

صراط حمید

(دستور العمل های اخلاقی و عرفانی)

نام نویسنده : حمید کامران ماوردیانی

این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکه الامامین الحسنین علیهم السلام
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 عليه السلام: العلم نهر و الحكمة بحر و العلماء حول النهر يطوفون و الحكماء وسط البحر يغوصون و العارفون في سفن النجاه يسرون.

از امام عارفان على عليه السلام: علم (مانند) نهر است و حكمت (مانند) دريا و دانشمندان پيرامون نهر (علم) طواف مي كنند و حكيمان در وسط دريا (حكمت) غواصي مي كنند و عارفان (اهل معرفت و شناخت) در كشتي نجات سير مي كنند.

در عصر بودن هاي كاذب و هجمه اندیشه هاي 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 (آقاي حميد كامران ماوردیانی) شتافته و چون كتاب صراط حميد را مرهم التيام بخش قلب مجروح جوانان عزيز اين سرزمين متمدن اسلامي، علمي، فرهنگي و ادب يافتيم، بر آن شدم تا آن را به زيور طبع بيارايم. باشد كه مطالعه آن شب ظلماني اسراي نفس را به اشراق الهي همان دقيقه رباني و لطيفه رحماني مبدل نمايد و از نگارنده جوان همو كه با سلاح بيان و بنان (قلم) و جوان مداری هماره شمع جمع محافل جوانان بوده نيز به پاس اين تاءليف در اجراي موعظت امام الشاكرين امام على عليه السلام من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق. تشكر نموده و به انتظار آثار ارزشمند ديگرشان لحظه شماری نموده و خدای را بدین نعمت شاكریم. اميد است كه در سال و همه سال منسوب به امام همام على عليه السلام فرآيند رفتاری همه ما خاصه جوانان سلحشور، رفتاری علوی باشد. انشاء الله.

عاشق يكرنگ و حقيقت شناس گفت كه اي 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 عليه السلام فرمودند:

من تعلم العلم و عمل به و علم الله دعى فى ملكوت السموات عظيما فقيل
تعلم لله و عمل لله و علم لله كافي 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
اوليائى 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 عليه السلام فرمودند: اميرالمؤمنين على عليه السلام صراط
مستقيم است. الصراط المستقيم اميرالمؤمنين على عليه السلام - معانى الاخبار ص 28

صراط مستقیم هستیم: نحن الصراط المستقیم - همان ص 21
و در زیارت جامعه کبیره است: انتم السبیل الاعظم و الصراط الاقوم. و
پیمودن این «صراط» با «طهارت» و «همت» و «استقامت» میسر است. اللهم
ارزقنا

این نوشته و کتاب رصین و سدید (صراط حمید) گردآوری فاضل محترم
صاحب اخلاق حمیده جناب مستطاب حجه الاسلام آقای شیخ حمید کامران
زید توفیقه و فقه الله تعالی لما تحب و ترضاه که در جمع و تنظیم آن و در نسخ و
ترقیم آن حقا حسن سلیقه و جودت رویه به کار برده است و (دستور العمل)
اوحدی دوران است و مستفاد از مضامین آیات قرآنی و اخبار و روایات اهل
بیت عصمت و طهارت است.

امید است نفوس مستعده را مفید افتد. بالاخص جوانان عزیز ما را نیک به
کار آید که تنها راه نجات، تمسک به «عروه الوثقی» و قرآن و عمل به دستور
العمل های آنان است.

امیدواریم و خواهانیم از فیاض علی الاطلاق که اثری جاوید و پایدار بماند و
ماءدبه ای باشد برای طالبان علم و عمل. انا لا نضیع اجر من احسن عملا. فله
الحمد.

حوزه علمیه قم - هادی عباسی تربتی

ربیع المولود 1422 ه ق

پیشگفتار مؤلف

«امکتوانی آنست نارا» طه (10)

بهترین هادی و مرشد برای انسان که دشمنی همچون ابلیس علیه اللعنه دارد قرآن است «ان هذا القرآن یهدی للتی هی اقوم» اسراء (9) در روز قیامت به انسان می گویند «اقراء وراق» بخوان و بالا برو. که بهشت را به عدد آیات قرآن درجات است.

خداوند تمامی موجودات عالم را به خاطر انسان و انسان را برای خود خلق فرموده است.

صدها کتاب برای هدایت و معرفی همین انسان نوشته شده است.

یکصد و بیست و چهار هزار پیامبر که اهداف مشترک نیز داشته اند (خدانشناسی و تقرب به او) برای هدایت همین بشر آمده اند.

انزال کتب و ارسال رسل نیز به همین خاطر بوده است.

چون ابلیس علیه اللعنه سوگند یاد کرده که انسان را از صراط مستقیم منحرف کند. «فبعزتک لاءغوینهم اجمعین» ص (82) و این نفس اماره دائماً انسان را به اعمال خلاف شرع و قانون سوق می دهد مگر خدا رحم کند.

«ان نفس لاماره بالسوء الا ما رحم ربی» یوسف (53) به طور کلی دائماً انفاس رذیله با انفاس قدسیه در جنگ و کشمکش هستند (کشمکش عقل و نفس).

خوشا به حال انسانی که در این جنگ و جهاد اکبر (مبارزه با نفس) غالب و پیروز شود.

انسان باید مقوی انفاس قدسیه باشد تا آیه کریمه «یا ایتهالنفس المطمئنه ارجعی الی ربک» فجر (27 - 28) شامل حالش شود و هنگام مرگ مثل

بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران امام راحل بگوید: اکنون با دلی آرام و قلبی مطمئن و ضمیری امیدوار به سوی خدا رهسپار می گردم.

تمامی انسان ها اعم از پیامبران و معصومین علیهم السلام این دشمن عنود را داشته و همیشه به جنگ با آنها مشغول بوده اند.

هیچ انسانی در طول تاریخ بدون مبارزه، اراده قوی، همت، صبر و تلاش، استقامت و پایداری به جایی نرسیده است. که قرآن در این باب می فرماید:

ان الذین قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل علیهم الملائکه

فصلت (30)

آنان که گفتند خدای ما الله است و استقامت کردند... به مقامات رسیدند، رجال لا تلهیهم تجاره و لا بیع عن ذکر الله نور (37) هیچ چیزی نمی تواند مانع و رادع مردان خدا از تقرب به خدا باشد.

هر که با خدا باشد خدا هم با اوست. ان تنصروا الله ینصرکم و یتبیت اقدامکم

محمد صلی الله علیه و آله (7)

و این دنیا محل عمل است. معصومین علیهم السلام فرموده اند:

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

امروز روز عمل است، نه روز حساب و کتاب (عالم ماده و خاکی - این جهان) ولی فردا (روز قیامت) روز حساب و کتاب است نه روز عمل و کار.

لذا «اغتنم الفرصه قبل ان تکون غصه» فرصت را غنیمت بشمارید قبل از اینکه غصه بر شما عارض شود، که زمان تکرار نمی شود «الماضی ما مضی وقتہ و لزم اجله» تا قدرت و توان است، تا زمین و زمینه و زمان مناسب و مساعد است، بکوشیم از فرصت جوانی استفاده کنیم تا از غافلان و بی خبران نباشیم، کار امروز را به فردا واگذار نکنیم که دیر خواهد بود و به قول شاعر: فیا

لیتینی الشباب يعود لنا فاخبره بما فعل المشيب. ای کاش جوانی و زمان برمی گشت و به او خبر می دادیم که پیری و ناتوانی با ما چه ها کرده است، اما اگر انسان بخواهد بنده خدا باشد، می شود ولی حرکت می خواهد، مراقبه و محاسبه می خواهد با مراقبه و محاسبه دقیق مسائل حل می شود.

مگر نشنیده ایم که:

معصومین عليه السلام فرموده اند: من اخلص لله اربعين صباحا ظهرت ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه اگر انسان چهل شبانه روز خود را خالص گرداند برای خدا اخلاص داشته باشد (که اخلاص عبارت است از خالص ساختن قصد از غیر خدا و پرداختن نیت از ما سوی الله) و تمامی حرکات و سکانات او قربه الی الله باشد، مواظب و مراقب اعمال باشد، مراقبه و محاسبه نفس داشته باشد، دربهای حکمت و رحمت و نور بر روی آن انسان باز می شود. **يؤتى الحكمة من يشاء و من يوت الحكمة فقد اوتى خيرا كثيرا بقره (262)**

چهل شبانه روز دائم الوضوء بودن، تلاوت قرآن داشتن، تدبر و تفکر در آیات الهی قرآن داشتن و عامل به قرآن بودن، نمازهای یومیه را اول وقت اداء نمودن، پرهیز از دروغ و غیبت نمودن، اهل صفا بودن، هدایت و کنترل نفس را از یاد نبردن، که قرآن می فرماید: **«اتاءمرون الناس بالبر و تنسون انفسكم»** بقره (44) مردم را دعوت به نیکی می کنید ولی خود را از یاد برده اید.

سعی کنیم از فرصت ها به نحو احسن استفاده کنیم تا جزء مقصران نباشیم. که روز قیامت مقصران کیفر و عقاب می شوند، با وجود معلم، مربی، مسجد و مبلغ، درس و بحث قرآنی باز کُمت انسان لنگ باشد و استفاده بهینه نکند و فرصت را غنیمت نشمارد ولی قاصران که هیچ، دست ما کوتاه و خرما بر نخیل؛ اصولا هر که بامش بیش برفش بیشتر، اهل علم و فرهنگ بیشتر مؤ اخذ می

شوند «هل يستوی الذین یعلمون و الذین لا یعلمون» زمر (9) «و ما یستوی
الاعمی و البصیر» فاطر (19) یقیناً «لا یکلف الله نفسا الا وسعها» بقره (286)
هر انسان با توجه به قدرت توان و استعداد خود تکلیف می شود.

لذا با توجه به آخرین سفارش نبی مکرم اسلام که فرموده اند: انی تارک
فیکم الثقلین کتاب الله و عترتی اهل بیتی هر که با قرآن و اهل بیت عصمت و
طهارت علیهم السلام باشد و از آنها جدا نشود «لن تضلوا ابدا» هرگز گمراه نخواهد شد.
باید دست به دامان اهل بیت زد باید به آنها متوسل شد باید از صاحبان امر
خواست، باید از علماء عامل و متقی و پرهیزگار سر مشق گرفت، باید از آنها ره
توشه گرفت و سخنانشان را آویزه گوش قرار داد و به گفتارشان گوش جان
سپرد. که طی طریق بدون استاد مشکل است.

ما نیز چون تشنگانی در کویر که به چشمه ای زلال دست یافته باشند فرصت
را غنیمت شمرده و در ملازمت و مصاحبت آن بزرگان از خرمن پر فیضشان
خوشه ای بچینیم و در دستور العمل های آنها را نصب العین قرار دهیم و دل را
با مواعظشان جلاء داده، نقطه تاریکی جهل را از وجود خود دور کرده و نور
معرفت و حقیقت را استقبال کنیم که: العلم نور یقذفه الله فی قلب من یشاء انشاء
الله.

خداوندا! مرغ ناچیز و محبوس در قفس، چشم به تو دوخته و با لرزاندن
بالهای ظریفش آماده حرکت به سوی توست. نه برای اینکه از قفس تن پرواز
کند و در جهان پهناور هستی بال و پری بگشاید، نه، زیرا زمین و آسمان با آن
همه پهناوری جز قفس بزرگی برای این پرنده شیدا چیزی نیست. او می خواهد
آغوش بارگاه بی نهایت را باز کنی و او را به سوی خودت بخوانی.⁽¹⁾

حوزه علمیه قم - حمید کامران ماوردیانی

خرداد 1380 ه ش
ربيع الاول 1421 ه ق

تحمیدیه

حق حمد به جمیع السنه حامد و محمود، حق عین وجود است که صمد حق
منزه از مشاین حدود و محدود به حد کل محدود است.
صلوات و سلام نامحدود بر نفس نفیس حامل لوای حمد و نائل مقام محمود،
سید انبیاء محمد و احمد که ادل دلیل شاهد و مشهود است.
و بر آل او اهل بیت عصمت و وحی که اولشان آدم اولیاء الله، سید اوصیاء،
نقطه بسمله کتاب موجود است.
و بر قاطبه انبیاء و اوصیاء و اولیاء تا سخن از عارف و معروف و عابد و
معبود است.

(رساله فارسی انه الحق آیه الله - حسن زاده آملی)

نیایش

خدایا ایمان مرا به کامل ترین مراتب ایمان و یقینم را به عالی ترین درجات یقین برسان و نیتم را به بهترین نیت ها و عمل مرا به بهترین اعمال تبدیل کن. (2)

خدایا به لطف خود نیتم را کامل و خالص ساز و تصمیم را ثابت و پایرجای دار و به قدرت خود آنچه از من تباه شده اصلاح فرمای.

پروردگارا، من شهادت می دهم که تو به حقیقت آن خدایی هستی که معبودی جز تو نیست که بپا دارنده انصاف و عادل در حکم و مهربان به بندگانی و شهادت می دهم محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بنده فرستاده تو و برگزیده تو از میان مردم است، بار رسالت خود را به دوش او نهادی، پس آن را ابلاغ کرد. بار خدایا منشور اقتدار مسلمانان را به طفرای غرای (نصرا عزیزا) مزین فرمای. (3)

فصل اول: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله استاد علامه فیض کاشانی (ره)

سفارش به 25 اصل خودسازی

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

دوم: محافظت بر «نماز جمعه» و «عیدین» و «آیات» اگر سه جمعه متوالی ترک نماز کند بی علتی، دل او زنگ گیرد و به حیثیتی که قابل اصلاح نباشد (ثواب الاعمال شیخ صدوق، ص 276، حدیث سوم، چاپ مکتبه الصدوق).

سوم: محافظت بر نماز معهوده رواتب یومیه؛ (نمازهای نافله یومیه).

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

پنجم: محافظت بر صوم سنت که سه روز معهود است از هر ماهی که معادل صوم دهر است.

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

ششم: محافظت بر زکات بر وجهی که تاخیر جایز ندارد.

هفتم: محافظت بر انفاق حق معلوم از مال، هر روز یا هر هفته یا هر ماه به سائل یا محروم کمک کند به قدر مناسب.

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

نهم: زیارت قبور مقدسه پیغمبر ﷺ و ائمه معصومین علیهم السلام خصوصا امام حسین علیهما السلام.

دهم: محافظت بر حقوق اخوان و قضای حوایج ایشان.

یازدهم: تدارک نمودن هر چه از مذکورات فوت شده باشد وقتی متنبه شده باشد.

دوازدهم: اخلاق مذمومه مثل کبر و بخل و حسد و نحو آن را از خود سلب کرده، دنبال اخلاق پسندیده مثل حسن خلق و سخا و صبر و غیر باشد. سیزدهم: ترک منهیات جمله (آنهایی که نهی شده انجام ندهد).

چهاردهم: ترک شبهات که موجب وقوع در محرمات است و گفته اند هر که ادبی را ترک کند از سنتی محروم می شود و هر که سنتی را ترک کند از فرضیه ای محروم می شود.

پانزدهم: در مالایعنی (کارهای بی فایده) خوض نکردن که موجب قسوت و خسران است.

شانزدهم: کم خوردن و کم خفتن و کم گفتن را شعار خود ساختن که دخل تمام در تنویر قلب دارد. **علیک بقله الکلام و قله الطعام و قله المنام و تبدیلیها بذكر الله الملك العلام.**

هفدهم: هر روز قدری از قرآن را تلاوت کردن. اقلش پنجاه آیه و تدبیر و تامل و خضوع و اگر بعضی از آن در نماز واقع شود بهتر است.

هیجدهم: قدری از اذکار و دعوات ورد خود ساختن در اوقات معینه خصوصا بعد از نمازهای فریضه و اگر تواند که اکثر اوقات زبان را مشغول ذکر حق دارد و اگر چه جوارح در کارهای دیگر مصروف باشد - زهی سعادت!

نوزدهم: صحبت عالم و سوال از او و استفاده علوم دینیه به قدر حوصله تا می تواند سعی کند که علمی بر علم خود بیفزاید.

بیستم: با مردم به حسن خلق و مباسطت معاشرت کردن تا بر کسی گران نباشد.

بیست و یکم: صدق در اقوال و افعال را شعار خود ساختن.
بیست و دوم: توکل بر حق تعالی کردن در همه امور و نظر بر اسباب نداشتن
و در تحصیل رزق اجمال کردن و بسیار به جد نگرفتن در آن و فکرهای دور به
جهت آن نکردن.

بیست و سوم: بر جفای اهل و متعلقان، صبر کردن و زود از جا درنیامدن، و
بدخویی نکردن که هر چند جفا بیشتر می کشد و تلقی بلا بیشتر می کند، زودتر
به مطلب می رسد.

بیست و چهارم: امر به معروف و نهی از منکر به قدر وسع و طاقت کردن و
دیگران را نیز بر خیر داشتن و غم خواری نمودن و با خود در سلوک شریک
ساختن اگر قوت نفسی داشته باشد و الا اجتناب از صحبت ایشان کردن با مدارا
و تقیه تا موجب وحشت نباشد.

بیست و پنجم: اوقات خود را ضبط کردن و در هر وقتی از شبانه روز وردی
قرار دادن که به آن مشغول می شده باشد تا اوقاتش ضایع نشود.

آخرین سفارش

هر کس این بیست و پنج چیز مذکور را بر خود لازم گرداند و به جد می
کرده باشد از روی اخلاق اعنی ابتغاء لوجه الله لا لغرض دنیوی عاجل، روز به
روز حالش در ترقی باشد حسناتش متزاید و سیئاتش مغفور و درجاتش
مرفوع می شود و به هر تقدیر او را قربی به حق سبحانه حاصل می شود.⁽⁴⁾

فصل دوم: دستور العمل های اخلاقی از عارف فرزانه، ملا حسینقلی همدانی (قدس سره)

الهام گرفتن از یک کبوتر

در وصف ملا حسینقلی همدانی (ره)

ایشان خیلی صبورند، خیلی همت داشتند بعد از 22 سال تلاش و زحمت نتیجه گرفتند و خوب هم گرفتند، آن هم از طریق کبوتری که ملهم شدند.
(حضرت استاد حسن زاده آملی)

حضرت استاد علیه السلام (دام عزه) این ماجرا را در هزار و یک نکته در وصف حضرت ملا حسینقلی همدانی چنین می نویسد: مرحوم آخوند ملا حسینقلی همدانی، رضوان الله تعالی علیه - در حکمت از شاگردان مرحوم حکیم متاءله ملا هادی سبزواری است و در عرفان و سیر و سلوک از شاگردان مرحوم سید علی شوشتری، جناب آخوند ملا حسینقلی همدانی (قدس سره) بعد از 22 سال سیر و سلوک، نتیجه گرفتند و به مقصود رسیدند. و خود آن جناب گفت در عدم وصول و مراد سخت گرفته بودم تا روزی در نجف در جایی نشسته بودم، دیدم کبوتری بر زمین نشست و پاره نانی بسیار خشکیده را به منقار گرفت و هر چه نوک می زد خورد نمی شد، مکان را ترک گفت و پرواز کرد و رفت، پس از چندی آمد و بالاخره آن تکه نان را با منقار خرد کرد و بخورد، از این عمل کبوتر ملهم شدم که اراده و همت می یابد.⁽⁵⁾

گنج سعادت

مرحوم ملکی تبریزی می گوید:

استادم (ملا حسینقلی) به من فرمودند: فقط متهمجدین⁽⁶⁾ هستند که به مقاماتی نائل می گردند و غیر آنها به هیچ جایی نخواهند رسید.⁽⁷⁾

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ ازین دعای شب و ورد سحری بود⁽⁸⁾

در آداب خوابیدن

عارف فرزانه ملا حسینی همدانی چنین سفارش می کند:

هر روز هر قدر بتوانی - لااقل یک جزء قرآن - با احترام و وضو و خضوع و خشوع بخوان و در بین خواندن حرف مزین، مگر در مقام ضرورت؛ و در وقت خواب «شهادت» بخوان و «آیه الکرسی» و یک مرتبه «سوره فاتحه» و چهار بار «سوره توحید» و پانزده مرتبه «سوره قدر» و آیه «شهد الله... (آل عمران آیه 18)» را بخوان و استغفار هم مناسب است و اگر بعضی از اوقات بتوانی سوره مبارکه «توحید» را صد مرتبه بخوانی، بسیار خوب است.⁽⁹⁾

فصل سوم: دستور العمل های اخلاقی از عارف فرزانه، میرزا جواد ملکی تبریزی (ره)

در فضیلت ساعت آخر روز جمعه

روز جمعه گر چه تمام ساعت و لحظه های آن شریف و گران بها و نورانی است ولی در این روز ساعتی هست که از همه ساعات این روز افضل و برتر است و دعا در آن ساعت مورد قبول واقع می شود و آن بنا بر آنچه از اخبار به دست می آید و از بعضی از بزرگانی که در این گونه موارد مورد وثوق اینجانب بوده اند به من رسیده، آخرین ساعات روز جمعه که وقت خواندن دعای سمات است می باشد، و من از یکی مشایخ بزرگوار⁽¹⁰⁾ خود که حکیم عارفی و معلم خیری و طبیب کاملی بسان او ندیده ام سوال کردم که کدامین عمل از اعمال جوارح را شما در تاجر قلب کارسازتر یافته اید، فرمود: سجده طولانی در شب که یک ساعت و یا لااقل سه ربع ساعت به درازا کشد و در آن گفته شود:

لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین.

که در تلاوت این آیه، انسان به بودن خود در زندان طیب و گرفتار بودنش در دام اخلاق زشت و منزه بودن حضرت ذوالجلال از هر ظلم و ستمی نسبت به بندگان گواهی می دهد و ظلم و ستم خود را بر خود و افکندن خویشتن را در این مهلکه عظیم در نظر می آورد و دیگر صد مرتبه قرائت سوره قدر در شب و عصر جمعه است. او فرمود هیچ عملی از اعمال مستحبه را ندیدم که به اندازه این سه عمل تاثیر داشته باشد.

در فضیلت صلوات بر پیامبر و آل پیامبر ﷺ

و در فضیلت صلوات بر پیامبر اخبار زیادی رسیده است که ما از همه آنها به یک خبر قناعت می کنیم و او اینکه رسول خدا ﷺ فرموده (وعده داده)

است که هر کس یکبار بر او صلوات فرستد ده بار بر او درود فرستند، بلکه در روایتی آمده در کافی با اسنادش از امام صادق علیه السلام روایت نموده آمده، که هر گاه نام پیامبر برده شد بسیار بر او صلوات فرستید. به درستی که هر کس یکبار بر پیامبر صلوات فرستد خداوند در هزار صف از ملائکه بر او هزار بار درود فرستد و موجودی از آفریده ها باقی نمی ماند مگر اینکه به خاطر صلوات خدا و ملائکه بر آن بنده، بر او درود می فرستد، پس آن کس که این روایت را بشنود و به اجر و پاداشی که در آن بیان شده رغبت نکند او جاهل مغروری است که خدا و رسول او و اهل بیت پیامبر از او بیزارند.

و در حدیثی که از رسول خدا رسیده آمده است که هر کس نزد او نام من برده شود صلوات نفرستد، پس داخل آتش شود، و خدا او را دور گرداند. می گویم کسی که بر پیامبر درود و سلام می گوید باید مراقب باشد که عملش با این صلوات و سلام تضاد نباشد، زیرا که روح صلوات، تحیت و اکرام و روح سلام همان است که در مصباح الشریعه آمده است و معنای صلوات و سلام مخالف با اذیت و آزار است.

در آداب خوابیدن

و با طهارت و یاد خدا به بستر رود و از ادعیه و اذکاری که در این مورد رسیده غفلت نکند و روح و نفس، و قلب و قالب و تمام امور خود را به خدا بسپارد و به زبان حال بگوید به سوی خدا می روم اما وظایفی که برای هنگام خواب در روایات آمده است بسیار است از آن جمله: گفتن بسم الله در ابتدای ورود به بستر و قرائت آیه شریفه «آمن الرسول» در دل و توجه و اشاراتی که به تفصیلات الهی در این آیه شریفه شده و شفاعت پیامبر گرامی اسلامی داشته باشد و شکرگزار نعمت های خداوندی و شفاعت پیامبر باشد.

سپس تسبیح حضرت زهرا (س) و پس از آن سه مرتبه قرائت سوره «حمد و توحید» یا یازده مرتبه و بعد این دعا را سه مرتبه بخواند:

يَفْعَلُ اللهُ مَا شَاءَ بِقُدْرَتِهِ وَيُحْكِمُ مَا يَرِيدُ بِعِزَّتِهِ پَسِ «آيَةُ الْكُرْسِيِّ» وَ آيَةُ «شَهِدَ اللهُ» رَا تِلَاوَتِ كُنْدِ وَ اسْتِغْفَارِ نَمَائِدِ وَ تَسْبِيحَاتِ اَرْبَعَهُ بَه زَبَانِ اَوْرَدِ. بِرِ پِيَامِبِرِ اسْلَامِ ﷺ وَ آلِ اَنْ بَزْرْگُوَارِ وَ بِرِ اَنْبِيَاءِ گِذْشْتَه صَلَوَاتِ اللهُ عَلَيْهِمُ اَجْمَعِيْنَ دَرُودِ فَرَسْتَدِ. (11)

حالش قابل وصف نبود

یکی از دوستان و نزدیکان مرحوم ملکی تبریزی (قدس سره) می گوید: مرحوم ملکی شب ها که برای تهجد و نماز شب به پای می خواست، ابتداء در بسترش مدتی صدا را به گریه بلند می کرد. سپس بیرون می آمد، نگاه به آسمان می کرد و آیات «ان فی خلق السموات و الارض» را می خواند و سر به دیوار می گذاشت و مدتی گریه می کرد و پس از تطهیر نیز کنار حوض مدتی پیش از وضوء می نشست و می گریست و خلاصه هنگام بیدار شدن تا آمدن به محل نماز و خواندن نماز شب چند جا می نشست و برمی خواست و گریه سر می داد و چون به مصلايش می رسید دیگر حالش قابل وصف نبود.

در نماز شب مؤمنین را دعا کنید

حاج میرزا جواد آقا ملکی تبریزی (ره) روزی پس از پایان درس، عازم حجره یکی از طلبه هایی که در مدرسه دارالشفاء بود، به حجره آن طلبه وارد شد و پس از بجا آوردن مراسم احترام و اندکی جلوس برخاست و حجره را ترک گفت: هدف از این دیدار از او پرسیده شد، در پاسخ فرمودند:

شب گذشته هنگام سحر، فیوضاتی بر من اضافه شد که فهمیدم از ناحیه خودم نیست و چون توجه کردم دیدم این آقای طلبه به تهجد برخاسته و در

نماز شبش به من دعا می کند و این فیوضات اثر دعای اوست این بود که به
خاطر سیاسگزاری از عنایتش به دیدار او رفتم.⁽¹²⁾

فصل چهارم: دستور العمل های اخلاقی از عارف فرزانه علامه

میرزا علی قاضی تبریزی (ره)

نماز اول وقت

آیت الله مصباح یزدی فرمودند: «مرحوم علامه طباطبایی (ره) و آقای بهجت از مرحوم قاضی (ره) نقل می کردند که ایشان فرمودند: اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقام عالیہ نرسد، مرا لعن کند!! و یا فرمودند: به صورت من تف بیاندازد!!»

اول وقت، سِر عظیمی است «حافظوا علی الصلوات» خود یک نکته ای است غیر از «اقیموا الصلوة»! اینکه انسان اهتمام داشته باشد و مقید باشد که نماز را اول وقت بخواند. فی حد نفسه آثار زیادی دارد ولو حضور قلب هم نباشد. (13)

دنیا می خواهی نماز شب بخوان

علامه طباطبایی می گوید:

چون به نجف اشرف برای تحصیل مشرف شدم از نقطه نظر قرابت و خویشاوندی و رحمت گاه گاهی به محضر مرحوم قاضی شرفیاب می شدم: تا یک روز در مدرسه ایستاده بودم، مرحوم قاضی از آنجا عبور می کردند، چون به من رسیدند دست خود را روی شانه من گذاردند و فرمودند: ای فرزند! دنیا می خواهی نماز شب بخوان، آخرت می خواهی نماز شب بخوان.

این سخن آنقدر در من اثر کرد که از آن روز به بعد تا زمانی که به ایران مراجعت کردم، پنج سال تمام در محضر قاضی روز و شب به سر بردم و آنی از ادراک فیض ایشان دریغ نمی کردم. (14)

روایت عنوان بصری و اهمیت آن از دیدگاه علامه قاضی (ره)

امام صادق علیه السلام: عنوان تو را به نه چیز سفارش و وصیت می کنم: سه تا از آن نه امر درباره تربیت و تادیب نفس است. سه تا از آنها درباره حلم و بردباری است و سه تا از آنها درباره علم و دانش است. پس ای عنوان آنها را به خاطر بسیار، و مبادا در عمل به آنها سستی و تکاهل کنی. پس حضرت فرمود: اما آن چیزهایی که راجع به تادیب نفس است آنکه: مبادا چیزی را بخوری که بدان اشتها نداری.

چرا که در انسان ایجاد حماقت و نادانی می کند، و چیزی را مخور مگر آنگاه که گرسنه باشی و چون خواستی بخوری از حلال بخور و نام خدا را ببر و به خاطر آور حدیث رسول اکرم صلی الله علیه و آله را که فرمود: هیچ وقت آدمی ظرفی را بدتر از شکمش پر نکرده است. بناء علی هذا اگر به قدری گرسنه شد که ناچار از تناول غذا گردد. پس به مقدار ثلث شکم خود را برای طعامش بگذارد، و ثلث آن را برای آبش و ثلث آن را برای نفسش. ⁽¹⁵⁾

و اما سه چیز که راجع به بردباری و صبر است. پس کسی که به تو بگوید: اگر یک کلمه بگویی ده تا می شنوی به او بگو: اگر ده کلمه بگویی یکی هم نمی شنوی!

و کسی که ترا شتم و سب کند و ناسزا گوید، به وی بگو، اگر در آنچه می گویی راست می گویی من از خدا می خواهم تا از من در گذرد و اگر در آنچه می گویی دروغ می گویی پس من از خدا می خواهم تا از تو در گذرد، و اگر کسی تو را بیم دهد که به تو فحش خواهم داد و ناسزا خواهم گفت، تو او را مزده بده که من درباره تو خیر خواه می باشم و مراعات تو می نمایم.

و اما آن سه چیزی که راجع به علم است. پس از علماء پیرس آنچه را که نمی دانی و مبادا چیزی را پیرسی تا ایشان را به لغزش افکنی و برای آزمایش و امتحان پیرسی و مبادا از روی رای خودت به کاری دست زنی، و در جمیع اموری که راهی به احتیاط و محافظت از وقوع در خلاف امر داری احتیاط را پیشه خود ساز.

و از فتوی دادن بیرهیز، همانطور که از شیر درنده فرار می کنی، و گردن خود را جسر و پل عبور برای دیگران (مردم) قرار نده.

اهمیت روایت عنوان بصری از دیدگاه علامه علی قاضی (ره)

عارف فرزانه علامه علی قاضی روایت عنوان بصری را دستور می دادند به شاگردان تلامیذ و مریدان سیر و سلوک الی الله تا آن را بنویسند و بدان عمل کنند و علاوه بر این می فرمودند باید آن را در جیب خود داشته باشند و هفته ای یکی دوبار آن را مطالعه نمایند.

نقل از علامه سید محمد حسین طهرانی از کتاب گنجینه عرفان عنوان بصری

فصل پنجم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله علامه طباطبایی (قدس سره)

اذن استاد در ذکر

مرحوم علامه طهرانی (قدس سره) از علامه طباطبایی (قدس سره) نقل می فرمودند: ذکر و ورد عبارت است از اذکار و اوراد لسانیه و کیفیت و کمیت آن منوط به نظر استاد است چه حکم دوائی را ماند که بعضی را نافع و بعضی دیگر را مضر است و گاه اتفاق می افتد که سالک به دو ذکر مشغول می شود که یکی او را به کثرت توجه می دهد و دیگری به وحدت و در صورت اجتماع نتیجه هر دو خنثی می گردد و نتیجه ای عائد نمی شود. البته اذن استاد، شرط در اورادی است که اذن عام در آن داده نشده است اما آنچه اذن عام داده شده اشتغال به آن مانعی ندارد. (16)

حضور قلب در نماز

در لحظات آخر عمر شریف علامه طباطبایی (قدس سره) یکی از شاگردان خصوصی علامه می گوید از ایشان پرسیدم چه کنم در نماز به یاد خدا باشم و حضور قلب داشته باشم؟

برای شنیدن بیانات استاد، گوشم را نزدیک دهانش بردم، چند بار فرمود: توجه، مراقبه، توجه، مراقبه به یاد خدا باش و خدا را فراموش نکن.

آخرین سفارش علامه طباطبایی (ره)

علامه طباطبایی اهل مراقبه بود، یک وقت خدمت آن بزرگوار رسیدیم که دستور العملی به ما بدهد فرمود: مراقبه و محاسبه این حالت را، شخص سالک باید از ابتدای سیر و سلوک تا انتها ملتزم باشد.

فرمود آخر شب، قبل از خواب اعمالی را که در روز انجام داده اید بررسی کنید.

هر یک از اعمالتان که خوب بود خدا را برای آن حمد و سپاس گویند و توفیق انجام بهتر آن را در روز بعد از خداوند مسالت کنید.

اگر خدای ناکرده تقصیر و یا خطایی مرتکب شده بودید، فوراً توبه کنید و تصمیم بگیرید که دیگر آن را انجام ندهید. اگر دیدید خلاف های شما متعدد است تصمیم بگیرید فردا آن را کم کنید. خلاصه فرمود: مراقبه و محاسبه باید همیشه باشد.

حتی در این اواخر که نمی توانست درست حرف بزند یکی از رفقاء از ایشان خواسته بود توصیه هایی بفرمایید باز فرمود: مراقبه، محاسبه. (17)

دین داری بالاترین ریاضت

حضرت استاد حسن زاده آملی می فرمودند که: مرحوم علامه طباطبایی (قدس سره) می فرمودند: «بزرگترین ریاضت دین داری است». (18)

صفای باطن و رویای صالحه

شبی در قم در معیت حضرت استاد علامه آقا سید محمد حسین طباطبایی روحی فدا، به سوی منزل آن جناب که بیت المعمور این کمترین بوده است می رفتیم، در اثنای راه به من فرمود: قبل از آن که به توجه بنشینم، سوره متبرکه «و الضحی و الم نشرح» را بخوان که برای انتقال، و صفای باطن، و رویای صالحه در حال توجه بسیار مفید است. (19)

فصل ششم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت امام خمینی قدس

سره الشریف

فرمایشات سیزده گانه

- 1- نصیحت می کنم که در تحصیل علم و فرا گرفتن دانش و اخلاق و کردار نیکو، کوشا باشید.
- 2- تا فرصت از دست نرفته... به پا خیزید در مرحله اول در مقام تذهیب و تزکیه نفس و اصلاح خود بر آیید.
- 3- هر کس از خودش باید شروع کند و عقاید و اخلاق و اعمالش را تطبیق با اسلام بدهد، و بعد از این که خودش را اصلاح کرد، آن وقت دنبال این باشد که دیگران را اصلاح کند.
- 4- اهمیت امراض نفسانیه، هزاران درجه بیشتر از امراض جسمانیه است.
- 5- اگر این علماء نباشند اسلام از بین می رود، اینها کارشناس های اسلام هستند، حفظ کردند اسلام را تاکنون و باید اینها باشند تا اسلام محفوظ بماند.
- 6- خود را به ساده زیستن عادت دهید و از تعلق به مال و منال و جاه و مقام بپرهیزید.
- 7- جوان ها قدر جوانیشان را بدانند که صرف کنند در علم و تقوا و در سازندگی خودشان. که اشخاص امین و صالح بشنوند که مملکت با اشخاص امین صالح می تواند مستقل باشد.
- 8- از جوانان، دختران و پسران می خواهم که استقلال و آزادی و ارزش های انسانی را ولو با زحمت و رنج، فدای تجملات و عشرتها و بی بند و باری ها و حضور در مراکز فحشاء نکنند.

9- سفارش به حق که امر به معروف و نهی از منکر است بر همه مسلمین واجب است.

10- کوشش کنید قصد خودتان را خالص کنید برای خدا.

11- زن مسلمان باید در راه کسب علم و خودسازی معنوی و اخلاقی تلاش کند، به تجملات بی اعتنا باشد و با حفظ عفت و طهارتش، چشم و نظر بیگانه را از خود دور کند.

12- گمان نمی کنم عبادتی بالاتر از خدمت به محرومین وجود داشته باشد.

13- معنویات اساس اسلام است، سعی کنید معنویات را زیاد کنید و از تشریفات تا آنجا که مقدور است بکاهید.⁽²⁰⁾

صراط مستقیم

اگر در این عالم به راه راست نبوت و طریق مستقیم ولایت قدم زده باشی و از جاده ولایت علی بن ابی طالب علیه السلام اعوجاج پیدا نکرده باشی و لغزشی پیدا نکنی خوفی برای تو در گذشتن از صراط نیست، زیرا که حقیقت صراط صورت باطن ولایت است، چنانچه در احادیث وارد است که امیرالمؤمنین علیه السلام صراط است و در حدیث دیگر است که ماییم صراط مستقیم و در زیارت جامعه است که «اتم السبیل الاعظم و الصراط الاقوم»⁽²¹⁾ و هر کسی در این صراط به استقامت حرکت کند و پای قلبش نلرزد، در آن صراط پایش نمی لغزد و چون برق خاطر از آن بگذرد. انشاء الله

انسان مسافر است

انسان مسافر است، و هر انسان مسافر زاد و راحله می خواهد زاد و راحله انسان، خصال خود انسان است، مرکوب این سفر پر خوف و خطر و این راه تاریک و باریک و صراط احد از سیف و ادق از شعر⁽²²⁾ همت مردانه است. نور

این طریق مظلّم ایمان و خصال حمیده است انسان اگر سستی کند و فتور نماید، از این صراط نتواند گذشت و به رو در آتش افتد و با خاک مذلت یکسان شده، به پرتگاه هلاکت افتد و کسی که از این صراط نتواند گذشت از صراط آخرت نیز نتواند گذشت. (23)

تفکر

تفکر مفتاح ابواب معارف و کلید خزائن کمالات و علوم است و مقدمه لازمه حتمیه سلوک انسانیت است. (24)

ما را رها کنید در این رنج بی حساب با قلب پاره پاره و با سینه ای کباب
عمری گذشت در غم هجران روی دوست مرغم درون آتش و ماهی برون آب
از درس و بحث مدرسه ام حاصلی نشد کی میتوان رسید به دریا از این سراب
بدان ای طالب حق و حقیقت که حق تبارک و تعالی - چون خلقت نظام
وجود و مظاهر غیب و شهود را به حسب حب ذاتی به معروضیت در حضرت
اسماء صفات فرموده - به مقتضای حدیث شریف «كنت کنزا مخفيا...» در
فطرت تمام موجودات حب ذاتی و عشق جبلی و ابلاغ فرموده که به آن جذبه
الهیة و آتش عشق ربانی، متوجه به کمال مطلق و عاشق جمیل علی الاطلاق می
باشند. (25)

محاسبه و مراقبه

هر شخص باید خودش را محاسبه کند، مراقبت از خودش بکند، در روز که
مشغول عمل است خطا نکند. آخر شب هم که می رود منزل از خودش
محاسبه کند، مثل یک کسی که خواهد استنطاق بکند.
بازرسی کند، خودش را بازرسی می کند، ببیند که امروز چه بوده است. شما
از خودتان هر شب بازرسی کنید.

انسان، عصاره همه موجودات است و فشرده تمام عالم است و انبیاء آمده اند برای اینکه این عصاره «بالقوه» را بالفعل کنند و انسان یک موجود الهی بشود. همه انبیاء آمدند برای این که دست این انسان را بگیرند و از این چاه عمیقی که در آن افتاده و آن چاهی که از همه عمیق تر است چاه نفسانیت است. او را از این چاه در بیاورند و جلوه حق را به او نشان دهند.

حب نفس

حب نفس، تمام عیوب انسان را به خود انسان می پوشاند.

سروش بیداری

از خواب گران بر آی و به قلب خود برسان آیات شریفه کتاب الهی و صحیفه نورانی ربوبی را این آیات برای بیدار کردن من و تو فرستاده شده و ما جمیع حظوظ خود را منحصر به تجوید و صوت آن کردیم و از معارف آن غفلت ورزیدیم تا شیطان به ما حکومت کرد و حکمفرما شده در تحت سلطه شیطان واقع شدیم.⁽²⁶⁾

نامه محبوب

فرزندم! با قرآن این کتاب بزرگ معرفت آشنا شو و با قرائت آن راهی به سوی محبوب باز کن و تصور مکن که قرائت بدون معرفت اثری ندارد که این وسوسه شیطان است. این کتاب، از طرف محبوب است برای تو و برای هر کس 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 ترک نشد

یکی از اساتید قم نقل می کرد که شبی مهمان حاج آقا مصطفی بودم در همین قم قبل از این که امام به زندان و تبعید کشیده بشود. البته حاج آقا مصطفی

هم منزل آقا بودند. خانه جداگانه ای نداشتند. گفت نصف شب از خواب پریدم و دیدم که صدای آه و ناله بلند است و نگران شدم که چه اتفاقی افتاده در خانه، حاج آقا مصطفی که پهلویم خوابیده بود بیدارش کردم و گفتم «بلند شو بین در خانه تان چه خبر است» مرحوم حاج آقا مصطفی بلند شدند و نشستند و گوش فرا دادند و دوباره خوابیدند و گفتند آقا است، مشغول تهجد می باشد، مشغول عبادت است. (28)

نماز شب امام (ره) هرگز ترک نشد، پنجاه سال است که نماز شب امام ترک نشده. امام خمینی در بیماری، در صحت، در زندان، در خلاصی، حتی در روی تخت بیمارستان قلب هم نماز شب می خواند.

امام شبی که از پاریس به سوی تهران می آمدند تمام افراد هواپیما خوابیده بودند و تنها امام در طبقه بالای هواپیما نماز شب می خواندند. (29)

فصل هفتم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله العظمی

مرعشی نجفی (قدس سره)

سفارش های شانزده گاه

1- سفارش می کنم به مداومت قرائت زیارت جامعه کبیره اگر چه در هفته یک بار باشد.

2- سفارش می کنم به دوری جستن از غیبت بندگان خدا به ویژه اهل علم، زیرا غیبت آنان چون خوردن مردار مسموم است.

3- سفارش می کنم به خواندن سوره «یس» بعد از نماز صبح هر روز یک مرتبه و نیز خواندن سوره نباء «عم یتسائلون» 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 «الملک» بعد از نماز عشاء و تاکید می کنم بر آن مداومت کردن بر آنچه یاد آور شدم، زیرا من شخصا روایت می کنم این روش از استادان بزرگوار خود و بارها نیز تجربه آموخته ام.

4- سفارش می کنم به مداومت این دعای شریف در قنوت های نمازهای واجب و آن را من روایت می کنم از پدر علامه خود، آن دعا این است:

اللهم انی اسئلك بحق فاطمه و ابیها و بعلمها و بنیها، و السر المستودع فیها ان
تصلی علی محمد و آل محمد و ان تفعل بی ما انت اهلہ و لا تفعل بی ما انا
اهله.

«پروردگارا؛ من تو را می خوانم به حق فاطمه و پدرش و شوهرش و
فرزندانش و رازی را که در آنها امانت نهاده ای این که: درود بفرستی بر محمد و
آل محمد و اینکه آنچه تو اهل آنی با من عمل کنی و بجا آوری و نه بجا آوری
آنچه من سزاوار آنم»

5- سفارش می‌کنم به مداومت این دعا پس از ذکر رکوع خصوصا در رکعت
آخر:

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

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

6- سفارش می‌کنم به مداومت تسبیحات جده ما زهراء بتول (س).

7- سفارش اکید می‌کنم به نماز شب و استغفار در سحرها.

8- سفارش می‌کنم به مداومت زیارت مشاهد عترت زاکیه و من شخصا چه
بهره‌های فراوانی از این مشاهد برده‌ام.

9- سفارش می‌کنم به استغفار در شب‌ها و نیز در روز.

10- سفارش می‌کنم که پیوسته با طهارت و وضوء باشید که آن خود سبب
نور باطن و برطرف کننده آلام و اندوه‌هاست.

11- سفارش می‌کنم به حسن خلق و تواضع و ترک تکبر و خودخواهی با
مؤمنین.

12- سفارش می‌کنم به محاسبه نفس در هر هفته مانند حساب شریک از
شریک دیگر با دقت کامل اگر لغزشی احساس کردید با توجه در صدد تدارک و
جبران آن بر آید و اگر حسنه‌ای در اعمال و رفتارتان یافتید، خداوند سبحان
را شکرگذار باشید و از درگاهش مزید توفیق را طلب کنید.

13- سفارش می‌کنم بر مداومت بر سنن و مستحبات و ترک مکروهات تا
حد امکان.

- 14- سفارش می‌کنم بر خواندن و قرائت قرآن شریف و هدیه و ثواب آن را به ارواح شیعیان آل رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از آنانی که بازماندگانی ندارند نثار کنید، من شخصا بارها از این عمل که سبب توفیق بیشتر در امور بوده تجربه آموخته‌ام.
- 15- سفارش می‌کنم بر صله رحم چه آن سبب توفیق برای اعمال صالحه و شایسته و زیادی عمر و برکت و روزی انسان است. ⁽³⁰⁾

فصل هشتم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله العظمی

بهاء الدینی (قدس سره)

اخلاق

در سفارش های اخلاقی ایشان، بیشتر تاکیدشان بر اخلاص بود، تا می دید یک شرک عملی در کسی پیدا شده توی ذوقش می زد اما این را از کجا متوجه می شد نمی دانستم؟! ایشان فرمود «معنا ندارد انسان در نماز حواسش پرت شود» گاهی هم به طور غیر مستقیم با آوردن مثالی فردی را متوجه می کرد.

آثار وجودی

یک وقتی برخی از رفقای ما به ایشان پیشنهاد می کردند که اگر به فلان منطقه یک مسافرتی بفرمایید خوب است ولی ایشان قبول نمی کردند، عرض می شد آقا چرا قبول نمی کنید، می فرمود «من آثار دینی در این مسافرت نمی بینم».

آقایی نقل می کردند یک بار به یکی از روستاهای اطراف قم رفته بودم یک نفری گفته بود چون فلانی اینجا آمده است به احترام ایشان من یک مسجد می سازم جایی که آثار نداشت نمی رفتند.⁽³¹⁾

ارزش نمازهای یومیه

از مولانا علی بن ابی طالب است که فرمود: «مثل الصلوه مثل الحمه علی باب الرجل»⁽³²⁾ نماز، مثل حمام در خانه است. که انسان هر روز پنج مرتبه خود را در آن می شوید. اگر انسان روزی پنج بار خود را در حمام بشوید «ایقی معه الدر» آیا کتافات باقی می ماند؟ نه، منتها نماز، درن و کتافات معنوی را از بین می برد «ان الصلوه تنهی عن الفحشا و المنکر»⁽³³⁾ حمام

کثافات ظاهری را پاک می کند. اجمالا، نماز سازنده است، اگر انسان به وسیله نماز تطهیر شد همه چیز عوض می شود اگر نماز مقبول واقع نشد معلوم است که تطهیرش نکرده است و چیزهای دیگر هم قبول نمی شود، اگر نماز قبول شد، انسان از بسیاری از معاصی فاصله می گیرد.

اربعین کلیمی

من اخلص لله اربعین صباحا جرت ینابیع الحکمه علی قلبه و منه علی لسانه⁽³⁴⁾ کسی که چهل روز با اخلاص صبح کند ینابیع (چشمه ها) حکمت بر قلبش ریزش می کند و از آنجا به زبانش، و شاید ما تجربه کرده ایم. همین طور است البته تجربه نمی خواهد مطلب حقیقت دارد. ولی من تجربه هم کرده ام تا آنجا که بتوانید اخلاص پیدا کنید بقیه آن را از خدا بخواهید، به ائمه عَلَيْهِمُ السَّلَامُ متوسل شوید.

حضور قلب در نماز

سوال: برای اینکه در نماز توجه و حضور قلب داشته باشیم چه باید کرد؟
جواب: باید انشاء الله با اطاعت خدا کم کم جهات ایمانی برای شما روشن شود.

یعنی وجدان کنید که خدایی هست. نه این فقط بشنوید. شنیدن تنها چندان فایده ای ندارد، این که آدم مطالب را بفهمد، غیر شنیدن است.

سوال: چگونه باید جهات ایمانی را وجدان کرد؟

جواب: از طریق بندگی خدا - یعنی باید عبادت خدا را کرد. باید به دستگاه خدا اخلاص پیدا کرد و کار را برای خدا انجام داد. حرف برای خداوند زد، حرکت برای خدا کرد. در این صورت، آنچه دیگران نمی فهمند شما می فهمید.

(35)

شرط مقبولیت نماز «نماز خواندن یا معلق بازی»

سوال: خواندن نماز در پنج وقت بهتر است یا جمع کردن بین آنها؟

ج: این موضوعات از جزئیات است و زیاد مهم نیست، آنچه اصل است و روح نماز است این است که اگر دیدید نماز شما مورد قبول است یا نه از این جا تجربه کنید که اگر دیدید نماز شما جلو دروغ و فساد و منکرات را می گیرد، بدانید نماز شما مقبول است، کار نماز این است، همان طور که آتش می سوزاند و آب خاموش می کند نماز هم انسان را از منکرات نجات می دهد. آن زمانی که انسان به فکر منکر افتاد اگر دید نمازش مانع دروغ گفتن اوست، به او گفت، تو که نماز می خوانی، عبادت خدا را می کنی، این کار را نکن! و این کار را نکرد، بداند نمازش مورد قبول است. «ان الصلوه تنهی عن الفحشاء و المنکر»⁽³⁶⁾ در کلمات حضرت امیر علیه السلام آمده است: «مثل الصلوه مثل الحمه علی باب الرجل» مثل نماز، مثل حمام در خانه است، انسانی که پنج مرتبه در شبانه روز حمام می رود آیا بدن او آلوده است. این نماز را هم اگر کسی آن گونه که باید آن را انجام دهد، روحش را از کثافات و معصیت ها تطهیر می کند، اگر دیدید از معاصی پاک شدید، دروغ نمی گوئید، خیانت نمی کنید، کلک و حقه بازی را کنار گذاشتید، بدانید نماز خوانده اید، وگرنه بدانید معلق بازی کرده اید، نماز نخوانده اید.⁽³⁷⁾

مراقبت از نماز

سوال - مراقبت در نماز یعنی چه؟

ج - محافظت در نماز در این است که به اوقات نماز اهتمام ورزید، یک مراقبت و محاسبه ای هم مال آدم است. و آن این است که انسان در هر شبانه روز فکر کند که امروز از صبح که حرکت کرده ایم تا به حال که می خواهیم

بخواهیم چند کار خوب کرده ایم و چند کار بد کرده ایم. این مراقبت مربوط به انسان است اگر دید امروز خرابی های شما کمتر است خوشبخت شوید. اساس کار خود شماست. خانواده ها و فامیل های شما وقتی به شما نگاه می کنند، دلشان می خواهد که مثل شما باشند، خیال نکنید که فقط خودتان درست شده اید، این دار و دسته ای که با شما هستند همه وضعشان عوض می شود. به خصوص اگر پدر و مادر هم داشته باشید، پدر و مادر شما هم خوشحال می شوند آخر از یک انسانی که خرابی ندارد، خدمتگزار است، به درد می خورد، کسی بدش می آید؟ این چنین انسانی، ناراحتی ندارد، همه ناراحتی مال چاقوکش ها و شیاطین و توطئه گران است.

عقل کلید مشکل ها، دروغ بدتر از شراب

ان الله عزوجل جعل الشر اقفالا و جعل مفاتيح تلك الاقفال الشراب و الكذب

شر من الشراب⁽³⁸⁾

خداوند برای معاصی و شرور، قفل هایی قرار داده است، باب دروغ و شر و معصیت خدا بسته شده است و قفل آن عقول انسانی است. اگر کسی هتاکی و سفاکی کند خانه کسی را خراب کند، هر عاقلی به او می گوید، چرا این کار را می کنی؟ عقلش به او می گوید چرا خانه مردم را خراب می کنی؟! عقل ها که زایل شد در برابر معاصی و شرور مانعی نیست، پس شراب کلید همه قفل هاست. یعنی همه قفل ها را شراب باز می کند.

آدم مست لایعقل، هر معصیت و خراب کاری را مرتکب می شود.

با اینکه شراب این چنین ستمی دارد. «الكذب شر من الشراب» دروغ بدتر از شراب است، برای اینکه شراب عقل شرابخوار را در خطر می اندازد؛ ولی دروغ عقول ذوی العقول را در معرض خطر قرار می دهد ممکن است به خاطر یک

دروغ هزاران نفر به اشتباه بیفتند، پس دروغ وضعش بدتر از شراب است. انشاء
الله موفق شوید که جزء صدیقین شوید.

دو عمل مهم

اگر این دو کار را انجام دهید، خیلی پیشروی کرده اید:
یکی این که نماز را اول وقت بخوانید و دیگر اینکه دروغ نگویید. خیال
نکنید ضرر می کنید. ان شاء الله مورد توفیقات خدا هم واقع می شوید، و آن
وقت اگر این کارها را کردید، فهم شما هم عوض می شود.
یعنی درک دیگر پیدا می کنید. الان شاید نتوانید این مطالب را از ما قبول
کنید ولی وقتی خودتان به آن رسیدید قبول می کنید.

ولایت، نور الهی

سوال: حقیقت ولایت چیست؟

ج: ولایت همان تصرف است در نفوس و در عصر ظهور، حضرت در عقول
تصرف می کنند و عقل ها همه کامل می شود و حضرت در آن عصر، اعمال
ولایت می کنند. چون بدون آن نمی توان با تجهیزات قدرت ها مقابله کرد. البته
این به حسب فکر ماست که می گوئیم حضرت این چنین می کند.
کسی که ولایت دارد نظرش تغییر نمی کند، چون با ولایت حقیقت روشن
است و غیر قابل تغییر است، ولایت نور الهی است. همیشه نظرات یکسان است
چون به واقع رسیده است. «اللهم نور قلبی» این عمل نوری است.

نیاز استاد در سیر و سلوک

سوال: آیا تهذیب و سیر و سلوک نیاز به استاد دارد؟

ج: نفوس مستعد نیازی به استاد ندارد و افراد غیر مستعد استاد می خواهند،
که معلوم نیست چه کاره از آب دربیایند.

تهذیب یا تحصیل

سوال: ما برای نماز شب بلند می شویم و نماز شب می خوانیم، ولی نشاطی

نداریم و خسته می شویم؟

ج: باید به خدا معرفت داشت.

سوال: از کجا شروع کنیم؟

ج: دنبال هوی و هوس نروید، فقط رضایت خدا را در نظر بگیرید.

تهذیب مقدم است یا تحصیل؟

ج: البته تحصیل هم برای تهذیب است، تهذیب بندگی خداست، تهذیب بر

همه چیز مقدم است، تحصیل و مطالعه هم برای تهذیب است.

آغاز خود سازی

سوال: چگونه و از کجا باید خود سازی را آغاز کرد؟

ج: پایه و اساس تمام کمالات انسان، توحید و منشاء تمام بدبختی های

انسان شرک است و در ابتدای امر، باید تمام کوششمان بر این بود که موحد شده

و خودمان را از هر گونه شرک تزکیه کنیم، توحید و برائت از شرک، در لفظ

بسیار ساده است و با بهترین صورت با بیانی خوش می توان از آن صحبت

کرد، اما در عمل چنان مشکل است که نمی شود آن را تصور کرد. از این رو

موحد و مومنی که از مرحله لقلقه زبان گذشته و توحید و ایمان را وجدان کرده

باشد که این از تمام معارف اسلام بالاتر است.

البته معارف و مدارک ایمان، ذات تشکیک (دارای درجات) است، مانند نور

مراتب مختلفی دارد، مرتبه اعلای آن مخصوص پیامبر و اولیاء خداست و ما

نمی توانیم به آن برسیم. ولی نباید از تلاش غفلت کنیم. باید در همان مسیر

بکوشیم تا هر چه بیشتر به اولیاء خدا نزدیک شویم.

پیامبر اکرم ﷺ به مرتبه اقامه صلات معراجیه رسیده است. صلاتی که در «ایاک نعبد و ایاک نستعین» آن، حصر عبودیت خدا و سلب استعانت از ماسوای حق است. انقطاع از ما سوی الله است. این صلات منتهای تکامل بشری است. انسان باید در نتیجه معارف، عبادات و ترک محرّمات به این صلات برسد، صلاتی که با یک شرک هم منافات دارد. ⁽³⁹⁾

فصل نهم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله علامه جعفری (قدس سره)

موانع سیر و سلوک

سیر و سلوک دارای چند مانع است:

- 1- سالک در هیچ لحظه ای از لحظات حرکت خود نباید احساس وصول یا امتیاز برتری کند، اگر چنین آفتی گریبان «سالک» را بگیرد، نه تنها از حرکت به مراحل بعدی باز خواهد ماند، بلکه نفس کمال جوی او به قهقرا خواهد رفت.
- 2- اشتقالات و علایق دنیوی مانند ثروت اندوزی، مقام جویی، شهرت طلبی و محبوبیت خواهی میان مردم، از امور تباه کننده «سیر و سلوک اند.»
البته اگر ثروت در مقام وسیله ای جهت تنظیم حیات خود و دیگران باشد، نه تنها مانع راه کمال نخواهد بود، بلکه به خاطر مشقت هایی که سالک در این مسیر تحمل می کند عبادت تلقی خواهد شد.
- 3- اشباع خودخواهی؛ به هر شکل و با هر وسیله، مانع نیرومندی برای سیر و سلوک است، ادعای تزکیه نیز سد راه کمال است، برخی ادعای تزکیه را به عنوان بیان واقعیت، ناشی از خودخواهی نمی دانند، اما عرفای بزرگ این مطلب را نمی پذیرند، زیرا همه عظمت ها و امتیازات سالک، از الطاف الهی است و استناد آنها به خود، نوعی شرک محسوب می شود.
- 4- شکوفایی ها و روشنایی های خیره کننده که در حالات عرفانی برای سالک حاصل می شود از دیگر موانع سیر و سلوک است، برخی از اهل سلوک با بروز این حالات لذت بار، خود را گم می کنند و این حالات را آخرین منزلگاه کمال تلقی می کنند، در حالی که این حالات فقط برای تشویق و تحریک سالک جهت ادامه راه است.

5- به فعلیت رسیدن قدرت های شگفت انگیز، نظیر اطلاع از دلها، امور مخفی اخبار گذشته و آینده، تصرف در امور مادی و نفوس، گاه سلوک را از کمال باز می دارد سالک باید بداند که هدف وی وصول به حق است نه تحقق کرامات، وصول به لقای الهی، برتر و عظمت تر از کشف کرامات است.

6- حالت آرامش و آزادی مطلق و با اشراف برنامه عالم هستی از عظمت های شگفت انگیز روح است که اگر سالک آن را از خود بداند، ممکن است از عظمت روح غفلت کرده، ادعای انالحق کند.

7- احساس شکوفایی و ابتهاج روح نشانه ورود به جاذبه الهی و تجلی صفات حق تعالی بودن سالک است. سالک باید مراقب باشد که این احساس سد راه کمال او نشود.

برگرفته از کتاب گنجینه عرفان

1- یکی از شاگردان برجسته بانو اصفهانی می فرماید: یک قضیه ای را من برای (عارفه و مجتهده نامی) حاجیه خانم (معروف به بانو اصفهانی) نقل کردم که در یک مجلس روضه ای در کربلا اتفاق افتاده بود، آقای فاطمی که مردی اهل بینش و اهل باطن بود می گفتند که من دیدم نور قرمزی در مجلس آمد و احتمال می دادم نور امام حسین علیه السلام است این نور که رفت، نور امیرالمؤمنین علیه السلام آمد، ایشان می گفت نور امیرالمؤمنین را من می شناختم، دیدم نور امیرالمؤمنین علیه السلام است، مثل این بود که خورشید به اتاق آمده است. همانجا حاجتی خواستم و حاجتم بر آورده شد من این را خدمت حاجیه خانم عرضه داشتم، ایشان فرمودند، دیدن نور، مال اوایل سیر و سلوک است اوایل سلوک من بود که در این مجالس نور حضرت زهرا (س) که می آمد می دیدم و می

شناختم و نور حضرت عزرائیل را که گاهی برای قبض جان کسی به محله ما می آمد می دیدم.

مجموعه مقالات و سخنرانی های کنگره بانو اصفهانی

2- جناب حجه الاسلام و المسلمین سید شهاب الدین صفوی حفظه الله به نقل از آقای بیات و جناب دکتر علی انصاری فرزند آیت الله انصاری نقل می کردند که در خدمت آیت الله انصاری نشسته بودیم که یک سید مازندرانی که یکی از اقطاب سلسله دراویش بود با دفتری بزرگ خدمت آقا رسیدند، این سید دارای محاسن سفید بلند و چهره بسیار نورانی بودند و این نورانیت در اثر ترک خوردن حیوانی بود حتی در منزل آقا درخواست کردند که در غذای ایشان از روغن حیوانی استفاده نکنند، بعد از آن سید به آقا عرض کرد من زحمت زیادی کشیده ام تا طی الارض را به دست آورده ام و تا الان به هیچ کس تعلیم نداده ام ولی امروز خدمت شما رسیده ام تا این کمال را به شما یاد بدهم، آیت الله انصاری فرمودند من نیازی به طی الارض ندارم! سید اصرار می کردند و مرحوم انصاری استنکاف، بعد سید فرمود پس اجازه بدهید علم کیمیا را به شما تعلیم بدهم و من طریقه طی الارض و علم کیمیا را در این دفتر نوشته ام، آقا فرمود ما بهترش را داریم که ما را از دیگر چیزها بی نیاز کرده است و بعد آقا افزود برنامه دین و انجام عبادات برای آدم کردن و رسیدن به مقام توحید است نه برای به دست آوردن این امور.

در کوی بی نشانه ها، ص 44. چاپ اول

فصل دهم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله العظمی

بهجت دام ظلّه الوارف

شناخت محرک

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

و بعد مخفی نیست بر اولی الالباب که اساس نامه حرکت در مخلوقات شناختن محرک است که حرکت احتیاج به او دارد و شناختن ما منه الحركه و ما اليه الحركه و ما له الحركه، یعنی بدایت و نهایت و غرض که، آن به آن ممکنات متحرک به سوی مقصد می باشند، فرق بین 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 محرک را شناختیم و از نظم حرکات حسن تدبیر و حکمت محرک را دانستیم تمام توجه ما به اراده تکوینیه و تشریحیه او است. خوشا به حال شناسنده اگر چه بالاترین شهید باشد و وای به حال ناشناس اگر چه فرعون زمان باشد در عواقب این حرکات جاهل می گوید: ای کاش خلق نمی شدم، عالم می گوید: کاش هفتاد حرکت به مقصد نمایم و باز گردم و حرکت نمایم و شهید حق بشوم. مبدا از زندگی خودمان پشیمان شده بر گردیم صریحا می گویم به طور مثال اگر نصف عمر هر شخصی در یاد منعم حقیقی است و نصف دیگر در غفلت، نصف زندگی حیات او محسوب است و نصف دیگر ممات او محسوب است با اختلاف فوت در اضرار به خویش و عدم نفع. خدانشناس مطیع خدا می شود و سر کار با او دارد و آنچه می داند موافق رضای اوست عمل می نماید، و در آنچه نمی داند توقف می نماید تا بداند و آن به آن استعلام می نماید و عمل می نماید یا توقف می نماید.

عملش از روی دلیل و توقفش از روی عدم دلیل. آیا ممکن است بدون اینکه با سلاح اطاعت خدای قادر باشیم و قافله ما به سلامت از این رهگذر پر خطر به مقصد برسد؟ آیا ممکن است وجود ما از خالق باشد و قوت ما از غیر او باشد؟ پس قوت نافع باقیه نیست مگر برای خدایان و ضعفی نیست مگر برای غیر آنها حال اگر در این مرحله صاحب یقین شدیم باید برای عملی نمودن صفات و احوال بدانیم که این حرکت محققه از اول تا آخر مخالفت با محرک دواعی باطله است که اگر اغناء به آنها نکنیم کافی است در سعادت اتصال به رضای مبداء اعلی:

افضل زاد الراحل عزم اراده ⁽⁴⁰⁾ و الحمد لله اولاً و آخراً و الصلوه علی محمد و آله طاهرين و اللعن الدائم علی اعدائهم اجمعين

مرد عمل باشید

جماعتی هستند که وعظ و خطابه و سخنرانی را که مقدمه عملیات مناسب می باشند با آنها معامله ذی المقدمه می کنند کانه دستور این است که بگویند و بشنوند برای اینکه بگویند و بشنوند و این اشتباه است. تعلیم و تعلم برای عمل مناسب است و استقلال ندارد برای تفهیم این مطلب و ترغیب به آن فرموده اند: «کونوا دعاه الناس بغير السننکم» ⁽⁴¹⁾ با عمل بگویند و از عمل یاد بگیرد و عملاً شنوایی داشته باشید، بعضی می خواهند معلم را تعلیم نمایند.

حتی کیفیت تعلیم را از متعلمین یاد بگیرند بعضی التماس دعا دارند و می گوئیم برای چه؟ درد را بیان می کنند دوا را معرفی می کنیم به جای تشکر و به کار انداختن باز می گویند: دعا کنید! دور است آنچه می گوئیم و آنچه می خواهند، شرطیت دعا را با فضیلت آن مخلوط می کنند ما از عهده تکلیف

خارج نمی شویم بلکه باید از عمل بگیریم و محال است عمل بی نتیجه باشد و نتیجه از غیر عمل حاصل بشود اینطور نباشد:

بی مصلحت مجلس آراستند نشستند و گفتند و برخاستند
خدا کند قوال نباشیم فعال باشیم، حرکت عملیه بدون علم نکنیم توقف با علم
بکنیم آنچه می دانیم بکنیم در آنچه نمی دانیم توقف و احتیاط بکنیم تا بدانیم
قطعا این راه پشیمانی ندارد به همدیگر نگاه نکنیم بلکه نگاه به دفتر شرع نماییم
و عمل و ترک را مطابق با آن نماییم.⁽⁴²⁾

تولی و تبری

کسی که به خالق و مخلوق متیقن و معتقد باشد و با انبیاء و اوصیاء صلوات
الله علیهم جمیعا مرتبط و معتقد باشد و توسل اعتقادی و عملی به آنها داشته
باشد و مطابق دستور آنها حرکت و سکون نماید و در عبادات قلب را از غیر
خدا خالی نماید و فارغ القلب نماز را که همه چیز تابع آن است انجام دهد و با
مشکوک ها تابع امام عصر (عجل الله الفرج) باشد، یعنی هر که را امام مخالف
خود می داند با او مخالف باشد و هر که را موافق می داند با او موافق، لعن
نماید ملعون او را ترحم نماید و بر مرحم او علی سبیل الاجمالی، هیچ کمالی را
فاقد نخواهد بود و هیچ وزر و وبالی را واجد نخواهد بود.

در خانه اگر کس است یک حرف بس است

گفتم که الف، گفت دگر، گفتم هیچ، در خانه اگر کس است یک حرف بس
است بارها گفته ام و بار دگر می گویم کسی که بداند هر که خدا را یاد کند خدا
همنشین اوست احتیاج به هیچ وعظی ندارد. می داند چه باید بکند و چه باید
نکند، می داند که آنچه را که می داند باید انجام دهد و آنچه که نمی داند باید
احتیاط کند.

ذکر عملی

هیچ ذکری بالاتر از ذکر عملی نیست، هیچ ذکر عملی بالاتر از ترک معصیت در اعتقادات نیست، و ظاهر این است که: ترک معصیت به قول مطلق و بدون مراقبه دائمیه ما صورت نمی گیرد.

یاد خدا

همه می دانیم که رضای خداوند اجل با آنکه غنی با لذات و احتیاج به ایمان بندگان و لوازم ایمان آنها ندارد در این است که بندگان همیشه در مقام تقرب به او باشند. پس می دانیم که برای حاجت بندگان به تقرب به مبدا الطاف و به ادامه تقرب، محبت به یاد او ادامه یاد او دارد پس می دانیم که به درجه اشتغال به یاد او انتفاع ما از تقرب به او خواهند بود. و در طاعت و خدمت او هر قدر کوشا باشیم به همان درجه مقرب و منتفع و به قرب خواهیم بود و فرق ما و سلمان (سلام الله علیه) در درجه طاعت و یاد او که موثر در درجه قرب ماست خواهد بود و آنچه می دانیم که اعمالی در دنیا محل ابتلاء ما خواهد شد و باید بدانیم که آنها هر کدام مورد رضا خداست. ایضا خدمت و عبادت و طاعت او محسوب است، پس باید بدانیم که هدف باید این باشد که تمام عمر صرفا در یاد خدا و طاعت او و عبادت باید باشد تا به آخرین درجه قرب مستعد خودمان برسیم و گرنه بعد از آنکه دیدیم بعضی ها به مقامات عالییه رسیدند و ما بی جهت عقب ماندیم پشیمان خواهیم شد و وفقنا الله لترك الاشتغال بغير رضاه بمحمد و آله صلوات الله عليهم اجمعين

به معلومات عمل کنید

آقایانی که طالب مواظظ هستند از ایشان سوال شود آیا به مواظظی که تا حال شنیده اید عمل کرده اید یا نه؟

آیا می دانید که هر کس عمل کرد به معلومات خود خداوند مجهولات او را معلوم می فرماید آیا اگر عمل به معلومات اختیارا ننماید شایسته است توقع زیادتی معلومات؟ آیا باید دعوت به حق از طریق لسان باشد؟ آیا فرموده با اعمال خودتان دعوت به حق نمایید آیا طریق تعلیم را باید بدهیم یا آنکه یاد بگیریم؟ آیا جواب این سوال ها از قرآن کریم «و الذین جاهدوا فینا لنهیدینهم سبیلنا»⁽⁴³⁾ و از کلام معصوم: من عمل بما علم ورثه الله علم ما لم یعلم⁽⁴⁴⁾

روشن نمی شود؟ خداوند توفیق مرحمت فرماید که آنچه را می دانیم زیر پا نگذاریم و از آنچه نمی دانیم توقف و احتیاط نماییم تا معلوم شود نباشیم از آنها که گفته اند:

بی مصلحت مجلس آراستند نشستند و گفتند و برخاستند

استفتائات عرفانی

سوال - چندی است که اسیر محبت به شخصی شده ام و عنان از کفم ربوده شده، چه کنم؟

ج: عاقل به اکمل و اجمل و انفع و ادوم محبت پیدا می کند و ترجیح می دهد محبت او را بر محبت غیر، با اینکه محبت اکمل، دافع شرور بلیات است و به خلاف غیر.

سوال: مستدعی است جمله کوتاه، و رسائی درباره نماز، مرقوم فرمایید که نصب العین ما قرار گیرد؟

جواب: بسمه تعالی از بیانات عالیه در فضیلت نماز در مرتبه علیا کلام معروف از معصوم علیه السلام است: «الصلوه معراج المومن» برای کسانی که یقین به صدق این بیان نمایند و ادامه دهند طلب این مقام عالی را: و از یقینات خارج نشوند.

سوال: خواهشمندم بفرمایید چطور می توان بهتر به خداوند و ائمه اطهار
علیهم السلام انس گرفت؟

ج: با طاعت خدای تعالی و رسول ﷺ و ائمه علیهم السلام و ترک معصیت در اعتقاد
و عمل.

سوال: برای اینکه در انجام فرمان الهی مخصوصا نماز با خشوع باشیم چه
کنیم؟

ج: در اول نماز، توسل حقیقی به امام زمان عجل الله تعالی فرجه کردن که
عمل را با تمامیت مطلقه انجام بدهید.

سوال: برای دوری از ریاء چه باید کرد؟

ج: با عقیده کامل اکتار حوقله (لا حول و لا قوه الا بالله) گفتن.

سوال: برای درمان عصبانیت چه کنیم؟

ج: با عقیده کامل زیاد صلوات فرستادن (اللهم صل علی محمد و آل محمد).

سوال: بعضی از طلاب از ما در مورد درمان «ریا» و عجب و کبر و سمعه و

شهوت و غیر آن سوال نموده اند، نظر شریف چیست؟

ج: همه این رذائل از ضعف در شناخت خداوند سرچشمه می گیرد و آنها به
وسیله اش با انس گیرنده ترین انس گیرندگان در عبادت رفع و دفع می شوند،
اگر انسان بداند که خداوند متعال در همه حالات و زمان ها از هر خوبی خوب
تر است از انس با او تعالی منصرف نخواهد شد.

سوال: یا در سیر به سوی خداوند، باید استاد داشت و با فرض نبودن استاد

چاره چیست؟

ج: استاد تو، علم توست، به آنچه می دانی عمل کن، آنچه را که نمی دانی،

کفایت می شود.

سوال: زهد حقیقی چیست و چگونه زاهد حقیقی باشیم؟

ج: «زهد» آن است که مالک نفس خودت باشی و در هر عملی و ترک آن مراقب اذن خدای متعال باشی.

سوال: بالاترین ذکر و بهترین ذکر چه ذکر است؟

ج: بسمه تعالی - بالاترین ذکر به نظر حقیر «ذکر عمل» است، یعنی ترک معصیت در اعتقاد و در عمل، همه چیز محتاج به این است و این، محتاج به چیزی نیست و مولد خیرات است.

سوال: این جانب تصمیم دارم که قرب الهی پیدا کنم. لطفا مرا راهنمایی فرمایید:

آیا این کار نیاز به استاد دارد؟

ج: بسمه تعالی - استاد، علم و معلم واسطه است، عمل به معلومات بنماید و معلومات را زیر پا نگذارید، کافی است.

سوال: علاج غرور، چه راهی است توصیه فرمایید؟

ج: بسمه تعالی - اکتار «حوقله» علاج غرور است یعنی «لا حول و لا قوه الا بالله»

سوال: برای حضور قلب در نماز و تمرکز فکر چه باید کرد؟

ج: بسمه تعالی - در آنی که متوجه شدید، اختیارا منصرف نشوید.

سوال: این جانب به وسواس، مبتلا هستم، لطفا جهت برطرف شدن آن مرا راهنمایی فرمایید؟

ج: اکتار تهلیل، علاج وسواس (وساوس) است (لا اله الا الله)

سوال: با نذر و قسم، تصمیمات اخلاقی می گیرم، بعد از مدتی عزمم سست می شود و شکست می خورم چه کنم؟

ج: یک دقیقه خود را در یاد خدا دیدید، اختیاراً منصرف نشوید، و به انصراف و غفلت غیر اختیاری، اهمیت ندهید.

سوال: این جانب تصمیم دارم که به خداوند، قرب پیدا کنم و سیر و سلوک داشته باشم، آن چیست؟

ج: بسمه تعالی - چنانچه طالب، صادق باشد «ترک معصیت» کافی و وافی است برای تمام عمر، اگر چه هزار سال باشد. ⁽⁴⁵⁾

فصل یازدهم: دستور العمل های اخلاقی از رهبر معظم انقلاب،

حضرت آیت الله خامنه ای مد ظلّه العالی

فرمایشات سیزده گانه

- 1- تقوی در اسلام به معنای مراقبت دائمی انسان از خود، انگیزه ها و مسیری است که برای حرکت خود انتخاب کرده است و این مراقبت، مستلزم نوعی هوشیاری، خودیابی، پرهیز و برحذر بودن است.
- 2- اصلاح نفس وظیفه ای است که روحانیون و علمای دین بر دوش خود دارند.
- 3- روحانیون و علماء به عنوان مرزداران عقیده در هر نقطه ای از کشور باید مراقب خطر بزرگ وارد شدن خرافات به دین باشند و هر موضوع انحرافی را با کمال قدرت و بدون هیچ ملاحظه ای بیان کنند.
- 4- برای تامین عزت، آبرو، رفاه، اقتدار جهانی و پیشرفت ملی باید از طریق علم وارد شویم.
- 5- در راس روحانیت فقها و مراجع بزرگ تقلید هستند که دشمن نمی تواند آنان را از لحاظ علمی و تقوایی تخطئه کند.
- 6- کسانی که اهل سلوک طریق خدا هستند بر سر قدرت جنگ نمی کند، بلکه تمامی هم و غم آنان دستیابی به هدفهای خدایی است.
- 7- همه برادران و خواهران را به رعایت تقوای الهی در عمل، در بیان، در اندیشه و فکر، در شنیدن و در گفتن دعوت می کنم.
- 8- باید خودمان را اصلاح کنیم، اخلاق خودمان را درست کنیم، خودمان را از لحاظ باطن به خدا نزدیک کنیم، به عنوان یک فرد مجاهدت شخصی بکنیم.

- 9- تحول انقلابی یعنی این که انسان هر رذیلت اخلاقی، هر اخلاق زشت، هر روحیه بد و ناپسندی که موجب آزار دیگران یا عقب ماندگی خود انسان است، آن را کنار بگذارد و به فضایل و زیبایی اخلاقی، خود را آراسته کند.
- 10- گناه میان ما و رحمت و تفضلات الهی، حجاب می شود، استغفار، این حجاب را بر می دارد و راه رحمت و تفضل خدا به سوی ما باز می شود.
- 11- اخلاق اسلامی رکن اساسی برای تربیت انسان هاست و انسان مسلمان باید در سه بعد، تربیت، دانش و عمل اسلامی بارز باشد.
- 12- روح تعاون و کمک و دست گیری از نیازمندان یک روش اسلامی است که باید روز به روز در جامعه تقویت شود.
- 13- انسان همواره در معرض ابتلاء و امتحان قرار دارد و تنها با رعایت و حفظ تقوا می تواند به خود مصونیت بدهد. (46)

فصل دوازدهم: دستور العمل های اخلاقی از علامه حسن زاده آملی

اجتناب از هرزه خواری و هرزه کاری

آن که روزی خود را از هرزه خواری و هرزه کاری، و از گزاف و یاوه سرائی، بلکه زیاده گوئی خلاصه از مشتبهات و تعشقات حیوانی باز بدارد، می بیند که اقتضای تکوینی نفس این است که از ریاضت، ضیاء و صفا می یابد و آثار او را نور و بهایی است. پس اگر ریاضت مطابق دستور العمل انسان ساز، اعنی منطق وحی «ان هذا القرآن یهدی للتی هی اقوم» بوده باشد، اقتضای تکوینی نفس به کمال غائی و نهایی خود نائل آید. ⁽⁴⁷⁾

یونسی مشرب، ایوبی مشهد

انسان یونسی مشرب خدای جل جلاله را ذکر به یونسی بخواند که:

لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین

و چون ایوبی مشهد شده است حق تعالی را به ندای ایوبی ندا کند که:

رب انی مسنی الضر و انت ارحم الراحمین و علی هذا القیاس ⁽⁴⁸⁾

قرآن حکیم است

انسان کامل باید در قرآن و انسان تعقل کند، قرآن را سفره پر نعمت رحمت رحیمیه الهی و وقف خاص انسان یابد، هم آن را بی پایان یابد که کتاب الله است.

چرا که قرآن حروف آن اسرار، کلمات آن جوامع کلم، آیات آن خزائن، سوره های آن مدائن حکم، مدخل آن باب رحمت بسم الله الرحمن الرحیم وقف خاص مخلوق فی احسن تقویم واقف آن رحمن و موقوف علیه آن انسان است. قرآن حکیم است و آیات او حکمت و حکمت بهشت است و درجات بهشت به عدد آیات قرآنند و جایی که حکمت اندوخته است شهر بهشت است و

ولایت در این شهر آری ولایت بهشت است، ولایت زبان قرآن است، ولایت معیار و مکیال انسان سنج است و میزان تقویم و تقدیر ارزش انسانهاست. پس هر کس صحیفه وجود خود را مطالعه کند که تا چه پایه قرآن است. یعنی مدینه حکمت و شهر بهشت است.

مشاهده محبوب

آن که در ارتباط بی تکلیف و بی قیاس خود با پروردگارش درست بیندیشد، دریابد که صلوه سبب مشاهده است و مشاهده محبوب قره عین محب است لذا رسول الله ﷺ فرمود: «جعلت قره عینی فی الصلوه» زیرا که صلوه مناجات بین حق تعالی و عبد است و چون صلوه مناجات است ذکر حق است و ذاکر همنشین حق است و حق جلیس اوست و کسی که جلیس ذاکر خود است او را می بیند و الا جلیس او نیست، لذا وصی ﷺ فرمود: «الم اعبد ربا لم اره» پس صلوه مشاهده و رویت است. مشاهده عیانی و روحانی و شهود روحی در مقام جمعی است. پس اگر مصلی صاحب بصر و عرفان نباشد که نداء حق تعالی برای هر چیز و از هر چیز متجلی است، حق را نمی بیند. (49)

اسم اعظم

س: اسم اعظم کدام است؟

ج: سید علیخان شیرازی مدنی در کتاب «کلم طیب» نقل فرموده است که اسم اعظم خدای تعالی آن است که افتتاح او «الله» و اختتام او «هو» است و حروفش نقطه ندارد. «و لا یتغیر قرائته اءعرب ام لم یعرب» و این در قرآن مجید در پنج آیه مبارکه از این پنج سوره است، بقره و آل عمران و نساء و طه و

تغابن و راقم گوید که آن شش آیه در شش سوره است که یکی هم در سوره نحل است.

1- الله لا اله الا هو الحي القيوم: تا آخر آیه الكرسي⁽⁵⁰⁾

2- الله لا اله الا هو الحي 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 القيمة لا ريب فيه و من اءصدق من الله حديثا⁽⁵²⁾

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

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

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

بلکه باید گفت این اسم اعظم در هفت آیه قرآن کریم است که آیه شصت و سه سوره مبارکه غافر که سوره مؤ من است از آن جمله است:

ذلکم الله ربکم خالق کل شیء لا اله الا هو فانی تو فکون⁽⁵⁶⁾

آداب سیر و سلوک:

اول: قرآن

دوم: دائم الوضو بودن

سوم: پرهیز از پر خوری

چهارم: اجتناب از پر حرفی

پنجم: محاسبه

ششم: مراقبه

هفتم: ادب مع الله

هشتم: عزلت

نهم: نماز شب

دهم: تفکر

یازدهم: یاد خدا

دوازدهم: ریاضت و تهذیب

سیزدهم: همت

چهاردهم: توبه⁽⁵⁷⁾

انسان قرآنی باش

روزی درب منزل را زدند، در را باز کردم، دیدم جوانی است، گفت حاج آقا دستور العملی بفرمایید:

گفتم: اولاً انسانی قرآنی باش و ثانیاً استقامت داشته باش.

گفت: باز هم بفرمایید:

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

استاد خدا باشد

یکی از اسماء قرآن ذکر است، ذکر همان قرآن است، البته دقت شود چطور برای درس وقف معین می کنید برای قرآن هم همینطور باشد، یک درس قرآن را قرار دهید. در پیشگاهش به درس بنشینید استاد هم خدا باشد!⁽⁵⁹⁾

اهمیت وضوء

دیلمی از پیامبر ﷺ نقل کرده که خداوند می فرماید:

هر کسی وضویش را از دست بدهد و وضوء نگیرد به من جفا کرده است.

و کسی که وضویش را از دست بدهد و دوباره وضوء بگیرد و حداقل دو

رکعت نماز نخواند بر من جفا کرده است و هر کس وضویش را از دست داد

تجدید وضو کرد دو رکعت نماز خواند و پس از آن دعا نکرد بر من جفا کرده است.

و هر کس وضویش را از دست بدهد و پس از آن وضو بگیرد و نماز بخواند و دعا کند و از حوائج دنیا و آخرتش چیزی بخواهد و من اجابت نکنم من به او جفا کرده ام و من خدای جفاکار نیستم. ⁽⁶⁰⁾

آری بدان ای برادر! بدان که وضو نور است و تداوم آن باعث ارتقاء به عالم قدس خواهد شد.

عرفان عملی

آنچه در عرفان علمی مهم است، سه چیز است:

الف: طهارت و دوام آن

ب: همت

ج: استقامت

آثار طهارت

استاد حسن زاده آملی می فرمودند:

اساتید ما می فرمودند: در طهارت دقت داشته باشید قدمی عاشقانه بردارید و صادقانه بیایید تا اینها را بچشید. چند بار که شکار کنید به فهم اینها کمک می کند یک جهش علمی پدید می آید و انسان می شود **مصدقان صلاتی و نسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین** ⁽⁶¹⁾

وقف خالص الهی می شود و سوز و گداز می آید و افاضات و اشراقات

نصیبش می شود.

پرهیز از پرخوری

ای دوست من بدان! پرخوری بدون شک، قلب را می میراند و نفس را سرکش و طغیانگر بار می آورد بدان که گرسنگی بالاترین خصلت مؤمن است. استاد می فرماید: پر خوری، پرگویی است و آشفته گوی. ⁽⁶²⁾

اجتناب از پرحرفی

کم گوی و گزیده گوی چون در از اندک تو جهان شود پر حضرت استاد حسن زاده آملی به حق عامل به این دستور العملی هستند. سنجیده و کم ولی عمیق سخن می گفتند، گزیده گوی بودند و نغز پرداز. استاد می فرماید: دهان باب الله است! صادرات و وارداتش را کنترل کنید. دهان گوش جان است، سعی کنید چانه تان را عقل بچرخاند. ⁽⁶³⁾

ذکر سکوت

استاد فرمود: یکی از دوستان می گفت در مراقبتی که داشتم، مکاشفه ای روی داد به حضور رسول الله الاعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شرفیاب شدم از آن حضرت ذکر خواستم فرمودند: من به شما ذکر سکوت می دهم. ⁽⁶⁴⁾

از محاسبه تا فتوح

عزیزان! خودتان را حساب کنید تا مصداق «یدخلون الجنة یرزقون فیها بغير حساب» ⁽⁶⁵⁾ باشید. از بدی ها استغفار کنید و از خوبی ها حمد کنید، که محاسبه، مراقبه می آورد و مراقبه، حضور و حضور، فتوح به دنبال دارد! در امر سلوک الی الله از نامحرم اجتناب کنید چه زن و چه مرد!!

نخست موعظه پیر می فروش این است که از مصاحبت ناجنس احتراز کنید ⁽⁶⁶⁾

بذر سعادت

مراقبت بذر سعادت است. فناء حاصل نمی شود جز با توجه و مراقبت نام و آنچه شرط است دوام مراقبه است که الذین قالوا ربنا الله ثم استقاموا تنزل عليهم الملائکه ان لا تخافوا و لا تحزنوا و ابشروا بالجنه التي کنتم توعدون⁽⁶⁷⁾

خوپذیر است نفس انسانی، انسان به هر چه رو کند آن می شود. چطور یک قطعه زغال در اثر مجاورت با آتش برافروخته می شود، انسان هم بر اثر مراقبه و همنشینی با ملکوت، الهی می شود و می فرمودند:

استاد مرحوم علامه طباطبایی (ره) در خلوتی به من فرمودند: آقا! هر وقت (روز) که مراقبت قوی است تمثلاتم صاف تر است.⁽⁶⁸⁾

نماز شب و انس با ملکوت

یکی از مستحبات که برای سالکین الی الله در حد وجوب است (البته نه واجب تکلیفی) نماز شب است، نماز شب آب حیات است و دل شب، ظلمات و استاد سلوک، خضر این راه که اگر کسی از آب حیات نوشید به سعادت جاوید و حیات ابدی می رسد.

مرا در این ظلمات آن که راهنمایی کرد نماز نیمه شب بود و گریه سحری

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «لیس من شیعتنا من لم یصل صلاه اللیل»

کسی که نماز شب نمی خواند از شیعیان واقعی نیست.⁽⁶⁹⁾

«عزیزان وقت نیست... دیر است!! به انتظار ننشینید، انسان با 40، 50 سال

عمر می خواهد خودش را برای ابد بسازد، کم کم مزاج جواب می کند، البته با مزاج مخالفت هم نکنید، ثلث آخر شب بسیار خوب است.

غذا هضم شده، هوا لطیف گشته، خلوت با شب داشته باشید که انس با عالم

غیب و ملکوت بیار می آید.»

اهمیت ذکر لا اله الا الله

مرحوم صدوق (قدس سره) در توحید از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل می کند آن حضرت فرمودند: «نه من و غیر من، هیچ کس کلمه مثل: لا اله الا الله نگفته ایم»
(70)

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «خیر العبادہ قول لا اله الا الله» (بهترین عبادت طیبہ لا اله الا الله) (71)

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «قول لا اله الا الله ثمن الجنة» (گفتن لا اله الا الله بهای بهشت است) (72)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «خداوند می فرماید: لا اله الا الله دژ و قلعه محکم من است و هر کس وارد آن شود از عذاب در امان است.» (73)
پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «هر کس با اخلاص لا اله الا الله بگوید وارد بهشت می شود و نشانه اخلاصش این است که کلمه طیبہ او را از آنچه خداوند حرام گردانیده حفظ کند.» (74)

ذکر به معنی فراموشی غیر از خداست و کلمه طیبہ لا اله الا الله ذکر معجون است، مرکب از نفی و اثبات که با نفی (لا اله) همه چیزهایی که سبب پیدایش و تولید مفاسد می شود زایل شده مثل امراض قلب و وابستگی های روحانی و با اثبات (الا الله) صحت و سلامت قلب، از رذایل اخلاقی حاصل می شود. (75)

ذکر عجیبی است!!

یکی از ذکرهایی که حضرت استاد (دام عزه) مکرر در جلسات درسی سفارش می فرمودند: ذکر شریف لا اله الا الله است در یکی از روزها فرمودند: آقای بس بسی (76) نباشید، از ذکرهایی استفاده کنید که لب تکان نمی خورد؛ ذکر شریف لا اله الا الله معجون نفی اثبات است و عجیب است!!

عنایت استاد

روزی یکی از یاران درس، مصرانه و عاجزانه از حضرت استاد حسن زاده آملی تقاضا کردند که: حضرت آقا عنایتی بفرمایید ذکری، دعایی، چیزی بفرمایید، بلکه از این گرفتاری روحی نجات پیدا کنم، خیلی گرفته و در قبض هستم.

حضرت استاد (دام عزه) که تا آخر لحظه سر به زیر انداخته بودند و در سکوتی پر معنی و مراقبه ای ملکوتی به سر می بردند سر را بلند کرده و فرمودند: آقا جان! من هم گرفتارم، من هم از شما بدترم!!!
چند لحظه ای درنگ فرمودند و ادامه دادند: دو مطلب به شما عرض می کنم، یقیناً اثر دارد به شرط اینکه اقلاً یک اربعین (40 روز) بر آن مداومت داشته باشید.

- 1- ذکر شریف **یا حی یا قیوم یا من لا اله الا انت** که گفته اند، اکتار در آن سبب حیات و زیادت عقل می شود و مجرب هم است. (77)
- 2- سوره غنی (واقعه) را بخوانید تا غنی در علم و بعداً هم چیزهای دیگری شوید چون روایت شده که:
ابن مسعود از پیامبر ﷺ نقل کرده که، از پیامبر ﷺ شنیدم که فرمود: هر کس سوره واقعه را هر شب بخواند هیچ گاه محتاج نمی شود. (78)

بعد چی؟؟!

روزی حضرت استاد حسن زاده آملی (دام عزه) در محفل درس فرمودند:
عزیزان! باید راه بیفتید و زحمت بکشید. (79)
به هوس راست نباید به تمنی نشود کان درین راه بسی خون جگر باید خورد

به اصطلاحات اکتفاء نکنید، خوب حالا فصوص تمام شد. ثم ماذا؟ (بعد چی) بلکه اگر اصطلاحات را بدانید برای معرکه گیری خوب است چه اینکه حرف های خوبی است جفت و جور کردن آنها زیباست، اما بعد چی؟! (80)

همت بلند

یکی از نکات بسیار مهم در امر سلوک الی الله همت بلند و استقامت است. همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیده اند.

حضرت استاد در محفل درس می فرمودند:

آقا! مهم همت و استقامت در این راه است که:

ان الذین قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل علیهم و الملائکة.

(فصلت (30)) (81)

آنان که گفتند خدای ما الله است و استقامت به خرج دادند، ملائکه بر آنها نازل می شوند، استقامت... بگو خدایا آدمم، و از سر صدق بگو.

تاثیر قرائت آیه الکرسی

دست بر بینندگان می گذاری آیه الکرسی را برای حفظ نور چشم می خوانی در این حال نفس ناطقه گوهر آن سویی از توجه به ملکوت نیرو می گیرد، و به تصور تحمل و انشاء خود در قوی و محال آنها و در اعضاء و جوارح خود اثر می گذارد که توجهات و تصورات نفسانی را در بدن و قوی و احوال آن تاثیر به سزا است فافهم. (82)

تاثیر قرائت آیه نور

الله نور السموات و الارض - الی قوله سبحانه - و الله بکل شیء علیم (83) اکتار و دوام آیه نور موجب انکشاف حقایق است. چنانچه خودش نور است و عین نور است و با آداب آن نور علی نور است.

چنانچه عددش نور است و با این عدد که در نزد خواص با شرایطی منظور است سبب شرف حضور با هر النور مولود عالم نور است.

از رسول الله ﷺ است که: **اللهم اجعل لی فی قلبی نورا و فی سمعی نورا و فی بصری نورا** خداوندا در هر یک از دل و گوش و دیده ام نوری قرار ده (که به مدد نور تمیز دهم و به مدد نور بشنوم و به مدد نور بینم) ⁽⁸⁴⁾

دنیادار شکار است

بدانید دنیادار شکار است و شکارچی ها خیلی ناغلا هستند. بسیار هستند که می خواهند شما جوان ها را شکار کنند. مواظب خودتان باشید. پاک باشید، درس و بحث را از دست ندهید. از مرحوم صدوق (ره) سوال شد که بهترین کار در شب قدر چیست؟ فرمود برگزاری جلسه علم (العلم امام العمل) ⁽⁸⁵⁾

قرآن حفظ کنید

دو تا طلبه آمدند پیش من، یکی گفت آقا من دارم دیوان شعر شما را حفظ می کنم و یک مقدار هم حفظ کرده ام. به او گفتم برو قرآن حفظ کن، حفظ کردن دیوان چه فایده ای دارد؟ گفت چشم. ⁽⁸⁶⁾

تاثیر آیه الکرسی

هر کس در وقت خواب سو بار - یعنی 66 بار - آیه کریمه 256 را تلاوت کند منشاء حصول سیر در عالم رویا می شود. و **قد ادعی غیر واحد انه مجرب** ⁽⁸⁷⁾

تاثیر اذکار در مشکلات

در شگفتم برای کسی که ترس بر او غلبه کرد، چگونه به ذکر «**حسبنا الله و نعم الوکیل**» پناه نمی برد.

در شگفتی برای کسی که مورد مکر و حيله واقع شده چگونه به ذکر افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد پناه نمی برد.

در شگفتی برای کسی که طالب دنیا و زیبایی های دنیاست، چگونه به ذکر «ما شاء الله لا قوه الا بالله» پناه نمی برد. (88)

مراحل تزکیه نفس

سوال: نخستین مراحل تهذیب و تزکیه نفس چیست؟

استاد: برای طهارت باطن، نخست باید دوام طهارت ظاهری را حفظ کرد و طهارت بدن را مراعات نمود، اعضاء و جوارح ظاهری باید کنترل شود. زبان آفت بدنی است، انسان باید سعی کند چانه اش را با عقل بگرداند! همانطور که دهان گاه مجرای غذای آلوده به معده است همین دهان و زبان، مجرای غذای آلوده به جان نیز هست. باید این نهال وجود را که رو به رشد و کمال است، مواظبت کرد، از همنشین بد پرهیز نمود. این دقت های ظاهری کم کم باطن را هم طاهر می کند. انسان اگر کمی در این نظام دقت کند، می بیند که در این دار هستی، هیچ چیز غلط نمی کند.

حتی حیوانات هم در کار و وظیفه خود خیانت نمی کنند.

اینها درس است برای ما! از آن طرف هم داریم که «من جاهد فینا لنهدینهم سبلنا» باید در این امور دقت کرد تا کم کم طهارت باطن هم پیدا شود...

چی عرض کنم آقا... چه بگویم به شما!! (89)

مداومت بر قرائت قرآن و طهارت

قرائت قرآن مجید در شب و روز ترک نشود هر چند به قدر پنجاه آیه باشد

طهارت را حفظ کنید با طهارت بخوانید. (90)

اذکار برای در امان بودن از آفات و بلیات

بزرگان فرموده اند: هر که بعد از نماز صبح و مغرب هفت بار «بسم الله الرحمن الرحیم» و لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم. و 30 مرتبه سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر بگوید از جمیع آفات و بلیات در امان خدای تعالی است. (91)

کتوم باش و سر پوش

اگر در حالات مراقبت تام، تمثلاتی پیش آید خوش آمد مکتوم بدار که سالک «کتوم» است. از عارف سر می رود و سر نمی رود...

اکثار ذکر «یا حی یا قیوم» موجب احیاء عقل می شود

آقای من در نزد اولیاء الله مجرب است که اکثار ذکر شریف **یا حی یا قیوم یا من لا اله الا انت** موجب حیات عقل می شود، وقتی را با خدایت خلوت کن که بدن استراحت کرده باشد و از خستگی بدر آمده باشد و در حال امتلاء و اشتها (92) نباشد.

کلمه لا اله الا الله بهترین اذکار

کلمه طیبه «لا اله الا الله» بهترین اذکار است و فضیلت آن بی شمار و روایات اهل عصمت علیهم السلام - در این باره بسیار، اهل الله در شرح آن - رساله ها نوشته اند، و این بنده در بیان آن به نقل این کریمه تبرک می جوید.

الم تر کیف ضرب الله مثلا کلمه طیبه کشجره طیبه اصلها ثابت و فرعها فی السماء تو فی اکلها کل حین باذن ربها (93)

حتی به مزاح هم سخن ناهنجار و خلاف مگویید

از سخنان ناهنجار گر چه مزاح باشد بر حذر باش، خلاف مگو اگر چه مطایبت (شوخی) باشد از قسم خوردن اگر چه راست است احتراز کن، تا می توانی.

نماز اول وقت

نماز را در اول وقت بجا آور، تجارتت را مغتنم بشمار که انسان بی کار از دنیا و آخرت هر دو می ماند داد و ستد مانع بندگی نیست.

رجال لا تلهیم تجاره و لا یبع عن ذکر الله و اقام الصلوه و ایتام الذکوه (نور /

31)

اندرز اويس قرنی

مردی به آفتاب یمنی اويس قرنی گفت: مرا اندرزی کن - آنجناب گفت: «فر الی الله» بگریز به سوی خداوند. این کلام را از کتاب الله اقتباس کرد که نوح نبی - ﷺ - به مردم فرموده: «فقروا الی الله» - سوره ذاریات، آیه 50 - از شهوت و از شهرت پرهیز و از معاشرت ناجنس به خصوص از نفس بگریز که:

نخست موعظه پیر می فروش این است که از مصاحبت ناجنس احتراز کنید

دائما طاهر باش و به حال خود ناظر و عیوب دیگران را ساتر

دائما طاهر باش و به حال خویش ناظر باش و عیوب دیگران را ساتر باش.
با همه مهربان باش و از همه گریزان باش. یعنی با همه باش و بی همه باش.
خداشناس باش در هر لباس باشد. تو که سلیمان زاده ای حشمتت دار، تو که صدیق حسن زاده ای وحشت دار. (94)

توبه، قدم اول در سلوک

برادرم قدم اول در سلوک توبه و پاکی از گناه و دوری از گفتار ناپاک، و کردار و اندیشه های ناشایسته و خوی های نکوهیده است، در کلام خدای غفور و رحیم نیکو تدبیر کن که فرمود «ان الله يحب التوابين و يحب المتطهرين» - سعی کن تا محبوب کردگار شوی ⁽⁹⁵⁾ و به قول شیخ عارف شبستری:

موانع تا نگردانی ز خود دور	درون خانه دل نایدت نور
موانع چون در این عالم چهار است	طهارت کردن از وی هم چهار است
نخستین پاکی از احداث و انجاس	دوم از معصیت و ز شر و سواس
سیم پاکی ز اخلاق زمیمه است	که با وی آدمی همچون بهیمه است
چهارم پاکی سراسر است از غیر	که اینجا منتهی می گرددش سیر

اثر ذکر لا اله الا الله

در شب جمعه یازدهم رجب 1388 ه ق مطابق 1347/7/12 ه ش بر اثر مراقبت و حضور التهاب و اضطراب شدیدی داشتم؛ تا قریب یک ساعت به اذان صبح که به ذکر کلمه طیبه «لا اله الا الله» اشتغال داشتم، دیدم سر تا سر حقیقت و همه ذرات مملکت وجودم با من در این ذکر شریف همراهند و سرگرم به گفتن «لا اله الا الله» اند؛ ناگهان به فضل الهی جذبه ای دست داد بسیار ابتهاج به من روی آورد، مثل این که تندبادی سخت وزیدن گیرد، آنچنان صدایی پی در پی بدون هیچ مکث و تراخی بر من احاطه کرد و سیری سریع پیش آمد که هزار بار از سرعت سیر جت سریع السیر در فضا فزون تر بود، و رنگ عالم را بدان گونه که دیده ام از تعبیر آن ناتوان هستم، عجب این که در آن اثناء گفتم، چه خوش است که به دنیا بر نگردم وقتی این معنی در دلم خطور کرده به یاد عائله افتادم که آنها سرپرستی می خواهند باز گفتم: آنها خودشان صاحب دارند،

به من چه، تا چیزی نگذشت که از آن حال شیرین باز آمدم و خود را در آنجا نشسته بودم، دیدم. (96)

دعای شکر در هر صبح و شام

خدای متعال نوح پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را در قرآن ستوده است که: «انه كان عبدا

شكورا»

جناب ابن بابویه - رحمه الله عليه - در «من لا يحضر» از کشف حقایق امام مجتبی ناطق جعفر بن محمد صادق - علیهما السلام - روایت کرده است که حفص بن بختری از آن حضرت نقل کرده است که نوح نبی - علیه السلام - در هر صبح و مساء ده بار این دعا را می خواند از این رو عبد شکور نامیده شده است:

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

سعی کن اول دل بگوید آنگاه زبان - ای من فدای آنکه دلش با زبان یکی است. (97)

دستور العمل های آیات آخر سوره فرقان

«ای عباد الرحمن»، آخر سوره فرقان از «عباد الرحمن الذین یمشون على الارض» تا آخر سوره هر یک دستور العمل کاملست. (98)

خروس در سحر به ذکر مشغول است کم از خروس مباش

از امل (آرزو) - (مقصود آرزوهای بی پایان دنیوی است) چشم پوش و در عمل کوش مرد جستجو باش نه گفتگوی. از دریا بخواه نه از جوی. از فضول کلام چون فضول طعام دست بدار. سبکبار باش نه سبکسر و سبکسار، خروس

در سحر به ذکر قدوس و سبوح در خروش است کم از خروس مباش! چون به
خروش آمدی بدان که بهترین عطای دوست لقای اوست، مترصد باش که:
گدایی گردد از یک جذبه شاهی به یک لحظه دهد کوهی به گاهی⁽⁹⁹⁾

سحر وقت مسافرت رهروان

گفته اند که سحر وقت مسافرت رهروان است و نسیم آن چون دم عیسوی
علاج بیماران.

وقت ثمر رسیده یعنی سحر رسیده بیدار باش بیدار قم ایها المزمّل

سحر از دست مده

نکته: از انسان سر برود سحر نرود⁽¹⁰⁰⁾

آب حیات

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند	و اندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند
چه مبارک سحری بود و چه فرخنده شبی	آن شب قدر که این تازه براتم دادند
من اگه کامروا بودم و خوشدل چه عجب	مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند

(حافظ)

تاثیر خاص شب و ویژگی های ثلث آخر شب

قدر شب را بدان که بزرگ ترین نزول و شریفترین عروج در شب بوده
است، اما نزول - انا انزلناه فی لیله القدر (سوره قدر - آیه 1)). ما قرآن را در
شب قدر فرو فرستادیم و اما عروج؛ سبحانه الذی اسری بعبده لیلا من المسجد
الحرام الی المسجد الاقصی الذی بارکنا حوله (سوره اسری - آیه 1) پیراسته باد
خدایی که در شب بنده اش را از مسجد الحرام به مسجد الاقصی که اطراف آن
را مبارک کردیم سیر داد.

در روز مشغله و آمد و شد و اسباب انصراف انسان بسیار است به خلاف شب که هنگام آرامش قوله سبحانه: **انا سنقلی علیک قولاً ثقیلاً ان ناشئہ الیل هی اشد وطئاً و اقوم قیلاً ان لک فی النهار سبحاً طویلاً.** (مزمّل، آیه 73) لذا اذکار و اوراد و خلوت را در شب تأثیری خاص است که در روز نیست. به خصوص در ثلث آخر لیل که هوا تصفیه شده و با روح بخاری مزاج انسان مسانخ است و بدن هم از خستگی بدر آمده است و انفعالات و تمثلات و مکاشفات زودتر و بهتر و قوی تر روی می آورند و **من اللیل فتهجد بی نافله عسی ان یبعثک ربک مقاماً محموداً**

تهجد (شب بیداری)

اگر دستور العمل می خواهی مگر این آیه را تلاوت نکرده ای؟
و من اللیل فتهجد بی نافله عسی ان یبعثک ربک مقاماً محموداً (اسراء / 82)
 و مگر نشنیده ای؟
 دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند و ندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند
 (حافظ)

و مگر برایت نخوانده ام؟
 در خلوت شبهای تارت می توانی آری به کف سرچشمه آب بقاء را
 (دیوان نگارنده)
 خلاصه مرد سحر باش که:

صمت و جوع و سهر و خلوت و ذکر به دوام
 ناتمامان جهان را کند این پنج تمام (101)

قم ایها المزمّل

شد گاه وصل دلدار، قم ایها المزمّل
 آمد زمان دیدار، قم ایها المزمّل
 وقت سفر رسیده، یعنی سحر رسیده
 بیدار باش دیدار، قم ایها المزمّل

مستانه گریه سرکن غم ازدلت بدر کن
 بزم طرب پیاکن، نای و چلپ پیاکن
 در خلوت شبانه، با دلبر یگانه
 دست دعا بر آور، شور و نوا بر آور
 بر ماه و بر ستاره، باری نما نظاره
 اینک نه وقت خواب است کاین خواب توحجاب است
 ای بیخبر ز هستی! گر از خودیت رستی
 بیرون ز ما و من باش، آزاد چون حسن باش

(استاد علامه حسن زاده آملی)

غزل بیدل

بیدلی اندر دل شب دیده بیدار داشت
 گاه از پندار فصلش می خراشیدی رخس
 گاه از برق تجلی می خروشیدی چو رعد
 گاه ورقای فؤ داش گرم در تغرید عشق
 گاه در تکبیر و در تهلیل حی لا یموت
 گاه آه آتشین از کوره دل می کشید
 گردباد جذبه اش پیچیده همچون برگ کاه
 تا به خود آمد که دلدارست آن سلطان حسن
 یار با او عشق می ورزید و او دنیال یار
 بیدل بیچاره بودی بیخبر از ماجرا
 واقف آمد بر وقوف اهل دل در این مقام
 نجم اندر احتراق جذبه ای بی چند و چون

(استاد حسن زاده آملی)

فصل سیزدهم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله حائری

شیرازی (حفظه الله)

خداباوری

هر اندازه که به خدا خوش بین هستید، از آن هم خوش بین تر باشید و به هر اندازه که خدا را خوب می دانید، خدا را از او خوب تر بدانید.

هر اندازه که خدا را رؤف می دانید، خدا را رؤف تر از آن بدانید، هر اندازه که خدا را مراقب و همراه و یاور و رحیم به خودتان می دانید، بالاتر از آن بدانید، ما خدایی این چنین داریم کسی که چنین خدایی دارد، چرا ناراحت باشد.

چرا نگران باشد، چرا مردد باشد، چرا دلشکسته باشد؟

کسی که چنین سروری دارد، چرا مایوس و غمناک باشد؟

کسی که اینگونه مربی دارد، چرا در رنج باشد، چرا دلهره داشته باشد؟

رحیمی همسفر تو، همراه تو، شریک زندگی تو و غمخوار توست و این اوهام است که بین تو و او فاصله می اندازد و سوء ظن هایی را پیش می آورد، سوء ظن ها به خاطر آن است که انسان نمی داند، و این ایرادها و اعتراض ها، مانند همان ایرادهای موسی عَلَيْهِ السَّلَام به خضر عَلَيْهِ السَّلَام است.

همه برخاسته از جهل ماست، زیر فلسفه کار او را نمی دانیم و عمق کارش را درک نمی کنیم، گاهی خرده می گیریم. بر گریدیم بپذیریم که آنچه را که فهمیدیم کمتر از آن بود که هست و آن خیرها که در هر امری خدا تصمیم گرفته و اجرا کرده است بیشتر آن بوده که ما فهمیدیم.

بی اعتباری دنیا

برادر و خواهر! ما می رویم، و چیزی که اهمیت ندارد رفتن است. اما مساله این است که رفتن، آغاز کار است و یا آخر کار؟ رفتن برای همه آغاز کار است، نه تنها برای خوبان، بلکه برای بدها نیز آغاز جریان است، آغاز زندگی مرد خدا آنجاست زندگی انسان هواپرست نیز در آنجا آغاز می شود.

تجمع فکر

حرف پراکنده نزنید، حرف پراکنده را گوش نکنید تا فکرتان پراکنده نشود.

آفت عجب

عجب از زنا بدتر است، زیرا پس از زنا انقلاب وجدانی هست، اما پس از عجب نیست، بلکه انقلاب و تحول از بین می رود.

پاکسازی نیت

نیت هایتان را غربال کنید تا اشکالات و مشکلاتتان برطرف شود، زیرا خدا گفته است: «ان تنصروا الله ینصرکم» پس اگر می بینید، لا ینصرکم، بدانید حتما تنصروا الله عیب داشته است و گرنه حرف او درست و راست است. اما چیزی در کار بوده و مویی لای درز می رود. باید آن را دفع کنید.

تفکر و عبادت

ارزش تفکر یک ساعت، گاه از عبادت هفتاد سال بیشتر است، زیرا گاهی می شود که 70 سال عبادت به خاطر یک ساعت بی فکری ضایع می شود و گاه 70 سال غفلت به خاطر یک ساعت تفکر جبران می گردد.

رهایی از اندوه

در روایت داریم که هر کسی دچار غصه ای شد، به سوی قبرستان برود نمی گوید برود به باغ و بستان چرا؟ چون می خواهد بگوید ریشه غصه و اندوه، حب دنیا است.

برود در آنجا، فنای دنیا را ببیند. ⁽¹⁰²⁾

فصل چهاردهم: آموزه های متنوع

خاصیت نماز شب

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

نماز شب موجب رضایت پروردگار و محبت ملائکه، و سنت انبیاء و نور معرفت و اصل ایمان، و راحتی بدن، و کراهت و ناخشنودی شیطان، و سلاح علیه دشمنان و باعث اجابت دعا و قبولی اعمال، و برکت در رزق، و شفیع بین انسان و ملک الموت، و چراغ گور انسان، و فرش زیر پهلوی انسان در قبر و جواب منکر و نکیر، و مونس و زائر انسان در قبر تا روز قیامت است و چون روز قیامت شود سایه ای بر بالای سر او، و تاجی بر سر او و لباسی بر بدن او، و نوری که پیشاپیش او حرکت می کند و پوششی بین او و آتش و حجتی بین او و خداوند متعال، مایه سنگینی میزان او و جواز و گذرنامه عبور از صراط، و کلید بهشت است. (103)

احکام و آداب نماز شب

- 1- نماز شب مجموعاً یازده رکعت است، که ده رکعت آن هر دو رکعت به یک سلام خوانده می شود و یک رکعت به یک سلام.
- 2- هشت رکعت از یازده رکعت باید به نیت نماز شب خواند و دو رکعت آن را به نیت نماز شفع و یک رکعت آن را به نیت نماز وتر.
- 3- فضیلت نمازهای شفع و وتر بیش از هشت رکعتی است که به نیت نماز شب خوانده می شود.
- 4- انسان می تواند فقط به نمازهای شفع و وتر اکتفا کند و هشت رکعت نخواند.

- 5- اگر وقت برای اداء نماز شب تنگ است می تواند فقط به نماز وتر اکتفا کند.
- 6- وقت نماز شب از اول نیمه شب است تا طلوع صبح صادق.
- 7- افضل آن است که نماز به هنگام سحر خوانده شود و هنگام سحر عبارت است از یک سوم آخر شب، و هر قدر به نماز صبح نزدیک تر باشد افضل خواهد بود.
- 8- جایز است انسان نماز شب را نشسته بخواند حتی در حال اختیار ولی اگر می خواهد نشسته بخواند بهتر است که دو رکعت را نشسته را یک رکعت ایستاده حساب کنید.
- 9- شخص مسافر می تواند نماز شب را پیش از نیمه شب بخواند.
- 10- جوانی که می ترسد خواب بماند و نماز شب از او فوت شود، می تواند نماز شب را پیش از نیمه شب بخواند.
- 11- همه کسانی که برای خواندن نماز شب بعد از نیمه شب عذری دارند مانند سالخوردگی یا کسی که از سرد شدن هوا می ترسد و از جنب شدن در خواب بیم دارد و مانند اینها می تواند نماز شب را قبل از نیمه شب بخواند.
- 12- خواندن سوره در رکعت های نماز شب لازم نیست و می تواند فقط به خواندن سوره حمد اکتفا کند.
- 13- مستحب است که نماز شب را بلند بخواند تا اگر از خانواده اش کسی می خواهد به نماز شب برخیزد بیدار شود.
- 14- اگر نماز شب از کسی فوت شد می تواند قضای آن را روز به جا آورد.

(104)

کیفیت خواندن نماز شب

نماز شب مجموعاً یازده رکعت است.

1- هشت رکعت آن، که دو رکعت، دو رکعت، مانند نماز صبح خوانده می شود و به نیت نماز شب می باشد.

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

3- یک رکعت نماز وتر: بعد از حمد سه بار «توحید» و یک بار سوره فلَق و یک بار سوره ناس بخوانیم و می توان یک سوره تنها خواند.

سپس دست ها را برای قنوت به سوی آسمان بالا می بریم و حاجات خود را از خدا می خواهیم و برای چهل مؤمن دعا می کنیم و طلب مغفرت می کنیم. و بعد هفتاد مرتبه می گوئیم: «استغفر الله ربی و اتوب الیه» از پروردگار خود طلب آمرزش و مغفرت می کنم و به سوی او بازگشت می نمایم.

آنگاه هفت مرتبه می گوئیم «هذا مقام العائد بك من النار» و بعد از آن سیصد مرتبه می گوئیم العفو و سپس می گوئیم: رب اغفر لی و ارحمنی و تب علی، انک التواب الغفور الرحیم

یک تذکر مفید

قضای نماز شب را نیز فضیلت بسیار است. چنانچه از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ روایت است که شخصی به آن حضرت عرض کرد، فدایت شوم چه بسا اتفاق می افتد که یک دو، یا سه ماه نماز شب از من فوت می شود و من آن را به روز قضا می کنم. آیا این کار جایز است؟

فرمودند: به خدا قسم این کار مایه روشنی چشم تو است و این جمله را سه بار تکرار کرد. رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: خدای تعالی به بنده ای که قضای نماز شب را بجای می آورد مباحات می کند و می فرماید:

ای فرشتگان، این چیزی را که به او واجب نکرده ام قضاء می کند گواه باشید که من او را آمرزیدم. (105)

نماز و شیوه آموزش گام به گام

شیوه تدریجی در تربیت سنتی است که در اسلام هم به ویژه در عبادات مطرح است. روایات تربیتی اسلام دستور می دهد: کودک را سه سال آزاد بگذارد. پس از سه سال جمله لا اله الا الله را هفت بار به او تعلیم بده و همین که سه سال و هفت ماه و بیست روز شد. دومین جمله که می آموزی «محمد رسول الله» باشد که چهار سال تمام شد صلوات بر پیامبر ﷺ آموزش داده شود.

در پنج سالگی کودک، که قدرت تشخیص دست راست و چپ را یافت، او را رو به قبله قرار ده و به او سجده بیاموز، در پایان سال شش، نماز و رکوع و سجود را آموزش بده.

در پایان سال هفتم، شستن دست و صورت را به او بیاموز و در پایان سال نهم، مساله نماز را جدی گرفته و اگر سرکشی کرد با او برخورد تنبیه آمیز داشته باشد. (106)

فیض سحر

چنین شنیدم که لطف یزدان بروی جوینده در نبندد	چنین شنیدم که هر که شبها نظر ز فیض سحر نبندد
دلی که باشد به صبح خیزان عجب نباشد اگر که هر دم	اگر خیالش به دل نیاید، سخن نگویم چنانکه طوطی
بر شهیدان کوی عشقش، به سرخ روی علم نگرده	به زیر دستان مکن تکبر ادب نگهدار اگر ادیبی
ز تیره آه چو ما فقیران شود مشبک اگر که شبها	دری که بگشاید از حقیقت بر اهل عرفان دگر نبندد
ملک ز کارش گره گشاید فلک بکینش کمر نبندد	دعای خود را به کوی جانان به بال مرغ سحر نبندد
جمال آینه تا نبیند، سخن نگوید خبر نبندد	به رنگ لاله کسی که داغ غمش بلخت جگر نبندد
که سربلندی و سرفرازی گذر بر آه سحر نبندد	فلک ز انجم زره نپوشد قمر ز هاله سپر نبندد

کجا تواند دم از مقامات عاشقی زد

هرآنکه که نالدبه ناله نی چونی به صد جاکمرنبدد

حکیم صفای سپاهانی

قاصد عشق

قاصد آمد گفتمش آن ماه سیمین بر چه گفت
گفت دیگر باز حد خویش نگذارد برون
گفت سر را بایدهش از خاک ره کمتر شمرد
گفت جسم لاغرش را از تعب خواهیم سوخت
گفت خاکستر چو گردد خواهمش بر باد داد
گفت در محشر به آنی زنده اش خواهیم ساخت
گفت خیر و شر نباشد در حساب عاشقان
گفت با ما بر لب کوثر نشیند عاقبت
گفت از خاطر نیفتد هرگز یاد عظیم

عظیم نیشابوری

گفت با هجرم بسازد گفتمش دیگر چه گفت
گفتمش جمع است از پا خاطر از سر چه گفت
گفتمش کمتر شمردم زین تن لاغر چه گفت
گفتمش من سوختم در باب خاکستر چه گفت
گفتمش بر باد رفتم از صف محشر چه گفت
گفتمش من زنده گردیدم ز خیر و شر چه گفت
گفتمش این است احسان از لب کوثر چه گفت
گفتمش چون عاقبت این است زین خوشتر چه گفت
گفتمش دیگر بگو گفتا مگر دیگر چه گفت

حسن ختام

اوصاف پرهیزگاران

درس اخلاقی و عرفانی از کلام امیر مؤمنان علیه السلام

خطبه همام (اوصاف پرهیزگاران) ⁽¹⁰⁷⁾

(گفته اند یکی از یاران امیرالمؤمنین علیه السلام، به نام همام ⁽¹⁰⁸⁾، که مردی عابد بود گفت: «ای امیرالمؤمنین، پرهیزگاران را برای من بستای! چنانچه گویی به آنان می نگرم!» امام در پاسخ او درنگی نمود، سپس فرمود: «ای همام از خدا بترس! و نیکوکار باش که همانا! خدا با کسانی است که پرهیزگارند و آنان که نیکو کردارند» ⁽¹⁰⁹⁾ همان خرسند نگردید و به سوگند بر امام اصرار ورزید ⁽¹¹⁰⁾، امام علیه السلام خدا را ستود و بر او ثنا گفت و بر پیامبر صلی الله علیه و آله و آل او درود فرستاد، سپس فرمود:

اما بعد، خدای سبحان و برتر از همگان، جهانیان را آفرید حالی که بی نیاز بود از طاعتشان و از نافرمانی شان در امان. چه از نافرمانی آن که او را عصیان کند بدو زیانی نرسد، و طاعت آن کس که فرمانش را برد بدو سودی ندهد. سپس روزی آنان را میانشان قسمت کرد و بداد، و هر یک را در جایی که در خور اوست نهاد. پس پرهیزگاران خداوندان فضیلتند در این جهان، گفتارشان صواب است و میانه روی شان شعار، و فروتنند در رفتار و گفتار، دیده هایشان را از آنچه خدا بر آنان حرام کرده پوشیده اند و گوش هایشان را به دانشی که آنان را سودمند است نداشته. و آن را نبوشیده. در سختی چنان به سر می برند، که گویی به آسایش اندرند و اگر نه این است که زندگی شان را مدتی است که باید گذرانند، جانهاشان یک چشم به هم زدن در کالبد نمی ماند. از شوق رسیدن به پاداش - آن جهان - یا از بیم ماندن و گناه کردن در این جهان. آفریدگار در

اندیشه آنان بزرگ بود، پس هر چه جز اوست در دیده هاشان خرد نمود. بهشت برای آنان چنان است که گویی آن را دیده اند و در آسایش آن به سر می برند، و دوزخ چنان که آن را دیده اند و در عذابش اندرند. دل هاشان اندوهگین است و - مردم - از گزندشان ایمن، تن هایشان نزار، نیازهایشان اندک و پارسا به جان و تن. روزی چند را با شکیبایی به سر بردند که آسایشی دراز مدت را برایشان به دنبال آورد، تجارتی سودمند بود که پروردگارشان برای آنان فراهم کرد. دنیا آنان را خواست و آنان دنیا را نطلبیدند، اسپرشان کرد و به بهای جان، خود را از بند آنان خریدند. اما شب هنگام! راست بریابند، و قرآن را جزء جزء با تامل و درنگ بر زبان دارند و با خواندن آن اندوهبارند و در آن خواندن داروی درد خود را به دست می آرند و اگر به آیه ای گذشتند که تشویقی در آن است، به طمع بیارمند و جانهایشان چنان از شوق بر آید که گویی دیده هاشان بدان نگران است، و اگر آیه ای را خواندند که در آن بیم دادنی است، گوش دلهای خویش بدان نهند، انسان که پنداری بانگ بر آمدن و فرو شدن آتش دوزخ را می شنوند. - با رکوع - پشت های خود را خمانیده اند و - با سجود - پیشانی ها و پنجه ها و زانوها و کناره های پا را بر زمین گسترانیده، از خدا می خواهند گردنهایشان را بگشاید - و از آتش رهانشان نماید. و اما در روز، دانشمندانند خویشندگان، نیکوکارانند پرهیزگار، ترس آنان را چون تیر پیراسته تراشیده کرده است و نزار. چون کسی بدان ها نگرد، پندارد بیمارند، اما آنان را بیماری نیست، و گوید خردهاشان آشفته است. اما آن پریشانی را سبب دیگری است.

موجب آشفته گی شان کاری است بزرگ. از کردار اندک خود خرسندی ندارند، و طاعت های فراوان را بسیار نشمارند. پس آنان خود را متهم شمارند و

از کرده های خویش بیم دارند. اگر یکی از ایشان را بستایند، از آنچه - درباره او - گویند بترسد، و گوید: «من خود را از دیگران بهتر می شناسم و خدای من مرا از خودم بهتر می شناسد. بار خدایا! مرا مگیر بدانچه بر زبان می آرند، و بهتر از آنم کن که می پندارند، و بر من بیخشی آن را که نمی دانند.»

و از نشانه های یکی از آنان این است که در کار دین نیرومندش بینی و پایدار، نرمخوی هشیار، و در ایمان استوار، و در طلب دانش حریص و با داشتن علم بردبار و در توانگری میانه روش بینی و در عبادت فروتن و به درویشی نکو حالی نمودن، و در سختی شکیبایی کردن، و جستجو کردن آنچه رواست، و شادمان بودن به رفتن راه راست. و دوری گزیدن از طمع که خوارکننده انسانهاست. کارهای نیک می کند و در هراس است، روز را به شب می رساند و در بند سپاس است. بامداد می کند ذکر گویان، شب را به سر می برد ترسان، و روز می کند شادمان. ترسان از غفلتی که ورزیده و شادمان از بخشش و آمرزشی که بدو رسیده. اگر نفس او در آنچه بر آن دشوار است فرمان وی نبرد، او نیز در آنچه نفس او دوست دارد، اطاعتش نکند. روشنی دیده اش در چیزی است که ماندگار است. (111)

و ناخواهان چیزی است که ناپایدار است. (112) بردباری را با دانش در می آمیزد و گفتار را با کردار - هم - او را بینی که آرزویش اندک است و لغزش هایش کم. دلش آرمیده است و جانفش خرسند و ناخواهان، خوراکش اندک است و کارش آسان، دینش استوار - و مصون از دستبرد شیطان - شهوتش مرده، خشمش فرو خورده، نیکی از او بیوسان (113)، - و همگان - از گزندش در امان. اگر در جمع بیخبران است - به زبان خاموش و دل او به یاد خداست. پس او را در شمار ذکرگویان آرند. و اگر در جمع یادآوران باشد، از بیخبرانش به

حساب نیارند. بر آن که بر او ستم کند ببخشاید، و بر آن که وی را محروم سازد عطا فرماید، و با آن که از او ببرد پیوند نماید. از گفتن سخن زشت دور بُود. گفتار او نرم است و هموار، از وی کار زشت نبینند، و کار نیکویش آشکار. نیکی او همه را رسیده، و بدی وی را کس ندیده. به هنگام دشواری ها بردبار است و در ناخوشایندها پایدار، و در خوشی ها سپاسگزار. بر آن که دشمن دارد ستم نکند، و درباره آن که دوست دارد گناه نوزد. پیش از آنکه بر او گواهی دهند حق را بپذیرد.

آنچه را بدو سپارند تباه نکند و نگهبانی آن را به عهده گیرد. آنچه را به یاد او آرند از یاد نبرد، و مردمان را با لقب های زشت یاد نکند، و همسایگان را آزار ندهد و به مصیبت های دیگران شاد نشود و در کار بیهوده در نیاید و از راه حق برون نرود. اگر خاموش بُود خاموشی اندوهگینش ننماید، و اگر بخندد آواز او بر نیاید و اگر بر وی ستم کنند شکیبایی پیش گیرد، تا خدا انتقام او را گیرد. نفس او از او در زحمت است و مردم از وی در راحت.

خود را برای آخرتش به رنج انداخته، مردمان را از - گزند - خویش آسوده ساخته. از آن که دوری کند به خاطر بی رغبتی به دنیاست و پرهیزگاری، و بدان که نزدیک شود از روی نرمی است و آمرزگاری. نه دوری گزیدنش از روی خویشتن بینی است و بزرگی فروختن، و نه نزدیکی وی به مکر است و فریفتن.

(گوینده روایت گوید: پس همام بیهوش گشت و در آن بیهوشی جان داد. امیرالمؤمنین علیه السلام گفت:) به خدا از همین بر او می ترسیدم.

(سپس گفت:) پندهای رسا با آنان که شنوای آن هستند چنین کند؟!)

(مردی گفت: «ای امیر مؤمنان چرا با تو چنین نکنند؟» فرمود:) وای بر تو! هر اجلی را زمانی است که از آن پیش نیفتد، و سببی است که از آن درنگذرد. آرام باش و دیگر بار چنین سخن به زبان میاور که آن دم شیطان بود که بر زبانت دمید.

مناجات

خدایا ظاهرمان را به عبادت، باطنمان را به معرفت، دلمان را به معیت، روحمان را به مشاهدت سرمان را به پیوستگی با حضرتت روشن ساز و بر محمد و آل محمد علیهم السلام درود فرست و به آبروی آنان بی عذاب بخششمان ده، بی حساب بهشتمان ده، بی عتاب عفویمان کن و بی حجاب دیدارت روزیمان کن. (114)

پروردگارا...

(پروردگارا گفته ها و نکته های اخلاقی و عرفانی از بزرگان طریق سیر و سلوک و عرفان به نیت چهارده معصوم علیهم السلام تهیه و جمع آوری نمودم تا در اختیار جوانان عزیز این مرز و بوم به ویژه طالبان معرفت و اخلاص، فرهنگیان فرهیخته، معلمان دروس معارف اسلامی و مربیان پرورشی مدارس قرار گیرد. باشد که قلبی بیدار و راه گم کرده ای به صراط مستقیم هدایت گردد و چراغ پرفروغی باشد که خانه تاریک قلب و قبرم را روشنایی بخشد، آمین) نگارنده

والسلام

پی نوشت ها :

- 1- نیایش امام حسین علیه السلام در بیابان عرفات
 - 2- صحیفه سجادیه - دعای مکارم الاخلاق، ص 227.
 - 3- صحیفه سجادیه و نیایش صبح و شام، ص 135.
 - 4- گنجینه عرفان، ص 38.
 - 5- نکته 641 هزار یک نکته و انسان در عرف عرفان، ص 37 - 38
 - 6- کسانی که اهل نماز شب اند
 - 7- سیمای فرزندگان، ج 3، ص 214، به نقل از اسرار الصلاه، ص 293
 - 8- آیینہ جام - دیوان حافظ 147
 - 9- تذکره المتقین، ص 211.
 - 10- مقصود آخوند ملاحسینقلی همدانی است.
 - 11- اسرار الصلاه، ص 467، میرزا جواد ملکی تبریزی.
 - 12- رساله لقاءالله، پیش گفتار، ص 9
 - 13- در محضر بزرگان، ص 99
 - 14- سیمای فرزندگان، ج 3، ص 214، (دین داری بالاترین ریاضت).
 - 15- از جمله گفتار حضرت آقای حاج سید هاشم (حداد) بود که می فرمودند: مقدار غذایی که برای بدنت لازم است. تو آن را می خوری. و زیاده بر آن غذا تو را می خورد!
 - 16- رساله لب الباب. ص 145 - 146، به نقل از صراط سلوک. ص 107، جرعه های حیاتبخش، ص 355، به نقل از صراط سلوک، ص 108.
 - 17- جرعه های حیاتبخش، ص 351 - 350 به نقل از مجله حوزه، شماره 55، ص 52 -
- 51
- 18- این سخن علامه طباطبایی اقتباس است از حدیث گهربار حضرت علی علیه السلام که:
«الشریعه ریاضه النفس» دستورات دین همان ریاضت نفس است، هدایت‌العلم، ص 231.
 - 19- انسان در عرف عرفان واقعه 14، ص 34، استاد حسن زاده آملی.
 - 20- تقویم قدس 1379، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی (مشهد مقدس)
 - 21- اربعین، ص 360، امام خمینی (ره).

- 22- بحار الانوار ج 7، ص 125، کتاب العدل و المعاد، باب مواقف القیامه و زمان مکث الناس فیها، حدیث 1.
- 23- امام خمینی (ره)، اربعین، ص 85 - 86.
- 24- چهل حدیث، ص 164 - 165
- 25- آداب الصلاه، ص 288، چاپ دوم، سال 1373 ش.
- 26- امام خمینی (ره)، آداب الصلاه، ص 172.
- 27- امام خمینی (ره)، خطاب به آقا سید احمد آقا.
- 28- سرگذشت های ویژه از زندگی امام خمینی (ره)، ج 1، ص 91
- 29- سرگذشت های ویژه از زندگی امام خمینی (ره)، ج 2، ص 51
- 30- از وصیت نامه الهی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی قدس سره الشریف.
- 31- سلوک معنوی، ص 116.
- 32- رجوع کنید به وسائل الشیعه، ج 3، ص 19، روایت 8
- 33- سوره عنکبوت، آیه 29.
- 34- رجوع کنید به عده الداعی، ص 222 و بحار الانوار، ج 70، ص 249
- 35- این گفتگوی صمیمانه در سال 1360 ه ش در دیدار برخی از برادران پاسدار با حضرت آیت الله بهاءالدینی انجام گرفته است.
- 36- سوره عنکبوت، آیه 29.
- 37- رجوع شود به وسائل الشیعه، ج 3، ص 19، روایت 8.
- 38- امام باقر علیه السلام، کافی، ج 2، ص 238، روایت 3.
- 39- سلوک معنوی، ص 151
- 40- ارزشمندترین توشه سالک به سوی تو، محکمی و استواری اراده و طلب اوست (از دعای روز مبعث)
- 41- با غیر زیانتان مردم را بخوانید، امام صادق علیه السلام، اصول کافی، ج 2، ص 77
- 42- مجله هیئت، پیش شماره چهارم، ص 9
- 43- و کسانی که در راه ما بکوشند مسلما آنان را به راه های خود هدایت می کنیم (عنکبوت، آیه 69)
- 44- هر کس به آنچه می داند عمل کند، خداوند او را از اموری که نمی داند آگاه می گرداند.
- امام صادق علیه السلام، بحار الانوار، ج 78، ص 189

- 45- بخش سوالات از کتاب به سوی محبوب، سید مهدی ساعی، چاپ اول اقتباس شده و صحت و انتصاب آن به آیت الله بهجت از فرزندان‌شان حجه الاسلام شیخ علی بهجت تحقیق گردید و مورد تایید قرار گرفت (از کتاب فراید گر توحید).
- 46- تقویم قدس 1379 از آستان قدس رضوی (مشهد مقدس) بنیاد پژوهش های اسلامی.
- 47- از کتاب صد کلمه در معرفت نفس، نکته 49.
- 48- از کتاب صد کلمه در معرفت نفس، نکته 95
- 49- صد کلمه، نکته 99
- 50- سوره بقره، آیه 256
- 51- سوره آل عمران، آیه 3
- 52- سوره نساء، آیه 88
- 53- سوره طه، آیه 9
- 54- سوره نحل، آیه 27
- 55- سوره تغابن، آیه 14
- 56- انسان کامل از دیدگاه نهج البلاغه، علامه حسن زاده آملی
- 57- صراط سلوک
- 58- صراط سلوک، ص 33
- 59- صراط سلوک، ص 34
- 60- ارشاد القلوب، آخر باب 13 و آخر باب 20
- 61- نماز و همه اعمال، مرگ و زندگی ام، همه برای خداست که پروردگار جهان است، (انعام، آیه 162)
- 62- صراط سلوک، علی محیطی
- 63- صراط سلوک
- 64- انسان در عرف عرفان، ص 25 و 26 واقعه 6
- 65- وارد بهشت می شوند و در آنجا از رزق بی حساب بهره مند خواهند شد (غافر 40):
- (40)
- 66- این مصرع اقتباس بلکه اشاره ای است به غزلی از حافظ و بیتی از آن که:
- نخست موعظه پیر می فروش این است که از مصاحبت ناجنس احتراز کنید

67- کسانی که گفتند پروردگار ما خداست و در این راه استقامت کردند ملائکه بر آنها نازل می شوند و به آنها می گویند نترسید و محزون نباشید و شما را به بهشتی که وعده داده شده اید بشارت باد! (فصلت (41): 30)

68- صراط سلوک، ص 70، علی محیطی

69- سیمای فرزندگان، ج 3، ص 214، به نقل از اسرار الصلاة، ص 289

70- توحید صدوق، ص 18، ج 1

71- نوید صدوق، ص 18، ج 2

72- توحید صدوق، ص 21، ج 3.

73- توحید صدوق، ص 24، ج 2

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

75-

کاشتم در مزرعه دل تخم توحید و دگر هیچ هر چه امیدی که دارم از همین یک دانه دارم
(صراط سلوک)

76- اشاره به بسم الله گفتن اگر چند بار بگویند صدای بس بس می آید

77- شرح کمال الدین عبدالرزاق قاسانی بر منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، ص 36،

چاپ اول به نقل از نامه ها و برنامه ها، ص 47.

78- من قراء الواقعة کل ليله لم تصبه فاقه ابا (تفسیر مجمع البیان، ج 9، ص 270)

79- صراط سلوک علی محیطی

80- صراط سلوک، علی محیطی.

81- فصلت (41) 30.

82- هزار یک کلمه، 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 عليه السلام (مالی) حدیث دوم و در مجمع

البیان شیخ طبری.

89- در محضر استاد، ص 34

90- تازیانه سلوک، ص 29

91- تازیانه سلوک، ص 17، استاد حسن زاده آملی.

92- سیر و گرسنگی، در آن حال با کمال حضور و مراقبت و ادب مع الله، خداوند سبحان را بدان ذکر شریف می خوانی، عدد ندارد، اختیار مدت با خود جنابعالی است مثلا در حدود بیست دقیقه یا بیشتر و بهتر است کمتر از یک اربعین (40 روز) نباشد، بیشترش چه بهتر، (تازیانه سلوک، ص 28.)

93- سوره ابراهیم آیه 24 و 25: ای رسول ما ندانستی که چگونه خدا کلمه پاکیزه را به درخت زیبایی مثل زده که اصل ساقه آن برقرار است و شاخه آن به آسمان بر شده و آن درخت زیبا به اذن خدا همه اوقات میوه های ماءکول و خوش دهد (تازیانه سلوک، ص 32)

94- تازیانه سلوک، ص 113 - 112، استاد حسن زاده آملی

95- تازیانه سلوک، ص 85، استاد حسن زاده آملی

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

97- تازیانه سلوک، ص 90 - 89، استاد حسن زاده آملی.

98- تازیانه سلوک، ص 100، استاد حسن زاده آملی

99- تازیانه سلوک، ص 114، استاد حسن زاده آملی

100- تازیانه سلوک، ص 45 و 52.

101- صمت = خاموشی و سکوت، جوع گرسنگی و روزه

سهر = شب زنده داری و تهجد

خلوت = خضور در فراغت و عزلت

(تازیانه سلوک) دستور العمل های اخلاقی استاد حسن زاده آملی، تهیه سید محمد ناصری.

102- از کتاب نکته ها، حضرت آیت الله شیرازی

103- اسرار الصلوه حاج میرزا جواد ملکی تبریزی، ص 454.

104- شمع سحر، ص 29

105- سجاده عشق در فضیلت (محمد مهدی عقیلی)، ص 43

106- وسائل، ج 15، ص 193، (بکصد و چهارده نکته درباره نماز (محسن قرائتی).

107- نهج البلاغه، ترجمه دکتر سید جعفری شهیدی، خطبه 193

108- همام پسر شریح، از شیعیان امیرالمؤمنین علیه السلام است.

109- نحل: 128

110- عزم علی الرجل، سوگند داد او را.

111- آخرت

112- دنیا

113- انتظار داشتن

114- از کتاب سلوک عارفانه تالیف عارف کامل مرحوم حاج میرزا جواد آقا ملکی تبریزی،

ص 479.

فهرست مطالب

2	مقدمه ناشر
4	مقدمه
6	پیشگفتار مؤلف
11	تحمیدیه
12	نیایش
	فصل اول: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله استاد علامه
13	فیض کاشانی (ره)
13	سفارش به 25 اصل خودسازی
15	آخرین سفارش
	فصل دوم: دستور العمل های اخلاقی از عارف فرزانه، ملا حسینقلی
16	همدانی (قدس سره)
16	الهام گرفتن از یک کبوتر
16	گنج سعادت
17	در آداب خوابیدن
	فصل سوم: دستور العمل های اخلاقی از عارف فرزانه، میرزا جواد ملکی
18	تبریزی (ره)
18	در فضیلت ساعت آخر روز جمعه

- 18..... در فضیلت صلوات بر پیامبر و آل پیامبر ﷺ
- 19..... در آداب خوابیدن
- 20..... حالش قابل وصف نبود
- 20..... در نماز شب مؤمنین را دعا کنید

فصل چهارم: دستور العمل های اخلاقی از عارف فرزانه علامه میرزا

- 22..... علی قاضی تبریزی (ره)
- 22..... نماز اول وقت
- 22..... دنیا می خواهی نماز شب بخوان
- 23..... روایت عنوان بصری و اهمیت آن از دیدگاه علامه قاضی (ره)
- 24..... اهمیت روایت عنوان بصری از دیدگاه علامه علی قاضی (ره)

فصل پنجم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله علامه

- 25..... طباطبایی (قدس سره)
- 25..... اذن استاد در ذکر
- 25..... حضور قلب در نماز
- 25..... آخرین سفارش علامه طباطبایی (ره)
- 26..... دین داری بالاترین ریاضت
- 26..... صفای باطن و رویای صالحه

فصل ششم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت امام خمینی قدس سره

- 27..... الشریف
- 27..... فرمایشات سیزده گانه
- 28..... صراط مستقیم
- 28..... انسان مسافر است

29	تفکر
29	محاسبه و مراقبه
30	حب نفس
30	سروش بیداری
30	نامه محبوب
30	آه و ناله امام در دل شب
فصل هفتم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله العظمی مرعشی	
32	نجفی (قدس سره)
32	سفارش های شانزده گاه
فصل هشتم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله العظمی بهاء	
35	الدینی (قدس سره)
35	اخلاق
35	آثار وجودی
35	ارزش نمازهای یومیه
36	اربعین کلیمی
36	حضور قلب در نماز
37	شرط مقبولیت نماز «نماز خواندن یا معلق بازی»
37	مراقبت از نماز
38	عقل کلید مشکل ها، دروغ بدتر از شراب
39	دو عمل مهم
39	ولایت، نور الهی
39	نیاز استاد در سیر و سلوک
40	تهذیب یا تحصیل

40.....	آغاز خود سازی
	فصل نهم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله علامه جعفری
42.....	(قدس سره)
42.....	موانع سیر و سلوک
	فصل دهم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله العظمی بهجت
45.....	دام ظلّه الوارف
45.....	شناخت محرک
46.....	مرد عمل باشید
47.....	تولی و تبری
47.....	در خانه اگر کس است یک حرف بس است
48.....	ذکر عملی
48.....	یاد خدا
48.....	به معلومات عمل کنید
49.....	استفتائات عرفانی
	فصل یازدهم: دستور العمل های اخلاقی از رهبر معظم انقلاب، حضرت
53.....	آیت الله خامنه ای مد ظلّه العالی
53.....	فرمایشات سیزده گانه
	فصل دوازدهم: دستور العمل های اخلاقی از علامه حسن زاده آملی ...
55.....	اجتناب از هرزه خواری و هرزه کاری
55.....	یونسی مشرب، ایوبی مشهد
55.....	قرآن حکیم است
56.....	مشاهده محبوب

56.....	اسم اعظم
57.....	آداب سیر و سلوک:
58.....	انسان قرآنی باش
58.....	استاد خدا باشد
58.....	اهمیت وضوء
59.....	عرفان عملی
59.....	آثار طهارت
60.....	پرهیز از پرخوری
60.....	اجتناب از پرحرفی
60.....	ذکر سکوت
60.....	از محاسبه تا فتوح
61.....	بذر سعادت
61.....	نماز شب و انس با ملکوت
62.....	اهمیت ذکر لا اله الا الله
62.....	ذکر عجیبی است!!
63.....	عنایت استاد
63.....	بعد چی؟!؟
64.....	همت بلند
64.....	تاثیر قرائت آیه الکرسی
64.....	تاثیر قرائت آیه نور
65.....	دنیا دار شکار است
65.....	قرآن حفظ کنید
65.....	تاثیر آیه الکرسی
65.....	تاثیر اذکار در مشکلات

- 66..... مراحل تزکیه نفس
- 66..... مداومت بر قرائت قرآن و طهارت
- 67..... اذکار برای در امان بودن از آفات و بلیات
- 67..... کتوم باش و سر پوش
- 67..... اکثر ذکر «یا حی یا قیوم» موجب احیاء عقل می شود
- 67..... کلمه لا اله الا الله بهترین اذکار
- 68..... حتی به مزاح هم سخن ناهنجار و خلاف مگویند
- 68..... نماز اول وقت
- 68..... اندرز او ایس قرنی
- 68..... دائما طاهر باش و به حال خود ناظر و عیوب دیگران را ساتر
- 69..... توبه، قدم اول در سلوک
- 69..... اثر ذکر لا اله الا الله
- 70..... دعای شکر در هر صبح و شام
- 70..... دستور العمل های آیات آخر سوره فرقان
- 70..... خروس در سحر به ذکر مشغول است کم از خروس مباش
- 71..... سحر وقت مسافرت رهروان
- 71..... سحر از دست مده
- 71..... آب حیات
- 71..... تاثیر خاص شب و ویژگی های ثلث آخر شب
- 72..... تهجد (شب بیداری)
- 72..... قم ایها المزمّل
- 73..... غزل بیدل

فصل سیزدهم: دستور العمل های اخلاقی از حضرت آیت الله حائری

- 74..... شیرازی (حفظه الله)

74.....	خداباوری
75.....	بی اعتباری دنیا
75.....	تجمع فکر
75.....	آفت عجب
75.....	پاکسازی نیت
75.....	تفکر و عبادت
76.....	رهایی از اندوه
77.....	فصل چهاردهم: آموزه های متنوع
77.....	خاصیت نماز شب
77.....	احکام و آداب نماز شب
78.....	کیفیت خواندن نماز شب
79.....	یک تذکر مفید
80.....	نماز و شیوه آموزش گام به گام
80.....	فیض سحر
81.....	قاصد عشق
82.....	حسن ختام
82.....	خطبه همام (اوصاف پرهیزگاران)
86.....	مناجات
86.....	پروردگارا...
87.....	پی نوشت ها
93.....	فهرست مطالب