

The subtleties of the behavior of "food" in the mystics' creed

Mahnaz (Fatemeh Sadat) Tavakoli¹|Ahmad Herati Rad²

1.Assistant Professor, Department of Religions and Mysticism, Shahid Beheshti University of Tehran,
Corresponding Author; Email: m.tavakoli@sbu.ac.ir

2.Master of Science in Comparative Mysticism, Department of Religions and Mysticism, Shahid Beheshti
University; Email: ahmad.harati1992@gmail.com

ARTICLE INFO

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History:

Received October 27, 2023

Revised January 13, 2024

Accepted March 13, 2024

Publication May 14, 2024

Keywords:

Anthropology,
sublime wisdom,
doubting man,
doubting existence.

Abstract

Food has a great impact on the spiritual growth of a mystic. Therefore, the attention of Muslim mystics to food was not only because it is necessary for life, but they considered it as one of the effective factors in the cognitive development of the seeker, and they have shown a lot of attention to it, which is itself an example of the epistemic subtleties of conduct, and it can be said that this attention is a "spiritual attention to food". The mystical basis for this esoteric attention in food and its aspects; The Qur'an has been the traditions and experiences of mystics. This attention has made food in the eyes of mystics to have esoteric and epistemological aspects in addition to outward etiquette. The upcoming research aims to address the spiritual and behavioral concerns of Muslim mystics towards food, which itself has subtleties and charms that are explained under the following headings, such as: Spiritual attention to halal, haram and questionable food, an epistemological look at the quantity and type of food, the lack of purpose of food, remembrance during meals, the inner attention of mystics to the public and private manners of food.

ABSTRACT

ظرافت های سلوکی "غذا" در مرام عارفان

مهناز (فاطمه سادات) توکلی^۱ | احمد هراتی راد^۲

۱. مهناز (فاطمه سادات) توکلی، استادیار گروه ادیان و عرفان دانشگاه شهید بهشتی تهران، نویسنده مسئول:

m.tavackoli@sbu.ac.ir

۲. احمد هراتی راد، کارشناس ارشد عرفان تطبیقی، گروه ادیان و عرفان دانشگاه شهید بهشتی:

ahmad.harati1992@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
---------------	-------

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ های مقاله:

غذا در رشد معنوی عارف تاثیر بسزائی دارد از این رو توجه عارفان مسلمان به غذا تنها از آن جهت که لازمه حیات است نبوده بلکه آن را از عوامل موثر در رشد معرفتی سالک می دانستند و نسبت به آن توجه بسیاری نشان داده اند که خود نمونه ای از ظرافت های معرفتی سلوک است و در واقع برخاسته از یک نگاه معنوی و باطنی به غذا است. مینای عرفا برای این توجه باطنی در غذا و جوانب آن؛ قرآن، روایات و تجربیات عرفا بوده است. این توجه باعث شده که غذا در نگاه عارفان علاوه بر آداب ظاهری، دارای جنبه های باطنی و معرفتی باشد. پژوهش پیش رو قصد دارد به توجهات معنوی و سلوکی عرفای مسلمان نسبت به غذا بپردازد که خود دارای ظرافت ها و جذابیت هایی است که ذیل عناوینی تبیین شده از جمله: توجه معنوی به غذای حلال، حرام و مشتهی، نگاه معرفتی به کمیت و نوع غذا، غذا را هدف ندیدن، ذکر در هنگام غذا، توجه باطنی عارف به آداب عمومی و خصوصی غذا.

کلیدواژه:

وحدت و همبستگی،
کارکرد دین،
جامعه،
ارزش های اجتماعی،
علامه طباطبائی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

از آغاز خلقت تاکنون، غذا یکی از مهم ترین اجزا و نیازهای حیاتی انسان بوده است و مسلم است که برای رفع این نیاز چاره ای جز مصرف نیست. ودین حافظ همه ابعاد حیاتی انسان است از این روعارفان مسلمان برای وصول به مقصود خود ناگزیر از تعهد به نفس و ضروریات آن هستند که اگر غیر از این باشد بدن با روح در طی طریق همراهی نمی کند بلکه مانع سیر او می شود لذا عارف را از توجه به آن گریزی نیست. درامورطبیعی سه چیز است که سالک نمی تواند به آنها بی اعتنا باشد زیرا حیات جسی او به آنها وابسته است آنها عبارتند از: خوراک، پوشاک و خواب (قشیری، ۱۳۸۷، ص ۴۳۱).

عرفای مسلمان در آثار وتالیفات خود در ارتباط با حیاتی بودن غذا برای انسان، به غذا اطلاق "لابد منه" (هجویری، ۱۳۷۴، ص ۵۰۳) و "اصل" کرده اند (سهروردی، ۱۳۶۴، ص ۱۴۱) اما غذا از آن جهت که بر روی حرکات وحالات قلب و همه اعمال انسان تاثیر دارد و فرضاً زهد بر آن استوار است نیز دارای نام ها و عناوینی است از جمله: "تخم اعمال" (ابی حامد غزالی، ۱۴۲۰ ه ق، ص ۱۲۸) "الاساس من البنیان" (ابوطالب مکی، ۲۰۰۷ م، ص ۸۱) و "اساس هذه الطریقه" (ابن عربی، ۱۳۸۷، ص ۳) می باشد.

در منابع عرفانی درمورد طیب بودن غذا و روش استفاده آن تاکید بسیاری شده است. از همین رو یکی از مهم ترین پایه های سلوک را "غذای حلال" و "جوع" معرفی کرده اند ابن عربی (م ۶۳۸ ه ق) در باب غذای حلال و رابطه آن با تصوف می گوید «فاساس هذه الطریقه: اللقمة الحلال، علیها قام هذه الطریقه» (ابن عربی، ۱۳۸۷، ص ۳) در نتیجه زهد در غذا یکی از مهم ترین مصادیق زهد و از اولیات زهد بوده است. در این خصوص شقیق بلخی (م ۱۹۴ ه ق) می گوید «و مبتداء الدخول فی الزهد ادب النفس یقطع شهوات من الطعام و شراب علی قوت الکافی» (بلخی، ۱۹۴ ه ق، ص ۴) این زهد در طول تاریخ عرفان همواره همراه عارفان بوده است شاید بتوان ادعا کرد که یکی از دلایل اصالت داشتن عرفان اسلامی این مورد از زهد و ظرافت های آن است که خود در قالب نوعی از ریاضات شرعی تعریف شده است. اما نباید این موضوع را از قلم انداخت که غذا از سوی دیگر در طول تاریخ تصوف پاشنه آشیلی برای عارفان بوده است چنانکه در برخی مواقع تاریخی آمده که

عده ای از صوفیان به پرخوری معروف شده و اصطلاح "اکل صوفی" به صورت ضرب المثل درباره آنها کاربرد داشته است (زرین کوب، ۱۳۹۲ - قشیری، ترجمه فروزانفر، ۱۳۷۴، ص ۳۰). عرفای مسلمان از ابتدای تاریخ تصوف با این مسئله در ارتباط بوده‌اند و یا حتی سخنانی از آنها، هرچند پراکنده در آثار عرفانی از ایشان نقل شده است. اولین اثری که به این موضوع پرداخته کتاب "آداب العبادات" شقیق بلخی (۱۹۴ هـ ق) است. در پی او اکثر عرفا که به ذکر اعمال صوفیه پرداخته‌اند در آثار خود بابی را به غذا و آداب آن اختصاص داده‌اند برای نمونه در کتاب "اوراد الاحباب و فصوص الاداب" ابوالمفاخر باخرزی (متوفی ۷۶۳ هـ ق) و "آداب المریدین" سهرودی (متوفی ۵۶۳ هـ ق) بابی را به نام آداب غذای سالکان اختصاص داده‌اند.

پیشینه تحقیق

در مقوله نگاه عرفا به غذا آثار و مقالاتی وجود دارد و حتی مستشرقین و اسلام شناسان نیز گاه به این موضوع نگاهی داشته‌اند که از جمله آنها گل‌زیهر است او در کتاب "مسلمانان جهان" بخشی را به "رویکرد صوفیه نسبت به غذا و آداب آن" اختصاص داده است. آقای حیدر حسین خانی کتابی تحت عنوان "آداب غذای سالکان" نوشته است و مقالاتی همچون "آداب خوراک در ادبیات عارفان و صوفیان ایران تا پایان قرن هفتم هجری" "طعام و آداب ان از دیدگاه عرفا در متون اسلامی" و "نقد آداب طعام در تصوف" نیز به نگارش درآمده است اما با دقت در این پژوهش‌های انجام شده می‌توان دریافت که وجه مشترک همه آنها تمرکز بر آداب ظاهری غذا است که در پژوهش جاری موضوع اصلی نیست بلکه در این کار به ظرافت‌های سلوکی عارفان در مورد غذا پرداخته شده است که در نوع خود نگاه و پژوهش جدیدی خواهد بود.

بیان مسئله

تمرکز پژوهش جاری بر این است که از منظر عارفان مسلمان، غذا و جنبه‌های مختلف

۱. کبری نودهی و هادی وکیلی

۲. پروانه سیدالماسی و احمد فرشایان صافی

۳. داوود اسپرهم و مرضیه رستگار

ظاهری و باطنی آن دربردارنده چه نوع ظرافت‌ها و حساسیت‌های سلوکی است و این امر درچه مراتبی قابل تقسیم‌بندی است. پژوهش پیش رو سعی دارد توجهات معنوی عرفا و ظرافت‌های سلوکی نسبت به غذا را با استفاده از بیان و عملکرد ایشان تبیین کند. در ابتدا به مبانی توجه عارفان به غذا پرداخته و سپس انواع توجه عارفان به غذا را در هشت مورد بررسی می‌کند.

■ مبانی توجه عارفان به غذا

انسان همیشه از روی عادت اعمالی را انجام می‌دهد هرچند در ظاهر ساده و پیش پا افتاده هستند اما اگر به دین و به زندگی عارفان واقعی مراجعه کنیم می‌بینیم که برای آنها نکات و دستوراتی را بیان کرده‌اند غذا یکی از این موارد به ظاهر ساده است. در آثار عرفانی بی‌توجهی به غذا را، تعبیر به "اکل بالعادة" کرده‌اند (ابوحامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق ص ۱۲۷). غذا خوردن اینچنینی صرفاً از روی عادت است و نهایت توجه به غذا در مورد حلال و حرام بودن غذا و نکات فقهی آن است. اما عارف در طی سلوک از غذا غافل نیست (همان ص ۱۲۷). عرفا معتقد هستند که اگر "ادب غذای انسان نیکو نباشد ادب دیگر اعمال او هم نیکو نمی‌شود" (ابوطالب مکی، ۲۰۰۷ م، ص ۸۱).

ایشان در پی ادراک چنین واقعیاتی و تأثیرشان، برنامه‌های جدی در این باب در آثار خود تدوین کرده‌اند. در این برنامه‌ریزی مبانی کار آنها، دو امر کلی بوده که سلوک آنها نیز به همان متکی است:

۱. قران و روایات؛ عارفان مسلمان مانند دیگر از دانشمندان مسلمان، اصل در همه چیز را اول قران و بعد روایات اسلامی قرار داده‌اند. عرفا از این توجه به فرامین دین؛ تعبیر به «انوار الدین» کرده‌اند که همان علم به قران و سنت است که اعمال انسان بدان متکی می‌شود و انسان بدین وسیله شهوت طعام را در عمل با میزان شرع مهار می‌کند (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ص ۱۲۸).

مجموعه تجربیات عارفان مسلمان در رابطه با سلوکی که نسبت به غذا داشته‌اند و نتایجی که از این سلوک حاصل شده است. مانند جوع جهت رسیدن به معرفت و علم (باخرزی، ۱۳۴۵، ص ۳۲۰). پس مبانی توجه عرفای مسلمان در مورد غذا و جنبه‌های

مختلف آن قرآن، سیره مأثور از اهل بیت علیهم‌السلام و تجربیات عارفان پیشین است. این مبانی در مورد غذا، رهگذر آدابی شده که از جمله آنها؛ واجب، مستحب، ادب، فضیلت، استحباب، مکروه و جوانمردی می‌باشد (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷م، ج ۲، ص ۳۴۶). تعداد آداب متفاوت است در برخی از منابع گفته شده که صد و هفتاد مورد می‌باشد (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷م، ج ۲، ص ۳۴۶). در کل می‌توان گفت که توجه معنوی عارفان مسلمان به غذا و آداب آن براساس قرآن و سیره معصومین علیهم‌السلام و تجربیات عارفان در سه قسم تقسیم می‌شود اول نگاه عمومی که در حد توجه به حلال و حرام هست نوع دوم سطح توجه خاص به غذا می‌باشد که در بردارنده لایه ای عمیق تر از ظواهر شرعیت می‌باشد و سطح سوم توجه‌خاص الخاص یا به اصطلاح خواص از عارفان می‌باشد که به باطن غذا از جهت اینکه ناظر به تهیه تا عملکرد بدن جهت عبادت و ذکر خداوند می‌شود است. (با اقتباس و تصرف از ابوحامد غزالی ۱۴۲۰ هـ ق ج ۲ ص ۴۳) به اصلاح عارفان بالاترین درجه ان مختص به اقویان یا صالحان می‌باشد که در همه لایه ها و بواطن غذا عملکردی قوی و شایسته دارند. (با اقتباس و تصرف از ابوالفاجر باخرزی، ۱۳۴۵ج ۲ ص ۲۲۶)

۱- توجه معنوی عرفا به غذای حلال، حرام و شبهه

در منابع عرفانی حلال با تعابیری چون: "محمود" (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۵)، "اساس هذا الطريق" (ابن عربی، ۱۳۸۷، ص ۳) و "الاساس من البنیان" (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷م، ج ۲، ص ۵۴۶) خوانده شده است. گویا عرفا در این مورد گوی سبقت را از دیگران ربوده‌اند. در منابع عرفانی در تفسیر این حدیث که فرمود «طلب العلم فریضة علی کل مسلم»، گفته شده که این علم همان علم حلال و حرام است. (فیض کاشانی، ۱۳۸۳ق، ج ۳، ص ۲۰۲؛ ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ج ۲، ص ۸۰) و حتی برخی از عرفا تاکید داشته‌اند که اگر طلب حلال برای هر طایفه‌ای واجب است برای این قوم ترک غذای حلال فریضه است مگر آن مقدار که غایت ضرورت مرید باشد و اگر حلال مقدور نباشد در گرسنگی چندان صبر کند که حالت دشواری برایش پیش آید تا همه حرام‌ها بر وی حلال گردد. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۸۷).

در منابع عرفانی، اولین مسئله درباره غذا؛ حلال، حرام و شبهه ناک بودن آن است

ریشه این توجه نیز به تاکید قران و احادیث برمی گردد (اسماعیلی یزدی، ۱۳۳۲، ج ۲، ص ۱۰۱).

سخنان بسیاری درباره لقمه حلال و تاثیر آن نقل شده که مجموعه آنها بیانگر تجربیات عارفان درمورد تأثیر غذای حلال است. ازجمله این تجربیات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف: استفاده از حلال بارزترین وجه زهد است شخص عارف در اولین قدم خودش در زهد باید از حرام بکلی پرهیز کند و در شبهه باقی نماند. زهد در حلال و اتکاء صرف به آن داشته باشد از نمونه های بارز آن ابراهیم ادهم می باشد (زرین کوب، ۱۳۸۸، ص ۲۸). از ابراهیم ادهم نقل است که یکی را گفت: "خواهی که از اولیاء باشی؟ گفت بلی. گفت به یک ذره از دنیا و آخرت رغبت مکن، روی به خدای آور به کلیت، و خویشتن را از ماسوی الله فارغ گردان. و طعام حلال خور. بر تو نه صیام روز است و نه قیام شب" (عطار نیشابوری ۱۴۰۲ ص ۱۲۳)

ب: حلال برای عارفان عامل ترقی در مراحل سلوکی و عامل رسیدن به ایمان حقیقی معرفی شده است عارفانی همچون سهل تستری (۲۰۳ هـ ق) معتقد بودند که انسان به حقیقت ایمان نمی رسد مگر به چهار چیز، یکی از آن چهار چیز را استفاده از "حلال باورع" معرفی می کند. (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ج ۲، ص ۸۰) حلال در نگاه او، صرفاً حلال بودن نیست بلکه شیوه استفاده هم شرط است. در تعابیر این طائفه گاهاً تعبیر حلال مختص غذا نیست بلکه جنبه عمومی دارد؛ غذا بعنوان نماینده بارز نیازهای انسان، دیگر نیازها را هم پوشش می دهد؛ در برخی منابع همراه غذا به دیگر حلال ها هم تاکید شده و درپاسخگویی به تمام نیازهای بشری به استفاده از حلال سفارش کرده اند. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۰۵).

ج: استفاده از غذای حلال، پشتوانه انجام اعمال عبادی است؛ غذای حلال یکی از بهترین عوامل درونی برای جهت دهی انجام اعمال معنوی و دینی است زیرا اگر انسان از غذای حرام استفاده کند وجود او و افعالش مشوب به امیال نفسانی و شیطانی شده و طبعاً دیگر فعل او فعل عبادی نخواهد بود. العباده مع اکل الحرام کالبناء علی الرمل: عبادت با خوردن مال حرام همانند ساختمانی است که بر روی شن ساخته شده باشد (پیامبر اکرم

ص. بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۸۵) اهل عرفان در تایید این مطلب از این آیات قرآنی استفاده می کنند که «یا ایها الرسل کلوا من الطیبات واعملوا صالحا» (مومنون ۵۱) یا آیه «یا ایها الناس کلوا مما فی الارض حلالا طیباً ولا تتبعوا خطوات الشیطان» (بقره ۱۶۸).

ابوطالب مکی (۳۸۶ هـ ق) در قوت القلوب به این دو آیه اشاره کرده و می گوید مراد خداوند از اینکه اول وقبل از عمل صالح، غذای طیب را آورده این است که استفاده از رزق حلال قبل از انجام اعمال عبادی را شرط عمل صحیح و شایسته می داند. (ابو طالب مکی، ۱۴۲۰، ج ۲، ص ۵۴۷) از این رو در آثار عرفانی غذا را با تعبیری همچون "تخم اعمال" [۸، ص ۱۲۸] و یا "الاساس من البنیان" معرفی کرده اند. (ابو طالب مکی، ۱۴۲۰، ج ۲، ص ۵۴۶) زیرا معتقد بودند که عامل رویش عمل، غذا یا همان دانه است و ساختمان وجود انسان و افعال او بر پایه خویش استوار است. برخی عرفا تعبیر «الطعمه من الدین» (ابوحامد غزالی ۱۴۲۰ هـ ق ص ۱۲۷) را چنین تفسیر کرده اند که اگر غذای حلال استفاده کنید باعث می شود در راه راستین دین قدم بردارید زیرا پایه دین، بر غذای حلال است و با این کار در راه حق گام نهاده اید. (ابو طالب مکی، ۱۴۲۰، ج ۲، ص ۵۴۶) افرادی که غذای آنها یاری دهنده به سوی عمل نیک و صالح باشد و به نحو احسن در مسیر الهی توجه به حلال و حرام داشته اند آنها متقین هستند و چون غذای آنها نیکو و یاری رسان است از این دسته افراد تعبیر به «اکله العباد» کرده اند (ابو طالب مکی، ۱۴۲۰، ج ۲، ص ۵۵۰).

د: استفاده از حلال باعث می شود که قلب انسان ملکوت الهی را ببیند و برای او حالت خوف، مشاهده و یقین حاصل شود؛ چنانکه نقل شده است که پرسش و پاسخی میان دسته ای از عارفان در مورد کیفیت مشاهدات آنها و دلیل این مشاهدات منعقد گردید عارفان در دلیل این امر، پاسخ گفتند که «... نحن لا ناکل الا حلالاً، فلذلك تستقیم قلوبنا و یدوم حالنا و نکشف الملکوت و نشاهد الاخره» (ابی حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ج ۲، ص ۸۲) نقل است که اگر کسی می خواهد در قلبش خوف الهی باشد و بوسیله قلبش آیات صدیقین را مشاهده کند غذا نمی خورد مگر حلال (ابو طالب مکی، ۱۴۲۰، ج ۲، ص ۴۷۱). ه: استفاده از غذای حلال عامل نورانی شدن قلب و لبریز شدن آن از معرفت است که

از قلب به زبان جریان می یابد. استناد عارفان به این حدیث است «من اکل الحلال اربعین یوما نورا قلبه و اجری بنایع الحکمه من قلبه علی لسانه» (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲،

ص ۵۴۶؛ اسماعیلی یزدی، ۱۳۳۲، ج ۲، ص ۹۹)

و: استفاده از حلال کلام را نافذ می‌کند؛ برخی عرفا معتقد هستند که فرد واعظ یا مدّکر شایسته است قبل از تذکیر سه چیز را رعایت کند اینها باعث می‌شود کلام او تاثیر گذار باشد در غیر این صورت شایسته نیست چنین فردی تذکر کند زیرا دارد به زبان شیطان نطق می‌کند که یکی از این سه چیز؛ غذای حلال است (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۴۶).

بزرگانی از عرفا برحسب مراتب افراد در استفاده‌ی از حلال، تقسیم‌بندی‌هایی داشته‌اند که عبارتند از: الف؛ حلال "عمومی" یا "حلال کافی"، عبارت است از حلال‌هایی که در فقه حد متعارف آن تعریف شده است (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۵۰). ب؛ حلال "خصوص" یا "حلال صافی"، عبارت است از آن حلالی که ادله حلال بودن آن بر اساس سنت رسول است و ظاهر باشد. (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۵۰). ج؛ حلال "خصوص الخصوص" یا "حلال شافی"، حلالی است که پایه آن علم یقینی است و طریقه بدست آمدن آن هم بدست افراد متقی و هیچ اختلاطی با جهل ندارد (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۵۰).

در سلوک عرفانی حرام جایگاهی ندارد. در منابع عرفانی حرام با عناوین: "محظور" (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۵)، «طعمه الفاسقین» (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۴۷۶) و "فضول المطعم" (ابن عربی، ۱۴۰۸، ص ۲۹۵) خوانده شده است. عارفان رابطه حلال و حرام و تناسب آن را با افراد چنین بیان کرده‌اند که حلال عامل تقوا و علم است و حرام عامل فسق و جهل، هنگامی که متقین از اهل علم زیاد باشند، در این هنگام حلال میان مومنان به وفور و ظاهر است اما جهل و فسق در جامعه هنگامی است که حرام زیاد و ظاهر باشد. (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۵۶) بعضی از عرفا خورنده حرام را قاتل نفس معرفی کرده‌اند. زیرا بوسیله حرام حقیقت نفس از بین می‌رود (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۵۶) از جمله تاثیرات لقمه حرام در وجود انسان که در متون عرفانی وارد شده عبارتند از: الف) خورنده حرام مستحق آتش دوزخ می‌شود (ابوحامد غزالی، ۱۳۶۴، ج ۲۶، ص ۱۲۹، ۲۰۴) استدلال آنها به این آیه قران است که «ان الذین یکلون اموال الیتامی ظلما انما یکلون فی بطونهم نارا و سیصلون سعیرا» (نساء ۱۰) در مورد تفسیر این آیه گفته شده مراد

از خوردن آتش تجسم اعمال است یعنی خورنده حرام دارد آتش جهنم را می خورد (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۴، ص ۳۲۱).

ب) خورنده حرام دچار قساوت قلب می شود و از موعظه و سخن حق روی گردان است و حق را نمی پذیرد (ابن عربی، ۱۴۰۸ ه ق، ص ۲۹۵؛ محمدی ری شهری، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۵۹۲).

ج) خورنده حرام توفیق خدمت حقیقی به حق را نمی یابد هر چند ظاهرأ عمل عبادی را انجام دهد دعای او مستجاب نمی شود (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۵۴۵) چنانکه از یحیی ابن معاذ نقل شده است:

طاعات خزینه ای است از خزائن حق تعالی و کلید این خزینه دعاست؛ و دندانه های کلیدش لقمه حلال؛ و چون کلید را دندانه ها نباشد در گشوده نشود پس طاعت به خزینه ی خویش نرسد» (ابوحامد غزالی، ۱۳۶۴، ص ۱۲۹).

ورع در شبهه بعد از ترک حرام از مهم ترین مصادیق زهد است. (انصاری، ۱۳۸۷، ص ۱۳۵) در منابع عرفانی، شبهه "مکروه" خوانده شده است. (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۵) و سه نوع شبهه، با عناوین "شبه حلال"، "شبه حرام" و "شبه کدر" تعریف شده است. (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۵۵۰) غذای یقین آور در نزد عرفا حلال "خصوص الخصوص" است که هیچ شبهه ای در علم و طریق بدست آمدن آن نیست (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۵۵۰) عرفا راه مقابله با شبهه را "ورع" معرفی کرده اند. (ابی حامد غزالی، ۱۴۲۰ ق، ج ۲، ص ۶؛ باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۵۱) ورع مختص به غذا نیست بلکه ورع در جوانب تنزه و اجتناب از مال حرام در خوردن، اخذ، ملکیت و استعمال آن قولاً و ظاهراً و باطناً - اگر چه ظاهر شرع در آن رخصت داده باشد- تعریف شده است. (نراقی، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۱۳۴؛ کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۵۳۴) عرفا چهار نوع ورع را در مقابل شبهه معرفی کرده اند که عبارتند از:

الف: ورع العدول: ورع نسبت به آنچه که فقها حکم مسلم به حرام بودن آن داده اند و فرد در صورت تخطی گناه کار محسوب می شود (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ ه ق، ج ۲، ص ۸۵).

ب: ورع الصالحین یا موسوسین: ورع نسبت به آنچه که احتمال حرام بودن آن وجود

دارد اما فقها دستور به مصرف آن داده‌اند اما عارف جهت استحباب از آن استفاده نمی‌کند (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ ه‍.ق، ج ۲، ص ۸۵).

ج؛ ورع المتقین: ورع از آن چیزی که ظاهر او دلالت بر حلال بودن دارد ولی شخص از ترس اینکه مبادا حرام باشد آن را ترک می‌کند در صورتی که استفاده از آن برای او مانعی ندارد و حلال است ورع او به جهت این است که مبادا نفس به ترک زهد عادت کند (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ ه‍.ق، ج ۲، ص ۸۶).

د؛ ورع الصدیقین: ورع در مورد چیزی که در حرمت حلال بودن آن شکی وجود ندارد اما طریقه کسب آن بوسیله شهوت نفس بوده است و هدف از کسب آن غیر الهی بوده است و عارف اگر مجبور شود تناول می‌کند به غیر رضای حق و به غیر نیت تقوای الهی (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ ه‍.ق، ج ۲، ص ۸۵).

در آثار عرفانی برای تشخیص حلال از حرام معیارهایی گفته شده که از جمله آنهاست: الف) برای عارف هیچ شهادی جز خداوند نیست. برخی عارفان در بیان این مقام جز از نباتات که از زمین روئیده تناول نمی‌کردند زیرا آنها صاحبی جز خدا نداشتند و هر گونه شریک و صاحب بودن در رزق را به غیر خداوند نفی می‌کردند (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۵۴۷).

ب) شاهد برای حلال بودن غذا، برخی عرفا از غذا استفاده نمی‌کردند جز اینکه دو شاهد برای صحت آن وجود داشته باشد (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۵۴۸). ج) معیار تشخیص خود عارف است، عارف تا از غذا آگاهی پیدا نکند به طریق کسب و علم، شایسته نیست غذا را بخورد. گفته شده "تا مرید نداند که اصل طعام از کجاست دست به غذا نبرد (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۸).

د) قلب مومن موقن عالم؛ این قلب از طریق ارتباطی که با ملکوت الهی دارد توان تشخیص حلال، حرام و شبهه را از طریق علم به جهت کسب و علم به تهیه غذا، بدست افراد غیر مومن را دارد در واقع قلب از طریق دگرگونی و نازاحتی که برایش ایجاد می‌شود به غذا ویژگی‌های آن علم پیدا میکند (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۵۴۹؛ قشیری، ۱۳۸۷، ص ۲۷۳).

۲- توجه معرفتی عرفا به کمیت غذا

عارف می‌داند افراط و تفریط در غذا، موجب ضرر عبادی، معنوی و جسمانی می‌شود. ضرر عبادی متوجه عارف بحث حضور قلب در نماز و سستی در انجام عبادات است به همین دلیل عرفا چگونگی مصرف غذا را مانند دارو برای مریض تجویز کرده‌اند نه آن گونه که شره نفس به بار آورد بلکه تنها به نیاز بدن جهت بقا پاسخ دهد (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۸؛ نراقی، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۱۳۸؛ فیض کاشانی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۲۰۷).

"شبع" یا "پر خوری" در آثار دینی و عرفانی مذموم شناخته شده است. به مواردی از مضرات پر خوری در آثار عرفانی اشاره می‌شود:

۱- قلب به دلیل زیاد خوردن می‌میرد. گفته شده "قلب‌های خود را نمیرانید به کثرت شراب و طعام، همانا که قلب انسان مانند کشتی است که اگر زیاد به آن آب برسد می‌میرد (ابوحامد غزالی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۱۳۰)."

۲- بسیار خوردن عامل تهییج شهوات می‌شود «ابو حفص گفت: شکم عضوی است که چون گرسنه است جمله اعضاء سیرند و اگر او سیر شود جمله اعضاء گرسنه‌اند» (ابوحامد غزالی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۱۸۱).

۳- بسیار خوردن کم عقلی به بار آورد. (ابوحامد غزالی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۱۷۹) و باعث می‌شود حاجت انسان بر آورده نشود (ابوحامد غزالی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۱۳۰).

۴- بسیار خوردن باعث کمی عبادت می‌شود. (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۷۹) در منابع سلوکی به این حدیث استناد شده است "که دیداری برای حضرت یحیی (ع) با ابلیس و پرسش و پاسخی میان آنها، رخ داده است و در پایان این دیدار حضرت یحیی از ابلیس سوال می‌پرسند که آیا از شهوت‌ها چیزی بوده که مرا بوسیله آن گمراه ساخته باشی؟ گفت آری شما هر وقت شب سیر غذا بخورید در آن شب نسبت به خواندن نماز شب سستی می‌ورزید! حضرت یحیی علیه السلام گفتند از این پس محال است که سیر غذا بخورم (مجلسی، ۱۳۱۵، ج ۶۰، ص ۲۲۲-۲۲۳).

ماحصل کلام عرفادراین بخش این است که بزرگترین هدف از کم خوری پرداختن بیشتر و باکیفیت به ذکر حق است زیرا که پر خوری موجب سستی و کاهلی در عبادات

می‌شود (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۱).

۵- بسیار خوردن حلاوت ایمان را از بین می‌برد: دارانی می‌گویند «شیرین‌ترین عبادت مرا آنوقت است که پشتم به شکم باز رسیده باشد» (ابوحامد غزالی ۱۳۶۴، ص ۱۳۰).

۶- بسیار خوردنده در خطر حرام، شبهه و اسراف است؛ کسی که بسیار می‌خورد مانند کسی است که بسیار حرف می‌زند و مجبور است در نطق خودش از غیبت و دروغ و انواع اقسام حرام‌ها جهت اینکه فقط حرف بزند استفاده کند (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۴۴۷).

۷- آخرت و شدت سكرات مرگ بقدر لذات دنیوی است «ان شده سكرات الموت علی قدر لذات الحیوة فمن اكثر من هذا اكثر له من ذلك» (ابوحامد غزالی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۱۳۰).

۸- زیاد خوردن باعث توقف در آخرت می‌شود «ان فی حلاله حساب و حرامه عقاب» (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۵۴۶)

"جوع" درست در مقابل "شبع" قرار دارد. در مورد اهمیت جوع نزد این طائفه همین بس که عرفا به "الجوعیة" در تاریخ معروف بودند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۲۰).

وابن عربی (م ۶۳۸ هـ) جوع را "موت ابیض" می‌نامد. (ابن عربی، ۱۴۲۰ هـ، ج ۳، ص ۳۳۷) او جوع را دو قسم می‌داند یکی "جوع اضطراری" و دیگری "جوع اجباری" که بر حسب مقام عارف در طی سلوک با هم متفاوت هستند. (ابن عربی، ۱۳۴۸، ص ۱۲) از نظر او مهمترین فایده جوع، نشاط در عبادت و از بین رفتن سستی در عبادت می‌باشد (ابن عربی، ۱۴۰۸، ص ۴) از بوسعید (م ۴۴۰ هـ) نقل است که جوع را بسیار مدح می‌کرد پرسیدند چرا جوع را اینقدر مدح می‌گویید گفت "اگر فرعون گرسنه بودی طغیان نکردی" (نراقی، ۱۳۶۸، ص ۴۵۰).

برترین حالت جوع آن است که انسان وجود خودش و نیازهایش را فراموش می‌کند و برای او حال فراهم بودن غذا با نبودن در خلوت و جلوت یکسان می‌باشد که از این حال تعبیر به جوع "صدیقان" کرده‌اند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۲۲).

اما در مورد حد زمانی جوع سخن‌ها متفاوت بوده برخی حد آن را یک روز، سه روز، هفته‌ای و حتی چهل روز دانسته‌اند و معیارهای همچون نشستن مگس بروی آب دهان

تعیین کرده‌اند چون معده انسان از روغن و چربی خالی باشد چنین حالتی پیش می‌آید (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۲۲). که نشان از ریاضات سخت صوفیه و در عین حال از حالت اعتدال شریعت خارج شدن است. اما عده ای از عرفا در این زمینه راه میانه را طی کرده‌اند و معتقد هستند که برای شخص مبتدی پسندیده است که اندکی جوع در برنامه سلوکی خودش داشته باشد (میرزا ملکی تبریزی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۷). البته اکثرشان جوع را برای مبتدی یا فردی که در وجودش میل به انواع ماکولات است جهت تمرین نفس و نگاه داشتن او از شره و عادت به آن تجویز کرده‌اند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۲۲)

مهم‌ترین فایده‌ی جوع در متون عرفانی باز شدن باب ملکوت (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۲۲) و دست یافتن به علم "لدنی" معرفی شده است (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۲۲).

اندرون از طعام خالی دار تا درو نور معرفت بینی
تهی از حکمتی به علت آن که پری از طعام تا
بینی [سعدی ۱۳۸۷، ص ۸۶]

بهترین برنامه معرفی شده در تمام متون اسلامی جهت اندازه غذا این است که انسان شکم را سه قسمت در نظر بگیرد قسمتی را برای غذا، قسمتی را برای آب و قسمتی را هم برای تنفس تخصیص بدهد (سلطان محمد گنابادی، ۱۳۷۹، ص ۴۵۲؛ فیض کاشانی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۹). و یا بعضی گفته اند "مرید باید که همان مقدار خورد که گرسنگی او ببارمد که حق نفس همین اندازه است". (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۷)

صوفیه به یک روش سلوکی در جوع جهت نقصان در طعام (نه نقصان در پر خوری) اشاره داشته‌اند. آنها معتقد هستند که همین طعام اندکی را هم که می‌خوریم آن را با برنامه خاصی کم‌کم کاهش بدهیم و در این برنامه آخر به حدی برسیم که بتوانیم یک شب یا چند شب از طعام استفاده نکنیم و در عوض از برترین حالات روحی و گشایش ابواب ملکوت، بهره‌مند شویم. استناد صوفیه به چهل روز غذا نخوردن حضرت عیسی است زیرا ایشان توانستند چهل روز بدون غذا تحمل کنند (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۲۲). نقصان طعام بدین صورت بوده است که در طی آن سالک به حدی برسد که نفس او به کمترین مقدار طعام رضایت بدهد (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۲۰). جهت رسیدن به این

مقصود عرفا برنامه داشتند که نفس خود را به تدریج به این مهم برسانند مانند اینکه هرشب یک سوم از غذا را کم کنند یا غذا را به ده قسمت تقسیم کنند شبی یک قسمت بر این نقصان بیافزاید تا در پایان شب یازدهم غذا نخورد. این عمل را عارف صرفاً جهت عادت شدن انجام نمی‌داد بلکه هدف رضای خدا بود، زیرا اگر این کاهش غذا فقط عادت شود یا گرسنگی عارف تزئین یا تخلیق برای خلق باشد این عمل برای غیر بوده و ارزش ندارد. نکته مهم در جوع اینست که عارف به مقام "سد جوع و اداء فریضه" برسد این حال را جوع "صدیقان" می‌گویند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۲۲).

۳- نگاه الهی عارف به غذا

عارف نباید هم و غم خود را مصروف تهیه غذا کند این کار باعث غفلت از حق و پرداختن به دنیا می‌شود. اهل عرفان معتقد هستند که ادب مرید آن است که به رزق اهتمام نداشته و در طلب آن و جمع کردن و نگاه داشتن غذا و منع کردن از دیگران مشغول نشود و ذخیره نکند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۷) در این مورد از شیخ رویم نقل کرده اند که گفت:

بیست سال است که ذکر طعام در خاطر من نگذشته است، مگر آنگاه که حاضر می‌شود (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۷).

از نگاه اکثر عرفا انسان نباید به کسب بی‌تفاوت و نسبت به آن بی‌مسئولیت باشد. این دو با هم در تعارض نیستند یکی ناظر به باطن و دیگری ناظر به ظاهر است تا وقتی که ظاهر درست نباشد باطن هم درست نمی‌شود در آثار عرفانی آمده که برخی از عرفا چون ابراهیم ادهم (م ۱۶۱ هـ ق) تکیه بر "فتوح" (اطعام صوفیه توسط دیگران و در خانقاه) را حرام دانسته است و باز درباره ایشان نقل است که «به مزدوری رفتی و آنچه را حاصل آمدی در وجه یاران خرج کردی» (عطار نیشابوری، ۱۳۴۶، ص ۱۱۵) و حتی گفته شده بر مرید شایسته نیست که توانایی جسمی داشته باشد و به گدایی پردازد بلکه آخرین کسب را گدایی معرفی کرده‌اند و آن را برای فردی که توانایی دارد حرام دانسته‌اند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۸۰). حتی بعضی فرق همچون فرقه "نقشبندیه" یکی از اصول خود را تکیه بر کسب قرار داده‌اند (زرین کوب، ۱۳۸۸، ص ۲۰۷).

۴- غذا را به عنوان هدف ندیدن

در نگاه عارف غذا هدف نیست بلکه وسیله است؛ که اگر هدف باشد موجب گرفتاری محض نفس در دنیا است. عرفا می‌گویند چقدر نیکو است که انسان غذا خوردنش هم به نیت آخرت باشد در این صورت خداوند او را مانند فردی که در راهش گرسنگی کشیده است بزرگ خواهد داشت اما در غیر این نیت، غذا از ابواب گرفتاری در دنیا و از آفات نفس می‌شود (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷م، ج ۲، ص ۳۰۰).

عارف بخوبی می‌داند که غذا جهت دوام بدن و قوت یافتن برای انجام عمل صالح است. این موضوع در مورد غذا در کلام میرزا ملکی تبریزی (۱۳۴۳ هـ ق) بیان شده است که غذا باید "للقوة" باشد و نه "للذة" (ملکی تبریزی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۶) برای قوت و جهت خدمت به حق؛ غذا باید قوت اعضای ظاهری و باطنی انسان، جهت انجام اعمال عبادی باشد. از معصومین در ادعیه غذا نقل شده است:

بار خدایا این طعام نیروی باشد برای طاعت تو و شکر تو و در آن نیروی برای بدن باشد تا مرا بسوی طاعت سوق دهد (شجاع سازد) و مرا از انجام معصیت باز دارد (فیض کاشانی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۱۲).

عرفا معتقدند که فرد عارف غذا را با هدف نیرو یافتن برای انجام عمل صالح استفاده می‌کند و شخص غیر عارف غذا را جهت نفس و قوت دادن به رذایل آن می‌خورد. استناد عرفا به این حدیث پیامبر است که می‌فرمایند: "مومن غذا را به یک روده می‌خورد و منافق به هفت روده" (فیض کاشانی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۶؛ بخاری، ۱۳۹۱، ج ۷، ص ۹۲؛ ابو طالب مکی، ۲۰۰۷م، ج ۲، ص ۳۲۴). در مورد این حدیث برخی عارفان اینچنین استدلال کرده‌اند که: "مومن به یک شکم می‌خورد، یعنی به ضرورت قوام بدن می‌خورد و حلال می‌خورد؛ و کافر به هفت شکم می‌خورد یعنی با این انگیزه‌ها: یکی شره، دوم طمع، سوم شهوت، چهارم حرص، پنجم عادت، ششم رغبت، هفتم غفلت (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۲۶؛ ابو طالب مکی، ۲۰۰۷م، ج ۲، ص ۳۲۴).

چرا غذای حلال مایه قوت انجام اعمال عبادی می‌شود؟ علت این است که در غذایی که از راه درست بدست آمده، روحانیتی بر حسب طبیعتش نهفته است. وقتی انسان این

غذا را استفاده می‌کند غذا بر حسب روحانیتی که در آن است تبدیل به عمل می‌شود و جسم انسان در واقع از غذا دو نوع قوت می‌گیرد یکی "قوت روحانی" و دیگری "قوت جسمانی". غذای حلال با نور و روحانیت خودش هر دو نیرو را به انسان می‌دهد و تبدیل به عمل صالح می‌شود. درسرخن عارف است که: «غذا به تو روحانیت خود را می‌بخشد و آن امانتی است که خداوند برای تو در آن غذا نهاده است با آن زنده می‌شوی و تندرستی تو فزونی می‌گیرد...» (ابن عربی، ۱۳۸۷، ص ۱۸۸).

۵- ذکر در هنگام غذا خوردن

یکی از مهم‌ترین شیوه‌های سلوکی در هنگام غذا خوردن ذکر است. گفته‌اند لقمه اول تا سوم با "تسمیه" باشد این باعث می‌شود غذا ذکر حق در شکم انسان ذکر بگردد (سهروردی، ۱۳۶۴، ص ۱۴۳). از امام علی علیه السلام در باب تسمیه ابتدای غذا و تاثیر اخروی آن نقل شده است که «بسم الله علی الطعام لم یسئل ذلک الطعام ابدًا» (شیخ صدوق، ۱۳۶۷، ص ۴۰۸) این مورد التزام قلب انسان به ذکر است برخی صوفیه قبل از آغاز غذا، سوره‌ای چند از قرآن تلاوت می‌کردند و حتی در پایان غذا هم سوره توحید و قریش را تلاوت می‌کردند تا قلب آنها در حضور حق باشد و غذا با ذکر نورانی شود تا بدین وسیله عارف از غذایی که غفلت باشد و عامل شره باشد پرهیز کند (سهروردی، ۱۳۶۴، ص ۱۴۳). عارفان در مورد ذکر در هنگام غذا خوردن به این آیه قرآن نظر داشته‌اند که «و لا تاكلوا مما لم يذكر اسم الله عليه» (انعام ۱۲۱) هر چند ظاهر آیه ذکر هنگام ذبح را تاکید کرده است اما عارف از این معنی عبور کرده و براین باور است که غذا باید با ذکر همراه باشد زیرا که در قلب انسان؛ هرچند غذا حلال باشد اما به جهت طبیعت وجود، ظلمت و کدورت در آن ایجاد می‌شود و رفع آن با چیزی بجز ذکر امکان پذیر نیست پس هرچه ذکر قوی‌تر باشد اجزای غذا نورانی‌تر می‌شود و ضرر آن کمتر می‌شود (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۲).

برخی عرفای شیعی در این مورد به مضمون این حدیث از امام صادق علیه السلام توجه داشته‌اند که معیار طاعت و معصیت؛ ذکر و غفلت است انسان در هر عملی، حتی عمل حلال هم اگر غفلت داشته باشد معصیت کرده است با این حساب که معیار طاعت و

معصیت، ذکر و غفلت است پس در هر عملی که ذکر باشد آن عمل طاعت است و هر عمل که با غفلت باشد حتی طاعت هم باشد باز معصیت است (محمدری شهری، ج ۴، ص ۲۴۲). سلطان محمد گنابادی (۱۳۲۷ هـ ق) معتقد بود که ذکر و یاد خدا در هنگام غذا باعث می شود غذا قوت عمل صالح شود و غفلت عامل تحقق رذائل سبع در نفس انسان می شود.

مومن غذا را از روی دل بجانب حق می خورد و غذا او را قوت می دهد در جهت توجه دل به حق، منافق غذا می خورد از روی غفلت و این غذا اقتضای نفس و شهوت اوست او بدین وسیله قوت می دهد نفس را و رذائل سبعه که امهات رذائل نفسند (سلطان محمد گنابادی، ۱۳۷۹، ص ۴۵۱)

۶- توجه عارف به نوع غذا

عارفان مسلمان در برنامه‌ی سلوکی خود به بهترین طبیات نظر داشته‌اند زیرا که نتیجه خوردن طبیات با کیفیتی که ذکر شد موجب رضایت خداوند است. در این مورد از ابو سلیمان دارانی (۲۰۴ هـ ق) نقل شده که: «اکل الطبیات یورث الرضا عن الله عز وجل» (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۴۸) اما غذاهایی که در سیره عارفان بر دیگر غذاها اولویت داده شده براساس احادیث یکی خوردن انواع گوشت است بدین صورت که فرد خوردن گوشت را بیش از سه روز به تاخیر نیندازد و در یک روز هم دو وعده گوشت مصرف نکند. (ملکی تبریزی، ۱۳۹۰، ص ۱۶۲) این برنامه در طی انجام اربعینات متفاوت است برخی مشایخ نهایتاً در ماه چهار بار مصرف گوشت را سفارش کرده‌اند. (باخرزی، ۱۳۴۵، ص ۳۳۱) و از میان گوشت‌ها، گوشت بلدرچین، که در قرآن هم ذکر شده، بهتر است. (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۴۹) و شرط گوشت آن است گوشت حیوان "فربه بالغ" باشد که از آن تعبیر به "السمن النضیج" کرده‌اند. (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۴۹) و خوب است مسلمان برای مهمان گوشت تهیه کند. (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۴۸) گوشت ماهی بشرط سرکه، سرکه حتی در گوشت پرچرب هم سفارش شده است. (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۳۴۸) در تقسیم بندی دیگری که در منابع عرفانی ارائه شده تمام خورشت‌ها ممدوح است و برترین همه ادام (خورشت‌ها) گوشت وحلوا است و

ادنی از آنها نمک و سرکه است. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۳۲) منابع عرفانی طبیات را "گوشت" و "حلو" معرفی می‌کنند (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۳۴۹) اما سبزیجات اعم آنها پسندیده است در این باره آمده که «ان الملائكة تحضر المائدة اذ كان عليها بقل... ان المائدة التي انزلت على بني اسرائيل من السماء كان عليها من كل البقول الا كراث» (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۳۴۸) همه سبزیجات خوردنشان پسندیده است جز تره. هرچیزی که از آن خورشت درست کنند خوردنش پسندیده است. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۳۰) و عسل که از غذاهای بنی اسرائیل در قران معرفی شده است پسندیده است (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۳۴۸). شیر را غذای کامل معرفی کرده‌اند. و در مورد میوه‌ها، ذکر میوه خاص نیامده جز میوه‌های بنی اسرائیل انار و زیتون، پسندیده‌تر است و میوه قبل از غذا خورده شود. استدلال صوفیه برای این توصیه اخیر به این آیات قران است که «و فاكهة مما يتخيرون و لحم طير مما يشتهون» (واقعه ۱۹-۲۰) در این آیه خداوند برای بهشتیان میوه را اول بیان داشته است و سپس غذا را گفته است. (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰، هق، ج ۲، ص ۱۵؛ ابو طالب مکی، ۲۰۰۷، ج ۲، ص ۳۵۰) در کلام عارفان در مورد آجیل بیان شده است که جهت جلوگیری از تلذذ نفس، انسان خود را به خوردن آجیل عادت ندهد (ملکی تبریزی، ۱۳۹۰، ص ۱۶۱).

۷- نگاه باطنی عارف به سفره

سفره برای عارفان از اهمیت خاصی برخوردار بوده است و این شیوه را که طعام باید سر سفره خورده شود سنت می‌دانستند (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۳) آنان در این روش اقتداء به خلق رسول خدا داشتند زیرا در روایات وارد شده است که پیامبر غذا نمی‌خورد مگر اینکه با دیگران و بر سر یک سفره غذا می‌خوردند. (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۳) هنگامی که غذا بر سر یک سفره و با دیگران صرف شود باعث برکت می‌شود (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۳) اهل عرفان معتقد بودند این که سفره روی زمین باشد و فرد غذای خود را بر سر سفره بخورد، از خلقیات پیامبر و اهل بیت است و این باعث تواضع می‌شود. (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰، هق، ج ۲، ص ۴) فرد سر سفره باید بر روی پای چپ خودش بنشیند و تکیه داده به چیزی نباشد این هم از اخلاق پیامبر و اهل بیت است. انسان باید بر سر سفره

مانند عبد بنشیند که نشان از حرمت سفره دارد و سفره باید متذکر انسان به سفر آخرت و توشه‌ی آن باشد. (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ.ق، ج ۲، ص ۴) عارفان در جهت تقید به اجتماع در غذا خوردن و احترام سفره رسومی را ابداع کردند که از جمله آنها رسم "سماط" است. سماط؛ سفره‌ای را می‌گویند که در خانقاه پهن می‌کرده‌اند و اصحاب بر سر آن غذا می‌خوردند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۳) و معمولاً تشریفات خاصی میان صوفیه برگزار می‌شده است. سماط نماد فیض الهی به انسانها است به همین دلیل خادم سفره، ابتدا غذا را از شیخ شروع کرده و پایان به شیخ می‌کند و شیخ نماد انسان کامل است. فواید دیگر همچون عادت به "مواکله" برای صوفیان داشته است (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۴) برای سماط دوازده رسم بیان کرده‌اند که چهار مورد آن واجب است چهار مورد آن مستحب و چهار مورد دیگر از آداب است که عبارتند از ۱- واجبات: اول خوردن حلال، دوم غذای طیب و پاک سوم؛ صوفی باید بداند که رازق خداوند است نه صاحب سفره، چهارم؛ ادای شکر خدای تعالی (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۴) چهار مستحب عبارتند از: اول؛ نام خدا را قبل از شروع بگوید. دوم؛ دست‌ها را قبل از طعام بشوید، سوم؛ از آن جانب ظرف خورد که پیش اوست، چهارم؛ در پایان الحمدلله بگوید. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۴) و چهار ادب عبارتند از: اول؛ عارف بر پای چپ نشیند، دوم؛ زانوی پای راست را در بر گیرد، سوم؛ به لقمه فرد دیگر نگاه نکند، چهارم؛ دست شستن بعد از اتمام طعام. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۴) مجموعه این آداب برای سفره غیر سماط، در منابع حدیثی وارد شده است (محمدری شهری، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۸۸؛ فیض کاشانی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۵).

۸- توجه باطنی عرفا به آداب عمومی و خصوصی غذا

آداب عمومی غذا خوردن در میان عارفان و فقیهان مشترک است آنها عبارتند از: استفاده از غذای حلال، (ابی حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ.ق، ج ۲، ص ۴) شستن دستها قبل از غذا و بعد از اتمام غذا (اسماعیلی یزدی، ۱۳۷۸، ص ۲۲۱) تا آن هنگام که گرسنه نیستند غذا نخورند و قبل از سیر شدن دست از طعام بردارند (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۵-۴۳۶) غذا را باتسمیه آغاز کردن (بسم الله الرحمن الرحيم) (شیخ بهایی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۹) در هنگام غذا روی پای چپ بنشینند (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ.ق، ج ۲، ص ۵) غذا را بر روی

زمین تناول کنند (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ج ۲، ص ۵) در ابتدا و پایان غذا از نمک استفاده کنند (شیخ بهایی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۲) در پایان غذا شکر و یا الحمدلله بگویند و ادعیه وارد شده را بخوانند. (شیخ بهایی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۲) و در پایان غذا خلال را انجام بدهند (شیخ بهایی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۴).

آداب خصوصی را دو قسمت تقسیم کرده‌اند یکی آداب مختص هر فرد عارف و دوم آداب صوفیه نسبت به هم. از جمله آداب خاص صوفیه در هنگام غذا خوردن نسبت به هم عبارتند از: غذا را عارف نباید تنها تناول کند بلکه هرچه هست با دیگر دوستان بر سر یک سفره بخورند که در آثار عرفانی تعبیر به "مواکله" کرده‌اند. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۳) برای عارفان شایسته است اگر بر سر سفره بزرگسالی بود منتظر بمانند تا او آغاز کند سپس آنها شروع به غذا خوردن کنند. (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ج ۲، ص ۷) نباید نسبت به غذا خوردن دیگران بخل ورزد و یا به قصد در صورت یاران نگاه کند بلکه اصل در غذا خوردن به ایثار است. (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ج ۲، ص ۷) اهل دل می‌تواند بر سر سفره حرف بزند اما این حرف زدن نمی‌تواند هیچ تاثیری برای قلب صاحب حال داشته باشد در حالی که ممکن است مبتدی با حرف زدن وارد غفلت شود صحبت در مورد چیزهای غفلت آور شایسته نیست (سهروردی، ۱۳۶۴، ص ۱۴۲) سر سفره ساکت نباشند و اگر امکانش وجود داشت از امور نیکو یاد کنند و داستانهای صالحین را برای هم باز گو کنند (ابو حامد غزالی، ۱۴۲۰ هـ ق، ج ۲، ص ۷). عارف را شایسته است که آن هنگام که جمع غذا می‌خورند او دست از غذا نکشد و با جمع هرچند غذا بد مزه باشد ادامه دهد. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۹) در غذا خوردن تصنع نکنند و در جمع آنچنان غذا بخورند که اگر تنها هم باشند همان گونه رفتار کنند و اگر غیر این باشد ریا کار محسوب می‌شوند. (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۶) و برخی از عرفا این کار را حرام دانسته‌اند (ابو طالب مکی، ۲۰۰۷ م، ج ۲، ص ۵۴۷) و برای عارف شایسته است اگر به جایی وارد شد که دیگران با غذا خوردن او موافق هستند او با جمع همراه شود و اگر آنها قلباً راضی نباشند، برای عارف آن غذا حرام است (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۶) در غذا خوردن و آب خوردن از هر آنچه که باعث کراهت دیگران می‌شود پرهیز کند علی‌الخصوص در مورد اشیاء یکسان مانند ظرف آبی که همه از آن آب می‌نوشند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۵).

از جمله آدابی که منحصر به شخص عارف است (البته تمام موارد قبلی را هم پوشش می‌دهد) عبارتند از: عارف در هنگام غذا ذکر حق بگوید و یا حتی قبل غذا سوره‌ای چند از قرآن بخواند. (سهروردی، ۱۳۶۴، ص ۱۴۲) برای عارف شایسته نیست که غذا را از روی شره نفس بخورد که این خود بالاترین قسم "دوری از شهوت در غذا" است که به اکل "صدیقان" و یا "اقویان" معروف است. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۳۲) صفت بالاتر این دسته از افراد که به نهایت سلوک در نیازهای نفس و حق آن رسیده‌اند صفت "مخلصان" است که به بهترین وجه میان نفس و خواسته هایش، در خلوت و جلوت آشتی داده‌اند. (کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳۱) عارف همیشه غذای نظیف را بر غلیظ ترجیح می‌دهد در صورتی که عوام اینچنین نیستند (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۳۳) برای عارف شایسته است که تا طعام را ندانند که از کجاست نخورند و از خوردن غذای کافران و فاسقان صرف نظر کنند. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۱۳۸) برای عارف مبتدی که شهوت انواع مأكولات و غذای الوان دارد شایسته نیست در عوض آنها در غذاهای نظیف اسراف کند در این صورت به شهوت خودش به نوعی دیگر پاسخ گفته است. (باخرزی، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۳۳) و اینکه عارف در هنگام پایان غذا جهت امتداد نعمت و برکت برای صاحب آن دعا کند. (العبادی المروزی، ۱۳۶۲، ص ۶۲) برای عارف شایسته است در هنگام غذا خوردن به دل خود بنگرد و به پاکی خدایی که طعام می‌دهد و طعام نمی‌خواهد، تا نقص و ناتوانی اش برای خودش آشکار شود؛ از نظر عرفا این یکی از بالاترین تفکرات است (ابن عربی، ۱۳۸۷، ص ۲۲۲).

نتیجه گیری

از بررسی و تأمل در مورد غذا و آداب آن در نگاه عرفا، به توجه عمیق معرفتی آنها نسبت به غذا می توان پی برد که عارف غذا را عاملی فقط برای زنده ماندن و لذت بردن نمی بیند بلکه غذا را از معشوق با معشوق و برای معشوق می بیند و باور دارد که اگر این ظرافت ها رعایت نشود غذا خود مانع سلوک است. این دیدگاه به غذا بعنوان یکی از نیازهای اساسی بدن؛ روحانیت و معنویت خاصی بخشیده است که برخاسته از معارف دینی و عرفانی اسلام است.

توجه معنوی عرفا به غذا ناظر به همه ی جوانب غذا از فرایند تهیه تا مصرف و عامل ایجاد قدرت و رغبت برای انجام عمل صالح می باشد. عرفا جوع را به لوایعی آراسته کرده اند که هدف در تمامی آنها انجام عمل صالح خالصانه بوده است.

مجموعه موارد معرفتی و سلوکی نسبت به غذا و دیدگاه های عرفا از بواطن را می توان در سه دسته از افراد و تعالیم کلی تقسیم بندی کرد که عبارتند از:

"عمومی"، "خاص"، "خاص الخاص"

در سطح عمومی؛ افراد تنها به ابتدایی ترین سطح از تعالیم، یعنی آموزه های فقهی اکتفا کرده اند و اعتنایی به نتیجه غذا و کارکرد آن ندارند. تنها توجه آنها به ابتدایی ترین موارد همچون حلال و حرام و آداب عمومی غذا است. در کلام عارفان غذا خوردن این افراد "اکل بالعادة" خوانده شده است غذا می خورند تا بدن را بسازند و به حیات جسمانی ادامه دهند. غذا خوردن آنها نه شکل خاصی دارد نه روح دارد و نه غایت.

در سطح خاص؛ افراد ابتداءً وارد زهد شده اند زیرا که از حرام صرف نظر کرده آداب غذا را کاملاً اجرا کرده، طبیبات را می خورند و قلب خود را وادار به ذکر می کنند اما هنوز به حد درک خاص عارف درباب غذا و هدف از آن نرسیده است گرچه از تجربیات عارفان هم بی بهره نیست ممکن است گاهی در غذا و نگاه به آن ورعایت آداب آن دچار ریا و افراط شود پس هنوز به مقام خاصان نرسیده است.

سطح "خاص الخاص"؛ هدف نهایی از سلوک، درک باطن غذا است. آنهایی که به این مقام رسیده اند جز از حلال مصرف نمی کنند در ورع صدیقین قرار دارند در اندیشه غذا

نیستند، غذا آنها را غافل نمی‌سازد ذکر حق را در همه حال می‌گویند غذا برای آنها وسیله است هدف نیست غذا خوردن آنها در خلوت و جلوت یکی است غذا یاد خدا را در وجود آنها قوت می‌بخشد. از غذا برای نفس آنها شرهی نیست آداب برای آنها بی‌معنا نیست. بلکه در پس ظاهر برای آنها بواطنی وجود دارد که به عینه آنها لمس کرده‌اند. از این گروه عرفا تعبیر به "صدیقان" و یا "اقویان" کرده‌اند.



منابع و مآخذ

۱. ابن عربی، محمد بن علی؛ فتوحات مکیه؛ الجز الثالث دار الفكر للطباعة و نشر و توزیع بیروت لبنان، ۱۴۲۰ ه ق.
۲. ابن عربی، محمد بن علی؛ کنه ما لا بد للمريد؛ مؤسسه ابن عربی پاکستان، ۱۴۰۸.
۳. ابن عربی، اکبر محیی الدین؛ تدریبات الهیه فی اصلاح مملکة الانسانیة؛ مترجم قاسم انصاری؛ نشر علم تهران، ۱۳۸۷.
۴. ابو طالب مکی، محمد ابن علی ابی عطیه الحارثی؛ قوت القلوب فی معاملہ المحجوب و وصف الطريق المريد الى مقام التوحيد؛ الجزء الثاني دار صادر بیروت لبنان، ۲۰۰۷ م.
۵. ابو حامد غزالی، ابی حامد محمد ابن محمد؛ احیاء العلوم الدین؛ تقدیم و مراجع صدقی محمد جمیل العطار؛ الجزء الثاني دارالفکر بیروت لبنان، ۱۴۲۰ ه ق.
۶. اغت، عباس؛ ینایع الحکمة الجزء الثاني والثالث؛ ناشر مسجد جمکران المقدس قم، ۱۳۷۸.
۷. العبادى المروزی، قطب الدین ابوالمظفر منصور ابن اردشیر؛ مناقب الصوفیه؛ ترجمه نجیب مایل هروی؛ انتشارات مولی تهران، ۱۳۶۲ ش.
۸. انصاری، عبدالله؛ منازل السائرین؛ شرح خواجه عبد الرزاق قاسانی مقدمه و تصحیح محسن بیدارفر؛ انتشارات بیدار قم، ۱۳۸۷ ش.
۹. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی؛ وراذ الاحباب و فصوص الاداب؛ جلد دوم فصوص الاداب بکوشش ایرج افشار؛ انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۵.
۱۰. بخاری، ابی عبد الله محمد اسماعیل ابراهیم بن مغیره بن بردزبه البخاری الجعفی؛ صحیح بخاری؛ ترجمه عدالعی نور احراری؛ الجزء سابع؛ انتشارات شیخ الاسلام احمد جام، ۱۳۹۱.
۱۱. زرین کوب، عبد الحسین؛ جستجو در تصوف ایران؛ انتشارات امیر کبیر تهران، ۱۳۸۸ ش.
۱۲. زرین کوب، عبد الحسین؛ دنباله جستجو در تصوف ایران؛ انتشارات امیر کبیر تهران، ۱۳۸۸ ش.
۱۳. زرین کوب، عبد الحسین؛ ارزش میراث صوفیه؛ انتشارات امیر کبیر تهران، ۱۳۸۷ ش.
۱۴. سعدی شیرازی، مصالح الدین؛ کلیات سعدی؛ گلستان بوستان؛ غزلیات؛ قصاید؛ رباعیات؛ قطعات و رسائل؛ بکوشش سید حسین ابوترابی؛ تصحیح شده محمد علی فروغی؛ انتشارات الهام تهران، ۱۳۸۸ ش.
۱۵. سلطان محمد گنابادی، علیشاه؛ مجمع السعادات؛ انتشارات حقیقت تهران، ۱۳۷۹ ش.
۱۶. سهروردی، شهاب الدین؛ عوارف المعارف؛ ترجمه ابومنصور عبد المومن اصفهانی به اهتمام قاسم

- انصاری؛ ناشر شرکت انتشارات بیدار قم، ۱۳۶۴ ش.
۱۷. شقیق بلخی، ابوعلی شقیق ابن ابراهیم بلخی؛ آداب العبادات در مجموعه نصوص صوفیه غیر منشور؛ تصحیح پولس نوپا؛ انتشارات دار المشرق، ۱۹۸۶ م.
۱۸. شیخ بهایی، بهاء الدین محمد عاملی؛ مفتاح الفلاح؛ ترجمه علی ابن طیفور بسطامی به ضمیمه رساله نورعلی نور در ذکر و ذاکر و مذکور حسن زاده آملی؛ انتشارات حکمت تهران، ۱۳۶۶ ش.
۱۹. شیخ صدوق، ابن بابویه ابی جعفر محمد ابن علی الحسین قمی؛ ثواب الاعمال و اقبال الاعمال؛ ترجمه اکبر غفاری؛ نشر صدوق بهارستان تهران، ۱۳۶۷ ش.
۲۰. طباطبایی، محمد حسین؛ تفسیر المیزان؛ ترجمه محمد باقر موسوی همدانی؛ جلد چهارم؛ ناشر دفتر انتشارات اسلامی وابسته به حوزه علمیه قم، ۱۳۶۳ ش.
۲۱. ابوحامد غزالی، عمر؛ منهاج العابدین الی جنه رب العالمین؛ تصحیح و مقدمه احمد شریعتی؛ انتشارات امیر کبیر تهران، ۱۳۶۴ ش
۲۲. عطار نیشابوری، فرید الدین؛ تذکره الاولیاء؛ تصحیح و بررسی و توضیحات فارسی دکتر محمد استیلایی؛ ناشر کتاب خانه زوار تهران، ۱۳۴۶.
۲۳. فیض کاشانی، ملا محسن؛ محبه البیضاء فی تهذیب الاحیاء المجد الثانی و الثالث؛ ناشر جامعه مدرسین قم، ۱۳۸۹.
۲۴. قشیری، عبد الکریم ابن هوازن ابن قشیری؛ رساله قشیری؛ ترجمه ابوعلی عثمانی تصحیح بدیع الزمان فروزان فر؛ ناشر زوار تهران، ۱۳۸۷ ش.
۲۵. کاشانی، عز الدین محمود ابن علی؛ مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه؛ تصحیح جلال الدین همایی؛ ناشر زوار تهران، ۱۳۸۹ ش.
۲۶. مجلسی، محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار الجزء الستون؛ ناشر دار تراث العربی مؤسسه التاریخ العربی بیروت لبنان، ۱۳۱۵ ق.
۲۷. محمدی ری شهری، محمد؛ میزان الحکمه؛ ترجمه حمید رضا شیخی؛ ناشر دار الحدیث قم، ۱۳۸۷ ش.
۲۸. محیی الدین، شیخ اکبر؛ حلیه الابدان؛ ترجمه نجیب مایل هروی؛ انتشارات مولی تهران، ۱۳۴۸.
۲۹. ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا؛ رساله لقاء الله؛ ترجمه محمد قنبری؛ انتشارات دار الفکر تهران، ۱۳۹۰ ش.
۳۰. نراقی، ملا محمد مهدی نراقی؛ جامع السعادات؛ الجزء الثانی طبع الزهراء؛ ۱۳۶۸.
۳۱. هجویری، ابوالحسن علی ابن ابی علی عثمان جلالی هجویری؛ کشف المحجوب؛ به کوشش دکتر محمد حسین تسبیحی؛ انتشارات مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان، ۱۳۷۴.