

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### سجده به مثابه‌ی عبادتی مستقل

خدمت عزیزان عرض کرده‌ایم که سجده غیر از اینکه بخشی از نماز است، خود یک عبادت مستقل است. بسیار خوب است گاهی اوقات انسان جدای از نماز، از این عبادت بهره بگیرد و در پیشگاه الهی به خاک بیفتد. خصوصاً برای کسانی که در مسیر سلوک هستند، تأکید فوق‌العاده‌ای وجود دارد که در شبانه‌روز حتماً یک سجده‌ی طولانی داشته باشند؛ خصوصاً اگر در دل شب باشد، به مراتب بهتر است. یک سجده‌ی طولانی، که آن-قدر طول بکشد که کمی تقریباً حالت خستگی سراغ بدن انسان بیاید. بعضی‌ها سجده-هایشان فوق‌العاده طولانی است. در مورد بزرگانی مثل اویس قرنی شنیده‌اید که یک شب را می‌گفتند: «هَذِهِ لَيْلَةُ السُّجُودِ»<sup>۱</sup> امشب شب سجده است. راجع به بعضی دیگر از اهل عرفان هم گفته‌اند؛ سر شب، یعنی بعد از اینکه نماز مغرب و عشاء را می‌خواند، سرش را به سجده می‌گذاشت و با اذان صبح سر از سجده برمی‌داشت. تازه سر را که برمی‌داشت، می‌گفت: ای داد بیداد! ما که به چیزی موقّق نشدیم و چیزی حاصلمان نشد؛ یعنی خود را کم‌بهره‌ی از سجود می‌دانست. کسانی که به آن مقامات راه پیدا کرده‌اند، نوش جانشان! آنها با ملائکه‌ی ساجدین و راکعین و قائمین سنخیت پیدا کرده‌اند که یک شب تا به صبح در رکوع‌اند؛ یک شب تا به صبح در سجودند و یک شب تا به صبح در حال قیامند. خوشا

<sup>۱</sup>. رشیدالدین میبیدی، کشف‌الاسرار، ج ۷، ص ۵۳۹ و احمدی میانجی، مکاتیب‌الائمة عليهم‌السلام، ج ۱، ص ۱۴۱ و ابونعیم اصفهانی، احمدبن-

عبدالله، حلیة‌الاولیاء، ج ۲، ص ۸۷.

به حال آنها! ولی برای امثال بنده که تازه می‌خواهد در این راه قدم بگذارد؛ خوب است در هر شبانه‌روز یک سجده‌ی طولانی داشته باشد. از عبادت سجده خیلی می‌توان بهره برد. سجده آثار فوق‌العاده‌ای دارد. هر وقت غم و غصه‌ای به سراغتان آمد، به سجده بیفتید و سجده‌ی طولانی کنید؛ غم و غصه می‌رود؛ یعنی با سجده بار غصه و غم از روی قلب انسان برداشته می‌شود. در سیر و سلوک هم هرگاه دچار قبض‌های روحی شدید؛ حال عبادت از شما رفت و حالت گرفتگی و بی‌احساسی در خودتان مشاهده کردید، از سجده بهره بگیرید و سجده‌ی طولانی کنید. سجده آسمان دل را که ابری شده است، باز و آفتابی می‌کند. دل انسان باز می‌شود و شادابی معنوی به سراغ انسان می‌آید. استغفار و سجده، هر دو، برای از بین بردن غصه‌های ظاهری و نیز حالت قبض و گرفتگی‌های معنوی فوق‌العاده موثرند.

اگر خدا توفیق داد و عمری بود و به بحث تعقیبات نماز رسیدیم؛ شاید آنجا به‌طور ویژه درباره‌ی سجده‌ی شکر نکته‌هایی را خدمتتان عرض کنم؛ که سجده‌ی شکر چقدر چیز فوق‌العاده‌ای است!

پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سجده‌های فوق‌العاده‌ای داشتند. اذکار متعددی از سجده‌های پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده است؛ نه سجده‌ی نمازها؛ بلکه سجده‌هایی که به‌مثابه‌ی یک عبادت مستقل انجام می‌دادند.

یکی از دعاهایی که پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در سجده می‌خواندند، این بود: «سَجَدَ لَكَ سَوَادِي وَ خَيَالِي» ای خدا! هم سیاهی وجود من، یعنی جنبه‌ی طبع و عالم طبیعت و بدن، و هم «خِیَال» من، یعنی روان و بُعد مثالی وجود من، هر دو برای تو سجده کرد. «وَ آمَنَ بِكَ فُؤَادِي»

و قلب من هم به تو ایمن آورد. «أَبُوهُ إِلَيْكَ بِالتَّعَمُّ» خدایا! من نزد تو اقرار می‌کنم به اینکه نعمت‌های فراوانی به من عنایت کرده‌ای. «وَ اعْتَرَفَ لَكَ بِالذَّنْبِ الْعَظِيمِ» و نزد تو اعتراف می‌کنم به گناه‌های بزرگی که خودم مرتکب شده‌ام. «عَمِلْتُ سُوءًا وَ ظَلَمْتُ نَفْسِي فَأَعْفِرْ لِي»<sup>۲</sup> إِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذَّنْبَ الْعَظِيمَ إِلَّا أَنْتَ» خدایا! کارهای بدی انجام داده‌ام و بر خویشتم ظلم کرده‌ام. پس خدایا! مرا ببخش که کسی جز تو نمی‌تواند گناه بزرگ را ببخشد و نمی‌بخشد. «أَعُوذُ بِعَفْوِكَ مِنْ عَفْوَتِكَ» از عفویت و کیفر تو، به عفویت پناه می‌برم. «وَ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ» و از سخط و خشم تو، به رضا و خشنودیت پناه می‌آورم. «وَ أَعُوذُ بِرَحْمَتِكَ مِنْ نَقْمَتِكَ» و از نقامت و انتقام تو، به رحمتت پناه می‌آورم. «وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْكَ» و از خود تو، به تو پناه می‌آورم. «لَا أُبَلِّغُ مَدْحَكَ وَ الشَّانَةَ عَلَيْكَ» خدایا! من در مدح، ثنا و ستایش تو نمی‌توانم به حدی برسم که شایسته‌ی تو باشد. «أَنْتَ كَمَا أَثْبِتُ عَلَى نَفْسِكَ» تو آن‌گونه هستی که خودت خویش را ستوده‌ای. ستایش‌های من حقیر است. «أَسْتَغْفِرُكَ وَ أَتُوبُ إِلَيْكَ»<sup>۳</sup> از تو طلب مغفرت می‌کنم؛ به تو رومی‌آورم و به نزد و سوی تو باز می‌گردم.

این دعای فوق‌العاده زیبایی است که نقل شده است پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ در سجده‌هایشان می‌خواندند. این چهارتا «أَعُوذُ»ها فوق‌العاده عجیب است. شاید «أَعُوذُ بِعَفْوِكَ مِنْ عَفْوَتِكَ» ناظر بر مرحله‌ی توحید افعالی باشد. شرک ورزیدن‌های افعالی که غیرخدا را در زندگی خود مؤثر می‌دانیم؛ یا خودمان و تیزهوشی‌ها، ذکاوت‌ها، هنرمندی‌ها و توانمندی‌هایمان، یا دیگران و حمایت‌ها و مخالفت‌هایشان را در زندگی خود مؤثر می‌دانیم؛ که درست ضدّ

<sup>۲</sup> سوره‌ی قصص، آیه‌ی ۱۶.

<sup>۳</sup> کلینی، کافی، ج ۳، ص ۳۲۴ و مجلسی، بحار، ج ۲۲، ص ۲۴۵ و فیض‌کاشانی، وافی، ج ۹، ص ۱۶۸۴.

توحید افعالی است. «أَعُوذُ بِعَفْوِكَ مِنْ عَفْوَتِكَ» شاید اشاره به این مرحله باشد. «وَ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ» و پناه می‌آورم به رضایت تو، از سخط و خشم تو؛ شاید ناظر بر توحید اسمائی باشد؛ که از آنچه به آن مبتلا بوده و خلاف توحید اسمائی است، یعنی شرک اسمائی، به خدا پناه می‌آورد. «وَ أَعُوذُ بِرَحْمَتِكَ مِنْ نَقَمَتِكَ» و پناه می‌آورم به رحمت تو، از انتقام تو. این شاید ناظر بر توحید صفاتی باشد و از شرک صفاتی به خدا پناه می‌آورد. «وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْكَ» و از خود تو به خود تو پناه می‌آورم. روشن است که این ناظر بر توحید ذاتی است؛ جایی که غیرخدایی وجود ندارد؛ از خود خدا به خود خدا پناه می‌آورد. اینها نکته‌های بسیار عمیقی است؛ ولی اکنون نمی‌خواهم بحث‌ها را باز کنم.

یک نکته‌ی لطیف دیگر هم درباره‌ی «أَعُوذُ بِكَ مِنْكَ» بگویم که سال‌های قبل هم برایتان گفته‌ام؛ ولی عیبی ندارد یادآوری کنیم. صحنه‌ای را در نظر آورید که بچه‌ی کوچکی را، مثلاً کودکی یکی دوساله، مادر در آغوش خود گرفته و بغل کرده است. بچه کار بدی می‌کند. در همان حال که بچه در بغل مادر است، مادر اخم می‌کند؛ بچه‌اش را دعوا می‌کند؛ حتی ممکن است او را بزند. شما ببینید آن بچه چه می‌کند! بچه‌ای که در آغوش مادر است؛ غیرمادر کجا را دارد که پناه ببرد. مادر او را می‌زند؛ اما بچه مادر را بغل می‌کند؛ خودش را بیشتر به سینه‌ی مادر می‌فشارد؛ دست به گردن مادر می‌اندازد؛ یعنی از مادر به خود مادر پناه می‌برد. «وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْكَ» خدایا! از خودت به خودت پناه می‌بریم. این یکی از ذکرهایی بود که نقل شده پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در سجده‌ها آن را می‌گفتند.

ذکر دیگری است که حتماً موقت بوده‌اید آن را شب نیمه‌ی شعبان بگویید. یکی از همسرهای پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل می‌کند که نیمه‌شب بیدار شدم و دیدم پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در

بستر نیستند. همان همسری که دختر خلیفه‌ی اول بود؛ حسادت زنانه او را تحریک کرد؛ بلند شد و رفت حجره‌های دیگر را سر زد، که نکند مثلاً پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ او را ترک کرده و سراغ همسر دیگری رفته باشند. بعد آمد و دید: نه، پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ روی بام حجره‌ی خود او، زیر آسمان به سجده افتاده‌اند و در حال سجده این ذکر را می‌گویند: «سَجَدَ لَكَ سَوَادِي وَ خَيَالِي وَ آمَنَ بِكَ فُوَادِي» جمله‌های آغازین این ذکر شبیه ذکر قبلی است. وجود ما سه مرحله دارد. «سواد» که بدن ماست؛ «خیال» که روان و مثال ماست؛ و قلب و «فواد» که روح ماست. اینها سه لایه‌ی وجود ما هستند. یعنی همه‌ی وجود من؛ «سَوَادِي وَ خَيَالِي» یعنی هم «سواد» من که بدنم است به سجده افتاده؛ هم «خیال» و روان من که در برابر تو هیچ است؛ به سجده افتاده و در مقام فناست؛ «وَ آمَنَ بِكَ فُوَادِي» دل را هم که به تو باخته‌ام و به تو سپرده‌ام. «هَذِهِ يَدَايِ وَ مَا جَنَيْتُهُ عَلَى نَفْسِي» خدایا! این دست‌هایی که می‌بینی من در سجده بر خاک گذاشته‌ام؛ اینها دست‌های من است با جنایت‌هایی که با آنها بر نفس خود کرده‌ام. «يَا عَظِيمُ تُرْجِي لِكُلِّ عَظِيمٍ» ای خدای عظیمی که برای هر خواسته‌ی بزرگی تنها به تو می‌توان امید داشت. «اغْفِرْ لِي الْعَظِيمَ» خدایا! این گناهان و جنایات عظیم مرا بر من ببخش. «فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذَّنْبَ الْعَظِيمَ إِلَّا الرَّبُّ الْعَظِيمُ» چرا که گناه بزرگ را جز خدای بزرگ نمی‌آمرزد و نمی‌بخشد. آن همسر پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌گوید: دیدم پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سر از سجده بر-داشتند. سپس دوباره سر به سجده گذاشتند و به خاک افتادند و در بار دوم این عبارت‌ها را به زبان جاری کردند: «أَعُوذُ بِنُورِ وَجْهِكَ الْكَرِيمِ الَّذِي أَضَاءَتْ لَهُ السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُونَ وَ انْكَشَفَتْ لَهُ الظُّلُمَاتُ وَ صَلَّحَ عَلَيْهِ أَمْرُ الْأَوَّلِينَ وَ الْآخِرِينَ» خدایا! به نور وجه کریم تو پناه می‌آورم؛ همان نوری که آسمان‌ها و زمین با آن روشن شد و نور هستی پیدا کرد؛ همه‌ی ظلمات و تاریکی‌ها با

آن منکشف شد و با آن نور است که کارهای اولین و آخرین اصلاح می‌شود. به اینها پناه می‌آورم. «مِنْ فُجَاءَةِ قَمَّتِكَ وَ تَحْوِيلِ عَافِيَتِكَ وَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ» پناه می‌آورم به اینکه نعمت و انتقام تو یک‌باره از راه برسد و عافیت، سلامت و راحتی را که به من داده‌ای، از من بازگیری و برگردانی و نعمت‌هایی که نصیب من کرده‌ای، نعمت‌های معنوی، مادی، ظاهری، باطنی، دنیوی و اخروی، زایل شود. «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي قَلْبًا تَقِيًّا نَقِيًّا وَ مِنَ الشَّرِكِ بَرِيًّا لَا كَافِرًا وَ لَا شَقِيًّا» خدایا! به من قلبی روزی کن که آن قلب باتقوا و پاک باشد؛ آلودگی نداشته باشد؛ از شرک بری باشد و ذره‌ای شرک و توجه و دل بستگی به غیرتو در آن، جا و راه نداشته باشد؛ قلبی که نه کفران‌پیشه باشد و نه شقاوت‌مند. آن همسر پیغمبر ﷺ می‌گوید: دیدم پیغمبر سر از سجده برداشتند؛ گونه‌ی راست خود را به خاک گذاشتند و عرضه داشتند: «عَفَّرْتُ وَجْهِي فِي التُّرَابِ وَ حَقُّ لِي أَنْ أَسْجُدَ لَكَ»<sup>۴</sup> خدایا! صورت خود را به خاک گذاردم و خاک آلود کردم و سزاوار من است که در پیشگاه تو به سجده بیفتم. گونه‌ی راست را برداشتند و گونه‌ی چپ را گذاشتند. دوباره همین عبارت را به زبان جاری کردند: «عَفَّرْتُ وَجْهِي فِي التُّرَابِ وَ حَقُّ لِي أَنْ أَسْجُدَ لَكَ».

آخرین ذکری هم که برایتان می‌گوییم، برای شب نیمه‌ی شعبان وارد شده است؛ منتهی<sup>۱</sup> این سجده بعد از پنج نماز دورکعتی پی‌درپی است؛ که در هر رکعت یک‌بار حمد و ده‌بار سوره‌ی توحید خوانده می‌شود. بعد از این ده رکعت، فرد به سجده می‌افتد و می‌گوید: «اللَّهُمَّ لَكَ سَجْدَ سَوَادِي وَ خَيَالِي وَ بِيَاضِي» یعنی خدایا! هر سه مرتبه‌ی وجودم، هم «سواد» من

<sup>۴</sup> سیدبن طاووس، اقبال‌الاعمال، ج ۲، ص ۷۰۲ و مجلسی، بحار، ج ۹۵، ص ۴۱۶ و محدث‌قمی، مفاتیح‌الجنان، اعمال شب‌نیمه‌ی شعبان.

که بدنم است؛ هم «خیال» من که روانم و بُعد مثالی وجودم است و هم «بیاض» من که روح من است؛ همه‌ی اینها در پیشگاه تو سجده کرده است. «یا عَظِيمَ كُلِّ عَظِيمٍ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي الْعَظِيمَ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُهُ غَيْرُكَ يَا عَظِيمٌ»<sup>۵</sup> ای بزرگی که بزرگ همه‌ی بزرگ‌ها هستی! از همه‌ی بزرگ‌ها بزرگ‌تر هستی! ای بزرگی که همه‌ی بزرگی از آن توست! گناه بزرگ مرا ببخش؛ که جز تو ای خدای عظیم! کسی این گناه بزرگ را نمی‌آمرزد.

ذکرهای سجده فراوان است. می‌توانید به کتب روایی مراجعه کنید. از ائمه علیهم‌السلام اذکار متعددی در مورد سجده، به‌منزله‌ی یک عبادت مستقل، و نه بخشی از نماز، وارد شده است. با همین چند مورد، بحث سجده را خاتمه یافته تلقی می‌کنیم.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

<sup>۵</sup> حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج ۸، ص ۱۰۸ و طوسی، مصباح‌المتهجّد، ج ۲، ص ۸۳۹ و مجلسی، زادالمعاد، ص ۵۹.