

معرفت به خدا به واسطه خود خدا

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

و صَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا وَ نَبِيِّنَا أَبِي الْقَاسِمِ مُحَمَّدٍ

وَ عَلَى آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَ اللَّعْنَةُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ

أَجْمَعِينَ

بِكَ عَرَفْتُكَ وَ أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْكَ وَ دَعَوْتَنِي إِلَيْكَ وَ

لَوْ لَا أَنْتَ لَمْ أُدْرِ مَا أَنْتَ.

به نظر می‌رسد که تا اینجا قبلاً صحبتش شده

بود. در اینجا حضرت می‌فرماید من به واسطه تو، تو

را شناختم. عرفان من به تو به واسطه خود تو بود. »

وَ أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْكَ وَ دَعَوْتَنِي إِلَيْكَ» تو بودی که مرا بر

خودت دلالت کردی و راهنمایی بر خودت نمودی

و دعوت به خودت کردی. «وَلَوْ لَا أَنْتَ لَمْ أُدْرِ مَا أَنْتَ»
اگر تو نبودی من عرفان به تو نداشتم و نمی دانستم
که تو که هستی و چه هستی؟

در این عبارت امام سجاد علیه السلام مطالب
مختلفی را در حول یک محور بیان می کند. مسأله
اوّل در اینجا این است که حضرت محور این طلب
و دعوت را عرفان به پروردگار می داند «بِكَ عَرَفْتُكَ
وَ أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْكَ» من تو را به تو شناختم، تو مرا
بر خودت دلالت کردی راهنمایی کردی «وَ دَعَوْتَنِي
إِلَيْكَ» تو مرا به خودت دعوت کردی. چرا؟ چرا خدا
ما را به خودش دعوت می کند؟ چرا ما باید معرفت
به او پیدا کنیم؟ معرفت به او پیدا کردن چه نتیجه‌ای
برای انسان دارد؟ حالا انسان به خدا معرفت پیدا
نکند چطور می شود؟

یا اینکه می فرماید: «أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْكَ» تو مرا
دلالت بر خودت کردی نمی فرماید مرا دلالت بر
جَنَّتِ خودت کردی. مرا دلالت بر نعیم خودت
کردی، دلالت بر خود، کاف، دلالت خطاب است
دیگر، و خطاب هم در وهله اوّل اِطْلَاقِ بر ذات است

دیگر، بر ذات اطلاق می‌شود، تو مرا دلالت بر ذات خودت کردی. این چه نفعی دارد؟ برای چه؟

پس محوریت این عبارتِ شریف بر عرفان به پروردگار است، این محوریت این عبارت را تشکیل می‌دهد، مسائلی در حول و حوش این عرفان هست. یکی اینکه حضرت در اینجا می‌فرماید: این عرفان من به تو به واسطه خود تو بود، به واسطه ذاتِ خود تو بود. این یک مسأله است یعنی من از غیر برای عرفان به تو و شناخت تو کمک و مساعدت نگرفتم، فقط «بک». چرا باید این طور باشد؟ در حالی که خب ما در معرفتی که نسبت به اشیاء پیدا می‌کنیم چه بسا از غیر کمک می‌گیریم، با مساعدت شخص دیگری معرفت پیدا می‌کنیم. من باب مثال شما می‌خواهید زید را بشناسید، این آقا کیه؟ خودتان نمی‌توانید بشناسید می‌روید سراغ رفیقش، آقا بیا برای من بگو این چه جوریه؟ می‌خواهم باهاش یک معامله‌ای بکنم، انجام بدهم؟ انجام ندهم؟ آدم خوبی است؟ تو معامله غلّ و غشّ ندارد؟ به قول معروف چک‌ها را به موقع أداء می‌کند یا اینکه از زیرش در

می‌رود؟ در امانت و اینها، وعده به امانت می‌کند؟
سَرِ ما را کلاه نمی‌گذارد؟ خلاصه می‌خواهیم یک
معامله باهاش بکنیم تا فیها خالدونش را می‌پرسیم
دیگر، خیلی عجیب است! خب الآن در اینجا ما از
غیر کمک گرفتیم، مساعدت گرفتیم از غیر، اما در
اینجا حضرت می‌فرماید نه، برای معرفت به تو «بِكِ
عَرَفْتُكَ» فقط تو وسیله هستی و تو واسطه هستی.

پس انسان در این راه سیر و سلوک چرا نیاز به
استاد دارد؟ خُب حضرت که دارد این را دفع می‌کند،
می‌گوید «بِكِ عَرَفْتُكَ» من نیازی به کسی ندارم.
معرفتی که دارم این به واسطه خود تو است. پس
استاد اینجا چه کاره است و چه نقشی را استاد در
اینجا بازی می‌کند؟

بعد حضرت می‌فرماید: «وَ أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيَّ»

هم تو بودی که مرا بر خودت دلالت کردی، کسی
نیامد در گوش من و مرا به این راه راهنمایی و
هدایت کند و یا در گوش ما بگوید آقا یک خدایی
هم هست، خب اینجا پس این پیغمبرهایی که آمدند
و مردم را دعوت به خدا کردند، با این فقره منافات

ندارد؟ بالأخره پیغمبر بشر است دیگر، پیغمبر یک بشری است دارای علم و شعور و ادراک و کشفِ حُجُب و اطلّاع بر غیب و استفاده و استفاضه از الهام و وحی الهی، خب این می‌آید و افراد را دعوت می‌کند به توحید، دعوت می‌کند به رسالت، دعوت می‌کند به عرفان، در حالی که حضرت سجّاد می‌فرماید: «أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيكَ» تو دلالت کردی. خب پیغمبرها چه کاره هستند اینجا؟

در خود آیات قرآن هم که داریم ﴿ وَ مَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَ مُنذِرِينَ ﴾ (الأنعام، ۴۸) ما پیغمبران را مُبَشِّر و مُنذِر فرستادیم، بشارت بدهند به نعمات الهی در صورت اطاعت و اِنذار کنند، بترسانند، وعید بدهند و تخویف کنند بندگان را به عذاب الهی در صورت مخالفت. یا در یک آیه دیگری می‌فرماید: ﴿ مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ﴾ (طه

۲) إِلَّا تَذَكَّرَ لِمَنْ يَخْشَى ﴾ (طه، ۳) ما تو را فرستادیم با قرآن که یادآور یکی افراد را، بشارت بدهی افراد را ﴿ هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَ دِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَ كَفَى بِاللَّهِ شَهِيداً ﴾ (الفتح، ۲۸) ارسال

رسول برای اظهار حقّ است و این آیاتی که در قرآن کریم دلالت می‌کند بر اینکه انبیاء آمدند برای اینکه مردم را هدایت کنند به سمت او، خب با «أَنْتَ دَلَلْتَنِي

عَلَيْكَ» این چه نسبتی پیدا می‌کند؟

اگر بگوئیم که «أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْكَ» اینها که آمدند خب اینها هم از طرف خدا آمدند، اینها از طرف شیطان که نیامدند، انبیاء الهی اینها از طرف خداوند متعال آمدند پس بنابراین «أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْكَ» منافات ندارد. یعنی خدایا تو دلالت می‌کنی مرا بر خودت به واسطه انبیائی که آن انبیاء هم از طرف تو هستند، پس همه از یک جا آمدند همه از یک منبع و یک منشأ نتیجه می‌گیرد. آیا منظور از کلام حضرت سجّاد این است؟ خب این معنا صحیح است. بالأخره آنچه را که مولا به واسطه می‌فرستد و خودش انجام می‌دهد یا آن چه را که به واسطه انجام می‌دهد یکی است، بالأخره هر دو از یک جا است. یک وقتی من این لیوان آب را مستقیماً می‌دهم به یک نفر یک وقتی این لیوان آب را می‌دهم به ایشان می‌گویم آقا این را ببرید به فلان شخص بدهید، این فرقی نمی‌کند.

بالآخره در اینجا من این لیوان آب را آمده‌ام و به فلان کس ارسال کردم حالا یا به واسطه یا [بدون واسطه]. ولی در اینجا حضرت سجّاد می‌فرماید: «أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيَّكَ» تو بودی که دلالت کردی مرا بر خودت، یعنی خودِ تو بودی. این شاید منظور حضرت یک قدم از این مرتبه‌ای که ما در آن هستیم بالاتر باشد یعنی در اینجا خود ذات پروردگار است که دلالت می‌کند بر ذات خودش «وَدَعَوْتَنِي إِلَيْكَ» و دعوت کردی مرا به سوی خودت.

اینها مطالبی است که در حول و حوش این فقره شریفه دور می‌زند که اولاً منظور از عرفانی که حضرت سجّاد در اینجا می‌فرماید چیست؟ و حضرت بعد از این عباراتیکه در اینجا از نقطه نظر نزول رحمت و فیض بر بندگان و انحصار خیر و برکت و میمنت در وجود حضرت حقّ است، یک مرتبه در ابتدای کلام، معرفت را مطرح می‌کند «بِكَ عَرَفْتُكَ» من به تو شناختم خودت را. این عرفان برای چیست؟ چرا انسان باید عرفان و معرفت داشته باشد؟ این یک مطلب. مطلب دوّم این است که چرا

باید عرفان به پروردگار در اینجا ارزش و بهاء و قیمت به او داده شده باشد؟ چون حضرت می فرماید «بِكِ عَرَفْتُكَ» من تو را شناختم به تو، عرفان مُتَعَلِّقْشِ ذَاتِ پروردگار. این هم سؤال دوّم که چرا عرفان باید تعلق به ذات او بگیرد؟ چرا عرفان نباید تعلق به نعمات او بگیرد؟ [چرا] عرفان نباید تعلق به جَنّت و نار بگیرد؟ چرا عرفان نباید به مظاهر الهی در عالم کون تعلق بگیرد؟ عرفان به بشر، عرفان به حیوان، عرفان به جمال، عرفان به عالم مثال، عرفان به عوالم ربوبی. هیچ کدام اینها مورد نظر حضرت نیست، عرفان به ذات را حضرت در اینجا می فرماید: «بِكِ عَرَفْتُكَ» به تو، تو را شناختم نه بهشت تو را، به تو تو را شناختم نه جهنّم و نار تو را، این مسأله دوّم. مسأله سوّمی که در اینجا حضرت می فرماید این است که چرا تو باید واسطه باشی؟ و این خیلی سؤال، سؤال مهمّی است! چرا تو باید واسطه برای این عرفان باشی و غیر و شخص ثالث نمی تواند واسطه باشد؟ ما در عرفان که پیدا می کنیم همیشه کمک می گیریم، بطور کلی در شبانه روز ما همیشه

کمک از غیرست، می‌خواهیم معرفت پیدا کنیم به فلان علم، معرفت پیدا کنیم به خصوصیات بدن آدمی، خب لازمه‌اش این است که از کتاب کمک بگیریم، از استاد کمک بگیریم از شخص خبیر نسبت به این مسائل کمک بگیریم، می‌خواهیم عرفان پیدا کنیم معرفت پیدا کنیم شناخت پیدا کنیم نسبت به ارض و طبقاتُ الأرض، باید از علمی که مربوط به طبقاتُ الأرض کمک بگیریم، از استادی که در این زمینه تجربه کافی داره مساعدت و کمک بگیریم. خب در تمام مسائل، همه کمک گرفتن از غیر است، از غیر انسان باید کمک بگیرد برای رسیدن به این هدف، برای رسیدن به این غایت. ولی در خصوص پروردگار حضرت می‌فرماید: «بِكَ عَرَفْتُكَ» من از تو فقط باید کمک بگیرم برای رسیدن به تو و برای رسیدن به معرفتِ تو، غیر نمی‌تواند مرا در این راه کمک کند. چرا اینطور است؟ این علتش چیست؟ چرا غیر نمی‌تواند کمک کند؟

چون اگر به اندازه سر سوزنی غیر کمک کند این انحصارِ «بِكَ عَرَفْتُكَ»..... چون تقدّم جارو مجرور

بر «عَرَفْتُكَ» این افاده انحصار می کند دیگر بر لسان
 اهل ادب، یک وقت می گویم «عَرَفْتُكَ بِكَ» یک
 وقت می گویم «بِكَ عَرَفْتُكَ»، این افاده انحصار و
 تخصیص می کند، یعنی معرفت من به تو فقط به
 واسطه توست کسی دیگر نمی تواند مرا در اینجا
 کمک کند. این نکته اگر برای ما حلّ بشود دیگر
 خیلی خلاصه هنر کردیم، این قضیه که چرا حتی
 استاد هم نمی تواند کمک کند؟ چرا حتی پیغمبر هم
 نمی تواند کمک کند؟ چرا حتی رفیق هم نمی تواند
 کمک کند؟ لِمَ این مسأله خلاصه إعجاز حضرت
 سجّاد است. البتّه خوب به طبق فهممان و إلاّ ما کجا
 و فهم حضرت سجّاد کجا؟ واقعاً خنده دار است.
 یکی از فُکاهی ها این است که ما بیاییم کلام حضرت
 سجّاد را ترجمه کنیم، این از جُک های معروف
 روزگار می شود به حساب بیاید. خوب دیگر حالا آن
 بزرگواران به بزرگواری خودشان به ما می بخشند،
 باشه عیبی ندارد این بچه ها بیایند با الفاظِ ما وَر برونند
 با عباراتِ ما وَر برونند عیبی ندارد. می گویند که ادب
 نشانه علم است و [حکایت] از علم می کند و کسی

که علم ندارد خب ادب هم ندارد. حالا ما جسارت می‌کنیم چون علم نداریم ناقص هستیم خلاصه در حول و حوش کلام حضرت سجّاد صحبت می‌کنیم.

مسأله اوّل در اینجا مسأله عرفان است که چرا در اینجا عرفان مدّ نظر قرار داده شده؟ و این عرفان چه شاخصه و خصوصیتی دارد که به واسطه آن خصوصیت، کمال برای انسان واقع می‌شود؟ عرفان چه جنبه‌ای دارد که به واسطه آن جنبه، امتیاز انسان از بقیه موجودات؟ چون امتیاز انسان از بقیه موجودات به علم او است دیگر. علم یعنی معرفت دیگر. علم یعنی عرفان و شناخت. این خصوصیتی که در عرفان هست چیست؟ منظورم از عرفان این معنای اصطلاحی خصوصیت شناخت حضرت حقّ و شناخت صفات و أسماء الهی علی مقدار استعداد امکانی هر ظرف نیست. بلکه منظور از عرفان در اینجا علمِ کلی است علم به همه اشیاء است. خود علم مِنْ حَيْثُ هُوَ هُوَ، نه اینکه علم در یک مسیر خاصّ و متعلّق خاصّ. این منظور از عرفان و شناخت. هیچ شکی نیست در اینکه ارزش انسان و

قیمتی که انسان دارد و امتیازی که انسان دارد بر سایه موجودات، این به واسطه علمِ اوست، به واسطه ادراک و شعور اوست. چرا؟ چون اگر ما بخواهیم خصوصیات انسان را با بقیه موجودات ملاحظه کنیم فقط شاخصه ادراک می ماند.

بین انسان و بین بقیه موجودات خب نقاط اشتراک وجود دارد، نقاط اشتراک، مادیت است. جسمیت است، نباتیت است، حیوانیت، رشد، توألد، تناسل، ازدیاد، دفعِ معرض است. جلبِ صحت است، جلبِ منافع، اینها نقاط مشترک بین انسان و بین بقیه است. خب اینکه نمی شود ارزش باشد، فرض کنید که من باب مثال بین انسان و بین یک فیل، بعضی از این فیل ها هست می گویند چند تن وزن دارد، نقاط مشترکی وجود دارد یکی اش در جسم، جنابِ فیل متشکل است از لحم و عظم و بشره و دم و أسنان و دندان و استخوان و این چیزها، انسان هم همینطور است. انسان هم لحم دارد گوش دارد استخوان دارد دم دارد. اینها چیزهایی است که مشترک است بین انسان و بین جناب فیل. حالا ما

بزرگترش را گفتیم که فیل است، ولی ما به الامتيازِ
انسان و آنچه که موجب شرافت انسان است از
مابقی، این اشتراکاتِ در جسمیتِ؟ نه! اشتراک در
جسمیت باعث این نمی‌شود. به جهت اینکه خب
فرض بکنید این انسان که الآن هفتاد کیلو هشتاد کیلو
وزنش، اگر قرار باشد بر اینکه شرافت این انسان
زیادی و زنش باشد خب ما هم یک غذاهایی به این
انسان می‌دهیم که این باد بکند به اندازه فیل بشود!
نمی‌شود؟ انسان هفتاد کیلویی داریم بعد این انسان
می‌شود صد کیلو، سه رقمی می‌شود. بعد کم کم غذا
[می‌خورد و زنش زیاد می‌شود]، بعضی افراد
دویست کیلو هم هستند سیصد کیلویی هم داریم.
من در یک جا دیدم که عکس یک نفر را کشیده بود
و نوشته بود این شخص چهارصد و پنجاه کیلو وزن
دارد، عکسش را انداخته بود! چهارصد و پنجاه کیلو!
حالا فرض بکنید که این انسان چهارصد و پنجاه
کیلو باز هم بخورد، همین طوری باد کند بشود
چهارهزار و پانصد کیلو، و زنش بشود چهار رقمی به
بالا، خب این چهارصد و پنجاه کیلو شدن، چه

ارزشی بر او اضافه می کند؟ چه قیمتی را بر او اضافه می کند؟ تازه دیگران هم مذمتش می کنند. نه تنها اضافه می کند بلکه مذمتش می کنند می گویند این هم آدم است، این سعی می کند وزن خودش را پایین بیاورد با رژیم پایین بیاورد. از آقای دکتر یک رژیمی بگیرد شش ماهه چهار ماهه چقدر؟ فوراً بیاره پایین. کی می گفت؟ یک کسی چند روز پیش بود، شما بودید یا شما بودید؟ این جناب صدام حسین، ایشان به وزرایش دستور داده بود که همه وزنشان را باید هفتاد بیاورند؟ شصت بیاورند؟ شصت که خیلی لاغرست، گفتش ما وزیر پک و پهن نمی خواهیم! وزیری که صد کیلو وزنش باشد دویست کیلو، این وزیر که نمی تواند راه برود! و بیچاره این وزراء افتاده بودند به رژیم، رژیم بگیر خلاصه و الا...! ایشان این طور می فرمودند! می گفتند که تهدید به خلع کرده بود که باید از وزارت خلع بشود! خب پس معلوم می شود وزن زیاد ارزش نیست. این وزن زیاد، قیمت ندارد. بله این وزن زیاد قیمت دارد در جای خود، شما یک گوسفند می خواهید بخرید، هر چه

گوسفند بزرگتر باشد چون منظور از اُغنام و اُحشام، استفاده از لحم، خب این در اینجا ارزش به این است که چاق باشد.

می گفت ما نمی دونیم شما به عشق چی صبح از خواب پا می شوید؟ کسی که تریاک نمی کشد اصلاً برای چی بلند می شود از خواب؟ یعنی همه فکرش ذکرش و خصوصیات ذهنش، ارزشش این است که آن تریاک را بکشد، آن غنیمت است. این ارزش و قیمت او همانی است که از شکمش خارج می شود. خب در مزمار امتیاز و ارزش، ازدیاد وزن می بینید در اینجا فایده ندارد و به درد نمی خورد. این ازدیاد وزن، مفید بودنش برای موارد خاص، برای غنم که از آن استفاده کنند. برای بقر است که از لحم او استفاده بشود. اما همین ازدیاد وزن برای بعضی از حیوانات هم ما می بینیم ضد ارزش است و خلاف ارزش و قیمت است. فرض کنید که یک سگ شکاری این حُسنش به این است که وزنش زیاد نباشد سگ شکاری و کلب صید، این حُسن کلب صید این است که نحیف باشد تا بتواند بدود بتواند

سرعت داشته باشد اما اگر یک سگ شکاری هی به او غذا بدهند هی این چاق بشود خب نمی‌تواند دنبال آهو بدود و بگیره. خب این مربوط به وزن که در اینجا اشتراک بین انسان و بین حیوان، این اشتراک خصوصیت تمایز به واسطه وزن نمی‌تواند باشد چون وزن چیز بی‌فایده و غیر مفید و بلکه مضر است. نه تنها غیر مفید بلکه مضر است. شخصی که سمین است انواع امراض برای او پیدا می‌شود. تنگی عروق برای او پیدا می‌شود. ضیق عروق برای او پیدا می‌شود. فشار خون برای او پیدا می‌شود. کسالت قلبی برای او پیدا می‌شود. کسالت کلیوی برای او پیدا می‌شود. اینها همه برای چیه؟ برای سمین بودن. و مرتب خب انسان باید....

و جداً اگر انسان این دستورات اسلام را که می‌فرماید اگر انجام بدهد، مثلاً فرض کنید که دارد «خَيْرٌ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمَشْيُ»^۱ یک شخصی می‌خواند «خَيْرٌ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمَشْيُ» «الْمَشْيُ» به مُسهل می‌گویند ولی این مَشْي است در اینجا. مَشْي یعنی حرکت

^۱ بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۲۸.

یعنی قدم زدن. به واسطه مَشی است که سموم از بدن دفع می‌شود اعضاء و جوارح به کار می‌افتد و به واسطه مَشی است که انسان باید بدن خود را دائماً ترمیم کند و تصحیح کند. نشستن در یک جا، این برای انسان موجب مرض. امروز می‌گویند اگر شما سه ربع ساعت در یک جا نشستید باید بلند شوید یک ربع حرکت کنید یعنی همین نشستن در یک جا موجب می‌شود که در خون رسوباتی پیدا بشود، رسوب کند. شما اگر فرض کنید که یک کانال آب را در یک جا ثابت نگه دارید، آب درش ثابت باشد بعد از یک مدّت این رسوب می‌کند، این آب رسوب می‌کند، اگر این حرکت آب کند باشد در آن جایی که می‌خواهد حرکت گردش پیدا کند در آن جا می‌بینیم کم‌کم رسوب پیدا کرده و گرفته. این لوله‌های شوفاژ بعد از یک مدّت اگر شما نگاه بکنید می‌بینید که این رسوبات به نحوی آمده که تنگ کرده این حرکت را. این برای چیه؟ برای خاطر سکونت. انسان در یک جا ساکن باشد. لذا می‌گویند انسان باید بلند شود و یک ربع حرکت کند. این حرکت

موجب می‌شود که این بدن به کار بیفتد روغن کاری بشود، و اگر انسان در یک جا بماند این ترشحاتی که وجود دارد در خلل و فُرجِ اعضاء و جوارح خصوصاً در قسمت پاها، مفاصل و امثال ذلک، کم‌کم این ترشحات ممکن است که موجب رسوباتی بشود و این رسوبات برای انسان ناراحتی‌هایی بوجود بیاورد، لذا می‌گویند انسان باید حرکت کند، ورزش کند.

ورزش یکی از افعال و اعمالی است که در شرع وارد شده. حالا ورزش‌های کذا و کذا...! «عَلِّمُوا صِبْيَانَكُمْ لِلسَّبَاحَةِ وَ الرَّمَايَةِ»^۱ شنا یکی از بهترین ورزش‌ها است. تمام بدن در حال حرکت است. اسب سواری یک از بهترین ورزش‌هاست. انسان باید اسب سواری کند. اینها چیزهایی است که سابقاً انجام می‌دادند، ولی الآن ترک شده. خود مرحوم آقا سابق ورزش می‌کردند. صبح که از خواب بلند می‌شدند اصلاً نیم ساعت ورزش می‌کردند، همین

^۱ الکافی، ج ۶، ص ۴۷: قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَاحَةَ وَ الرَّمَايَةَ.

نرمش و این چیزها، خیلی وقت پیش، بعد که دیگر
سَنّشان بالاتر و اینها رفت دیگر تقریباً نیم ساعت -
یادم است در وقتی که خیابان هدایت و این [جاها]
بودیم - قدم می زدند. صبح ها می آمدند و نیم ساعت
یا سه ربع، گاهی اوقات سه ربع گاهی اوقات یک
ساعت هم می شد همین طور گردش می کردند، تو
خیابان های اطراف حرکت می کردند. بعد هم که به
مشهد مشرف شدند صبح ها نیم ساعت و عصرها هم
نیم ساعت در حیاط می گشتند و یک روز خود ایشان
به من فرمودند.

ما در آن دو سال آخر حیاتشان با ایشان صبح ها
می رفتیم برای جاقرق. ایشان کسالت قلبی هم
داشتند دیگر. تابستان، نماز صبح را که می خواندند
می گفتند که بیا. گاهی اوقات هم که ما تنبلی مان
می آمد و دیر می کردیم ایشان حرکت می کردند
می آمدند به سمتِ منزل، تو راه ما آقا را می دیدیم.
خلاصه سوار می شدیم. می رفتیم جاقرق در آن جا
حدود نیم ساعت قدم می زدند تا به قسمتی
می رسیدیم که دیگر رفتنش تقریباً خیلی مشکل بود

صعب بود ایشان هم خب نمی توانستند از جاهای
مشکل و اینها بروند، آنجا یک ربع بیست دقیقه‌ای -
اصلاً عرق می کردند نیم ساعت حسابی عرق
می کردند - آنجا یک بیست دقیقه‌ای می نشستند و
دیگر ما هم شروع می کردیم با ایشان صحبت و بحث
کردن و فلان و از این حرف‌ها. بیست دقیقه‌ای
می نشستند و بعد دوباره پیاده برمی گشتند. و
خودشان می فرمودند هر روز صبح که من بیایم - این
در طول تابستان ادامه داشت شاید دو ماه ما مرتب
رفتیم - ایشان می فرمودند من هر روز که بیایم اصلاً
به طور کلی حالم در آن روز فرق می کند با روزهای
دیگر و جالب اینکه ایشان صبحانه هیچ وقت کره و
یا سرشیر نمی خوردند اما آن روزها از همان جا ما
می گرفتیم، یک نان‌هایی بود خیلی گرم و خوشمزه
بود، از آن جا می گرفتیم با همون سرشیر هم بود از
این تقلبی‌ها نبود و ایشان از آنجا که می آمدند تا شهر،
صبحانه‌شان را در همان ماشین می خوردند. و اصلاً
نه تنها اذیت نمی شدند بلکه بسیار هم خیلی سر حال
و خب بودند.

از آن عقب هم خلاصه لقمه برای ما درست می‌کردند ما خب رانندگی می‌کردیم نمی‌توانستیم، از همان عقب به ما می‌دادند می‌گفتند بیا تو هم بخور، خلاصه تا شهر که می‌رسیدیم دیگر جفتمان صبحانه‌مان را خورده بودیم. از جاقرق به طرّبه و از طرّبه هم به آن بلوار وکیل‌آباد که خیلی آن جاده وکیل‌آباد طولانی بود. و ایشان همیشه دأشان بر همین بود.

و خب این یک واقعیت است به جهت اینکه ما در تحت یک قوانین و مقرّراتی هستیم اگر از آن مقرّرات بخواهیم تخطّی بکنیم نظامِ نفسی انسان، نظام بدن به هم می‌خورد. همان طوری که ما نیاز به هوا داریم و اگر هوا استنشاق نکنیم خفه می‌شویم، برو برگرد هم ندارد. شما دو دقیقه دهان و بینی را بگیرید خب خفه می‌شوید دیگر. چرا؟ چون نظام بدن نیاز به اکسیژن و هوا دارد اگر غذا نخورید بعد از چند روز از بین می‌رو[ی]د. این نظام احتیاج به غذا دارد و همین طور این نظام احتیاجی به تحرّک دارد چون انسان غذاهای متفاوت می‌خورد و کبد

این غذا را تجزیه می‌کند، کار کبد کار تجزیه کردن است، تجزیه می‌کند به انواع کلسیم پتاسیم انواع مواد معدنی انواع مواد عالی انواع ویتامین‌ها شیرینی و امثال و ذلک. تمام اینها را کبد می‌اید یکی یکی تجزیه می‌کند و می‌فرستد در خون. خب اینها باید برود و جذب سلول‌ها بشود خب گاهی اوقات زیاد می‌اید، این زیادی رسوب می‌کند. انسان باید به یک نحوی این زیادی را از بین ببرد. اگر از بین نبرد این نظام برای انسان درد سر ایجاد می‌کند. لذا انسان باید ورزش کند و ورزش جزء برنامه زندگی انسان باید باشد.

متأسفانه الآن دیگر این مسائل کنار افتاده و اگر یکی بخواهد ورزش کند می‌گویند! آقا ورزش کرده! آقا کوه رفته! عجب! عجب! آخر زمان شده! طلبه‌ها هم کوه می‌روند! واقعاً این قدر حماقت و نفهمی بجایی رسیده که اگر یک طلبه بخواهد کوه برود می‌گویند عجب آقا! پس کی باید برود؟ فقط کوه جای بز کوهی و گوسفند است؟ طلبه بنده خدا نباید کوه برود؟ عجب آقا جان، طلبه باید استخر برود؟

طلبه باید شنا برود؟ عجیب! آقا توی این مملکت کی

حالا می رود استخر؟ توی این مملکت....؟

یک روز در خدمت مرحوم آقا بودیم رفتیم پیش

دکتر اتّفاق، دکتر اتّفاق یکی از پزشکان بسیار

معروفی بود که شهرت جهانی داشت ایشان بسیار

دکتر واردی بود، خیلی. و هفت، هشت تا هم بیشتر

مریض قبول نمی کرد، هفت یا هشت تا، امان از آن

وقتی که یک مریضی گیرش می افتاد که می توانست

باهاش حرف بزند، یک دفعه می دیدی آقا چهار

ساعت با این مریض حرف زده! آن مریض های

بیچاره ای که بیرون هستند آنها هم همین طوری باید

بنشینند و از حسن اتّفاق یا سوء اتّفاق، چی بگویم؟

سوء اتّفاق، آن وقتی که خلاصه آقا گیر این

می افتادند، دیگر می رفت ویزیت ایشان به سه

ساعت، سه ساعت و نیم! یک دفعه که ما با ایشان

رفتیم پیش این آقای دکتر ناصر اتّفاق، ایشان

سه ساعت و نیم با ما حرف زد! سه ساعت و نیم! و

بعد خسته شد آمد رفت بالا، رو کرد به آقایونی که

نشسته بودند، خلاصه سرکار گذاشته بود، گفت:

آقایان ببخشید دیگر من خسته شدم فردا بیایید!
خیلی آدم عجیبی بود! ریش داشت اینقدر و کراوات
هم می زد! مرحوم آقا می فرمودند: که من این را در
فنّ خودش مجتهد می دانم. و خودش می گفت: که
من هجده سال بعد از فوق تخصص هم درس
خواندم! خیلی دیگر! طبیب همین امراض داخلی و
اینها بود. چی می خواستیم بگیم؟

بعد من یک وقت برای ناراحتی خودم، یکی از
روزهایی که در خدمت مرحوم آقا بودیم، ناراحتی
معه خودم رو آنجا مطرح کردم. شروع کردم
صحبت کردن. گفتم آقا من یک همچین حالی دارم
تا گفتم یک همچین حالی دارم، ایشون شروع کرد
خودش بقیه پرونده را گفتن، شما این حال می شوید
اینطوری می شوید اینطوری می شوید، دیدم ظاهراً از
خود ما بهتر به وضع ما اطلاع دارد، بعد جلوی آقا
گفت، گفت: اشکال شما طلبه ها این است که تحت
تأثیر این عوامّ، ورزش نمی کنید، شنا نمی کنید، اسب
سواری نمی کنید آقا، کوه نمی روید به این تفریحات
[نمی پردازید] شما باید دانش بروید! دانش یعنی

رقص! اینی که گفت: دیگر ما از خنده [روده بر شدیم!] و جدی می‌گفت‌ها! یعنی نه اینکه بخواهد چیز بکند آدم چیزی بود یعنی خیلی آدم اهل تفکر [ی بود.] یعنی می‌خواست این را بگوید که چرا باید، حالا آن دانس و اینها حرام است و اینها، ولی منظورش این بود که چرا باید از مواهب دنیوی که این مواهب دنیوی موجب سلامتی انسان است، طلبه باید محروم باشد؟ و این را یک امر خلاف می‌دانست و متابعت از این امر خلاف موجب همین مرض‌ها است. می‌گفت: این مرض‌های زخم معده و ناراحتی و پروستات و ناراحتی مفاصل و ناراحتی فشارخون و اینها، می‌گفت چرا مردم عادی و اینهایی که کوه می‌روند ندارند؟ اینهایی که ورزش می‌کنند چرا ندارند؟ به خاطر اینکه این بدن باید در تحت یک نظامی باشد، همان طوریکه اگر شما غذا نخورید می‌میرید، ورزش هم نکنید مریض می‌شوید. این خیلی امر دو دو تا چهار تا است دیگر.

و خیلی به کار طلبه‌ها اعتراض داشت. می‌گفت طلبه چرا نباید برود شنا کند؟ می‌گفت شنا هر دو

روزی یک بار برای بدن لازم. شنای آب گرم، شنای آب سرد. یک ساعت انسان می رود شنا می کند تمام سموم را دفع می کند بدنش را به حرکت می اندازد می گفت یکی از دواهای ناراحتی معده، داروش کوه پیمایی است، رفتن در کوه. می گفت این اصلاً دواى ناراحتی معده هست یا زخم معده هست. می گفت این بدن به حرکت می افتد این به گردش می افتد و این معده به واسطه این حرکت و تقلایی که می شود فشارهایی که به او وارد می شود جذب خونی که در اینجا می کند، این کم کم آن قرحه را ترمیم می کند. در اعصاب تأثیر می گذارد اعصاب انسان رَخَلت پیدا می کند و از آن اضطراب واسترس و اینها بیرون می آید و هم خود جوارح و اینها این به فعالیت و اینها می افتد. لذا این یکی از دستوراتی است که هر شخصی باید این فعل را انجام بدهد. این ورزش، این جهت مفید است.

حالا این بدن انسان، این اشتراکی که ما با حیوانات داریم در این بدن، این موجب ارزش ما نخواهد بود. از اینجا ما این استفاده را می کنیم یعنی

نکته‌ای که به اینجا می‌رسیم، چرا ازدیاد وزن موجب ارزش نیست؟ چرا؟ چون مطلوب انسان از این بدن، نفس بدن نیست مرکبِ بدن. و مرکب هر چه راهوارتر باشد برای انسان مفیدتر است. یعنی انسان مرکبی داشته باشد که این مرکب بتواند بهتر احتیاجات انسان را برطرف کند آن مرکب بهتر است. یک سگ شکاری چرا ارزشش بیشتر است؟ قیمتش بیشتر است؟ چون بهتر می‌تواند بدود و بهتر می‌تواند صید کند یک گاو سمین چرا ارزشش بیشتر است؟ چون بهتر گوشت دارد و از گوشتش بیشتر می‌شود استفاده کرد. پس بنابراین آنچه‌که برای انسان مهم است این است که این بدن به عنوان مرکب، بهتر بشود از او استفاده کرد.

در اینجا به کلام حکیمانهٔ مرحوم آقای حدّاد می‌رسیم که فرمودند: آقا سید محسن باید در سلوک و در راه خدا از این مرکب استفاده کنی، کاری نکن که تو مرکبِ برای بدنت بشوی و او راکبِ تو باشد، همیشه کاری بکن که تو راکب باشی و او مرکب، یعنی در خوردن غذا، غذایی بخور که برایت مفید

است، کاری انجام بده که برای تو مفید است. اگر ما
آمدیم و نه! این مرکب را از مرکبیت انداختیم، هر
روز این دکتر آن دکتر این دوا و آن دوا، تمام ذهن و
فکر انسان مشغول این بدن است دیگر. آن وقت این
می شود راکب. این ما رو به دنبال خودش می کشاند.
امروز اینجایش درد می گیرد می گه مرا ببر پیش فلان
دکتر، بسیار خوب ما بردیم پیش آقای دکتر، ایشان به
ما دوا دادند بسیار خوب. فردا یک جای دیگر درد
می گیرد کلیه درد می گیرد می گوید مرا ببر پیش دکتر
دیگر، پیش ارولوژیست ببر، پس فردا قلب صدایش
در می آید مرا ببر پیش دکتر قلب، خدا نکند که پیش
دکتر قلب بروید! آقا می اندازد، دستگاه، فشار خون،
بالا، پایین، تجزیه، فلان، اِکو می کنند کار به جای
دیگر می رسد، بیاید از این سوزن ردّ کنید و بالن ردّ
کنید که باز بکنند و بعد هم می گویند که آقا نشد. آقا
همچنین یک خورده زیاد احتیاج به پول و فلان داره
می گوید باید قلبتون را هم عمل بکنید، این رگهای
کرنل و اینها بسته است، از این پای شما رگ برداریم
و اینجا وصل بکنیم. حالا بی خود می گوید ها، پول

می خواهد! حالا بعضی هایش هم درسته. آن هم یک میلیون می گیرد.

شنیدیم که چندی پیش یکی از اقوام رفقا بود [آدم] پیری بود که داشت از دنیا می رفت. اگر همین طوری ولش می کردند شاید دو ساعت دیگر می مرد. اینها آمدند دکتر، نه! این باید عمل بشود! اگر عمل بشود حداقل سی درصد احتمال می دهیم دو سال زنده می ماند. آقا این را عمل کرد، اول پول و گفت به حساب بریزید که یک وقت اینها پشیمان نشوند، پول را به حساب ریختند یک میلیون و خورده‌ای و در عمل هم بمرد خلاصه! خیلی زودتر از موعد خلاصه....! آن بنده خدا هم به یک نوایی رسید! بسیار خب این پول که باید به ورثه برسد به آقای دکتر رسید. این‌ها هم همینطور است البته خب خیلی از اطباء ما شرف دارند وجدان دارند اینها بر اساس وجدان و فطرت و بر اساس عقل و بر اساس تدین کار انجام می دهند اینها حسابشان جداست دیگر.

این بدن در اینجا شده راکب، بدن راکب. او امر و نهی به انسان می کند. معده امر می کند باید مرا پیش

طیب ببریید اگر نبرید پدرت را در می آورم! نمی ببری
حالا بین! آقا درد می گیرد انسان به خود می پیچد بالا
و پایین می رود، امر کرده دیگر، انسان باید ببرد دیگر،
بسیار خوب. حالا امر ایشان را اطاعت کردیم فردا
قلب صدایش در می آید او امر می کند ما را ببر. از این
بیمارستان به آن بیمارستان. از اینجا به آنجا. هر چی
انسان پول و وقت و فراغت دارد باید در اتاق انتظار
و در خدمت دکتر بودن و در بیمارستان و اینها
بگذرانند! آنها هم که قشنگ انسان را سر کیسه
می کنند جیب که خالی شد بفرمایید ان شاء الله خوب
می شوید! می آید خانه و بعد هم از دنیا می رود. این
هم از این، پس فردا [از] کلیه اش صدا در می آید
عکس می اندازد عکس رنگی! آی سنگ آورده ای!
اینها را با لیزر از بین می برند اگر از بین نرفت باید
عمل کنند حالا این می آید پایین، در این مجرای
حالب گیر می کند، فریادی! می گویند از درد زایمانی
که برای زن هست این بدتر! می گویند ناراحتی عبور
سنگ از این مجرای هاله [خیلی] عجیب است! این
چی؟ این بدن شده راکب، ما شدید مرکبش. او امر

می‌کند به ما این وَر برو آن وَر برو.

آقای حدّاد می‌فرمودند: آقا سید محسن همیشه

سعی کن تو راکب باشی و بدنت مرکب باشد و إلاً

می‌اندازد تو را. باید چی کار کرد؟ باید انسان به

دستورات اسلام عمل کند غذا به اندازه بخورد غذا

درست بخورد هر غذایی را نباید بخورد ورزش باید

بکند حرکت باید داشته باشد اینها چیزهایی است که

برای انسان مفید. خوب امشب فعلاً به این مقدار اکتفا

کنیم تا شب‌های بعد ببینیم که چه خواهد شد.

اللهم صل علی محمد و آل محمد