مسجد و مبلغ، درس و بحث قرآنى باز كُميت انسان لنگ باشد و استفاده بهينه نكند و فرصت را غنيمت نشمارد ولى قاصران كه هيچ، دست ما كوتاه و خرما بر نخيل ؛ اصولا هر كه بامش بيش برفش بيشتر، اهل علم و فرهنگ بيشتر مؤ اخذه مى شوند «هل يستوى الذين يعلمون و الذين لا يعلمون» زمر (9) «و ما يستوى الاعمى و البصير» فاطر (19) يقينا «لا يكلف الله نفسا الا وسعها» بقره (286) هر انسان با توجه به قدرت توان و استعداد خود تكليف مى شود.

لذا با توجه به آخرين سفارش نبى مكرم اسلام كه فرموده اند: انى تارك فيكم الثقلين كتاب الله و عترتى اهل بيتى هر كه با قرآن و اهل بيت عصمت و طهارت عليهم‌السلام باشد و از آنها جدا نشود «لن تضلوا ابدا» هرگز گمراه نخواهد شد.

بايد دست به دامان اهل بيت زد بايد به آنها متوسل شد بايد از صاحبان امر خواست، بايد از علماء عامل و متقى و پرهيزگار سر مشق گرفت، بايد از آنها ره توشه گرفت و سخنانشان را آويزه گوش قرار داد و به گفتارشان گوش جان سپرد. كه طى طريق بدون استاد مشكل است.

ما نيز چون تشنگانى در كوير كه به چشمه اى زلال دست يافته باشند فرصت را غنيمت شمرده و در ملازمت و مصاحبت آن بزرگان از خرمن پر فيضشان خوشه اى بچينيم و در دستور العمل هاى آنها را نصب العين قرار دهيم و دل را با مواعظشان جلاء داده، نقطه تاريكى جهل را از وجود خود دور كرده و نور معرفت و حقيقت را استقبال كنيم كه: العلم نور يقذفه الله فى قلب من يشاء انشاء الله.

خداوندا! مرغ ناچيز و محبوس در قفس، چشم به تو دوخته و با لرزاندن بالهاى ظريفش آماده حركت به سوى توست. نه براى اينكه از قفس تن پرواز كند و در جهان پهناور هستى بال و پرى بگشايد، نه، زيرا زمين و آسمان با آن همه پهناورى جز قفس بزرگى براى اين پرنده شيدا چيزى نيست. او مى خواهد آغوش بارگاه بى نهايتت را باز كنى و او را به سوى خودت بخوانى. (1)

حوزه علميه قم - حميد كامران ماورديانى

خرداد 1380 ه‍ ش

ربيع الاول 1421 ه‍ ق

# تحميديه

 حق حمد به جميع السنه حامد و محمود، حق عين وجود است كه صمد حق منزه از مشاين حدود و محدود به حد كل محدود است.

صلوات و سلام نامحدود بر نفس نفيس حامل لواى حمد و نائل مقام محمود، سيد انبياء محمد و احمد كه ادل دليل شاهد و مشهود است.

و بر آل او اهل بيت عصمت و وحى كه اولشان آدم اولياء الله، سيد اوصيا، نقطه بسمله كتاب موجود است.

و بر قاطبه انبياء و اوصياء و اولياء تا سخن از عارف و معروف و عابد و معبود است.

(رساله فارسى انه الحق آيه الله - حسن زاده آملى)

# نيايش

 خدايا ايمان مرا به كامل ترين مراتب ايمان و يقينم را به عالى ترين درجات يقين برسان و نيتم را به بهترين نيت ها و عمل مرا به بهترين اعمال تبديل كن. (2)

خدايا به لطف خود نيتم را كامل و خالص ساز و تصميم را ثابت و پابرجاى دار و به قدرت خود آنچه از من تباه شده اصلاح فرماى.

پروردگارا، من شهادت مى دهم كه تو به حقيقت آن خدايى هستى كه معبودى جز تو نيست كه بپا دارنده انصاف و عادل در حكم و مهربان به بندگانى و شهادت مى دهم محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ بنده فرستاده تو و برگزيده تو از ميان مردم است، بار رسالت خود را به دوش او نهادى، پس ‍ آن را ابلاغ كرد. بار خدايا منشور اقتدار مسلمانان را به طفراى غراى (نصرا عزيزا) مزين فرماى. (3)

# فصل اول: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله استاد علامه فيض كاشانى (ره)

##  سفارش به 25 اصل خودسازى

 اول: محافظت بر صلوات خمس يعنى گزاردن آن در اول وقت به جماعت و سنن و آداب.

دوم: محافظت بر «نماز جمعه» و «عيدين» و «آيات» اگر سه جمعه متوالى ترك نماز كند بى علتى، دل او زنگ گيرد و به حيثيتى كه قابل اصلاح نباشد (ثواب الاعمال شيخ صدوق، ص 276، حديث سوم، چاپ مكتبه الصدوق).

سوم: محافظت بر نماز معهوده رواتب يوميه ؛ (نمازهاى نافله يوميه).

چهارم: محافظت بر صوم ماه رمضان و تكميل آن (با همه مسائل كه شرط قبول صوم باشد. )

پنجم: محافظت بر صوم سنت كه سه روز معهود است از هر ماهى كه معادل صوم دهر است.

(پنج شنبه اول هر ماه و پنج شنبه آخر ماه و چهارشنبه اول دهه ميان ماه)

ششم: محافظت بر زكات بر وجهى كه تاخير جايز ندارد.

هفتم: محافظت بر انفاق حق معلوم از مال، هر روز يا هر هفته يا هر ماه به سائل يا محروم كمك كند به قدر مناسب.

هشتم: محافظت بر «حجه الاسلام» اگر مستطيع باشد.

نهم: زيارت قبور مقدسه پيغمبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و ائمه معصومين عليهم‌السلام خصوصا امام حسين عليه‌السلام.

دهم: محافظت بر حقوق اخوان و قضاى حوايج ايشان.

يازدهم: تدارك نمودن هر چه از مذكورات فوت شده باشد وقتى متنبه شده باشد.

دوازدهم: اخلاق مذمومه مثل كبر و بخل و حسد و نحو آن را از خود سلب كرده، دنبال اخلاق پسنديده مثل حسن خلق و سخا و صبر و غير باشد.

سيزدهم: ترك منهيات جمله (آنهايى كه نهى شده انجام ندهد).

چهاردهم: ترك شبهات كه موجب وقوع در محرمات است و گفته اند هر كه ادبى را ترك كند از سنتى محروم مى شود و هر كه سنتى را ترك كند از فرضيه اى محروم مى شود.

پانزدهم: در مالايعنى (كارهاى بى فايده) خوض نكردن كه موجب قسوت و خسران است.

شانزدهم: كم خوردن و كم خفتن و كم گفتن را شعار خود ساختن كه دخل تمام در تنوير قلب دارد. عليك بقله الكلام و قله الطعام و قله المنام و تبديلها بذكر الله الملك العلام.

هفدهم: هر روز قدرى از قرآن را تلاوت كردن. اقلش پنجاه آيه و تدبر و تامل و خضوع و اگر بعضى از آن در نماز واقع شود بهتر است.

هيجدهم: قدرى از اذكار و دعوات ورد خود ساختن در اوقات معينه خصوصا بعد از نمازهاى فريضه و اگر تواند كه اكثر اوقات زبان را مشغول ذكر حق دارد و اگر چه جوارح در كارهاى ديگر مصروف باشد - زهى سعادت!

نوزدهم: صحبت عالم و سوال از او و استفاده علوم دينيه به قدر حوصله تا مى تواند سعى كند كه علمى بر علم خود بيفزايد.

بيستم: با مردم به حسن خلق و مباسطت معاشرت كردن تا بر كسى گران نباشد.

بيست و يكم: صدق در اقوال و افعال را شعار خود ساختن.

بيست و دوم: توكل بر حق تعالى كردن در همه امور و نظر بر اسباب نداشتن و در تحصيل رزق اجمال كردن و بسيار به جد نگرفتن در آن و فكرهاى دور به جهت آن نكردن.

بيست و سوم: بر جفاى اهل و متعلقان، صبر كردن و زود از جا درنيامدن، و بدخويى نكردن كه هر چند جفا بيشتر مى كشد و تلقى بلا بيشتر مى كند، زودتر به مطلب مى رسد.

بيست و چهارم: امر به معروف و نهى از منكر به قدر وسع و طاقت كردن و ديگران را نيز بر خير داشتن و غم خوارى نمودن و با خود در سلوك شريك ساختن اگر قوت نفسى داشته باشد و الا اجتناب از صحبت ايشان كردن با مدارا و تقيه تا موجب وحشت نباشد.

بيست و پنجم: اوقات خود را ضبط كردن و در هر وقتى از شبانه روز وردى قرار دادن كه به آن مشغول مى شده باشد تا اوقاتش ضايع نشود.

## آخرين سفارش

 هر كس اين بيست و پنج چيز مذكور را بر خود لازم گرداند و به جد مى كرده باشد از روى اخلاق اعنى ابتغاء لوجه الله لا لغرض دنيوى عاجل، روز به روز حالش در ترقى باشد حسناتش متزايد و سيئاتش ‍ مغفور و درجاتش مرفوع مى شود و به هر تقدير او را قربى به حق سبحانه حاصل مى شود. (4)

# فصل دوم: دستور العمل هاى اخلاقى از عارف فرزانه، ملا حسينقلى همدانى (قدس سره)

##  الهام گرفتن از يك كبوتر

 در وصف ملا حسينقلى همدانى (ره)

ايشان خيلى صبورند، خيلى همت داشتند بعد از 22 سال تلاش و زحمت نتيجه گرفتند و خوب هم گرفتند، آن هم از طريق كبوترى كه ملهم شدند.

(حضرت استاد حسن زاده آملى)

حضرت استاد علیه السلام (دام عزه) اين ماجرا را در هزار و يك نكته در وصف حضرت ملا حسينقلى همدانى چنين مى نويسد: مرحوم آخوند ملا حسينقلى همدانى، رضوان الله تعالى عليه - در حكمت از شاگردان مرحوم حكيم متاءله ملا هادى سبزوارى است و در عرفان و سير و سلوك از شاگردان مرحوم سيد على شوشترى، جناب آخوند ملا حسينقلى همدانى (قدس سره) بعد از 22 سال سير و سلوك، نتيجه گرفتند و به مقصود رسيدند. و خود آن جناب گفت در عدم وصول و مراد سخت گرفته بودم تا روزى در نجف در جايى نشسته بودم، ديدم كبوترى بر زمين نشست و پاره نانى بسيار خشكيده را به منقار گرفت و هر چه نوك مى زد خورد نمى شد، مكان را ترك گفت و پرواز كرد و رفت، پس از چندى آمد و بالاخره آن تكه نان را با منقار خرد كرد و بخورد، از اين عمل كبوتر ملهم شدم كه اراده و همت مى يابد. (5)

## گنج سعادت

 مرحوم ملكى تبريزى مى گويد:

استادم (ملا حسينقلى) به من فرمودند: فقط متهجدين (6) هستند كه به مقاماتى نائل مى گردند و غير آنها به هيچ جايى نخواهند رسيد. (7)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| هر گنج سعادت كه خدا داد به حافظ  |  | ازيمن دعاى شب و ورد سحرى بود(8)  |

## در آداب خوابيدن

 عارف فرزانه ملا حسينقلى همدانى چنين سفارش مى كند:

هر روز هر قدر بتوانى - لااقل يك جزء قرآن - با احترام و وضو و خضوع و خشوع بخوان و در بين خواندن حرف مزن، مگر در مقام ضرورت ؛ و در وقت خواب «شهادت» بخوان و «آيه الكرسى» و يك مرتبه «سوره فاتحه» و چهار بار «سوره توحيد» و پانزده مرتبه «سوره قدر» و آيه «شهد الله... (آل عمران آيه 18)» را بخوان و استغفار هم مناسب است و اگر بعضى از اوقات بتوانى سوره مباركه «توحيد» را صد مرتبه بخوانى، بسيار خوب است. (9)

# فصل سوم: دستور العمل هاى اخلاقى از عارف فرزانه، ميرزا جواد ملكى تبريزى (ره)

##  در فضيلت ساعت آخر روز جمعه

 روز جمعه گر چه تمام ساعت و لحظه هاى آن شريف و گران بها و نورانى است ولى در اين روز ساعتى هست كه از همه ساعات اين روز افضل و برتر است و دعا در آن ساعت مورد قبول واقع مى شود و آن بنابر آنچه از اخبار به دست مى آيد و از بعضى از بزرگانى كه در اين گونه موارد مورد وثوق اينجانب بوده اند به من رسيده، آخرين ساعات روز جمعه كه وقت خواندن دعاى سمات است مى باشد، و من از يكى مشايخ بزرگوار (10) خود كه حكيم عارفى و معلم خيرى و طبيب كاملى بسان او نديده ام سوال كردم كه كدامين عمل از اعمال جوارح را شما در تاثر قلب كارسازتر يافته ايد، فرمود: سجده طولانى در شب كه يك ساعت و يا لااقل سه ربع ساعت به درازا كشد و در آن گفته شود:

لا اله الا انت سبحانك انى كنت من الظالمين.

كه در تلاوت اين آيه، انسان به بودن خود در زندان طبيب و گرفتار بودنش ‍ در دام اخلاق زشت و منزه بودن حضرت ذوالجلال از هر ظلم و ستمى نسبت به بندگان گواهى مى دهد و ظلم و ستم خود را بر خود و افكندن خويشتن را در اين مهلكه عظيم در نظر مى آورد و ديگر صد مرتبه قرائت سوره قدر در شب و عصر جمعه است. او فرمود هيچ عملى از اعمال مستحبه را نديدم كه به اندازه اين سه عمل تاثير داشته باشد.

## در فضيلت صلوات بر پيامبر و آل پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله

 و در فضيلت صلوات بر پيامبر اخبار زيادى رسيده است كه ما از همه آنها به يك خبر قناعت مى كنيم و او اينكه رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرموده (وعده داده) است كه هر كس يكبار بر او صلوات فرستد ده بار بر او درود فرستند، بلكه در روايتى آمده در كافى با اسنادش از امام صادق عليه‌السلام روايت نموده آمده، كه هر گاه نام پيامبر برده شد بسيار بر او صلوات فرستيد. به درستى كه هر كس يكبار بر پيامبر صلوات فرستد خداوند در هزار صف از ملائكه بر او هزار بار درود فرستد و موجودى از آفريده ها باقى نمى ماند مگر اينكه به خاطر صلوات خدا و ملائكه بر آن بنده، بر او درود مى فرستد، پس آن كس كه اين روايت را بشنود و به اجر و پاداشى كه در آن بيان شده رغبت نكند او جاهل مغرورى است كه خدا و رسول او و اهل بيت پيامبر از او بيزارند.

و در حديثى كه از رسول خدا رسيده آمده است كه هر كس نزد او نام من برده شود صلوات نفرستد، پس داخل آتش شود، و خدا او را دور گرداند.

مى گويم كسى كه بر پيامبر درود و سلام مى گويد بايد مراقب باشد كه عملش با اين صلوات و سلام تضاد نباشد، زيرا كه روح صلوات، تحيت و اكرام و روح سلام همان است كه در مصباح الشريعه آمده است و معناى صلوات و سلام مخالف با اذيت و آزار است.

## در آداب خوابيدن

 و با طهارت و ياد خدا به بستر رود و از ادعيه و اذكارى كه در اين مورد رسيده غفلت نكند و روح و نفس، و قلب و قالب و تمام امور خود را به خدا بسپارد و به زبان حال بگويد به سوى خدا مى روم اما وظايفى كه براى هنگام خواب در روايات آمده است بسيار است از آن جمله: گفتن بسم الله در ابتداى ورود به بستر و قرائت آيه شريفه «آمن الرسول» در دل و توجه و اشاراتى كه به تفصيلات الهى در اين آيه شريفه شده و شفاعت پيامبر گرامى اسلامى داشته باشد و شكرگزار نعمت هاى خداوندى و شفاعت پيامبر باشد.

سپس تسبيح حضرت زهرا (س) و پس از آن سه مرتبه قرائت سوره «حمد و توحيد» يا يازده مرتبه و بعد اين دعا را سه مرتبه بخواند:

يفعل الله ما شاء بقدرته و يحكم ما يريد بعزته پس «آيه الكرسى» و آيه «شهد الله» را تلاوت كند و استغفار نمايد و تسبيحات اربعه به زبان آورد. بر پيامبر اسلام صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و آل آن بزرگوار و بر انبياء گذشته صلوات الله عليهم اجمعين درود فرستد. (11)

## حالش قابل وصف نبود

 يكى از دوستان و نزديكان مرحوم ملكى تبريزى (قدس سره) مى گويد:

مرحوم ملكى شب ها كه براى تهجد و نماز شب به پاى مى خواست، ابتداء در بسترش مدتى صدا را به گريه بلند مى كرد. سپس بيرون مى آمد، نگاه به آسمان مى كرد و آيات «ان فى خلق السموات و الارض» را مى خواند و سر به ديوار مى گذاشت و مدتى گريه مى كرد و پس از تطهير نيز كنار حوض مدتى پيش از وضوء مى نشست و مى گريست و خلاصه هنگام بيدار شدن تا آمدن به محل نماز و خواندن نماز شب چند جا مى نشست و برمى خواست و گريه سر مى داد و چون به مصلايش ‍ مى رسيد ديگر حالش قابل وصف نبود.

## در نماز شب مؤ منين را دعا كنيد

حاج ميرزا جواد آقا ملكى تبريزى (ره) روزى پس از پايان درس، عازم حجره يكى از طلبه هايى كه در مدرسه دارالشفاء بود، به حجره آن طلبه وارد شد و پس از بجا آوردن مراسم احترام و اندكى جلوس برخاست و حجره را ترك گفت: هدف از اين ديدار از او پرسيده شد، در پاسخ فرمودند:

شب گذشته هنگام سحر، فيوضاتى بر من اضافه شد كه فهميدم از ناحيه خودم نيست و چون توجه كردم ديدم اين آقاى طلبه به تهجد برخاسته و در نماز شبش به من دعا مى كند و اين فيوضات اثر دعاى اوست اين بود كه به خاطر سپاسگزارى از عنايتش به ديدار او رفتم. (12)

# فصل چهارم: دستور العمل هاى اخلاقى از عارف فرزانه علامه ميرزا على قاضى تبريزى (ره)

##  نماز اول وقت

 آيت الله مصباح يزدى فرمودند: «مرحوم علامه طباطبايى (ره) و آقاى بهجت از مرحوم قاضى (ره) نقل مى كردند كه ايشان فرمودند: اگر كسى نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقام عاليه نرسد، مرا لعن كند!! و يا فرمودند: به صورت من تف بياندازد!!»

اول وقت، سِر عظيمى است «حافظوا على الصلوات» خود يك نكته اى است غير از «اقيموا الصلوة»! اينكه انسان اهتمام داشته باشد و مقيد باشد كه نماز را اول وقت بخواند. فى حد نفسه آثار زيادى دارد ولو حضور قلب هم نباشد. (13)

## دنيا مى خواهى نماز شب بخوان

 علامه طباطبايى مى گويد:

چون به نجف اشرف براى تحصيل مشرف شدم از نقطه نظر قرابت و خويشاوندى و رحميت گاه گاهى به محضر مرحوم قاضى شرفياب مى شدم: تا يك روز در مدرسه ايستاده بودم، مرحوم قاضى از آنجا عبور مى كردند، چون به من رسيدند دست خود را روى شانه من گذاردند و فرمودند: اى فرزند! دنيا مى خواهى نماز شب بخوان، آخرت مى خواهى نماز شب بخوان.

اين سخن آنقدر در من اثر كرد كه از آن روز به بعد تا زمانى كه به ايران مراجعت كردم، پنج سال تمام در محضر قاضى روز و شب به سر بردم و آنى از ادراك فيض ايشان دريغ نمى كردم. (14)

## روايت عنوان بصرى و اهميت آن از ديدگاه علامه قاضى (ره)

 امام صادق عليه‌السلام: عنوان تو را به نه چيز سفارش و وصيت مى كنم:

سه تا از آن نه امر درباره تربيت و تاديب نفس است. سه تا از آنها درباره حلم و بردبارى است و سه تا از آنها درباره علم و دانش است. پس اى عنوان آنها را به خاطر بسپار، و مبادا در عمل به آنها سستى و تكاهل كنى.

پس حضرت فرمود: اما آن چيزهايى كه راجع به تاديب نفس است آنكه:

مبادا چيزى را بخورى كه بدان اشتها ندارى.

چرا كه در انسان ايجاد حماقت و نادانى مى كند، و چيزى را مخور مگر آنگاه كه گرسنه باشى و چون خواستى بخورى از حلال بخور و نام خدا را ببر و به خاطر آور حديث رسول اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله را كه فرمود: هيچ وقت آدمى ظرفى را بدتر از شكمش پر نكرده است. بناء على هذا اگر به قدرى گرسنه شد كه ناچار از تناول غذا گردد. پس به مقدار ثلث شكم خود را براى طعامش بگذارد، و ثلث آن را براى آبش و ثلث آن را براى نفسش. (15)

و اما سه چيز كه راجع به بردبارى و صبر است. پس كسى كه به تو بگويد:

اگر يك كلمه بگويى ده تا مى شنوى به او بگو: اگر ده كلمه بگويى يكى هم نمى شنوى!

و كسى كه ترا شتم و سب كند و ناسزا گويد، به وى بگو، اگر در آنچه مى گويى راست مى گويى من از خدا مى خواهم تا از من در گذرد و اگر در آنچه مى گويى دروغ مى گويى پس من از خدا مى خواهم تا از تو در گذرد، و اگر كسى تو را بيم دهد كه به تو فحش خواهم داد و ناسزا خواهم گفت، تو او را مژده بده كه من درباره تو خير خواه مى باشم و مراعات تو مى نمايم.

و اما آن سه چيزى كه راجع به علم است. پس از علماء بپرس آنچه را كه نمى دانى و مبادا چيزى را بپرسى تا ايشان را به لغزش افكنى و براى آزمايش و امتحان بپرسى و مبادا از روى راى خودت به كارى دست زنى، و در جميع امورى كه راهى به احتياط و محافظت از وقوع در خلاف امر دارى احتياط را پيشه خود ساز.

و از فتوى دادن بپرهيز، همانطور كه از شير درنده فرار مى كنى، و گردن خود را جسر و پل عبور براى ديگران (مردم) قرار نده.

## اهميت روايت عنوان بصرى از ديدگاه علامه على قاضى (ره)

 عارف فرزانه علامه على قاضى روايت عنوان بصرى را دستور مى دادند به شاگردان تلاميذ و مريدان سير و سلوك الى الله تا آن را بنويسند و بدان عمل كنند و علاوه بر اين مى فرمودند بايد آن را در جيب خود داشته باشند و هفته اى يكى دوبار آن را مطالعه نمايند.

نقل از علامه سيد محمد حسين طهرانى از كتاب گنجينه عرفان عنوان بصرى

# فصل پنجم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله علامه طباطبايى (قدس سره)

##  اذن استاد در ذكر

 مرحوم علامه طهرانى (قدس سره) از علامه طباطبايى (قدس سره) نقل مى فرمودند: ذكر و ورد عبارت است از اذكار و اوراد لسانيه و كيفيت و كميت آن منوط به نظر استاد است چه حكم دوائى را ماند كه بعضى را نافع و بعضى ديگر را مضر است و گاه اتفاق مى افتد كه سالك به دو ذكر مشغول مى شود كه يكى او را به كثرت توجه مى دهد و ديگرى به وحدت و در صورت اجتماع نتيجه هر دو خنثى مى گردد و نتيجه اى عائد نمى شود. البته اذن استاد، شرط در اورادى است كه اذن عام در آن داده نشده است اما آنچه اذن عام داده شده اشتغال به آن مانعى ندارد. (16)

## حضور قلب در نماز

 در لحظات آخر عمر شريف علامه طباطبايى (قدس سره) يكى از شاگردان خصوصى علامه مى گويد از ايشان پرسيدم چه كنم در نماز به ياد خدا باشم و حضور قلب داشته باشم؟

براى شنيدن بيانات استاد، گوشم را نزديك دهانش بردم، چند بار فرمود:

توجه، مراقبه، توجه، مراقبه به ياد خدا باش و خدا را فراموش نكن.

## آخرين سفارش علامه طباطبايى (ره)

 علامه طباطبايى اهل مراقبه بود، يك وقت خدمت آن بزرگوار رسيديم كه دستور العملى به ما بدهد فرمود: مراقبه و محاسبه اين حالت را، شخص ‍ سالك بايد از ابتداى سير و سلوك تا انتهاء ملتزم باشد.

فرمود آخر شب، قبل از خواب اعمالى را كه در روز انجام داده ايد بررسى كنيد.

هر يك از اعمالتان كه خوب بود خدا را براى آن حمد و سپاس گوييد و توفيق انجام بهتر آن را در روز بعد از خداوند مسالت كنيد.

اگر خداى ناكرده تقصير و يا خطايى مرتكب شده بوديد، فورا توبه كنيد و تصميم بگيريد كه ديگر آن را انجام ندهيد. اگر ديديد خلاف هاى شما متعدد است تصميم بگيريد فردا آن را كم كنيد. خلاصه فرمود: مراقبه و محاسبه بايد هميشه باشد.

حتى در اين اواخر كه نمى توانست درست حرف بزند يكى از رفقاء از ايشان خواسته بود توصيه هايى بفرماييد باز فرمود: مراقبه، محاسبه. (17)

## دين دارى بالاترين رياضت

 حضرت استاد حسن زاده آملى مى فرمودند كه: مرحوم علامه طباطبايى (قدس سره) مى فرمودند: «بزرگترين رياضت دين دارى است». (18)

## صفاى باطن و روياى صالحه

 شبى در قم در معيت حضرت استاد علامه آقا سيد محمد حسين طباطبايى روحى فداه، به سوى منزل آن جناب كه بيت المعمور اين كمترين بوده است مى رفتيم، در اثناى راه به من فرمود: قبل از آن كه به توجه بنشينى، سوره متبركه «و الضحى و الم نشرح» را بخوان كه براى انتقال، و صفاى باطن، و روياى صالحه در حال توجه بسيار مفيد است. (19)

# فصل ششم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت امام خمينى قدس سره الشريف

##  فرمايشات سيزده گانه

 1- نصيحت مى كنم كه در تحصيل علم و فرا گرفتن دانش و اخلاق و كردار نيكو، كوشا باشيد.

2- تا فرصت از دست نرفته... به پا خيزيد در مرحله اول در مقام تذهيب و تزكيه نفس و اصلاح خود بر آييد.

3- هر كس از خودش بايد شروع كند و عقايد و اخلاق و اعمالش را تطبيق با اسلام بدهد، و بعد از اين كه خودش را اصلاح كرد، آن وقت دنبال اين باشد كه ديگران را اصلاح كند.

4- اهميت امراض نفسانيه، هزاران درجه بيشتر از امراض جسمانيه است.

5- اگر اين علماء نباشند اسلام از بين مى رود، اينها كارشناس هاى اسلام هستند، حفظ كردند اسلام را تاكنون و بايد اينها باشند تا اسلام محفوظ بماند.

6- خود را به ساده زيستن عادت دهيد و از تعلق به مال و منال و جاه و مقام بپرهيزيد.

7- جوان ها قدر جوانيشان را بدانند كه صرف كنند در علم و تقوا و در سازندگى خودشان. كه اشخاص امين و صالح بشنوند كه مملكت با اشخاص امين صالح مى تواند مستقل باشد.

8- از جوانان، دختران و پسران مى خواهم كه استقلال و آزادى و ارزش هاى انسانى را ولو با زحمت و رنج، فداى تجملات و عشرتها و بى بند و بارى ها و حضور در مراكز فحشاء نكنند.

9- سفارش به حق كه امر به معروف و نهى از منكر است بر همه مسلمين واجب است.

10- كوشش كنيد قصد خودتان را خالص كنيد براى خدا.

11- زن مسلمان بايد در راه كسب علم و خودسازى معنوى و اخلاقى تلاش كند، به تجملات بى اعتنا باشد و با حفظ عفت و طهارتش، چشم و نظر بيگانه را از خود دور كند.

12- گمان نمى كنم عبادتى بالاتر از خدمت به محرومين وجود داشته باشد.

13- معنويات اساس اسلام است، سعى كنيد معنويات را زياد كنيد و از تشريفات تا آنجا كه مقدور است بكاهيد. (20)

## صراط مستقيم

 اگر در اين عالم به راه راست نبوت و طريق مستقيم ولايت قدم زده باشى و از جاده ولايت على بن ابى طالب عليه‌السلام اعوجاج پيدا نكرده باشى و لغزشى پيدا نكنى خوفى براى تو در گذشتن از صراط نيست، زيرا كه حقيقت صراط صورت باطن ولايت است، چنانچه در احاديث وارد است كه اميرالمؤ منين عليه‌السلام صراط است و در حديث ديگر است كه ماييم صراط مستقيم و در زيارت جامعه است كه «انتم السبيل الاعظم و الصراط الاقوم» (21) و هر كسى در اين صراط به استقامت حركت كند و پاى قلبش نلرزد، در آن صراط پايش نمى لغزد و چون برق خاطف از آن بگذرد. انشاء الله

## انسان مسافر است

 انسان مسافر است، و هر انسان مسافر زاد و راحله مى خواهد زاد و راحله انسان، خصال خود انسان است، مركوب اين سفر پر خوف و خطر و اين راه تاريك و باريك و صراط احد از سيف و ادق از شعر (22) همت مردانه است. نور اين طريق مظلم ايمان و خصال حميده است انسان اگر سستى كند و فتور نمايد، از اين صراط نتواند گذشت و به رو در آتش افتد و با خاك مذلت يكسان شده، به پرتگاه هلاكت افتد و كسى كه از اين صراط نتواند گذشت از صراط آخرت نيز نتواند گذشت. (23)

## تفكر

 تفكر مفتاح ابواب معارف و كليد خزائن كمالات و علوم است و مقدمه لازمه حتميه سلوك انسانيت است. (24)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ما را رها كنيد در اين رنج بى حساب  |  | با قلب پاره پاره و با سينه اى كباب  |
| عمرى گذشت در غم هجران روى دوست  |  | مرغم درون آتش و ماهى برون آب  |
| از درس و بحث مدرسه ام حاصلى نشد  |  | كى میتوان رسيد به دريا ازاين سراب  |

بدان اى طالب حق و حقيقت كه حق تبارك و تعالى - چون خلقت نظام وجود و مظاهر غيب و شهود را به حسب حب ذاتى به معروضيت در حضرت اسماء صفات فرموده - به مقتضاى حديث شريف «كنت كنزا مخفيا... » در فطرت تمام موجودات حب ذاتى و عشق جبلى و ابلاغ فرموده كه به آن جذبه الهيه و آتش عشق ربانى، متوجه به كمال مطلق و عاشق جميل على الاطلاق مى باشند. (25)

## محاسبه و مراقبه

 هر شخص بايد خودش را محاسبه كند، مراقبت از خودش بكند، در روز كه مشغول عمل است خطا نكند. آخر شب هم كه مى رود منزل از خودش ‍ محاسبه كند، مثل يك كسى كه خواهد استنطاق بكند.

بازرسى كند، خودش را بازرسى مى كند، ببيند كه امروز چه بوده است. شما از خودتان هر شب بازرسى كنيد.

انسان، عصاره همه موجودات است و فشرده تمام عالم است و انبياء آمده اند براى اينكه اين عصاره «بالقوه» را بالفعل كنند و انسان يك موجود الهى بشود.

همه انبياء آمدند براى اين كه دست اين انسان را بگيرند و از اين چاه عميقى كه در آن افتاده و آن چاهى كه از همه عميق تر است چاه نفسانيت است. او را از اين چاه در بياورند و جلوه حق را به او نشان دهند.

## حب نفس

 حب نفس، تمام عيوب انسان را به خود انسان مى پوشاند.

## سروش بيدارى

 از خواب گران بر آى و به قلب خود برسان آيات شريفه كتاب الهى و صحيفه نورانى ربوبى را اين آيات براى بيدار كردن من و تو فرستاده شده و ما جميع حظوظ خود را منحصر به تجويد و صوت آن كرديم و از معارف آن غفلت ورزيديم تا شيطان به ما حكومت كرد و حكمفرما شده در تحت سلطه شيطان واقع شديم. (26)

## نامه محبوب

 فرزندم! با قرآن اين كتاب بزرگ معرفت آشنا شو و با قرائت آن راهى به سوى محبوب باز كن و تصور مكن كه قرائت بدون معرفت اثرى ندارد كه اين وسوسه شيطان است. اين كتاب، از طرف محبوب است براى تو و براى هر كس و نامه محبوب است گر چه عاشق و محب، مفاد آن را نداند. (27)

## آه و ناله امام در دل شب

 نماز شب امام (ره) هرگز ترك نشد

يكى از اساتيد قم نقل مى كرد كه شبى مهمان حاج آقا مصطفى بودم در همين قم قبل از اين كه امام به زندان و تبعيد كشيده بشود. البته حاج آقا مصطفى هم منزل آقا بودند. خانه جداگانه اى نداشتند. گفت نصف شب از خواب پريدم و ديدم كه صداى آه و ناله بلند است و نگران شدم كه چه اتفاقى افتاده در خانه، حاج آقا مصطفى كه پهلويم خوابيده بود بيدارش ‍ كردم و گفتم «بلند شو ببين در خانه تان چه خبر است» مرحوم حاج آقا مصطفى بلند شدند و نشستند و گوش فرا دادند و دوباره خوابيدند و گفتند آقا است، مشغول تهجد مى باشد، مشغول عبادت است. (28)

نماز شب امام (ره) هرگز ترك نشد، پنجاه سال است كه نماز شب امام ترك نشده. امام خمينى در بيمارى، در صحت، در زندان، در خلاصى، حتى در روى تخت بيمارستان قلب هم نماز شب مى خواند.

امام شبى كه از پاريس به سوى تهران مى آمدند تمام افراد هواپيما خوابيده بودند و تنها امام در طبقه بالاى هواپيما نماز شب مى خواندند. (29)

# فصل هفتم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله العظمى مرعشى نجفى (قدس سره)

##  سفارش هاى شانزده گاه

 1- سفارش مى كنم به مداومت قرائت زيارت جامعه كبيره اگر چه در هفته يك بار باشد.

2- سفارش مى كنم به دورى جستن از غيبت بندگان خدا به ويژه اهل علم، زيرا غيبت آنان چون خوردن مردار مسموم است.

3- سفارش مى كنم به خواندن سوره «يس» بعد از نماز صبح هر روز يك مرتبه و نيز خواندن سوره نباء «عم يتسائلون» بعد از نماز ظهر، و به خواندن سوره «عصر» بعد از نماز عصر و به خواندن سوره «واقعه» بعد از خواندن نماز مغرب و به خواندن سوره «الملك» بعد از نماز عشاء و تاكيد مى كنم بر آن مداومت كردن بر آنچه ياد آور شدم، زيرا من شخصا روايت مى كنم اين روش از استادان بزرگوار خود و بارها نيز تجربه آموخته ام.

4- سفارش مى كنم به مداومت اين دعاى شريف در قنوت هاى نمازهاى واجب و آن را من روايت مى كنم از پدر علامه خود، آن دعا اين است:

اللهم انى اسئلك بحق فاطمه و ابيها و بعلها و بنيها، و السر المستودع فيها ان تصلى على محمد و آل محمد و ان تفعل بى ما انت اهله و لا تفعل بى ما انا اهله.

«پروردگارا؛ من تو را مى خوانم به حق فاطمه و پدرش و شوهرش و فرزندانش و رازى را كه در آنها امانت نهاده اى اين كه: درود بفرستى بر محمد و آل محمد و اينكه آنچه تو اهل آنى با من عمل كنى و بجا آورى و نه بجا آورى آنچه من سزاوار آنم»

5- سفارش مى كنم به مداومت اين دعا پس از ذكر ركوع خصوصا در ركعت آخر:

اللهم صل على محمد و آل محمد و ترحم على عجزنا و اغثنا بحقهم.

«پروردگارا درود فرست بر محمد و آل محمد و ترحم بر عجز ما كن و پناه بده و به داد ما برس به حق آنان. »

6- سفارش مى كنم به مداومت تسبيحات جده ما زهراء بتول (س).

7- سفارش اكيد مى كنم به نماز شب و استغفار در سحرها.

8- سفارش مى كنم به مداومت زيارت مشاهد عترت زاكيه و من شخصا چه بهره هاى فراوانى از اين مشاهد برده ام.

9- سفارش مى كنم به استغفار در شب ها و نيز در روز.

10- سفارش مى كنم كه پيوسته با طهارت و وضوء باشيد كه آن خود سبب نور باطن و برطرف كننده آلام و اندوه هاست.

11- سفارش مى كنم به حسن خلق و تواضع و ترك تكبر و خودخواهى با مؤ منين.

12- سفارش مى كنم به محاسبه نفس در هر هفته مانند حساب شريك از شريك ديگر با دقت كامل اگر لغزشى احساس كرديد با توجه در صدد تدارك و جبران آن بر آييد و اگر حسنه اى در اعمال و رفتارتان يافتيد، خداوند سبحان را شكرگذار باشيد و از درگاهش مزيد توفيق را طلب كنيد.

13- سفارش مى كنم بر مداومت بر سنن و مستحبات و ترك مكروهات تا حد امكان.

14- سفارش مى كنم بر خواندن و قرائت قرآن شريف و هديه و ثواب آن را به ارواح شيعيان آل رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ از آنانى كه بازماندگانى ندارند نثار كنيد، من شخصا بارها از اين عمل كه سبب توفيق بيشتر در امور بوده تجربه آموخته ام.

15- سفارش مى كنم بر صله رحم چه آن سبب توفيق براى اعمال صالحه و شايسته و زيادى عمر و بركت و روزى انسان است. (30)

# فصل هشتم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله العظمى بهاء الدينى (قدس سره)

##  اخلاق

 در سفارش هاى اخلاقى ايشان، بيشتر تاكيدشان بر اخلاص بود، تا مى ديد يك شرك عملى در كسى پيدا شده توى ذوقش مى زد اما اين را از كجا متوجه مى شد نمى دانستم!؟ ايشان فرمود «معنا ندارد انسان در نماز حواسش پرت شود» گاهى هم به طور غير مستقيم با آوردن مثالى فردى را متوجه مى كرد.

## آثار وجودى

 يك وقتى برخى از رفقاى ما به ايشان پيشنهاد مى كردند كه اگر به فلان منطقه يك مسافرتى بفرماييد خوب است ولى ايشان قبول نمى كردند، عرض مى شد آقا چرا قبول نمى كنيد، مى فرمود «من آثار دينى در اين مسافرت نمى بينم».

آقايى نقل مى كردند يك بار به يكى از روستاهاى اطراف قم رفته بودم يك نفرى گفته بود چون فلانى اينجا آمده است به احترام ايشان من يك مسجد مى سازم جايى كه آثار نداشت نمى رفتند. (31)

## ارزش نمازهاى يوميه

 از مولانا على بن ابى طالب است كه فرمود: «مثل الصلوه مثل الحمه على باب الرجل» (32) نماز، مثل حمام در خانه است. كه انسان هر روز پنج مرتبه خود را در آن مى شويد. اگر انسان روزى پنج بار خود را در حمام بشويد «ايبقى معه الدرن» آيا كثافات باقى مى ماند؟ نه، منتها نماز، درن و كثافات معنوى را از بين مى برد «ان الصلوه تنهى عن الفحشا و المنكر» (33) حمام كثافات ظاهرى را پاك مى كند. اجمالا، نماز سازنده است، اگر انسان به وسيله نماز تطهير شد همه چيز عوض مى شود اگر نماز مقبول واقع نشد معلوم است كه تطهيرش نكرده است و چيزهاى ديگر هم قبول نمى شود، اگر نماز قبول شد، انسان از بسيارى از معاصى فاصله مى گيرد.

## اربعين كليمى

من اخلص لله اربعين صباحا جرت ينابيع الحكمه على قلبه و منه على لسانه(34) كسى كه چهل روز با اخلاص صبح كند ينابيع (چشمه ها) حكمت بر قلبش ريزش مى كند و از آنجا به زبانش، و شايد ما تجربه كرده ايم. همين طور است البته تجربه نمى خواهد مطلب حقيقت دارد. ولى من تجربه هم كرده ام تا آنجا كه بتوانيد اخلاص پيدا كنيد بقيه آن را از خدا بخواهيد، به ائمهعليهم‌السلاممتوسل شويد.

## حضور قلب در نماز

 سوال: براى اينكه در نماز توجه و حضور قلب داشته باشيم چه بايد كرد؟

جواب: بايد انشاء الله با اطاعت خدا كم كم جهات ايمانى براى شما روشن شود.

يعنى وجدان كنيد كه خدايى هست. نه اين فقط بشنويد. شنيدن تنها چندان فايده اى ندارد، اين كه آدم مطالب را بفهمد، غير شنيدن است.

سوال: چگونه بايد جهات ايمانى را وجدان كرد؟

جواب: از طريق بندگى خدا - يعنى بايد عبادت خدا را كرد. بايد به دستگاه خدا اخلاص پيدا كرد و كار را براى خدا انجام داد. حرف براى خداوند زد، حركت براى خدا كرد. در اين صورت، آنچه ديگران نمى فهمند شما مى فهميد. (35)

## شرط مقبوليت نماز «نماز خواندن يا معلق بازى»

 سوال: خواندن نماز در پنج وقت بهتر است يا جمع كردن بين آنها؟

ج: اين موضوعات از جزئيات است و زياد مهم نيست، آنچه اصل است و روح نماز است اين است كه اگر ديديد نماز شما مورد قبول است يا نه از اين جا تجربه كنيد كه اگر ديديد نماز شما جلو دروغ و فساد و منكرات را مى گيرد، بدانيد نماز شما مقبول است، كار نماز اين است، همان طور كه آتش مى سوزاند و آب خاموش مى كند نماز هم انسان را از منكرات نجات مى دهد. آن زمانى كه انسان به فكر منكر افتاد اگر ديد نمازش مانع دروغ گفتن اوست، به او گفت، تو كه نماز مى خوانى، عبادت خدا را مى كنى، اين كار را نكن! و اين كار را نكرد، بداند نمازش مورد قبول است. «ان الصلوه تنهى عن الفحشاء و المنكر (36)» در كلمات حضرت امير عليه‌السلام آمده است: «مثل الصلوه مثل الحمه على باب الرجل» مثل نماز، مثل حمام در خانه است، انسانى كه پنج مرتبه در شبانه روز حمام مى رود آيا بدن او آلوده است. اين نماز را هم اگر كسى آن گونه كه بايد آن را انجام دهد، روحش را از كثافات و معصيت ها تطهير مى كند، اگر ديديد از معاصى پاك شديد، دروغ نمى گوييد، خيانت نمى كنيد، كلك و حقه بازى را كنار گذاشتيد، بدانيد نماز خوانده ايد، وگرنه بدانيد معلق بازى كرده ايد، نماز نخوانده ايد. (37)

## مراقبت از نماز

 سوال - مراقبت در نماز يعنى چه؟

ج - محافظت در نماز در اين است كه به اوقات نماز اهتمام ورزيد، يك مراقبت و محاسبه اى هم مال آدم است. و آن اين است كه انسان در هر شبانه روز فكر كند كه امروز از صبح كه حركت كرده ايم تا به حال كه مى خواهيم بخوابيم چند كار خوب كرده ايم و چند كار بد كرده ايم. اين مراقبت مربوط به انسان است اگر ديد امروز خرابى هاى شما كمتر است خوشبخت شويد. اساس كار خود شماست. خانواده ها و فاميل هاى شما وقتى به شما نگاه مى كنند، دلشان مى خواهد كه مثل شما باشند، خيال نكنيد كه فقط خودتان درست شده ايد، اين دار و دسته اى كه با شما هستند همه وضعشان عوض مى شود. به خصوص اگر پدر و مادر هم داشته باشيد، پدر و مادر شما هم خوشحال مى شوند آخر از يك انسانى كه خرابى ندارد، خدمتگزار است، به درد مى خورد، كسى بدش مى آيد؟ اين چنين انسانى، ناراحتى ندارد، همه ناراحتى مال چاقوكش ها و شياطين و توطئه گران است.

## عقل كليد مشكل ها، دروغ بدتر از شراب

ان الله عزوجل جعل الشر اقفالا و جعل مفاتيح تلك الاقفال الشراب و الكذب شر من الشراب (38)

خداوند براى معاصى و شرور، قفل هايى قرار داده است، باب دروغ و شر و معصيت خدا بسته شده است و قفل آن عقول انسانى است. اگر كسى هتاكى و سفاكى كند خانه كسى را خراب كند، هر عاقلى به او مى گويد، چرا اين كار را مى كنى؟ عقلش به او مى گويد چرا خانه مردم را خراب مى كنى؟! عقل ها كه زايل شد در برابر معاصى و شرور مانعى نيست، پس ‍ شراب كليد همه قفل هاست. يعنى همه قفل ها را شراب باز مى كند.

آدم مست لايعقل، هر معصيت و خراب كارى را مرتكب مى شود.

با اينكه شراب اين چنين ستمى دارد. «الكذب شر من الشراب» دروغ بدتر از شراب است، براى اينكه شراب عقل شرابخوار را در خطر مى اندازد؛ ولى دروغ عقول ذوى العقول را در معرض خطر قرار مى دهد ممكن است به خاطر يك دروغ هزاران نفر به اشتباه بيفتند، پس دروغ وضعش بدتر از شراب است. انشاء الله موفق شويد كه جزء صديقين شويد.

## دو عمل مهم

 اگر اين دو كار را انجام دهيد، خيلى پيشروى كرده ايد:

يكى اين كه نماز را اول وقت بخوانيد و ديگر اينكه دروغ نگوييد. خيال نكنيد ضرر مى كنيد. ان شاء الله مورد توفيقات خدا هم واقع مى شويد، و آن وقت اگر اين كارها را كرديد، فهم شما هم عوض مى شود.

يعنى درك ديگر پيدا مى كنيد. الان شايد نتوانيد اين مطالب را از ما قبول كنيد ولى وقتى خودتان به آن رسيديد قبول مى كنيد.

## ولايت، نور الهى

 سوال: حقيقت ولايت چيست؟

ج: ولايت همان تصرف است در نفوس و در عصر ظهور، حضرت در عقول تصرف مى كنند و عقل ها همه كامل مى شود و حضرت در آن عصر، اعمال ولايت مى كنند. چون بدون آن نمى توان با تجهيزات قدرت ها مقابله كرد. البته اين به حسب فكر ماست كه مى گوييم حضرت اين چنين مى كند.

كسى كه ولايت دارد نظرش تغيير نمى كند، چون با ولايت حقيقت روشن است و غير قابل تغيير است، ولايت نور الهى است. هميشه نظرات يكسان است چون به واقع رسيده است. «اللهم نوّر قلبى» اين عمل نورى است.

## نياز استاد در سير و سلوك

 سوال: آيا تهذيب و سير و سلوك نياز به استاد دارد؟

ج: نفوس مستعد نيازى به استاد ندارد و افراد غير مستعد استاد مى خواهند، كه معلوم نيست چه كاره از آب دربيايند.

## تهذيب يا تحصيل

 سوال: ما براى نماز شب بلند مى شويم و نماز شب مى خوانيم، ولى نشاطى نداريم و خسته مى شويم؟

ج: بايد به خدا معرفت داشت.

سوال: از كجا شروع كنيم؟

ج: دنبال هوى و هوس نرويد، فقط رضايت خدا را در نظر بگيريد.

تهذيب مقدم است يا تحصيل؟

ج: البته تحصيل هم براى تهذيب است، تهذيب بندگى خداست، تهذيب بر همه چيز مقدم است، تحصيل و مطالعه هم براى تهذيب است.

## آغاز خود سازى

 سوال: چگونه و از كجا بايد خود سازى را آغاز كرد؟

ج: پايه و اساس تمام كمالات انسان، توحيد و منشاء تمام بدبختى هاى انسان شرك است و در ابتداى امر، بايد تمام كوششمان بر اين بود كه موحد شده و خودمان را از هر گونه شرك تزكيه كنيم، توحيد و برائت از شرك، در لفظ بسيار ساده است و با بهترين صورت با بيانى خوش ‍ مى توان از آن صحبت كرد، اما در عمل چنان مشكل است كه نمى شود آن را تصور كرد. از اين رو موحد و مومنى كه از مرحله لقلقه زبان گذشته و توحيد و ايمان را وجدان كرده باشد كه اين از تمام معارف اسلام بالاتر است.

البته معارف و مدارك ايمان، ذات تشكيك (داراى درجات) است، مانند نور مراتب مختلفى دارد، مرتبه اعلاى آن مخصوص پيامبر و اولياء خداست و ما نمى توانيم به آن برسيم. ولى نبايد از تلاش غفلت كنيم. بايد در همان مسير بكوشيم تا هر چه بيشتر به اولياء خدا نزديك شويم.

پيامبر اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ به مرتبه اقامه صلات معراجيه رسيده است. صلاتى كه در «اياك نعبد و اياك نستعين» آن، حصر عبوديت خدا و سلب استعانت از ماسواى حق است. انقطاع از ما سوى الله است. اين صلات منتهاى تكامل بشرى است. انسان بايد در نتيجه معارف، عبادات و ترك محرمات به اين صلات برسد، صلاتى كه با يك شرك هم منافات دارد. (39)

# فصل نهم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله علامه جعفرى (قدس سره)

##  موانع سير و سلوك

 سير و سلوك داراى چند مانع است:

1- سالك در هيچ لحظه اى از لحظات حركت خود نبايد احساس وصول يا امتياز برترى كند، اگر چنين آفتى گريبان «سالك» را بگيرد، نه تنها از حركت به مراحل بعدى باز خواهد ماند، بلكه نفس كمال جوى او به قهقرا خواهد رفت.

2- اشتقالات و علايق دنيوى مانند ثروت اندوزى، مقام جويى، شهرت طلبى و محبوبيت خواهى ميان مردم، از امور تباه كننده «سير و سلوك اند. »

البته اگر ثروت در مقام وسيله اى جهت تنظيم حيات خود و ديگران باشد، نه تنها مانع راه كمال نخواهد بود، بلكه به خاطر مشقت هايى كه سالك در اين مسير تحمل مى كند عبادت تلقى خواهد شد.

3- اشباع خودخواهى ؛ به هر شكل و با هر وسيله، مانع نيرومندى براى سير و سلوك است، ادعاى تزكيه نيز سد راه كمال است، برخى ادعاى تزكيه را به عنوان بيان واقعيت، ناشى از خودخواهى نمى دانند، اما عرفاى بزرگ اين مطلب را نمى پذيرند، زيرا همه عظمت ها و امتيازات سالك، از الطاف الهى است و استناد آنها به خود، نوعى شرك محسوب مى شود.

4- شكوفايى ها و روشنايى هاى خيره كننده كه در حالات عرفانى براى سالك حاصل مى شود از ديگر موانع سير و سلوك است، برخى از اهل سلوك با بروز اين حالات لذت بار، خود را گم مى كنند و اين حالات را آخرين منزلگاه كمال تلقى مى كنند، در حالى كه اين حالات فقط براى تشويق و تحريك سالك جهت ادامه راه است.

5- به فعليت رسيدن قدرت هاى شگفت انگيز، نظير اطلاع از دلها، امور مخفى اخبار گذشته و آينده، تصرف در امور مادى و نفوس، گاه سلوك را از كمال باز مى دارد سالك بايد بداند كه هدف وى وصول به حق است نه تحقق كرامات، وصول به لقاى الهى، برتر و عظمت تر از كشف كرامات است.

6- حالت آرامش و آزادى مطلق و با اشراف برنامه عالم هستى از عظمت هاى شگفت انگيز روح است كه اگر سالك آن را از خود بداند، ممكن است از عظمت روح غفلت كرده، ادعاى اناالحق كند.

7- احساس شكوفايى و ابتهاج روح نشانه ورود به جاذبه الهى و تجلى صفات حق تعالى بودن سالك است. سالك بايد مراقب باشد كه اين احساس سد راه كمال او نشود.

برگرفته از كتاب گنجينه عرفان

1- يكى از شاگردان برجسته بانو اصفهانى مى فرمايد: يك قضيه اى را من براى (عارفه و مجتهده نامى) حاجيه خانم (معروف به بانو اصفهانى ) نقل كردم كه در يك مجلس روضه اى در كربلا اتفاق افتاده بود، آقاى فاطمى كه مردى اهل بينش و اهل باطن بود مى گفتند كه من ديدم نور قرمزى در مجلس آمد و احتمال مى دادم نور امام حسين عليه‌السلام است اين نور كه رفت، نور اميرالمؤ منين عليه‌السلام آمد، ايشان مى گفت نور اميرالمؤ منين را من مى شناختم، ديدم نور اميرالمؤ منين عليه‌السلام است، مثل اين بود كه خورشيد به اتاق آمده است. همانجا حاجتى خواستم و حاجتم بر آورده شد من اين را خدمت حاجيه خانم عرضه داشتم، ايشان فرمودند، ديدن نور، مال اوايل سير و سلوك است اوايل سلوك من بود كه در اين مجالس نور حضرت زهرا (س) كه مى آمد مى ديدم و مى شناختم و نور حضرت عزرائيل را كه گاهى براى قبض جان كسى به محله ما مى آمد مى ديدم.

مجموعه مقالات و سخنرانى هاى كنگره بانو اصفهانى

2- جناب حجه الاسلام و المسلمين سيد شهاب الدين صفوى حفظه الله به نقل از آقاى بيات و جناب دكتر على انصارى فرزند آيت الله انصارى نقل مى كردند كه در خدمت آيت الله انصارى نشسته بوديم كه يك سيد مازندرانى كه يكى از اقطاب سلسله دراويش بود با دفترى بزرگ خدمت آقا رسيدند، اين سيد داراى محاسن سفيد بلند و چهره بسيار نورانى بودند و اين نورانيت در اثر ترك خوردن حيوانى بود حتى در منزل آقا درخواست كردند كه در غذاى ايشان از روغن حيوانى استفاده نكنند، بعد از آن سيد به آقا عرض كرد من زحمت زيادى كشيده ام تا طى الارض را به دست آورده ام و تا الان به هيچ كس تعليم نداده ام ولى امروز خدمت شما رسيده ام تا اين كمال را به شما ياد بدهم، آيت الله انصارى فرمودند من نيازى به طى الارض ندارم! سيد اصرار مى كردند و مرحوم انصارى استنكاف، بعد سيد فرمود پس اجازه بدهيد علم كيميا را به شما تعليم بدهم و من طريقه طى الارض و علم كيميا را در اين دفتر نوشته ام، آقا فرمود ما بهترش را داريم كه ما را از ديگر چيزها بى نياز كرده است و بعد آقا افزود برنامه دين و انجام عبادات براى آدم كردن و رسيدن به مقام توحيد است نه براى به دست آوردن اين امور.

در كوى بى نشانه ها، ص 44. چاپ اول

# فصل دهم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله العظمى بهجت دام ظله الوارف

##  شناخت محرك

الحمد لله وحده و الصلوه على سيد الانبياء محمد و آل ساده الاوصياء و الطاهرين و اللعن الدائم على اعدائهم من الاولين و الآخرين.

و بعد مخفى نيست بر اولى الالباب كه اساس نامه حركت در مخلوقات شناختن محرك است كه حركت احتياج به او دارد و شناختن ما منه الحركه و ما اليه الحركه و ما له الحركه، يعنى بدايت و نهايت و غرض كه، آن به آن ممكنات متحرك به سوى مقصد مى باشند، فرق بين عالم و جاهل معرفت علاج حوادث و عدم معرفت است و تفاوت منازل آنها در عاقبت به تفاوت مراتب علم آنها است در ابتداء پس اگر محرك را شناختيم و از نظم حركات حسن تدبير و حكمت محرك را دانستيم تمام توجه ما به اراده تكوينيه و تشريعيه او است. خوشا به حال شناسنده اگر چه بالاترين شهيد باشد و واى به حال ناشناس اگر چه فرعون زمان باشد در عواقب اين حركات جاهل مى گويد: اى كاش خلق نمى شدم، عالم مى گويد: كاش ‍ هفتاد حركت به مقصد نمايم و باز گردم و حركت نمايم و شهيد حق بشوم. مبادا از زندگى خودمان پشيمان شده بر گرديم صريحا مى گويم به طور مثال اگر نصف عمر هر شخصى در ياد منعم حقيقى است و نصف ديگر در غفلت، نصف زندگى حيات او محسوب است و نصف ديگر ممات او محسوب است با اختلاف فوت در اضرار به خويش و عدم نفع.

خداشناس مطيع خدا مى شود و سر كار با او دارد و آنچه مى داند موافق رضاى اوست عمل مى نمايد، و در آنچه نمى داند توقف مى نمايد تا بداند و آن به آن استعلام مى نمايد و عمل مى نمايد يا توقف مى نمايد.

عملش از روى دليل و توقفش از روى عدم دليل. آيا ممكن است بدون اينكه با سلاح اطاعت خداى قادر باشيم و قافله ما به سلامت از اين رهگذر پر خطر به مقصد برسد؟ آيا ممكن است وجود ما از خالق باشد و قوت ما از غير او باشد؟ پس قوت نافعه باقيه نيست مگر براى خدايان و ضعفى نيست مگر براى غير آنها حال اگر در اين مرحله صاحب يقين شديم بايد براى عملى نمودن صفات و احوال بدانيم كه اين حركت محققه از اول تا آخر مخالفت با محرك دواعى باطله است كه اگر اغناء به آنها نكنيم كافى است در سعادت اتصال به رضاى مبداء اعلى:

افضل زاد الراحل عزم اراده (40) و الحمد لله اولا و آخرا و الصلوه على محمد و آله طاهرين و اللعن الدائم على اعدائهم اجمعين

## مرد عمل باشيد

 جماعتى هستند كه وعظ و خطابه و سخنرانى را كه مقدمه عمليات مناسب مى باشند با آنها معامله ذى المقدمه مى كنند كانه دستور اين است كه بگويند و بشنوند براى اينكه بگويند و بشنوند و اين اشتباه است. تعليم و تعلم براى عمل مناسب است و استقلال ندارد براى تفهيم اين مطلب و ترغيب به آن فرموده اند: «كونوا دعاه الناس بغير السنتكم» (41) با عمل بگويد و از عمل ياد بگيرد و عملا شنوايى داشته باشيد، بعضى مى خواهند معلم را تعليم نمايند.

حتى كيفيت تعليم را از متعلمين ياد بگيرند بعضى التماس دعا دارند و مى گوييم براى چه؟ درد را بيان مى كنند دوا را معرفى مى كنيم به جاى تشكر و به كار انداختن باز مى گويند: دعا كنيد! دور است آنچه مى گوييم و آنچه مى خواهند، شرطيت دعا را با فضيلت آن مخلوط مى كنند ما از عهده تكليف خارج نمى شويم بلكه بايد از عمل بگيريم و محال است عمل بى نتيجه باشد و نتيجه از غير عمل حاصل بشود اينطور نباشد:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بى مصلحت مجلس آراستند  |  | نشستند و گفتند و برخاستند  |

خدا كند قوال نباشيم فعال باشيم، حركت عمليه بدون علم نكنيم توقف با علم بكنيم آنچه مى دانيم بكنيم در آنچه نمى دانيم توقف و احتياط بكنيم تا بدانيم قطعا اين راه پشيمانى ندارد به همديگر نگاه نكنيم بلكه نگاه به دفتر شرع نماييم و عمل و ترك را مطابق با آن نماييم. (42)

## تولى و تبرى

 كسى كه به خالق و مخلوق متيقن و معتقد باشد و با انبياء و اوصياء صلوات الله عليهم جميعا مرتبط و معتقد باشد و توسل اعتقادى و عملى به آنها داشته باشد و مطابق دستور آنها حركت و سكون نمايد و در عبادات قلب را از غير خدا خالى نمايد و فارغ القلب نماز را كه همه چيز تابع آن است انجام دهد و با مشكوك ها تابع امام عصر (عجل الله الفرج) باشد، يعنى هر كه را امام مخالف خود مى داند با او مخالف باشد و هر كه را موافق مى داند با او موافق، لعن نمايد ملعون او را ترحم نمايد و بر مرحم او على سبيل الاجمالى، هيچ كمالى را فاقد نخواهد بود و هيچ وزر و وبالى را واجد نخواهد بود.

## در خانه اگر كس است يك حرف بس است

 گفتم كه الف، گفت دگر، گفتم هيچ، در خانه اگر كس است يك حرف بس ‍ است بارها گفته ام و بار دگر مى گويم كسى كه بداند هر كه خدا را ياد كند خدا همنشين اوست احتياج به هيچ وعظى ندارد. مى داند چه بايد بكند و چه بايد نكند، مى داند كه آنچه را كه مى داند بايد انجام دهد و آنچه كه نمى داند بايد احتياط كند.

## ذكر عملى

 هيچ ذكرى بالاتر از ذكر عملى نيست، هيچ ذكر عملى بالاتر از ترك معصيت در اعتقادات نيست، و ظاهر اين است كه: ترك معصيت به قول مطلق و بدون مراقبه دائميه ما صورت نمى گيرد.

## ياد خدا

 همه مى دانيم كه رضاى خداوند اجل با آنكه غنى با لذات و احتياج به ايمان بندگان و لوازم ايمان آنها ندارد در اين است كه بندگان هميشه در مقام تقرب به او باشند. پس مى دانيم كه براى حاجت بندگان به تقرب به مبدا الطاف و به ادامه تقرب، محبت به ياد او ادامه ياد او دارد پس مى دانيم كه به درجه اشتغال به ياد او انتفاع ما از تقرب به او خواهند بود. و در طاعت و خدمت او هر قدر كوشا باشيم به همان درجه مقرب و منتفع و به قرب خواهيم بود و فرق ما و سلمان (سلام الله عليه) در درجه طاعت و ياد او كه موثر در درجه قرب ماست خواهد بود و آنچه مى دانيم كه اعمالى در دنيا محل ابتلاء ما خواهد شد و بايد بدانيم كه آنها هر كدام مورد رضا خداست. ايضا خدمت و عبادت و طاعت او محسوب است، پس بايد بدانيم كه هدف بايد اين باشد كه تمام عمر صرفا در ياد خدا و طاعت او و عبادت بايد باشد تا به آخرين درجه قرب مستعد خودمان برسيم و گرنه بعد از آنكه ديديم بعضى ها به مقامات عاليه رسيدند و ما بى جهت عقب مانديم پشيمان خواهيم شد و وفقنا الله لترك الاشتغال بغير رضاه بمحمد و آله صلوات الله عليهم اجمعين

## به معلومات عمل كنيد

 آقايانى كه طالب مواعظ هستند از ايشان سوال شود آيا به مواعظى كه تا حال شنيده ايد عمل كرده ايد يا نه؟

آيا مى دانيد كه هر كس عمل كرد به معلومات خود خداوند مجهولات او را معلوم مى فرمايد آيا اگر عمل به معلومات اختيارا ننمايد شايسته است توقع زيادتى معلومات؟ آيا بايد دعوت به حق از طريق لسان باشد؟ آيا نفرموده با اعمال خودتان دعوت به حق نماييد آيا طريق تعليم را بايد بدهيم يا آنكه ياد بگيريم؟ آيا جواب اين سوال ها از قرآن كريم «و الذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا» (43) و از كلام معصوم: من عمل بما علم ورثه الله علم ما لم يعلم (44)

روشن نمى شود؟ خداوند توفيق مرحمت فرمايد كه آنچه را مى دانيم زير پا نگذاريم و از آنچه نمى دانيم توقف و احتياط نماييم تا معلوم شود نباشيم از آنها كه گفته اند:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بى مصلحت مجلس آراستند  |  | نشستند و گفتند و برخاستند  |

## استفتائات عرفانى

 سوال - چندى است كه اسير محبت به شخصى شده ام و عنان از كفم ربوده شده، چه كنم؟

ج: عاقل به اكمل و اجمل و انفع و ادوم محبت پيدا مى كند و ترجيح مى دهد محبت او را بر محبت غير، با اينكه محبت اكمل، دافع شرور بليات است و به خلاف غير.

سوال: مستدعى است جمله كوتاه، و رسائى درباره نماز، مرقوم فرماييد كه نصب العين ما قرار گيرد؟

جواب: بسمه تعالى از بيانات عاليه در فضيلت نماز در مرتبه عليا كلام معروف از معصوم عليه‌السلام است: «الصلوه معراج المومن» براى كسانى كه يقين به صدق اين بيان نمايند و ادامه دهند طلب اين مقام عالى را: و از يقينيات خارج نشوند.

سوال: خواهشمندم بفرماييد چطور مى توان بهتر به خداوند و ائمه اطهار عليهم‌السلام انس گرفت؟

ج: با طاعت خداى تعالى و رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و ائمهعليهم‌السلامو ترك معصيت در اعتقاد و عمل.

سوال: براى اينكه در انجام فرمان الهى مخصوصا نماز با خشوع باشيم چه كنيم؟

ج: در اول نماز، توسل حقيقى به امام زمان عجل الله تعالى فرجه كردن كه عمل را با تماميت مطلقه انجام بدهيد.

سوال: براى دورى از رياء چه بايد كرد؟

ج: با عقيده كامل اكثار حوقله (لا حول و لا قوه الا بالله) گفتن.

سوال: براى درمان عصبانيت چه كنيم؟

ج: با عقيده كامل زياد صلوات فرستادن (اللهم صل على محمد و آل محمد).

سوال: بعضى از طلاب از ما در مورد درمان «ريا» و عجب و كبر و سمعه و شهوت و غير آن سوال نموده اند، نظر شريف چيست؟

ج: همه اين رذائل از ضعف در شناخت خداوند سرچشمه مى گيرد و آنها به وسيله اش با انس گيرنده ترين انس گيرندگان در عبادت رفع و دفع مى شوند، اگر انسان بداند كه خداوند متعال در همه حالات و زمان ها از هر خوبى خوب تر است از انس با او تعالى منصرف نخواهد شد.

سوال: يا در سير به سوى خداوند، بايد استاد داشت و با فرض نبودن استاد چاره چيست؟

ج: استاد تو، علم توست، به آنچه مى دانى عمل كن، آنچه را كه نمى دانى، كفايت مى شود.

سوال: زهد حقيقى چيست و چگونه زاهد حقيقى باشيم؟

ج: «زهد» آن است كه مالك نفس خودت باشى و در هر عملى و ترك آن مراقب اذن خداى متعال باشى.

سوال: بالاترين ذكر و بهترين ذكر چه ذكرى است؟

ج: بسمه تعالى - بالاترين ذكر به نظر حقير «ذكر عمل» است، يعنى ترك معصيت در اعتقاد و در عمل، همه چيز محتاج به اين است و اين، محتاج به چيزى نيست و مولد خيرات است.

سوال: اين جانب تصميم دارم كه قرب الهى پيدا كنم. لطفا مرا راهنمايى فرماييد:

آيا اين كار نياز به استاد دارد؟

ج: بسمه تعالى - استاد، علم و معلم واسطه است، عمل به معلومات بنمائيد و معلومات را زير پا نگذاريد، كافى است.

سوال: علاج غرور، چه راهى است توصيه فرماييد؟

ج: بسمه تعالى - اكثار «حوقله» علاج غرور است يعنى «لا حول و لا قوه الا بالله»

سوال: براى حضور قلب در نماز و تمركز فكر چه بايد كرد؟

ج: بسمه تعالى - در آنى كه متوجه شديد، اختيارا منصرف نشويد.

سوال: اين جانب به وسواس، مبتلا هستم، لطفا جهت برطرف شدن آن مرا راهنمايى فرماييد؟

ج: اكثار تهليل، علاج وسواس (وساوس) است (لا اله الا الله)

سوال: با نذر و قسم، تصميمات اخلاقى مى گيرم، بعد از مدتى عزمم سست مى شود و شكست مى خورم چه كنم؟

ج: يك دقيقه خود را در ياد خدا ديديد، اختيارا منصرف نشويد، و به انصراف و غفلت غير اختيارى، اهميت ندهيد.

سوال: اين جانب تصميم دارم كه به خداوند، قرب پيدا كنم و سير و سلوك داشته باشم، آن چيست؟

ج: بسمه تعالى - چنانچه طالب، صادق باشد «ترك معصيت» كافى و وافى است براى تمام عمر، اگر چه هزار سال باشد. (45)

# فصل يازدهم: دستور العمل هاى اخلاقى از رهبر معظم انقلاب، حضرت آيت الله خامنه اى مد ظله العالى

##  فرمايشات سيزده گانه

 1- تقوى در اسلام به معناى مراقبت دائمى انسان از خود، انگيزه ها و مسيرى است كه براى حركت خود انتخاب كرده است و اين مراقبت، مستلزم نوعى هوشيارى، خوديابى، پرهيز و برحذر بودن است.

2- اصلاح نفس وظيفه اى است كه روحانيون و علماى دين بر دوش خود دارند.

3- روحانيون و علماء به عنوان مرزداران عقيده در هر نقطه اى از كشور بايد مراقب خطر بزرگ وارد شدن خرافات به دين باشند و هر موضوع انحرافى را با كمال قدرت و بدون هيچ ملاحظه اى بيان كنند.

4- براى تامين عزت، آبرو، رفاه، اقتدار جهانى و پيشرفت ملى بايد از طريق علم وارد شويم.

5- در راس روحانيت فقها و مراجع بزرگ تقليد هستند كه دشمن نمى تواند آنان را از لحاظ علمى و تقوايى تخطئه كند.

6- كسانى كه اهل سلوك طريق خدا هستند بر سر قدرت جنگ نمى كند، بلكه تمامى هم و غم آنان دستيابى به هدفهاى خدايى است.

7- همه برادران و خواهران را به رعايت تقواى الهى در عمل، در بيان، در انديشه و فكر، در شنيدن و در گفتن دعوت مى كنم.

8- بايد خودمان را اصلاح كنيم، اخلاق خودمان را درست كنيم، خودمان را از لحاظ باطن به خدا نزديك كنيم، به عنوان يك فرد مجاهدت شخصى بكنيم.

9- تحول انقلابى يعنى اين كه انسان هر رذيلت اخلاقى، هر اخلاق زشت، هر روحيه بد و ناپسندى كه موجب آزار ديگران يا عقب ماندگى خود انسان است، آن را كنار بگذارد و به فضايل و زيبايى اخلاقى، خود را آراسته كند.

10- گناه ميان ما و رحمت و تفضلات الهى، حجاب مى شود، استغفار، اين حجاب را بر مى دارد و راه رحمت و تفضل خدا به سوى ما باز مى شود.

11- اخلاق اسلامى ركن اساسى براى تربيت انسان هاست و انسان مسلمان بايد در سه بعد، تربيت، دانش و عمل اسلامى بارز باشد.

12- روح تعاون و كمك و دست گيرى از نيازمندان يك روش اسلامى است كه بايد روز به روز در جامعه تقويت شود.

13- انسان همواره در معرض ابتلاء و امتحان قرار دارد و تنها با رعايت و حفظ تقوا مى تواند به خود مصونيت بدهد. (46)

# فصل دوازدهم: دستور العمل هاى اخلاقى از علامه حسن زاده آملى

##  اجتناب از هرزه خوارى و هرزه كارى

 آن كه روزى خود را از هرزه خوارى و هرزه كارى، و از گزاف و ياوه سرائى، بلكه زياده گويى خلاصه از مشتهيات و تعشقات حيوانى باز بدارد، مى بيند كه اقتضاى تكوينى نفس اين است كه از رياضت، ضياء و صفا مى يابد و آثار او را نور و بهايى است. پس اگر رياضت مطابق دستور العمل انسان ساز، اعنى منطق وحى «ان هذا القرآن يهدى للتى هى اقوم» بوده باشد، اقتضاى تكوينى نفس به كمال غائى و نهايى خود نائل آيد. (47)

## يونسى مشرب، ايوبى مشهد

 انسان يونسى مشرب خداى جل جلاله را ذكر به يونسى بخواند كه:

لا اله الا انت سبحانك انى كنت من الظالمين

و چون ايوبى مشهد شده است حق تعالى را به نداى ايوبى ندا كند كه:

رب انى مسنى الضر و انت ارحم الراحمين و على هذا القياس (48)

## قرآن حكيم است

 انسان كامل بايد در قرآن و انسان تعقل كند، قرآن را سفره پرنعمت رحمت رحيميه الهى و وقف خاص انسان يابد، هم آن را بى پايان يابد كه كتاب الله است.

چرا كه قرآن حروف آن اسرار، كلمات آن جوامع كلم، آيات آن خزائن، سوره هاى آن مدائن حكم، مدخل آن باب رحمت بسم الله الرحمن الرحيم وقف خاص مخلوق فى احسن تقويم واقف آن رحمن و موقوف عليه آن انسان است.

قرآن حكيم است و آيات او حكمت و حكمت بهشت است و درجات بهشت به عدد آيات قرآنند و جايى كه حكمت اندوخته است شهر بهشت است و ولايت در اين شهر آرى ولايت بهشت است، ولايت زبان قرآن است، ولايت معيار و مكيال انسان سنج است و ميزان تقويم و تقدير ارزش انسانهاست. پس هر كس صحيفه وجود خود را مطالعه كند كه تا چه پايه قرآن است.

يعنى مدينه حكمت و شهر بهشت است.

## مشاهده محبوب

 آن كه در ارتباط بى تكيف و بى قياس خود با پروردگارش درست بينديشد، دريابد كه صلوه سبب مشاهده است و مشاهده محبوب قره عين محب است لذا رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرمود: «جعلت قره عينى فى الصلوه»

زيرا كه صلوه مناجات بين حق تعالى و عبد است و چون صلوه مناجات است ذكر حق است و ذاكر همنشين حق است و حق جليس اوست و كسى كه جليس ذاكر خود است او را مى بيند و الا جليس او نيست، لذا وصى عليه‌السلام فرمود: «الم اعبد ربا لم اره» پس صلوه مشاهده و رويت است. مشاهده عيانى و روحانى و شهود روحى در مقام جمعى است. پس اگر مصلى صاحب بصر و عرفان نباشد كه نداء حق تعالى براى هر چيز و از هر چيز متجلى است، حق را نمى بيند. (49)

## اسم اعظم

 س: اسم اعظم كدام است؟

ج: سيد عليخان شيرازى مدنى در كتاب «كلم طيب» نقل فرموده است كه اسم اعظم خداى تعالى آن است كه افتتاح او «الله» و اختتام او «هو» است و حروفش نقطه ندارد. «و لا يتغير قرائته اءعرب ام لم يعرب» و اين در قرآن مجيد در پنج آيه مباركه از اين پنج سوره است، بقره و آل عمران و نساء و طه و تغابن و راقم گويد كه آن شش آيه در شش ‍ سوره است كه يكى هم در سوره نحل است.

1- الله لا اله الا هو الحى القيوم: تا آخر آيه الكرسى (50)

2- الله لا اله الا هو الحى القيوم نزل عليك الكتاب بالحق مصدقا لما بين يديه و انزل التوريه و الانجيل من قبل، هدى للناس و انزل الفرقان. (51)

3- الله لا اله الا هو ليجمعنكم الى يوم القيمه لا ريب فيه و من اءصدق من الله حديثا (52)

4- الله لا اله الا هو له هو الاسماء الحسنى (53)

5- الله لا اله الا هو رب العرش العظيم (54)

6- الله لا اله الا هو و على الله فليتوكل المؤ منون (55)

بلكه بايد گفت اين اسم اعظم در هفت آيه قرآن كريم است كه آيه شصت و سه سوره مباركه غافر كه سوره مؤ من است از آن جمله است:

ذلكم الله ربكم خالق كل شى ء لا اله الا هو فانى تؤ فكون (56)

## آداب سير و سلوك:

 اول: قرآن

دوم: دائم الوضو بودن

سوم: پرهيز از پرخورى

چهارم: اجتناب از پرحرفى

پنجم: محاسبه

ششم: مراقبه

هفتم: ادب مع الله

هشتم: عزلت

نهم: نماز شب

دهم: تفكر

يازدهم: ياد خدا

دوازدهم: رياضت و تهذيب

سيزدهم: همت

چهاردهم: توبه (57)

## انسان قرآنى باش

 روزى درب منزل را زدند، در را باز كردم، ديدم جوانى است، گفت حاج آقا دستور العملى بفرماييد:

گفتم: اولا انسانى قرآنى باش و ثانيا استقامت داشته باش.

گفت: باز هم بفرماييد:

گفتم: تو برو همان اولى را انجام بده!! (58)

## استاد خدا باشد

 يكى از اسماء قرآن ذكر است، ذكر همان قرآن است، البته دقت شود چطور براى درس وقف معين مى كنيد براى قرآن هم همينطور باشد، يك درس ‍ قرآن را قرار دهيد. در پيشگاهش به درس بنشينيد استاد هم خدا باشد! (59)

## اهميت وضوء

 ديلمى از پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ نقل كرده كه خداوند مى فرمايد:

هر كسى وضويش را از دست بدهد و وضوء نگيرد به من جفا كرده است.

و كسى كه وضويش را از دست بدهد و دوباره وضو بگيرد و حداقل دو ركعت نماز نخواند بر من جفا كرده است و هر كس وضويش را از دست داد تجديد وضو كرد دو ركعت نماز خواند و پس از آن دعا نكرد بر من جفا كرده است.

و هر كس وضويش را از دست بدهد و پس از آن وضو بگيرد و نماز بخواند و دعا كند و از حوائج دنيا و آخرتش چيزى بخواهد و من اجابت نكنم من به او جفا كرده ام و من خداى جفاكار نيستم. (60)

آرى بدان اى برادر! بدان كه وضو نور است و تداوم آن باعث ارتقاء به عالم قدس خواهد شد.

## عرفان عملى

 آنچه در عرفان علمى مهم است، سه چيز است:

الف: طهارت و دوام آن

ب: همت

ج: استقامت

## آثار طهارت

 استاد حسن زاده آملى مى فرمودند:

اساتيد ما مى فرمودند: در طهارت دقت داشته باشيد قدمى عاشقانه برداريد و صادقانه بياييد تا اينها را بچشيد. چند بار كه شكار كنيد به فهم اينها كمك مى كند يك جهش علمى پديد مى آيد و انسان مى شود مصداقان صلاتى و نسكى و محياى و مماتى لله رب العالمين (61)

وقف خالص الهى مى شود و سوز و گداز مى آيد و افاضات و اشراقات نصيبش مى شود.

## پرهيز از پرخورى

 اى دوست من بدان! پرخورى بدون شك، قلب را مى ميراند و نفس را سركش و طغيانگر بار مى آورد بدان كه گرسنگى بالاترين خصلت مؤ من است.

استاد مى فرمايد: پر خورى، پرگوى است و آشفته گوى. (62)

## اجتناب از پرحرفى

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| كم گوى و گزيده گوى چون در  |  | از اندك تو جهان شود پر  |

حضرت استاد حسن زاده آملى به حق عامل به اين دستور العملى هستند. سنجيده و كم ولى عميق سخن مى گفتند، گزيده گوى بودند و نغز پرداز.

استاد مى فرمايند: دهان باب الله است! صادرات و وارداتش را كنترل كنيد. دهان گوش جان است، سعى كنيد چانه تان را عقل بچرخاند. (63)

## ذكر سكوت

 استاد فرمود: يكى از دوستان مى گفت در مراقبتى كه داشتم، مكاشفه اى روى داد به حضور رسول الله الاعظم صلى‌الله‌عليه‌وآله شرفياب شدم از آن حضرت ذكر خواستم فرمودند: من به شما ذكر سكوت مى دهم. (64)

## از محاسبه تا فتوح

 عزيزان! خودتان را حساب كنيد تا مصداق «يدخلون الجنه يرزقون فيها بغير حساب» (65) باشيد. از بدى ها استغفار كنيد و از خوبى ها حمد كنيد، كه محاسبه، مراقبه مى آورد و مراقبه، حضور و حضور، فتوح به دنبال دارد!.

در امر سلوك الى الله از نامحرم اجتناب كنيد چه زن و چه مرد!!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نخست موعظه پير مى فروش اين است  |  | كه ازمصاحبت ناجنس احترازكنيد(66)  |

## بذر سعادت

 مراقبت بذر سعادت است. فناء حاصل نمى شود جز با توجه و مراقبت نام و آنچه شرط است دوام مراقبه است كه الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكه ان لا تخافوا و لا تحزنوا و ابشروا بالجنه التى كنتم توعدون (67)

خوپذير است نفس انسانى، انسان به هر چه رو كند آن مى شود. چطور يك قطعه زغال در اثر مجاورت با آتش برافروخته مى شود، انسان هم بر اثر مراقبه و همنشينى با ملكوت، الهى مى شود و مى فرمودند:

استاد مرحوم علامه طباطبايى (ره) در خلوتى به من فرمودند: آقا! هر وقت (روز) كه مراقبتم قوى است تمثلاتم صاف تر است. (68)

## نماز شب و انس با ملكوت

 يكى از مستحبات كه براى سالكين الى الله در حد وجوب است (البته نه واجب تكليفى) نماز شب است، نماز شب آب حيات است و دل شب، ظلمات و استاد سلوك، خضر اين راه كه اگر كسى از آب حيات نوشيد به سعادت جاويد و حيات ابدى مى رسد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مرا دراين ظلمات آن كه راهنمايى كرد  |  | نماز نيمه شب بود و گريه سحرى  |

امام صادق عليه‌السلام مى فرمايند: «ليس من شيعتنا من لم يصل صلاه الليل»

كسى كه نماز شب نمى خواند از شيعيان واقعى نيست. (69)

«عزيزان وقت نيست... دير است!! به انتظار ننشينيد، انسان با 40، 50 سال عمر مى خواهد خودش را براى ابد بسازد، كم كم مزاج جواب مى كند، البته با مزاج مخالفت هم نكنيد، ثلث آخر شب بسيار خوب است.

غذا هضم شده، هوا لطيف گشته، خلوت با شب داشته باشيد كه انس با عالم غيب و ملكوت ببار مى آيد».

## اهميت ذكر لا اله الا الله

 مرحوم صدوق (قدس سره) در توحيد از پيامبر اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ نقل مى كند آن حضرت فرمودند: «نه من و غير من، هيچ كس كلمه مثل: لا اله الا الله نگفته ايم» (70)

پيامبر اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرمودند: «خير العباده قول لا اله الا الله» (بهترين عبادت طيبه لا اله الا الله) (71)

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: «قول لا اله الا الله ثمن الجنه» (گفتن لا اله الا الله بهاى بهشت است) (72)

پيامبر اكرم صلى الله عليه و آله فرمودند: «خداوند مى فرمايد: لا اله الا الله دژ و قلعه محكم من است و هر كس وارد آن شود از عذاب در امان است. » (73)

پيامبر اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرمودند: «هر كس با اخلاص لا اله الا الله بگويد وارد بهشت مى شود و نشانه اخلاصش اين است كه كلمه طيبه او را از آنچه خداوند حرام گردانيده حفظ كند. » (74)

ذكر به معنى فراموشى غير از خداست و كلمه طيبه لا اله الا الله ذكر معجونى است، مركب از نفى و اثبات كه با نفى (لا اله) همه چيزهايى كه سبب پيدايش و توليد مفاسد مى شود زايل شده مثل امراض قلب و وابستگى هاى روحانى و با اثبات (الا الله) صحت و سلامت قلب، از رذايل اخلاقى حاصل مى شود. (75)

## ذكر عجيبى است!!

 يكى از ذكرهايى كه حضرت استاد (دام عزه) مكرر در جلسات درسى سفارش مى فرمودند: ذكر شريف لا اله الا الله است در يكى از روزها فرمودند: آقاى بس بسى (76) نباشيد، از ذكرهايى استفاده كنيد كه لب تكان نمى خورد؛ ذكر شريف لا اله الا الله معجون نفى اثبات است و عجيب است!!

## عنايت استاد

 روزى يكى از ياران درس، مصرانه و عاجزانه از حضرت استاد حسن زاده آملى تقاضا كردند كه: حضرت آقا عنايتى بفرماييد ذكرى، دعايى، چيزى بفرماييد، بلكه از اين گرفتارى روحى نجات پيدا كنم، خيلى گرفته و در قبض هستم.

حضرت استاد (دام عزه) كه تا آخر لحظه سر به زير انداخته بودند و در سكوتى پر معنى و مراقبه اى ملكوتى به سر مى بردند سر را بلند كرده و فرمودند: آقا جان! من هم گرفتارم، من هم از شما بدترم!!!

چند لحظه اى درنگ فرمودند و ادامه دادند: دو مطلب به شما عرض ‍ مى كنم، يقينا اثر دارد به شرط اينكه اقلا يك اربعين (40 روز) بر آن مداومت داشته باشيد.

1- ذكر شريف يا حى يا قيوم يا من لا اله الا انت كه گفته اند، اكثار در آن سبب حيات و زيادت عقل مى شود و مجرب هم است. (77)

2- سوره غنى (واقعه) را بخوانيد تا غنى در علم و بعدا هم چيزهاى ديگرى شويد چون روايت شده كه:

ابن مسعود از پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ نقل كرده كه، از پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ شنيدم كه فرمود: هر كس سوره واقعه را هر شب بخواند هيچ گاه محتاج نمى شود. (78)

## بعد چى؟؟!

 روزى حضرت استاد حسن زاده آملى (دام عزه) در محفل درس ‍ فرمودند:

عزيزان! بايد راه بيفتيد و زحمت بكشيد. (79)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| به هوس راست نبايد به تمنى نشود  |  | كان درين راه بسى خون جگر بايد خورد  |

به اصطلاحات اكتفاء نكنيد، خوب حالا فصوص تمام شد. ثم ماذا؟ (بعد چى) بلكه اگر اصطلاحات را بدانيد براى معركه گيرى خوب است چه اينكه حرف هاى خوبى است جفت و جور كردن آنها زيباست، اما بعد چى؟؟! (80)

## همت بلند

 يكى از نكات بسيار مهم در امر سلوك الى الله همت بلند و استقامت است.

همت بلند دار كه مردان روزگار از همت بلند به جايى رسيده اند.

حضرت استاد در محفل درس مى فرمودند:

آقا! مهم همت و استقامت در اين راه است كه:

ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم و الملائكه.

(فصلت (30)) (81)

آنان كه گفتند خداى ما الله است و استقامت به خرج دادند، ملائكه بر آنها نازل مى شوند، استقامت... بگو خدايا آمدم، و از سر صدق بگو.

## تاثير قرائت آيه الكرسى

 دست بر بينندگان مى گذارى آيه الكرسى را براى حفظ نور چشم مى خوانى در اين حال نفس ناطقه گوهر آن سويى از توجه به ملكوت نيرو مى گيرد، و به تصور تحمل و انشاء خود در قوى و محال آنها و در اعضاء و جوارح خود اثر مى گذارد كه توجهات و تصورات نفسانى را در بدن و قوى و احوال آن تاثير به سزا است فافهم. (82)

## تاثير قرائت آيه نور

الله نور السموات و الارض - الى قوله سبحانه - و الله بكل شى ء عليم (83)

اكثار و دوام آيه نور موجب انكشاف حقايق است. چنانچه خودش نور است و عين نور است و با آداب آن نور على نور است.

چنانچه عددش نور است و با اين عدد كه در نزد خواص با شرايطى منظور است سبب شرف حضور با هر النور مولود عالم نور است.

از رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ است كه: اللهم اجعل لى فى قلبى نورا و فى سمعى نورا و فى بصرى نورا خداوندا در هر يك از دل و گوش و ديده ام نورى قرار ده (كه به مدد نور تميز دهم و به مدد نور بشنوم و به مدد نور ببينم) (84)

## دنيادار شكار است

 بدانيد دنيادار شكار است و شكارچى ها خيلى ناقلا هستند. بسيار هستند كه مى خواهند شما جوان ها را شكار كنند. مواظب خودتان باشيد.

پاك باشيد، درس و بحث را از دست ندهيد. از مرحوم صدوق (ره) سوال شد كه بهترين كار در شب قدر چيست؟ فرمود برگزارى جلسه علم (العلم امام العمل) (85)

## قرآن حفظ كنيد

 دو تا طلبه آمدند پيش من، يكى گفت آقا من دارم ديوان شعر شما را حفظ مى كنم و يك مقدار هم حفظ كرده ام. به او گفتم برو قرآن حفظ كن، حفظ كردن ديوان چه فايده اى دارد؟ گفت چشم. (86)

## تاثير آيه الكرسى

 هر كس در وقت خواب سو بار - يعنى 66 بار - آيه كريمه 256 را تلاوت كند منشاء حصول سير در عالم رويا مى شود. و قد ادعى غير واحد انه مجرب (87)

## تاثير اذكار در مشكلات

 در شگفتم براى كسى كه ترس بر او غلبه كرد، چگونه به ذكر «حسبنا الله و نعم الوكيل» پناه نمى برد.

در شگفتم براى كسى كه مورد مكر و حيله واقع شده چگونه به ذكر افوض امرى الى الله ان الله بصير بالعباد پناه نمى برد.

در شگفتم براى كسى كه طالب دنيا و زيبايى هاى دنياست، چگونه به ذكر «ما شاء الله لا قوه الا بالله» پناه نمى برد. (88)

## مراحل تزكيه نفس

 سوال: نخستين مراحل تهذيب و تزكيه نفس چيست؟

استاد: براى طهارت باطن، نخست بايد دوام طهارت ظاهرى را حفظ كرد و طهارت بدن را مراعات نمود، اعضاء و جوارح ظاهرى بايد كنترل شود. زبان آفت بدنى است، انسان بايد سعى كند چانه اش را با عقل بگرداند! همانطور كه دهان گاه مجراى غذاى آلوده به معده است همين دهان و زبان، مجراى غذاى آلوده به جان نيز هست. بايد اين نهال وجود را كه رو به رشد و كمال است، مواظبت كرد، از همنشين بد پرهيز نمود. اين دقت هاى ظاهرى كم كم باطن را هم طاهر مى كند. انسان اگر كمى در اين نظام دقت كند، مى بيند كه در اين دار هستى، هيچ چيز غلط نمى كند.

حتى حيوانات هم در كار و وظيفه خود خيانت نمى كنند.

اينها درس است براى ما! از آن طرف هم داريم كه «من جاهد فينا لنهدينهم سبلنا» بايد در اين امور دقت كرد تا كم كم طهارت باطن هم پيدا شود...

چى عرض كنم آقا... چه بگويم به شما!! (89)

## مداومت بر قرائت قرآن و طهارت

 قرائت قرآن مجيد در شب و روز ترك نشود هر چند به قدر پنجاه آيه باشد طهارت را حفظ كنيد با طهارت بخوانيد. (90)

## اذكار براى در امان بودن از آفات و بليات

 بزرگان فرموده اند: هر كه بعد از نماز صبح و مغرب هفت بار «بسم الله الرحمن الرحيم» و لا حول و لا قوه الا بالله العلى العظيم. و 30 مرتبه سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر بگويد از جميع آفات و بليات در امان خداى تعالى است. (91)

## كتوم باش و سِر پوش

 اگر در حالات مراقبت تام، تمثلاتى پيش آيد خوش آمد مكتوم بدار كه سالك «كتوم» است. از عارف سَر مى رود و سِر نمى رود...

## اكثار ذكر «يا حى يا قيوم» موجب احياء عقل مى شود

 آقاى من در نزد اولياء الله مجرب است كه اكثار ذكر شريف يا حى يا قيوم يا من لا اله الا انت موجب حيات عقل مى شود، وقتى را با خدايت خلوت كن كه بدن استراحت كرده باشد و از خستگى بدر آمده باشد و در حال امتلاء و اشتهاء (92) نباشد.

## كلمه لا اله الا الله بهترين اذكار

 كلمه طيبه «لا اله الا الله» بهترين اذكار است و فضيلت آن بى شمار و روايات اهل عصمت عليهم‌السلام - در اين باره بسيار، اهل الله در شرح آن - رساله ها نوشته اند، و اين بنده در بيان آن به نقل اين كريمه تبرك مى جويد.

الم تر كيف ضرب الله مثلا كلمه طيبه كشجره طيبه اصلها ثابت و فرعها فى السماء تؤ فى اكلها كل حين باذن ربها (93)

## حتى به مزاح هم سخن ناهنجار و خلاف مگوييد

 از سخنان ناهنجار گر چه مزاح باشد بر حذر باش، خلاف مگو اگر چه مطايبت (شوخى) باشد از قسم خوردن اگر چه راست است احتراز كن، تا مى توانى.

## نماز اول وقت

 نماز را در اول وقت بجا آور، تجارتت را مغتنم بشمار كه انسان بى كار از دنيا و آخرت هر دو مى ماند داد و ستد مانع بندگى نيست.

رجال لا تلهيم تجاره و لا بيع عن ذكر الله و اقام الصلوه و ايتام الذكوه (نور / 31)

## اندرز اويس قرنى

 مردى به آفتاب يمنى اويس قرنى گفت: مرا اندرزى كن - آنجناب گفت: «فر الى الله» بگريز به سوى خداوند. اين كلام را از كتاب الله اقتباس ‍ كرد كه نوح نبى - عليه‌السلام - به مردم فرموده: «فقروا الى الله» - سوره ذاريات، آيه 50 - از شهوت و از شهرت بپرهيز و از معاشرت ناجنس به خصوص از نفس بگريز كه:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نخست موعظه پير مى فروش اين است  |  | كه از مصاحبت ناجنس احتراز كنيد  |

## دائما طاهر باش و به حال خود ناظر و عيوب ديگران را ساتر

 دائما طاهر باش و به حال خويش ناظر باش و عيوب ديگران را ساتر باش. با همه مهربان باش و از همه گريزان باش. يعنى با همه باش و بى همه باش. خداشناس باش در هر لباس باشد. تو كه سليمان زاده اى حشمتت دار، تو كه صديق حسن زاده اى وحشت دار. (94)

## توبه، قدم اول در سلوك

 برادرم قدم اول در سلوك توبه و پاكى از گناه و دورى از گفتار ناپاك، و كردار و انديشه هاى ناشايسته و خوى هاى نكوهيده است، در كلام خداى غفور و رحيم نيكو تدبر كن كه فرمود «ان الله يحب التوابين و يحب المتطهرين» - سعى كن تا محبوب كردگار شوى (95) و به قول شيخ عارف شبسترى:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| موانع تا نگردانى ز خود دور  |  | درون خانه دل نايدت نور  |
| موانع چون در اين عالم چهار است  |  | طهارت كردن از وى هم چهار است  |
| نخستين پاكى از احداث و انجاس  |  | دوم از معصيت و ز شر وسواس  |
| سيم پاكى ز اخلاق زميمه است  |  | كه با وى آدمى همچون بهيمه است  |
| چهارم پاكى سر است از غير  |  | كه اينجا منتهى مى گرددش سير  |

## اثر ذكر لا اله الا الله

 در شب جمعه يازدهم رجب 1388 ه‍ ق مطابق 12/7/1347 ه‍ ش بر اثر مراقبت و حضور التهاب و اضطراب شديدى داشتم ؛ تا قريب يك ساعت به اذان صبح كه به ذكر كلمه طيبه «لا اله الا الله» اشتغال داشتم، ديدم سر تا سر حقيقت و همه ذرات مملكت وجودم با من در اين ذكر شريف همراهند و سرگرم به گفتن «لا اله الا الله» اند؛ ناگهان به فضل الهى جذبه اى دست داد بسيار ابتهاج به من روى آورد، مثل اين كه تندبادى سخت وزيدن گيرد، آنچنان صدايى پى در پى بدون هيچ مكث و تراخى بر من احاطه كرد و سيرى سريع پيش آمد كه هزار بار از سرعت سير جت سريع السير در فضا فزون تر بود، و رنگ عالم را بدان گونه كه ديده ام از تعبير آن ناتوان هستم، عجب اين كه در آن اثناء گفتم، چه خوش است كه به دنيا بر نگردم وقتى اين معنى در دلم خطور كرده به ياد عائله افتادم كه آنها سرپرستى مى خواهند باز گفتم: آنها خودشان صاحب دارند، به من چه، تا چيزى نگذشت كه از آن حال شيرين باز آمدم و خود را در آنجا نشسته بودم، ديدم. (96)

## دعاى شكر در هر صبح و شام

 خداى متعال نوح پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ را در قرآن ستوده است كه: «انه كان عبدا شكورا»

جناب ابن بابويه - رحمه الله عليه - در «من لا يحضر» از كشاف حقايق امام مجتبى ناطق جعفر بن محمد صادق - عليهما السلام - روايت كرده است كه حفض بن بخترى از آن حضرت نقل كرده است كه نوح نبى - عليه السلام - در هر صبح و مساء ده بار اين دعا را مى خواند از اين رو عبد شكور ناميده شده است:

اللهم انى اشهدك انه ما اصبح و امسى بى من نعمه و عافيه فى دين اءو دنيا فمنك وحدك لا شريك لك، لك الحمد و لك الشكر بها على حتى ترضى و بعد الرضا

سعى كن اول دل بگويد آنگاه زبان - اى من فداى آنكه دلش با زبان يكى است. (97)

## دستور العمل هاى آيات آخر سوره فرقان

 «اى عباد الرحمن»، آخر سوره فرقان از «عباد الرحمن الذين يمشون على الارض» تا آخر سوره هر يك دستور العمل كامليست. (98)

## خروس در سحر به ذكر مشغول است كم از خروس مباش

 از امل (آرزو) - (مقصود آرزوهاى بى پايان دنيوى است) چشم پوش و در عمل كوش مرد جستجو باش نه گفتگوى. از دريا بخواه نه از جوى. از فضول كلام چون فضول طعام دست بدار. سبكبار باش نه سبكسر و سبكسار، خروس در سحر به ذكر قدوس و سبوح در خروش است كم از خروس مباش! چون به خروش آمدى بدان كه بهترين عطاى دوست لقاى اوست، مترصد باش كه:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| گدايى گردد از يك جذبه شاهى  |  | به يك لحظه دهد كوهى به كاهى (99)  |

## سحر وقت مسافرت رهروان

 گفته اند كه سحر وقت مسافرت رهروان است و نسيم آن چون دم عيسوى علاج بيماران.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| وقت ثمر رسيده يعنى سحر رسيده  |  | بيدار باش بيدار قم ايها المزمل  |

## سحر از دست مده

 نكته: از انسان سر برود سحر نرود (100)

## آب حيات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند  |  | و اندر آن ظلمت شب آب حياتم دادند  |
| چه مبارك سحرى بود وچه فرخنده شبى  |  | آن شب قدر كه اين تازه براتم دادند  |
| من اگه كامروا بودم و خوشدل چه عجب  |  | مستحق بودم و اينها به زكاتم دادند  |

 (حافظ)

## تاثير خاص شب و ويژگى هاى ثلث آخر شب

 قدر شب را بدان كه بزرگ ترين نزول و شريفترين عروج در شب بوده است، اما نزول - انا انزلناه فى ليله القدر (سوره قدر - آيه (1)). ما قرآن را در شب قدر فرو فرستاديم و اما عروج ؛ سبحانه الذى اسرى بعبده ليلا من المسجد الحرام الى المسجد الاقصى الذى باركنا حوله (سوره اسرى - آيه 1) پيراسته باد خدايى كه در شب بنده اش را از مسجد الحرام به مسجد الاقصى كه اطراف آن را مبارك كرديم سير داد.

در روز مشغله و آمد و شد و اسباب انصراف انسان بسيار است به خلاف شب كه هنگام آرامش قوله سبحانه: انا سنقلى عليك قولا ثقيلا ان ناشئه اليل هى اشد وطئا و اقوم قيلا ان لك فى النهار سبحا طويلا. (مزمل، آيه 73) لذا اذكار و اوراد و خلوت را در شب تاثيرى خاص است كه در روز نيست. به خصوص در ثلث آخر ليل كه هوا تصفيه شده و با روح بخارى مزاج انسان مسانخ است و بدن هم از خستگى بدر آمده است و انفعالات و تمثلات و مكاشفات زودتر و بهتر و قوى تر روى مى آورند و من الليل فتهجد بى نافله عسى ان يبعثك ربك مقاما محمودا

## تهجد (شب بيدارى)

 اگر دستور العمل مى خواهى مگر اين آيه را تلاوت نكرده اى؟

و من الليل فتهجد بى نافله عسى ان يبعثك ربك مقاما محمودا (اسراء / 82)

و مگر نشنيده اى؟

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند  |  | وندر آن ظلمت شب آب حياتم دادند  |

 (حافظ)

و مگر برايت نخوانده ام؟

در خلوت شبهاى تارت مى توانى آرى به كف سرچشمه آب بقاء را

(ديوان نگارنده)

خلاصه مرد سحر باش كه:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| صمت و جوع وسهر وخلوت و ذكر بهدوام  |  | ناتمامان جهان را كند اين پنج تمام (101)  |

## قم ايها المزمل

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| شد گاه وصل دلدار، قم ايها المزمل  |  | آمد زمان ديدار، قم ايها المزمل  |
| وقت سفر رسيده، يعنى سحر رسيده  |  | بيدار باش بيدار، قم ايها المزمل  |
| مستانه گريه سركن غم ازدلت بدر كن  |  | هشيار باش هشيار قم ايها المزمل  |
| بزم طرب بپا كن، ناى و چلپ بپا كن  |  | مى خوان سرودديدار قم ايها المزمل  |
| در خلوت شبانه، با دلبر يگانه  |  | نجوى بود سزاوار قم ايها المزمل  |
| دست دعا بر آور، شور و نوا بر آور  |  | با سوز و آه بسيار، قم ايها المزمل  |
| بر ماه و بر ستاره، بارى نما نظاره  |  | اندر دل شب تار قم ايها المزمل  |
| اينك نه وقت خواب است كاين خواب توحجاب است  |  | از نيل فيض دادار قم ايها المزمل  |
| اى بيخبر ز هستى! گر از خوديت رستى  |  | يابى به كوى دل بار قم ايها المزمل  |
| بيرون ز ما و من باش، آزاد چون حسن باش  |  | در راه وصل دلدار قم ايها المزمل  |

 (استاد علامه حسن زاده آملى)

## غزل بيدل

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بيدلى اندر دل شب ديده بيدار داشت  |  | آرزوى ديدن رخساره دلدار داشت  |
| گاه از پندار فصلش مى خراشيدى رخش  |  | گاه در اميد وصلش ‍ گونه گلنار داشت  |
| گاه از برق تجلى مى خروشيدى چو رعد  |  | گاه از شوق تدلى شورش بسيار داشت  |
| گاه ورقاى فؤ داش گرم در تغريد عشق  |  | زمزمه موسيچه سان و نغمه موسيقار داشت  |
| گاه در تكبير و در تهليل حى لا يموت  |  | گاه در تسبيح سبحان سبحه اذكار داشت  |
| گاه آه آتشين از كوره دل مى كشيد  |  | گاه بر سندان سينه مشت چكش وار داشت  |
| گردباد جذبه اش پيچيده همچون برگ كاه  |  | گر چه در اطوار خود طومارها اسرار داشت  |
| تا به خود آمد كه دلدارست آن سلطان حسن  |  | با جمالش در ميان آينه بازار داشت  |
| يار با او عشق مى ورزيد و او دنبال يار  |  | يار اندر ديده اش او انتظار يار داشت  |
| بيدل بيچاره بودى بيخبر از ماجرا  |  | كوست عشق وعاشق ومعشوق را يك بار داشت  |
| واقف آمد بر وقوف اهل دل در اين مقام  |  | آنكه فرق و نقض و ترك و رقص را دركار داشت  |
| نجم اندر احتراق جذبه اى بى چند و چون  |  | پرتوى از جلوه جانانه را اظهار داشت  |

 (استاد حسن زاده آملى)

# فصل سيزدهم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله حائرى شيرازى (حفظه الله)

##  خداباورى

 هر اندازه كه به خدا خوش بين هستيد، از آن هم خوش بين تر باشيد و به هر اندازه كه خدا را خوب مى دانيد، خدا را از او خوب تر بدانيد.

هر اندازه كه خدا را رئوف مى دانيد، خدا را رئوف تر از آن بدانيد، هر اندازه كه خدا را مراقب و همراه و ياور و رحيم به خودتان مى دانيد، بالاتر از آن بدانيد، ما خدايى اين چنين داريم كسى كه چنين خدايى دارد، چرا ناراحت باشد.

چرا نگران باشد، چرا مردد باشد، چرا دلشكسته باشد؟

كسى كه چنين سرورى دارد، چرا ماءيوس و غمناك باشد؟

كسى كه اينگونه مربى دارد، چرا در رنج باشد، چرا دلهره داشته باشد؟

رحيمى همسفر تو، همراه تو، شريك زندگى تو و غمخوار توست و اين اوهام است كه بين تو و او فاصله مى اندازد و سوء ظن هايى را پيش ‍ مى آورد، سوء ظن ها به خاطر آن است كه انسان نمى داند، و اين ايرادها و اعتراض ها، مانند همان ايرادهاى موسى عليه‌السلام به خضر عليه‌السلام است.

همه برخاسته از جهل ماست، زير فلسفه كار او را نمى دانيم و عمق كارش ‍ را درك نمى كنيم، گاهى خرده مى گيريم. بر گريديم بپذيريم كه آنچه را كه فهميديم كمتر از آن بود كه هست و آن خيرها كه در هر امرى خدا تصميم گرفته و اجرا كرده است بيشتر آن بوده كه ما فهميديم.

## بى اعتبارى دنيا

 برادر و خواهر! ما مى رويم، و چيزى كه اهميت ندارد رفتن است. اما مساله اين است كه رفتن، آغاز كار است و يا آخر كار؟

رفتن براى همه آغاز كار است، نه تنها براى خوبان، بلكه براى بدها نيز آغاز جريان است، آغاز زندگى مرد خدا آنجاست زندگى انسان هواپرست نيز در آنجا آغاز مى شود.

## تجمع فكر

 حرف پراكنده نزنيد، حرف پراكنده را گوش نكنيد تا فكرتان پراكنده نشود.

## آفت عُجب

 عجب از زنا بدتر است، زيرا پس از زنا انقلاب وجدانى هست، اما پس از عجب نيست، بلكه انقلاب و تحول از بين مى رود.

## پاكسازى نيت

 نيت هايتان را غربال كنيد تا اشكالات و مشكلاتتان برطرف شود، زيرا خدا گفته است: «ان تنصروا الله ينصركم» پس اگر مى بينيد، لا ينصركم، بدانيد حتما تنصروا الله عيب داشته است و گرنه حرف او درست و راست است. اما چيزى در كار بوده و مويى لاى درز مى رود. بايد آن را دفع كنيد.

## تفكر و عبادت

 ارزش تفكر يك ساعت، گاه از عبادت هفتاد سال بيشتر است، زيرا گاهى مى شود كه 70 سال عبادت به خاطر يك ساعت بى فكرى ضايع مى شود و گاه 70 سال غفلت به خاطر يك ساعت تفكر جبران مى گردد.

## رهايى از اندوه

 در روايت داريم كه هر كسى دچار غصه اى شد، به سوى قبرستان برود نمى گويد برود به باغ و بستان چرا؟ چون مى خواهد بگويد ريشه غصه و اندوه، حب دنيا است.

برود در آنجا، فناى دنيا را ببيند. (102)

# فصل چهاردهم: آموزه هاى متنوع

##  خاصيت نماز شب

 امام صادق عليه‌السلام مى فرمايند:

نماز شب موجب رضايت پروردگار و محبت ملائكه، و سنت انبياء و نور معرفت و اصل ايمان، و راحتى بدن، و كراهت و ناخشنودى شيطان، و سلاح عليه دشمنان و باعث اجابت دعا و قبولى اعمال، و بركت در رزق، و شفيع بين انسان و ملك الموت، و چراغ گور انسان، و فرش زير پهلوى انسان در قبر و جواب منكر و نكير، و مونس و زائر انسان در قبر تا روز قيامت است و چون روز قيامت شود سايه اى بر بالاى سر او، و تاجى بر سر او و لباسى بر بدن او، و نورى كه پيشاپيش او حركت مى كند و پوششى بين او و آتش و حجتى بين او و خداوند متعال، مايه سنگينى ميزان او و جواز و گذرنامه عبور از صراط، و كليد بهشت است. (103)

## احكام و آداب نماز شب

 1- نماز شب مجموعا يازده ركعت است، كه ده ركعت آن هر دو ركعت به يك سلام خوانده مى شود و يك ركعت به يك سلام.

2- هشت ركعت از يازده ركعت بايد به نيت نماز شب خواند و دو ركعت آن را به نيت نماز شفع و يك ركعت آن را به نيت نماز وتر.

3- فضيلت نمازهاى شفع و وتر بيش از هشت ركعتى است كه به نيت نماز شب خوانده مى شود.

4- انسان مى تواند فقط به نمازهاى شفع و وتر اكتفا كند و هشت ركعت نخواند.

5- اگر وقت براى اداء نماز شب تنگ است مى تواند فقط به نماز وتر اكتفا كند.

6- وقت نماز شب از اول نيمه شب است تا طلوع صبح صادق.

7- افضل آن است كه نماز به هنگام سحر خوانده شود و هنگام سحر عبارت است از يك سوم آخر شب، و هر قدر به نماز صبح نزديك تر باشد افضل خواهد بود.

8- جايز است انسان نماز شب را نشسته بخواند حتى در حال اختيار ولى اگر مى خواهد نشسته بخواند بهتر است كه دو ركعت را نشسته را يك ركعت ايستاده حساب كنيد.

9- شخص مسافر مى تواند نماز شب را پيش از نيمه شب بخواند.

10- جوانى كه مى ترسد خواب بماند و نماز شب از او فوت شود، مى تواند نماز شب را پيش از نيمه شب بخواند.

11- همه كسانى كه براى خواندن نماز شب بعد از نيمه شب عذرى دارند مانند سالخوردگى يا كسى كه از سرد شدن هوا مى ترسد و از جنب شدن در خواب بيم دارد و مانند اينها مى تواند نماز شب را قبل از نيمه شب بخواند.

12- خواندن سوره در ركعت هاى نماز شب لازم نيست و مى تواند فقط به خواندن سوره حمد اكتفا كند.

13- مستحب است كه نماز شب را بلند بخواند تا اگر از خانواده اش ‍ كسى مى خواهد به نماز شب برخيزد بيدار شود.

14- اگر نماز شب از كسى فوت شد مى تواند قضاى آن را روز به جا آورد. (104)

## كيفيت خواندن نماز شب

 نماز شب مجموعا يازده ركعت است.

1- هشت ركعت آن، كه دو ركعت، دو ركعت، مانند نماز صبح خوانده مى شود و به نيت نماز شب مى باشد.

2- دو ركعت نماز شفع: بهتر است در ركعت اول آن بعد از حمد سوره «ناس» و در ركعت دوم بعد از حمد سوره «فلق» خوانده شود.

3- يك ركعت نماز وتر: بعد از حمد سه بار «توحيد» و يك بار سوره فلق و يك بار سوره ناس بخوانيم و مى توان يك سوره تنها خواند.

سپس دست ها را براى قنوت به سوى آسمان بالا مى بريم و حاجات خود را از خدا مى خواهيم و براى چهل مؤ من دعا مى كنيم و طلب مغفرت مى كنيم.

و بعد هفتاد مرتبه مى گوييم: «استغفر الله ربى و اتوب اليه»

از پروردگار خود طلب آمرزش و مغفرت مى كنم و به سوى او بازگشت مى نمايم.

آنگاه هفت مرتبه مى گوييم «هذا مقام العائد بك من النار»

و بعد از آن سيصد مرتبه مى گوييم العفو و سپس مى گوييم:

رب اغفر لى و ارحمنى و تب على، انك التواب الغفور الرحيم

## يك تذكر مفيد

 قضاى نماز شب را نيز فضيلت بسيار است. چنانچه از امام صادق عليه‌السلام روايت است كه شخصى به آن حضرت عرض كرد، فدايت شوم چه بسا اتفاق مى افتد كه يك دو، يا سه ماه نماز شب از من فوت مى شود و من آن را به روز قضا مى كنم. آيا اين كار جايز است؟

فرمودند: به خدا قسم اين كار مايه روشنى چشم تو است و اين جمله را سه بار تكرار كرد. رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرمودند: خداى تعالى به بنده اى كه قضاى نماز شب را بجاى مى آورد مباهات مى كند و مى فرمايد:

اى فرشتگان، اين چيزى را كه به او واجب نكرده ام قضاء مى كند گواه باشيد كه من او را آمرزيدم. (105)

## نماز و شيوه آموزش گام به گام

 شيوه تدريجى در تربيت سنتى است كه در اسلام هم به ويژه در عبادات مطرح است. روايات تربيتى اسلام دستور مى دهد: كودك را سه سال آزاد بگذارد. پس از سه سال جمله لا اله الا الله را هفت بار به او تعليم بده و همين كه سه سال و هفت ماه و بيست روز شد. دومين جمله كه مى آموزى «محمد رسول الله» باشد كه چهار سال تمام شد صلوات بر پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ آموزش داده شود.

در پنج سالگى كودك، كه قدرت تشخيص دست راست و چپ را يافت، او را رو به قبله قرار ده و به او سجده بياموز، در پايان سال شش، نماز و ركوع و سجود را آموزش بده.

در پايان سال هفتم، شستن دست و صورت را به او بياموز و در پايان سال نهم، مساله نماز را جدى گرفته و اگر سركشى كرد با او برخورد تنبيه آميز داشته باشد. (106)

## فيض سحر

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| چنين شنيدم كه لطف يزدان بروى جوينده در نبندد  |  | درى كه بگشايد از حقيقت بر اهل عرفان دگرنبندد  |
| چنين شنيدم كه هر كه شبها نظر ز فيض سحر نبندد  |  | ملك ز كارش گره گشايد فلك بكينش كمر نبندد  |
| دلى كه باشد به صبح خيزان عجب نباشد اگر كه هردم  |  | دعاى خودرا به كوى جانان به بال مرغ سحرنبندد  |
| اگر خيالش به دل نيايد، سخن نگويم چنانكه طوطى  |  | جمال آيينه تا نبيند، سخن نگويد خبر نبندد  |
| بر شهيدان كوى عشقش، به سرخ روى علم نگردد  |  | به رنگ لاله كسى كه داغ غمش بلخت جگر نبندد  |
| به زير دستان مكن تكبر ادب نگهدار اگر اديبى  |  | كه سربلندى و سرفرازى گذر بر آه سحر نبندد  |
| ز تيره آه چو ما فقيران شود مشبك اگر كه شبها  |  | فلك ز انجم زره نپوشد قمر ز هاله سپر نبندد  |
| كجا تواند دم از مقامات عاشقى زد  |  | هرآنكه كه نالدبه ناله نى چونى به صد جاكمرنبندد  |

حكيم صفاى سپاهانى

## قاصد عشق

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| قاصد آمد گفتمش آن ماه سيمين بر چه گفت  |  | گفت با هجرم بسازد گفتمش ديگر چه گفت  |
| گفت ديگر باز حد خويش نگذارد برون  |  | گفتمش جمع است از پا خاطرم از سر چه گفت  |
| گفت سر را بايدش از خاك ره كمتر شمرد  |  | گفتمش كمتر شمردم زين تن لاغر چه گفت  |
| گفت جسم لاغرش را از تعب خواهيم سوخت  |  | گفتمش من سوختم در باب خاكستر چه گفت  |
| گفت خاكستر چو گردد خواهمش بر باد داد  |  | گفتمش بر باد رفتم از صف محشر چه گفت  |
| گفت درمحشر به آنى زنده اش خواهيم ساخت  |  | گفتمش من زنده گرديدم ز خير و شر چه گفت  |
| گفت خير و شر نباشد در حساب عاشقان  |  | گفتمش اين است احسان از لب كوثر چه گفت  |
| گفت با ما بر لب كوثر نشيند عاقبت  |  | گفتمش چون عاقبت اين است زين خوشترچه گفت  |
| گفت از خاطر نيفتد هرگزم ياد عظيم  |  | گفتمش ديگر بگو گفتا مگر ديگر چه گفت  |

عظيم نيشابورى

# حسن ختام

اوصاف پرهيزگاران

درس اخلاقى و عرفانى از كلام امير مؤ منان عليه‌السلام

## خطبه همام (اوصاف پرهيزگاران) (107)

 (گفته اند يكى از ياران اميرالمؤ منين عليه‌السلام، به نام همام (108)، كه مردى عابد بود گفت: «اى اميرالمؤ منين، پرهيزگاران را براى من بستاى! چنانچه گويى به آنان مى نگرم!» امام در پاسخ او درنگى نمود، سپس ‍ فرمود: «اى همام از خدا بترس! و نيكوكار باش كه همانا! خدا با كسانى است كه پرهيزگارند و آنان كه نيكو كردارند» (109) همان خرسند نگرديد و به سوگند بر امام اصرار ورزيد (110)، امام عليه‌السلام خدا را ستود و بر او ثنا گفت و بر پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و آل او درود فرستاد، سپس ‍ فرمود:)

اما بعد، خداى سبحان و برتر از همگان، جهانيان را آفريد حالى كه بى نياز بود از طاعتشان و از نافرمانى شان در امان. چه از نافرمانى آن كه او را عصيان كند بدو زيانى نرسد، و طاعت آن كس كه فرمانش را برد بدو سودى ندهد. سپس روزى آنان را ميانشان قسمت كرد و بداد، و هر يك را در جايى كه در خور اوست نهاد. پس پرهيزگاران خداوندان فضيلتند در اين جهان، گفتارشان صواب است و ميانه روى شان شعار، و فروتنند در رفتار و گفتار، ديده هايشان را از آنچه خدا بر آنان حرام كرده پوشيده اند و گوش هايشان را به دانشى كه آنان را سودمند است بداشته. و آن را نيوشيده. در سختى چنان به سر مى برند، كه گويى به آسايش اندرند و اگر نه اين است كه زندگى شان را مدتى است كه بايد گذراند، جانهاشان يك چشم به هم زدن در كالبد نمى ماند. از شوق رسيدن به پاداش - آن جهان - يا از بيم ماندن و گناه كردن در اين جهان. آفريدگار در انديشه آنان بزرگ بود، پس هر چه جز اوست در ديده هاشان خرد نمود. بهشت براى آنان چنان است كه گويى آن را ديده اند و در آسايش آن به سر مى برند، و دوزخ چنان كه آن را ديده اند و در عذابش اندرند. دل هاشان اندوهگين است و - مردم - از گزندشان ايمن، تن هايشان نزار، نيازهايشان اندك و پارسا به جان و تن. روزى چند را با شكيبايى به سر بردند كه آسايشى دراز مدت را برايشان به دنبال آورد، تجارتى سودمند بود كه پروردگارشان براى آنان فراهم كرد. دنيا آنان را خواست و آنان دنيا را نطلبيدند، اسيرشان كرد و به بهاى جان، خود را از بند آنان خريدند. اما شب هنگام! راست برپايند، و قرآن را جزء جزء با تامل و درنگ بر زبان دارند و با خواندن آن اندوهبارند و در آن خواندن داروى درد خود را به دست مى آرند و اگر به آيه اى گذشتند كه تشويقى در آن است، به طمع بيارمند و جانهاشان چنان از شوق بر آيد كه گويى ديده هاشان بدان نگران است، و اگر آيه اى را خواندند كه در آن بيم دادنى است، گوش دلهاى خويش بدان نهند، آنسان كه پندارى بانگ بر آمدن و فرو شدن آتش دوزخ را مى شنوند. - با ركوع - پشت هاى خود را خمانيده اند و - با سجود - پيشانى ها و پنجه ها و زانوها و كناره هاى پا را بر زمين گسترانيده، از خدا مى خواهند گردنهاشان را بگشايد - و از آتش رهاشان نمايد. و اما در روز، دانشمندانند خويشتندار، نيكوكارانند پرهيزگار، ترس آنان را چون تير پيراسته تراشيده كرده است و نزار. چون كسى بدان ها نگرد، پندارد بيمارند، اما آنان را بيمارى نيست، و گويد خردهاشان آشفته است. اما آن پريشانى را سبب ديگرى است.

موجب آشفتگى شان كارى است بزرگ. از كردار اندك خود خرسندى ندارند، و طاعت هاى فراوان را بسيار نشمارند. پس آنان خود را متهم شمارند و از كرده هاى خويش بيم دارند. اگر يكى از ايشان را بستايند، از آنچه - درباره او - گويند بترسد، و گويد: «من خود را از ديگران بهتر مى شناسم و خداى من مرا از خودم بهتر مى شناسد. بار خدايا! مرا مگير بدانچه بر زبان مى آرند، و بهتر از آنم كن كه مى پندارند، و بر من ببخشاى آن را كه نمى دانند. »

و از نشانه هاى يكى از آنان اين است كه در كار دين نيرومندش بينى و پايدار، نرمخوى هشيار، و در ايمان استوار، و در طلب دانش حريص و با داشتن علم بردبار و در توانگرى ميانه روش بينى و در عبادت فروتن و به درويشى نكو حالى نمودن، و در سختى شكيبايى كردن، و جستجو كردن آنچه رواست، و شادمان بودن به رفتن راه راست. و دورى گزيدن از طمع كه خواركننده انسانهاست. كارهاى نيك مى كند و در هراس است، روز را به شب مى رساند و در بند سپاس است. بامداد مى كند ذكر گويان، شب را به سر مى برد ترسان، و روز مى كند شادمان. ترسان از غفلتى كه ورزيده و شادمان از بخشش و آمرزشى كه بدو رسيده. اگر نفس او در آنچه بر آن دشوار است فرمان وى نبرد، او نيز در آنچه نفس او دوست دارد، اطاعتش ‍ نكند. روشنى ديده اش در چيزى است كه ماندگار است. (111)

و ناخواهان چيزى است كه ناپايدار است. (112) بردبارى را با دانش در مى آميزد و گفتار را با كردار - هم -. او را بينى كه آرزويش اندك است و لغزش هايش كم. دلش آرميده است و جانش خرسند و ناخواهان، خوراكش اندك است و كارش آسان، دينش استوار - و مصون از دستبرد شيطان - شهوتش مرده، خشمش فرو خورده، نيكى از او بيوسان (113)، - و همگان - از گزندش در امان. اگر در جمع بيخبران است - به زبان خاموش و دل او به ياد خداست. پس او را در شمار ذكرگويان آرند. و اگر در جمع يادآوران باشد، از بيخبرانش به حساب نيارند. بر آن كه بر او ستم كند ببخشايد، و بر آن كه وى را محروم سازد عطا فرمايد، و با آن كه از او ببرد پيوند نمايد. از گفتن سخن زشت دور بُوَد. گفتار او نرم است و هموار، از وى كار زشت نبينند، و كار نيكويش آشكار. نيكى او همه را رسيده، و بدى وى را كس نديده. به هنگام دشوارى ها بردبار است و در ناخوشايندها پايدار، و در خوشى ها سپاسگزار. بر آن كه دشمن دارد ستم نكند، و درباره آن كه دوست دارد گناه نورزد. پيش از آنكه بر او گواهى دهند حق را بپذيرد.

آنچه را بدو سپارند تباه نكند و نگهبانى آن را به عهده گيرد. آنچه را به ياد او آرند از ياد نبرد، و مردمان را با لقب هاى زشت ياد نكند، و همسايگان را آزار ندهد و به مصيبت هاى ديگران شاد نشود و در كار بيهوده در نيايد و از راه حق برون نرود. اگر خاموش بُوَد خاموشى اندوهگينش ننمايد، و اگر بخندد آواز او برنيايد و اگر بر وى ستم كنند شكيبايى پيش گيرد، تا خدا انتقام او را گيرد. نفس او از او در زحمت است و مردم از وى در راحت.

خود را براى آخرتش به رنج انداخته، مردمان را از - گزند - خويش ‍ آسوده ساخته. از آن كه دورى كند به خاطر بى رغبتى به دنياست و پرهيزگارى، و بدان كه نزديك شود از روى نرمى است و آمرزگارى. نه دورى گزيدنش از روى خويشتن بينى است و بزرگى فروختن، و نه نزديكى وى به مكر است و فريفتن.

(گوينده روايت گويد: پس همام بيهوش گشت و در آن بيهوشى جان داد. اميرالمؤ منين عليه‌السلام گفت:) به خدا از همين بر او مى ترسيدم.

(سپس گفت:) پندهاى رسا با آنان كه شنواى آن هستند چنين كند؟!

(مردى گفت: «اى امير مؤ منان چرا با تو چنين نكند؟» فرمود:) واى بر تو! هر اجلى را زمانى است كه از آن پيش نيفتد، و سببى است كه از آن درنگذرد. آرام باش و ديگر بار چنين سخن به زبان مياور كه آن دم شيطان بود كه بر زبانت دميد.

## مناجات

 خدايا ظاهرمان را به عبادت، باطنمان را به معرفتت، دلمان را به معيتت، روحمان را به مشاهدتت سرمان را به پيوستگى با حضرتت روشن ساز و بر محمد و آل محمد عليهم‌السلام درود فرست و به آبروى آنان بى عذاب بخششمان ده، بى حساب بهشتمان ده، بى عتاب عفومان كن و بى حجاب ديدارت روزيمان كن. (114)

## پروردگارا...

 (پروردگارا گفته ها و نكته هاى اخلاقى و عرفانى از بزرگان طريق سير و سلوك و عرفان به نيت چهارده معصوم عليهم‌السلام تهيه و جمع آورى نمودم تا در اختيار جوانان عزيز اين مرز و بوم به ويژه طالبان معرفت و اخلاص، فرهنگيان فرهيخته، معلمان دروس معارف اسلامى و مربيان پرورشى مدارس قرار گيرد. باشد كه قلبى بيدار و راه گم كرده اى به صراط مستقيم هدايت گردد و چراغ پرفروغى باشد كه خانه تاريك قلب و قبرم را روشنايى بخشد، آمين) نگارنده

والسلام

## پی نوشت ها :

1- نيايش امام حسين عليه‌السلام در بيابان عرفات

2- صحيفه سجاديه - دعاى مكارم الاخلاق، ص 227.

3- صحيفه سجاديه و نيايش صبح و شام، ص 135.

4- گنجينه عرفان، ص 38.

5- نكته 641 هزار يك نكته و انسان در عرف عرفان، ص 37 - 38

6- كسانى كه اهل نماز شب اند

7- سيماى فرزانگان، ج 3، ص 214، به نقل از اسرار الصلاه، ص 293

8- آيينه جام - ديوان حافظ 147

9- تذكره المتقين، ص 211.

10- مقصود آخوند ملاحسينقلى همدانى است.

11- اسرار الصلاه، ص 467، ميرزا جواد ملكى تبريزى.

12- رساله لقاءالله، پيش گفتار، ص 9

13- در محضر بزرگان، ص 99

14- سيماى فرزانگان، ج 3، ص 214، (دين دارى بالاترين رياضت).

15- از جمله گفتار حضرت آقاى حاج سيد هاشم (حداد) بود كه مى فرمودند: مقدار غذايى كه براى بدنت لازم است. تو آن را مى خورى: و زياده بر آن غذا تو را مى خورد!

16- رساله لب الباب. ص 145 - 146، به نقل از صراط سلوك. ص 107، جرعه هاى حياتبخش، ص 355، به نقل از صراط سلوك، ص 108.

17- جرعه هاى حياتبخش، ص 351 - 350 به نقل از مجله حوزه، شماره 55، ص 52 - 51

18- اين سخن علامه طباطبايى اقتباس است از حديث گهربار حضرت على عليه‌السلام كه: «الشريعه رياضه النفس» دستورات دين همان رياضت نفس است، هدايته العلم، ص 231.

19- انسان در عرف عرفان واقعه 14، ص 34، استاد حسن زاده آملى.

20- تقويم قدس 1379، بنياد پژوهش هاى اسلامى آستان قدس رضوى (مشهد مقدس)

21- اربعين، ص 360، امام خمينى (ره).

22- بحار الانوار ج 7، ص 125، كتاب العدل و المعاد، باب مواقف القيامه و زمان مكث الناس فيها، حديث 1.

23- امام خمينى (ره)، اربعين، ص 85 - 86.

24- چهل حديث، ص 164 - 165

25- آداب الصلاه، ص 288، چاپ دوم، سال 1373 ش.

26- امام خمينى (ره)، آداب الصلاه، ص 172.

27- امام خمينى (ره)، خطاب به آقا سيد احمد آقا.

28- سرگذشت هاى ويژه از زندگى امام خمينى (ره)، ج 1، ص 91

29- سرگذشت هاى ويژه از زندگى امام خمينى (ره)، ج 2، ص 51

30- از وصيت نامه الهى حضرت آيت الله العظمى مرعشى نجفى قدس سره الشريف.

31- سلوك معنوى، ص 116.

32- رجوع كنيد به وسائل الشيعه، ج 3، ص 19، روايت 8

33- سوره عنكبوت، آيه 29.

34- رجوع كنيد به عده الداعى، ص 222 و بحار الانوار، ج 70، ص 249

35- اين گفتگوى صميمانه در سال 1360 ه‍ ش در ديدار برخى از برادران پاسدار با حضرت آيت الله بهاءالدينى انجام گرفته است.

36- سوره عنكبوت، آيه 29.

37- رجوع شود به وسائل الشيعه، ج 3، ص 19، روايت 8.

38- امام باقر عليه‌السلام، كافى، ج 2، ص 238، روايت 3.

39- سلوك معنوى، ص 151

40- ارزشمندترين توشه سالك به سوى تو، محكمى و استوارى اراده و طلب اوست (از دعاى روز مبعث)

41- با غير زبانتان مردم را بخوانيد، امام صادق عليه‌السلام، اصول كافى، ج 2، ص 77

42- مجله هيئت، پيش شماره چهارم، ص 9

43- و كسانى كه در راه ما بكوشند مسلما آنان را به راه هاى خود هدايت مى كنيم (عنكبوت، آيه 69)

44- هر كس به آنچه مى داند عمل كند، خداوند او را از امورى كه نمى داند آگاه مى گرداند. امام صادق عليه‌السلام، بحار الانوار، ج 78، ص 189

45- بخش سوالات از كتاب به سوى محبوب، سيد مهدى ساعى، چاپ اول اقتباس شده و صحت و انتصاب آن به آيت الله بهجت از فرزندانشان حجه الاسلام شيخ على بهجت تحقيق گرديد و مورد تاييد قرار گرفت (از كتاب فرايد گر توحيد).

46- تقويم قدس 1379 از آستان قدس رضوى (مشهد مقدس) بنياد پژوهش هاى اسلامى.

47- از كتاب صد كلمه در معرفت نفس، نكته 49.

48- از كتاب صد كلمه در معرفت نفس، نكته 95

49- صد كلمه، نكته 99

50- سوره بقره، آيه 256

51- سوره آل عمران، آيه 3

52- سوره نساء، آيه 88

53- سوره طه، آيه 9

54- سوره نحل، آيه 27

55- سوره تغابن، آيه 14

56- انسان كامل از ديدگاه نهج البلاغه، علامه حسن زاده آملى

57- صراط سلوك

58- صراط سلوك، ص 33

59- صراط سلوك، ص 34

60- ارشاد القلوب، آخر باب 13 و آخر باب 20

61- نماز و همه اعمالم، مرگ و زندگى ام، همه براى خداست كه پروردگار جهان است، (انعام، آيه 162)

62- صراط سلوك، على محيطى

63- صراط سلوك

64- انسان در عرف عرفان، ص 25 و 26 واقعه 6

65- وارد بهشت مى شوند و در آنجا از رزق بى حساب بهره مند خواهند شد (غافر (40): 40)

66- اين مصرع اقتباس بلكه اشاره اى است به غزلى از حافظ و بيتى از آن كه:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نخست موعظه پير مى فروش اين است  |  | كه از مصاحبت ناجنس احتراز كنيد  |

67- كسانى كه گفتند پروردگار ما خداست و در اين راه استقامت كردند ملائكه بر آنها نازل مى شوند و به آنها مى گويند نترسيد و محزون نباشيد و شما را به بهشتى كه وعده داده شده ايد بشارت باد! (فصلت (41): 30)

68- صراط سلوك، ص 70، على محيطى

69- سيماى فرزانگان، ج 3، ص 214، به نقل از اسرار الصلاه، ص 289

70- توحيد صدوق، ص 18، ج 1

71- نويد صدوق، ص 18، ج 2

72- توحيد صدوق، ص 21، ج 3.

73- توحيد صدوق، ص 24، ج 2

74- توحيد صدوق، ص 27، ج 28 و ص 28، ج 27.

75-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| كاشتم در مزرعه دل تخم توحيد و دگر هيچ  |  | هر چه اميدى كه دارم از همين يك دانه دارم  |

 (صراط سلوك)

76- اشاره به بسم الله گفتن اگر چند بار بگوييد صداى بس بس مى آيد

77- شرح كمال الدين عبدالرزاق قاسانى بر منازل السائرين خواجه عبدالله انصارى، ص 36، چاپ اول به نقل از نامه ها و برنامه ها، ص 47.

78- من قراء الواقعه كل ليله لم تصبه فاقه ابدا (تفسير مجمع البيان، ج 9، ص 270)

79- صراط سلوك على محيطى

80- صراط سلوك، على محيطى.

81- فصلت (41) 30.

82- هزار يك كلمه، ج 1، ص 40

83- انسان و قرآن، ص 79.

84- در آسمان معرفت، ص 77

85- در محضر استاد، ص 98

86- در محضر استاد، ص 98

87- مجموعه مقالات، ص 71 - 73

88- عن هشام بن سالم و محمد بن عمران عن الصادق عليه‌السلام (مالى) حديث دوم و در مجمع البيان شيخ طبرى.

89- در محضر استاد، ص 34

90- تازيانه سلوك، ص 29

91- تازيانه سلوك، ص 17، استاد حسن زاده آملى.

92- سير و گرسنگى، در آن حال با كمال حضور و مراقبت و ادب مع الله، خداوند سبحان را بدان ذكر شريف مى خوانى، عدد ندارد، اختيار مدت با خود جنابعالى است مثلا در حدود بيست دقيقه يا بيشتر و بهتر است كمتر از يك اربعين (40 روز) نباشد، بيشترش چه بهتر، (تازيانه سلوك، ص 28. )

93- سوره ابراهيم آيه 24 و 25: اى رسول ما ندانستى كه چگونه خدا كلمه پاكيزه را به درخت زيبايى مثل زده كه اصل ساقه آن برقرار است و شاخه آن به آسمان بر شده و آن درخت زيبا به اذن خدا همه اوقات ميوه هاى ماءكول و خوش دهد (تازيانه سلوك، ص 32)

94- تازيانه سلوك، ص 113 - 112، استاد حسن زاده آملى

95- تازيانه سلوك، ص 85، استاد حسن زاده آملى

96- واقعه 3 از كتاب انسان در عرف عرفان، ص 20

97- تازيانه سلوك، ص 90 - 89، استاد حسن زاده آملى.

98- تازيانه سلوك، ص 100، استاد حسن زاده آملى

99- تازيانه سلوك، ص 114، استاد حسن زاده آملى

100- تازيانه سلوك، ص 45 و 52.

101- صمت = خاموشى و سكوت، جوع گرسنگى و روزه

سهر = شب زنده دارى و تهجد

خلوت = خضور در فراغت و عزلت

(تازيانه سلوك) دستور العمل هاى اخلاقى استاد حسن زاده آملى، تهيه سيد محمد ناصرى.

102- از كتاب نكته ها، حضرت آيت الله شيرازى

103- اسرار الصلوه حاج ميرزا جواد ملكى تبريزى، ص 454.

104- شمع سحر، ص 29

105- سجاده عشق در فضيلت (محمد مهدى عقيلى)، ص 43

106- وسائل، ج 15، ص 193، (يكصد و چهارده نكته درباره نماز (محسن قرائتى).

107- نهج البلاغه، ترجمه دكتر سيد جعفرى شهيدى، خطبه 193

108- همام پسر شريح، از شيعيان اميرالمؤ منين عليه‌السلام است.

109- نحل: 128

110- عزم على الرجل، سوگند داد او را.

111- آخرت

112- دنيا

113- انتظار داشتن

114- از كتاب سلوك عارفانه تاءليف عارف كامل مرحوم حاج ميرزا جواد آقا ملكى تبريزى، ص 479.

فهرست مطالب

[مقدمه ناشر 2](#_Toc365373355)

[مقدمه 4](#_Toc365373356)

[پيشگفتار مؤلف 6](#_Toc365373357)

[تحميديه 11](#_Toc365373358)

[نيايش 12](#_Toc365373359)

[فصل اول: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله استاد علامه فيض كاشانى (ره) 13](#_Toc365373360)

[سفارش به 25 اصل خودسازى 13](#_Toc365373361)

[آخرين سفارش 15](#_Toc365373362)

[فصل دوم: دستور العمل هاى اخلاقى از عارف فرزانه، ملا حسينقلى همدانى (قدس سره) 16](#_Toc365373363)

[الهام گرفتن از يك كبوتر 16](#_Toc365373364)

[گنج سعادت 16](#_Toc365373365)

[در آداب خوابيدن 17](#_Toc365373366)

[فصل سوم: دستور العمل هاى اخلاقى از عارف فرزانه، ميرزا جواد ملكى تبريزى (ره) 18](#_Toc365373367)

[در فضيلت ساعت آخر روز جمعه 18](#_Toc365373368)

[در فضيلت صلوات بر پيامبر و آل پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله 18](#_Toc365373369)

[در آداب خوابيدن 19](#_Toc365373370)

[حالش قابل وصف نبود 20](#_Toc365373371)

[در نماز شب مؤ منين را دعا كنيد 20](#_Toc365373372)

[فصل چهارم: دستور العمل هاى اخلاقى از عارف فرزانه علامه ميرزا على قاضى تبريزى (ره) 22](#_Toc365373373)

[نماز اول وقت 22](#_Toc365373374)

[دنيا مى خواهى نماز شب بخوان 22](#_Toc365373375)

[روايت عنوان بصرى و اهميت آن از ديدگاه علامه قاضى (ره) 23](#_Toc365373376)

[اهميت روايت عنوان بصرى از ديدگاه علامه على قاضى (ره) 24](#_Toc365373377)

[فصل پنجم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله علامه طباطبايى (قدس سره) 25](#_Toc365373378)

[اذن استاد در ذكر 25](#_Toc365373379)

[حضور قلب در نماز 25](#_Toc365373380)

[آخرين سفارش علامه طباطبايى (ره) 25](#_Toc365373381)

[دين دارى بالاترين رياضت 26](#_Toc365373382)

[صفاى باطن و روياى صالحه 26](#_Toc365373383)

[فصل ششم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت امام خمينى قدس سره الشريف 27](#_Toc365373384)

[فرمايشات سيزده گانه 27](#_Toc365373385)

[صراط مستقيم 28](#_Toc365373386)

[انسان مسافر است 28](#_Toc365373387)

[تفكر 29](#_Toc365373388)

[محاسبه و مراقبه 29](#_Toc365373389)

[حب نفس 30](#_Toc365373390)

[سروش بيدارى 30](#_Toc365373391)

[نامه محبوب 30](#_Toc365373392)

[آه و ناله امام در دل شب 30](#_Toc365373393)

[فصل هفتم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله العظمى مرعشى نجفى (قدس سره) 32](#_Toc365373394)

[سفارش هاى شانزده گاه 32](#_Toc365373395)

[فصل هشتم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله العظمى بهاء الدينى (قدس سره) 35](#_Toc365373396)

[اخلاق 35](#_Toc365373397)

[آثار وجودى 35](#_Toc365373398)

[ارزش نمازهاى يوميه 35](#_Toc365373399)

[اربعين كليمى 36](#_Toc365373400)

[حضور قلب در نماز 36](#_Toc365373401)

[شرط مقبوليت نماز «نماز خواندن يا معلق بازى» 37](#_Toc365373402)

[مراقبت از نماز 37](#_Toc365373403)

[عقل كليد مشكل ها، دروغ بدتر از شراب 38](#_Toc365373404)

[دو عمل مهم 39](#_Toc365373405)

[ولايت، نور الهى 39](#_Toc365373406)

[نياز استاد در سير و سلوك 39](#_Toc365373407)

[تهذيب يا تحصيل 40](#_Toc365373408)

[آغاز خود سازى 40](#_Toc365373409)

[فصل نهم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله علامه جعفرى (قدس سره) 42](#_Toc365373410)

[موانع سير و سلوك 42](#_Toc365373411)

[فصل دهم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله العظمى بهجت دام ظله الوارف 45](#_Toc365373412)

[شناخت محرك 45](#_Toc365373413)

[مرد عمل باشيد 46](#_Toc365373414)

[تولى و تبرى 47](#_Toc365373415)

[در خانه اگر كس است يك حرف بس است 47](#_Toc365373416)

[ذكر عملى 48](#_Toc365373417)

[ياد خدا 48](#_Toc365373418)

[به معلومات عمل كنيد 48](#_Toc365373419)

[استفتائات عرفانى 49](#_Toc365373420)

[فصل يازدهم: دستور العمل هاى اخلاقى از رهبر معظم انقلاب، حضرت آيت الله خامنه اى مد ظله العالى 53](#_Toc365373421)

[فرمايشات سيزده گانه 53](#_Toc365373422)

[فصل دوازدهم: دستور العمل هاى اخلاقى از علامه حسن زاده آملى 55](#_Toc365373423)

[اجتناب از هرزه خوارى و هرزه كارى 55](#_Toc365373424)

[يونسى مشرب، ايوبى مشهد 55](#_Toc365373425)

[قرآن حكيم است 55](#_Toc365373426)

[مشاهده محبوب 56](#_Toc365373427)

[اسم اعظم 56](#_Toc365373428)

[آداب سير و سلوك: 57](#_Toc365373429)

[انسان قرآنى باش 58](#_Toc365373430)

[استاد خدا باشد 58](#_Toc365373431)

[اهميت وضوء 58](#_Toc365373432)

[عرفان عملى 59](#_Toc365373433)

[آثار طهارت 59](#_Toc365373434)

[پرهيز از پرخورى 60](#_Toc365373435)

[اجتناب از پرحرفى 60](#_Toc365373436)

[ذكر سكوت 60](#_Toc365373437)

[از محاسبه تا فتوح 60](#_Toc365373438)

[بذر سعادت 61](#_Toc365373439)

[نماز شب و انس با ملكوت 61](#_Toc365373440)

[اهميت ذكر لا اله الا الله 62](#_Toc365373441)

[ذكر عجيبى است!! 62](#_Toc365373442)

[عنايت استاد 63](#_Toc365373443)

[بعد چى؟؟! 63](#_Toc365373444)

[همت بلند 64](#_Toc365373445)

[تاثير قرائت آيه الكرسى 64](#_Toc365373446)

[تاثير قرائت آيه نور 64](#_Toc365373447)

[دنيادار شكار است 65](#_Toc365373448)

[قرآن حفظ كنيد 65](#_Toc365373449)

[تاثير آيه الكرسى 65](#_Toc365373450)

[تاثير اذكار در مشكلات 65](#_Toc365373451)

[مراحل تزكيه نفس 66](#_Toc365373452)

[مداومت بر قرائت قرآن و طهارت 66](#_Toc365373453)

[اذكار براى در امان بودن از آفات و بليات 67](#_Toc365373454)

[كتوم باش و سِر پوش 67](#_Toc365373455)

[اكثار ذكر «يا حى يا قيوم» موجب احياء عقل مى شود 67](#_Toc365373456)

[كلمه لا اله الا الله بهترين اذكار 67](#_Toc365373457)

[حتى به مزاح هم سخن ناهنجار و خلاف مگوييد 68](#_Toc365373458)

[نماز اول وقت 68](#_Toc365373459)

[اندرز اويس قرنى 68](#_Toc365373460)

[دائما طاهر باش و به حال خود ناظر و عيوب ديگران را ساتر 68](#_Toc365373461)

[توبه، قدم اول در سلوك 69](#_Toc365373462)

[اثر ذكر لا اله الا الله 69](#_Toc365373463)

[دعاى شكر در هر صبح و شام 70](#_Toc365373464)

[دستور العمل هاى آيات آخر سوره فرقان 70](#_Toc365373465)

[خروس در سحر به ذكر مشغول است كم از خروس مباش 70](#_Toc365373466)

[سحر وقت مسافرت رهروان 71](#_Toc365373467)

[سحر از دست مده 71](#_Toc365373468)

[آب حيات 71](#_Toc365373469)

[تاثير خاص شب و ويژگى هاى ثلث آخر شب 71](#_Toc365373470)

[تهجد (شب بيدارى) 72](#_Toc365373471)

[قم ايها المزمل 72](#_Toc365373472)

[غزل بيدل 73](#_Toc365373473)

[فصل سيزدهم: دستور العمل هاى اخلاقى از حضرت آيت الله حائرى شيرازى (حفظه الله) 74](#_Toc365373474)

[خداباورى 74](#_Toc365373475)

[بى اعتبارى دنيا 75](#_Toc365373476)

[تجمع فكر 75](#_Toc365373477)

[آفت عُجب 75](#_Toc365373478)

[پاكسازى نيت 75](#_Toc365373479)

[تفكر و عبادت 75](#_Toc365373480)

[رهايى از اندوه 76](#_Toc365373481)

[فصل چهاردهم: آموزه هاى متنوع 77](#_Toc365373482)

[خاصيت نماز شب 77](#_Toc365373483)

[احكام و آداب نماز شب 77](#_Toc365373484)

[كيفيت خواندن نماز شب 78](#_Toc365373485)

[يك تذكر مفيد 79](#_Toc365373486)

[نماز و شيوه آموزش گام به گام 80](#_Toc365373487)

[فيض سحر 80](#_Toc365373488)

[قاصد عشق 81](#_Toc365373489)

[حسن ختام 82](#_Toc365373490)

[خطبه همام (اوصاف پرهيزگاران) 82](#_Toc365373491)

[مناجات 86](#_Toc365373492)

[پروردگارا... 86](#_Toc365373493)

[پی نوشت ها 87](#_Toc365373494)

[فهرست مطالب 93](#_Toc365373495)