

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



زوجیدان
مراقبات
یقظہ نہ و نہ تہ

زیر نظر استاد محمد تقی فیاض بخش

سرشناسه:	امیری، مهدی، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور:	مراقبات اخلاق توحیدی / پژوهش و تدوین مهدی امیری؛ زیر نظر محمدتقی فیاض بخش؛ [برای] موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی.
وضعیت ویراست:	ویراست ۲.
مشخصات نشر:	تهران: فیض فرزانه، ۱۴۰۱ -
مشخصات ظاهری:	ج: ۵/۱۴×۵/۲۱؛ س.م.
شابک:	دوره: ۵-۱۹-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ۸۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	ج: ۱-۸-۱۸-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸
یادداشت:	فیفا ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "سیر مراقبات عملی بنا بر مکتب تربیتی علامه طباطبائی <small>رحمته الله علیه</small> " در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است.
یادداشت:	کتابنامه.
مندرجات:	ج. ۱. بقیظه و توبه
عنوان دیگر:	سیر مراقبات عملی بنا بر مکتب تربیتی علامه طباطبائی رحمه الله علیه.
موضوع:	طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۲۸۱ - ۱۳۶۰ -- دیدگاه درباره معنویت
موضوع:	Tabatabai, Seyyed Mohammad Hoseyn -- Views on spirituality
موضوع:	زندگی معنوی -- اسلام
	Spiritual life -- Islam
	معنویت -- اسلام
	Spirituality -- Islam
	انسان (عرفان)
	(Man (Mysticism*
شناسه افزوده:	فیاض بخش، محمدتقی، ۱۳۳۲ -
شناسه افزوده:	موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی
رده بندی کنگره:	BP۱۷/۵
رده بندی دیویی:	۲۹۷/۰۴
شماره کتابشناسی ملی:	۸۸۲۲۲۶۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیفا

مراقبات اخلاق توحیدی

(جلد اول: بقیظه و توبه)

زیر نظر: استاد محمدتقی فیاض بخش

پژوهش و تدوین: مهدی امیری

ناشر: فیض فرزانه

به سفارش: موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی رحمته الله علیه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۶-۱۸-۸ تلفن: ۰۲۱-۳۳۹۸۷۹۹۰

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۶-۱۹-۵ سایت: www.jelveh.org

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۳۷۹۷۴۷۵۰ کلیه حقوق مادی و معنوی

برای اطلاع از دیگر محصولات مؤسسه، عدد ۱۰ را به سامانه

۰۲۱۳۳۹۸۷۹۹۰ پیامک کنید. این اثر متعلق به مؤسسه

جلوه نور علوی

موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی

فهرست اجمالی مطالب

پیش‌گفتار: معرفی مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی»	۷
هدف از تدوین مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی»	۱۳
سیر موضوعات دفاتر مراقبات اخلاق توحیدی و دلیل اربعینی بودن آن	۱۴
دلیل اربعینی بودن محتوای هر دفتر	۱۵
نکاتی پیرامون استفاده از این مجموعه	۲۰
ویژگی‌های مجموعه مراقبات اخلاق توحیدی	۲۱
توضیح سرفصل محتواهای هر روز	۲۱

فصل اول: یَقْظَه

مقدمه	۲۵
معنای یقظه	۲۵
مقدمات یقظه	۲۶
۱. تفکر	۲۶
۲. ذکر	۲۸
سخنانی از بیداردلان عالم	۳۱
صفت‌های مؤثر در ایجاد یقظه	۳۳
یقظه، در هر حالتی	۳۴
یقظه، توفیق و عنایتی از جانب خداوند متعال	۳۴
گزارش محتوای اربعین اول	۳۷
روز اول تا روز چهارم: بیداری	۳۹
روز پنجم تا روز دهم: عوامل بیداری	۵۴

۷۸ روز یازدهم: اثر بیداری
۸۱ روز دوازدهم: غفلت
۸۴ روز سیزدهم: عاقبت غفلت
۸۸ روز چهاردهم تا روز بیستم: عوامل غفلت
۱۱۴ روز بیست و یکم تا روز چهارم: پذیرش توبه

فصل دوم: توبه

۱۹۵ مقدمه
۱۹۸ توبه، وادی دوم
۱۹۹ دوری از یأس از رحمت پروردگار
۲۰۱ تعجیل در توبه
۲۰۲ مراتب توبه
۲۰۳ توبه انبیا <small>علیهم السلام</small>
۲۰۳ توبه اولیا
۲۰۳ توبه اصفیا
۲۰۴ توبه خواص
۲۰۴ توبه عام
۲۰۵ مراحل شش گانه توبه
۲۱۷ گزارش محتوای اربعین دوم
۲۱۹ روز اول تا روز هفتم: زمان توبه
۲۴۹ روز هشتم تا روز دهم: ماهیت توبه؛ پشیمانی
۲۶۳ روز یازدهم تا روز پانزدهم: ماهیت توبه؛ امیدواری
۲۸۳ روز شانزدهم و روز هفدهم: ارکان توبه؛ خلوص
۲۸۹ روز هجدهم و روز نوزدهم: ارکان توبه؛ اعتراف
۲۹۷ روز بیستم تا روز بیست و هفتم: ارکان توبه؛ اصلاح
۳۳۱ روز بیست و هشتم تا روز سی و سوم: ارکان توبه؛ دوام
۳۵۶ روز سی و چهارم تا روز چهارم: آثار توبه
۳۸۷ فهرست منابع

پیش‌گفتار: معرفی مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی»

در جهان بینی توحیدی، خداوند خالق هستی و عالم یکسره مخلوق اوست؛ و در نگاهی دقیق‌تر، همه عالم آیات الهی است که با فقر و نیاز ذاتی خود تکویناً و تشریحاً اشاره به غنی مطلق می‌نمایند که هستی و کمالات هستی آنان قائم به اوست و در نگاه ادقّ، عالم سراسر یک جلوهٔ محبوب است که همه مجذوب اویند و خواهان وصال او؛ و در این مسیر، هر آن که تسبیح بهتری گفت، جلوهٔ کامل‌تری از وجه یار ارائه نمود؛ در این میان، فلسفه خلقت خلیفه الهی معنا یافت و عالمیان رخ محبوب را در قالب انسانی به نظاره نشستند و در لیبیک به «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^۱، به امر مولا در برابر عظمت او به سجده افتادند و آن که تمرد کرد، از درگاه قرب الهی مطرود و ملعون ازل و ابد گردید.

«مَلِكٌ فِي سَجْدَةِ آدَمَ، زَمِينَ بِيَسْتِ تُو نَيْتِ كَرْدِ

که در حُسنِ توجیزی یافت، غیر از طور انسانی»^۲

۱. «پس همیشه سودمند و بابرکت است خدا که نیکوترین آفرینندگان است»: (المؤمنون، ۱۴).

۲. دیوان حافظ، غزل ۵۹۵.

در چنین ساختاری، هبوط حضرت آدم علیه السلام به دنیا نه برای زیستن دائم بلکه اثبات مقام خلافت و به منصب ظهور آوردن آن در همه مراتب هستی، از فرش عالم ملک تا عرش ملکوت بود تا بهترین تسبیح را در بهترین قالب‌ها در همه مراتب عالم به ساکنان آن عرضه نماید؛ و در این سیر ضمن آنکه خود تا عالی‌ترین مدارج قرب سر بر آستان مولا می‌ساید، عالمیان را تعلیم ادب بندگی دهد و در سیر به سوی کوی محبوب، هریک را به قدر استعدادشان به دنبال کشد؛ و به این ترتیب، کاروان هستی به قافله سالاری خلیفه الهی در دو قاب قوسین صدور و ورود بر محبوب شکل گیرد و هرکس به قدر استعدادش در فَنایِ باب مولا زانو زند و به مدد جیره خواری از سفره ولایت، وجه محبوب را به نظاره نشیند؛ به این ترتیب، فلسفه خلقت آدمی یعنی جلوه تام محبوب در مرتبه خلقی برای عالمیان؛ تا چه کسی بتواند این مقام را در عالی‌ترین مرتبه خود ابراز نماید و شیعه حقیقی صاحبان ولایت الهی در دنیا و آخرت باشد. در این میان، امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام، اسوه و قدوه سالکان در تماشاگه راز به دیگران خبر از سرادقات عرش و جلوات حق دهد.

«در ازل پرتوِ حُسنَت ز تجلیِ دم زد

عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد
 جلوه‌ای کرد رُخش، دید ملک عشق نداشت
 عین آتش شد از این غیرت و بر آدم زد
 عقل می‌خواست کز آن شعله چراغ افروزد
 برق غیرت بدرخشید و جهان بر هم زد
 مدّعی خواست که آید به تماشاگه راز
 دستِ غیب آمد و بر سینه نامحرم زد
 جانِ علوی هوسِ چاه زنخدان تو داشت
 دست در حلقه آن زلفِ حَم اندر حَم زد

نظری کرد که بیند به جهان صورتِ خویش

خیمه در آب و گلِ مزرعه آدم زد^۱
غرض آنکه استقرار خلیفه الهی در زمین تنها برای تکمیل سیر
کمالی او در همه مدارج عالم از فرش تا عرش بود و هرگز حیات
دنیوی مقصد و منتهای خلقت او نبوده و نخواهد بود؛ از این رو،
دنیا و رسیدن به کمالات دنیوی هدف خلقت انسان نیست؛ بلکه
دنیا، همچون پلی برای رسیدن به مراتب عالی‌تر خلقت است و
معبری است که هرگز نباید در آن لحظه‌ای توقف کرد و دائماً تکاپو
برای کسب مقامات عالی و عالی‌تر داشت.

«حجاب چهره جان می‌شود غبار تنم

خوشا دمی که از این چهره پرده برفکنم

چنین قفس‌نه‌سزای چومن خوش‌الحانی است

روم به گلشن رضوان که مرغ آن چمنم

عیان نشد که چرا آمدم، کجا بودم

دریغ و درد که غافل ز کار خویش‌تنم

چگونه طوف کنم در فضای عالم قدس؟

چو در سراچه ترکیب تخته‌بند تنم^۲

در آیات قرآن از دنیا تعبیر به «متاع قلیل» شده است و این پیامی
است که هرگز نباید فریفته این کالای کم‌ارزش شد؛ و متوجه بود
که دنیا مسخر انسان شد تا با بهره‌گیری از آن به هدف خلقت
خود برسد: «وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مِّنْهُ»^۳.

در جهان بینی قرآنی، دنیا مقدمه‌ای برای نیل انسان به غایت

خلقت خود است و هدف از آفرینش انسان و معنادهنده انسانیت

۱. دیوان حافظ (نسخه قدسی)، غزل ۱۸۰.

۲. همان، غزل ۴۰۱.

۳. «و همه آنچه را در آسمان هاست و آنچه را در زمین است از سوی خود برای شما

مسخر و رام کرد»؛ (الجاثیة، ۱۳).

او، بندگی خدای متعال است: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾؛ عبادت بهترین نمود بندگی است که به سایر تعامل‌های انسان جهت می‌دهد؛ به گونه‌ای که اگر عبادت در زندگی بشر نباشد، انسان به مخلوقی بدل می‌شود که مدتی در زمین خاکی سپری می‌کند تا ظرف عمرش به سر آید و بدن گنبدیده‌اش برای نجات دیگران از تعفن و آلودگی، به زیر خاک کشیده شود.

در بین عبادات به جرئت می‌توان نماز را مهم‌ترین نماد ابراز ادب بندگی و عشق و ارادت به محضر محبوب برشمرد؛ زیرا از یک سو قربان شیفتگان مولا و از سوی دیگر، میزان وزانت عابدان است و لذا اولین عملی است که بنده درباره آن مورد حساب قرار می‌گیرد و قبولی همه اعمال بستگی به مقبولیت آن دارد. امام باقر علیه السلام در این زمینه فرموده است: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةَ فَإِنْ قُبِلَتْ قُبِلَ مَا سِوَاهَا»^۱. جایگاه نماز تا به آنجا است که قرآن کریم نمازگزاران حقیقی را کسانی معرفی می‌کند که دائماً مشغول نمازند: «الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ»^۲.

سؤال اینجاست که جسم مادی انسان نیازهای طبیعی همچون خواب و خوراک و... دارد که جسم مادی ناگزیر از تلاش و صرف زمان برای برطرف کردن آن‌هاست؛ پس چگونه می‌توان اشتغال دائمی به نماز داشت؟! پاسخ آنکه حقیقت نماز و سایر عبادات به ذکر الهی باز می‌گردد و مؤمن در همه حال اگر ذاکر پروردگار خود باشد، در حال نماز است.^۳

۱. الذاریات، ۵۶.

۲. الکافی، ج ۳، ص ۲۶۸.

۳. المعارج، ۲۳.

۴. «قَالَ الْإِمَامُ الْبَاقِرُ علیه السلام: لَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ فِي صَلَاةٍ مَا كَانَ فِي ذِكْرِ اللَّهِ، فَاِنَّمَا كَانَ أَوْ جَالِساً أَوْ مُضْطَجِعاً، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَاماً وَقُعُوداً وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ» (آل عمران، ۱۹۱)؛ (الأمالی (للطوسي)، ص ۷۹).

قرآن کریم غایت و هدف نهایی از اقامه نماز را ذکر الهی بیان می‌کند: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»؛ نمازی بازدارنده از فحشا و منکر است^۲ که منحصر در مرتبهٔ زبان نبوده و قلب نیز همراه با زبان، مشغول ذکر باشد. چنین نمازی ذکر الهی است که خداوند دربارهٔ عظمت آن فرمود: «وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»^۳.

به بیان جناب راغب رحمته الله علیه در واژه‌نامه قرآنی «مفردات»، ذکر گاهی حضور «مذکور» در دل و گاهی جاری شدن آن بر زبان است؛ پس دو نوع ذکر وجود دارد: ذکر قلبی و ذکر لسانی.^۴ علامه طباطبایی رحمته الله علیه با استناد به کلام فوق می‌فرماید: ذکر که غایت و نتیجهٔ نماز است، ذکر قلبی است؛ این ذکر بالاترین و برترین عمل صادر از انسان، آخرین مرحله سعادت و کلید همه خیرات است.^۵ انسانی که سیرش «من الله»، آغاز و آموزش در دنیا نیز «لِلَّهِ»^۶ و انتهای سیرش هم «إِلَى اللَّهِ» باشد: «إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^۷، باید همچون عاشقی شوریده در همهٔ آنات و لحظات زندگی به یاد محبوب باشد و حتی لحظه‌ای از یاد او غافل نباشد؛ باید غیرخدا را رها کرده و همهٔ امورش خدایی باشد: «قُلِ اللَّهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ»^۸؛ همهٔ امور او از نماز و عبادات و حیات و ممات، فقط برای خدا باشد: «قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَ

۱. طه، ۱۴.

۲. «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنْ الصَّلَاةُ تَنَغَّى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»؛ العنكبوت، ۴۵.

۳. العنكبوت، ۴۵.

۴. «الذکر... تارة يقال لحضور الشيء القلب أو القول، ولذلك قيل: الذکر ذکران: ذکر بالقلب، و ذکر باللسان»؛ (مفردات الفاظ قرآن، ص ۳۲۸).

۵. «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»، و الذکر الذی هو غاية مترتبة علی الصلاة أعنی الذکر القلبی بمعنی استحضار المذکور فی ظرف الإدراک بعد غیبه نسیانا أو إدامة استحضاره، أفضل عمل یتصور صدوره عن الإنسان وأعلاه کعبا وأعظمه قدرا وأثرا فإنه السعادة الأخيرة الی هیئت للإنسان و مفتاح کل خیر»؛ (المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۱۳۶).

۶. البقرة، ۱۵۶.

۷. البقرة، ۱۵۶.

۸. الانعام، ۹۱.

نُسْكِ وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»^۱.

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند: «يَتَّبِعِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّئاً عَلَى نَفْسِهِ مُرَاقِباً قَلْبَهُ»^۲؛ سزاوار است که آدمی نگهبان نفس خود و مراقب دل خویش باشد؛ قلب حرم امن الهی است و باید حریم آن را حفظ کرد و از ورود غیر به درون آن ممانعت کرد: «اتَّقُوا رَبَّكُمْ»^۳؛ حریم پروردگار را حفظ کنید! انسان باید دائماً پروردگار خود را مدنظر قرار دهد؛ در ادامه، آیه شریفه می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً»^۴؛ در آیات قرآن معمولاً عباراتی که در پایان هر آیه می آید، دلیل صدر آن است؛ بر اساس این قاعده، اینکه می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً»^۵، در واقع، دلیل «اتَّقُوا رَبَّكُمْ» است؛ به عبارت دیگر، دلیل امر به تقوا این است که خداوند مراقب انسان است. تعبیر «عَلَيْكُمْ» بیانگر آن است که خداوند از همه جهات و با احاطه کامل، مراقب ظاهر و باطن همه است و دائماً کنترل می کند؛ پس همگان باید حریم دار پروردگار باشند. معنای دقیق تقوا در نظام سلوک به این مرتبه از مراقبه بر حضور حق باز می گردد و تقوای سالک یعنی توجه به این ذکر قلبی که مولا در همه آنات نظاره گر اوست: «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى»^۶؛ به این ترتیب، هر لحظه غفلت از این معنا جسارت به ساحت مولا و نازل منزله بی ادبی در محضر ارباب کل است؛ شرط انصاف نیست که بنده تنها در هنگام اقامه نماز و عبادت خود را در محضر حق ببیند و در سایر اوقات به غفلت سپری کند و در پرده حجاب و لهویات فرو رود؛ پس باید توجه داشت که این ذکر

۱. الانعام، ۱۶۲.

۲. تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۵.

۳. النساء، ۱.

۴. النساء، ۱.

۵. العلق، ۱۴.

و مراقبه الهی منحصر به حالت خاصی نیست. خداوند متعال به حضرت عیسی علیه السلام می‌فرماید: «يَا عِيسَى كُنْ حَيْثُ مَا كُنْتَ مُرَاقِبًا لِي»؛ ای عیسی! هر جا هستی، به من توجه داشته باش (حتی اگر در گناه قرار گرفتی)! آری توجه به خدا باید دائمی باشد و مکان و زمان نمی‌شناسد. خداوند ﷻ در وصف مؤمنان خاص می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾^۲؛ و ذکر دائمی قلب، هم دافع شیطان و هم رافع او از گونِ دل است. با توجه به این مهم، مراقبه در مکتب تربیتی علامه طباطبایی رحمته الله علیه اصل اولی در سلوکِ اِلی الله است و طی این مقامات تا تمکن در توحید و ذکر دائم، منازل فراوانی را می‌طلبد و این مجموعه درصدد تبیین مراحل و مراقبات عملی در حد میسور و برای عموم است؛ البته این مهم نیز مورد توجه است که این مجموعه نه همه دستورات و مراقبات مکتب فخیم اساطین فن، بلکه گلچینی از آن گلخن است تا با عمل به آنها استعدادی برای طی مراحل بالاتر و دقیق‌تر تحت اشراف اساتید راه‌رفته فراهم گردد.

هدف از تدوین مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی»

چنان‌که پیشتر اشاره شد در مکتب تربیتی مرحوم ملاحسینقلی همدانی رحمته الله علیه، مراقبه اصل اساسی در تربیت سلوکی است و اصل ذکر از مراقبه - که ذکر قلبی است - آغاز می‌شود. هر مقدار مراقبه دقیق‌تر باشد، اذکار لسانی و در رأس آنها نماز، با حضور قلب کامل‌تری صورت می‌گیرد و تأثیر عمیق‌تری بر روح سالک می‌گذارد و در نتیجه، پیشرفت معنوی سریع‌تر حاصل می‌گردد. مطلب اصلی در مراقبه، توجه دائمی به پروردگار و ایجاد

۱. الکافی، ج ۸، ص ۱۳۶.

۲. «مسلماً کسانی که تقوا ورزیده‌اند، هرگاه وسوسه‌هایی از سوی شیطان به آنان رسد،

[خدا و قیامت را] یاد کنند، پس بی‌درنگ بینا شوند»؛ (الأعراف، ۲۰۱).

حال و هوای متناسب با هر مرحله از مراقبه است و این خود، نیاز به دسترسی و تسلط به محتواهای مختلف و متنوع مرتبط با هر مرحله را دارد. اساتید بزرگوار اخلاق برای کمک به شخص مبتدی توصیه به مطالعه برخی کتاب‌ها از قبیل کتب سید المراقبین، مرحوم سیدبن طاووس رحمته‌الله، یا کتاب «بحرالمعارف» تألیف ملا عبدالصمد همدانی رحمته‌الله و یا برخی از ابواب مجامع حدیثی مرتبط با مراقبات سلوکی می‌فرمودند. مطالعه چنین کتاب‌هایی کمک شایانی به این فضاسازی می‌کند اما نظم دستوری که سالک باید منزل به منزل در مراقبات طی کند، صرفاً با این مطالعه به دست نمی‌آید. مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی» محتوایی کاملاً کاربردی و متنوع را با توجه به سیر مراقبات شخص در اختیار او می‌گذارد تا بتواند به خوبی در ایجاد فضای معنوی مناسب در هر مرتبه از مراقبه از آن بهره‌بردار؛ بنابراین توصیه می‌شود این مجموعه را نه به صورت کتاب علمی و مطالعه‌وار، بلکه به گونه‌ی مجموعه‌حالی و نه مقالی، هر روز مرور نماید و با آیات و روایت مذکور و نیز اشعار مربوطه مأنوس باشد و تکرار نماید تا بر جان و قلبش بنشیند و بهره‌ بیشتری از اربعین هر مرتبه از مراقبه‌بردارد.

سیر موضوعات دفاتر مراقبات اخلاق توحیدی و دلیل اربعینی بودن آن

این مجموعه از منزل تنبّه شامل «یقظه»، «توبه» آغاز می‌گردد و مراحل را به صورت اربعینی ارائه می‌نماید. مجلدات بعدی شامل مراقبه بر «انجام واجبات و ترک محرمات»، «تقوا و ورع» (پرهیز از شبهات) و سپس توجه به «حریم‌داری» پروردگار و پرهیز از مقدمات گناهان و سپس توجه به «مرگ مطلق و مقید» و «جهنم» ادامه پیدا می‌کند.

دلیل اربعینی بودن محتوای هر دفتر

علامه بحرالعلوم رحمته الله علیه در کتاب «سیروسلوک» توصیه می‌کند که سالک برای رسیدن به مراتب عالی کمالات توحیدی، باید مراقبات اربعینی داشته و در کنار دستورات، متعهد به اموری باشد تا سیر او کامل شود و منازل را منظم طی کند؛ و تا آثار هر مرحله در نفس او ظاهر نشده، مرتبه بعد را شروع نکند؛ به گونه‌ای که سجایای اخلاقی هر منزل کاملاً در روحش استقرار یابد و جنود ابلیس از آن منزل کاملاً رخت بربندد و در کمون نفس برای هلاکت سالک در منازل بالاتر مخفی نشود. از سوی دیگر، برای اجتناب از ردائیل اخلاقی و تزین و تخلق به فضائل اخلاقی، باید این امور در وجودش نهادینه و به تعبیر دقیق‌تر، ملکه شود؛ این مهم با یک‌بار انجام دادن آنها یا انجام به صورت مقطعی حاصل نخواهد شد و باید در هر مرحله خوب متوجه آن مرتبه بود تا به خوبی در عمق جان بنشیند. امام باقر علیه السلام در توصیه به این مهم می‌فرماید: «مَا مِنْ شَيْءٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ ﷻ مِنْ عَمَلٍ يُدَاوِمُ عَلَيْهِ وَإِنْ قَلَّ^۱؛ و حتی امام صادق علیه السلام این زمان را تا یک‌سال بیان می‌فرماید: «إِذَا كَانَ الرَّجُلُ عَلَى عَمَلٍ فَلْيَدْمُرْ عَلَيْهِ سَنَةً ثُمَّ يَتَحَوَّلْ عَنْهُ إِنْ شَاءَ إِلَى غَيْرِهِ وَذَلِكَ أَنَّ لَيْلَةَ الْقَدْرِ يَكُونُ فِيهَا فِي عَامِهِ ذَلِكَ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ^۲».

در همین رابطه علامه بحرالعلوم رحمته الله علیه در رساله «سیروسلوک» می‌فرماید: «و باید درجه فدرجهً بالا رفت تا جمیع اعضا و جوارح را از حظ آنها از ایمان عطا کرد و هیچ عضوی نماند که از حظ خود بی‌نصیب بماند؛ و کار را به جایی برساند که جمیع حظوظ هر

۱. «هیچ عملی نزد خداوند متعال محبوب‌تر از عمل مداوم نیست؛ هرچند این عمل، کم باشد»؛ (الکافی، ج ۲، ص ۸۲).

۲. «اگر انسان عملی را شروع کرد، باید آن را تا یک‌سال ادامه دهد و سپس اگر خواست، آن را تغییر دهد؛ دلیلش این است که در آن سال، یک‌شب قدر وجود دارد که خداوند مقدرات او را در آن رقم می‌زند»؛ (همان).

عضوی از اعضای ظاهره و باطنه از ایمان [مربوطه] به او عطا شود. یعنی اوامر و نواهی حتمیه و تنزیهیه که با اهمال جزئی از آنها به همان مقدار از ایمانش ناقص می‌شود و نمی‌تواند به عالم بالاتر برود را رعایت کند؛^۱ از این رو، منازل سلوک را اربعین به اربعین گرفته‌اند که انسان در هر مرحله از مراقبه استقرار پیدا کند تا روح و جسم و قوای او از آثار و برکات آن مراقبه و اذکار آن کاملاً بهره‌مند و سیراب گردد و آثار اربعین در جان‌ش نهادینه شود؛ زیرا ممکن است شخصی چشم خود را در مرحله اول کنترل کند، اما گوش کنترل نشده باشد؛ و یا زبانش را کنترل کند، اما دست خود را کنترل نکرده باشد؛ به ویژه زبان که خیلی دیر تحت کنترل درمی‌آید. اساتید اخلاق توصیه می‌کردند سالک آن قدر در آن مرحله بماند تا تمام جوارحش تحت آن مراقبه قرار گیرد.

«خَلِيلِي قَطَاعِ الطَّرِيقِ إِلَى الْحَمَى كَثِيرٌ وَلَكِنْ وَاصِلُوهُ قَلِيلٌ»^۲
 افرادی بسیاری در راه سیروسلوک قدم می‌گذارند، اما تعداد کمی به نتیجه می‌رسند.

پیرامون اهمیت انتخاب عدد «چهل» باید به این مورد توجه داشت که این عدد ریشه قرآنی دارد؛ مانند میقات حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَامُ که چهل شب بود: «وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَّمْنَاهَا بِعَشْرِ فَنَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً»^۳. از سویی دیگر، بعثت نبی مکرم اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و بسیاری از پیامبران عَلَيْهِمُ السَّلَامُ در چهل سالگی صورت گرفت؛ تخمیر طینت حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ چهل روز طول کشید؛^۴ در روایات نیز تأکید بسیاری بر این عدد شده است؛ مانند عدم قبولی نماز شارب

۱. رساله سیروسلوک منسوب به بحرالعلوم، ص ۱۱۷.

۲. «ای دو دوستم! مشتاقان کوی محبوب و سالکان طریق دوست فراوانند اما واصلان به کوی محبوب بسیار کم!»؛ (همان، ص ۱۲۷).

۳. الاعراف، ۱۴۲.

۴. «فِي الْحَدِيثِ الْقَدِيمِيِّ: حَمَزَتْ طِينَةَ آدَمَ بِيَدِي أَرْبَعِينَ صَبَاحًا؛» (عوالی اللثالی، ج ۴، ص ۹۸).

خمر^۱ و غیبت‌کننده^۲ تا چهل‌روز یا آمرزش جنازه‌ای که چهل نفر بر خوبی او شهادت دهند^۳ و دربارهٔ درمان سردرد، حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَام فرموده است: هر کسی دچار درد شدید شد، کاسه آبی درخواست کند و چهل بار سوره حمد بر آن بخواند و بر خود بریزد^۴ و ...

در باب حفظ و نگهداری از روایات گهربار اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام نیز روایاتی نقل شده است که هر کسی چهل حدیث را حفظ کند، روز قیامت فقیه و عالم محشور می‌شود و پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شفیع او خواهد بود؛^۵ به همین دلیل سنت نگارش کتاب‌های اربعین حدیث و شرح آنها سنتی دیرینه در بین علمای شیعه بوده است؛ به عنوان مثال، بزرگانی چون شهید اول، فاضل مقداد، شیخ بهایی، علامه مجلسی و امام خمینی رَحِمَهُمُ اللهُ تَعَالَى تألیفاتی با عنوان «چهل حدیث» از خود بر جای گذاشته‌اند.

علامه بحرالعلوم رَحِمَهُمُ اللهُ تَعَالَى در ابتدای کتاب «سیروسلوک» درباره اهمیت عدد چهل می‌فرماید: «به طُرق عدیده از سید زُسل و هادی سُبُل مروی است: «مَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ أَرْبَعِينَ صَبَاحاً، ظَهَرَتْ يَنَابِيعُ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»^۶؛ عبارات حدیث اگرچه مختلف وارد

۱. «عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ خَالِدٍ قَالَ: قُلْتُ لِلرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَام: إِنَّا رَوَيْنَا عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ مَنْ شَرِبَ الْحَمْرَ لَمْ تُحْسَبْ صَلَاتُهُ أَرْبَعِينَ صَبَاحاً؛ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَام: صَدَقُوا؛ (علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۴۵).

۲. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ افْتَاتَ مُسْلِماً أَوْ مُسْلِمَةً لَمْ يَقْبَلِ اللهُ تَعَالَى صَلَاتَهُ وَلَا صِيَامَهُ أَرْبَعِينَ يَوْماً إِلَّا أَنْ يَغْفِرَ لَهُ صَاحِبُهُ؛ (جامع الأخبار، ص ۱۴۶).

۳. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَام قَالَ: إِذَا حَضَرَ الْمَيِّتَ أَرْبَعُونَ رَجُلًا، فَقَالُوا: اللَّهُمَّ إِنَّا لَا نَعْلَمُ مِنْهُ إِلَّا خَيْرًا، قَالَ اللهُ عَلَيْهِ السَّلَام: قَدْ قَبِلْتُ شَهَادَتَكُمْ، وَغَفَرْتُ لَهُ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ إِلَّا تَعْلَمُونَ؛ (الكافی، ج ۳، ص ۲۵۴).

۴. «رَوَى عَنْ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَام: مَنْ اشْتَدَّ وَجَعُهُ فَيَنْبِئِي أَنْ يَسْتَدْعِي بِقَدْحٍ فِيهِ مَاءٌ وَيَقْرَأَ عَلَيْهِ الْحَمْدَ أَرْبَعِينَ مَرَّةً ثُمَّ يَصُبُّهُ عَلَى نَفْسِهِ؛ (بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۷۴).

۵. «قال أبو عبد الله عَلَيْهِ السَّلَام قال: من حفظ من أحاديثنا أربعين حديثاً بعثه الله يوم القيامة عالماً فقيهاً؛ (الكافی، ج ۱، ص ۴۹)؛ «عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ حَفِظَ مِنْ أُمَّتِي أَرْبَعِينَ حَدِيثاً مِنَ السُّنَّةِ كُنْتُ لَهُ شَفِيعاً يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ (الخصال، ج ۲، ص ۵۴۲).

۶. «هرکس چهل‌روز برای خدا اخلاص ورزد، چشمه‌های حکمت از قلب او بر زبان‌ش آشکار (جاری) می‌شود»؛ (جامع الاخبار، ص ۹۴).

شده ولی معانی متحد است. خود به عیان دیده‌ایم و به بیان دانسته‌ایم که این مرحله شریفه از مراحل عدد را خاصیتی است خاص و تأثیری است مخصوص در ظهور استعدادات و متمیم ملکات در طی منازل و قطع مراحل؛ و منازل راه اگرچه بسیار باشد، لکن در هر منزلی مقصدی است و مراحل اگرچه بی‌شمار باشد، چون به این مرحله داخل شدی، اتمام عالمی است»^۱.

بنابراین تأکید بر عدد چهل در طی منازل سلوکی برای نهادینه‌شدن آن مراقبه در روح و قلب سالک است؛ به همین دلیل، معمولاً دستورات اساتید به صورت اربعینی می‌باشد که البته ممکن است با توجه به میزان موفقیت شخص تا چند اربعین هم ادامه پیدا کند تا به خوبی ملکه شود؛ باید توجه داشت تا زمانی که مراقبات چهل منزل، سالک را از صفت مذمومی دور نکند و یا در ملکات اخلاقی و فضائل توحیدی در مراتب عالی متمکن ننماید، هر آن ممکن است شیاطینی که در خفایای مرتبه دون مخفی شده‌اند، ناگهان بر سالک بتازند و او را در همان مرتبه نابود کنند؛ چنان‌که علامه بحرالعلوم رحمته‌الله‌علیه در این خصوص تمثیل زیبایی دارد و می‌فرماید: «در حدیثی رسیده است که از چهارجهت خانه هرکس تا چهل خانه همسایه‌اند^۲؛ چون این عدد تمام شد، گویا از عالم هم جدا گشته‌اند؛ و تأویل آن در مناسبت و جوار از جهات اربعه، قوای اربعه است که عقلیه و وهمیه و شهوییه و غضبییه است؛ هرکه چهل مرحله از مراحل این قوا از دیگری دور نشود، از عالم آن خارج نشده و با یکدیگر همسایه‌اند... و بالجمله، خاصیت اربعین در

۱. رک: فصل اول از رساله سیروسلوک بحرالعلوم.

۲. «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: حَدُّ الْجَوَارِ أَرْبَعُونَ دَارًا مِنْ كُلِّ جَانِبٍ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ يَمِينِهِ وَعَنْ شِمَالِهِ»؛ (الكافی، ج ۲، ص ۶۶۹)؛ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ أَرْبَعِينَ دَارًا جِيرَانٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ يَمِينِهِ وَعَنْ شِمَالِهِ»؛ (همان).

ظهور فعلیت و بروز استعداد و قوه و حصول ملکه، امری مصرّح به در آیات^۱ و اخبار و مجرّب اهل باطن و اسرار است؛ از این است که در این حدیث شریف، حصول آثار خلوص را که منبع چنین معرفت و حکمت باشد، در این مرحله خبر داده‌اند؛ و شکی نیست که هر نیکبختی که به قدم همت، این منازل چهل‌گانه را طی کند، بعد از آنکه استعدادات خلوص را به فعلیت آورد، سرچشمه معرفت از زمین قلب او جوشیدن آغاز کند^۲.

«سحرگه رهروی در سرزمینی

همی گفت این مَعَمّا با قرینی

که ای صوفی! شراب آن‌گه شود صافی

که در شیشه بماند اربعینی^۳»

استاد معظم، آیت‌الله سعادت‌پرور رحمته‌الله علیه در بیان مراد این غزل می‌فرماید: شراب ذکر و مراقبه و توجّه به دوست و دل‌کندن از غیر او و توجه دائمی با مداومت اربعینی، صافی و نتیجه‌بخش بوده و به وصال نایل می‌سازد؛^۴ از این رو، محتوای هر مرحله به صورت اربعینی جمع‌آوری شده است.

۱. این آیات و روایات در پاورقی‌های قبل آمده است.

۲. رساله سیروسلوک بحرالعلوم، صص ۳۶-۳۹.

۳. دیوان حافظ، غزل ۵۷۱.

۴. جمال آفتاب، ج ۱۰، ص ۲۵۶.