

# مقایسه آرای امام خمینی (س) و آیت‌الله بهاری همدانی

## در باب مراقبه

سید محمود یوسف‌ثانی<sup>۱</sup>

محمدرضا فریدونی<sup>۲</sup>

فائزه بالایی<sup>۳</sup>

**چکیده:** مراحل سیر و سلوک سالک در پرتو مراقبه که یکی از اساسی‌ترین مقولات عرفان عملی است، پی‌ریزی می‌شود. این مقوله مهم، یکی از محوری‌ترین تعالیم امام خمینی است و آیت‌الله محمد بهاری همدانی از عرفای معاصر نیز در مراسلات خویش، بر آن تأکید داشته‌اند. مقاله حاضر، به تبیین شباهت‌ها و تفاوت‌های آرای این دو بزرگوار در باب مراقبه می‌پردازد. ابتدا تعریف جامعی از مراقبه بیان می‌گردد، سپس اهمیت مراقبه و نظریه تشکیکی بودن و مراتب متعدد آن از دیدگاه امام خمینی و آیت‌الله بهاری همدانی تشریح می‌شود. در ادامه، خداشناسی به‌عنوان عامل معرفتی مؤثر بر حدوث مراقبه و توبه به‌عنوان عامل فعلی مؤثر بر مراقبه طرح و بحث می‌شود. همچنین تفکر و تضرع - که از مفاهیمی است که در ادبیات عرفانی عرفا، مورد غفلت واقع شده است - به‌عنوان عامل مؤثر بر بقای مراقبه معرفی می‌شود. در پایان، به دو آفت اصلی مراقبه از دیدگاه این دو عالم بزرگ یعنی خارج شدن از مسیر شریعت و توقف در مقام کشف و شهود پرداخته می‌شود.

**واژگان کلیدی:** مراقبه، محاسبه، مشارطه، معاتبه، توبه، تضرع.

E-mail:yousefsani@irip.i

۱. استادیار مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران

E-mail:Mr-fereydooni@basu.ac.ir

۲. استادیار دانشگاه بوعلی‌سینا (همدان)

E-mail:faezebalaie@yahoo.com

۳. کارشناس ارشد عرفان اسلامی

تأیید مقاله: ۱۳۹۰/۹/۲۵

دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۹/۱

### مقدمه

مراقبه یکی از مباحث مهم عرفان عملی است که مراحل سیر و سلوک سالک از خویش تا خدا در پرتو این مقوله مهم، پی‌ریزی می‌شود. همچنین شناخت مراقبه، از یک سو انسان را به شناخت تعالیم و آموزه‌های دینی و اخلاقی سوق می‌دهد و از سوی دیگر عامل مؤثری در جهت عمل کردن به تکالیف محوری انسان در دنیا می‌باشد. به‌طور کلی، اقبال به مسئله مراقبه، در نزد عارفان دوره معاصر بیشتر شده است. امام خمینی نیز در بسیاری از آثار خویش، بر این امر تأکید داشته‌اند و شاید بتوان ادعان داشت که مراقبه یکی از محوری‌ترین تعالیم ایشان می‌باشد. آیت‌الله محمد بهاری همدانی - که از بزرگ‌ترین شاگردان مکتب عرفانی آخوند ملاً حسینقلی همدانی بوده‌اند - نیز توجه ویژه‌ای به مسئله مراقبه داشته و در مکتوبات خویش، امر مراقبه را به تمام ساحات انسانی از روابط درون خانواده و آداب سفر و رفاقت، تا مسائل عبادی همچون حج گسترش داده‌اند.

از آنجاکه در آثار پژوهشگران عرفان و اخلاق اسلامی کمتر به صورت طبقه‌بندی شده و نظام‌مند به موضوع مراقبه پرداخته شده است، بررسی آرای این دو بزرگوار که به لحاظ تاریخی نیز فاصله اندکی با یکدیگر دارند، می‌تواند زوایای پنهانی از مقوله مراقبه در اندیشه عرفای معاصر را نمایان سازد. همچنین از طریق بررسی آرای بهاری همدانی که تاکنون ناشناخته مانده است، زمینه آشنایی بیشتر با آرای ایشان فراهم می‌شود.

در این مقاله برآنیم نخست تعریفی از مراقبه ارائه می‌شود، سپس به بررسی آرای امام خمینی و بهاری درباره مراقبه و اجزای آن می‌پردازیم. در باب مراقبه نیز مباحث و مسائل مرتبطی چون مراتب مراقبه، عوامل مؤثر بر حدوث مراقبه در دو بخش معرفتی و فعلی، عوامل مؤثر بر بقای مراقبه و آفات مراقبه مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

### تعریف مراقبه

#### ۱. معنای لغوی مراقبه

مراقبه از ریشه «ر ق ب» در زبان عربی به معنای محافظت و نگهداری به قصد تحقیق و احاطه بر چیزی با حالت تفتیش نسبت به خصوصیات آن چیز است. مراقبه در واقع مواظبت همراه با تحقیق و تداوم است؛ بنابراین می‌توان گفت مراقبه مواظبت و محافظت مستمر است. (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۴: ۱۹۰).

درحقیقت مراقبه در زبان و ادبیات عرب بر نوعی پاییدن که همراه با حفظ و مراعات، انتظار و خوف و اشراف و تفتیش می‌باشد، دلالت دارد. چنانچه عرب‌ها می‌گویند این دو ستاره مراقب هم هستند و منظور آن‌ها این است که یکدیگر را می‌پایند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱: ۴۲۴؛ زبیدی، بی‌تا، ج ۲: ۲۹).

## ۲. معنای اصطلاحی مراقبه

عرفا تعاریف مختلفی از مراقبه ارائه داده‌اند که این تعاریف در عین متفاوت بودن دارای مؤلفه‌های یکسانی می‌باشد. دسته‌بندی اقوال مهم عرفا در باب مراقبه نشان می‌دهد که مراقبه در نزد قدام مجموعه‌ای از محافظت و مراعات و معرفت بوده است که هر یک از عرفا بر جنبه‌ای از آن تأکید داشته‌اند.

خواجه عبدالله انصاری مراقبه را دوام ملاحظه مقصود دانسته و درحقیقت مراقبه را به مراعات تعریف کرده است (کاشانی، ۱۳۷۲: ۱۴۷).

سیاری از عرفا مانند قشیری و ابونصر سراج، مراقبه را علم و یقین بنده به اطلاع و آگاهی حق تعالی بر او و مداومت این علم و دانش از سالک می‌دانند (قشیری، ۱۹۹۷: ۱۸۹؛ سراج طوسی، ۲۰۰۱: ۵۱؛ جرجانی، ۱۴۲۱: ۲۰۸).

ابوحامد محمد غزالی نخستین کسی است که برای مراقبه، نظام دقیقی پی‌ریزی می‌کند و یکی از فصول *احیاءالعلوم* را به کتاب «محاسبه و مراقبه» اختصاص می‌دهد. تعریف وی در این باره از دقت بیشتری برخوردار است و به هر سه عامل در تعریف این مقوله توجه کرده است. وی، مراقبه را حالتی در قلب می‌داند که عبارت است از توجه و دل‌مشغول بودن به رقیب و در دل مراعات او نمودن. او این حالت را ثمره نوعی معرفت می‌داند و قائل است که در نتیجه این حالت، از شخص اعمال جوارحی و قلبی پدیدار می‌گردد (غزالی، ج ۴: ۳۹۸).

اگر بخواهیم تعریفی از مراقبه ارائه دهیم که علاوه بر دارا بودن میراث تاریخ تصوف، در ادبیات عرفانی دوره معاصر نیز کاربرد بیشتری داشته باشد، می‌توان گفت مراقبه عبارت از طریقی است که سالک در طی آن به‌منظور رسیدن به غایت مورد نظر در عرفان اسلامی - که همان توحید است - مجاهدت می‌کند. درواقع مراقبه یقین و علم بنده است به آگاهی حق تعالی بر ظاهر و باطن و همه وجود او که این معرفت در عقاید، اخلاق، رفتار، جوارح و جوانح او تجلی پیدا می‌کند. چنین سالکی هیچ عقیده یا اخلاق و رفتار و حتی فکری که مخالف اوامر الهی و مانع قرب خداوند

باشد نخواهد داشت. درحقیقت این تعریف از مراقبه به کیفیت مجاهدت در مراتب مختلف ناظر است و نه به معنی محدود و جزئی مراقبه که در نوشته‌های برخی از عرفا آمده است (غزالی، ج ۴: ۳۹۸؛ سراج طوسی، ۲۰۰۱: ۵۱). مراقبه به معنی محدود آن جزئی از مراقبه به معنی وسیع آن است که منظور ماست و همه انواع مجاهدت را در همه ابعاد آن و در تمام درجات و مراتب آن شامل می‌شود. این تعریف از مراقبه را می‌توان «مراقبه به تعبیر کلی» دانست که «مراقبه به تعبیر جزئی» بخشی از آن می‌باشد. اجزائی نیز برای مراقبه در نظر می‌گیرند که درباره همه آنها اتفاق نظر وجود ندارد. غزالی شش جزء مشارطت، مراقبت (به معنی جزئی)، محاسبت، معاقبت، مجاهدت و معاقبت را ذکر می‌کند (غزالی، ج ۴: ۳۹۴).

امام خمینی تعریفی از ماهیت «مراقبه به تعبیر کلی» ارائه نکرده‌اند، به نظر می‌رسد ایشان مفهوم «مراقبه به تعبیر کلی» را برای سالک واضح و خالی از بیان فرض کرده و تنها «مراقبه به تعبیر جزئی» را همراه با اجزای دیگر مراقبه تعریف کرده‌اند، اما آیت‌الله بهاری هر دو تعریف را ارائه داده‌اند، نخست تعریفی از ماهیت «مراقبه به تعبیر کلی» بیان کرده، سپس در خلال مباحث به تعریف «مراقبه به تعبیر جزئی» پرداخته‌اند. آیت‌الله بهاری «مراقبه به تعبیر کلی» را عدم غفلت از حضور خداوند تبارک و تعالی دانسته و گفته‌اند: مراقبه یعنی غافل از حضور حضرت حق جلّ شأنه نباشد (بهاری همدانی، ۱۳۸۴: ۲۴). همچنین برای درک عدم غفلت از حضور خداوند، اشاره‌ای به بیان نورانی امیرالمؤمنین در مورد وجود خداوند دارند که می‌فرماید: «مَعَ كُلِّ شَيْءٍ لَا بِمَقَارَنَةٍ، وَغَيْرُ كُلِّ شَيْءٍ لَا يَمُزَّ أَيْلَةً»، (خداوند با هر چیزی همراه است نه به طوری که همسر و قرین آن باشد و غیر از هر چیزی است نه به طوری که از آن برکنار باشد)، (نهج البلاغه، ۱۴۱۲، ج ۱: ۱۵). به نظر می‌رسد که درک و فهم همین عبارت کوتاه یا آیه «هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا»، (حدید: ۴)، روح مراقبه را در سالک پدید می‌آورد؛ چرا که اگر سالک به این مفاهیم عمیق یقین و ایمان داشته باشد بی‌شک مراقب خویش خواهد بود.

پرسشی که ممکن است مطرح شود این است که سالک چگونه حضور خدا را درک و فهم کند یا چگونه آن را برای خود تفهیم کند که آلوده به شرک نگردد؟  
آیت‌الله بهاری برای این پرسش راه حل جالبی ارائه داده‌اند و آن، این است که حالش در باطن و درون خویش به گونه‌ای باشد که گویا خدمت مولای خود ایستاده و مولای او هم متوجه

اوست. چنانچه در حدیث شریف نیز رسول خدا (ص) به همین معنا اشاره دارند (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۵).

خدای را چنان پرستش کن که گویا او را می‌بینی و اگر تو او را نمی‌بینی او تو را می‌بیند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۵: ۲۰۴).

بنابراین لازم نیست سالک تصور خدای را بکند یا بداند که او چیست تا محتاج به واسطه از مخلوقات شود، بلکه همین اندازه که بداند او همیشه حاضر و ناظر است به حقیقت مراقبه واصل شده است و روح مراقبه در همین فهم و دریافت نهفته است. همچنین آیت‌الله بهاری در تعریف «مراقبه به تعبیر کلی» بر عنصر استمرار و مداومت بسیار تأکید دارند و در مراسلات خویش فرموده‌اند: «هیچ وقتی از اوقات زندگیش از مولای خود غافل نباشد» (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۰۹). پس از اینکه سالک این فهم و معرفت را به دست آورد از مجاهدت بی‌نیاز نیست، بنابراین در هر روز بر وی اموری لازم است، از جمله مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۷ - ۲۶).

امام خمینی به جای چهار جزء، سه جزء نخست را در نظر گرفته‌اند.

درباره مفهوم مشارطه هیچ اختلافی بین آرای امام خمینی و آیت‌الله بهاری وجود ندارد و هر دو مشارطه را چنین دانسته‌اند که سالک در اول روز با خود شرط کند چنان‌که با شریک مالی خود شرط می‌کند (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۶؛ امام خمینی، ۱۳۸۲: ۹)، اما آیت‌الله بهاری در تعریف مشارطه بر سخت‌گرفتن به نفس تأکید دارند و بر این عقیده‌اند که سالک بایستی از شریک مالی هم بر خود سخت‌تر بگیرد؛ چرا که خیانت شریک مالی هنوز معلوم نشده، اما خیانت نفس بارها و بارها واضح و آشکار شده‌است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۶). امام خمینی در تبیین مشارطه به نقش خیالات باطلی که از سوی نفس انسان و بعضاً شیطان القا می‌شود توجه داشته‌اند و بر این رأی بوده‌اند که یک روز برخلاف فرموده خداوند عمل نکردن بسیار آسان است و انسان به راحتی می‌تواند از عهده آن برآید و اینکه برای انسان بسیار سخت و بزرگ جلوه می‌کند، از اوهام باطلی است که ابلیس و جنود او برای سالک به وجود می‌آورند و از تلبیسات آن ملعون است (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۹). امروزه در روان‌شناسی نیز به تجزیه اهداف بزرگ و تبدیل آن به مجموعه‌ای از اهداف کوچک‌تر برای وصول سریع‌تر تأکید می‌کنند (شفیع‌آبادی، ۱۳۶۸: ۱۱۴). می‌توان ادعا کرد که روش عملی مراقبه امام خمینی با این راهکار روان‌شناسی قابل انطباق است. چرا که طبیعت آدمی از امور

بزرگ و کلی ترس و واهمه دارد، بنابراین بدون آنکه آن را تجربه کند فقط به این دلیل که گمان می‌کند از توانایی او خارج است، این امر مهم را آغاز نمی‌کند که از دیدگاه امام خمینی این گمان‌ها و ترس‌ها نیز از ناحیه شیطان القا می‌شود.

پس از مشارطه نوبت به مراقبه می‌رسد. مراقبه‌ای که در اینجا مورد نظر امام خمینی و آیت‌الله بهاری است، «مراقبه به تعبیر جزئی» آن است. امام خمینی «مراقبه به تعبیر جزئی» را توجه به عمل در تمام مدت شرط و الزام به عمل کردن آن دانسته‌اند و اگر در دل سالک بیفتد که امری را که خلاف فرموده خداست مرتکب شود، باید بداند که این فکر و خیال از شیطان و جنود اوست که می‌خواهند وی خلاف شرط خود عمل کند، بایستی آن‌ها را لعنت کند و از شر آن‌ها به خداوند پناه ببرد و آن خیال باطل را از دل بیرون کند و به شیطان بگوید:

من فقط امروز با خود شرط کردم که خلاف فرمان خداوند تعالی عمل نکنم و خداوند نعمت‌های بسیاری در سال‌های دراز به من داده است. صحت و سلامت و امنیت به من مرحمت نموده و مرحمت‌هایی که اگر تا به ابد خدمت او کنم از عهده یکی از آن‌ها هم بر نمی‌آیم، پس سزاوار نیست یک شرط جزئی را وفا نکنم (امام خمینی ۱۳۸۲: ۹).

بسیاری از صاحب‌نظران حوزه عرفان اعتقاد دارند که برای تقابل با شیطان و وسوس او که از درون با نفس انسان نیز همکار است راه حلی جز گفت‌وگو وجود ندارد.<sup>۱</sup> امام خمینی نیز در راهکار عملی خویش به این مسئله توجه ویژه داشته و گفت‌وگو با نفس و شیطان را برای سالک به‌عنوان راه حل ارائه کرده‌اند. این نکته که به نفس بگویی من فقط امروز می‌خواهم خلاف رضای خدا عمل نکنم حال آنکه مولای من سال‌های بسیاری، نعمات فراوان به من ارزانی داشته است، سه فایده ارزشمند دارد: نخست اینکه نفس گمان می‌کند، تنها امروز بایستی خلاف فرموده خداوند عملی انجام ندهد و همچون کودکی که لجاجتی می‌کند و مدّت تنبیه را برای او کم می‌کنی قدری آرام می‌گیرد. فایده دوم: با ذکر نعمات الهی در سال‌های متمادی، عمل یک روز بسیار کوچک و خوار به نظر می‌رسد و تحمل آن‌ها قدری بر نفس سرکش راحت‌تر می‌شود و مطیع انسان می‌گردد. و فایده سوم آنکه شاید اعظم فواید آن باشد، یادآوری نعمات الهی است که آتشی از محبت خداوند را در قلب سالک به وجود می‌آورد و کارها با محبت و عشق بسیار آسان می‌شود.<sup>۲</sup>

نکته جالب دیگری که امام خمینی به آن اشاره کرده‌اند این است که مراقبه با هیچ‌یک از کارهای معمول سالک همچون سفر، تحصیل، کسب و غیره منافات ندارد (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۹).

امام خمینی در تعریف «مراقبه به تعبیر جزئی» به عمل تأکید دارند و می‌فرمایند: پس از این مشارطه، باید وارد «مراقبه» شوی و آن‌چنان است که در تمام مدت شرط، متوجه عمل به آن باشی و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۹) در صورتی که آیت‌الله بهاری به خود نفس توجه دارند و می‌فرمایند:

و معنی مراقبه، کشیک نفس را کشیدن است که مبدا اعضاء و جوارح را به خلاف و دارد و عمر عزیز را که هر آنی از آن بیش از تمام دنیا و ما فیها قیمت دارد ضایع بگرداند (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۶).

هر دو تعریف، دقت و ملاحظه اعمالی است که از انسان صادر می‌شود، اما تعریف آیت‌الله بهاری از دقت بالاتری برخوردار است؛ چرا که ممکن است عملی از انسان صادر نشود، اما نفس بر خلاف رضای الهی بدون کمک اعضاء جوارح قدمی بردارد. در واقع سالک چنانچه مراقب نفس خود باشد به مصدر اعمال خویش توجه دارد و در آن صورت اعمال او اصلاح خواهند شد و علاوه بر اعمال، افکار و نیت سالک نیز اصلاح می‌شوند. اما اگر تنها به اعمال خود توجه کند و جهت مراقبت وی اعمال باشد، چه بسا افکار و نیت از دایره محافظت سالک مراقب، خارج شوند. پس از مشارطه نوبت به محاسبه است و مفهوم آن از دیدگاه امام خمینی و آیت‌الله بهاری همدانی عبارت است از اینکه حساب نفس را بکشی تا در این شرطی که با خدای خود کردی موفق بوده است یا خیر؟ و زمان آن نیز شب است. آیت‌الله بهاری به نکته جالبی در این بخش اشاره می‌کنند و آن، این است که انسان ببیند در این معامله که همچون بازرگان با شریک خود مشارطه می‌کند و او با نفس خود مشارطه کرده است، مبدا علاوه بر اینکه سود نکرده است، سرمایه را نیز از دست داده باشد و سرمایه انسان در این معامله عمر است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۶).

پس از محاسبه، نوبت به معاتبه (عتاب کردن، سرزنش کردن) می‌رسد. امام خمینی به لفظ معاتبه اشاره‌ای نکرده‌اند و پس از محاسبه تنها به سالک تذکر داده‌اند که ببیند آیا به شرط خود عمل کرده است که اگر چنین بود از خداوند شکرگزاری کند و کار فردا برای چنین سالکی آسان‌تر می‌شود و بر این عمل مواظبت کند تا برایش ملکه گردد. اگر کوتاهی کرده توبه کند و قرار بگذارد که از فردا به شرط قیام کند (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۱۰)، اما آیت‌الله بهاری به مرحله‌ای به نام

معاتبه اشاره کرده‌اند که پس از محاسبه بر سالک لازم است که بر آن اقدام کند و بایستی ببیند منفعتی به دست آورده است یا نه؟ اگر که منفعتی به دست نیاورده به مرحله دیگری به نام معاقبه اقدام نماید و این مرحله چنین است که نفس خود را به ریاضات شرعی عقاب کند. در واقع ایشان به دو رکن پس از محاسبه به نام معاقبه و معاتبه تأکید ویژه‌ای دارند و از نظر ایشان چنانچه، سالک به این دو امر مهم پس از مراقبه و محاسبه قیام نکند نفس سرکش هرگز مطیع نمی‌گردد که از فردا به مراقبه یا محاسبه قیام کند و از مهم‌ترین امور مراقبه همین دو اصل است. البته امام خمینی این جزء چهارم را داخل در محاسبه بدون به کار بردن لفظ، لحاظ کرده‌اند و نگاه ایشان بیشتر به توفیق سالک است تا عدم موفقیت سالک. به همین دلیل از لفظ معاقبه و معاتبه استفاده نکرده‌اند (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۱۰). به نظر می‌رسد که تدقیق بیشتر در اجزای مراقبه به سالک کمک می‌کند که کمتر در دام نفس اسیر شود و راحت‌تر بتواند نفس را مطیع سازد.

سبک و سیاق مباحث مطرح‌شده در این حوزه از دیدگاه این دو اندیشمند دستورالعمل‌گونه است. درباره آیت‌الله بهاری به دلیل آنکه این مباحث را در مراسلات خویش مطرح کرده‌اند؛ طبیعی است، اما امام خمینی برای تأثیر مضاعف در مخاطب از سبک خطابی استفاده می‌کنند. امام خمینی بر این عقیده‌اند که کتاب اخلاقی باید خود موعظه کتبی باشد و خود دردها و عیب‌ها را معالجه کند نه اینکه راه علاج نشان دهد. در واقع از نظر ایشان ریشه‌های اخلاق را فهماندن و راه علاج نشان دادن هیچ کس را به مقصد نزدیک نمی‌کند و قلب ظلمانی را نور نمی‌دهد و خلق فاسد را اصلاح نمی‌کند. کتاب اخلاقی، کتابی است که با مطالعه آن، نفس قاسی نرم، و غیرمهدّب، مهدّب شود و ظلمانی نورانی گردد (امام خمینی، ۱۳۸۱: ۱۲ مقدمه).

امام خمینی با چنین رویکردی در بخش پایانی مراقبه به سالک تذکر می‌دهند:

و بدان که خدای تبارک و تعالی تکلیف شاق بر تو نکرده و چیزی که از عهده تو خارج است و در خور طاقت تو نیست بر تو تحمیل نفرموده، لکن شیطان و لشکر او کار را بر تو مشکل جلوه می‌دهند (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۱۰).

با این تأکید مخاطبی که گمان می‌کند پرداختن به چنین اموری مخصوص اولیای خاص الهی

است متنبه می‌شود که این امور از وظایفی است که هر بنده بایستی به آن پردازد.

آیت‌الله بهاری نیز در یکی از مکاتبات معروف خویش به شخصی به نام شیخ احمد به چند نکته اساسی مراقبه اشاره کرده‌اند (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۹۰-۸۹). نکته اول: توجه و دقت آیت‌الله



بهاری به بزرگ‌نمایی نفس برای عدم ورود به وادی مراقبه است که امام خمینی نیز به آن اشاره کرده و آن را از القائنات شیطان برشمرده‌اند. نکته دوم: تأکید آیت‌الله بهاری در این مراسله بر عنصر استمرار و تداوم در امر مراقبه است چنانچه می‌فرمایند: امور تدریجی است.

عنصر تداوم مراقبه دو مطلب را برای سالک در بردارد؛ مطلب نخست: فهم این موضوع که هیچ‌گاه از مراقبه بی‌نیاز نخواهد شد و مطلب دوم: در مرحله آغاز نهراسد و همت خویش را قوی کند تا به مرور ایام به قله‌های بزرگ دسترسی پیدا کند. نکته سوم: توجه به امور کوچکی است که در صورت عمل به آن‌ها راه سالک هموار می‌شود و شیطان تلاش می‌کند انسان را از همین امور کوچک باز دارد، چنانچه سالک به همین امور کوچک بی‌توجه باشد اراده‌اش ضعیف می‌شود و از ادامه مراقبه باز می‌ماند.

آیت‌الله بهاری همدانی می‌فرماید:

در هر مرتبه که هستی آن نیم‌رمق که داری آن قدر را که به سهولت می‌توانی، به عمل آوری. اگر در آن مسامحه نکردی، آن را به‌جا آوردی یک چنین هم بر قوت تو می‌افزاید، بلکه زیاده، زیرا که فرمود: «تو یک وجب بیا، من یک ذراع<sup>۳</sup> و اگر نه، مسامحه کردی، آن مقدار قوتت هم در معرض زوال است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۹۰-۸۹).

کلام این دو بزرگوار به دلیل عامل بودن به سخنان خویش از تأثیر فوق‌العاده‌ای برخوردار است و همچون طبیبانی می‌باشند که درد بیمار خود را می‌شناسند. با بهانه‌جویی‌ها و غفلت‌هایی که بندگان کم‌همت در چنگال آن‌ها اسیرند به‌خوبی آشنا هستند و با چنین دستورالعمل‌هایی راه را بر طالبان نشان می‌دهند. تا اندک‌اندک بر توان و همت سالک افزوده شود و این وصیت شریف آیت‌الله بهاری و امام خمینی حقیقتاً حکم‌دوایی را دارد که در سالک مؤثر می‌افتد (ان شاءالله).

### ضرورت و اهمیت مراقبه

مراقبه یکی از مهم‌ترین اجزاء و عناصر سیر و سلوک است و همچون روحی است که به کالبد سیر و سلوک جان می‌بخشد، بنابراین سالک و هیچ صاحب‌نظر در زمینه عرفانی، نمی‌تواند ادعا کند که سالک بدون داشتن مراقبه توان طی کردن منازل و مقامات مختلف را دارد و این اهمیت بی‌نظیر مراقبه را نشان می‌دهد. آیت‌الله بهاری و امام خمینی از جمله علمای معاصر هستند که در دستورات

مختلف خویش شاگردان و نزدیکان را به مراقبه توجه داده‌اند. آیت‌الله بهاری مراقبه را قله بزرگ و بالابرنده انسان به مقام مقربان می‌داند و بر این عقیده‌اند که کسی که خواستار محبت و معرفت است، ناچار باید به این ریسمان محکم چنگک بزند (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۶).

امام خمینی نیز در سخنرانی‌های خویش به کرات به اهمیت مراقبه و خودسازی اشاره کرده‌اند و در مواعظ خودشان، علی‌الخصوص به خودسازی در جوانی و خودسازی و مراقبه پیش از ساختن دیگران یا کشور تأکید فراوان داشته‌اند (صحیفه امام، ۱۳۷۸، ج ۸: ۳۰۰ و ۲۶۷؛ همان ج ۱۰: ۷۷؛ همان ج ۱۱: ۳۷۹). به اندازه‌ای مسئله مراقبه در نظر ایشان اهمیت داشته است که اعتقاد داشته‌اند تا فرد خودش را نسازد نمی‌تواند در حکومت اسلامی منصبی داشته باشد یا در رأس امر قرار گیرد (صحیفه امام، ۱۳۷۸، ج ۸: ۲۸۴).

### مراتب مراقبه

عرفا بر این عقیده‌اند که شریعت یک قالب مشخص است و برای همه مؤمنان به‌طور یکسان عرضه شده است. درواقع یک نسخه همگانی است ولی کار باطن و طریق قلب، نظم و انضباطی ندارد و مقدار و اندازه و چهارچوب معینی نمی‌توان برایش تعریف نمود (عین‌القضاة همدانی، ۱۳۷۷: ۱۰).

بنابراین تعیین کردن تعداد مراتب مراقبه به‌طور دقیق و مشخص و مرزبندی کردن حدود آن کار بسیار مشکلی است و در دیدگاه عرفای مختلف، متفاوت است. اگر بتوان چنین کاری نیز انجام داد و مراتب مراقبه را به‌طور دقیق معین نمود به لحاظ افراد مختلف و شرایط متفاوت بدون شک دستخوش تغییرات می‌شود. مراقبه شاید تنها عنصری از سیر و سلوک است که سالک هیچ‌گاه از آن بی‌نیاز نخواهد بود و طی هر منزل و مرتبه‌ای بدون داشتن مراقبه برای هیچ سالکی امکان پذیر نیست. درواقع مراقبه معنای عامی است و با اختلاف مقامات و درجات و منازل سالک تفاوت می‌کند.

در ابتدای امر سلوک، مراقبه یعنی از آنچه به درد دین و دنیای او نمی‌خورد، اجتناب کند و دوری گزیند و سعی کند تا خلاف رضای خداوند در قول و فعل از او صادر نگردد، ولی کم‌کم مراقبه شدت پیدا می‌کند و درجه به درجه بالا می‌رود و هرچه به‌سوی کمال می‌رود و طی منازل و مراحل می‌کند مراقبه او دقیق‌تر و عمیق‌تر می‌شود به‌طوری‌که اگر آن درجات از مراقبه را بر سالک مبتدی تحمیل کنند از عهده آن بر نیامده و یکباره سلوک را بر زمین می‌گذارد، یا هلاک

می‌شود، ولی رفته‌رفته بر اثر مراقبه در درجات نخست و تقویت در سلوک می‌تواند مراتب عالیه مراقبه را در مراحل بعدی به‌جای آورد و در این حالت بسیاری از مباحث در منازل اولیه، بر سالک مراتب بالاتر حرام و ممنوع می‌گردد (حسینی طهرانی، ۱۴۲۶: ۱۱۴).

امام خمینی مراتب طهارت و مراقبه را براساس اطوار سبعة وجودی تقسیم کرده‌اند. شایان ذکر است که براساس انسان‌شناسی عرفانی، وجود انسان دارای اطوار مختلفی است و این اطوار عبارتند از: طبع، نفس، قلب، روح، سر، خفی و اخفاء.

مرتبۀ نخست طهارت اهل ایمان، تطهیر ظاهر است از ارجاس معاصی و اطلاق شهوت و غضب که مرتبط با مرتبۀ طبع است. منظور این است که سالکی که در ابتدای سلوک است و در مرتبۀ طبع است مراقبۀ وی به این است که از ارتکاب به معاصی خودداری کند (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۴). در مرتبۀ بعد که مرتبۀ نفس است، سالک باید از قدارات معنوی و کثافات اخلاق ذمیمه مراقبه و طهارت داشته باشد. چنانچه شهید ثانی گفته است:

*مغارس النقااص و منابت الرذائل هی الاخلاق الذمیمه فی القلب؛ اعمال و افعال آلوده به گناه و معاصی ریشه در اخلاق ذمیمه در قلب دارد (شهید ثانی، ۱۴۰۹: ۱۵۹).*

امام خمینی نیز فرموده‌اند: تا این اخلاق ذمیمه از بین نرود، افعال و اعمال اصلاح نخواهد شد (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۵).

در مرتبۀ سوم که مرتبۀ عقل است سالک بایستی از خواطر و وساوس شیطنیه و افکار باطله و آراء گمراه و گمراه‌کننده مراقبت داشته باشد، در این مرتبه یکی از اساسی‌ترین مراقبات که نفی خواطر است پیش می‌آید (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۵).

مراقبۀ مرتبه چهارم طهارت صاحبان قلوب است. در واقع این مرتبه از مراقبه مربوط به عالم قلب است. در این مرتبه سالک باید از تلوینات و تقلبات خود را منزّه کند (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۵). تلوین از ریشه لون به آن وضعیت سالک اطلاق می‌شود که وی دارای حالات گوناگون و مختلف باشد و قلب او دائماً متقلّب به احوال گردد. در برابر این حالت تمکین وجود دارد که مقام بسیار رفیعی است که در آن سالک به راحتی احوالات خود را از دست نداده و حالات متغییر او را متقلّب نمی‌کند. در واقع تلوین مقام مبتدیان است و تمکین قرارگاه منتهیان، چنانچه همجویری نیز در کشف‌المحجوب گذر از تمکین را محال دانسته است؛ به واسطه آنکه تمکین قرارگاه منتهیان است

و از نهایت، گذشتن امکان‌پذیر نیست و چون سالک به محل تمکین رسید، اسباب تلوین از وی ساقط می‌شود (هجوری، ۱۳۷۱: ۴۸۶-۴۸۵).

بر خلاف آنچه تصور می‌شود امام خمینی تطهیر از احتجاب به علوم رسمی و اصطلاحات را نیز در این مرتبه مطرح می‌کند و مراقبه از احتجاب علوم را از مراقبات قلبی می‌داند و نه از مراقبات عقلی. در واقع از نظر ایشان اشتغال قلبی به علوم رسمی، این علوم را حجاب سالک ساخته است که در این مرحله باید از آن طهارت حاصل کند (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۵).

از نظر امام خمینی مراقبه در مرتبه بعد که مرتبه سر است، مراقبت از این است که مشاهدات حجاب راه سالک نشوند. وقتی برای سالک مشاهده رخ می‌دهد هیچ اثری از شک در وجود او باقی نمی‌ماند (قشیری، ۱۹۹۷: ۷۵). بنابراین ممکن است سالک به همین مقام اکتفا کرده و از مقصود و غایت مراقبه که از مشاهده بسی بالاتر و رفیع‌تر است صرف نظر کند. سالک در این مرتبه بایستی نخست مراقب باشد که این مرحله را نیز پشت سر بگذارد. دیگر آنکه مراقب باشد که این مشاهدات مانع اخلاص وی در سیر و سلوک نشود، زیرا آنچه مطلوب سالک است، حق است و نه چیز دیگر و هر چیز حتی شهود نیز، غیر، محسوب می‌شود. ابن سینا نیز به این مقصد اعلی و مطلب رفیع اشاره داشته و می‌فرماید:

*العارف یرید الحق الاول لا لشیء غیره و لا یؤثر شیئاً علی عرفانه و تعبده له فقط و لانه مستحق للعباده ولانها نسبه شریفه الیه (حسن زاده آملی، ۱۳۸۶: ۹۷).*

شایان ذکر است که مشاهده مقام رفیعی است، بنابراین نباید تصور شود که وقتی مشاهده رخ می‌دهد در مسیر سیر و سلوک عارف انحرافی به وجود آمده است، بلکه نشانه صدق راه است اما مطلب این است که عارف حقیقی هرگز در این مرتبه متوقف نمی‌شود و اساساً به قله‌های رفیع‌تری چشم دوخته است و این سر مطلبی است که امام خمینی طهارت از آن را متذکر شده‌اند.

در مرتبه بعد طهارت و مراقبه مربوط به طور خفی انسان است. سالک باید در این مرتبه از توجه به غیر و غیریت مراقبه داشته باشد و خود را تطهیر کند و همچنین تطهیر از حجب خلقیه داشته باشد. این سالکان اصحاب محبت و مجذوبین هستند<sup>۴</sup> (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۵).

طهارت در مرتبه بعد، مراقبه در مرتبه اخفاء است. این سالکان به مقام ولایت رسیده‌اند بایستی از رؤیت مقامات و مدارج و اغراض و غایات مراقبه داشته باشند.

در مرتبه قبل سالک باید از ماسوی الله مراقبه داشته باشد و هیچ غیر و غیریتی را در قلب و وجود خویش راه ندهد. در این مرتبه که مقام بسیار بالایی است و از آن به ولایت کبری یاد شده است سالک حتی غایات خویش را نیز نمی‌بیند. آتش فنا به وجود خود سالک نیز رسیده است و او خود را نیز در میان نمی‌بیند. در این مقام رفیع خویش را نیز شعاعی از وجود خدا می‌بیند. در انتهای این مرتبه که مقام ولایت است، سالک باید از تعینات تجلیات اسمائیه و صفاتی نیز مراقبه داشته باشد. در این مقام، سالک چون به فنای ذاتی یا توحید ذاتی رسیده است بایستی از اینکه به مقامات ما قبل باز گردد و به توحید افعالی یا صفاتی رجوع کند مراقبه داشته باشد.

مراقبه در مراحل پایانی سیر و سلوک که مختص ارباب صحو بعد المحو و تمکین بعد از تلوین است، مراقبه از این است که مبدا تجلیات بعضی از اسما و صفات الهی مانع رؤیت بقیه تجلیات شود. این مقام، مقام رؤیت مظهریت احدیه الجمع است<sup>۵</sup> (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۵).

امام خمینی طهارت و مراقبه‌ای را نیز برای کمال اولیاء ذکر کرده‌اند که در مورد ایشان جمیع انواع طهارت تحقق یافته است. مراقبه خاص ایشان عبارت است از اینکه بر خلاف رضای خداوند در عالم تصرفی نداشته باشند (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۳۵). کمال اولیا به واسطه مقام ولایتی که به آن محقق شده‌اند می‌توانند در عالم دخل و تصرف داشته باشند؛ چون به مرحله‌ای رسیده‌اند که تمام اجزای عالم و تمام امورات طبیعت از آن‌ها فرمان‌برداری می‌کند، بنابراین مراقبه ایشان این است که برخلاف رضای خداوند در عالم دخل و تصرفی نکنند.<sup>۶</sup>

آیت‌الله بهاری به کلیت تشکیکی بودن امر مراقبه اشاره داشته‌اند، اما در اثر خود این مراتب را به نحو تفضیل بیان نکرده‌اند (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۸۸).

### عوامل مؤثر بر حدوث مراقبه

عوامل مؤثر بر حدوث مراقبه، عواملی هستند که موجب پدید آمدن مراقبه در سالک می‌شوند. در واقع بدون این عوامل، سالک هرگز نمی‌تواند مراقبه را در پیش گیرد و مراقبه مسبوق به این عوامل است. این عوامل را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد که دسته نخست عوامل معرفتی مؤثر بر حدوث مراقبه و دسته دوم عوامل فعلی مؤثر بر حدوث مراقبه هستند.

### ۱. عوامل معرفتی مؤثر بر حدوث مراقبه

عوامل معرفتی مؤثر بر حدوث مراقبه، عواملی است که هرچه سالک به آنها بیشتر معرفت داشته باشد، مراقبه‌اش قوی‌تر و عمیق‌تر خواهد بود. چه بسا معرفت به این امور باعث شروع سیر و سلوک و بازگشت سالک شوند و هرچه سالک در این معرفت ضعف داشته باشد، در سیر و سلوک ضعیف عمل خواهد کرد. در واقع عوامل معرفتی با نحوه سیر و سلوک و سرعت سیر سالک، ارتباط مستقیم دارد. شاید علت عمده قوت سلوک برخی بزرگان از معرفت عمیق آنها به این امور ناشی می‌باشد؛ چرا که عرفان اسلامی برخلاف بسیاری از عرفان‌ها بر پایه معرفت و فهم، بنا شده است و وجود اعمال و افعال فراوان در عرفان اسلامی لازم است، اما به هیچ وجه تمام سلوک نمی‌باشد. برخلاف عرفان‌هایی که مبنایشان بر ریاضت و عمل بنا شده است و تمام همت سالک در این گونه عرفان‌ها معطوف به فعل و عمل می‌باشد، در عرفان اسلامی آنچه تعیین کننده است، معرفت سالک در سیر الی‌الله می‌باشد و دلیل آنکه برخی اولیا بدون ریاضت‌های شاقه و اعمال و عبادت بسیار و متوالی، سیرشان کامل می‌شود، همین معرفت عمیق آنها می‌باشد.

نباید تصور شود که عوامل معرفتی مراقبه چند عامل اصلی است که با حد و حصر عقلی مشخص شده‌اند. به طور کلی هر آنچه موجب معرفت عمیق سالک شود تا در مسیر مراقبه از آن پشتوانه عظیم بهره‌مند شود، می‌توان به عنوان عامل معرفتی مؤثر بر مراقبه ذکر کرد، اما در عرفان اسلامی هیچ معرفتی به اندازه خداشناسی برای سالک ارزشمند نیست. امام خمینی و آیت‌الله بهاری همدانی نیز خداشناسی را محور توجه خویش در مراقبه قرار داده‌اند.

امام خمینی در بحث خداشناسی و آشنایی و معرفت سالک با پروردگار بسیار بر مسئله واصل شدن تأکید دارند. به این معنا که سالک به مفاهیم و اصطلاحات دل‌نبنده؛ چرا که این علم بدون تحقق در وجود سالک جز انباری از مفاهیم چیز دیگری برای سالک به ارمغان نمی‌آورد و چه بسا که راه وی را نیز به خاطر ابتلا به عجب و سایر آفات دورتر کند. سالکی که به اصطلاحات پر زرق و برق و دل‌فریب، دل‌خوش می‌کند و به واسطه این مفاهیم به دیگران به چشم حقارت نظر می‌کند، چقدر با محقق شدن به اسما و صفات الهی فاصله دارد؟ (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۹۰). از نظر امام خمینی آن علم و معارفی که در انسان به جای ایجاد فروتنی و خاکساری ایجاد سرکشی کند، آن پس‌مانده ابلیس است؛ چرا که از علوم دیگر چنین انتظاری نیست که انسان را الهی کند و از قیود نفسانی بیرون کند و از حجاب‌های ظلمانی طبیعت و ارهاند و عالمان آن علوم نیز چنین ادعایی

ندارند، پس آن‌ها به سلامت نزدیک‌ترند؛ اما صاحبان معارف الهی اگر تنها به اصطلاحات بسنده کنند، حداقل گرفتاری آن‌ها عجیبی است که از خواص ابلیس است و در آن‌ها پیدا شده است. بنابراین چنین علمی اگر قائل آن محقق به آن نشود از همه علوم پست‌تر است (امام خمینی، ۱۳۸۱: ۳۴۱).

بنابراین علم داشتن غیر از ایمان است به همین جهت این علمی که ما به حق و اسما و صفات او داریم، غیر از ایمان است و آن ایمان است که از سنخ وجود است و در سالک مؤثر واقع می‌شود نه صرف علم به یک سری معارف الهی (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۱۴).

آیت‌الله بهاری شناخت خدا و صفات الهی را برای سالک نه تنها به عنوان مبانی معرفتی مؤثر در سرعت و عمق سلوک، بلکه از امور واجب می‌دانند. قصور و کوتاهی در این شناخت را گناهی می‌دانند که سالک باید از آن توبه کند و بداند که این نقصان در وی وجود دارد. چنانچه سالک از انواع گناهان و ردائل نفسانی و تصمیم بر گناه و افکار ناصواب هم سالم باشد؛ به واسطه نقصان در شناخت خداوند کوتاهی کرده است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۴). ایشان همچنین در باب آداب مراقبه سالک را به این مبانی معرفتی توجه داده و می‌فرمایند:

حقیقتاً چقدر قبیح است از بنده ذلیل که آنآ قاناً (آن‌به‌آن و بی‌دری) مستغرق نعم الهی بوده باشد. در محضر مقدّس او به مفاد قوله: «مَعَ كُلِّ شَيْءٍ لَا بِمُقَارَنَةٍ وَغَيْرِ كُلِّ شَيْءٍ لَا بِمُزَايَلَةٍ» (نهج‌البلاغه) «و هو معكم اینما کنتم» (حدید: ۴) مع هذا پرده حیا را از روی خود بردارد و از روی جرأت و جلافت مرتکب به مناهی حضرت ملک الملوک گردد. ما اشنعه و ما اجفاه (چه زشت و ستمگرانه است!) الحق سزاوار است که همچنین شخصی در سیاستخانه جبار السموات و الارضین محبوس بماند ابدالابدین مگر اینکه توبه کند و دامن رحمت واسعه او را فراگیرد (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۴-۲۳).

ایشان در یکی از نامه‌های خویش نیز به تدبیر در ربوبیت پروردگار دستور داده و به فردی به نام شیخ احمد می‌نویسند: تأمل درستی نماید ببیند بنده است یا آزاد؟<sup>۷</sup> (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۸۷). در همین عبارت ساده آیت‌الله بهاری برای اهل فهم و معرفت نکات دقیقی نهفته است. دقت و توجه در آثار امام خمینی و آیت‌الله بهاری همدانی نشان می‌دهد که این بزرگواران به دلیل شناخت و معرفت و انسی که با پروردگار خویش داشته‌اند، با بیانی جذاب و دل‌نشین از

خداوند و آثار و اسما و صفات او سخن می‌گویند، گویی وجودشان از این محبت و معرفت لبریز شده‌است.

## ۲. عوامل فعلی مؤثر بر حدوث مراقبه

تقریباً تمام صاحب‌نظران حوزه عرفان، اتفاق نظر دارند که مراقبه مسبوق به توبه است و تا سالک بازگشت و رجعت خویش را قطعی نسازد مراقبه معنای خود را نخواهد داشت.

### ارتباط توبه و مراقبه

امام خمینی با تعریف توبه و وارد ساختن عنصر کلیدی اندیشه‌شان که همان فطرت است ارتباط بین توبه و مراقبه را تبیین می‌کنند. در واقع از نظر ایشان توبه خروج از احکام و تبعات آن است به سوی احکام فطرت و روحانیت. بنابراین بدون خروج از طبیعت، ورود در وادی روحانیت و مراقبت امکان‌پذیر نخواهد بود. وقتی فرد به معاصی مرتکب می‌شود، به واسطه آن گناه کدورتی در دل او به وجود می‌آید و هر چه این گناهان بیشتر شود، کدورت و ظلمت بیشتر می‌گردد، تا آنکه تمام قلب تاریک و ظلمانی می‌شود و نور فطرت خاموش می‌گردد و به شقاوت ابدی می‌رسد. اگر در بین این حالات، قبل از اینکه تمام صفحه قلب او را ظلمت فرا گیرد، از خواب غفلت بیدار شود و شرایط منزل توبه را به‌جا آورد. در آن صورت از حالات ظلمانی و کدورات طبیعی، به حال نور فطرت اصلی و روحانیت ذاتیه خود برگشت می‌نماید (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۲۷۲).

آیت‌الله بهاری به دو روش، سابق‌بودن توبه بر مراقبه را بیان نموده‌اند: نخست آنکه توبه را رأس‌المال فائزین، کلید استقامت مریدان و اول‌قدم سالکین الی‌الله و اصل نجات، معرفی نموده‌اند. در روش دوم وجوب توبه را به دلایل عقلی و شرعی تبیین نموده‌اند و بر این عقیده‌اند که سعادت حقیقی و همیشگی انسان در این است که در سرای آخرت به لقاءالله برسد و کسی که از دیدار خداوند در حجاب است، شقاوت‌مند است و در آن سرا به آتش جدایی عذاب خواهد شد و ضخیم‌ترین حجاب‌ها، همان حجاب پیروی از خواسته‌های نفسانی و ارتکاب گناهان است؛ چرا که گناه از آن جهت که پیروی دشمن خدا، شیطان و هوای نفس است و حتی از این هم بالاتر بندگی شیطان و هوای نفس است، در واقع اعراض و روی‌گردانی از خداوند متعال می‌باشد. پس بازگشت از این راه واجب است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۲). آیت‌الله بهاری همدانی با این استدلال مسبوق‌بودن



مراقبه به توبه را نشان می‌دهند. به همین دلیل تا سالک توبه نکند و بر این واجب اقدام ننماید نمی‌تواند به وادی مراقبت قدم گذارد. سپس مثال دل‌نشینی بیان می‌کنند و آن، این است که کسی که سمی خورده باشد و طالب سلامتی و صحت جسمش باشد، بر او لازم است فوراً تلاشی کند و دست و پایی کند تا آن سم را از بدن خود خارج کند و اگر مسامحه کند حتماً هلاک خواهد شد. معاصی نیز همچون سموم می‌باشند اگر سالک در توبه مسامحه کند، چه بسا که فوراً بمیرد و ختم به شر شود (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۳).

## عوامل مؤثر بر بقای مراقبه

### ۱. تفکر عامل مؤثر بر بقای مراقبه از دیدگاه امام خمینی

عوامل مؤثر بر بقای مراقبه، عواملی هستند که سالک مراقب را کمک می‌کند تا بتواند مراقبه خویش را حفظ کرده و موجبات بقای آن را فراهم کند. امام خمینی در آثار متعدد خویش به ویژگی منحصربه‌فرد تفکر، توجه داشته و برای بسیاری از موانع و مشکلات سلوک، تفکر را به عنوان راه حل ارائه کرده‌اند. شاید این ویژگی امام خمینی که راه حل نخست هر رذیله اخلاقی و هر مشکل سلوکی را تفکر می‌دانند، ایشان را از سایر صاحب‌نظران حوزه عرفان و اخلاق، ممتاز می‌سازد. کارکرد تفکر در اندیشه امام خمینی از موضوعاتی است که مغفول مانده است. درحقیقت از دیدگاه امام خمینی سالک در سیر و سلوک خویش با مشکلات و موانع متعددی روبه‌رو می‌شود که تفکر می‌تواند عامل اصلی بقای وی در مسیر سلوک و حفظ مراقبه او باشد. به جهت ارتباط این مبحث با مراقبه به برخی از راهگشایی‌های تفکر در مسیر سیر و سلوک اشاره می‌کنیم.

الف) امام خمینی در مورد حضور قلب در نماز به سالک توصیه می‌کند که پیش از ورود به نماز، با تفکر و تدبّر قلب خود را حاضر کند و به قلب خویش، بزرگی آن را بفهماند و قلب را ملتزم کند به خضوع و خشوع و طمأنینه و خشیت و خوف و رجاء و ذل و مسکنت تا آخر نماز (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۱۴۸).

ب) امام خمینی برای سالکی که از طریق الی‌الله دور افتاده است، تفکر و تدبّر در احوال بزرگان و اولیاء کمال را راه حل مناسبی برای بیداری و دور شدن از غفلت می‌دانند (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۱۵۱).

ج) امام خمینی حبّ دنیا را بزرگ‌ترین مانع سالک در طریق الی الله می‌دانند و تفکر را تنها راه دور شدن از این حبّ و انس می‌دانند و می‌فرمایند:

«...، تفکر کند در اینکه اشتغال به دنیا نفس شریف را چگونه پس از چند ساعت ذلیل و خوار کند و او را محتاج به بدترین و فزیح‌ترین حالات کند، بفهمد که اشتغال قلبی به عالم، پس از چندی که پرده ملک برداشته شد و حجاب طبیعت مرتفع گردید، انسان را ذلیل و خوار کند و به حساب و عقاب گرفتار کند و بداند که تمسک به تقوی و قناعت موجب راحتی دو دنیا است و راحتی در آن است که دنیا را خوار و ناچیز شمارد و از آن لذت و تمتع نبرد (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۸۳).

د) امام خمینی در مورد رفتار با انسان‌ها نیز توصیه می‌کنند که با تفکر و تلقین نظر خود را نسبت به همه موجودات علی‌الخصوص انسان‌ها، نظر رحمت و محبت کند، مگر نه این است که همه موجودات از جهات متعددی که به شمارش نیاید مورد رحمت خداوندی می‌باشند (امام خمینی، ۱۳۷۵: ۲۲۴).

## ۲. تضرع عامل مؤثر بر بقای مراقبه از دیدگاه آیت‌الله بهاری

عرفا در عرفان عملی بر این نکته بسیار تأکید کرده‌اند که کوشش سالک تا اراده و جذبۀ الهی را به همراه نداشته باشد، هرگز راه گشا نخواهد بود. ریاضت‌های شاقه، مجاهدت‌های فراوان و مراقبات عمیق به تنهایی، به هیچ وجه دلیل بر وصول سالک به مقصود نمی‌باشد. آنچه وصول را تضمین می‌کند و همه سبب‌ها را در مسیر سیر و سلوک ایجاد می‌کند، خواست و ارادۀ الهی است. عرفا آن قدر به این عامل پای فشاری کرده‌اند که از سوی برخی به جبرگرایی متهم شده‌اند؛ اما آنچه مسلم است، این است که نگاه عرفا به ارادۀ قاهر الهی که بر هر چیز غلبه و احاطه دارد، معطوف است و این به معنای مجبور بودن انسان نیست. چون سالک علم و ایمان یافت که بدون ارادۀ خداوند هرگز نمی‌تواند مسیر سخت و دشوار سیر و سلوک را طی کند، دائماً به درگاه خداوند تضرع و زاری خواهد داشت. بنابراین تضرع به درگاه الهی از مسائل عمده سیر الی الله است که متأسفانه مورد غفلت پژوهشگران قرار گرفته است.

می‌توان ادعا کرد که هیچ کس به اندازه آیت‌الله بهاری به بحث «تضرع» نپرداخته است. ایشان در بسیاری از مراسلات خویش بر این مطلب تأکید ویژه داشته و آن را در غایت لطافت و سادگی مطرح نموده‌اند. درحقیقت آنچه در سایر کتب مورد غفلت واقع شده است این است که «خود

مراقبه» اصل نیست و نباید امر مراقبه را آن‌قدر بزرگ جلوه داد تا سالک غرق در مراقبه شود و از خدای خویش ناخواسته غفلت کرده و بپندارد خود با مراقبت می‌تواند به عالم توحید راه پیدا کند. بلکه این همه دستور به مراقبت از این جهت است که سالک ضمن محکم گرفتن امر مراقبه و پرداختن به آن، بداند از خود او کاری ساخته نیست. درحقیقت دستور به تهذیب نفس برای آن است که بدانیم نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم و خود را به شدت محتاج حق تعالی بدانیم (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۲۴ و ۱۲۵). وظیفه سالک پرداختن به امر مراقبه است. خداوند متعال می‌فرماید: «... وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ»، (نور: ۲۱)؛ اما این مطلب به هیچ وجه به معنای سستی در امر مهم مراقبه نیست. سالک حقیقی نتیجه را از خداوند می‌بیند و بر عجز و ناتوانی خویش توجه دارد. بنابراین تضرع و زاری به درگاه خداوند اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌یابد.

آیت الله بهاری در این باره می‌نویسد:

فَتَبَصِّصْ إِلَيْهِ جَلَّ جَلَالُهُ تَبَصِّصَ الْكَلْبِ الْجَائِعِ فَلَعَلَّهُ يَنْظُرُ إِلَيْكَ نَظْرَةَ الرَّحْمَةِ وَ  
الرَّضْوَانِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ، پس همانند سگی گرسنه در درگاه خداوند بزرگ چابلوسی  
کن (دم بچنان) شاید ان شاء الله نظری از رحمت و خشنودی به سوی تو کند (بهاری  
همدانی، ۱۳۸۲: ۱۰۱).

درواقع بیان آیت‌الله بهاری نشان می‌دهد که سالک در تضرع باید نهایت مبالغه را داشته باشد؛ که هیچ راهی نزدیک‌تر و سریع‌تر از این روش به سوی قرب الهی وجود ندارد. چنانچه ایشان در یکی از مراسلات خویش به سالک توصیه می‌کنند، اگر گاهی در عمل کوتاهی ورزیدی و غفلت کردی، گدایی را از دست مده که گدایی میان‌بر خوبی برای سالک است و می‌فرمایند:

اگر خدا نکرده نکبت چاک گریبان را گرفته، در عمل تکاسل ورزیدی و نتوانستی به  
عمل پیش بروی، لااقل گدایی را از دست مده. به تضرع و زاری بکوش. در خلوات  
به دروغی بچسب تا راست شود، چه اینکه گدا معجانی طلب است، اگر جدی داشته  
باشد، مقصودش حاصل است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۸۸).

## ۲- (۱) امتیاز تضرع

آیت الله بهاری به چند ویژگی منحصر به فرد تضرع در بیانات خویش اشاره کرده‌اند که این ویژگی‌های تضرع موجب امتیاز آن از روش‌های دیگر سلوکی می‌گردد.

ویژگی اول این است که تضرع و گدایی نیازمند هیچ عمل یا فعل دشواری نیست که فقط در توان افراد خاصی باشد. هر سالکی با هر مقدار قابلیت و استعداد و توان سلوکی می‌تواند به درگاه الهی تضرع کند و این بابی است که خداوند متعال به روی همه بندگانش گشوده است. به همین دلیل ایشان می‌فرمایند: گدا، مجانی طلب است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۲۴).

ویژگی دوم این است که تضرع و زاری به درگاه خداوند موجب می‌گردد که باب نجوا و مناجات و مکالمه با خداوند به روی سالک بازگردد. در این صورت می‌تواند نهانی‌ترین دردها و آلام درونی خویش را با خداوندگار خویش در میان بگذارد و به رفاقتی دست یابد که نتیجه آن انس با خداوند و انقطاع امید و انس و دل‌بستگی با خلق اوست.

ویژگی سوم که آیت‌الله بهاری به آن اشاره کرده‌اند؛ این است که وقتی سالک از مجاهده خویش ناامید و عاجز گشت و به تضرع و زاری در درگاه خداوند افتاد، می‌فهمد که هدف از مجاهده، چیزی جز وجدان فقر و عجز او در درگاه الهی نبوده است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۲۵ - ۱۲۴). در واقع هدف و غایت سیر و سلوک با تضرع و زاری حاصل شده‌است و همان فقری که سالک باید در درون خویش در ساحت فعل و وصف و ذات ادراک کند، هم اکنون با تضرع و زاری و گدایی در آستان قدس الهی حاصل گشته است، و چه میان‌بری از این بهتر! به همین جهت آیت‌الله بهاری از لفظ «تبصص؛ دم تکان دادن و چاپلوسی کردن» استفاده می‌کنند؛ چرا که نهایت مبالغه در تضرع و زاری، رسیدن به مقصود را در پی دارد.

امام خمینی نیز به اهمیت تضرع در سیر الی‌الله توجه داشته‌اند و می‌فرمایند:

پس، سالک طریق آخرت در هر رشته از رشته‌های دینی و طریقه‌ای از طریقه‌های الهی هست اولاً باید با کمال مواظبت و دقت چون طیبی با محبت و پرستاری پرشفت، از حال خود مواظبت نماید و عیوب سیر و سلوک خود را تفتیش و مدافعه کند و ثانیاً در خلال آن از پناه بردن به ذات مقدس حق جل و علا در خلوات و تضرع و زاری به درگاه اقدس ذوالجلال غفلت نوزرد (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۲۲).

سالک با تضرع به درگاه خداوند در واقع از اعتماد به خویش به کلی دست می‌کشد و تنها متوجه مسبب‌الاسباب می‌شود و به دستگیری آن ذات اقدس اعتماد می‌کند و اصلاح حالش را با کمال جدیت در طلب، از خداوند می‌خواهد که جز ذات اقدس او پناهی نیست (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۴۶؛ امام خمینی، ۱۳۸۲: ۱۲).

سالکی که همهٔ اعتمادش به خود و به مراقبهٔ خویش است و هنوز در حجاب ضخیم انیت و انانیت اسیر است، چگونه می‌تواند این مسیر را طی کند؟ وی در هاله‌ای از اوهام و خیالات سلوک می‌کند و سیرش، سیر حقیقی که به سوی خداوند باشد، نیست. به قول حافظ:

تکیه بر تقوا و دانش در طریقت کافری است راهرو گر صد هنر دارد توکل بایدش

اما سالکان حقیقی، همهٔ امور را از خداوند می‌دانند. توفیق خدمت و اطاعت را از او می‌دانند. توفیق ترک معصیت و مراقبه را از خداوند می‌دانند و هر چه عنوان توفیق بر آن شایسته باشد، به هیچ وجه، به خود نسبت نمی‌دهند. بنابراین تضرع و زاری‌شان به درگاه حق بیشتر می‌شود و سوز و گدازشان افزون‌تر می‌گردد. سوز دل و گریهٔ سالکان حق از ادراک و شعور والای آن‌ها سرچشمه می‌گیرد. آن که می‌فهمد، می‌سوزد و اشک می‌ریزد. آن چه در نزد خداوند اهمیت دارد مسکنت و ذلت عبد در برابر قدرت و عظمت اوست و گرنه در بسیاری از تضرعات و ادعیهٔ بزرگان، عرض حاجات به وقوع نمی‌پیوندد. بنابراین خواری عبد در برابر خداوند مورد پسند و رضایت اوست و سالک حقیقی این را وسیلهٔ تقرب و محبوب شدن قرار می‌دهد (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۰۱).

### آفات مراقبه

علمای اخلاق و عرفان برای هر خصیصه یا حال مطلوب و پسندیده‌ای آفاتی را ذکر می‌کنند تا سالک در صورت تحقق به آن خصیصه از آفات آن نیز دوری جسته و خود را رهایی بخشد تا بتواند به غایت سیر و سلوک بدون فرورفتن در مخاطرات پیچیده دست یابد. اگر سالکی در برابر هر خصیصه آفات آن را نیز داشته باشد، در واقع از هدف اصلی آن خصلت یا حال دور شده‌است و رسیدن به غایت سیر و سلوک برایش غیر ممکن می‌گردد. مراقبه از این قانون مستثنی نمی‌باشد و آفات متعددی می‌توان بر حسب اندیشهٔ سالک و هدف و غایت سلوک برای آن در نظر گرفت. در این مبحث به دو آفت اصلی مراقبه که اغلب در نزد عرفای معاصر علی‌الخصوص امام خمینی و آیت‌الله بهاری مورد تأکید بوده است، می‌پردازیم.

#### ۱. خارج شدن از مسیر شریعت

عرفا اعتقاد دارند که هر ظلمت و کدورتی که در وجود انسان به واسطهٔ طبیعت پدید آمده باشد و این مطلب مورد موافقت نفس انسان نیز باشد، به واسطهٔ تعبدات شرعی که خلاف میل نفس آدمی

است از میان می‌رود و برمی‌خیزد (نجم‌الدین رازی، ۱۳۷۱: ۱۶۶). به همین علت به شریعت بسیار توجه می‌کنند و کسانی که شریعت را جدای از سیر و سلوک می‌دانند، منحرفان از راه حقیقی می‌دانند. البته آن‌ها اذعان دارند که سالک از تعالیم و دستورات شرع باید به گوهر و روح آن برسد و هرگز در ظواهر خشک و بی‌روح آن توقف نکند (هجویری، ۱۳۷۱: ۴۹۹). اما خارج شدن از مسیر شریعت از آفات عمده‌ای است که مراقبین بر اثر افتادن در دام ریاضات غیرشرعی به آن‌ها مبتلا می‌شوند و بسیاری از عرفا تخلف از جمیع شرایع دین را منشأ ضلالت و اخذ به بدع و اهوای و باعث بر هلاکت دانسته‌اند (رجالی تهرانی، ۱۳۷۹: ۱۳۲).

امام خمینی با همه تأکید ویژه‌ای که بر تطهیر باطن و خروج از انیت و انانیت در آثار مختلف خویش دارند، اما عقیده دارند تطهیر ظاهری که بر وفق شریعت باشد مقدمه تطهیر باطن است و تا تقوای تام ملکی دنیایی بر وفق دستور شریعت حاصل نشود، تقوای قلبی رخ نمی‌دهد (امام خمینی ۱۳۷۰: ۷۸). ایشان در آثار خویش دو گروه را شیاطین طریق و موانع بزرگ راه می‌دانند: دسته اول کسانی که دعوت به صورت محض می‌کنند و مردم را از آداب باطنی باز می‌دارند و می‌گویند شریعت را جز این صورت و قشر معنی و حقیقتی نیست. از دیدگاه ایشان، این افراد گمان می‌کنند که بساط رحمت الهی برای اداره کردن بطن و فرج است و غایت معارفشان هم این است که بطن و فرج را در دنیا حفظ کن تا به شهوات آن در آخرت برسی و از معارف عمیق و غایت سلوک که منتهای آمال مردان خداست و آن مقصد اعلای توحید است هیچ آگاهی ندارند و اگر حکیم یا عارفی ربانی بخواهد دری از رحمت به سوی بندگان خدا بگشاید و بویی از معارف عمیق الهی به شامه مردم برساند به تکفیر متهم می‌شود (امام خمینی ۱۳۷۰: ۱۵۵-۱۵۴).

گروه دوم کسانی هستند که تصور کرده‌اند بدون صورت و ظاهر می‌توان به باطن رسید، در صورتی که از دیدگاه امام خمینی بدون تلبس به لباس ظاهر شریعت هرگز راه به باطن نمی‌توان برد و این از تلبیسات شیاطین جن و انس است (همان).

#### ۱-۱) علت اهمیت شریعت از دیدگاه امام خمینی

ایشان در کتاب شرح جنود عقل و جهل علت تأکید بر مراعات شرع برای رسیدن به باطن را این می‌دانند که همان‌طور که اخلاق نفسانی باعث ظهور حقایق و سرائر باطنی روحی می‌شود، اعمال ظاهری هم باعث ظهور ملکات و اخلاق نفسانی است و از شدت اتصال و وحدت مقامات نفسانی

تمام احکام باطن به ظاهر و ظاهر به باطن سرایت می‌کند. به همین جهت شرع مقدس به حفظ ظاهر و صورت این قدر اهمیت داده است و برای مسائل کوچک و ساده‌ای همانند کیفیت نشستن و برخاستن دستوراتی داده است، زیرا از تمام اعمال ظاهری در نفس و روح ودیعه‌هایی گذاشته می‌شود که روح به واسطه آن‌ها تغییرات کلی حاصل می‌کند (امام خمینی، ۱۳۸۱: ۳۵۸).

آیت‌الله بهاری نیز آراسته‌شدن به آداب شریعت را قدم نخست سیر و سلوک می‌داند و سالکان را از افتادن در صراط ریاضات غیر شرعی بر حذر داشته‌اند و آنجا که دستور به معاقب نفس پس از محاسبه می‌دهند، تأکید دارند که بایستی برای معاقبه نفس خویش به ریاضات شدید شرعی مثل روزه گرفتن در تابستان یا پیاده سفر حج رفتن برای کسی که به هلاکت نمی‌افتد پردازد و به بهانه رام کردن نفس سرکش به ریاضات غیر شرعی ابداً روی نیاورد (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۲۷).  
همچنین در مراسله‌ای به سفیر بغداد می‌فرمایند:

پس چاره‌ای نیست مگر این که آدمی مزاجی معتدل و میانه یابد و به آداب شرع مؤدب گردد و از گناهان ناراحت باشد و آنان را ترک کند و پاکدامن و راستگو و دوری کننده از فسق و فجور و نیرنگ و خیانت و مکر و حيله باشد. زیرا که تمام اخلاق مقدمه معارف است، بعد علم الفقه، هیچ رکنی از ارکان شریعت نباید در زمین بماند و تأویل در ظواهر آن باشد و وظایف آن‌ها هر کدام در محل خود باید ایتان بشود، تارک الصلوة را بل تارک النوافل را دم از عرفان زدن غلط اندر غلط است (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۱۰۳).

## ۲. توقف در مقام کشف و شهود

آفت دیگری که سالک مراقب را تهدید می‌کند، توقف در مقام کشف و شهود است. سالک باید بداند که غایت سیر و سلوک رسیدن به کشف و شهود نیست. قدما نیز به این انحراف کمابیش اشاره داشته‌اند. قیصری در مقدمه خویش بر شرح فصوص الحکم، کشف صوری را برای سالک، استدراج می‌داند (آشتیانی، ۱۳۸۰: ۵۵۱). نجم‌الدین رازی نیز پس از اینکه، مکاشفات را به هفت نوع کشف نظری، شهودی، الهامی، روحی، خفی، صفاتی و کشف ذاتی تقسیم‌بندی می‌کند و بیشتر خرق عادات را - که به آن کرامات می‌گویند و اغلب شامل اشراف بر خواطر و اطلاع بر مغیبات و عبور بر آب و آتش و هوا و طی الارض و... می‌باشد - مشترک بین مؤمن و کافر می‌داند و براین

عقیده است که دجال نیز شبیه این خرق عادات را دارد. چنان که در حدیث آمده است: انسان می کشد و زنده می کند (نجم‌الدین رازی، ۱۳۷۱: ۳۱۵-۳۱۲).

بنابراین برای سالک چنین اموری هیچ فضلی نخواهد بود و سالکی که در همین مرحله می ماند، به خیال اینکه به مقصد رسیده از راه باز می ماند به ورطه نابودی می افتد. مادامی که ابواب مکاشفات به روی سالک الی الله باز نشده، باید مراقب این باشد که دنیا و متاع دنیا و خواسته های دنیوی و هواهای نفسانی، قلب او را به صورت های مختلف و در جلوه های متنوع، به خود مشغول نکند و وقتی ابواب مکاشفات به روی او باز شد، باید مراقب این باشد که قلب او به آنچه مکشوف می شود، مشغول نگردد و الا از سیر بازمانده و به مقصد اعلی نایل نخواهد شد. او باید از آنچه در مقام کشف می بیند، بگذرد و از آنچه می شنود، بگذرد و بالاخره از آنچه می یابد و با آن مواجه می گردد، عبور بکند و مشغول به آنها و مجذوب به سوی آنها نباشد و چه بسا آنچه می بیند، بسیار دیدنی باشد و آنچه می شنود بسیار شنیدنی. عرفای معاصر به ویژه آیت الله بهاری نیز به این نکته بسیار توجه کرده اند و سالکان را از افتادن در دام کشف و شهود برحذر داشته اند.

آیت الله بهاری در نامه ای که اصناف مغروران را برشمرده اند به طور مفصل به این آفت

پرداخته اند:

باری فرقه ای هستند که حقیقتاً ریاضت کشیده اند به ریاضات شرعی و طی بعضی مراحل و مقامات هم نموده اند. حقیقت و علامتی هم در آنها واقعاً ظاهر گردیده الا اینکه از بزرگی مطلب اشتباه کرده اند و در آن مقام توقف نموده اند. به خاطر اینکه پنداشته اند به خداوند جل و جلاله رسیده اند و سرّ این اشتباه در این است که خداوند متعالی هفتاد حجاب از نور دارد و سالک به یکی از آنها نمی رسد مگر اینکه پندارد که مجالی برای گذر از آن نیست (بهاری همدانی، ۱۳۸۲: ۸۴).

ایشان قضیه حضرت ابراهیم<sup>(ع)</sup> در پرستش ستاره و ماه و خورشید و غروب هر یک از آنها را اشاره به همین معنا می دانند و از جمله حجب برای سالک را خود قلب می دانند. چرا که بعد از مدت مدیدی که از خود شخص محجوب بوده است اکنون نورانی می شود و بر اثر این نورانیت اشتباه رخ می دهد. زیرا بعد از اینکه دید در نور داخل گردیده و زیبا و بلند مرتبه گشته، در این هنگام متحیر و سرگشته می شود و چه بسا شطحیاتی هم بر زبانش جاری می شود.



آیت‌الله بهاری شطحیاتی چون «انا الحق» و «لیس فی جُبتی سوی الله» و «أنتی کعبه الا طوفوا حولی» را ناشی از توقف سالک در این مقام می‌دانند و اگر در این مرحله امر برای او روشن نشود تا ابد در حجاب خواهد ماند و ضلالت او قطعی است (همان: ۸۵). بنابراین سالک و علی‌الخصوص مخلصان همواره در خطر بزرگ می‌باشند (همان: ۸۶).

### نتیجه

در بخش تعریف مراقبه این نتیجه حاصل شد که امام خمینی به ماهیت «مراقبه به تعبیر کلی» اشاره نکرده‌اند اما آیت‌الله بهاری ماهیت «مراقبه به تعبیر کلی» را بیان نموده‌اند. امام خمینی و آیت‌الله بهاری در اجزای مراقبه در سه جزء مشارطه، «مراقبه به تعبیر جزئی» و محاسبه اشتراک دارند اما آیت‌الله بهاری بر اجزای دیگری به نام معاقبه و معاتبه تأکید داشته‌اند. به نظر می‌رسد که تدقیق بیشتر در اجزای مراقبه از سرکشی نفس سالک جلوگیری می‌کند.

امام خمینی در تعریف «مراقبه به تعبیر جزئی» به عمل تأکید دارند و آن را توجه سالک به عمل خویش تعریف می‌کنند درحالی‌که آیت‌الله بهاری در تعریف «مراقبه به تعبیر جزئی» به نفس سالک تأکید دارند و «مراقبه به تعبیر جزئی» را کشیک نفس کشیدن تعریف می‌کنند. همچنین در باب اهمیت و ضرورت مراقبه این نتیجه حاصل شد که سلوک الی‌الله و رسیدن به مقامات توحیدی از دیدگاه امام خمینی و آیت‌الله بهاری بدون مراقبه امکان‌پذیر نمی‌باشد.

مراتب طهارت و مراقبه که از سوی امام خمینی مطرح شده دارای دقایق و ظرائف فوق‌العاده‌ای است و هم به لحاظ عملی و هم به لحاظ نظری می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. در بخش بعد مسائل ثانوی مراقبه طرح و بحث شد و توبه به عنوان عامل فعلی مؤثر بر حدوث مراقبه معرفی گردید که هم امام خمینی و هم آیت‌الله بهاری، مراقبه را مسبوق به توبه دانسته‌اند و خداشناسی به‌عنوان عامل معرفتی مؤثر بر مراقبه که امام خمینی و آیت‌الله بهاری به این اصل توجه داشته‌اند، پرداخته شد.

درباره عوامل مؤثر بر بقای مراقبه امام خمینی بر امر تفکر تأکید دارند و برای بسیاری از موانع و مشکلات سلوک، تفکر را به‌عنوان راه حل ارائه کرده و به ویژگی منحصربه‌فرد تفکر توجه داشته‌اند. درحالی‌که آیت‌الله بهاری بر تضرع به‌عنوان عامل مؤثر بر بقای مراقبه تأکید داشته‌اند. بحث تضرع در آثار مختلف عرفانی مورد غفلت واقع شده است و می‌توان ادعا کرد که آیت‌الله

بهاری برای سالکان طریقی، میان‌بری به نام گدایی و تضرع به درگاه الهی معرفی می‌کنند که ویژگی‌های منحصر به فردی دارد. گرچه هم امام خمینی به امر تضرع و هم آیت‌الله بهاری به امر تفکر اشاراتی داشته‌اند اما تأکید امام خمینی بر امر تفکر و کارکرد این عنصر در اندیشه ایشان است و تأکید آیت‌الله بهاری به امر تضرع است. در بخش پایانی مقاله آفات مراقبه مورد بحث و بررسی قرار گرفت. برای مراقبه دو آفت عمده می‌توان ذکر کرد؛ خارج شدن از مسیر شریعت و توقف در مقام کشف و شهود. خارج شدن از مسیر شریعت مورد توجه امام خمینی و آیت‌الله بهاری بوده است. امام خمینی ضمن توجه به هر دو بعد ظاهر و باطن، کمال را در تحقق به هر دو می‌دانند. توقف در مقام کشف و شهود آفت دیگری است که برخی از قداما به آن توجه کرده‌اند. آیت‌الله بهاری به‌طور مفصل به این آفت پرداخته و برخی شطحیات را ناشی از توقف در این مقام می‌دانند.

### پی‌نوشت‌ها

- ۰۱ برای دیدن نمونه عینی چنین گفت‌وگوهایی می‌توانید به سرگذشت عرفایی که از سوی خودشان به چاپ رسیده است توجه کنید از جمله کتاب *سفینه الصادقین* که زندگی‌نامه خودنوشت حاج سید حسین یعقوبی قائی است و موارد بسیاری در آن وجود دارد. رک: (سید حسین، یعقوبی، *سفینه الصادقین*، گنج معرفت، ۱۳۸۴: ۳۰۹).
- ۰۲ در حدیث قدسی نیز خداوند متعال به حضرت موسی<sup>(ع)</sup> فرمود: «مرا در نظر بندگانم محبوب نما.» حضرت موسی<sup>(ع)</sup> سؤال کردند: چگونه؟ خداوند فرمود: نعمات مرا بر آن‌ها ذکر کن. [حر عاملی: ۲۶۷] معلوم می‌شود که ذکر نعمات الهی آتش عشق الهی را در قلب سالکان حقیقت، شعله ور می‌سازد و به‌راستی تنها راه رهایی از مکاید نفس و وساوس شیطان محبت و عشق است.
- ۰۳ پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> فرمودند: «إذا ادنی الی الله تدلی الله الیه و من تقرب الیه شبرا تقرب الیه ذراعا و من تقرب الیه ذراعا تقرب الیه باعا و من اتاه مشیا جاءه هروله و من ذکره فی ملاء ذکره فی ملاء اشرف و من شکره شکره فی مقام اسنی و من دعاه بغير لحن اجابه و من استغفره غفر له» ر.ک: (ابن ابی‌جمهور، الاحسانی، *عوالی اللئالی*، ج ۴، ۱۱).
- ۰۴ انسان‌شناسی عرفا تشکیکی است و مراتب متعددی برای وجود انسان در نظر می‌گیرند. امام خمینی نیز به این انسان‌شناسی اشاره داشته و بدن انسان را ساتر بدن برزخی می‌دانسته‌اند. در واقع بدن برزخی در حجاب بدن دنیایی است و این بدن طبیعی ساتر اوست. بدن برزخی نیز حجاب نفس است. نفس حجاب قلب است. قلب حجاب روح است و روح حجاب سر است و سر حجاب لطیفه خفیه است.

لطیفه خفیه درواقع همان طور خفی انسان است. (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۹۱)؛ و چون سالک به مرتبه خفی رسید تنها یک طور از اطوار سبعة وجودی باقی مانده است که طور اخفاء است. بعد از عبور از لطیفه خفیه حجابی برای سالک نمانده است، به همین جهت امام خمینی مراقبه این مرتبه را تطهیر از حجب خلقیه دانسته‌اند.

۰۵ در مقام احدیت همه اسماء الهی به وحدت می‌رسند و حالت جمع الجمعی پیدا می‌کنند و عارفی که به وجدان و درک چنین مقامی نائل شده‌است نیز توجه صرف به یک تجلی اسما و صفاتی ندارد بلکه تمام تجلیات اسما و صفات را رؤیت می‌کند.

۰۶ چنانچه این مقام برای ائمه اطهار<sup>(ع)</sup> تصریح شده است که با وجود ولایت تامه‌ای که داشتند از تصرف در عالم اباء می‌کردند. از انجام اموری مانند معجزه و کرامت اکراه داشته‌اند و جز در مواردی که خواست الهی و فرمان خداوند بر انجام امور به صورت غیر عادی تحقق گرفته بود، در موارد دیگر فقط از طرق عادی و معمول به انجام وظایف و تکالیف خویش می‌پرداختند و این برای غافلان و محجوبین از مقام ولای ائمه اطهار<sup>(ع)</sup> این شک و شبهه را به وجود می‌آورد که چرا حضرات معصومین<sup>(ع)</sup> از راهی غیر عادی به موضوع دسترسی پیدا نمی‌کنند. حال آنکه این بزرگواران به خواست و اراده خویش چنین می‌کنند و در کمال توانایی و توحید به مدد اسباب و وسائل امور خویش را به سرانجام می‌رسانند.

۰۷ آن که ربّ دارد و به عبودیت خویش ایمان دارد، می‌داند که همه امور او در دست ربّ و آقای اوست؛ چه جای شکایت و شکوه از سلامت و مرض، فقر و غنی، شادی و غم و...، ربّ می‌داند که چه چیز به نفع عبد است، بنابراین هرچه به او رسد از حزن و شادی، فقر و ثروت توجه وی را از ربّ باز نمی‌گرداند. درواقع آن که ربّ دارد همه دارایی و خویشان را ملک ارباب خویش می‌داند و یکسره از همه چیز و هر هم و غمی رها می‌شود. تفکر در این نکته ساده اما اساسی بسیاری از موانع و مشکلات سلوک را از میان بر می‌دارد و پیش‌زمینه معرفت عمیق سالک می‌شود.

## منابع

- آشتیانی، جلال‌الدین. (۱۳۸۰)، شرح مقدمه قیصری بر فصوص الحکم، چاپ پنجم، قم: بوستان کتاب.
- ابن منظور، محمدبن مکرم. (۱۴۱۴)، لسان‌العرب. چاپ دوم، بیروت: دار صادر.
- احسانی، ابن ابی‌جمهور. (۱۴۰۳)، عوالی اللئالی العزیزیه فی الاحادیث الدینیّه، التحقیق: السید المرعشی و الشیخ مجتبی‌العراقی، قم: سید الشهداء.

- امام خمینی، روح‌الله. (۱۳۸۶)، *سرالصلوة معراج السالکین و صلوة العارفين*. چاپ یازدهم، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.<sup>(س)</sup>
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۰)، *آداب الصلوة*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.<sup>(س)</sup>
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۵)، *تفسیر سوره حمد*، چاپ دوم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۱)، *شرح حدیث جنود عقل و جهل*. چاپ ششم، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.<sup>(س)</sup>
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۲)، *شرح جهل حدیث*، چاپ بیست و هفتم، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.<sup>(س)</sup>
- بهاری همدانی، محمد. (۱۳۸۲). *تذکره المتقین*. چاپ چهارم، تهران: سفیر صبح.
- جرجانی، ابی الحسن علی بن محمد. (۱۴۲۱ه.ق)، *التعريفات*. بیروت: دارالکتب العلمیه.
- حافظ، شمس‌الدین محمد. (۱۳۸۰)، *دیوان حافظ*، چاپ پنجم، تهران: انتشارات صدرا.
- حر العاملی، محمد بن الحسن. (بی تا)، *الجواهر السنیه فی الأحادیث القدسیه*، قم: منشورات مکتبه المفید.
- حسن زاده آملی، حسن. (۱۳۸۶)، *شرح انتشارات و تنبیها*، چاپ دوم، قم: مطبوعات دینی.
- حسینی طهرانی، محمد حسین. (۱۴۲۶)، *رساله لب‌الباب در سیر و سلوک اولی‌الالباب*، چاپ سیزدهم، مشهد: علامه طباطبایی.
- رجالی تهرانی، علیرضا. (۱۳۷۹)، *همراه با فرزندانگان*، چاپ دوم، قم: انتشارات نبوغ.
- زبیدی، محمد مرتضی. (بی تا)، *تاج العروس من جواهر القاموس*، بیروت: منشورات المکتبه الحیة.
- سراج طوسی، ابی نصر (عبدالله بن علی). (۲۰۰۱)، *اللمع فی تاریخ التصوف الاسلامی*، ضبط و تصحیح: کامل مصطفی‌الهنداوی، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۶۸)، *مبانی روانشناسی رشد*، چاپ دوم، تهران: شرکت سهامی چهر.
- شهید ثانی (زین‌الدین بن علی العاملی). (۱۳۶۸)، *منیه المرید فی ادب المنید و المستفید*. تحقیق: رضا مختاری، مکتب الاعلام الاسلامی.
- *صحیفه امام*. (۱۳۷۸). تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.<sup>(س)</sup>
- عین‌القضاة همدانی. (۱۳۷۷)، *تمهیدات*، تصحیح: عقیف عسیران. چاپ پنجم. تهران: کتابخانه منوچهری.
- غزالی، ابی حامد محمد بن محمد. (بی تا). *احیاء علوم‌الدین*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- قشیری نیشابوری، ابی‌القاسم عبدالکریم بن هوازن. (۱۹۹۷)، *الرسالة القشیریه فی علم التصوف*. تحقیق: معروف مصطفی زریق و علی‌الحمد ابوالخیر. چاپ دوم، دمشق - بیروت: دارالخیر.
- کاشانی، عبدالرزاق. (۱۳۷۲)، *شرح منازل السائرین*. قم: بیدار.

- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳)، *بحارالانوار*، چاپ دوم، بیروت: موسسه الوفاء.
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- نجم رازی نجم‌الدین ابوبکر. (۱۳۷۱)، *مرصاد العباد من المبدء الی المعاد*، چاپ چهارم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- الهجویری الغزنوی، ابوالحسن علی بن عثمان. (۱۳۷۱)، *کشف المحجوب*، تصحیح: ژوکوفسکی، چاپ دوم، تهران: کتابخانه طهوری.
- یعقوبی، سید حسین. (۱۳۸۴)، *سبینه الصادقین*، گنج معرفت.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.