



مراقبه نفسانی

تصحیح ششم رساله در مراقبه

مؤلفین:

حسن بن غیاث الدین معین الدین چشتی (۶۳۳ق)

محمد بن محمد خوافی برآبادی (۷۵۷-۸۱۱ق)

ابوسعید محمد بن مصطفی بن عثمان خادم

مصحح و محشی: علی قنبریان

دانش آموخته حوزه علمیه شیخ عبدالحسین تهرانی

صحفا مطهرة فيما كتبت قيمه

سروشنامه: معین الدین چشتی، حسن بن غیاث الدین، ۶۳۳۴۵۳۶-ق.
 عنوان و نام پدیدآور: مراقبه نفسانی: تصحیح شش رساله در مراقبه
 مشخصات نشر: تهران، صبا، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری: ۵۶ص، ۱۲/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۴۸-۴۵-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر
 یادداشت: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
 یادداشت: کتابنامه.
 شناسه افزوده: خواجه برآباد، محمد بن محمد
 شناسه افزوده: خادمی، سعید محمد، -۱۱۷۶ق.
 شناسه افزوده: قدر، علی، -۱۳۶۰، مصحح.
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۵۵۷۹



شماره هجدهم از مجله اسلام علی قنبریان ۵

نام کتاب: مراقبه نفسانی (تصحیح شش رساله در مراقبه)

مؤلفین: حسن بن غیاث الدین معین الدین چشتی

محمد بن محمد خوافی، ابوبکر محمد بن مصطفی بن عثمان خادمی

مصحح و محشی: علی قنبریان

ناشر: صبا

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تاریخ و نوبت چاپ: دوم، زمستان ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۴۸-۴۵-۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

تهران خیابان ناصرخسرو کوچه حاج نایب پلاک ۱۷

تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۱۹۹۲۴ و ۳۳۱۱۹۹۵۵



فهرست مطالب

- ۵..... مقدمه مصحح
- ۶..... اهمیت مراقب و مراقبه
- ۱۰..... نسخه‌های خطی مراقب
- ۱۹..... رساله اول: مراقبه
- ۲۱..... زندگی نامه حسن بن غیاث‌الدین مین‌الدین چشتی
- ۲۷..... رساله دوم: مراقبه (بندی در...)
- ۳۱..... رساله سوم: المراقبه (رساله...)
- ۳۳..... زندگی نامه ابوسعید محمد بن مصطفی بن عثمان نادمی
- ۳۷..... رساله چهارم: آداب مراقبه
- ۴۱..... رساله پنجم: مراقبه
- ۴۵..... رساله ششم: مراقبه (رساله در...)
- ۵۵..... منابع





مقدمه مصحح

از راه کارهایی که جهت خودسازی و سیر و سلوک انجام می‌گیرد مراقبه می‌باشد، آن در جاتی دارد؛ همچون مراقبه در افعال و اعمال تا شخص مرتکب افعالی و کردار ناپسند و قبیح نگردد یا مراقبه در ذهن که هر خاطره‌ای را در ذهن نگردد و از ورود افکار و خواطر غیر نافع جلوگیری کرده و ذهن را از امور دنیوی به یاد خدا انصراف دهد یا مراقبه در قلب که سالک مهر و محبت غیر خدا را از قلب خود خارج کند و به گفته آیه الله مهدوی کنی رحمته: باید دانست که مراقبت را درجاتی است که این درجات به درجات معرفت، مریدیت سالک بستگی دارد. نخستین درجه، مراقبت پرهیزکاران و مجتهدترین آن، مراقبت مقربان است.^۱

حضرت امام خمینی رحمته در مورد مراقبه گوید:

و پس از این مشارطه، باید وارد «مراقبه» شوی. و آن چنان است

۱. محمد رضا مهدوی کنی، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، ص ۳۵۲.

که در تمام مدت شرط. متوجه عمل به آن باشی، و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن، و اگر خدای نخواستہ در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده خداست، بدان که این از شیطان و جنود اوست که می‌خواهند تو را از شرطی که کردی بازدارند. به آنها العنت کن و از شر آنها به خداوند پناه ببر، و آن خیال باطل را از دل بیرون نما، و به شیطان بگو که من یک امروز با خود شرط کردم که خلاف عزم از خداوند تعالی نکنم، ولی نعمت من سالهای دراز است به من نعمت داده، صحت و سلامت و امنیت مرحمت فرموده و مرحمت‌هایی کرد که تا ابد خدمت او کنم از عهده یکی از آنها بر نمی‌آیم، سزاوار نیستم، ید، شرط جزئی را وفا نکنم. امید است ان شاء الله شیطان طرد سرد و منصرف گردد و جنود رحمان غالب آید. و این مراقبه با هیچ یک از کارهای تو، از قبیل کسب و سفر و تحصیل و غیرها، منافات ندارد.^۱

اهمیت مراقبه و محاسبه

البته مراقبه فی نفسه مزایای زیادی دارد، اما برای بهره‌وری بیشتر باید در کنار آن محاسبه نیز صورت گیرد. در اهمیت آن دو کلامی را از فیلسوف بزرگ حاج ملاهادی سبزواری نقل می‌کنیم:

هر که خواهد از «محاسبه» یا «سوء الحساب» نجات یابد، به مضمون فقره حدیث شریف: «حاسبوا انفسکم قبل أن تحاسبوا»^۲

۱. امام خمینی، چهل حدیث (اربعین حدیث)، ص ۹.

۲. جعفر بن محمد رضی الله عنه، مصباح الشریعة، ص ۸۶.

حال - همچون سلاک - به مقام «محاسبه» و «مراقبه» درآید، چه یوم القیامة روزی است که مراتب اربع دهر و درجات زمان، در مشمولیت آن، چون مشمولیت ساعات است برای یوم زمانی، و چون مشمولیت ایام است، برای سنه زمانیه. «ماتری فی خلقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتِ»^۱

پس، چون شب آید، شب زنده داری کنند و رجوع قهقری به روز را بروی دارند که چه کردند؟ و عقل نظری که چون «سلطان» است، او را کند به عقل عملی که چون «وزیر» است که او دارد مستوفی نفس همه را در دفتر خانه مدارک باطنه، حساب نفس «لوامه»، یا نفس «مستبته»، یا نفس «اماره» را بکشند، و امر: «زِنُوا بِالْقِسْطِ اِلَى الْمُسْتَقِيمِ»^۲ را اسناله نموده، میزان قسط به میان آرند و حسنات و سیئات آن روز را بسنجند.

پس، اگر حسنات بیشتر باشد، موازنه کنند، به نعم الهی که: «أَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً»^۳ و معلوم است که شرمسار شوند و کلیل و حسیر برگردند. چه، متناهی را، غیر متناهی چه نسبت است؟ و زبان به حمد و شکر بگشایند، و زمزمه شکر بر توفیق و شکر بر شکر به گوش سگان ملکوت رسانند، و هوید است که حق شکر انجام نگیرد، پس جبهه عجز و جبین انکسار به خاک مدات شوند. و اگر سیئات شان بیشتر باشد، به «توبه و انابه» او، استکانت و

۱. ملک: ۳/۶۷. (ترجمه: در آفرینش خدای رحمان هیچ خلل و بی نظمی نمی بینی)

۲. اسراء: ۱۷/۳۵ و شعراء: ۱۸۲/۲۶. (ترجمه: و با ترازوی درست وزن کنید)

۳. لقمان: ۳۱/۲۰ و شعراء: ۱۸۲/۲۶. (ترجمه: و نعمتهای خود را چه آشکار و چه

پنهان به تمامی بر شما ارزانی داشته)

ابتهال به درگاه حق متعال تدارک کنند و ناله های جانسوز و آه های آتش افروز برآرند.

بیت:

حق را به غیر دل نبود، منزل دگر

آن هم دل شکسته دلان، نی دل دگر

في الحديث القدسي: «انا عند المنكسرة قلوبهم لأجلى»،
و اگر هر رسو را نباشند، در شب با اعمال صالحه قلبیه و جوارحیه
حسنات افزون کنند، بلکه چنانکه جای دیگر نگاشته ایم، بعضی
از صاحبان مقام حاکمه و مراقبه - که از اهل تقوای اخص اند -
خواطر را حساب می کنند که بی یاد او هرگز نباشند.

بیت:

هر که نه گویا به تو، خاموش به

هر چه نه را تو، فراموش به

رباعی:

سر رشته دولت ای برادر، به کف آر

وین عمر گرامی به خسارت گذار

یعنی، همه جا با همه کس در همه کار

می دار نهفته، چشم دل جانب یار

۱. در جوامع روایی شیعه این حدیث وجود ندارد و حدیث شبیه آن از پیامبر اکرم ﷺ به این مضمون می باشد: «وقال: «ان الله يحب كل قلب حزين، وسئل: أين الله تعالى؟ فقال: عند المنكسرة قلوبهم». (شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۸، ص ۷۱)

﴿وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا﴾^۱ و ﴿وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ﴾^۲. ابن فارض [گوید]:

ولو خطررت، لی فی سواک ارادة

علی خاطری سهوا، قضیت بردتی

امروزه از مراقبه، با عنوان مدیتیشن نام برده می شود و از آن و راه کارهای مشابه آن، همچون: ریلکسیشن و هیپنوتیزم و یوگا، در جهت تمدد اعصاب و درمان برخی از بیماری های روحی و حتی جسمی استفاده می شود؛ مراقبه در این حالت عبارت است از ایجاد آرامش ذهنی و جلوگیری از ورود خواطر ذهنی. قرار گرفتن در اتاقی تاریک و یا نیل به تاریکی، استفاده از آواها و موسیقی های آرام بخش و انتقال ذهن به محیط آرام و دلخواه مانند ساحل دریا یا دشت سرسبز و صاف بودن سینه، تن، روان، روند مراقبه را تسریع کرده و به آن عمق می بخشد.

اما آنچه که برای نگارنده تجربه شده است آنکه، به یاد خداوند متعال بودن^۳ از طریق آیات و نشانه های الهی در آفاق و انفس و یا تکرار آیه ای از آیات قرآن به همراه توجه بر مفهوم و معنای آیه، خلسه و آرامش غیر قابل مقایسه ای را به انسان می دهد. حتی برای کسی که از اعتقاد قلبی بالایی نسبت به خدا برخوردار باشد، بدست آوردن

۱. انفال: ۴۵ / ۸ و جمعه: ۱۰ / ۶۲.

۲. عنکبوت: ۲۹ / ۴۵.

۳. ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۱۳ / ۲۸) «آنان که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می یابد آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می یابد».

آرامش با شیوه اخیر در هنگام تردّد در شلوغ ترین و پرازدهام ترین مکان ها بدست می آید و ارائه تلقین به نفس در این حالت که ممکن است به شکل عبارات دعایی باشد تأثیر بی نظیری خواهد داشت.

نسخه های خطی مراقبه

با توجه به نقش مراقبه در تعالی روحی و شخصیتی انسان ها، تصمیم به جمع آوری و تصحیح و احیاء نسخه های خطی که پیرامون این موضوع نگاشته شده است، گرفتم.

به این منظور در راکز مختلفی که دارای گنجینه کتب خطی می باشند مانند کتابخانه های ملی و مجلس شورای اسلامی و بروجردی (قم) و فیضیه (قم) و آستان قدس رضوی و دانشکده الاهیات دانشگاه فردوسی مشهد و مدرسه مروی تهران و ملک و سایت کدنا (کتابخانه دیجیتالی نسخه های خطی و اسناد شرقی، mzi) و فهرست واره دست نوشته های ایران (دنا) و همچنین فهرستگان نسخه های خطی ایران (فنخا) تألیف مصطفی درایتی، به جستجو پرداخته و به مواردی دست یافتم که در ذیل آورده می شود:

الف) مواردی که دسترسی به نسخه امکان نداشت و علی رغم سعی بسیار یافت نشد:

۱. مراقبه:

مؤلف: چراغ دهلوی، نصیرالدین محمود، ق ۸ قمری، قم؛
 گلیپایگانی؛ شماره نسخه: ۲۸۶/۲-۲/۱۰۶، خط: نستعلیق، بی کا،
 تا: قرن ۱۲؛ ۴گ، ۱۱-۱۳ سطر، عرفان و تصوف / فارسی.

رساله عرفانی کوتاهی که در اوّل نسخه تألیف آن به شیخ نصیرالدین محمود اودهی نسبت داده شده است. مراقبت به شیوه سلسله قادریه از نصیرالدین محمود روشن چراغ دهی، در کتاب «صحایف السلوک» به چاپ رسیده است.

۲. در بیان اذکار و طریقه مراقبه قادریه رزاقیه:

شماره کتاب ۵۷، عنوان ۶، خانقاه مجیبیه (پتنا. هند). مشخصات نسخه در سایت کدنا (کتابخانه دیجیتال نسخه‌های خطی و اسناد شرقی، mzi)، ذکر شده بود.

ب) مواردی که به خاطر ناخوانا بودن کنار گذاشته شد:

۱. مراقبه:

شماره ۷۹۲۱/۲ (مرکز بین‌المللی مخطوطات دارالحدیث)، بی‌کا، بی‌تا، خریداری شده از کتابخانه اصفی شرقی حیدرآباد هند. ۲. المراقبه (کتاب فی...):

اخلاق / عربی، تهران؛ مجلس؛ شماره نسخه ۱۴۵۹۰/۱۷۵، خط:

نسخ، کا: ابوالمجد تبریزی، تا: حدود ۷۲۳ ق؛ ص ۳۴۰ (ر)

۳. مراقبه خواب و بیداری:

کتابخانه ملی: شماره بازیابی: ۳۱۸۰۲-۵، عنوان: جمعه:

رساله در ذکر خفی، رساله سلوکیه، مراقبه خواب و بیداری، خطبه امیرالمومنین، مراحل السالکین [نسخه خطی].

ب) مواردی که تهیه گردیده و تصحیح گردید:

۱. مراقبه: