Mohi-ud-Din Journal of Islamic Studies (MJIS)
ISSN 3007-3820 (Print) | 3007-3812 (Online)
(July-December), 2024, 2:2 (69-91)

محی الدین جرنل آف اسلامک سٹڈیز
(جولائی–دسمبر ۲۰۲۴)،۲:۲

مجاہدہ نفس میں سلسلہ چشتیہ کے معمولات کا تجزیاتی مطالعہ

An Analytical Study of the Chishtī Order's Practices Concerning Mujāhada-i Nafs

Bilal Ahmed.[a] & Dr. Muhammad Azhar Abbasi [b]

[a] M-Phil Scholar, Minhaj University, Lahore

[b] Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Minhaj University Lahore

Corresponding author Email: dr.azhar.mul@gmail.com

How to cite: Bilal Ahmed & Dr. Muhammad Azhar Abbasi, " An Analytical Study of the Chishti Order' s Practices in Mujāhada-i Nafs," Mohi-ud-Din Journal of Islamic Studies, 2, no.2 (2024): 69-91.

ABSTRACT

The Chishti Order emphasizes Mujāhada al-Nafs (struggle against the self) as a core spiritual discipline to purify the ego and overcome personal desires that distance one from God. This practice is integral to achieving spiritual perfection, enabling seekers to experience divine love and true submission to Allah. The Chishti approach balances internal spiritual struggle with outward acts of compassion, service, and humility. Essential practices include dhikr (remembrance of Allah), prayer, fasting, and seeking the company of the righteous. The ultimate goal is to attain fanā (annihilation of the self), where personal desires are completely surrendered to God.This inner struggle is not meant to isolate the seeker from the world but to transform the individual into a more compassionate and spiritually aware being. The Chishti masters taught that real victory over the self leads to the refinement of character, deeper humility, and sincere devotion. Through consistent practice and spiritual companionship, the seeker gradually detaches from worldly distractions and grows closer to divine presence. Thus, Mujāhada al-Nafs serves as both a personal discipline and a spiritual journey toward unity with the Divine. This paper presents an analytical review of the Chishti Order's practices in Mujāhada al-Nafs, exploring both the spiritual methodology and its transformative impact on the seeker.

Keywords: *Chishti Order, Mujāhada, Ego Purification, Dhikr, Fana', Humility*

Second author's Contribution: Maximum number of authors of a paper shouldn't be more than two and contribution of second author (if any) should be mentioned below:-

The second author contributed to literature review, refining the conceptual framework, and assisted in editing and structuring the final draft of the manuscript.

C

All Contents of this publication is copyrighted and property of *Mohi-ud-Din Journal of Islamic Studies*, and restricted to commercial use. It allows Research uses only, provided that original author(s) and sources should be credited with a proper academic referencing.

تمہید

انسان کی شخصیت میں موجود روحانی، اخلاقی اور نفسیاتی پہلو اس کی فلاح و بہبود کے لیے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ قرآن مجید نے انسانی نفس کی پاکیزگی اور تطہیر کو "تزکیہ" سے تعبیر کیا ہے. تزکیہ نفس کے لیے مجاہدہ نفس ایک لازمی عنصر ہے۔ جس کے ذریعے انسان اپنے اندرونی عیوب کو ختم کرتا ہے غلط نظریات اور اخلاقی کمزوریوں کا علاج کرتا ہے اور روحانی ارتقا کی منازل طے کرتا ہے۔ تصوف کے مختلف سلسلوں میں تزکیہ نفس اور مجاہدہ پر خصوصی توجہ دی گئی ہے۔ ان میں سلسلہ چشتیہ اپنی انفرادیت اور عملی تربیت کے حوالے سے نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ اس سلسلے کے بزرگان نے روحانی ترقی کے لیے مجاہدہ نفس کو نہ صرف نظریاتی طور پر اہم قرار دیا بلکہ عملی معمولات اور تربیتی طریقوں کے ذریعے اس کو زندگی کا لازمی حصہ بنایا۔

یہ تحقیق سلسلہ چشتیہ کے معمولاتِ مجاہدہ نفس کا تجزیاتی مطالعہ پیش کرتی ہے۔ سلسلہ چشتیہ کے بزرگان نے تزکیہ نفس کے لیے مخصوص روحانی اور عملی طریقے اپنائے، اور ان طریقوں نے فرد کی ذہنی، اخلاقی اور روحانی ترقی میں کیا کردار ادا کیا۔ یہ جائزہ ان اصولوں اور معمولات کو سمجھنے میں مدد فراہم کرے گا جو آج کے دور میں بھی روحانی اور اخلاقی زندگی کے لیے مشعل راہ بن سکتے ہیں۔

سابقہ تحقیق کا جائزہ /Review of Literature

اس تحقیقی موضوع پر مختلف نوعیت سے کام ہوتا رہا ہے۔ سلسلہ چشتیہ پر کام الگ سے مختلف منہج سے ہوا ہے۔ مگر مجاہدہ نفس میں سلسلہ چشتیہ کے معمولات کا تجزیاتی مطالعہ سے متعلقہ تحقیقی کام کا جس قدر بھی جائزہ لیا گیا ہے کہ اس موضوع پر کیا گیا کام باضابطہ نہیں بلکہ جابجا بکھرا ہوا ہے۔ نیز عصر حاضر کے تناظر میں یہ تحقیقی کام کس قدر کم ہے ہماری دانست کے مطابق اس موضوع "مجاہدہ نفس میں سلسلہ چشتیہ کے معمولات کا تجزیاتی مطالعہ کی اب تک بات نہیں ہوئی۔

مجاہدہ نفس میں سلسلہ چشتیہ کے معمولات کا تجزیاتی مطالعہ کے موضوع پر جب سابقہ تحقیقات کا جائزہ لیا گیا تو اس نوعیت کی قابل ذکر تحقیق نظر سے نہیں گزری البتہ متفرق موضوعات پر درج ذیل مقالہ جات لکھے گئے ہیں:

1. نور الزمان نوری (مقالہ نگار) برصغیر پاک وہند میں صوفیہ نقشبند کا منہج تربیت اور انسانی نفسیات (منہاج یونیورسٹی لاہور، 2023)

2. شبیر احمد (مقالہ نگار) نظریہ وحدت الوجود میں مشائخ چشت کا کردار (منہاج یونیورسٹی لاہور، 2012)

مجاہدہ نفس میں سلسلہ چشتیہ کے معمولات کا تجزیاتی مطالعہ پر مذکورہ دو مقالہ مقالہ جات کے علاوہ کوئی تحقیقی کام نہ ہوا ہے۔

اس مضمون میں مجاہدہ نفس کے لغوی اور اصطلاحی معنی، اس کی اہمیت، اور مجاہدہ نفس میں سلسلہ چشتیہ کے نظریات کا تجزیاتی مطالعہ پیش کیا جاتا ہے۔

نفس کا معنی ومفہوم

عربی زبان میں "نفس" ایک وسیع اور گہرے مفہوم کا حامل لفظ ہے جسے مختلف مواقع اور سیاق وسباق میں متنوع معانی کے لیے استعمال کیا گیا ہے۔ یہ لفظ اسلامی نصوص میں کئی بار آیا ہے اور روحانی، اخلاقی، اور نفسیاتی پہلوؤں پر گہرے اثرات رکھتا ہے۔ جیسا کہ ابن منظور افریقی لکھتے ہیں:

1. **ذات** کسی شے کی اصل حقیقت اور کلیت۔
2. **روح** وہ جو انسان اور جانوروں میں زندگی کی علامت ہے۔
3. **منبع الحیاۃ** زندگی کا منبع، یعنی وہ جو زندگی کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔
4. **عقل** انسانی شعور اور سمجھنے کی صلاحیت۔
5. **حس** محسوسات کا ادراک کرنے کی صلاحیت۔
6. **تمیز** بھلے اور برے میں فرق کرنے کی صلاحیت۔[1]

صاحبِ القاموس المحیط کے مطابق نفس کا مفہوم:

الفیروزآبادی نے اپنی مشہور لغت "القاموس المحیط" میں لفظ "نفس" کے مختلف پہلوؤں کو اجاگر کیا ہے۔ انہوں نے اس لفظ کو انسانی وجود کے مختلف پہلوؤں، جیسے روح، ذات، ارادہ، اور خواہشات کے معانی میں بیان کیا ہے۔

[1] عبد الرحمن کیلانی، مقالات کیلانی (لاہور: مکتبہ اسلامیہ، ۲۰۰۹ء)، ۱:۲۰۱۔

یہ معانی انسانی شعور اور داخلی کیفیت کی عکاسی کرتے ہیں، جو کہ نفسیاتی اور روحانی پہلوؤں کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

علاوہ ازیں، یہ لفظ مختلف سیاق وسباق میں دیگر کئی معانی میں بھی آتا ہے۔ زبیدی نے اپنے کام میں "نفس" کے پندرہ مختلف مفاہیم کو بیان کیا ہے، جبکہ فیروز اللغات میں درج معانی درج ذیل ہیں:

1. زندگی یا جان
2. روح
3. ذات یا ہستی
4. حقیقت یا اصلیت
5. کسی چیز کی اصل شکل یا صورت
6. بنیادی جوہر
7. جسمانی اعضا میں سے عضو تناسل
8. نفسانی خواہشات

اللہ تعالیٰ نے انسان کے نفس کو خیر و شر دونوں کی صلاحیتوں سے نوازا ہے اور انسان کو یہ اختیار دیا ہے کہ وہ ان میں سے کس کو اپنے عمل میں غالب کرتا ہے۔ اگر انسان خیر کی طاقت کو استعمال میں لائے تو وہ شر کو قابو میں رکھ سکتا ہے اور اگر شر کو ترجیح دے تو خیر مغلوب ہو سکتی ہے۔ نفس کے اندر خیر و شر کی یہ کشمکش اس کی فطرت کا حصہ ہے اور یہ عمل زندگی بھر جاری رہتا ہے۔ نفس کی اس مسلسل کشمکش کے دوران اس کی تین مختلف حالتیں سامنے آتی ہیں، جن کا ذکر مختلف علماء نے کیا ہے۔ مولانا عبد الرحمن کیلانی لکھتے ہیں:

> نفسِ امارہ یہ نفس کی وہ ابتدائی حالت ہے جب انسان برائیوں کی طرف زیادہ مائل ہوتا ہے۔ اس کیفیت میں انسان کی ترجیحات ذاتی مفادات، خود پسندی، اور خواہشات کی تکمیل پر مرکوز ہوتی ہیں۔ اپنی بڑائی اور کبریائی کو تسکین دینے کی جستجو انسان کو دوسروں کے حقوق سے غافل کر دیتی ہے۔ یہ حالت نفس کی وہ کیفیت ہے جہاں انسان اپنی خواہشات کے زیرِ اثر برے اعمال کی طرف رغبت رکھتا ہے اور انہیں پورا کرنے کے لیے متحرک رہتا ہے۔[2]

[2] ۔ کیلانی، مقالات کیلانی، ۱:۲۰۱۔

مجاھدہ نفس کے اس عمل میں وقت کے ساتھ تبدیلیاں آتی ہیں اور اس کی مختلف حالتیں نمایاں ہوتی ہیں۔ جب نفس میں کچھ حد تک سدھار پیدا ہوتا ہے تو انسان کو برے اعمال کے بعد ندامت اور شرمندگی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس کو "نفسِ لوامہ" یعنی ملامت کرنے والا نفس کہا جاتا ہے۔ یہ انسان کو غلطیوں پر ملامت کرتا ہے اور توبہ کی طرف مائل کرتا ہے۔

جب نفس کی مکمل تطہیر ہو جاتی ہے اور انسان اپنے رب کی فرمانبرداری اختیار کر لیتا ہے تو برائی سے نفرت اور نیکی کی طرف رغبت پیدا ہوتی ہے۔ اس کیفیت کو "نفسِ مطمئنہ" کہا جاتا ہے کیونکہ اس حالت میں انسان کو نیک اعمال میں سکون اور قلبی اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ نفس کی یہ ارتقائی منازل اسی وقت کامیاب تصور کی جاتی ہیں جب انسان اس کی اطاعت اور فرمانبرداری اختیار کرے۔ قرآن مجید میں بھی ایسے کامیاب نفس کا ذکر آیا ہے جو اپنی روحانی اور اخلاقی بلندی کی بدولت اللہ کے پسندیدہ بندوں میں شامل ہو جاتا ہے۔

قاضی ثناء اللہ پانی پتی نے اس موضوع پر کچھ اہم نکات بیان کیے ہیں جن میں وہ انسان کے نفس کی حالتوں اس کی اصلاح اور اللہ کے ساتھ تعلق کی اہمیت کے حوالے سے فرماتے ہیں:

> جب انسان کا نفس اللہ اور اس کے احکامات سے راضی ہو جاتا ہے اور اللہ کی یاد و اطاعت سے سکون و اطمینان پاتا ہے تو وہ اللہ کی منع کردہ چیزوں اور ان تمام امور سے جو اللہ سے دور کرتے ہیں کنارہ کشی اختیار کر لیتا ہے۔ یہی وہ نفس ہے جو حقیقی کامیابی حاصل کرتا ہے۔"[3]

مجاہدہ کا لغوی مفہوم

اہلِ لغت کے نزدیک مجاہدہ سے مراد نفس کو شہوتوں سے باز رکھنا اور دل کو خواہشات اور تمناؤں سے خالی کرنا ہے۔ جیسا کہ امام جرجانی نے اپنی کتاب التعریفات میں لکھتے ہیں:

(المُجَاهَدَةُ فِي اللُّغَةِ المُحَارَبَةُ وَفِي الشَّرْعِ مُحَارَبَةُ النَّفْسِ الأَمَّارَةِ بِالسُّوءِ)۔[4]

مجاہدہ لغت میں لڑائی اور شرع میں نفس امارہ سے جنگ (کرنے کو کہتے ہیں)۔

امام ابن منظور افریقی لکھتے ہیں:

---

[3] محمد ثناء اللہ مظہری، تفسیر مظہری (لاہور: ضیاء القرآن پبلی کیشنز، ۲۰۱۰ء)، ۳:۱۵۶۔

[4] علی بن محمد جرجانی، کتاب التعریفات (بیروت، لبنان، دار الکتب العلمیہ، ۱۹۹۳ء) ۱:۱۷۔

(جَهَدَ جَدَّ وَجَهَدَ فِي الأَمْرِ أَي طَلَبَهُ حَتَّى وَصَلَ إِلَى الغَايَةِ وَبَلَغَ المَشَقَّةَ وَجَهَدَ بِفُلَانٍ أَيِ امْتَحَنَهُ وَتَجَاهَدَ العَدُوَّ مُجَاهَدَةً وَجِهَادًاأَي قَاتَلَهُ)۔[5]

(جَهَدَ کوشش کرنااور جَهَدَ فی الأمر یعنی کسی کام کو ایسی کوشش سے طلب کرنا کہ آخری حد تک پہنچ جائے اور مشقت کا سامنا کرے اور جَهَدَفلا ن یعنی اس کا امتحان لیناہے اور دشمن کے خلاف مجاہدہ کرنایعنی اس سے لڑنا۔

اسی طرح ابن فارس لکھتے ہیں:

(الجِهَادُ عَلَى وَزْنِ فِعَالٍ مَأْخُوذٌ مِنَ الجُهْدِ بِالضَّمِّ وَهُوَ المَشَقَّةُ البَالِغَةُ وَالجَهْدُ بِالفَتْحِ الأَرْضُ الصَّلْبَةُ وَبِالفَتْحِ وَالضَّمِّ الطَّاقَةُ وَمِنْهُ قَوْلُهُ تَعَالَى: (وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ سورة التوبة: 79) وَالظَّاهِرُ أَنَّ جَمِيعَ هَذِهِ المَعَانِي تَرْجِعُ إِلَى أَصْلٍ وَاحِدٍ وَهُوَ الشِّدَّةُ إِمَّا فِي ذَاتِ الشَّيْءِ أَوْ فِي التَّعَامُلِ مَعَهُ وَمُعَالَجَتِهِ كَمَا يَظْهَرُ أَنَّهُ مَوْضُوعٌ فِي أَصْلِ اللُّغَةِ لِبَذْلِ الجُهْدِ بَدَنِيًّا كَانَ أَوْ نَفْسِيًّا أَوْ عَقْلِيًّا أَوْ مَالِيًّا فِي مَجَالِ الغَيْرِ أَوْ فِي مَجَالِ الشَّرِّ)۔[6]

جہاد وزن فعال پر ہے اور جہدٌ سے ماخوذ ہے جو کہ بہت زیادہ مشقت کو کہتے ہیں اور جھد جیم کی زبر کے ساتھ سخت زمین کو کہتے ہیں الجھدُ زبر اور پیش دونوں طرح سے آئے تو طاقت کو کہتے ہیں قرآن کریم میں سورہ توبہ آیت ۷۹ میں اللہ کریم فرماتا ہے: اور وہ لوگ جو اپنی طاقت کے سوا کچھ نہیں پاتے 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 یامالی کوشش کے لیے استعمال ہوتا ہے چاہے وہ کسی دوسرے کے معاملے میں ہو یاشر کے خلاف ہو۔

مجاہدہ نفس کا اصطلاحی مفہوم

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

(يُشير هذا إلى مجاهدة النفس حيث يدرك المسلم أن ألد أعدائه هو النفس التي تسكن فيه والتي تميل بطبيعتها إلى الشر وتبتعد عن الخيركما أنها توحي بالخطأ كما جاء في قوله تعالى: (وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء) تتسم

[5] ۔ محمد بن منظور بن مکرم افریقی، لسان العرب (بیروت، لبنان، دار الکتب العلمیہ، ۱۹۹۷ء) ۱۲: ۲۱۴۔

[6] ۔ ایضا: ۱۲: ۲۱۴۔

النفس بالميل إلى الراحة والاسترخاء وتفضل البطالة وغالبًا ما تنجرف وراء الهوى وتغريها الشهوات العاجلة حتى وإن كان في ذلك ضررها وشقاؤها)۔[7]

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 جیسا کے سورہ یوسف آیت ۵۳ میں ارشاد ہے: اور میں اپنے نفس کو بری نہیں کرتا بے شک نفس تو برائی کا حکم دینے والا ہے۔ 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۔

مولانا امین احسن اصلاحی "مجاہدہ نفس" کی اصطلاحی تشریح یوں کرتے ہیں کہ:

(نفس کو غلط رجحانات اور میلانات سے ہٹا کر اسے نیکی اور خدا ترسی کے راستے پر ڈالنا، تاکہ وہ کمال کی منزل تک پہنچ سکے)۔[8]

اسی طرح ڈاکٹر محمد امین نے "مجاہدہ نفس" کی وضاحت اس انداز میں کی ہے:

(یہ انسان کی تمام شخصیت کی قوتوں جیسے جبلتیں، جذبات، محرکات، تعقل اور ادراک کی ایسی تربیت کا عمل ہے کہ وہ ہر قسم کی برائیوں، رذائل، منکرات، اور مصائب سے محفوظ رہ سکے۔ ساتھ ہی انسان کو ہر قسم کی بھلائی، فضائل، معروفات اور حسنات کو اپنانا چاہیے اور ان پر عمل پیرا ہو کر انہیں اپنی زندگی کا حصہ بنانا چاہیے)۔[9]

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 جدوجہد 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 اللہ تعالی نے ارشاد فرمایا:

(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ)۔[10]

7۔ عبدالرحمن بن علی ابن جوزی، بستان الواعظين ورياض السامعين (قاہرہ، إحياء الكتب، ۱۹۹۹ء) ۱:۸۱۔

8۔ ایضا ۱:۸۱۔

9۔ محمد امین، مقالات تصوف (لاہور، مکتبہ برہان، ۲۰۰۹ء)، ص: ۱۳۹

10۔ القرآن: ۲:۲۸۶

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

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:

(وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ)۔[11]

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 ہو گا۔

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

اسی طرح سورۃ الشمس میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

(وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَافَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا)۔[12]

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

ایک دوسرے مقام سورۃ العنکبوت میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

(وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ)۔[13]

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 واضح ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے نفس کو اس طرح تخلیق کیا ہے کہ وہ نیکی اور بدی میں فرق کر سکے۔ فلاح کا راستہ یہ ہے کہ انسان نیکی کی طرف قدم بڑھائے اور بدی کو قابو میں کرے۔ انسان اپنے

11۔ القرآن:۷۹:۴۰

12۔ القرآن:۹۱:۱۔

13۔ القرآن:۲۹:۶۹

شعور کی مدد سے نیکی کو غالب اور بدی کو مغلوب کرنے کے لیے جو کوشش کرتا ہے قرآن میں اسے "تزکیہ" کہا گیا ہے۔ نفس کا تزکیہ اس بات پر منحصر ہے کہ انسان اپنے اندر موجود غلط افکار اور نظریات کو دور کرے بری عادات اور اخلاقی کمزوریوں کو درست کرے اور رسموں و تقلیدوں کے جمود کو ختم کرے۔

اسی طرح عارضی خواہشات اور نفسانی جذبات کی وجہ سے پیدا ہونے والی کمزوریوں اور بزدلی کا علاج کیا جائے تاکہ انسان اپنے مقصدِ حیات کو سمجھ سکے اس کی حوصلہ افزائی ہو سکے اور وہ اپنی فطری صلاحیتوں کے مطابق ذہنی، اخلاقی، اور روحانی ترقی کی بلند منازل تک پہنچ سکے جو اللہ تعالیٰ نے اس میں رکھی ہیں۔

مجاہدہ نفس حدیث مبارکہ کی روشنی میں

ابوہریرہ رضی اللہ سے روایت مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا

(المجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله)۔[14]

("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)[15]

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)۔[16]

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

14۔ محمد بن عیسیٰ، الترمذی، السنن (بیروت: دار احیاء التراث العربی، س ن) ۵۶۳:۱

15۔ حنبل، احمد بن حنبل، مسند احمد (بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، ۲۰۰۹ء) ۶۹۲:۴۔

16۔ محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح بخاری (بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، ۱۴۲۲ھ) ۵۶۱:۱۔

اللہ نے نیکیوں اور برائیوں کا حساب مقرر کر دیا ہے۔ اگر کوئی شخص نیکی کرنے کا ارادہ کرے اور اسے انجام نہ دے سکے، تو اللہ اس کے لیے پوری نیکی لکھتا ہے، اور اگر وہ نیکی کر لے تو اللہ اسے دس سے سات سو گنا تک لکھتا ہے۔ اور اگر کوئی برائی کا ارادہ کرے اور نہ کرے تو اللہ اس کے لیے ایک نیکی لکھتا ہے، جبکہ اگر وہ برائی کرے تو صرف ایک برائی ہی لکھی جاتی ہے۔[17]

یہ حدیث اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ نفس کے ساتھ جدوجہد 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 جدوجہد انسان کو روحانی طور پر بلند کرتی ہے اور اسے اللہ کے قریب لے جاتی ہے۔ علم حاصل کرنا، اس پر عمل کرنا، حق کی دعوت دینا اور صبر کرنا یہ وہ تمام اعمال ہیں جن 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 ن بیان کرتے ہیں کہ مجاہدۂ نفس کے چار مراتب ہیں:

أ. اسے ہدایت اور دینِ حق سیکھنے پر مجبور کرنا۔

ب. اسے ہدایت اور دینِ حق پر عمل کرنے پر مجبور کرنا۔

ج. اسے حق کی دعوت دینے پر مجبور کرنا۔

د. 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 ایک مسلمان ان چار مراتب کو مکمل کر لیتا ہے، تو وہ ربانیین میں شمار ہوتا ہے۔ سلف کے اجماع کے مطابق، ایک عالم اس وقت تک ربانی نہیں کہلایا جا سکتا جب تک وہ حق کو نہ جانے اس پر عمل نہ کرے اور اسے دوسروں کو نہ سکھائے۔ جو شخص حق کو جانتا ہے اس پر عمل کرتا ہے، اور اسے سکھاتا ہے وہ آسمانوں کی سلطنت میں عظیم حیثیت رکھتا ہے۔[18]

---

[17]۔ القرآن:۲۹:۶۹

[18]۔ محمد بن احمد ابن قیم، زاد المعاد فی ھدی خیر العباد (بیروت: مؤسستہ الرسالہ، ۱۴۳۷ھ) ۲:۸۷۵۔

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:

1. 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۔
2. 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۔
3. 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۔
4. نفس کی تربیت: نفس کو کنٹرول کرنا اور اس کی تربیت کرنا تاکہ وہ خواہشات اور گناہوں کی طرف نہ جائے۔
5. 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۔
6. 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۔
7. اللہ کی رضا: آخر کار، 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۔
8. 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۔[19]

انسان کی شخصیت کا تشکیل مختلف عوامل پر مبنی ہوتا ہے۔ اس میں فطرت، تعلیم، ماحول اور تجربات کا کردار ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو ایسے بنایا ہے کہ وہ نیکی اور بدی کے درمیان امتیاز کر سکے اور اپنے اندر موجود نیکی کو بڑھائے۔ انسان کی شخصیت اور نفسیاتی حالات میں تبدیلی کا عمل مستقل رہتا ہے جہاں اوّلیاء اللہ کی قربانی اور

19- القرآن:۲۹:۶۹

تجاہل کا فرق آشکار ہوتا ہے۔ نفس امارہ، نفس لوامہ، اور نفس مطمئنہ، انسان کی شخصیت کے مختلف مراحل کو ظاہر کرتے ہیں، جہاں نیکی کی راہ پر چلنے کی قابلیت بڑھتی رہتی ہے۔

مجاہدہ نفس میں سلسلہ چشتیہ کے معمولات

سلسلہ چشتیہ میں تزکیہ نفس کے لیے کوئی مخصوص یا طے شدہ نصاب نہیں ہے۔ چشتی صوفیاء ہر شخص کی روحانی تربیت اور اصلاح کے لیے ایک خاص طریقہ اختیار کرتے ہیں جو اس فرد کی حالت اور ضرورت پر منحصر ہوتا ہے۔ چشتی مشائخ کا یہ کہنا ہے کہ حضرت علیؓ ایک بار رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور انہوں نے فرمایا۔

(فَإِنَّ عَلِيّاً كَرَّمَ اللَّهُ وَجْهَهُ سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَوْلِهِ: (يَا رَسُولَ اللَّهِ دُلَّنِي عَلَى أَقْرَبِ الطُّرُقِ إِلَى اللَّهِ وَأَسْهَلِهَا عَلَى عِبَادِهِ وَأَفْضَلِهَا عِنْدَهُ تَعَالَى) فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "عَلَيْكَ بِمُدَاوَمَةِ ذِكْرِ اللَّهِ سِرّاً وَجَهْراً". قَالَ عَلِيٌّ: فَكَيْفَ أَذْكُرُ؟ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: غَمِّضْ عَيْنَيْكَ وَاسْمَعْ مِنِّي لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ثَلاثَ مَرَّاتٍثُمَّ قُلْهَا ثَلاثاً وَأَنَا أَسْمَعُ" ثُمَّ فَعَلَ ذَلِكَ بِرَفْعِ الصَّوْتِ)۔[20]

حضرت علیؓ نے رسول اللہ ﷺ سے دریافت کیا کہ اللہ کی رضا کے قریب ترین اور آسان ترین راستہ کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: "خلوت میں اللہ کا ذکر کرو۔" حضرت علیؓ نے ذکر کا طریقہ پوچھا تو آپ ﷺ نے فرمایا: "آنکھیں بند کرو اور میری آواز سنو۔" پھر آپ ﷺ نے تین بار "لا الہ الا اللہ" فرمایا، جسے حضرت علیؓ نے سن کر یاد کیا۔ بعد میں حضرت علیؓ نے یہ طریقہ حسن بصریؒ کو سکھایا، اور یہ روایت آگے منتقل ہوتی رہی۔

حضرت شاہ ولی اللہؒ فرماتے ہیں کہ:

یہ حدیث خاص طور پر چشتیہ مشائخ سے ہی نقل کی گئی ہے۔ محدثین کے نزدیک یہ حدیث "غریب" ہے اور "منقطع" ہونے کی وجہ سے اس کی صحت پر سوال اٹھتا ہے، کیونکہ تاریخی طور پر حسن بصریؒ کی حضرت علیؓ سے ملاقات ثابت نہیں۔ اس کے علاوہ، حدیث کے الفاظ کی سادگی کی وجہ سے اس کا قبول کرنا مشکل نظر آتا ہے۔ تاہم، چشتیہ اولیاء کے بارے میں حسنِ ظن ہمیں اس بات کی طرف مائل کرتا ہے کہ ہم صرف انقطاع (سلسلے کے ٹوٹنے)

[20]۔ شاہ ولی اللہ دہلوی، الانتباہ فی سلاسل اولیاء اللہ (دہلی: برقی پریس، ۲۰۰۳ء)، ۹۰-۹۱۔

کی بنیاد پر اس حدیث کو رد نہ کریں، کیونکہ امام ابو حنیفہؒ اور امام مالکؒ کے نزدیک اگر راویان معتبر ہوں تو مرسل (غیر متصل) حدیث بھی حجت (قابل قبول دلیل) شمار کی جا سکتی ہے۔[21]

توجہ اور سلسلہ چشتیہ

اگرچہ "توجہ" کا استعمال زیادہ تر نقشبندیہ سلسلے میں معروف ہے، لیکن چشتیہ سلسلے میں بھی اس کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ خواجہ حسن نظامی کے مطابق:

> مرشد اپنے مرید کو سامنے دوزانو بٹھا کر خود بھی انہی انداز میں بیٹھتا ہے۔ پھر وہ خیالات کو یکسو کر کے "اسم ذات" (اللہ) کا ذکر مرید کے دل پر ایک سو ایک سانسوں کے دوران کرتا ہے۔ اس عمل سے ذکر کی کیفیت اور روحانی حرارت مرید کے دل میں منتقل ہوتی ہے جو اسے مزید مشق اور ذکر کے لیے تیار کرتی ہے۔ یہ طریقہ مرید کے روحانی تربیت کا بنیادی حصہ سمجھا جاتا ہے۔[22]

اسی طرح محمد عظیم فاروقی لکھتے ہیں:

> سلسلہ چشتیہ میں مرشد مرید کو ذکر کی تعلیم دینے سے پہلے اسے ایک دن کا روزہ رکھنے کی ہدایت دیتا ہے، خاص طور پر جمعرات کے دن کو افضل سمجھا جاتا ہے۔ اس کے بعد مرید سے دس بار استغفار اور درود شریف پڑھوایا جاتا ہے۔ پھر شیخ قرآن کی آیت: "فَاذْكُرُوا اللّٰهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ" تلاوت کرتا ہے اور مرید کو نصیحت کرتا ہے کہ ذکر الٰہی کو اپنی زندگی کا حصہ بنائے اور اس کے بغیر کوئی لمحہ نہ گزارے[23]

ذکر جہر اور سلسلہ چشتیہ

سلسلہ چشتیہ میں "اخفاء" (چھپانا) کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ ان کے ہاں "ذکر جہر" (بلند آواز سے ذکر کرنا) صرف تہجد کے دوران کیا جاتا ہے کیونکہ وہ نہیں چاہتے کہ لوگ ان کی عبادات یا مشقوں کو سنیں یا دیکھیں۔ حتیٰ کہ تہجد کے دوران بھی یہ ہدایت دی جاتی ہے کہ ذکر جہر ایسی حالت میں کیا جائے کہ آس پاس کے لوگ سو رہے ہوں تاکہ ان کی نیند میں کوئی خلل نہ ہو۔ تہجد کی نماز میں پہلے بارہ رکعت نفل دو دو رکعت کی نیت سے پڑھی

21- مصدر سابق۔

22۔ ایضاً۔

23۔ ایضاً۔

جاتی ہیں اور ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۃ اخلاص کی تلاوت کی جاتی ہے۔ نماز مکمل کرنے کے بعد یہ دعا پڑھی جاتی ہے:

> اے اللہ! میرے دل کو تیرے سوا ہر شے سے پاک کر دے اور اسے ہمیشہ کے لیے اپنی معرفت کے نور سے منور کر دے۔ اے اللہ! اے اللہ! اے اللہ! اس کے بعد توبہ اور استغفار کی جاتی ہے اور یہ الفاظ پڑھے جاتے ہیں:
>
> میں اللہ سے مغفرت مانگتا ہوں جس کے سوا کوئی معبود نہیں وہ زندہ ہے اور ہر چیز کا نگہبان ہے اور میں اس کی طرف توبہ کرتا ہوں۔ اس کے بعد تین مرتبہ درود شریف پڑھا جاتا ہے۔[24]

چشتیہ مشائخ یہ طریقہ سکھاتے ہیں کہ مرید کسی خلوت میں دوزانو یا چار زانو بیٹھ کر قبلہ رخ ہو جائے۔ اگرچہ وضو کرنا ضروری نہیں مگر اگر وضو ہو تو بہتر سمجھا جاتا ہے۔ جسم سیدھا رکھا جائے اور آنکھیں بند کر لی جائیں۔ دونوں ہاتھ زانوؤں پر رکھے جائیں۔ اگر مربع بیٹھا ہو تو دائیں پاؤں کے انگوٹھے اور اس کی اگلی انگلی کو بائیں پاؤں کے گھٹنے کے نیچے موجود رگ "کیماس" سے جوڑا جائے۔ اس طریقے سے دل کی حرارت میں اضافہ ہوتا ہے شکوک و وساوس کا خاتمہ ہوتا ہے اور دل کی چربی جو کہ خناس کا مرکز سمجھی جاتی ہے پگھل جاتی ہے۔ پھر اس حالت میں ذکر کیا جاتا ہے۔[25]

شرائط ذکر

ذکر کی سات اہم شرائط ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:

1. **برزخ:** اس سے مراد شیخ کی صورت کا واسطہ ہے یعنی مرید اپنے شیخ کی صورت کو اللہ کی تجلی (نور) کا مظہر سمجھے۔
2. **ذات:** اس سے مراد اللہ کی مطلق ذات ہے یعنی ذکر کے دوران اللہ کی ذات کو ہر چیز سے بلند اور برتر جاننا۔
3. **صفات:** اس سے مراد اللہ کی سات صفات ہیں، جیسے حیات (زندگی)، علم (علم)، ارادہ (مرضی)، قدرت (طاقت)، سمع (سننا)، بصر (دیکھنا)، اور کلام (بولنا)۔ ذکر کے دوران ان صفات کا تصور کیا جائے۔

24۔ مصدر سابق۔

25۔ قطب الدین احمد دہلوی، القول الجميل مع شرح شفاء العليل (دہلی: برقی پریس، ۱۹۹۸ء)، ۷۰۔

4. **مد:** یہ کلمہ "لا" کو کھینچ کر ادا کرنے کی حالت ہے یعنی ذکر کے دوران "لا" کو ناف سے کھینچ کر با آواز بلند کہا جائے۔
5. **شد:** یہ کلمہ "اللہ" کو زور دے کر اور شدت سے کہنا ہے، تاکہ ذکر کا اثر دل پر ہو۔
6. **تحت:** یہ ذکر کو ناف کے نیچے سے قوت کے ساتھ شروع کرنے کی حالت ہے، یعنی "ہمزہ" کو ناف سے نکال کر ذکر کی ابتدا کی جائے۔
7. **فوق:** اس کا مطلب ہے کہ ذکر دماغ میں ختم ہو، یا ذکر کی حالت میں ذہن میں داہنے مونڈھے کا تصور ہو۔

اس طرح کی شرائط ذکر کی روحانیت کو گہرا کرنے اور اسے دل کی حقیقت تک پہنچانے میں مدد دیتی ہیں۔[26]

ذکر نفی واثبات چار ضربی

ذکر نفی و اثبات ایک روحانی مشق ہے جو چار مراحل میں کی جاتی ہے اور اس میں مرید کلمہ "لا الہ الا اللہ" کے ذریعے اللہ کے سوا ہر چیز کی نفی اور اللہ کی ذات کا اثبات اپنے دل اور دماغ میں کرتا ہے۔ اس عمل میں مرشد کی رہنمائی اور پختہ ارادے کے ساتھ یکسوئی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ دل دنیاوی خیالات سے پاک ہو کر اللہ کی ذات سے جڑ سکے۔ جیسا کہ شاہ ولی اللہ محدث دہلوی نے بیان کیا:

> ذکر نفی و اثبات چار مرحلوں میں کیا جاتا ہے اور ان مراحل میں مذکورہ شرائط کا خاص خیال رکھا جاتا ہے۔ مرید نماز کی حالت یا مربع بیٹھنے کی حالت می عزیمت (پختہ ارادہ) کے ساتھ کلمہ "لا" کو ناف سے نکال کر داہنے مونڈھے تک کھینچتا ہے۔ پھر "الا" کو دماغ سے نکال کر یہ ارادہ کرتا ہے کہ اس نے اپنے دل سے غیر اللہ کی محبت کو نکال کر پیچھے پھینک دیا ہے۔ اس کے بعد "اللہ" کو شدت اور قوت کے ساتھ دل پر ضرب لگاتے ہیں تاکہ دل سے تمام دنیاوی خیالات اور غیر اللہ کی محبت کا خاتمہ ہو جائے۔ اثبات کے دوران مرید یہ تصور کرتا ہے کہ وہ مطلوب (اللہ) کو پالیا ہے اور خود کو درمیان سے نکال کر اللہ کے ساتھ جڑتا ہے۔

اسی طرح دوسری جگہ شاہ ولی اللہ ذکر میں "نفی" کے درجات کے بارے میں لکھتے ہیں:

1. مبتدی (ابتداء کرنے والا): غیر اللہ کی معبودیت (پرستش) کی نفی کرتا ہے۔
2. متوسط (درمیانی درجے کا): غیر اللہ کے مقصد ہونے کی نفی کرتا ہے۔
3. منتہی (اعلیٰ درجے کا): غیر اللہ کے وجود کی نفی کرتا ہے۔

---

[26] ۔ دہلوی، الانتباہ فی سلاسل اولیاء الله، ۹۰۔۹۱۔

اس ذکر میں سب سے اہم شرط "جمع ہمت" (دل کا مکمل یکسوئی کے ساتھ لگانا) اور "فہم معنی" (ذکر کے معانی کو سمجھنا) ہے تا کہ ذکر بے مقصد نہ ہو۔ دوسری شرط یہ ہے کہ ذکر کے دوران اپنے مرشد کی صورت کا تصور کرے جیسا کہ کہا گیا ہے "الرفیق ثم الطریق" پہلے رفیق، پھر راستہ۔[27]

ذکر اثبات مجرد

اثبات مجرد ایک روحانی مشق ہے جس میں مرید "الا اللہ" کا ذکر چار سو بار کرتا ہے اسے "یک ضربی ذکر" کہا جاتا ہے۔ اس دوران مرید دوزانو بیٹھ کر کمر سیدھی رکھتا ہے اور سر کو دائیں کندھے کی طرف جھکاتے ہوئے دل پر "الا اللہ" کی پوری قوت سے ضرب لگاتا ہے۔ اس ذکر کے ساتھ مرید یہ تصور کرتا ہے کہ اللہ کے سوا کچھ بھی موجود نہیں اور وہی واحد حقیقت ہے۔ جیسا کہ حسن نظامی خلاصہ تعلیم و تصوف میں لکھتے ہیں:

> ذکر نفی و اثبات، یعنی "لا الہ الا اللہ" کے بعد مرید کو دوزانو بیٹھ کر "اثبات مجرد" کا ذکر کرنا چاہیے۔ "اثبات مجرد" سے مراد صرف "الا اللہ" کا ذکر ہے۔ اس دوران مرید کو اپنی کمر سیدھی رکھنی چاہیے اور سر کو دائیں کندھے کی طرف جھکانا چاہیے، تاکہ پورے عزم کے ساتھ "الا اللہ" کی تاثیر دل پر پڑے۔ اس وقت، مرید کو یہ تصور کرنا چاہیے کہ سوائے اللہ کے کچھ بھی نہیں ہے اور صرف وہی موجود ہے، اور میرے ساتھ کسی اور کا کوئی تعلق نہیں۔ یہ ذکر "اثبات مجرد" کو مسلسل چار سو بار پڑھا جانا چاہیے، جسے "یک ضربی ذکر" کہا جاتا ہے۔[28]

ذکر پاس وانفاس

ذکرِ پاس وانفاس کے مختلف طریقے ہیں، جن میں سے دو عام اور آسان طریقے درج ذیل ہیں:

۱۔ ذکرِ نفی و اثبات کے ساتھ پاس انفاس: روحانی مسافر کو جب "پاس انفاس" کا ارادہ ہو، تو اسے مکمل بیداری کے ساتھ اپنی توجہ سانس پر مرکوز کرنی چاہیے۔ جب سانس باہر کی طرف نکلے، تو "لا الہ" کہے اور تصور کرے کہ وہ اپنے دل سے اللہ کے سوا تمام محبتوں کو نکال رہا ہے۔ پھر جب سانس اندر کی طرف آئے، تو "الا اللہ" کہے اور اپنے دل میں اللہ کی محبت کو مضبوط کرتا جائے۔[29]

27۔ مصدر سابق۔

28۔ ایضاً۔

29۔ ایضاً۔

۲۔ ذکر اسم ذات کے ساتھ پاس انفاس: اس طریقے میں زبان کو تالو سے لگا کر منہ بند کیا جاتا ہے۔ جب سانس اندر کی طرف آئے، تو "اللہ" کہا جائے اور سانس کو اس حد تک روکا جائے کہ پیٹ اور چھاتی مکمل طور پر بھر جائیں، اس دوران یہ تصور کیا جائے کہ اللہ تعالیٰ ہر جگہ موجود ہے۔ پھر آہستہ آہستہ سانس کو ناک سے باہر نکالتے ہوئے "ھُو" کہا جائے، یعنی اندر کی طرف "اللہ" اور باہر کی طرف "ھُو" کہنا چاہیے۔[30]

ذکر اسم ذات

اس طریقے میں مرید دوزانو بیٹھ کر آنکھیں بند کرتا ہے اور سر دائیں جانب جھکا کر "اللہ اللہ" کہتا ہے۔ پہلے "اللہ" کے حرف (ہ) کو کھینچ کر اور دوسرے کو ساکن پڑھا جاتا ہے۔ پہلی ضرب دائیں چھاتی کے نیچے لطیفہ روح پر اور دوسری بائیں چھاتی کے نیچے دل پر لگائی جاتی ہے۔ یہ ذکر چھ سو بار کیا جاتا ہے، اور ساتھ "اسمائے صفات" جیسے "اللہ سمیع، اللہ بصیر، اللہ علیم" کا تصور کیا جاتا ہے۔ شاہ ولی اللہ محدث دہلوی کے مطابق، ذکر اسم ذات مختلف ضربوں میں کیا جا سکتا ہے:

1. یک ضربی: "اللہ" کو پورے جوش سے دل پر ضرب لگا کر کہا جاتا ہے۔
2. دو ضربی: پہلی ضرب روح اور دوسری دل پر لگائی جاتی ہے۔
3. سہ ضربی: ضربیں دائیں زانو، بائیں زانو، اور روح پر لگتی ہیں۔
4. چہار ضربی: ضربیں دونوں زانوں، روح، اور دل پر لگائی جاتی ہیں۔

ذکر کے دوران آنکھیں بند رکھنا ضروری ہے۔[31]

ذکر حدّادی

سلسلہ چشتیہ میں ذکر کے مختلف طریقے روحانی تربیت کے لیے اختیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں "ذکر حدادی" بھی شامل ہے، جس میں سالک مخصوص حرکات اور اسمائے الٰہی کی ضربوں سے دل کی صفائی اور ذکر کا نور پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ابتدائی طور پر "چار ضربی" ذکر سکھایا جاتا ہے، جس میں "لا الہ" کی ضرب زانوؤں اور "الا اللہ" کی ضرب دل پر لگائی جاتی ہے۔ جیسا کہ محمد عظیم فاروقی بیان کرتے ہیں:

30۔ مصدر سابق۔

31۔ ایضاً

چشتیہ سلسلے میں ذکر "حدادی" کو اہم مقام حاصل ہے، جو قادریہ سلسلے کے امام ابو حفص سے منسوب ہے۔ اس عمل میں مرید دوزانو بیٹھتا ہے، ہاتھ آسمان کی طرف بلند کر کے "لا الہ" کہتا ہے اور کھڑا ہو جاتا ہے، پھر بیٹھ کر "الا اللہ" کہتے ہوئے سینے پر ضرب لگاتا ہے۔ کچھ لوگ "لا الہ" کو دائیں کندھے تک لے جاتے ہیں اور "الا اللہ" کی ضرب دل پر لگاتے ہیں، جبکہ بعض "اللہ" اور "ھو" کا ذکر کرتے ہیں۔ ابتداء میں طالب کو "چار ضربی" ذکر دیا جاتا ہے تاکہ روحانی اثرات ظاہر ہوں۔ ذکر کے اثرات بڑھنے پر "دو ضربی دمادم" سکھایا جاتا ہے، جس میں دائیں کندھے پر "لا الہ" اور دل کے مقام پر "الا اللہ" کی ضرب لگائی جاتی ہے، پھر "محمد رسول اللہ" کا ذکر شامل کیا جاتا ہے۔ آخر میں، صرف "الا اللہ" کا ذکر کیا جاتا ہے، جس سے روحانی یکسوئی اور کیفیت میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔[32]

ذکر لقلقہ

یہ اسمِ جلالہ (اللہ) کا خاموش اور مسلسل ذکر ہے، جو دل کی زبان سے کیا جاتا ہے۔ اس ذکر میں سالک کو اختیار ہوتا ہے کہ وہ منہ کھلا رکھے یا بند، سانس کے ساتھ ذکر کرے یا بغیر سانس کے۔ یہ ذکر باطنی طور پر، دل کی گہرائیوں اور روحانی شعور سے کیا جاتا ہے، جس سے روحانی تعلق مزید مستحکم ہوتا ہے۔ جیسا کہ محمد عظیم فاروقی بیان کرتے ہیں:

> "ذکر لقلقہ" کی تعلیم بھی دی جاتی ہے، جو اسم جلالہ (اللہ) کا خفیہ اور مسلسل ذکر ہے۔ اس میں ذاکر کو اختیار ہوتا ہے کہ وہ منہ کھلا رکھے یا بند کرے، چاہے سانس کے ساتھ ذکر کرے یا نہ کرے۔ یہ ذکر دل کی زبان سے کیا جاتا ہے، جو باطنی طور پر انسان کے روحانیت کے تعلق کو مستحکم کرتا ہے۔[33]

ذکر سہ پایہ

ذکر سہ پایہ تین ارکان پر مشتمل ہے: اسمِ ذات (اللہ)، امہاتِ صفات (جیسے "سمیع، بصیر، علیم")، اور برزخ یا رابطہ، جو صفات اور اسمِ ذات کے درمیان تعلق کو ظاہر کرتا ہے۔ سالک مربع انداز میں بیٹھتا ہے اور ناف کے نیچے سے "اللہ" کا ذکر شدت کے ساتھ کھینچ کر اوپر کی طرف کرتا ہے، اس دوران تصورِ معنٰی کے ساتھ "سمیع"، "بصیر"، اور "علیم" کے ساتھ ذکر کیا جاتا ہے، جسے "عروج" کہا جاتا ہے۔ پھر اس کے برعکس صفات کے ساتھ ذکر کیا جاتا ہے، جسے "نزول" کہتے ہیں۔ اس ذکر میں سانس کو روک کر عمل کیا جاتا ہے، ابتدا میں چند بار سے

---

[32]۔ مصدر سابق۔

[33]۔ ایضاً۔

شروع کر کے بتدریج 40-50 بار تک لے جایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے باطن میں حرارت پیدا ہوتی ہے، وسوسے ختم ہو جاتے ہیں، اور دل اللہ کی محبت میں محویت اختیار کر لیتا ہے جیسا کہ محمد عظیم فاروقی بیان کرتے ہیں،

> "ذکر سہ پایہ" تین عناصر پر مشتمل ہے: اسم ذات، امہات صفات، اور برزخ۔ اس میں سالک سیدھے بیٹھ کر ناف کے نیچے سے "ہمزہ اللہ" کو شدت کے ساتھ اوپر کھینچتا ہے، پھر سانس روک کر دل کی زبان سے "اللہ" کہتا ہے اور تصور کے ساتھ "سمیع"، "بصیر"، اور "علیم" کے ساتھ یہ عمل دہراتا ہے، جسے "عروج" کہا جاتا ہے۔ اس کے برعکس ترتیب کو "نزول" کہتے ہیں)۔[34]

ذکر اجابۃ الدعوات

چشتیہ سلسلے میں ذکر "اجابۃ الدعوات" کو نہایت مؤثر سمجھا جاتا ہے۔ اس ذکر کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے دائیں طرف "یارب" کی ضرب دی جائے، پھر بائیں طرف، اس کے بعد دل پر "یارب" کی ضرب لگائی جائے، اور آخر میں "یاربی" کہا جائے۔ ذکر کے اختتام پر ہاتھ بلند کر کے "یارب" کہا جاتا ہے اور منہ پر ہاتھ پھیرتے ہوئے دل کی مراد کو ذہن میں لایا جاتا ہے۔ چشتی بزرگ سالک کے نفس کی اصلاح کے لیے مخصوص عبادات کی تاکید کرتے ہیں۔ سید محمد گیسو دراز فرماتے ہیں کہ

> تمام نمازیں باجماعت ادا کریں، مغرب کے بعد چھ رکعت نماز اوابین اور عشاء کے بعد وتر سے پہلے دو رکعت نفل پڑھیں۔ ان رکعات میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص، معوذتین، اور مخصوص اذکار جیسے "یا حَیُّ یا قَیُّوم" اور "یاوَہَّابُ" کا ورد کیا جائے۔ ایام بیض کے روزے رکھنے کی بھی ترغیب دی جاتی ہے[35]

خلاصہ کلام

سلسلہ چشتیہ میں روح کی پاکیزگی اور اصلاح نفس کے لیے کوئی مخصوص نصاب مقرر نہیں ہے، بلکہ ہر مرشد اپنے مریدوں کی تربیت انفرادی انداز میں کرتا ہے۔ تلقین ذکر کے حوالے سے ایک روایت میں حضرت علیؓ سے منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ذکر کے عمل کو خلوت میں انجام دینے کی تاکید فرمائی، تاکہ دل اللہ کی یاد میں مستقل مصروف رہے۔

---

[34]۔ ایضاً۔

[35]۔ ایضاً۔

چشتیہ صوفیاء کے نزدیک توجہ کی بڑی اہمیت ہے۔ مرشد مرید کے دل کو ذکر کی جانب راغب کرنے کے لیے اسم ذات "اللہ" کی روحانی تاثیر ڈالتا ہے، تاکہ قلب ذکر الٰہی کے لیے تیار ہو جائے۔ تہجد کے وقت ذکر جہر کیا جاتا ہے، لیکن اس کا اہتمام اس انداز میں ہوتا ہے کہ دوسرے افراد کی نیند متاثر نہ ہو۔ ذکر کرنے کے دوران سات اصولوں کا لحاظ ضروری ہے، جنہیں برزخ، ذات، صفات، مد (آغاز)، شد (اختتام)، تحت (نیچے)، اور فوق (اوپر) سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ ذکر نفی و اثبات میں "لا الہ الا اللہ" کے کلمات کو ناف، دائیں مونڈھے، سر کے اوپری حصے، اور دل پر ضرب کے ساتھ ادا کیا جاتا ہے، جبکہ ذکر اثبات مجرد میں دوزانو بیٹھ کر "الا اللہ" کو دل پر شدت سے دوہرایا جاتا ہے۔

چلہ کشی چشتی سلسلے کا ایک اہم حصہ ہے، جس میں طالب روزے رکھتا ہے، خاموشی اختیار کرتا ہے، کم کھاتا، کم سوتا، اور ہمیشہ وضو کی حالت میں رہتا ہے۔ سخت ضرورت کے وقت "صلوٰۃ کن فیکون" نامی نماز بدھ، جمعرات، اور جمعہ کی راتوں میں ادا کی جاتی ہے۔ نماز اوابین مغرب کے بعد چھ رکعت پر مشتمل ہوتی ہے، اور عشاء کے بعد وتر سے پہلے دو نفل ادا کیے جاتے ہیں۔ چشتیہ میں سماع کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے، جس سے روحانی کیفیت میں اضافہ اور باطنی بالیدگی حاصل ہوتی ہے۔ یہ تمام اعمال مرید کو اللہ کے قرب کے حصول میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

نتائج بحث

سلسلہ چشتیہ میں مجاہدہ نفس کو روحانی تربیت کا ایک بنیادی اصول تصور کیا گیا ہے۔ اس سلسلے میں اختیار کیے گئے معمولات سالک کو نفس کی اصلاح اور قربِ الٰہی کی منازل طے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ زیر بحث موضوع پر حاصل شدہ نتائج درج ذیل ہیں:

1. سلسلہ چشتیہ میں مجاہدہ نفس کے ذریعے تزکیہ نفس کو اولین ترجیح دی جاتی ہے۔ اس کا مقصد سالک کے اندر روحانی پاکیزگی پیدا کرنا اور اسے نفسانی خواہشات سے آزاد کرنا ہے، تاکہ وہ اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کر سکے۔

2. ذکر اور مراقبہ چشتیہ معمولات میں مرکزی حیثیت رکھتے ہیں۔ ذکر کی مختلف اقسام، جیسے ذکر نفی و اثبات، ذکر سہ پایہ، اور ذکر حدادی، نفس کو قابو میں رکھنے اور سالک کے باطن میں اللہ کی محبت بیدار کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں۔ مراقبہ سالک کو خود احتسابی اور یکسوئی فراہم کرتا ہے۔
3. چشتیہ معمولات نفس کے تین مراحل (نفسِ امارہ، نفسِ لوامہ، اور نفسِ مطمئنہ) کی اصلاح پر زور دیتے ہیں۔ ان معمولات سے سالک اپنے نفس کو روحانی تربیت کے ذریعے ان اعلیٰ مراحل تک لے جاتا ہے، جہاں نفس اللہ کے احکامات کا مطیع بن جاتا ہے۔
4. چشتیہ معمولات، خاص طور پر ذکر سہ پایہ اور چلہ کشی، دل کو دنیاوی خیالات اور نفسانی وساوس سے پاک کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ان مشقوں سے باطنی سکون اور یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔
5. زہد، ریاضت، اور سماع جیسے معمولات سالک کو روحانی تازگی فراہم کرتے ہیں۔ ان اعمال سے نہ صرف دل کی صفائی ہوتی ہے بلکہ اللہ کی محبت اور شوق میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔
6. یہ معمولات نہ صرف تاریخی اہمیت رکھتے ہیں بلکہ معاصر دور میں بھی نفسیاتی سکون، روحانی ترقی، اور اخلاقی بلندی کے لیے نہایت مفید ہیں۔ ان معمولات کے ذریعے افراد کو جدید چیلنجز کا سامنا کرنے کی قوت مل سکتی ہے۔
7. سلسلہ چشتیہ کے مجاہدہ نفس کے معمولات انسان کو اس کی فطری حالت کی طرف لوٹانے اور روحانی کمال کی منازل طے کرنے کے لیے ایک جامع نظام فراہم کرتے ہیں۔ یہ معمولات فرد کی شخصیت میں وہ تبدیلیاں لاتے ہیں جو اسے دنیاوی اور روحانی کامیابی دونوں کی طرف لے جاتی ہیں۔ ان نتائج سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ چشتیہ معمولات، مجاہدہ نفس کے لیے نہایت مؤثر اور ہمہ جہت روحانی تربیت کا ذریعہ ہیں۔

تجاویز وسفارشات

1. چشتیہ سلسلے کے نظریات کا تجزیاتی مطالعہ لینے کے لیے محققین کو بنیادی اصولوں کی وضاحت کرنی چاہیے تاکہ یہ سمجھ سکیں کہ چشتی صوفیاء کے مجاہدہ نفس کے طریقے کس طرح روحانی ترقی کے لیے اہم ہیں۔
2. چشتیہ سلسلے کی روایات اسلامی تصوف میں کس طرح ایک منفرد حیثیت رکھتی ہیں اور ان کا تاریخی تسلسل کیا ہے۔

3. چشتیہ میں استعمال ہونے والے مخصوص اذکار کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے مختلف ذرائع سے ذکر واذکار کی تفصیلات جمع کرنا ضروری ہے، جیسے کہ ذکر جہر، ذکر نفی واثبات، وغیرہ۔
4. تزکیہ نفس کے طریقوں کا تجزیہ کیا جانا چاہیے تاکہ معلوم ہو سکے کہ زہد، ریاضت، اور سماع کس طرح طالب علم کی روحانی حالت کو بہتر بناتے ہیں اور ان کے فوائد کیا ہیں۔
5. مراقبہ کے کردار کا تجزیہ کرتے ہوئے روحانی توجہ اور مراقبہ کی تکنیکوں کے فوائد اور چیلنجز کا جائزہ لینا چاہیے تاکہ یہ سمجھ سکیں کہ یہ عمل کس طرح روحانی ترقی میں معاون ثابت ہوتا ہے۔
6. معاصر سیاق وسباق میں چشتیہ سلسلے کی روحانی تعلیمات کی تشریح کی جانی چاہیے تاکہ یہ جان سکیں کہ چشتیہ روایات کا جدید دنیا میں کیا مقام ہے اور یہ کس طرح نوجوانوں کو روحانی رہنمائی فراہم کر سکتی ہیں۔

Bibliography

1. Al-Qur'ān,
2. Ahmad ibn Ḥanbal. Musnad Aḥmad. Beirut: Muʾassasat al-Risālah, 2009.
3. Al-Afrīqī, Muḥammad ibn Manẓūr ibn Makram. Lisān al-ʿArab. Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 1997.
4. Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismāʿīl. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Beirut: Muʾassasat al-Risālah, 1422 AH.
5. Al-Jurjānī, ʿAlī ibn Muḥammad. Kitāb al-Taʿrīfāt. Beirut, Lebanon: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 1993.
6. Al-Qurʾān al-Karīm. Sūrat al-Baqarah 2:286; Sūrat al-ʿAnkabūt 29:69; Sūrat al-Nāziʿāt 79:40; Sūrat al-Shams 91:1.
7. Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn ʿĪsā. Al-Sunan. Beirut: Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī, n.d.
8. Al-Walī Allāh al-Dihlawī, Shāh. *Al-Intibāh fī Salāsil Awliyāʾ Allāh*. Delhi: Barqī Press, 2003.
9. .———Al-Qawl al-Jamīl maʿa Sharḥ Shifāʾ al-ʿAlīl. Delhi: Barqī Press, 1998.
10. Ibn al-Jawzī, ʿAbd al-Raḥmān ibn ʿAlī. Bustān al-Wāʿiẓīn wa-Riyāḍ al-Sāmiʿīn. Cairo: Iḥyāʾ al-Kutub, 1999.
11. Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Muḥammad ibn Aḥmad. Zād al-Maʿād fī Hadī Khayr al-ʿIbād. Beirut: Muʾassasat al-Risālah, 1437 AH.
12. Kīlānī, ʿAbd al-Raḥmān. Maqālāt-e-Kīlānī. Lahore: Maktabah Islāmiyyah, 2009.
13. Mazharī, Muḥammad Thanāʾ Allāh. Tafsīr-e-Mazharī. Lahore: Ḍiyāʾ al-Qurʾān Publications, 2010.
14. Muḥammad Amīn. Maqālāt-e-Taṣawwuf. Lahore: Maktabah Burhān, 2009.