ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

مجاہدہ نفس میں سلسلہ نقشبندیہ کے نظریات

THEORIES OF THE NAQSHBANDI ORDER ON THE STRUGGLE AGAINST THE SELF (MUJAHADA AL-NAFS)

Dr. Muhammad Mumtaz Ul Hasan
Associate Professor, Department of Islamic Studies & Shariah, The Minhaj University Lahore, Pakistan:
drmumtaz365@gmail.com
Muhammad Pervaiz
PhD Scholar,Dept. of Islamic Studies& Shariah,Minhaj University Lahore
pervaizbilal365@gmail.com

Abstract

Allah has *created the human soul in such a way that it can distinguish between good and evil within itself. He has then decreed that the path to success and prosperity for mankind lies in siding with goodness in the struggle between good and evil and striving to overcome evil. The conscious effort a person makes to ensure that goodness prevails over evil is what the Qur'an calls tazkiyah (purification). The purification of the soul occurs when the wrong beliefs and ideologies that have taken root within a person are eradicated, the weaknesses and diseases instilled by negative habits and morals are corrected, and the insensitivity and stagnation brought on by blind following and the worship of traditions are removed. The cowardice and lack of resolve imposed by temporary and selfish desires must also be treated so that the person can understand their true purpose in life. Once this happens, they can rediscover their courage, refine their habits, and elevate themselves mentally, morally, and spiritually to the lofty rank for which Allah (SWT) has endowed them with the capability to reach.*

Keywords: Soul،Good and Evil،Success and Prosperity،Struggle،Tazkiyah،Wrong Beliefs،Mental, Moral, and Spiritual Development

تعارف:

اللہ تعالیٰ نے انسان کے نفس کو اس طرح بنایا ہے کہ وہ اپنے اندر موجود نیکی اور بدی دونوں کے درمیان امتیاز کر سکے، پھر انسان کے لیے فلاح و کامرانی کا راستہ یہ ٹھہرایا ہے کہ وہ نیکی اور بدی کی اس کشمکش میں نیکی کا ساتھ دے۔ اور اس کو بدی پر غالب کرنے کی کوشش کرے۔ انسان اپنی تمام شعوری صلاحیتوں کے ساتھ نیکی کو غالب کرنے اور بدی کو مغلوب کرنے کے لیے جو جہاد کرتا ہے قرآن مجید نے اُسے تزکیہ کا نام دیا ہے اور نفس کا تزکیہ یہ ہوگا کہ اس کے اندر جو غلط افکار و نظریات پختہ ہو گئے ہیں۔ ان کو ختم کر دیا جائے، غلط عادات و اخلاق نے اس کے اندر جو کمزوریاں اور بیماریاں پیدا کر رکھی ہیں، ان کو درست اور ٹھیک کیا جائے، تقلیدوں اور رسموں کی پرستش نے اس کو بے حسی اور جمود کے جو روگ لگا رکھے ہیں ان کو دور کیا جائے، عارضی اور نفسانی خواہشات نے اس پر جو پست ہمتی اور بزدلی طاری کر رکھی ہے، اس کا علاج کیا جائے تاکہ وہ اپنے مقصد حیات کو سمجھ سکے۔ اس کی ہمت ابھر سکے، اس کی عادتیں سنور سکیں اور وہ اپنی فطری صلاحیتوں کے مطابق اپنی ذہنی، اخلاقی اور روحانی ترقی کے اس بلند مرتبہ تک پہنچ سکے جس مرتبہ تک پہنچنے کی اللہ تعالیٰ نے اس کے اندر قابلیت رکھی ہے۔ ذیل میں مجاہدہ نفس کا لغوی اصطلاحی مفہوم، قرآن و حدیث کی روشنی میں مجاہدہ نفس نقشبندیہ کے نظریات کا تقابلی جائزہ پیش کیا جاتا ہے۔

نفس کا معنی و مفہوم :

لسان العرب میں نفس کے مندرجہ ذیل معانی درج ہیں :

کسی شے کی ذات، حقیقت اور کلیت روح ، منبع الحیاۃ، عقل ، حس، تمیز، تنفس([i]

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

صاحب القاموس المحیط، الفیروز آبادی نے بھی نفس کو انہیں معانوں میں استعمال کیا ہے۔(2)

اس کے علاوہ بھی یہ لفظ کئی معنوں میں استعمال ہوتا ہے۔ زبیدی نے اس کے پندرہ مفاہیم بیان کیے ہیں۔

جبکہ فیروز اللغات میں مندرجہ ذیل معانی درج ہیں۔

جان، روح ذات، وجود، ہستی حقیقت، اصلیت اصل شے، ہیبت لب لباب عضو تناسل خواہش نفسانی(3)

مندرجہ بالا مفاہیم کے علاوہ عظمت، عزت، ہمت، ارادہ، سزا، غیب، ناک، آنکھ، پاس ہونا اور چہرہ رنگنے کے رنگ کو بھی نفس کے مفاہیم میں شامل کیا گیا ہے۔

نفس انسانی میں اللہ تعالیٰ نے خیر اور شر دونوں طرح کی صلاحیت بیک وقت ہر انسان میں رکھ دی ہیں اور یہ ہر انسان کے اپنے اختیار میں ہے کہ وہ چاہے تو خیر کی صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے شر کے پہلو کو دبائے یا اس کے برعکس شر کی صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے خیر کو دبائے نفس میں یہ خیر و شر کی جنگ نفس کے مختلف مظاہر میں سے ایک مظہر اور اس کے مختلف خصائص میں سے ایک خاصیت ہے اور اس کے اندر خیر و شر کی یہ کشمکش ہر وقت جاری رہتی ہے۔ اس کشمکش میں نفس تین حالتوں میں تبدیل ہوتا رہتا ہے۔

جس کا ذکر مولانا عبدالرحمن کیلانی نے یوں کیا ہے:

> "نفس کی ابتدائی حالت یہ ہوتی ہے کہ وہ عموماً بری باتوں کا ہی انسان کو حکم دیتا ہے۔ اس کا مطمع نظر صرف ذاتی مفادات کا حصول، اپنی بڑائی اور اپنی کبریائی کا اظہار ہوتا ہے، لہٰذا وہ دوسروں کے حقوق و مفادات کی پرواکیے بغیر خواہشات پیدا کرتا اور ان کو پورا کرنے کے لیے انسان کو اکساتا رہتا ہے۔ نفس کی ایسی حالت کو نفس امارہ کہا گیا ہے(4)

پھر جب اس نفس کی کسی حد تک اصلاح ہو جاتی ہے تو پھر اسے کوئی بڑا کام کر لینے کے بعد ایک طرح کی ندامت اور خفت کا احساس ہونے لگتا ہے تو نفس کی اس حالت کو نفس لوامہ یا ملامت کرنے والا نفس کہا گیا ہے۔

پھر جب نفس کی پوری طرح اصلاح ہو جاتی ہے اور وہ اللہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے تو اسے برے کاموں سے نفرت اور چڑ سی ہو جاتی ہے اور بھلائی کے کاموں میں اس کا دل لگتا ہے۔ انہی میں وہ اپنی خوشی اور اطمینان محسوس کرتا ہے۔ ایسے نفس کو نفس مطمئنہ سے تعبیر کیا گیا ہے۔()

نفس کی مندرجہ بالا حالتوں میں سے کامیاب ترین حالت وہ ہے جس میں نفس کا تعلق اللہ کے ساتھ مضبوط ہوتا ہے اور وہ ہر حالت میں اللہ کا مطیع و فرمانبردار رہتا ہے۔ کامیاب نفس کا ذکر کرتے ہوئے۔

قاضی ثناءاللہ پانی پتی رقمطراز ہیں:

> "یہاں تک کہ وہ اللہ سے اور اللہ کے احکام سے رضامند ہو گیا، اس کی یاد اور اطاعت سے اطمینان اندوز ہو گیا اس کے ممنوعات سے اور ان تمام امور سے جو اللہ سے روکنے والے ہیں مجتنب ہو گیا وہی کامیاب ہو گیا۔"(5)

مجاہدہ کا لغوی مفہوم:

اہلِ لغت نے مجاہدہ کی تعریف یوں کی ہے:

نفس کو شہوتوں سے باز رکھنا اور دل کو خواہشات اور تمناؤں سے خالی کرنا۔ جیسا کہ امام جرجانی نے اپنی کتاب التعریفات میں لکھتے ہیں:

المجاهدة: في اللغة: المحاربة، وفي الشرع: محاربة النفس الأمَّارة بالسوء بتحميلها ما يشقُّ عليها بما هو مطلوب في الشرع.(6)

"مجاہدہ: لغت میں: لڑائی، اور شرع میں: نفسِ امّارہ سے جنگ کہ اس کو شرع میں مطلوب مشقتیں برداشت کرنے پر مجبور کرنا"۔

امام ابن منظور افریقی لکھتے ہیں:

لغة: جَهَدَ: جَدَّ، وجَهَدَ فى الأمر أى طلبه حتى وصل إلى الغاية وبلغ المشقة، وجهد بفلان: أى امتحنه. وتجاهَدَ العَدوَّ مجاهدة وجهادا: أى قاتله(7)

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

جَهَدَ: کوشش کرنا،اورجَهَدَ فی الأمر یعنی کسی کام کوایسی کوشش سے طلب کرنا کہ آخری حد تک پہنچ جائے اور مشقت کا سامنا کرے،اورجَهَدَ بفلان: یعنی اس کا امتحان لینا۔اور دشمن کے خلاف مجاہدہ کرنا: یعنی اس سے لڑنا (8)۔

اسی طرح ابن فارس لکھتے ہیں :

الجهاد على وزن فعال مأخوذ من الجهد بالضم وهو المشقة البالغة، والجهد بالفتح الأرض الصلبة، وبالفتح والضم الطاقة ومنه قوله تعالى: (وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلا جُهْدَهُمْ) والظاهر ان جميع هذه المعاني ترجع إلى أصل واحد وهو الشدة إما في ذات الشيء أو في التعامل معه ومعالجته، كما يظهر انه موضوع في أصل اللغة بذل الجهد بدنياً كان أو نفسياً أو عقلياً أو مالياً في مجال الغير أو في مجال الشر(9)

کہ جہاد وزن فعال پر ہے اور یہ جُہد سے ماخوذ ہے جو کہ بہت زیادہ مشقت کو کہتے ہیں، اور جَہد بفتح جیم سخت زمین کو کہتے ہیں، اور جُہد بضم اور فتح دونوں طرح سے طاقت کو کہتے ہیں، جیسے کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: (وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ)، اور ظاہر یہ ہے کہ ان تمام معانی کا ایک ہی اصل کی طرف رجوع ہے جو کہ شدت ہے، چاہے وہ کسی چیز کی ذات میں ہو یا اس کے ساتھ معاملہ کرنے اور اس کو سنبھالنے میں ہو۔ نیز یہ ظاہر ہوتا ہے کہ لغت کی اصل میں یہ جسمانی، نفسیاتی، عقلی یا مالی کوشش کے لیے استعمال ہوتا ہے، چاہے وہ کسی دوسرے کے معاملے میں ہو یا شر کے خلاف ہو (٥)۔

مجاہدہ نفس کا اصطلاحی مفہوم:

امام ابن جوزی مجاہدہ نفس کی اصطلاحی مفہوم بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں :

يقصد بها مجاهدة النفس، لأن المسلم يعلم أن أعدى أعدائه إليه هى النفس التى بين جنبيه، وأنها بطبيعتها ميالة إلى الشر، فرارة من الخير، أمارة بالسوء {وما أبرئ نفسى إن النفس لأمارة بالسوء} (يوسف ٥٣).والنفس بطبيعتها تحب الدعة، والخلود إلى الراحة، وترغب فى البطالة، وتنجرف مع الهوى، وتستهويها. الشهوات العاجلة، وإن كان فيها حتفها وشقاؤها(10)

اس سے مراد نفس کا مجاہدہ ہے، کیونکہ مسلمان جانتا ہے کہ اس کا سب سے بڑا دشمن اس کا اپنا نفس ہے جو اس کے پہلو میں موجود ہے، اور یہ اپنی فطرت میں شر کی طرف مائل ہوتا ہے، خیر سے دور بھاگتا ہے، اور برائی کا حکم دیتا ہے {وما أبرئ نفسى إن النفس لأمارة بالسوء} (11)۔ نفس اپنی فطرت میں آرام و سکون کو پسند کرتا ہے، راحت کی طرف مائل ہوتا ہے، بطالت کی خواہش رکھتا ہے، اور ہوا کے ساتھ بہہ جاتا ہے۔ فوری شہوتیں اسے اپنی طرف کھینچتی ہیں، اگرچہ ان میں اس کی ہلاکت اور بدبختی ہو۔

مجاہدہ نفس کا اصطلاحی مفہوم بیان کرتے ہوئے مولانا امین احسن اصلاحی لکھتے ہیں:

"نفس کو غلط رجحانات و میلانات سے موڑ کر نیکی اور خدا ترسی کے راستہ پر ڈال دینا اور اس کو درجہ کمال پر پہنچنے کے لائق بنانا ہے۔"(12)

ڈاکٹر محمد امین نے مجاہدہ نفس کی تعریف مندرجہ ذیل الفاظ میں کی ہے۔

"مجاہدہ نفس سے مراد یہ ہے کہ انسان اپنی شخصیت کے سارے قویٰ (جبلتیں، عواطف، محرکات، تعقل و ادراک وغیرہ) کی ایسی تعمیر و تربیت کرے کہ وہ ہر قسم کے شر، رذائل، منکرات اور مصائب سے بچ جائے اور ہر قسم کے خیر، فضائل، معروفات اور اخلاق و افعال حسنہ کو اپنا لے اور انہیں اپنے اندر پروان چڑھائے۔"(13)

مجاہدہ نفس قرآن وحدیث کی روشنی میں:

مجاہدہ نفس قرآن و سنت کی روشنی میں اہم اور بنیادی موضوعات میں سے ایک ہے۔ قرآن مجید اور احادیث نبویہ میں نفس کے خلاف جد و جہد اور اس کی اصلاح پر بہت زور دیا گیا ہے۔ یہاں کچھ اہم آیات اور احادیث بیان کی جا رہی ہیں جو مجاہدہ نفس کی اہمیت اور طریقے بیان کرتی ہیں۔

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ... (14)

"اللہ کسی نفس کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا۔اس نے جو نیکی کمائی، اس کا فائدہ اسی کو ہوگا اور جو برائی کمائی، اس کا وبال بھی اسی پر ہوگا"

یہ آیت اس بات کی یاد دہانی کراتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نفس کے بوجھ کو اس کی استطاعت کے مطابق ہی رکھتا ہے، اور اس کا مجاہدہ اسی کے اندر ہی ممکن ہے۔

سورۃ النازعات میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

"وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ"(15)

"اور جو شخص اپنے رب کے سامنے کھڑے ہونے سے ڈرتا رہا اور نفس کو خواہشات سے روکے رکھا، تو جنت ہی اس کا ٹھکانہ ہوگا۔"

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ نفس کی خواہشات کو روکنے اور اللہ کے خوف میں زندگی بسر کرنے کا نتیجہ جنت ہے۔

قرآن کی روشنی میں:

سورۃ الشمس میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَافَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا"(16)

"اور نفس کی اور اسے درست بنانے کی قسم! پھر اس کو اس کی بدی اور پرہیزگاری کا الہام کیا، بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے اسے پاک کیا اور وہ ناکام ہوا جس نے اسے خاک میں ملا دیا۔"

سورۃ العنکبوت اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ"(17)

"اور جو لوگ ہماری راہ میں کوشش کرتے ہیں، ہم ضرور انہیں اپنے راستے دکھائیں گے، اور بے شک اللہ احسان کرنے والوں کے ساتھ ہے۔"

ان آیات سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے نفس کو اس طرح بنایا ہے کہ وہ اپنے اندر موجود نیکی اور بدی دونوں کے درمیان امتیاز کر سکے، پھر انسان کے لیے فلاح و کامرانی کا راستہ یہ ٹھہرایا ہے کہ وہ نیکی اور بدی کی اس کشمکش میں نیکی کا ساتھ دے۔ اور اس کو بدی پر غالب کرنے کی کوشش کرے۔ انسان اپنی تمام شعوری صلاحیتوں کے ساتھ نیکی کو غالب کرنے اور بدی کو مغلوب کرنے کے لیے جو جہاد کرتا ہے قرآن مجید نے اُسے تزکیہ کا نام دیا ہے اور نفس کا تزکیہ یہ ہوگا کہ اس کے اندر جو غلط افکار و نظریات پختہ ہوگئے ہیں۔ ان کو ختم کر دیا جائے، غلط عادات واخلاق نے اس کے اندر جو کمزوریاں اور بیماریاں پیدا کر رکھی ہیں، ان کو درست اور ٹھیک کیا جائے، تقلیدوں اور رسموں کی پرستش نے اس کو بے حسی اور جمود کے جو روگ لگا رکھے ہیں ان کو دور کیا جائے، عارضی اور نفسانی خواہشات نے اس پر جو پست ہمتی اور بزدلی طاری کر رکھی ہے، اس کا علاج کیا جائے تاکہ وہ اپنے مقصد حیات کو سمجھ سکے۔ اس کی ہمت ابھر سکے، اس کی عادتیں سنور سکیں اور وہ اپنی فطری صلاحیتوں کے مطابق اپنی ذہنی، اخلاقی اور روحانی ترقی کے اس بلند مرتبہ تک پہنچ سکے جس مرتبہ تک پہنچنے کی اللہ تعالیٰ نے اس کے اندر قابلیت رکھی ہے۔

مجاہدہ نفس حدیث مبارکہ کی روشنی میں:

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"المجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله" (18)

"مجاہد وہ ہے جو اللہ کی اطاعت میں اپنے نفس سے جہاد کرے۔"

حضرت فضالہ بن عبید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"المجاهد من جاهد نفسه في الله" (19)

"مجاہد وہ ہے جو اللہ کی خاطر اپنے نفس سے جہاد کرے۔"

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان: أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر بعد إذ أنقذه الله منه كما يكره أن يقذف في النار" (20)

"تین چیزیں جس میں ہوں گی، وہ ایمان کی حلاوت (مٹھاس) پائے گا: کہ اللہ اور اس کے رسول اس کے نزدیک ہر چیز سے زیادہ محبوب ہوں، اور کسی انسان سے محبت کرے تو صرف اللہ کے لیے، اور کفر کی طرف لوٹنا اتنا ہی ناپسند کرے جتنا کہ آگ میں ڈالے جانے کو ناپسند کرتا ہے۔"

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

"إن الله كتب الحسنات والسيئات ثم بيّن ذلك، فمن همّ بحسنة فلم يعملها كتبها الله له عنده حسنة كاملة، وإن همّ بها فعملها كتبها الله له عنده عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، وإن همّ بسيئة فلم يعملها كتبها الله له عنده حسنة كاملة، وإن همّ بها فعملها كتبها الله له سيئة واحدة." ([21])

"بے شک اللہ نے نیکیوں اور برائیوں کو لکھا، پھر انہیں بیان کیا۔ جو شخص کسی نیکی کا ارادہ کرے اور اسے نہ کرے تو اللہ اس کے لیے مکمل نیکی لکھتا ہے، اور اگر وہ اسے کر لے تو اللہ اس کے لیے دس سے لے کر سات سو گنا تک نیکیاں لکھتا ہے۔ اور جو شخص کسی برائی کا ارادہ کرے اور اسے نہ کرے تو اللہ اس کے لیے مکمل نیکی لکھتا ہے، اور اگر وہ اسے کر لے تو اللہ اس کے لیے صرف ایک برائی لکھتا ہے۔"

یہ حدیث اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ نفس کے ساتھ جد وجہد میں اللہ کی طرف سے ملنے والا اجر اور برکت کتنی عظیم ہے۔

قرآن وسنت کی روشنی میں نفس کا مجاہدہ اس کی اصلاح اور تزکیہ کے لیے ضروری ہے۔ یہ جد وجہد انسان کو روحانی طور پر بلند کرتی ہے اور اسے اللہ کے قریب لے جاتی ہے۔ اس میں شامل ہیں: علم حاصل کرنا، اس پر عمل کرنا، حق کی دعوت دینا، اور صبر کرنا۔ ان تمام اعمال کے ذریعے انسان ربانیین میں شامل ہو سکتا ہے اور آخرت میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

مجاہدہ نفس کے مراتب:

امام ابن القیم رحمہ اللہ نے بیان کرتے ہیں کہ مجاہدۂ نفس کے چار مراتب ہیں

جهاد النفس على أربع مراتب:
الأولى: مجاهدتها على تعلُّم الهدى ودين الحق.
الثانية: مجاهدتها على العمل به أي: بالهدى ودين الحق بعد علمه.
الثالثة: مجاهدتها على الدعوة إلى الحق.
الرابعة: مجاهدتها على الصبر على مشاقِّ الدعوة إلى الله، وأذى الخلق، ويتحمَّل ذلك كله لله.
فإذا استكمل (المسلم) هذه المراتب الأربع، صار من الربَّانيين، فإن السلف مجمعون على أن العالم لا يستحق أن يُسمَّى ربانيًّا حتى يعرف الحق، ويعمل به ويعلمه، فمن علِم وعمل وعلَّمَ فذاك يدعى عظيمًا في ملكوت السماوات([22])

مجاہدۂ نفس کی چار مراتب ہیں:

- **پہلی:** اسے ہدایت اور دینِ حق سیکھنے پر مجبور کرنا۔
- **دوسری:** اسے ہدایت اور دینِ حق پر عمل کرنے پر مجبور کرنا، یعنی اسے جاننے کے بعد۔
- **تیسری:** اسے حق کی دعوت دینے پر مجبور کرنا۔
- **چوتھی:** اسے دعوت الی اللہ کی مشقتوں اور مخلوق کی اذیتوں پر صبر کرنے پر مجبور کرنا، اور ان سب کو اللہ کے لیے برداشت کرنا۔
- جب (مسلمان) ان چار مراتب کو مکمل کر لیتا ہے، تو وہ ربانیین میں شمار ہوتا ہے، کیونکہ سلف کا اجماع ہے کہ عالم اس وقت تک ربانی کہلانے کا مستحق نہیں ہوتا جب تک وہ حق کو نہ جانے، اس پر عمل نہ کرے اور اسے نہ سکھائے۔ جو جانتا ہے، عمل کرتا ہے اور سکھاتا ہے، وہ آسمانوں کی سلطنت میں عظیم کہلاتا ہے۔

مجاہدہ نفس کے مقاصد:

ڈاکٹر محمد امین مجاہدہ نفس کے مقاصد بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

مجاہدہ نفس ایک روحانی اور اخلاقی عمل ہے جس کا مقصد انسان کے نفس کو پاک کرنا، بری عادات اور خواہشات پر قابو پانا، اور اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنا ہے۔ اس عمل کے متعدد مقاصد ہیں، جن میں سے کچھ اہم درج ذیل ہیں:

- **روحانی پاکیزگی:** مجاہدہ نفس کے ذریعے انسان اپنی روح کو پاک کرتا ہے، دل کو صاف کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے قریب ہونے کی کوشش کرتا ہے۔
- **اخلاقی بلندی:** اس عمل سے انسان کی اخلاقیات میں بہتری آتی ہے، وہ بری عادات کو چھوڑ کر نیک اعمال کی طرف مائل ہوتا ہے۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

- **تقویٰ کا حصول:** تقویٰ یعنی اللہ سے ڈر اور اس کی رضا حاصل کرنے کی کوشش مجاہدہ نفس کا ایک اہم مقصد ہے۔ اس سے انسان اپنے اعمال اور نیتوں کو اللہ کے احکام کے مطابق ڈھالتا ہے۔
- **نفس کی تربیت:** نفس کو کنٹرول کرنا اور اس کی تربیت کرنا تاکہ وہ خواہشات اور گناہوں کی طرف نہ جائے۔
- **صبر اور استقامت:** مجاہدہ نفس سے انسان صبر، استقامت اور خود پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے، جو کہ زندگی کے مختلف امتحانات اور مشکلات میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔
- **دل کی صفائی:** دل کی صفائی اور خالصیت بھی مجاہدہ نفس کا ایک مقصد ہے، جس سے حسد، بغض، کینہ اور دیگر منفی جذبات کا خاتمہ ہوتا ہے۔
- **اللہ کی رضا:** آخرکار، مجاہدہ نفس کا سب سے بڑا مقصد اللہ کی رضا اور خوشنودی حاصل کرنا ہے، جس سے انسان دنیا و آخرت میں کامیاب ہوتا ہے۔

یہ مقاصد انسان کی زندگی میں روحانی، اخلاقی اور دینی بہتری کے لئے انتہائی اہم ہیں اور اس کے ذریعے انسان اپنی زندگی کو اللہ کے پسندیدہ راستے پر گامزن کرتا ہے۔(23)

مجاہدہ نفس میں سلسلہ نقشبندیہ کے نظریات:

سلسلہ نقشبندیہ میں مجاہدہ نفس کے لیے بہت سادہ اصول اپنائے جاتے ہیں۔ سلسلہ نقشبندیہ میں مجاہدہ نفس کے لیے تین اصول بتائے جاتے ہیں:

۱۔ذکر ۲۔مراقبہ ۳۔تصور شیخ

۱۔ذکر:

مشائخ نقشبندیہ کے نزدیک کوئی ذکر ذاکر کو اس وقت تک فائدہ نہیں دیتا جب تک اس کے آداب و شرائط پر مکمل طور پر عمل پیرا نہ ہو۔

ذکر کے آداب و شرائط درج ذیل ہیں:

- اپنے دل کو تمام خطرات اور حدیث نفس (خیالی کلام کا سلسلہ) سے پاک و صاف کرے اور گزشتہ اور آئندہ کے اندیشہ کو بھی دل سے نکال ڈالے۔
- خطرات و خیالات دور کرنے کے لیے جناب الٰہی میں خوب تضرع و زاری کرے۔ روئے دھوئے، اپنی کم مائیگی، بے ثباتی اور روسیائی کا تصور لائے۔
- شیخ طریقت کی صورت کا تصور و خیال ذہن میں لائے جس سے اس نے وہ ذکر حاصل کیا ہے۔
- اپنے دل کے مقابل یا اندر شیخ کے تصور کو مضبوطی سے قائم کرے کہ توجہ اِدھر اُدھر منتقل نہ ہو۔ اسی تصور صورت کو رابطہ ذکر بھی کہتے ہیں۔ پھر وقوف قلبی (یعنی قلب پر توجہ جانا) کی مکمل رعایت کرے۔ یعنی اپنی توجہ دل کی طرف کرے اور دل کی توجہ ذات الٰہی کی طرف جو اسم مبارک "اللہ" کا مسمی و مصداق ہے۔(24)

مندرجہ بالا آداب و شرائط کو مدنظر رکھتے ہوئے مندرجہ ذیل طریقے سے ذکر کرنا چاہیے۔

ذکر نفی اثبات:

متقدمین نقشبندیہ کے ہاں طریقہ ذکر نفی و اثبات یہ ہے کہ طالب ذکر کے لیے ایسا وقت ڈھونڈے جس میں اسے ایک طرف خارجی پریشانیوں یعنی لوگوں کی اِدھر اُدھر کی باتوں سے فرصت حاصل ہو، دوسری طرف وہ داخلی تشویشات یعنی حد سے زیادہ بھوک، غصے، اذیت اور حد سے زیادہ سیری سے مامون ہو۔ اس کے بعد طالب موت کو یاد کرے اور اس کا تصور اس طرح کرے گویا وہ اس کے سامنے موجود ہے، پھر وہ اپنے گناہوں سے مغفرت چاہے۔ اپنے ہونٹ کھینچے۔ آنکھوں کو بند کرے، سانس کو اپنے پیٹ میں روکے، اپنے دل میں

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

لا کہے اور اسے اپنی ناف سے دائیں کو کھینچے اور یہاں تک کھینچتا چلا جائے کہ وہ اس کے شانوں تک پہنچے۔ پھر اپنے شانوں کو ہلائے اور انہیں سر کی طرف جھکا دے اور کہے الہ۔ پھر اپنے دل میں الا اللہ کی سخت ضرب لگائے۔(25)

اس طرح کہ آثار ضرب تمام اعضاء پر ظاہر ہو، ذاکر اپنی خودی کی نفی کرے اور حق تعالیٰ کا اثبات کرے اور لسان قلب سے کہے ''الٰہی انت مقصودی و رضاک مطلوبی'' اور ذاکر کے جسم میں کوئی حرکت نہ ہو۔ ہر حبس میں اُتار کا خیال رکھے اور سانس کے چھوڑنے کے وقت محمد رسول اللہ کہے۔ حبس کے ساتھ اس ذکر کو اولاً ایک بار کہے، پھر تین بار اور اسی طرح درجہ بدرجہ چند روز کی مشق میں طاق عدد کی رعایت کے ساتھ اکیس بار تک پہنچائے، جو شخص ذکر کو اس طرح اکیس بار تک پہنچائے لیکن پھر بھی جذب باطن و انصراف الی اللہ کا دروازہ اس پر نہ کھلے تو اس کو چاہیے کہ اسی ذکر کو شرائط مذکورہ کے ساتھ پھر شروع کرے اور اکیس بار تک پہنچائے۔ نفی و اثبات کے ذکر میں غیر اللہ سے ملاحظہ نفی معبودیت و نفی وجود اور اثبات ان ہی کا بروجہ تاکید حق تعالیٰ کے لیے ایک بہت بڑی شرط ہے(26)

نقشبندی مشائخ کا بیان ہے کہ سانس روکنے میں بڑی عجیب خاصیت ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ اس سے طالب کے باطن میں گرمی، عزم و ہمت میں یک سوئی اور عشق و محبت میں اضافہ ہوتا ہے اور اس کو دل کے وسوسوں اور اِدھر اُدھر کے خیالات سے چھٹکارا مل جاتا ہے لیکن طالب کو سانس روکنے کی عادت بتدریج ڈالی چاہیے تاکہ طبیعت پر اس کا زیادہ بار نہ پڑے، مطلب یہ کہ اس میں افراط نہ ہو۔ سلسلہ نقشبندیہ کے ہاں ذکر نفی و اثبات دو ضربی اور چار ضربی بھی کیا جاتا ہے۔ اس ذکر کے وقت وہ اپنی داہنی طرف رسول اللہ ﷺ کو اور بائیں طرف اپنے پیر و مرشد کو اور دل کے روبرو رب العزت کو تصور کرتے ہیں اور بعض کا ارشاد ہے کہ دائیں، بائیں اور روبروئے قلب رب العزت ہی کا تصور کرنا چاہیے۔

ذکر پاس و انفاس:

ذکر پاس و انفاس کا طریقہ یہ ہے کہ ذاکر آنکھیں بند کرے، منہ بند کرے، لب لبوں سے اور زبان تالو سے لگالے، جسم قدرے ڈھیلا چھوڑ دے۔ دوزانوں یا مربع شکل میں بیٹھ جائے۔ گردن بائیں طرف یعنی دل کی جانب پھیرے، اپنی سانس کو اندر لے کر جائے تو لفظ 'اللہ' سانس کے ساتھ کہے۔ زبان سے نہیں اور جب سانس باہر آئے تو 'ھو' سانس کے ساتھ کہے اور دل والی جگہ پر سانس کی ہوا ٹکرائے، سانس اندر جائے تو خیال کرے کہ لفظ 'اللہ' لطیفہ نفس یعنی ناف سے متصل دو انگلی یا ایک انچ تقریباً نیچے سے شروع ہو کر تمام جسم اور سینے سے گزرتے ہوئے دماغ کے وسط یا پیشانی تک گیا ہے پھر ایک دو سیکنڈ وقف کے بعد 'ھو' کی طویل ضرب اپنے لطیفہ قلب پر مارے کہ لفظ 'اللہ' اپنی تمام قوتوں اور برکتوں سمیت میرے قلب میں گھس گیا ہے اور دل کے اندر سے جملہ خباثتیں، خواہشات اور وسوسات شیطانی دفع دور ہو گئے ہیں۔ سانس کی ہوا ظاہراً لب والی جگہ سے ٹکرائے لیکن تصور مقام قلب پر جو عرش سے اوپر کا مقام ہے۔ اپنے قلب کو نور سے بھرا ہوا دیکھے اپنے تمام وجود اور ماحول کو نورانی اور عشق الٰہی سے لبریز خیال کرے۔ اپنے شیخ کے قلب میں اپنے قلب کو گم کر دے اور وہ انوار و تجلیات جو شیخ و مرشد کے قلب پر وارد ہو رہے ہیں اپنے قلب میں جاری و ساری کرے اور اس مشق کا مسلسل تکرار کرتا رہے تاوقتیکہ قلب و ذہن اللہ کی محبت اور یاد سے مسرور ہو جائے۔(27)

ذکر اسم ذات/ذکر مجرد/ذکر خفی:

ذکر پاس انفاس کی طرح جملہ شرائط کا لحاظ رکھتے ہوئے سالک و طالب ذکر اسم ذات یعنی ذکر مجرد، ذکر خفی صرف 'اللہ' کا ذکر بغیر آواز اور بغیر سانس کے کرے۔ اپنے دل میں اللہ، اللہ کا خیال گزارے۔ دل کی دھڑکن کو اللہ، اللہ، اللہ کا ذکر تصور کرے۔ اگر دھڑکن محسوس نہ ہو تو دائیں ہاتھ کا انگوٹھا بائیں بازو کی کلائی پر نبض کے اوپر رکھے۔ اس ذکر قلبی اور نگہداشت خطرات اور وقوف قلبی کے ساتھ اس حد تک مشغول رہے کہ دل کے ذکر کی حرکت خیال کے کان میں جا پہنچے۔(28)

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

ذکر مشی الاقدام:

سلسلہ نقشبندیہ کا ایک اور ذکر، ذکر مشی الاقدام کہلاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ اگر سالک نے میانہ روی اختیار کی ہے تو ہر قدم پر اللہ اللہ کہے اور اگر تیز چل رہا ہے تو الا اللہ، الا اللہ کہے، اور اگر آہستہ چل رہا ہے تو داہنے قدم پر 'لا' اور بائیں قدم پر 'الہ' اور پھر داہنے قدم پر 'الا' اور بائیں قدم پر 'اللہ' کہے۔ بعض اس کو بہتر سمجھتے ہیں کہ ہر حال میں اللہ اللہ ہی کہتا رہے تا کہ ذکر ایک ہی ذکر کا عادی ہو جائے اور اس کا قلب پراگندہ نہ ہو۔(29)

ذکر اثبات مجرد:

ذکر اثبات مجرد کا طریقہ یہ ہے کہ اللہ کو پوری قوت سے ناف سے نکالے اور اس کو کھینچتا ہوا دماغ کی جھلی تک لے جائے۔ اس دوران سانس کو برابر روکے رکھے اور پھر آہستہ آہستہ ذکر کی رفتار بڑھاتا جائے۔ اس ذکر کے کرنے والے بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو ایک سانس میں ایک ہزار بار اللہ کا ذکر کر لیتے ہیں۔ (30)

مراقبہ:

سلسلہ نقشبندیہ میں مجاہدہ نفس کا جو دوسرا طریقہ بیان کیا جاتا ہے وہ مراقبہ ہے۔ جس کی صورت یہ ہے کہ طالب تھوڑی دیر کے لیے سانس کو ناف کے نیچے روکے پھر اپنے ادراک کی تمام قوتوں کو مجتمع کر کے اس مجرد اور بسیط حقیقت کی طرف متوجہ ہو جس کا ہر شخص اللہ کا نام لیتے وقت کسی نہ کسی صورت میں تصور کرتا ہے۔ گو ان میں ایسے بہت کم لوگ ہوتے ہیں، جو اس مجرد اور بسیط حقیقت کو الفاظ سے الگ کر کے دیکھنے کی کوشش کرے، اور ادھر اُدھر کے خیالات کی دخل اندازی سے اپنے آپ کو دور رکھ کر کسی اور کی طرف اپنی توجہ کیے بغیر اس حقیقت مجردہ کی طرف پوری طرح متوجہ ہو۔ اکثر لوگوں کے لیے اس مجرد اور بسیط حقیقت کا ادراک ممکن نہیں۔ چنانچہ بعض مشائخ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ایک دعا بتاتے ہیں، اور وہ یہ ہے:

يَارَبِّ اَنْتَ مَقْصُودِیْ قَدْ تَبَرَّأْتَ اِلَیْکَ عَنْ کُلِّ مَا سِوَاکَ (31)

الغرض طالب اس مقصود کے لیے یہ یا اس طرح کی کوئی اور مناجات کرے۔ بعض مشائخ تو طالب کو اس ضمن میں اس امر کی تلقین فرماتے ہیں کہ وہ مجرد خلا یا مجرد نور کا تصور کرے۔ اس سے طالب تدریجاً اس قابل ہو جاتا ہے کہ اسم اللہ کی مجرد حقیقت کی طرف متوجہ ہو سکے۔

پروفیسر محمد عظیم فاروقی مراقبہ کے متعلق لکھتے ہیں:

> مراقبہ مبداء فیاض (اللہ تعالیٰ) سے فیض کے انتظار کرنے اور اپنے مورد (لطائف) پر اس فیض کے وارد ہونے کا خیال رکھنے کو کہتے ہیں جو فیض کہ حق سبحانہ کی طرف سے سالک کے لطائف میں سے کسی لطیفہ پر وارد ہوتا ہے۔ اس لطیفہ کو اس کا مورد فیض کہتے ہیں۔ اسی واسطے مشائخ نقشبندیہ نے مراقبات میں سے ہر ایک مقام کے مناسب ایک ایک مراقبہ فرمادیا ہے۔ چنانچہ دائرہ امکان میں مراقبہ احدیث کا حکم ہے اور مراقبہ احدیث اس ذات عالیہ کے مراقبہ کا نام ہے جو کہ تمام صفات کمالیہ کی جامع اور ہر عیب و نقصان سے منزہ و پاک اور اسم مبارک "اللہ" کا مسمیٰ و مصداق ہے اور اس مراقبہ میں اس امر کا بھی خیال رکھتے ہیں کہ اس ذات پاک کا فیض لطیفہ قلب پر وارد ہو رہا ہے اور ان مراقبات کو کبھی کبھی بغیر ذکر کے استعمال کرتے ہیں اور خالی ذکر بغیر مراقبہ کے مفید نہیں ہے۔(32)

رابطہ و تصور شیخ:

نقشبندی مشائخ کے نزدیک مجاہدہ نفس کا تیسرا طریقہ مرشد کے ساتھ کامل رابطہ ہے۔ اس کے لیے ضروری شرط یہ ہے کہ مرشد قوی التوجہ اور دائم یادداشت ہو۔ اس سلسلے میں مرید مرشد کے روبرو بیٹھے تو اپنے باطن کو مرشد کی محبت کے سوا ہر چیز سے خالی کر دے اور ہمہ تن اس امر کا منتظر ہو کہ مرشد کی طرف سے اُس پر کیا فیضان ہوتا ہے۔ اس حالت میں خواہ مرید اپنی آنکھیں بند کرے یا ان کو کھلا رکھے، وہ مرشد کی دو آنکھوں کے درمیان اپنی نظر جمادے، پھر مرشد کی ذات سے جب اس پر کچھ فیضان ہو تو طالب دل و جان سے اس فیضان کے پیچھے پڑ جائے اور برابر اس فیضان کی حفاظت کرے اور جب مرشد اس کے سامنے سے ہٹ جائے تو پھر بھی مرید مرشد

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

کے تصور کو اپنے پیش نظر رکھے لیکن مرشد کا یہ تصور صرف احترام اور محبت کے اعتبار سے ہی ہونا چاہیے۔ مرشد کا یہ تصور وہی فائدہ دے گا جو کہ اس کی محبت سے حاصل ہوتا ہے۔

سلسلہ نقشبندیہ میں مجاہدہ نفس کے لیے جو نصاب مرتب کیا گیا ہے اس کی بنیاد چند اصطلاحات پر رکھی گئی ہے جن کو بطور تعلیم و سبق عمل میں لانا قرب الٰہی کا موثر ذریعہ ہے۔ان میں سے بعض اصطلاحوں میں اعمال واشغال کی طرف اشارہ ہے اور بعض میں ان کی تاثیر کی شرطوں کی طرف اور وہ اصطلاحیں مندرجہ ذیل ہیں :

۱۔ ہوش دَردم ۲۔ نظر بر قدم ۳۔ سفر در وطن ۴۔ خلوت در انجمن

۵۔ یاد کرد ۶۔ بازگشت ۷۔ نگہداشت ۸۔ یادداشت

مندرجہ بالا آٹھ حضرت خواجہ عبدالخالق غجدوانی سے منقول ہیں اور تین اصطلاحیں حضرت خواجہ سید بہاؤالدین نقشبند سے مروی ہیں :

۱۔ وقوف زمانی ۲۔ وقوف عددی ۳۔ وقوف قلبی

ہوش دَردم:

> ہوش دَردم کے معنی ہوشیاری اور بیدار کے ہیں۔ سالک کو چاہی کہ وہ ہمیشہ اپنے ہر دم کے ساتھ بے دار اور متجسس رہے اور ہر سانس میں اپنی ذات کی طرف توجہ رکھے کہ وہ ذاکر ہے یا غافل اور اس کا ہر سانس خدا کی یاد میں گزرے۔ یہ بتدریج حضوری حاصل کرنے اور انفس کے تفرقہ کو دور کرنے کا طریقہ ہے اور اس طرح کی ہوشیاری مبتدی کے لیے نہایت ضروری اور از حد مفید ہے۔ پھر جب وہ راہ سلوک میں آگے بڑھے تو اسے چاہیے کہ وہ ہر ساعت اپنی ذات سے ہوشیار اور بیدار رہے اور دیکھتا رہے کہ اس ساعت میں اس کی ذات میں غفلت آئی ہے کہ نہیں، اگر غفلت کو محسوس کرے تو اسے چاہیے کہ استغفار کرے اور اسے چھوڑنے کا ارادہ کرے، اسی طرح مدام تفحص کرتا رہے۔ یہاں تک کہ دوام حضوری حاصل ہو۔(33)

نظر بر قدم:

> نظر بر قدم سے مراد یہ ہے کہ رفتار میں نگاہ نیچی کرکے اپنے قدموں کو دیکھ کر چلنا تاکہ خیالات کسی طرح پریشان نہ ہوں اور نظر ان چیزوں کو نہ دیکھے جن کا دیکھنا اصولاً ممنوع ہے۔ چونکہ منظرات عالم فانی پر نظر پڑنے سے قلب کی یکسوئی میں فرق پڑتا ہے جب طالب کے دل میں محبت و یاد الٰہی کا نفس قائم ہو جاتا ہے تو طالب کی نظر خود ہی دیگر اشیاء کو دیکھنا پسند نہیں کرتی۔ نظر بر قدم رکھنے سے بہت سی صفات ،احسن طالب کی روحانیت کے ساتھ وابستہ ہو جاتی ہیں۔ مثلاً احیاء وادب واستقلال و تحمل و کم سخنی و صبر و فکر وغیرہ۔

سالک کو وقت رفتار ور داسم ذات یا نفی اثبات کا ہر جنبش پا کے ساتھ خیال رکھنا بلکہ ذہن میں اس کی دھن لگائے رکھنا مثلاً داہنا پاؤں لفظ لا کی آواز اور بایاں قدم لفظ الہ کی صدا پر اور دایاں قدم لفظ الا اللہ کے ساتھ چلتا رہے۔ یا ہر دو قدم پر لفظ اللہ کی یادداشت رکھے ادھر خیال ذکر کی طرف متصرف رہے گا اور احتیاط رفتار قائم رہے گی۔(34)

نظر بر قدم سے متعلق اللہ تعالی کا ارشاد ہے :

قُل لِّلْمُؤْمِنِيْنَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِم (35)

اے محمد! مومنوں سے کہہ دو کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں۔

وَلاَ تَمْشِ فِيْ الأَرْضِ مَرَحاً (36)

اور زمین پر اکڑ کر مت چل۔

ان آیات میں اکڑ کر چلنے اور نگاہ نیچی رکھنے کا حکم ہے کیونکہ اکڑ کر متکبرانہ چلنے میں نظر اوپر رہتی ہے جو جمعیت (یکسوئی) اور بندگی سے دور اور تکبر کا باعث ہوتی ہے۔

دراصل انسان کو اس راستے (مجاہدہ نفس کے حصول میں) میں دو بڑی رکاوٹوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایک آفاق یعنی دنیا اور جو کچھ اس میں ہے۔ انسان ان کی لذت اور طلب میں مبتلا ہو کر یاد الٰہی سے غافل ہو جاتا ہے اور دوسرا نفس یعنی انسان اپنے نفس کی رضا جوئی اور اس کی موافقت میں پڑ کر رضائے مولیٰ سے دور ہو جاتا ہے اور کلمہ

دَردَم نفس (اندر) کے تفرقہ کو دور کرتا ہے اور نظر بر قدم آفاق (باہر) کے تفرقہ سے محفوظ رکھتا ہے۔اس سے یہ بھی مراد ہے کہ نظر ہمیشہ قدم سے بلندی کی طرف چڑھے اور قدم کو اپنا ہم سفر بنائے۔قدم نظر سے کسی وقت بھی پیچھے نہ رہے تو نیک ہے کیونکہ نظر کا قدم سے پیچھے رہ جانا ترقی سے روکنا ہے۔(37)

سفر در وطن:

اس سے مراد باطنی روحانی سفر ہے۔یعنی صوفی، صفات بشریہ، حیوانہ و شیطانیہ (غصہ، حسد، تکبر، غیبت، طمع، شہوت وغیرہ) کی طرف تبدیلی اور ترقی حاصل کرتا ہے۔یہ سبق مراقبہ و تصور اور سنت پر عمل سے صفات بشریہ رذیلہ کو محو کرتا ہے بلکہ اپنے آپ کو بھی فنا کر کے صفات ملکیہ فاضلہ کی طرف ترقی کرتا ہے اور مقامات سیر میں سفر کرنے لگتا ہے اور ولایت صغریٰ و کبریٰ۔کمالات نبوت، رسالت، اولوالعزم حقائق الٰہیہ وانبیاء حتیٰ کہ فیض ذات غیب الغیب ولا تعین سے (بلاواسطہ) مشرف ہونے لگتا ہے۔یہ ایک عجیب بھید ہے کہ اپنے گھر میں بیٹھ کر سفر میں رہتا ہے۔

حضرت شاہ ولی اللہ نے لکھا ہے کہ:

سالک پر واجب ہے کہ ہر وقت اپنے نفس کی دیکھ بھال میں لگا رہے کہ اس میں غیر اللہ کی محبت تو نہیں ہے، پھر جب اس کو جان لے تو از سر نو توبہ کرے اور یہ خیال کرے کہ یہ میرا بت ہے، اس لیے کہ جو تجھ کو خدا سے دور رکھے وہ فی الواقع تیرا بت ہے۔پھر کہے لا الہ الا اللہ، لا الہ سے ارادہ کرے کہ میں نے غیر اللہ کی محبت کو نفی کر دیا اور الا اللہ سے قصد کرے کہ اللہ کی محبت میں نے اس کے مقام پر ثابت کر دی اور وجہ اس کی یہ ہے کہ غیر اللہ کی محبت کی رگیں دل کے اندر بہت چھپی ہوئی ہیں ان کا نکالنا ممکن نہیں مگر کمال تفحص اور تلاش سے اور سالک پر واجب ہے کہ تلاش کرے کہ آیا اس کے دل میں کسی کا حسد یا کسی کا کینہ یا اعتراض موجود ہے تو اس کو ختم کرے، لا الہ الا اللہ کی مداومت سے۔(38)

خلوت در انجمن:

خلوت در انجمن سے مراد عالم کثرت یعنی جملہ تعلقات و منسوبات جو انسان کے ساتھ وابستہ ہیں ان سے مستثنیٰ رہ کر روحانیت کو رغبت کے ساتھ وحدت کا خیال رکھنے کو کہتے ہیں۔یعنی خواہ کتنے ہی کاروبار و گفتگو وغیرہ در پیش آئیں۔ان سب سے محض تصرف ظاہری رکھے لیکن باطن میں متوجہ الی المطلوب رہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ سالک کا دل اللہ تعالیٰ کی یاد میں ایسا مشغول ہو کہ ہر حالت میں یعنی پڑھنے، کلام کرنے، کھانے پینے، چلنے پھرنے، اٹھنے بیٹھنے، سونے جاگنے میں ذاکر رہے اور ذکر کا خیال ایسا پختہ ہو جائے کہ خواہ کیسی ہی مجلس اور ہجوم میں ہو، دل مولیٰ کی یاد میں رہے۔

اس سلسلہ کے بزرگوں کے نزدیک خلوت در انجمن سے مراد ظاہری حواس کا ڈھانپنا نہیں ہے بلکہ انجمن تفرقہ میں کسی طرف متوجہ نہ ہونا ہے۔پس جب سالک اس پر ملکہ راسخ حاصل کر لیتا ہے تو عین تفرقہ میں جمعیت قلب کے ساتھ اور عین غفلت میں حضور دل کے ساتھ رہتا ہے۔اس سے یہ مراد نہیں ہے کہ تفرقہ منتہی کے حق میں مطلق طور پر برابر ہے بلکہ مراد یہ ہے کہ تفرقہ اور عدم تفرقہ اس کے باطن کی جمعیت میں برابر ہے۔اس کے باوجود اگر ظاہر کو باطن کے ساتھ جمع کرے اور تفرقہ کو ظاہر سے بھی دفع کر دے تو بہت ہی بہتر اور مناسب ہے۔(39)

۵۔یاد کرو:

اس سے مراد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی یاد رغبت روحانی کے ساتھ اس قدر رواں رہے کہ سوائے اللہ تعالیٰ کی یاد کے اور کچھ یاد نہ رہے۔یہ عمل روحانی ترقی کے لیے نہایت افضل ہے۔اس لیے کہ بندہ جس قدر یاد کرتا ہے اسی قدر یاد الٰہی کے ساتھ نزول رحمت و کرامت ہوتا ہے۔اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

فَاذْكُرُونِيْ أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُواْ لِيْ وَلاَ تَكْفُرُون (40)

"تم میرا ذکر کرو میں تمہارا ذکر کروں گا اور تم میرا شکر بجالاؤ، اور میری نعمتوں کا انکار مت کرو۔"

اس سے مراد یہ ہے کہ بندہ جس قدر یاد و شکر منجاب اللہ تعالیٰ کرتا ہے۔اسی قدر خداوند عزوجل بھی اپنے عطیات اس کے لیے انعام فرماتا ہے۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

بندہ کو چاہیے کہ ربط وعادات کے علاوہ یادالٰہی کااس قدر شیدائی ہوجائے کہ بلاارادہ بھی ہردم وہر لحظہ نفس کواس کی یاد سے خالی نہ رکھے۔اسی کو یاد کرو، کہتے ہیں۔

بازگشت:

جب ذاکر خیال وتصور سے نفی اثبات (کلمہ طیبہ) کو طاق عدد کی رعایت کرتے ہوئے چند بار کہے تو اس کے بعد زبان سے کہے:

الٰہی انت مقصودی ورضاک مطلوبی یعنی اس ذکر سے الٰہی تو ہی میرا مقصود ہے اور تیری ہی رضامطلوب ہے۔

ان کلمات کو کمال عاجزی اور انکساری سے کہے تاکہ اگر غرور وفخر یا گرفتاری لذت کا وسوسہ آئے تو اس دعا کی برکت سے نکل جائے اور جو ذاکر اخلاص نہ پائے اس کلام میں تو مرشد کی تقلید سے کہے تو اس کی برکت سے اخلاص ہوجائے گا۔(41)

نگہداشت:

نگہداشت،عبارت ہے دل سے اِدھر اُدھر کے خیالات ہٹانے اور وسوسوں کو دور کرنے سے۔اس لیے سالک کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ ہوشیار رہے اور دل میں کوئی ایک خیال بھی نہ آنے دے۔حضرت خواجہ نقشبند فرماتے ہیں کہ سالک کے لیے ضروری ہے کہ دل میں جونہی کوئی خیال ظاہر ہونے لگے،اس کو فوراً روک دے۔ورنہ اگر وہ خیال ظاہر ہوگیا تو پھر طبیعت خود بخود اس طرف مائل ہوجائے گی اور یہ خیال طبیعت کو متاثر کرکے رہے گا۔اس حالت میں اس کو دل سے دور کرنا مشکل ہوجائے گا۔نگہداشت سے سالک کے اندر ذہن کو ہر طرح کے خیالات اور وسوسوں سے خالی رکھنے کا ملکہ حاصل ہوجاتا ہے۔(42)

خیالات و وسوسوں کو دور کرنے کا علاج یہ ہے کہ فوراً ذکر اللہ میں محو ہوجائے اور اگر پھر بھی رہ جائے تو شیخ مرشد کی صورت کا تصور عقیدہ کی درستی کے ساتھ بہت مفید ہے۔

یادداشت:

اس سے مراد یہ ہے کہ توجہ صرف ذات حق کی طرف لگائے رکھے تاکہ دوام آگاہی حاصل ہوجائے۔جیسے اللہ تعالی کا ارشاد ہے:

و ھو معکم أین مَا کُنتُمْ (43)

"وہ تمہارے ساتھ ہے جہاں کہیں بھی تم ہو۔"

اس آقاومولا کو ہر وقت نگاہ میں رکھے۔حق بات یہ ہے کہ دوام آگاہی،فنائے حقیقی اور بقائے کامل کے بغیر ناممکن ہے کیونکہ تکلف مرتبہ طریقت میں ہے۔اور طریقت میں دوام توجہ متصور نہیں ہے اور مرتبہ حقیقت میں (فناوبقا کے بعد) دوام توجہ اس وجہ سے ہے کہ اس مقام میں تکلف کی مجال نہیں ہے۔پس یاد کرد اور نگہداشت جو مرتبہ طریقت میں ہے مبتدین اور متوسطین کے لیے ہے اور یادداشت حقیقت اور منتہیوں کے لیے ہے۔حضرت خواجہ عبدالخالق غجدوانی فرماتے ہیں کہ یادداشت سے آگے پنداشت ووہم ہے یعنی اور مرتبہ کوئی نہیں اور دوام آگاہی بھی اسی یادداشت ہی کو کہتے ہیں۔(44)

وقوف زمانی:

وقوف زمانی سے مراد حبس وکشائش دم ومابین نفسین آگاہ رہنا کہ غیر حق دل میں نہ آئے۔وقوف زمانی دراصل متوسط الحال سالک کے واسطے ہے۔اس لیے کہ وقوف زمانی کا ماحصل ہر وقت خیال رکھنا ہے۔اس امر کا کہ ہر سانس یاد خدا میں ذاکر ہوکر نکلتا ہے یا غافل۔اگر ذاکر ہوکر نکلتا ہے تو خداوند کریم کا شکر ادا کرے۔اگر غافل ہوکر نکلتا ہے تو توبہ واستغفار کرے۔ذکر کی طرف مائل ہو۔یہاں تک کہ دوام حضوری تک پہنچ جاوے۔اس کو حضرت خواجہ نقشبند نے اس وجہ سے استخراج کیا کہ اگر متوسط الحال سالک معرفت علم العلم یعنی دانست میں ہردم لگا رہے تو ایک دم پریشان ہوجائے گا۔اس کی مناسب استغراق ہے توجہ الی اللہ میں۔لہٰذا دوام حضوری حاصل ہونے کی کوشش کرے ورنہ دانست اس امر میں مزاحم ہوگی۔جب دوام حضوری حاصل ہوجائے گی تو یہ دانست مخل نہ ہوگی۔یہی وقوف زمانی ہے۔

۱۰۔وقوف عددی: وقوف عددی سے مراد یہ ہے کہ ذکرواذکار میں طاق گنتی پر ہمیشہ نظر رہے اور اس سے مراد ذکر نفی واثبات ہے جس کا طریقہ بیان کیا جاچکا ہے۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

وقوف قلبی:

ہر وقت اللہ تعالیٰ کی یاد میں مستغرق رہنا وقوف قلبی کہلاتا ہے۔ خصوصاً ذکر واذکار کے وقت ماسویٰ اللہ کی طرف کسی قسم کی توجہ باقی نہ رہے اور بیرونی خطرات دل میں داخل نہ ہونے پائیں تاکہ آہستہ آہستہ صرف ذات الٰہی پر توجہ مرکوز ہو جائے۔ حضرت خواجہ نقشبند نے حبس دم اور رعایت طاق عدد کو ذکر میں لازم نہیں فرمایا مگر وقوف قلبی کو اثنائے ذکر میں لازم فرمایا ہے۔ جیسا کہ رابطہ مرشد اور مراقبہ لازم ہے۔ کیونکہ ذکر سے مقصود غفلت کا دور کرنا ہے اور یہ بغیر وقوف قلبی کے حاصل نہیں ہوتا۔(45)

حضرت شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں کہ

وقوف قلبی سے مراد یہ ہے کہ سالک کی توجہ دل کی طرف رہے جو چھاتی کے نیچے بائیں طرف واقع ہے۔ نقشبندی طریقے میں دل کی طرف توجہ کرنے میں وہی حکمت ہے جو قادری طریقے میں دوران ذکر ضربوں پر نگاہ رکھنے میں ہے۔یعنی اس کی وجہ سے توجہ دوسروں سے ہٹ کر صرف اپنی طرف مرکوز ہو جاتی ہے اور آگے چل کر یہی ذریعہ بنتی ہے توجہ الی الحق کا۔(46)

ان سلاسل کی مثال فقہ کے چار طریقوں حنفی، مالکی، شافعی اور حنبلی یا طب کے مختلف طریقوں ایلوپیتھی، ہومیوپیتھی اور یونانی حکمت وغیرہ سے دی جاتی ہے۔ان کے اصولوں میں تھوڑا تھوڑا فرق ہے لیکن سب کا نتیجہ وہی روحانی صحت یعنی مجاہدہ نفس کا حاصل کرنا ہے۔

خلاصہ کلام:

ذکر سلسلہ نقشبندیہ میں ذکر کی اہمیت اور اس کے آداب وشرائط کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے: ذکر کے آداب وشرائط: دل کو خیالات اور خطرات سے پاک کرنا، اللہ کی بارگاہ میں تضرع وزاری کرنا، شیخ طریقت کی صورت کا تصور ذہن میں لانا اور دل کی توجہ اللہ کی طرف مرکوز کرنا۔ذکر نفی اثبات: ذکر کے اس طریقے میں سانس کو روکتے ہوئے اللہ کا ذکر کرنا شامل ہے۔اس میں طالب موت کو یاد کرتے ہوئے اپنی خودی کی نفی اور اللہ کا اثبات کرتا ہے۔ذکر پاس وانفاس: سانس اندر لیتے ہوئے "اللہ" اور باہر نکالتے ہوئے "ھو" کہنا، اور دل میں انوار وتجلیات کا تصور کرنا۔ذکر اسم ذات/ذکر مجرد/ذکر خفی: بغیر آواز اور بغیر سانس کے "اللہ" کا ذکر کرنا اور دل کی دھڑکن کو اللہ کے ذکر کے ساتھ مربوط کرنا۔ذکر مشی الاقدام: چلتے ہوئے ہر قدم پر اللہ کا ذکر کرنا۔ذکر اثبات مجرد: ناف سے اللہ کو نکال کر دماغ کی جھلی تک لے جانا اور سانس کو روکتے ہوئے ذکر کرنا۔

مراقبہ مراقبہ میں طالب اپنے ادراک کی تمام قوتوں کو مجتمع کر کے اللہ کی طرف متوجہ ہوتا ہے: مراقبہ کا طریقہ: طالب سانس کو ناف کے نیچے روکتا ہے اور اللہ کی یاد میں خود کو مگن کرتا ہے۔ مختلف مشائخ کے مطابق، مختلف دعا اور خیالات کا استعمال مراقبہ میں کیا جاتا ہے۔ .تصور شیخ مرشد کے ساتھ کامل رابطہ اور محبت کا تصور رکھنا:رابطہ وتصور شیخ: مرید اپنے مرشد کی محبت میں محض ظاہری طور پر نہیں بلکہ دل وجان سے مشغول ہوتا ہے، اور مرشد کی ذات سے فیض حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔اصطلاحاتسلسلہ نقشبندیہ میں مجاہدہ نفس کے لیے چند اصطلاحات استعمال کی جاتی ہیں: ہوش دردم: ہر سانس کے ساتھ ہوشیاری اور بیداری کا مطلب۔ نظر بر قدم: نگاہ نیچی رکھ کر چلنا تاکہ خیالات میں پریشانی نہ ہو۔ سفر در وطن: صفات بشریہ کی تبدیلی اور روحانی ترقی۔ خلوت در انجمن: دنیاوی تعلقات سے بالاتر ہو کر اللہ کی یاد میں مستغرق رہنا۔ یاد کرو: اللہ کی یاد میں مشغول رہنا تاکہ دل اللہ کی محبت میں سرشار رہے۔ بازگشت: ذکر کے بعد اللہ سے عاجزی اور انکساری کے ساتھ اپنی مراد بیان کرنا۔ نگہداشت: دل میں خیالات اور وسوسوں کو دور کرنا۔

یادداشت: اللہ کی ذات کی طرف توجہ مرکوز رکھنا۔مزید تین اصطلاحات وقوف زمانی: وقت کی پابندی کرنا۔وقوف عددی: ذکر کی تعداد کا خیال رکھنا۔وقوف قلبی: دل کی توجہ اللہ کی طرف مرکوز رکھنا۔یہ اصول اور اصطلاحات سلسلہ نقشبندیہ میں روحانی ترقی اور مجاہدہ نفس کے لیے بنیاد فراہم کرتے ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر سالک قرب الٰہی کی منازل طے کرتا ہے۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

حوالہ جات

i ابن منظور، محمد بن مکرم.(۱۹۹۷ء). لسان العرب. داراحیاءالتراث العربی. بیروت، لبنان: ج:۱۴، ص:۲۳۴

2 فیروزآبادی، مجدالدین محمد بن یعقوب.(۱۹۹۷ء)، القاموس المحیط، داراحیاءالتراث العربی. بیروت، لبنان: ص:۷۹۰

3 فیروزالدین، مولوی.(۲۰۰۵ء) فیروزاللغات، فیروز سنز لمیٹڈ، لاہور، ص۳۱۷

4 کیلانی، عبدالرحمن، (۲۰۰۹ء) مقالات کیلانی، مکتبہ اسلامیہ، لاہور، ج:۱، ص:۲۰۱

5 مظہری، محمد ثناءاللہ، (۲۰۱۰ء)، تفسیر مظہری، ضیاءالقرآن پبلی کیشنز، لاہور، ج:۳، ص۱۵۶

6 جرجانی، علي بن محمد بن علي الزين الشريف، (١٩٨٣م) کتاب التعریفات، دارالکتب العلمیۃ بیروت-لبنان، ج:۱، ص:۷۱

7 ابن منظور، محمد بن مکرم.(۱۹۹۷ء). لسان العرب. داراحیاءالتراث العربی. بیروت، لبنان: ج:۱۲، ص:۲۱۴

8 ابن منظور، محمد بن مکرم.(۱۹۹۷ء). لسان العرب. داراحیاءالتراث العربی. بیروت، لبنان: ج:۱۴، ص:۲۳۴

9 الرازي، م أحمد بن فارس بن زکریاءالقزوینی(١٩٧٩م) معجم مقاييس اللغة، دارالفکر، بیروت، لبنان، ج:۱، ص۸۶

10 ابن الجوزی، عبدالرحمن بن علي. بستان الواعظين ورياض السامعين. طبعة إحياء الكتب، القاهرة. ج:۱، ص۸۱

11 یوسف ۵۳

12 اصلاحی، مولاناامین احسن.(1994). تزکیہ نفس، ملک سنز پبلشرز، فیصل آباد. ج:۱، ص:۴۳

13 محمدامین، (۲۰۰۹ء)، مقالات تصوف، مکتبہ برہان، لاہور، ص:۱۳۹

14 سورۃالبقرۃ:۲:۲۸۶

15 النازعات: ۷۹:۴۰

16 الشمس: ۹۱-۱۰

17 سورۃالعنکبوت: ۲۹:۶۹

18 الترمذي، محمد بن عيسى بن سَوْرة بن موسى بن الضحاك (۲۰۰۰ء) سنن الترمذي، مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي – مصر، ج:۱، ص:۵۶۳

19 حنبل، مسند الإمام أحمد بن حنبل، (۲۰۰۹ء)، مسند الإمام أحمد، مؤسسة الرسالة، ج:۴، ص۶۹۲

20 البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة، (١٤٢٢ھ) صحيح البخاري، دار طوق النجاة- بيروت، ج:۱، ص۵۶۱

21 ایضا، ج:۴، ص۵۶۱

22 ابن قيم الجوزية، شمس الدين، أبوعبدالله، محمد بن أبي بكر (۱۴۳۷ھ)، زاد المعاد في هَدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، ج:۲، ص:۸۲۵

23 محمدامین، (۲۰۰۹ء)، مقالات تصوف، مکتبہ برہان، لاہور، ص:۱۳۹

24 فاروقی، محمد عظیم، (۲۰۰۹ء) سلوک نقشبندیہ مجددیہ، عظیم پبلی کیشنز، گوجرانوالہ، ص:۹۲

25 شاہ ولی اللہ (۲۰۰۹ء) تصوف کے آداب واشغال اوران کا فلسفہ، ترجمہ القول الجمیل، مترجم: محمد سرور، سندھ ساگر اکادمی، لاہور ص:۴۳

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

26فاروقی، محمد عظیم،(۲۰۰۹ء)سلوک نقشبندیہ مجددیہ، عظیم پبلی کیشنز، گوجرانوالہ، ص:۱۲۸

27دہلوی، شاہ ولی اللہ محدث(۲۰۰۳ء)القول الجمیل مع شرح شفاءالعلیل، مطبع قیومی، کانپور، ص:۸۱

28فاروقی، محمد عظیم،(۲۰۱۱ء)سلوک نقشبندیہ مجددیہ، گوجرانوالہ، عظیم پبلی کیشنز، ص:۱۲۹

29دہلوی، شاہ ولی اللہ محدث(۲۰۰۳ء)القول الجمیل مع شرح شفاءالعلیل، مطبع قیومی، کانپور، ص:۹۶

30دہلوی، شاہ ولی اللہ محدث(۲۰۰۳ء)القول الجمیل مع شرح شفاءالعلیل، مطبع قیومی، کانپور، ص:۶۵

31دہلوی، شاہ ولی اللہ محدث(۲۰۰۳ء)القول الجمیل مع شرح شفاءالعلیل، مطبع قیومی، کانپور، ص:۸۵

32شاہ ولی اللہ(۲۰۰۹ء)تصوف کے آداب واشغال اوران کا فلسفہ، ترجمہ القول الجمیل، مترجم محمد سرور، سندھ ساگراکادمی، لاہور ص:۷۶

(33) دہلوی، شاہ ولی اللہ(۲۰۰۳ء)القول الجمیل مع شرح شفاءالعلیل، مطبع قیومی، کانپور، ص:۹۳

34 مجددی، مفتی بشیر احمد(۲۰۰۹ء)،تذکرہ مشائخ نقشبند(انوار لاثانی کامل)، مکتبہ انوار لاثانی، لاہور، ص:۷۰

35النور، ۳۰:۲۴

36بنی اسرائیل، ۳۷:۱۷

37 مجددی، مفتی بشیر احمد(۲۰۰۹ء)،تذکرہ مشائخ نقشبند(انوار لاثانی کامل)، مکتبہ انوار لاثانی، لاہور، ص:۷۰

38دہلوی، شاہ ولی اللہ(۲۰۰۳ء)، القول الجمیل مع شرح شفاءالعلیل، مطبع قیومی، کانپور، ص:۹۶

39شاہ، محمد ہدایت علی.(۲۰۰۹ء)معیار السلوک ودافع الاوہام والشکوک. الہدایہ اسلامک ریسرچ سینٹر. کراچی، ص:۱۵

40البقرہ، ۱۵۲

41دہلوی، شاہ ولی اللہ محدث.(۲۰۰۰ء). الانتباہ فی سلاسل اولیاءاللہ. برقی پریس، دہلی، ص:۴۳

42شاہ ولی اللہ: تصوف کے آداب واشغال اوران کا فلسفہ، ترجمہ القول الجمیل، مترجم: محمد سرور،، سندھ ساگراکادمی، لاہور، ص:۸۲

43الحدید، ۴

44شاہ ولی اللہ(۲۰۰۹ء)تصوف کے آداب واشغال اوران کا فلسفہ، ترجمہ القول الجمیل، مترجم محمد سرور، سندھ ساگراکادمی،، لاہور، ص:۸۱

45مشتاق احمد،(۲۰۱۴ء): تصوف روح اسلام، اشاعت اوّل، لاہور، شیر ربانی پبلیکیشنز، ص:۱۷