

# دستورِ تزکیہ نفس



شیخ العرب  
والعجم عارف باللہ مجدد زمانہ حضرت اقدس مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب مدظلہ العالی

خانقاہ امدادیہ اہل شرفیہ: گلشن اقبال کراچی



# دستورِ تزکیہ نفس

شیخ العرب والعجم عارف باللہ حضرت اقدس حضرت  
مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب دامت برکاتہم

خانقاہ امدادیہ اشرفیہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## رسالہ دستور تزکیہ نفس

احقر مؤلف نے حضرت اقدس مولانا شاہ ابرار الحق صاحب دامت برکاتہم (ہردوئی) سے طویل مدت اصلاحی مکاتبت کے بعد اصلاح نفس کے متعلق نہایت مفید ارشادات کو توضیح و تشریح کے ساتھ اس رسالہ میں جمع کر دیا ہے۔

### مقدمہ

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ

عَلٰی اَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ ۝ اَمَّا بَعْدُ!

یہ دستور العمل برائے تزکیہ و تطہیر نفس از جملہ رذائل و برائے حصول نسبت و دولت قرب لازوال کیمیا ایست عجیب التاثر کا مصداق ہے اگرچہ ہر مومن دل سے یہ چاہتا ہے کہ اپنے محبوب حقیقی حق تعالیٰ شانہ کی کامل فرماں برداری کرے اور نافرمانیوں سے اپنی روح کو پاک و صاف رکھے لیکن۔

دائم اندر آب کار ماہی است

مار را با او کجا ہمراہی است

(رومی)

پانی میں ہمیشہ رہنا یہ مچھلیوں کا کام ہے سانپ کو مچھلیوں کی ہمراہی کب نصیب ہو سکتی ہے۔ سالک کا نفس اپنی خواہشات نفسانیہ کی وجہ سے مثل سانپ کے ہے جو ہر قدم پر مومن کو امتثال و اطاعت سے روکتا ہے اور پرواز روح کو اپنے شکنجے مکر و فریب سے عذاب ہبوط میں مبتلا کر دیتا ہے۔ سالک ہر گناہ کے بعد جب اپنے قلب میں اس کی ظلمت محسوس کرتا ہے تو بے حد غمگین ہوتا ہے۔

بر دل سالک ہزاراں غم بود

گر ز باغ دل خلالے کم بود

اور یہ غم کیوں نہ ہو جب کہ ایک شخص گندم جمع کر رہا ہے اور موش (چوہا) خفیہ خفیہ اس انبار کو غائب کر رہا ہے پس سالک عبادات و اذکار سے کچھ انوار جمع کرتا ہے مگر جب بدنگاہی یا خیانت صدر یا کسی دیگر معصیت سے اس میں کمی پاتا ہے تو اس پر ہزاروں غم ٹوٹ پڑتے ہیں حتیٰ کہ نفس سے مسلسل شکست اس کو مایوسی کی خطرناک منزل کے قریب کر دیتی ہے (حق تعالیٰ اپنی پناہ میں رکھیں آمین) بار بار گناہ کی عادت ہو جانے سے سالک کے شب و روز اس قدر تلخ ہو جاتے ہیں کہ اس کو اپنی زندگی سے بھی نفرت ہو جاتی ہے اور زمین باوجود اپنی وسعت کے اس پر تنگ معلوم ہوتی ہے کیوں کہ ہر گناہ پر یہ سو جان سے روتا ہے اور اس کو حیا بھی معلوم ہوتی ہے کہ میں کس قدر نالائق و بے غیرت ہوں کہ مسلسل نافرمانیوں میں مبتلا ہوں۔

حیا طاری ہے تیرے سامنے میں کس طرح آؤں

نہ آؤں تو دل مضطر کو پھر لے کر کہاں جاؤں

اس میں شک نہیں کہ ہمارے گناہ خواہ کتنے ہی عظیم تر ہوں مگر حق تعالیٰ کی عظمت اور وسعت رحمت

کے سامنے وہ حقیر اور قلیل ہیں کما قال العارف الرومی رحمہ اللہ۔

اے عظیم از ما گناہانِ عظیم

تو توانی عفو کردن در حریم

یہ جو کھڑا پہاڑ ہے سر پہ مرے گناہ کا

وہ جو مری مدد کریں ہے میری ایک آہ کا

لہذا مایوسی کو تو کسی حالت میں قریب نہ آنے دینا چاہئے اگرچہ آخری سانس تک تزکیہ کامل نہ ہو سکے

لیکن مجاہدہ تمام عمر لازم ہے کما قال المحذوب رحمہ اللہ تعالیٰ۔

نہ چت کر سکے نفس کے پہلوؤں کو

تو یوں ہاتھ پاؤں بھی ڈھیلے نہ ڈالے

ارے اس سے کشتی تو ہے عمر بھر کی

کبھی وہ دبا لے کبھی تو دبا لے

**ضروری تنبیہ:** تو بہ کے سہارے پر کسی گناہ میں ہمیشہ مبتلا رہنا اگرچہ استغفار سے تلافی بھی

کرتا رہے اس میں خطرناک پہلو بھی ہے وہ یہ کہ توبہ کی توفیق اپنے اختیار میں نہیں۔ یہ مسلسل جرأت یہ مسلسل ابتلاء دلیل ہے ہماری بے فکری اور قلتِ اہتمام کی۔ جس کی نحوست سے اندیشہ ہے کہ ہم سے توفیق توبہ ہی سلب ہو جائے۔ قال العارف الرومی رحمہ اللہ تعالیٰ۔

ہیں بہ پشت آں مکن جرم و گناہ  
زانکہ استغفار ہم در دست نیست  
اندریں اُمت نہ بد مسخ بدن  
کہ کنم توبہ در آیم در پناہ  
ذوقِ توبہ نقل ہر سر مست نیست  
لیک مسخ دل بود اے بوا لفظن

مولانا فرماتے ہیں کہ خبردار توبہ کے سہارے پر جرم و گناہ کی جرأت و عادت مت بناؤ کہ چلو اس وقت تو عیش و لذت گناہ سے حاصل کر لو پھر جلدی سے توبہ کر کے پناہ حاصل کر لیں گے۔ (یہ شیطانی چال تم کو عمر بھر حق تعالیٰ کی محبت کاملہ اور ولایت خاصہ سے محروم رکھے گی نیز یہ بھی خطرہ ہے کہ حق تعالیٰ تمہارے ان حیلوں کی ٹاٹ میں آگ لگا دیں اور تم سے توفیق توبہ سلب فرمائیں) حدیث شریف میں ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم جنابِ کبریا میں عرض کرتے ہیں کہ:

﴿أَنْ نَقْتَرَفَ سُوءًا أَعْلَىٰ أَنْفُسِنَا أَوْ نَجْرَهُ إِلَىٰ مُسْلِمٍ﴾

(سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب ما یقول اذا اصبح، ج: ۲، ص: ۳۳۷)

أَوْ أَكْسَبُ خَطِيئَةً أَوْ ذَنْبًا لَا تَغْفِرُهُ ﴿﴾

(الدعوات الکبیر للبیہقی، باب الدعاء عند الصباح و المساء)

**ترجمہ:** اے اللہ میں پناہ چاہتا ہوں یہ کہ ہم حاصل کریں اپنی جان پر کسی برائی کو یا اس کو پہنچائیں کسی مسلمان کی طرف یا کریں ہم کو کوئی ایسی خطایا گناہ جس کی آپ مغفرت نہ فرمائیں۔

مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ اسی کو فرماتے ہیں کہ اس اُمت سے مسخ بدن کا عذاب مثل امم سابقہ تو رحمۃ للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقے میں مرفوع ہے مگر مسخ قلب کا عذاب اس اُمت پر بھی ہوتا ہے یعنی مسلسل نافرمانیوں کی نحوست سے اندیشہ ہے کہ ہماری یہ بے فکری رنگ لائے اور قلب کا ذوق

سلیم سلب کر لیا جائے جس کے نتیجے میں معاصی کی نفرت و رغبت سے مُبدَل ہو جائے اور فسق و فجور ہمارا مزاج ثانی بن جائے۔ (العیاذ باللہ) اور اسی سلب ادراکِ سلیم کا نام مسخِ دل ہے۔

لیک مسخِ دل بود اے بوا لفظن

پس خبر دار تو بہ کے سہارے پر بے فکر ہو کر گناہوں کی عادت نہ ڈالنا۔

زانکہ استغفار ہم در دست نیست

کیوں کہ استغفار کا دوام ہمارے ہاتھ میں نہیں ہے۔

نقلِ توبہ ذوقِ ہر سرمست نیست

توبہ کی غذا کا ذوق ہر سرمست کا حصہ نہیں ہے۔ تشریح بالا سے یہ بات معلوم ہوگی کہ مسلسل نافرمانیوں کی عادت میں مبتلا رہنے کے باوجود تزکیہ کا اہتمام نہ کرنا اور ترکِ معصیت کی تدابیر نہ معلوم کرنا دو خطرناک مصیبتوں میں گرفتار کرتا ہے۔

(۱)..... یہ کہ ایسا آدمی حق تعالیٰ کی راہ میں انوار و برکاتِ قربِ خاص سے محروم رہتا ہے ظاہر ہے کہ انوارِ طاعات و اذکار، ظلماتِ معاصی سے کبھی بالکل سلب ہو جاتے ہیں اور کبھی حد درجہ یہ انوار بے کیف اور مضحل ہو جاتے ہیں۔ اسی مضمون کی تائید حضرت عارفِ رومی رحمۃ اللہ علیہ کے اس شعر سے ہوتی ہے۔

اے دریغا اے دریغا اے دریغ

کاں چناں ماہے نہاں شد زیرِ منغ

ہائے افسوس ہائے افسوس ہائے افسوس کہ ہماری روح کا ایسا منور چاند جو کثرتِ ذکر سے مثلِ بدر کے روشن تھا ہمارے ظلماتِ معاصی کے ابر میں مخفی ہو گیا۔

(۲)..... دوسرے یہ کہ ایسا آدمی ہر وقت عَلٰی مَعْرِضِ الْخَطَرِ ہے یعنی چاہے طرد و ضلالت کے کنارے کھڑا ہے۔ نہ معلوم کب کوئی گھڑی ایسی آجائے کہ یہ اپنی عادتِ معصیت کے مطابق گناہ کرے اور گرفت ہو جائے اور تجلّی صفتِ رحمت و حلمِ مبدل بہ تجلّی قہر و انتقام ہو جائے جس کے نتیجے میں آئندہ توفیقِ استغفار نہ ہو اور شدہ شدہ یہ ظلمات سارے قلب کو رنگ آلود کر دیں حتیٰ کہ ذکر سے وحشت و نفرت ہونے لگے اور پھر مردود ہو کر سوءِ خاتمہ کی لعنت کا طوق پہن کر جہنم میں چلا جائے۔ حق تعالیٰ ہم سب کو اس سے

ان دو خطرناک مہلکات کے پیش نظر یہ بات واضح ہوگئی کہ جس گناہ کی عادت پڑ گئی ہو اس کے علاج میں غفلت اور بے فکری ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ حق تعالیٰ کا فضل و احسان ہے کہ مجھنا کارہ کو اس دستور العمل کی ترتیب کی توفیق بخشی ہے جس پر عمل کر کے سالکین بدنگاہی و عشق مجازی کی سالہا سال پرانی بیماریوں سے شفا یاب ہو چکے ہیں اور یہ دستور العمل بزرگوں کے ارشادات ہیں اور قرآن و حدیث ہی سے استنباط کردہ ہیں عشق مجازی اور بدنگاہی اور تمام علائق کو سوختہ کرنے کے لئے اس قدر اسیر ہیں کہ سبحان اللہ بیان سے باہر ہے مَنْ شَاءَ فَلْيَجْرِبْ اس دستور العمل پر عمل کرنے کے برکات و ثمرات علاوہ علاج بدنگاہی و عشق مجازی حسب ذیل اور بھی ہیں:

(۱) **نسبت مع اللہ میں تقویت:** یعنی حق تعالیٰ سے قلب میں رابطہ قوی ہوتا چلا جاتا

ہے۔

(۲) **حصول معیت خاصہ:** یعنی ذوقاً اور حالاً قلب میں معیت حق کا احساس ہونے لگتا

ہے۔

(۳) **حصول ولایت خاصہ:** تقویٰ کی برکت سے یہ دولت بھی عطا ہو جاتی ہے کیوں کہ شرط

ولایت منصوص آیت:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾

(سورۃ یونس، آیت: ۶۳)

ایمان و تقویٰ ہے اور اس دستور العمل کی برکت سے تقویٰ کامل یعنی کبار و صغائر سے حفاظت ہونے

لگتی ہے۔

شہواتِ نفسانیہ کا بالکل معدوم ہونا بھی مطلوب نہیں اور نہ یہ ممکن ہے کیوں کہ اگر ان کو

معدوم کر دیا جائے تو حمام تقویٰ روشن ہونا بھی ناممکن ہوگا۔

شہوتِ دُنیا مثال گلخن است

کہ از و حمام تقویٰ روشن است

نیز شہوت کا نفس کے ساتھ اقتران منصوص بھی ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسَ الشُّحَّ﴾

(سورۃ النساء، آیت: ۱۲۸)

پھر ظاہر ہے کہ اس خدائی اقتران کا انفکاک و انفصال کون کر سکتا ہے اور نہ اس کی خواہش ہی ہونی چاہئے کیونکہ حکمت الہیہی اسی مجاہدہ سے بندوں کو درجہء ولایتِ خاصہ سے مشرف کرتی ہے۔

ور بعقل ادراک ایں ممکن بدے

قہر نفس از بہر چہ واجب شدے

اگر عقل سے اس کا ادراک ممکن ہوتا تو نفس پر قہر کرنا یعنی مجاہدہ کیوں واجب ہوتا۔

(۴)..... اس دستور العمل پر ایک طویل مدت تک عمل کرنے کی برکت سے روز بروز ایمان میں اس

درجہ ان شاء اللہ تعالیٰ ترقی ہوگی کہ تمام مغیبات یعنی جنت و دوزخ قیامت اور آخرت کا ہر وقت استحضار رہنے لگے گا اور ایک مومن کو جس درجہ یقین کا مقام حاصل ہونا چاہئے رفتہ رفتہ ان شاء اللہ تعالیٰ حاصل ہو جائے گا۔

(۵)..... اس کامل ایمان اور کامل یقین کی برکت سے سالک کو ہر عبادت میں عجیب حلاوت محسوس

ہونے لگتی ہے اور نماز آنکھوں کی ٹھنڈک بن جاتی ہے تمام احکام شرعیہ کی اطاعت آسان اور لذیذ ہو جاتی ہے اور جملہ معاصی سے وحشت ہو جاتی ہے اور ایسی حیات طیبہ یعنی ستھری پاکیزہ زندگی عطا ہوتی ہے کہ تمام کائنات کے انعامات و خزان ان اس نعمت کے سامنے ہیچ نظر آتے ہیں۔

چو سلطانِ عزت علم بر کشد

جہاں سز بجیبِ عدم در کشد

اس مقام قرب میں سالک بزبان حال یہ کہتا ہے۔

ترے تصور میں جانِ عالم مجھے یہ راحت پہنچ رہی ہے

کہ جیسے مجھ تک نزول کر کے بہارِ جنت پہنچ رہی ہے

اور سالک اس وقت انوارِ قرب کی حلاوت محسوس کرنے کے بعد کہتا ہے کہ میں نے تو آدھی ہی جان دی مگر اس کریم مطلق نے سو جانیں بخش دیں یعنی خواہشاتِ نفس کے خون کرنے میں جو کلفت ان کی راہ میں اٹھانی پڑی وہ تو اس دولت کے سامنے کچھ بھی حقیقت نہیں رکھتی اور سالک کہتا ہے کہ ہائے اب تک خواہشاتِ رذیلہ کے لئے اپنی زندگی کو ناحق جہنم کدہ بنا رکھا تھا اور اپنی تمام عبادات کے انوار کو معاصی کے ارتکاب سے ضائع کرتا رہا اور اس وقت سالک برباد شدہ عمر پر خون کے آنسو رونے کو بھی تلافی کے لئے کافی نہیں پاتا اور اپنے رب سے اب دُکھڑا روتا ہے اور عمر رفتہ بر جفا پر رحمت کی درخواست کرتا ہے اور عرض کرتا ہے کہ اے اللہ آپ ایسے خوبیوں والے اللہ ہیں کہ میری جملہ تباہی اور بربادی خواہ کتنی ہی انتہا کو پہنچ گئی ہو آن واحد میں آپ کا فضل اس کی تلافی کر سکتا ہے اور تلافی ہی نہیں بلکہ آپ تک پہنچنے میں میری نالائقیوں کی وجہ سے جس قدر تاخیر ہوئی اور جس قدر عرضائع ہوئی اور نفس و شیطان نے جس قدر میرا راستہ کھوٹا کیا آپ کا کرم آن واحد میں مجھے قرب کا وہ مقام عطا فرما سکتا ہے کہ میں اپنے مجاہدہ سے اس مقام تک نہیں پہنچ سکتا تھا۔ سالک جب تک گناہوں کی عادت میں مبتلا تھا تو لذتِ مناجات سے بھی محروم تھا اور اب گھنٹوں ہاتھ اٹھائے مانگنے میں لطف پارہا ہے۔

از دُعا نبود مراد عاشقان

جز سخن گفتن باں شیریں دہاں

اب خاموش بھی بیٹھا ہے تو اللہ تعالیٰ سے دل ہی دل میں باتیں کر رہا ہے اور مجلسِ احباب بھی ہے تب

بھی قلبِ حق تعالیٰ کے ساتھ مشغول ہے اور اللہ میاں سے بزبانِ حال کہہ رہا ہے۔

تم سا کوئی ہمدم کوئی دم ساز نہیں ہے

باتیں تو ہیں ہر دم مگر آواز نہیں ہے

یہ مقامِ دوامِ ذکر اور حضورِ تام اور حضورِ دائم کہلاتا ہے اور یہی وہ دولت ہے جو گناہوں کی

عادت میں مبتلا رہتے ہوئے نہیں ملتی۔

أَحِبُّ مُنَاجَاةَ الْحَيِّبِ بِأَوْجُهِهِ

وَلَكِنْ لِّسَانَ الْمُنْذِنِينَ كَلِيلٌ

**تَرْجَمًا:** میں محبوب کے ساتھ ہم کلامی اور مناجات کو کئی وجہ سے محبوب رکھتا ہوں لیکن گناہوں کے ارتکاب سے مذہب کی زبان غلبہ حیا سے گنگ ہو جاتی ہے۔

حق تعالیٰ کی راہ میں اہتمام تزکیہ یعنی تقویٰ پر دوام بڑی اہمیت رکھتا ہے قَالَ اللَّهُ تَعَالَى

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهُ ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهُ﴾

(سورة الشمس، آیت: ۱۰-۹)

**تَرْجَمًا:** جس نے تزکیہ کر لیا اپنے نفس کا اس نے فلاح بالیقین پالی اور جس نے تزکیہ نہیں کیا

نامراد رہا۔

کافر بالکل نامراد ہے اور مومن جو عادت گناہوں میں ملوث ہے اور تزکیہ میں تھوڑی کوشش

کرتا ہے یہ کسی درجہ میں نامراد ہے اور کسی درجہ میں نامراد ہے یعنی ولایتِ خاصہ کے مقابلہ میں نامراد

ہے۔ گناہوں کی سیاہی سے ملوث ماہ جان محبوب حقیقی کے قربِ خاص کے لائق ہی نہیں رہتا کیوں کہ وہ

جمیل ہیں اور جمال کو محبوب رکھتے ہیں۔

چوں شدی زیبا بدایا زیبا رسی

کہ رہا نہ روح را از بے کسی

(رومی)

حضرت عارف رومی رحمۃ اللہ علیہ نے اسی وجہ سے اہتمام تقویٰ اور تزکیہ رزائل و ترک معاصی کو

مندرجہ ذیل اشعار میں بڑے اہتمام سے ارشاد فرمایا۔

موش تا انبار ما حفرہ زودہ است

واز ففش انبار ما خالی شدہ اس است

(رومی)

**تَرْجَمًا:** موشِ نفس نے جب سے ہمارے انبار اعمالِ صالحہ میں خفیہ سوراخ بنا لیا اس وقت سے

ہمارے انوارِ اعمالِ صالحہ کا انبار غیر محسوس طور پر آہستہ آہستہ خالی ہوتا جا رہا ہے۔

اَوَّل اے جاں دفعِ شرِ موشِ کن  
وانگہ اندر جمعِ گندمِ کوشِ کن

(ردّی)

یعنی موش کی شرارتوں کے غلبہ کو مضمحل اور مغلوب کرو تا کہ احکامِ روحِ غالب ہوں اور انوارِ صاف کی برکات دیکھو اس کے بعد مختصر عبادات کے انوار بھی تمہیں کہاں سے کہاں مقامِ قرب پر پہنچادیں گے۔ مولانا کا مقصد اس بیان سے یہ ہے کہ جس قدر عبادات اور ذکر و فکر کا اہتمام ہے اس سے بھی زیادہ ان کے ضائع ہونے اور ان کو نقصان پہنچنے کے اسباب سے حفاظت کا اہتمام بھی ہونا چاہئے اور اسی کا نام تزکیہء نفس ہے یعنی اگر گناہ کی عادت ہو چکی ہے تو فوراً اس کی اصلاح پر کمر بستہ ہو جاؤ۔

گر نہ موشے دزدِ این انبارِ ما ست  
گندمِ اعمالِ چلِ سالہ کجا ست

(ردّی)

**تَرْجَمًا:** اگر ہمارے انوارِ طاعات کو ظلماتِ معاصی ضائع نہیں کر رہے تو کیا وجہ ہے کہ چالیس سال راہِ سلوک میں ذکر و شغل کرنے کے باوجود روح کو کما حقہ ترقی حاصل نہ ہوئی۔ آخر یہ اعمالِ چالیس سال کے کیا ہو گئے تو بات یہ ہے کہ خمیرہ مقوی قلب بھی کھا رہے ہیں اور سکھیا کھانے کی عادت بھی جاری رہی اس لئے خمیرہ کے اثرات نمایاں نہ ہو سکے یعنی گناہ کی ظلمت سے طاعت کے نور کا پورا پورا نفع مرتب نہ ہوا۔

حق تعالیٰ کی رحمت سے جس دستور کی ترتیب و تدوین ہو رہی ہے اس کی قدر کم از کم چھ ماہ عمل کرنے سے معلوم ہوگی۔ جو شخص اپنی زندگی کے ایک بڑے حصہ کو گناہوں میں تباہ کر چکا ہو اور بدنگاہی و عشقِ مجازی وغیرہ میں مبتلا رہنے سے اس کی توبہ بار بار ٹوٹ رہی ہو اور زندگی کے ایام اس پر تلخ ہو رہے ہوں اور دل سے اپنی اصلاح کا فکر مند ہو مگر شہوات کے دلدل سے نہ نکل پا رہا ہو اور ارتکابِ جرائمِ بدنگاہی

وغیرہ اس کی عادتِ ثانیہ اور اس کا مزاجِ ثانی بن چکے ہوں اور تلخیِ ظلماتِ معاصی سے اپنی جان سے بے زار ہو چکا ہو مسلسل اپنی شکست و بدعہدی سے اور مسلسل نافرمانیوں کی ظلمت و وحشت سے اس کی دنیا ہی جہنم بن گئی ہو، حق تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾

(سورۃ طہ، آیت: ۱۲۴)

ترجمہ: جو شخص میری یاد سے اعراض کرے گا اس کی زندگی تلخ کر دی جائے گی۔

اور معاصی اعراض عن الذکر کے نتائج میں سے ہے، اس کی پوری پوری تلخی محسوس کر رہا ہو اور اس صدمہ سے کلیجہ منہ کو آ رہا ہو اس شخص کے لئے یہ دستور العمل آبِ حیات ہے اور ان شاء اللہ تعالیٰ چھ ماہ اس پر اہتمام سے عمل کرنے کے بعد بزبانِ حال یہ کہے گا۔

ہمہ تن ہستی خوابیدہ مری جاگ اٹھی

ہر بن مو سے مرے اُس نے پکارا مجھ کو

(اصغر)

باز آمد آبِ من در جوئے من

باز آمد شاہِ من در کوئے من

(اختر)

میری نہر جو خشک ہو رہی تھی اس میں پھر پانی آ گیا اور میری گلی میں پھر میرا شاہ آ گیا۔

کر گسے را شاہ بازے کردہ

ضال را بر شاہ راہے کردہ

(اختر)

اے اللہ! آپ نے کرگس کو شاہ باز کر دیا یعنی میرا نفس جو مثل کرگس کے مُردہ خور یعنی دنیا پرست اور پرستار شہواتِ نفسانیہ تھا آپ نے اس کی دناءت طبع کا تزکیہ فرما کر اس کو عالی حوصلہ مثل شاہ باز کے بنا دیا یعنی نفس تمام ماسوا سے رخ پھیر کر اب آپ کی طرف متوجہ ہو گیا جیسے کوئی باز شاہی چنچہ بادشاہ پر خوش نشستہ قرب سلطان سے مسرور ہو رہا ہو اسی طرح اب میری جان گمراہ کو آپ کے فضل نے شاہراہ پر لگا دیا۔

اور اپنے انوارِ قرب اور نجاتِ کرم سے مسرور فرمادیا۔

بوئے گل از خار پیدا می کنی  
نور را از نار پیدا می کنی  
(آخر)

اے اللہ! میرا نفس جو عادتِ جرائم و معاصی سے مثل خار تھا اور گلہائے قرب کی خوشبو سے محروم تھا اب آپ کے فضل نے اس میں نہ جانے کیا تصرف کر دیا کہ اب معاصی کے بجائے اعمالِ صالحہ صادر ہونے لگے اور اسی طرح جس نارِ شہوت سے رات دن میری جان سوختے ہو رہی تھی اب آپ کے کرم سے اور تصرفِ قدرتِ کاملہ سے وہ نار نور بن گئی یعنی توفیقِ اہتمامِ تقویٰ سے روشن ہو گئی اور جب بُرے تقاضوں پر عمل کرنے سے محفوظ ہو گیا تو اس مجاہدہ سے تمام تقویٰ روشن ہو گیا اور یہ خواہشاتِ ایندھن کا کام کر گئیں یعنی تمام تقویٰ میں پہنچ کر یہ نار نور سے تبدیل ہو گئی۔

آفتاب کرد در کویم گذر  
شد شب دیبور ما رشکِ سحر  
(آخر)

اے اللہ! میرے قلب میں آپ کی محبت و قرب کا آفتاب طلوع ہو گیا اور تقاضائے نفسانی کا غلبہ جو شبِ دیبور کی طرح میرے دل کو تاریک کئے ہوئے تھا اب آپ کے انوار سے وہ تمام تر ظلماتِ رشکِ سحر بن گئے۔

سست گامے از رجال اللہ شد  
ایں مقامِ شکر و حمد اللہ شد  
(آخر)

آپ کے کرم سے جو نفس کہ فرماں برداری میں سست گام تھا اب رجالِ اللہ کی صف میں شریک ہے۔  
یہ مقام میرے لئے نہایت شکر و حمد کا ہے۔

می نہ گیرد باز شہ جز شیر نر  
کر گساں بر مردگاں بکشادہ پر

(اختر)

شاہی باز اپنی شرافت طبع و ہمت عالی سے شیرز کا شکار کرتا ہے اور کرگساں مردہ لاشوں پر، پرکھولے ہوئے ہیں اپنی دناءت طبع سے۔

جان عارف ہچو باز شاہ ہست  
صید او از ہمتش خود شاہ ہست

(اختر)

عارف کی جان مثل شاہ باز ہے عالی ہمتی میں۔ کیوں کہ اس روح کا مطلوب حقیقی تمام کائنات میں شاہ حقیقی ہے جو ہمیشہ زندہ اور باقی ہے اور وہ تمام فانی مخلوقات سے منہ پھیر کر لَا أَحِبُّ الْاَفْلَیْنِ کا نعرہ بلند کر رہی ہے۔

اب دستور العمل تحریر کرتا ہوں جس کی تمہید میں سطور بالا تحریر کی گئیں حق تعالیٰ اپنی رحمت سے قبول فرما کر ہم سب کو قدر کرنے اور عمل کر کے نفع اٹھانے کی توفیق عطا فرمائیں خصوصاً جو لوگ سا لہا سال سے کسی گناہ کی عادت میں مبتلا ہیں اور اس ناپاک زندگی کو حیاتِ طیبہ سے تبدیل کرنا چاہتے ہیں اُن کے لئے یہ دستور رشکِ آبِ حیات ہے۔

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝

العارض محمد اختر عفا اللہ عنہ



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## دستور العمل برائے اصلاح و تزکیہ نفس

تمام رذائل کی جڑ صرف دو ہیں: (۱)..... جاہ (۲)..... باہ

تکبر، حسد، کینہ، بغض، غضب وغیرہ اُن کی تہہ اور جڑ میں جاہ کا چھپا ہوا چور ہوتا ہے۔ اسی طرح بدزگاہی، عشق مجازی، دل میں پچھلے گناہوں کا تصور کر کے مزہ لینا۔ حرص، طمع، بخل وغیرہ کی تہہ میں شہوتِ نفس یعنی باہ کا مادہ چھپا ہوتا ہے۔ بزرگوں کا ارشاد ہے کہ جاہ کی بیماری زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیوں کہ یہ مادہ ابلیسی وراثت سے تعلق رکھتا ہے اور توبہ و ندامت سے جس طرح شیطان محروم رہا اسی طرح جاہ کی ہوس میں مبتلا انسان توبہ و ندامت سے گریز کرتا ہے اور باہ یعنی شہوتِ نفس کے مریض میں عموماً منکسر مزاجی ہوتی ہے جس سے اُن کی اصلاح جلد ممکن ہوتی ہے۔ ہر شخص میں کم و بیش جاہ اور باہ دونوں ہی مادہ ہوتے ہیں یہ گفتگو صرف اس امر میں ہے کہ کسی انسان میں مادہ جاہ غالب ہوتا ہے اور کسی میں باہ کا مادہ غالب ہوتا ہے جس طرح نفس کی تمام بیماریوں کی تقسیم اجمالی طور پر دو قسم پر ہوتی ہے یعنی جاہ اور باہ۔ اسی طرح ان کے علاج کی تقسیم دو اہم اساس پر ہے اور باقی تمام تشریحات انہیں دو اساس کی تفصیل ہوں گی۔ نمبر ۱۔ استحضارِ عقوبت، نمبر ۲۔ کثرتِ ذکر اللہ کا اہتمام اور التزام۔ کامل فرماں برداری اور انسدادِ جرائم کے دو ہی سبب ہوا کرتے ہیں۔ (۱) خوف جس کا حصول استحضارِ عقوبت سے ہوتا ہے۔ (۲) محبت جو اہتمام کثرتِ ذکر سے حاصل ہوتی ہے۔

اس تمہید کے بعد اب وہ دستور العمل علی السبیل التفصیل درج کرتا ہوں جس پر اخلاص اور پابندی سے اگر چھ ماہ عمل کر لیا جائے تو ان شاء اللہ تعالیٰ تمام وہ انعامات جن کا تفصیلی تذکرہ تمہید میں آچکا ہے قلب میں محسوس ہونے لگیں گے اور جن گناہوں کی مثلاً چالیس سالہ عادت بھی ہوگئی ہو ان گناہوں سے بھی احتراز و اجتناب کی توفیق ہونے لگے گی۔ اور یہ دستور العمل بعد شفاۓ امراضِ نفسانیہ و روحانیہ بھی جاری رکھنا چاہئے کیوں کہ یہ اعمال ترقی و مدارجِ قرب میں سالک کے لئے عجیب النفع ہیں۔ نیز نفس کے رذائل تاکہ آئندہ عود نہ کر سکیں۔ درحقیقت اس مشورہ کی ضرورت بھی نہیں کیوں کہ چھ ماہ عمل کرنے کے بعد خود ان

اعمال سے سالک کی روح کو وہ حلاوت اور ٹھنڈک نصیب ہوگی کہ ان شاء اللہ تعالیٰ خود ہی تادمِ آخران معمولات پر اہتمام و التزام کو اپنے اوپر لازم کر لے گا۔ ایک مدت ان معمولات پر پابندی سے ایسا محسوس ہونے لگے گا کہ گویا آخرت کی زمین پر چل رہا ہوں اور جنت و جہنم کو گویا دیکھ رہا ہوں اور تمام شہوات و لذاتِ دنیا بنگاہوں میں ہیچ نظر آنے لگیں گی حالانکہ اس سے قبل ان سے نکلنا مشکل اور محال نظر آتا تھا۔

وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

جس نے ہمیشہ جرمِ خاک آمیز پیاسے (یعنی گناہوں کا اثر ذکر کے انوار کو دل میں جب ظلمت آمیز کر دیتا تھا تو اس بے کیفی سے جرمِ خاک آمیز ہو جاتا تھا) اب جب صاف جرمِ پچے گا تو اس کے اثرات اور ہی دیکھے گا یعنی ذکر کے وہ انوار جو محفوظ ہوں گے کدورت و ظلمتِ معاصی سے وہ سالک کو اب قرب اور یقین کے نہایت اعلیٰ مقام پر پہنچا دیں گے اور جب سالک اپنے یقین کو یقین صدیقین کے مقام پر دیکھے گا تو کس قدر مسرت اس دستورِ العمل سے ہوگی اور اس وقت سالک کو یہ محسوس ہوگا کہ دنیا ہی میں موجود ہوتے ہوئے جنت کی بہاریں پارہا ہے۔ اب لیجئے وہ نسخہ جو رشکِ آبِ حیات ہے درج ذیل کرتا ہوں:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾

(سورة الانفال، آیت: ۲۴)

اے ایمان والوں! تم اللہ اور رسول کے کہنے کو بجالایا کرو جبکہ رسول تم کو تمہاری زندگی بخش چیز کی

طرف بلا تے ہیں۔

(۱)..... چوبیس گھنٹے میں جو وقت اطمینان کا ہو نہ تو اُس وقت پیٹ اس قدر خالی ہو کہ بھوک محسوس ہو رہی ہو اور نہ اتنا بھرا ہو کہ بیٹھنا دیر تک بار خاطر ہو۔ ایک گھنٹہ اس دستورِ العمل کے لئے ہر روز متعین کر لیا جائے یوں تو مذکورہ شرائط پر ہر شخص کے حالات و مشاغل کے لحاظ سے جو وقت بھی ہو بہتر ہے لیکن عام طور پر مغرب تا عشاءِ فجر کے بعد کا وقت بہت مناسب ہوتا ہے۔ نیز خلوت ہونی چاہئے اور بہتر ہے وہاں اپنے بیوی بچے احباب کوئی بھی نہ ہوں تاکہ اس تہائی میں جب رونے کو جی چاہے بے تکلف رو لے اور تاکہ اس

فضیلت کا شرف بھی حاصل ہو جائے جو حدیث میں موعود ہے کہ بندہ تہائی میں اپنے اللہ کو یاد کرے اور اس کی آنکھیں بہہ پڑیں یعنی آنسو جاری ہو جاویں تو قیامت کے دن حق تعالیٰ اپنے عرش کے سایہ اس کو عطا فرمائیں گے۔ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ اگر رونا نہ بھی آئے تو رونے والوں کی نقل کرنے سے بھی اسی درجہ کے حاصل ہونے کی امید ہے نیز یہ کہ اس دستور العمل پر اگر ایک وقت میں عمل مشکل اور تعب کا باعث ہو تو دو وقت میں پورا کر سکتا ہے اور ناغہ سے سخت احتراز رکھے۔

(۲)..... اوّل دو رکعت نفل تو بہ کی نیت سے پڑھ کر پھر دیر تک بلوغ سے لے کر موجودہ عمر تک کے تمام گناہوں سے استغفار کرے اور اپنے کو خوب نالائق، ذلیل و بدکار، بد عمل و بے غیرت کہتا رہے اور یوں دُعا کرے کہ اے میرے رب اگرچہ میرے گناہوں کی تباہ نہیں لیکن آپ کی رحمت میرے گناہوں سے بہت وسیع تر ہے۔ پس اپنی رحمت واسعہ کے صدقے میں میری تمام خطائیں عفو فرما دیجئے اے اللہ آپ عفو ہیں اور عفو کو محبوب رکھتے ہیں پس میری خطاؤں کو اپنی رحمت سے معاف فرما دیجئے۔

(۳)..... پھر دو رکعت نماز حاجت کی نیت سے ادا کرے پھر یہ دُعا کرے کہ اے میرے رب میں نے اپنی عمر کا عظیم حصہ گناہوں میں تباہ کر دیا اب میری اس تباہ شدہ عمر پر رحم فرمائیے اور میری اصلاح فرما دیجئے۔ اگر آپ کا رحم نہ ہو تو ہم میں کوئی بھی پاک نہیں ہو سکتا جیسا کہ آپ نے فرمایا ہے:

﴿مَا زَكَايَ مِنْكُمْ مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا﴾

(سورۃ النور، آیت: ۲۱)

میرے پچھلے گناہوں کی ظلمت کو میرے دل سے دور فرما دیجئے اور اپنا اتنا خوف عطا فرما دیجئے جو مجھے آپ کی نافرمانیوں سے بچالے۔

(۴)..... پھر ۳۰۰ مرتبہ لا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ کا ذکر کرے اس خیال کے ساتھ کہ لا اِلٰهَ سے دل کو تمام ماسوا سے پاک کر رہا ہوں اور اِلَّا اللهُ سے اللہ کی محبت دل میں راسخ کر رہا ہوں۔

(۵)..... کسی وقت ۳۰۰ مرتبہ اَللّٰهُ اَللّٰهُ کر لیا کریں اس ذکر کو ذرا سم ذات پاک کہتے ہیں۔ جب پہلا اللہ کہیں تو جَعَلَّ جَلَالُهُ کہنا واجب ہے۔ جب اللہ زبان سے کہیں تو تصور کریں کہ زبان کے ساتھ ساتھ قلب کے مقام سے بھی اللہ نکل رہا ہے اور نہایت محبت اور درد بھرے دل سے اللہ کا نام لیا جاوے۔

مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔

عام میخوانند ہر دم نام پاک

ایں اثر نکند چو نبود عشقناک

ترجمہ: عام لوگ اللہ تعالیٰ کا نام پاک ہر دم لیتے ہیں لیکن یہ اثر نہیں کرتا ہے جب تک کہ

عشقناک ذکر نہ کیا جائے یعنی محبت سے دل کی گہرائی سے نام پاک

لینے سے کچھ اور ہی اثر ہوتا ہے۔

(۶)..... پھر یہ مراقبہ کرے کہ حق تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں یعنی حق تعالیٰ کے بصیر وخبیر ہونے کا تصور

کرے اور دل ہی دل میں حق تعالیٰ سے یوں باتیں کرے کہ اے اللہ! جس وقت میں بدنگاہی کر رہا تھا اور

جس وقت بُرے خیالات سے لذت حاصل کر رہا تھا یا جس وقت گناہ کر رہا تھا اُس وقت آپ کی قدرت

قاہرہ بھی مجھے اس جرم کی حالت میں دیکھ رہی تھی۔ اُسی وقت اگر آپ کا حکم ہو جاتا کہ اے زمین شق ہو کر

اس نالائق کو نگل جایا آپ حکم فرمادیتے کہ:

﴿فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ﴾

(سورة التوبة، آیت: ۲۵)

ہم نے کہہ دیا ان لوگوں کو تم بندر ذلیل ہو جاؤ۔ تو میں اسی وقت ذلیل ہو جاتا اور مخلوق میری اس

رسوائی کا تماشہ دیکھتی۔ اے اللہ آپ اپنی قدرت قاہرہ سے اسی وقت مجھے کسی دردناک بیماری میں مبتلا

کردیتے تو میرا کیا حال ہوتا یا مجھے تنگدستی اور فاقوں میں مبتلا کر دیتے تو میرا کیا حال ہوتا مگر آپ کے کرم

و حلم نے مجھ سے انتقام نہیں لیا۔ اگر آپ کا حلم میرے اوپر کرم فرمانہ ہوتا تو میری تباہی کا کیا عالم ہوتا اسی

طرح تھوڑی دیر تصور کرتا رہے کہ حق تعالیٰ مجھ کو دیکھ رہے ہیں اور میں اس محبوب حقیقی کے سامنے بیٹھا ہوں

اور دل ہی دل میں استغفار کرتا رہے اور دُعا کرتا رہے کہ اے اللہ! اس تصور کو کہ آپ مجھے دیکھ رہے

ہیں میرے دل میں جمادیتجئے۔

(۷)..... پھر ان عبارات کو غور سے پڑھے جو حضرت حکیم الامت مولانا تھانوی رحمۃ اللہ علیہ کے

ارشادات سے ماخوذ ہیں۔

## مُلَخَّصٌ از وعظِ غُضِّ بَصْرِ

خلاصہ یہ ہے کہ کسی کے پاس بدنگاہی کے جائز ہونے کا کچھ سہارا نہیں بلکہ بدنگاہی ہر طرح سے حرام اور بڑا بھاری گناہ ہے۔ یہاں پر یہ کہے کہ اے اللہ اس حرام و بھاری گناہ کا ایک پہاڑ میرے سر پر ہے اور ایک عمر اس میں تباہ ہوئی ہے میری اس تباہ شدہ عمر پر رحم فرما دیجئے کہ آپ ارحم الراحمین ہیں۔ بجز آپ کے ہمارے اوپر دوسرا کوئی رحم کرنے والا نہیں ہے۔ جیسے بدنگاہی حرام ہے اسی طرح دل سے سوچنا بھی حرام ہے اور اس کا ضرر بدنگاہی سے بھی زیادہ ہے۔ بدنگاہی سے اعمالِ صالحہ کا نور سلب ہو جاتا ہے دل کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا خاتمہ بدنگاہی کی نحوست سے کفر پر ہوا یعنی عشقِ مجازی میں مبتلا ہو کر آخر سانس تک خلاصی نہ پاسکے اور کلمہ کے بجائے منہ سے کچھ اور نکل گیا۔ جب کوئی غیر محرم عورت سامنے آئے تو نگاہ کو نیچی کر لے اور ہرگز ادھر گوشہ چشم سے بھی نہ دیکھے۔ اگرچہ شیطان ڈرائے کہ نہ دیکھے گا تو دم نکل جائے گا دم نکلنے کی بھی پرواہ نہ کرے اور یوں سوچے کہ مر بھی گیا تو کیا ہی عمدہ موت ہوگی (یعنی شہادت)۔ بدنگاہی کے بعد دل میں ایسی ظلمت پیدا ہوتی ہے کہ ذکر وغیرہ میں بے کیفی ہو جاتی ہے اور بار بار تقاضا کے باوجود جب تک حفاظت نظر نہ کی جائے اور استغفار خوب نہ کی جائے اس وقت تک دل صاف نہیں ہوتا۔

بدنگاہی سے کبھی ذکر و شغل سے وحشت ہونے لگتی ہے پھر یہ وحشت نفرت سے بدل جاتی ہے اور کفر تک پہنچا دیتی ہے (العیاذ باللہ) بدنگاہی کے مرتکب کی آنکھیں بے رونق ہو جاتی ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دل بے رونق ہو جاتا ہے جب دل کا نور سلب ہو جاتا ہے تو آنکھوں میں نور کہاں سے آئے گا اور یہ سوچے کہ کتنی محنت سے تو ذکر و عبادت کر رہے ہیں اور بدنگاہی سے ان کا نور ضائع کر رہے ہیں اور قربِ حقیقی کے خصوصی انوار و برکات سے محروم ہو رہے ہیں۔ خوب سمجھ لیجئے کہ معصیت پر اصرار اور عادت کے ساتھ حصولِ نسبت مع اللہ کا گمان سخت دھوکہ ہے، فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ۔ جس وقت کسی حسین پر نظر پڑ جائے فوراً کسی بد صورت کو دیکھے۔ موجود نہ ہو تو تصور کرے کسی کا لے کلوٹے کا کہ چپک رو ہے چپٹی ناک ہے دانت لمبے لمبے ہیں آنکھ کا کا نا ہے سر کا گنجا ہے جسم بہت بلغمی ہے تو ندنگلی ہوئی ہے اور دست لگے

ہیں کھیاں بھنک رہی ہیں۔ اور یوں بھی سوچے کہ یہ محبوب جب مر جائے گا تو لاش گل سرٹ کر بد نما ہوگی اور کیڑے رینگتے نظر آئیں گے مگر کسی بد صورت کے تصور کا نفع دیر پا نہ ہوگا وقتی فائدہ ہوگا پھر تقاضا اس حسین کا ستاؤں گا لہذا آئندہ تقاضے کو کمزور اور مضحل کر دینے کا علاج یہ ہے کہ خدا کی یاد بہت کرے دوسرے خدا تعالیٰ کے عذاب کا بھی خیال جمائے تیسرے یہ سوچے کہ اس کو مجھ پر پوری قدرت ہے۔ ایک مدت تک عمل کرنے سے آہستہ آہستہ یہ چور نکلتا ہے۔ ایسا پرانا مرض ایک دن یا ایک ہفتہ میں نہیں جاتا۔ ہمت نہ ہارے کوشش کرتا رہے۔ تھوڑا تھوڑا یہ تقاضا گھٹتا رہے گا اور نفس قابو میں آ جائے گا۔ اور یہ خواہش نہ کرے کہ بالکل تقاضا ہی ختم ہو جائے کیوں کہ جب بالکل تقاضا نہ ہوگا تو پھر اجر کیا ملے گا۔ اگر نامرد کہے کہ میں عورت کے پاس نہیں جاتا تو کیا کمال ہے کوئی اندھا کہے میں کسی عورت کو نہیں دیکھتا تو کیا کمال ہے۔ یہ کون سی تعریف کی بات ہے۔ پس بالکل تقاضا نہ ہونے کی طلب سخت نادانی و جہل ہے۔ مطلوب صرف اتنا ہے کہ تقاضے اس قدر مغلوب اور مضحل ہو جائیں جو باآسانی قابو میں آ جائیں۔ یہ بیماری بہت پھیل رہی ہے جو نیک کہلاتے ہیں وہ بھی اس میں پھنسے ہوئے ہیں۔ خدا کے واسطے اس کا انتظام کرنا چاہئے۔

صاحبو! اگر حق تعالیٰ سامنے کھڑا کر کے اتنا دریافت فرمائیں کہ تو نے ہمیں چھوڑ کر غیر پر کیوں نظر کی تو بتلائیے کیا جواب دیجئے گا۔ یہ بات ہلکی نہیں ہے اس کا بڑا انتظام کرنا چاہئے۔ ایک اور تدبیر یہ ہے کہ جب دل میں بُرا خیال آئے یا بد نگاہی کی حرکت ہو جائے فوراً وضو کرو۔ ۲ رکعت نماز تو بہ پڑھو۔ پہلے دن تو بہت سی نفلیں پڑھنی پڑیں گی اس کے بعد جب نفس دیکھے گا کہ ذرا مزہ لینے میں یہ مصیبت ہوتی ہے یہ ہر وقت نماز ہی میں رہتا ہے تو پھر ایسے وسوسے نہ آئیں گے۔ اب اللہ تعالیٰ سے دُعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ ہم کو سب مصیبتوں سے بچائے رکھے۔ (از حسن العزیز) ان مضامین کو غور سے ہر روز پڑھ لیا جائے۔

(۸)..... اس کے بعد یہ مراقبہ کرے اور حق تعالیٰ سے مناجات بھی یعنی باتیں بھی کرتا رہے کہ اے اللہ جب سے بالغ ہوا ہوں میری آنکھوں سے اب تک جتنی خیانتیں صادر ہوئی ہیں یا سینہ میں بُرے خیالات سے میں نے جتنی ناجائز لذتیں حاصل کی ہیں ان سب سے توبہ کرتا ہوں اور معافی چاہتا ہوں۔ آپ اپنے کرم سے میری آنکھوں کو اور میرے سینہ کو ان خیانتوں سے محفوظ فرما دیجئے کہ یہ ایسے مہلک

امراض ہیں جن میں مبتلا ہونے والے کتنے کفر پر مر گئے اور کتنے دنیا میں بھی ذلیل و خوار ہوئے اور اے اللہ میرے اور بھی جن جن اعضاء سے خیانتیں صادر ہوئیں مثلاً زبان، کان، ہاتھ، پیر غرض ان تمام اعضاء کی خیانتوں کو معاف فرما دیجئے اور اے اللہ میری عمر کا ایک بڑا حصہ جو انہی خرافات میں تباہ ہو گیا اور میرے گناہوں سے مجھے جو کچھ نقصان پہنچا آپ اپنی رحمت سے سب کی تلافی فرما دیجئے اور اپنے کرم سے مجھ سے راضی اور خوش ہو جائیے اور مجھے اپنی ایسی رضاء عطا فرما دیجئے کہ اے اللہ! وہ کبھی آپ کے عتاب سے تبدیل نہ ہو۔

(۹)..... پھر عذابِ نارِ جہنم کا اس طرح مراقبہ کرے کہ جہنم اس وقت آنکھوں کے سامنے ہے اور اس طرح اللہ تعالیٰ سے باتیں کرے اے اللہ! یہ جہنم آپ کی روشن کی ہوئی آگ ہے اور اے اللہ! اس کا دُکھِ دلوں تک پہنچے گا اَلَّتْسَى تَطَّلِعُ عَلَى الْاَفْنَدَةِ اِنَّهَا عَلَيْهِمْ مُّوَصَّدَةٌ فِى عَمَدٍ مُمَدَّدَةٍ اور اے اللہ! جہنمی لوگ آگ کے لمبے لمبے ستونوں میں دبے ہوئے جل رہے ہیں اور اے اللہ! جب اُن کی کھالیں جل کر کوئلہ ہو گئیں تو آپ نے اُن کی کھالوں کو پھر تازہ بہ تازہ دوسری کھالوں سے تبدیل فرما دیا تاکہ اُن کو احساسِ دکھ اور الم کا زیادہ ہو کُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا اور اے اللہ! جب ان کو بھوک لگی تو آپ نے اُن کو خاردار درخت زقوم کھانے کو دیا اور یہ بھی نہ ہوگا کہ وہ اُس کے کانٹوں کی تکلیف سے انکار کر سکیں کہ مجھ سے تو اب نہیں کھایا جا رہا ہے بلکہ اُن کو مجبوراً پیٹ بھرنا ہوگا لَا كَلْبُونَ مِنْ شَجَرٍ مَنْ زَقَّوْمٍ فَمَا لَتَوْنَ مِنْهَا الْبَطُونَ اور اے اللہ! جب اُن کو پیاس لگی تو آپ نے کھولتا ہوا پانی پلایا اور اس پانی سے یہ انکار بھی نہ کر سکیں گے بلکہ اس طرح پیس گے جس طرح پیاسا اونٹ پیتا ہے فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهَيْمِ اور یہی اُن کی مہمانی ہوگی قیامت کے دن هَذَا نُزْلُهُمْ يَوْمَ الدِّينِ اور اے اللہ! جب انھیں کھولتا ہوا پانی پلایا جائے گا تو اُن کی آنتیں کٹ کٹ کر پانچخانے کی راہ سے نکلنے لگیں گی وَسَقُّوْا مَاءً حَمِيْمًا فَقَطَّعْ اَمْعَاءَهُمْ اور اے اللہ! یہ جہنمی آگ اور کھولتے ہوئے پانی کے درمیان چکر کریں گے يَطْوِفُونَ بَيْنَهَا وَبَيْنَ حَمِيْمٍ ان اور اے اللہ! جب رونا چاہیں گے تو آنسوؤں کے بجائے خون روئیں گے اور جب شدتِ تکلیف سے نکل کر بھاگنے کی کوشش کریں گے تو اُن کو پھر جہنم میں لوٹا دیا جائے گا كُلَّمَا اَرَادُوْا اَنْ يَّخْرُجُوْا مِنْهَا اُعِيْدُوْا فِيْهَا اور اے

اللہ! جب ہر طرح سے ہارجائیں گے تو آپ سے فریاد کی اجازت چاہیں گے تو آپ فرمائیں گے قَالَ اٰخْسِنُوْا فِيْهَا وَلَا تُكَلِّمُوْنَ اسی جہنم میں ذلیل پڑے رہو اور مجھ سے تم لوگ بات مت کرو۔ اے اللہ! دنیا کی ایک چنگاری کی ہمیں برداشت نہیں تو جہنم کی آگ کا جو ستر گنا اس آگ سے زائد ہے کیسے تحمل ہوگا۔ اے اللہ! ہمارے اعمال تو سزاوار جہنم ہیں مگر آپ کی رحمت سے فریاد کرتا ہوں کہ جہنم کے دردناک عذاب سے نجات کو میرے لئے مقدر فرما دیجئے۔ یہاں پہنچ کر اس دُعا کو تین بار عرض کرے اور خوب روئے رونانہ آئے تو رونے والوں کا سا چہرہ بنا لے اور دل سے خوب ڈرے۔ شروع شروع میں عذاب جہنم کے تصور سے دل کو زیادہ خوف محسوس نہ ہوگا لیکن اس عمل پر دوام سے اور رونے والوں کی نقل کی برکت سے رفتہ رفتہ یقین و ایمان میں ترقی ہوتی رہے گی۔ اور ایک دن ایسا آئے گا کہ گویا جہنم کو آنکھوں سے دیکھو گے۔ پھر کسی نافرمانی کی ہمت نہ ہوگی کیوں کہ جہنم کی آگ کی شدت کا استحضار گناہ کی لذت کی طرف نفس کو متوجہ نہ ہونے دے گا اور معاصی سے کلی اجتناب کی توفیق ان شاء اللہ تعالیٰ ہو جائے گی۔

(۱۰)..... پھر اس کے بعد ذرا دیر موت کو یاد کرے کہ دنیا کے تمام ہمدرد بیوی بچے عزیز واقارب اور

یہ سارے واہ واہ کرنے والے اور سلام حضور کرنے والے سب چھوٹ گئے اور جس مکان کو ہم اپنا سمجھتے تھے اب بیوی بچوں نے زبردستی اس مکان سے نکال باہر کیا اور اب روح تہا رہ گئی۔ عناصر سے متعلق جتنی لذات تھیں ختم ہو گئیں۔ یعنی حواسِ خمسہ سے جو عیش اندر پہنچ رہے تھے سب معطل ہو گئے۔ اب روح کے اندر اگر عبادات کے لذات اور انوار ہیں تو یہی کام آویں گے ورنہ سب عیش خواب ہو گیا۔ پھر اپنے نفس کو یوں ڈرائے کہ۔

لطف دُنیا کے ہیں کے دن کے لئے  
کھو نہ جنت کے مزے ان کے لئے  
یہ کیا اے دل تو بس پھر یوں سمجھ  
تو نے ناداں گل دیئے تیکے لئے  
ہو رہی ہے عمر مثل برف کم  
رفتہ رفتہ چپکے چپکے دم بہ دم

اگر ہو سکے تو کبھی کبھی قبرستان میں حاضری دے اور سوچے کہ یہ لوگ بھی کبھی ہماری طرح زمین پر چلتے تھے آج افسانہ ہو گئے۔

یہ عالمِ عیش و عشرت کا یہ حالت کیف و مستی کی  
بلند اپنا تخیل کر یہ سب باتیں ہیں پستی کی  
جہاں دراصل ویرانہ ہے گو صورت ہے بستی کی  
بس اتنی سی حقیقت ہے فریبِ خوابِ ہستی کی  
کہ آنکھیں بند ہوں اور آدمی افسانہ ہو جائے

موت کو کثرت سے یاد کرنا دل کو دنیا سے اُچاٹ کرتا ہے اور یہی ہدایت کا بڑا سبب اور ذریعہ ہوتا ہے۔ حدیث شریف میں وارد ہے کہ موت جو لذات کو سرد کرنے والی ہے اس کو کثرت سے یاد کرو۔ مولانا مثنوی میں فرماتے ہیں۔

اطلسِ عمرت بمقراضِ شہور  
پارہ پارہ کردِ خیاطِ غرور

اے لوگو! تمہاری عمر کے تھان کو مہینوں کی فینچی سے دھو کے کا خیاط پارہ پارہ کر رہا ہے۔ پس موت کو اتنا تصور کرو کہ اس کی وحشت لذت سے بدل جائے اور اپنے اصلی وطن کے ذکر سے لذت ملنی ہی چاہئے۔ مومن کے لئے موت دراصل محبوبِ حقیقی کی طرف سے دعوتِ ملاقات کا پیغام ہے۔

**نوٹ:** ٹینشن، ڈپریشن اور وسوسوں کے مریض ہرگز موت کا مراقبہ نہ کریں یہ ان کے لئے مضر ہے بلکہ یہ مراقبہ کریں کہ اس دنیا کی محدود زندگی کا مصافحہ بہت جلد ایک ہمیشہ کی زندگی سے ہونے والا ہے جہاں انبیاء علیہم السلام، صحابہ رضی اللہ عنہم، اولیاء، صلحاء اور اپنے آباؤ اجداد سے ملاقات ہوگی۔

(۱۱)..... اس مراقبہ کے بعد عباراتِ ذیل کو خشیت و خوف دل میں پیدا کرنے کی نیت سے خوب

دل لگا کر پڑھے۔ یہ مضامین خوفِ حکایتِ صحابہ (رضوان اللہ عنہم) مصنفہ شیخ الحدیث حضرت مولانا زکریا صاحب دامت برکاتہم سے ماخوذ ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ میں جو آخرت کے حالات دیکھتا ہوں اگر تم کو معلوم ہو جائیں ہنسنا کم کر دو اور رونے کی کثرت کر دو۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ

فرماتے ہیں کہ کاش میں کوئی درخت ہوتا جو کاٹ دیا جاتا۔ کبھی فرماتے کاش میں کوئی گھاس ہوتا کہ جانور اس کو کھا لیتے۔ کبھی فرماتے کہ کاش میں کسی مومن کے بدن کا بال ہوتا۔ ایک مرتبہ ایک باغ میں تشریف لے گئے ایک جانور کو دیکھ کر ٹھنڈا سانس بھرا اور فرمایا کہ تو کس قدر مزہ میں ہے کہ کھاتا پیتا ہے اور درختوں کے سائے میں پھرتا ہے اور آخرت میں تجھ پر کوئی حساب کتاب نہیں کاش ابو بکر بھی تجھ جیسا ہوتا۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ کاش مجھے میری ماں نے جناہی نہ ہوتا۔ بسا اوقات ایک تنکا ہاتھ میں لیتے اور فرماتے کاش میں تنکا ہوتا۔ تہجد کی نماز میں بعض مرتبہ روتے روتے گرجاتے اور بیمار ہو جاتے۔ ایک بار صبح کی نماز میں جب یہ آیت اَنَّمَا اَنْشُكُوْا بَشِيٍّ وَحُزْنِيْ اِلَى اللّٰهِ پرنہنچتے روتے روتے آواز نہ نکلی۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ حق تعالیٰ کے خوف سے اس قدر روتے تھے کہ چہرہ پر آنسوؤں کے بہنے سے دونالیاں سی بن گئی تھیں۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ایک مرتبہ نماز کے لئے تشریف لائے تو ایک جماعت کو دیکھا کہ وہ کھلکھلا کر ہنس رہی تھی اور ہنسی کی وجہ سے دانت کھل رہے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اگر موت کو کثرت سے یاد کرو تو جو حالت میں دیکھ رہا ہوں وہ پیدا نہ ہو۔ لہذا موت کو کثرت سے یاد کیا کرو اور قبر پر کوئی دن ایسا نہیں گذرتا کہ جس میں وہ یہ آواز نہ دیتی ہو کہ میں بیگانگی کا گھر ہوں، تنہائی کا گھر ہوں، مٹی کا گھر ہوں، کیڑوں کا گھر ہوں۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ بہت رویا کرتے تھے حتیٰ کہ روتے روتے آنکھیں بے کار ہو گئیں تھیں۔ کسی شخص نے ایک مرتبہ دیکھ لیا تو فرمایا کہ میرے رونے پر تعجب کرتے ہو اللہ کے خوف سے سورج روتا ہے۔ ایک مرتبہ ایسا ہی قصہ پیش آیا تو فرمایا کہ اللہ کے خوف سے چاند روتا ہے۔ ایک نوجوان صحابی رضی اللہ عنہ پر حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا گذر ہوا وہ جب فَادَا اَنْشَقَّتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ پرنہنچتے تو بدن کے بال کھڑے ہو گئے روتے روتے دم گھٹنے لگا اور کہہ رہے تھے ہاں جس دن آسمان پھٹ جائیں گے یعنی قیامت کے دن میرا کیا حال ہوگا۔ ہائے میری بربادی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تمہارے اس رونے سے فرشتے بھی رونے لگے۔

ایک انصاری صحابی رضی اللہ عنہ نے تہجد کی نماز پڑھی پھر بیٹھ کر بہت روئے کہتے تھے اللہ ہی سے فریاد

کرتا ہوں جہنم کی آگ کی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم نے آج فرشتوں کو رُلا دیا۔ ایک صحابی رضی اللہ عنہ رو رہے تھے بیوی کے پوچھنے پر فرمایا کہ اس وجہ سے روتا ہوں کہ جہنم پر تو گذرنا ہے ہی نہ معلوم نجات ملے گی یا وہیں رہ جاؤں گا۔

حضرت امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ تمام رات یہ آیت پڑھتے رہے اور روتے رہے وَامْتَازُوا الْيَوْمَ أَيُّهَا الْمُجْرِمُونَ حق تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ دنیا میں تم سب لوگ ملے جلے رہے مگر آج مجرم لوگ سب الگ ہو جائیں اور غیر مجرم علیحدہ۔ اس حکم کو سن کر جتنا بھی رویا جائے کم ہے کہ نہ معلوم اپنا شمار مجرموں میں ہوگا یا فرماں برداروں میں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جس آنکھ سے اللہ کے خوف سے ذرا سا بھی آنسو خواہ کبھی کے سر کے برابر ہی کیوں نہ ہو نکل کر چہرہ پر گرے اللہ تعالیٰ اس چہرہ کو آگ پر حرام فرمادیتا ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب مسلمان کا دل اللہ کے خوف سے کانپتا ہے تو اُس کے گناہ ایسے جھڑتے ہیں جیسے درختوں کے پتے جھڑتے ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ایک اور ارشاد ہے کہ جو شخص اللہ کے خوف سے روئے اس کا آگ میں جانا ایسا مشکل ہے جیسا کہ دودھ کا تھنوں میں واپس جانا۔ ایک صحابی رضی اللہ عنہ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نجات کا راستہ کیا ہے؟ آپ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اپنی زبان کو رو کے رکھو گھر میں بیٹھے رہو اور اپنی خطاؤں پر روتے رہو۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آپ کی اُمت میں کوئی ایسا بھی ہے جو بے حساب جنت میں داخل ہو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہاں جو اپنے گناہوں کو یاد کر کے روتا رہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں کہ اللہ کے نزدیک دو قطرؤں سے زیادہ کوئی قطرہ پسند نہیں ایک آنسو کا قطرہ جو اللہ کے خوف سے نکلا ہو دوسرا خون کا قطرہ جو اللہ کے راستہ میں گرا ہو۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ جس کو رونا آئے وہ روئے ورنہ رونے کی صورت ہی بنا لے۔ حضرت کعب احبار رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں قسم اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے کہ اگر میں اللہ کے خوف سے روؤں اور آنسو میرے رخسار پر بہنے لگیں یہ مجھے زیادہ پسند ہے اس سے کہ پہاڑ کے برابر صدقہ کروں۔

مضامین بالا کا مطالعہ نفس میں خدا کا خوف پیدا کرتا ہے، گناہوں سے حفاظت کا ذریعہ ہے اور اللہ کی رحمت و اسعہ سے نا اُمید بھی نہ ہونا چاہئے۔ گناہوں کو یاد کر کے رونے سے بہت قرب نصیب ہوتا ہے۔ اور جس کو رونانہ آئے تو وہ رونے والوں کی شکل بنا لے اس نقل کی برکت سے ان شاء اللہ تعالیٰ یہ بھی کامیاب ہو جائے گا۔ جیسا کہ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ عنہ کی روایت سے یہ نقل گریہ ثابت ہے۔

اے خوشا چشمے کہ آں گریانِ اوست

اے ہمایوں دل کہ آں بریانِ اوست

(۱۲)..... اس کے بعد پھر انعاماتِ الہیہ کا اس طرح مراقبہ کرے اور حق تعالیٰ

سے اس طرح عرض کرے کہ اے اللہ! آپ سے میری روح نے اپنے وجود کے لئے سوال نہیں کیا تھا آپ کے کرم نے بغیر سوال مجھے وجود بخشا۔ پھر میری روح نے یہ سوال بھی نہیں کیا تھا کہ آپ مجھ کو انسانی قالب عطا فرمائیں آپ کے کرم نے بغیر سوال کے سوراہے کے قالب میں مجھے پیدا نہیں کیا بلکہ قالب اشرف المخلوقات (انسانیت کا قالب) بخشا۔ پھر اے میرے اللہ! اگر آپ مجھے کسی کا فریاد شکر گھرانے میں پیدا فرمادیتے تو میں کس قدر رٹوٹے اور خسارہ میں ہوتا۔ اگر صدارت و بادشاہت بھی مجھ کو مل جاتی پھر بھی کفر اور شرک کے سبب جانوروں سے بدتر ہوتا۔ آپ نے اپنے کرم سے بغیر سوال کئے مجھے مسلمان گھرانے میں پیدا فرما کر گویا شہزادہ پیدا فرمایا۔ ایمان جیسی عظیم دولت جس کے سامنے کائنات کے تمام مجموعی انعامات و خزانے کوئی حقیقت نہیں رکھتے آپ نے بے مانگے عطا فرمادی۔ اے اللہ! جب آپ کے کرم نے اتنے بڑے بڑے انعام بے مانگے عطا فرمائے ہیں تو مانگنے والے کو آپ بھلا کیوں کر محروم فرمائیں گے۔ اے اللہ! میں آپ کی رحمت کو ان بے مانگے ہوئے انعامات و الطاف بے کراں کا واسطہ دیتا ہوں اور آپ کے فضل سے اپنی تطہیر اور اپنا ترکیبہ نفس مانگتا ہوں تاکہ آپ کی نافرمانیوں سے مرتے دم تک محفوظ رہوں۔ اے اللہ! پھر آپ نے مجھے اچھے گھرانے میں پیدا فرمایا اور اپنے نیک بندوں کے ساتھ محبت عطا فرمائی۔ اور دین پر عمل نصیب فرمایا۔ اگر آپ کی رہبری نہ ہو تو مسلمان گھرانے میں پیدا ہونے کے بعد بھی لوگ بد دین، دہریہ، نیچری ہو جاتے ہیں۔

ما نبودیم و تقاضا ما نبود  
لطف تو ناگفتہ مامی شنود

اے اللہ! آپ ہی کی توفیق سے اللہ والوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کی توفیق ہوئی۔ اے اللہ آپ نے کتنی بیماریوں سے حفاظت دے رکھی ہے اور کیسی خطرناک بیماریوں سے شفاعت فرمائی ہے اور آپ ہی کے کرم نے اہل حق سے تعلق بخشا ورنہ کسی غلط اناڑی کے ہاتھ پڑ جاتا تو آج گمراہی میں مبتلا ہوتا۔

اگر کسی غم میں مبتلا ہو مثلاً اولاد کا انتقال ہو گیا ہو تو یوں کہے کہ اے اللہ میرے بچے جو آپ کے پاس جا چکے ہیں ان کو میرے لئے ذخیرہ آخرت فرما دیجئے اور جو موجود ہیں ان کو صالح فرما دیجئے۔ اور اولاد دیوی سے میری آنکھیں ٹھنڈی فرما دیجئے۔ اے اللہ دنیا میں آپ نے صالحین کا ساتھ عطا فرمایا ہے۔ اپنے کرم سے آخرت میں بھی اپنے صالحین کا ساتھ عطا فرمائیے۔ اے اللہ کتنے جرائم مجھ سے صادر ہوئے اور آپ کی قدرت قاہرہ دیکھ رہی تھی مگر آپ نے اپنے عفو و حلم کے دامن میں میرے ان جرائم کو ڈھانپ لیا اور مجھے رسوا نہ فرمایا۔ اے اللہ میری لاکھوں جانیں آپ کے حلم پر قربان ہوں ورنہ آج بھی اگر میرے اترے پترے آپ خلق پر کھول دیں تو لوگ اپنے پاس بیٹھنے بھی نہ دیں۔ اے اللہ اپنے کرم سے میرا خاتمہ ایمان پر مقدر فرمائیے۔ اے اللہ اس امر سے پناہ چاہتا ہوں کہ جب آپ سے ملوں تو آپ اپنا رخ میری طرف سے پھیر لیں۔ اے اللہ اگر میری تقدیر میں آپ نے میرے جہنمی ہونے کا فیصلہ فرمایا ہے تو میں آپ کی رحمت سے فریاد کرتا ہوں کہ اپنی رحمت سے اپنے اس فیصلہ کو تبدیل فرما دیجئے اور میرا جنتی ہونا مقدر فرما دیجئے۔ اے اللہ آپ اپنے فیصلہ پر حاکم ہیں آپ کا فیصلہ آپ پر حاکم نہیں۔ پس آپ اپنی رحمت سے میری تقدیر سے سوء القضا کو تبدیل فرما دیجئے یعنی مجھے جنتی بنا دیجئے۔

بگذراں از جان ما سوء القضا  
وامبر مارا ز اخوان الصفا  
سینکڑوں کو تو کرے گا جنتی  
ایک یہ نااہل بھی ان میں سہی

اے اللہ! اپنے فضل سے جنت میں دخول اولین کو میرے لئے مقدر فرما دیجئے۔ اے اللہ! اگر آپ کا

فضل میرا مدگار ہو جائے تو نفس و شیطان مجھے کبھی مغلوب نہیں کر سکتے اور اے اللہ اگر میرے تزکیہ و تطہیر کا آپ ارادہ فرمائیں تو پھر آپ کے ارادہ کو کون توڑ سکتا ہے پس آپ اپنے کرم سے میرے تزکیہ کا ارادہ فرمائیں۔ اے اللہ آپ کے علم میں مجھ پر جتنے احسانات ہوئے ہیں ان میں سے اے اللہ اس وقت جتنے احسانات کا استحضار ہو سکا ان کا بھی اور جن لامتناہی احسانات کا استحضار نہیں ہو سکا ان کا بھی ہر بن موسے شکر ادا کرتا ہوں۔

(۱۳)..... جو لوگ شہر میں آمد و رفت رکھتے ہوں وہ جب گھر سے نکلیں تو دو رکعت نماز حاجت پڑھ کر دعا کر لیں کہ اے اللہ میں اپنی آنکھوں کو اور اپنے قلب کو آپ کی حفاظت میں دیتا ہوں اور آپ خیر الحافظین ہیں۔ پھر اگر کوتاہیاں ہو جائیں تو واپسی پر ان سے استغفار کریں اور ہر غلطی پر چار رکعت نماز نفل کا جرم نامہ مقرر کریں اور اگر محفوظ رہیں تو شکر ادا کریں۔

(۱۴)..... ان معمولات کے باوجود بھی خطائیں ہوتی رہیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں معمولات ادا کرتے رہیں اور استغفار کرتے رہیں۔ اس دستور العمل پر عمل کرنا ہی اپنی نجات کا ذریعہ سمجھیں۔ ان شاء اللہ تعالیٰ رفتہ رفتہ ایک دن ایسا آئے گا کہ تمام تقاضے مغلوب ہو جائیں گے۔ کتنے بندگان خدا جو مدۃ العمر بدگناہی اور دیگر امراض خبیثہ میں مبتلا تھے اس دستور العمل پر عمل کر کے نجات پا چکے ہیں۔

(۱۵)..... ایک سو مرتبہ روزانہ ذکر اسم بے سبط اللہ اللہ اس تصور سے کریں کہ میرے ہر بن موسے اللہ اللہ نکل رہا ہے اور پھر یہ اضافہ کر لیں کہ میرے ہر بن موسے کے ساتھ زمین و آسمان، شجر و حجر، بحر و بر، چرند و پرند غرض ہر ذرہ کائنات سے ذکر جاری ہے۔

(۱۶)..... چند اضافات جاہ کی بیماری والوں کے لئے۔ جاہ کی بیماری والوں کے لئے۔ جاہ کا حریص دل میں یہ تصور کرے کہ جس مخلوق میں اس وقت بڑا اور معزز بننے کی فکر میں احکام شرعیہ سے گریز کر رہا ہوں یا عار محسوس کر رہا ہوں کہ لوگ مجھے ملا کہیں گے یا دقیانوسی خیال رکھنے والا کہیں گے تو جب روح نکلے گی یہ لوگ میرے ساتھ نہ جائیں گے۔ میرے ساتھ میرے اچھے اعمال ہی جائیں گے اور یہ سوچے کہ بادشاہ کے ہم نشین سے کوئی بھنگی کہے کہ تم بادشاہ کی مرضی کے خلاف فلاں کام کرو ورنہ میری نگاہ سے گر جاؤ گے تو کیا اس بھنگی کی نگاہ سے گر جانے سے وہ خوف زدہ ہوگا۔ ہرگز نہیں! بلکہ یہ کہے گا کہ تیرا

دماغ چل گیا ہے تو اپنے دماغ کا علاج کر۔ پس حق تعالیٰ کے احکام میں یہی مراقبہ کیا جائے اور دنیا والے اگر ڈرائیں یا شیطان ڈرائے کہ تم اگر شریعت کے پابند ہو جاؤ گے تو دنیا والوں کی نگاہ سے گر جاؤ گے تو یوں سمجھے کہ دنیا والوں کی نگاہ میں بڑے بن کر کیا مل جائے گا۔ کیا یہ لوگ خدا کے عذاب سے مجھ کو بچا سکیں گے۔ جو مخلوق آج میرے آگے پیچھے چل رہی ہے اور میری بڑی عزت کر رہی ہے روح نکلنے کے بعد یہی لوگ میرے جسم کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہ کریں گے حتیٰ کے بیوی اور بچے بھی میری لاش کو گھر سے نکال باہر کریں گے پس ایسی فانی اور عاجز محتاج مخلوق کی نگاہ میں بڑا بننے کا شوق سخت نادانی ہے اور مرنے کے بعد کوئی کام آنے والا نہیں ہے۔ بس مالک حقیقی کی نگاہ کو دیکھو کہ اُن کی نگاہ میں ہم کیسے ہیں مولیٰ کی مرضی ہمیشہ بندہ کے پیش نظر رہنی چاہئے۔

سارا جہاں خلاف ہو پروا نہ چاہئے  
مدِ نظر تو مرضی جانا نہ چاہئے  
اب اس نظر سے جانچ کے تو کر یہ فیصلہ  
کیا کیا تو کرنا چاہئے کیا کیا نہ چاہئے

سید سلیمان ندوی صاحب رحمۃ اللہ علیہ کا یہ شعر خوب ہے۔ سادے الفاظ میں کیا مفید بات فرمائی ہے۔

ہم ایسے رہے یا کہ ویسے رہے  
وہاں دیکھنا ہے کہ کیسے رہے

ایک مثال اور دل میں سوچے کہ کسی عورت کی سارے محلہ کے لوگ تعریف کرتے ہوں کہ نیک صورت نیک سیرت ہے وغیرہ وغیرہ لیکن اس کا شوہر اس سے ناراض ہو اور اس کی نگاہ میں یہ عورت سخت قابل نفرت ہو تو کیا اس عورت کو محلے والوں کی تعریف سے اور عزت کرنے سے کوئی خوشی ہوگی۔ ہرگز نہیں! کیوں کہ وہ جانتی ہے کہ زندگی بھر کے لئے شوہر ہی اس کا حاکم اور رفیق حیات ہے اگر وہ خوش نہیں تو سارے محلے کی تعریف و عزت اسے کوئی نفع نہیں پہنچا سکے گی اللہ اکبر! شوہر اور بیوی کے تعلقات میں تو یہ اثر ہوا اور عبد و معبود میں اتنا بھی تعلق نہ ہو۔ وہ ذات کہ ہمارا ہر ہرزہ جس کا مملوک ہے جس کا مخلوق ہے جس کا مرزوق ہے جس کا مربوب ہے جن کو ہمارے اوپر ہر قسم کا تصرف و اختیار ہے ان کی نگاہ میں گر جانے کا

ہمیں خوف نہ ہو اور خوف ہو تو اپنی جیسی عاجز و فانی مخلوق کا، اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ کس سے توڑا اور کس سے جوڑا۔

بقول دشمن پیمان دوست بشکلی

بہیں کہ از کہ بُریدی و با کہ پیوستی

آفتابا با تو چو قبلہ و امیم شب پرستی و خفاشی می کنیم  
پیش نور آفتاب خوش مسانغ رہنمائی جستن از شمع و چراغ  
بے گماں ترک ادب باشد زما کفر نعمت باشد و فعل ہوا  
(ردی)

پھر یہ دُعا کرے کہ اے اللہ! میرے قلب میں جاہی اور باہی جتنی بھی بیماریاں ہیں سب کو دور فرما دیجئے اور میرا ظاہر و باطن ایسا بنا دیجئے کہ آپ مجھ سے راضی اور خوش ہو جائیں اور مجھے صدق فی الطلب یعنی سچی طلب عطا فرمائیے۔

(۱۷)..... کسی اللہ والے کی صحبت میں گاہ گاہ التزاماً حاضری دیتا رہے اور اللہ کی محبت کی باتیں سُننا رہے کہ بدون صحبت اہل اللہ اصلاح نفس اور توفیق استقامت عاۃً دشوار بلکہ ناممکن ہے۔

(۱۸)..... باہی بیماری یعنی عشق مجازی میں مبتلا اشخاص کے لئے ایک مختصر تہنہ:

**مراقبہ (۱)** دُنیا کے حسینوں کی بے وفائی کو سوچے کہ اگر ان پر جان و مال اور دولت و عزت سب قربان کر دے پھر بھی اگر ہم سے زیادہ کوئی مال دار انہیں مل گیا تو یہ سابق عاشق سے آنکھیں چرانے لگتے ہیں اور بعض اوقات سابق عاشق کو زہر کھلا کر ہلاک کر دیتے ہیں کہ اس سے پیچھا ہی چھوٹ جائے۔

**مراقبہ (۲)** اگر وہ معشوق مر گیا تو اس کو آپ جلد سے جلد قبرستان کے سپرد کر دیتے ہیں یا آپ پہلے مر گئے تو معشوق آپ کی لاش سے متنفر ہو جاوے گا۔ کیسی عارضی محبت ہے۔

**مراقبہ (۳)** اس حدیث کا مراقبہ کرے کہ:

﴿اَحِبُّ مَنْ شِئْتَ فَاِنَّكَ مُفَارِقُهُ﴾

(شعب الایمان للبیہقی)

تم جس سے چاہو محبت کرو لیکن ایک دن اس سے جدا ہونے والے ہو۔

**تنبیہ ضروری:** اگر کسی فرد خاص مرد یا عورت سے عشق راسخ ہو چکا ہو اور اس سے عرصے تک

خط و کتابت یا ساتھ اٹھنا بیٹھنا رہا ہو تو ایسی صورت میں چند باتوں کا اہتمام اور بھی کرنا ہوگا اور بڑی ہمت سے کام کرنا ہوگا لیکن تھوڑے دن بعد اس جہنم سے آزادی کی وہ مسرت نصیب ہوگی کہ دُنیا ہی میں آثارِ بہارِ جنت محسوس ہونے لگیں گے۔

**نمبر ۱:** اس سے خط و کتابت اٹھنا بیٹھنا ملاقات مطلقاً بند کر دے اور اپنا قیام اس قدر دُور رکھے

کہ ملاقات ممکن نہ ہو۔

**نمبر ۲:** اس معشوق کے آنے کا خطرہ ہو تو اس طرح جھگڑا کر لے کہ اس کو اب اس سے دوستی کی

ناامیدی ہو جائے۔

**نمبر ۳:** خیالات میں قصداً اُس کو نہ لائے اور نہ اس کے تصور سے لطف حاصل کرے کہ خیانت

صدر کا گناہ کبیرہ دل کا ستیا ناس کر دیتا ہے۔

**نمبر ۴:** عشقیہ اشعار و عشقیہ قصے نہ پڑھے اور باقی تمام اعمال دستور العمل مذکور کو پابندی سے

اختیار کرے۔

**نمبر ۵:** ان اُمور کے باوجود اگر اس کے خیالات آئیں تو گھبرانا نہیں چاہئے۔ رفتہ رفتہ ان شاء

اللہ تعالیٰ یقیناً ایک دن ایسا آئے گا کہ اس کو غیر اللہ کی محبت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

ان معمولات پر عمل کرنے میں خواہ نفس کو کتنی ہی مشقت معلوم ہو محبوبِ حقیقی تعالیٰ شانہ کی

رضا کے لئے سب برداشت کر لے۔ چند دن کے بعد وہ انعاماتِ قلب و روح کو محسوس ہوں گے جو ہر

وقت روح پر وجود طاری رکھیں گے اور ان شاء اللہ تعالیٰ ایسا معلوم ہوگا کہ کوئی دوزخی زندگی جنتی زندگی سے

تبدیل ہوگئی۔

نیم جاں بستاند و صد جاں دہد

شاہِ جاں مر جسم را ویراں کند

انچہ در وہمت نیاید آں دہد

بعد ویرائیش آباد آں کند

اب دُعا کرتا ہوں کہ حق تعالیٰ اس خدمت کو قبول فرمائیں اور اس دستور العمل کو اپنے بندوں کے لئے رذائلِ نفس سے خلاصی کا بہترین دستور بنادیں اور ہم سب کو اس دستور العمل کے مطابق اہتمامِ عمل کی توفیق عنایت فرمائیں۔

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

## خلاصہ دستور العمل برائے یادداشت

(۱)..... دو رکعت نفل توبہ کی نیت سے۔ پھر استغفار بلوغ سے اس وقت تک کے معاصی سے اور دو

رکعت نفل حاجت کی نیت سے۔ پھر ترکیبہ نفس کی دُعا کرے۔

(۲)..... جس قدر ہو سکے تلاوت۔ اگر استحضار معانی کے ساتھ ہو تو بہتر ہے۔

(۳)..... ذکر نفی و اثبات لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ۳۰۰ مرتبہ اور ۳۰۰ مرتبہ اللہ کا ذکر اس طرح کریں کہ زبان

اور قلب سے ساتھ ساتھ اللہ نکل رہا ہے۔ جہر خفیف یعنی ہلکی آواز ہو کہ خود سُن سکے اور آواز میں درد و گریہ کی ہلکی آمیزش کرے اگرچہ بہ تکلف کرنا پڑے۔

(۴)..... کسی وقت ہر روز ۳۰۰ مرتبہ درج ذیل درد شریف پڑھ لیا کریں۔

﴿صَلَّى اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ الْكَرِيمِ وَ بَارَكَ وَسَلَّمَ﴾

(۵)..... مراقبہ بصیر و خیر ہونے کا کہ حق تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں۔

(۶)..... بدنگاہی کے مضرات کے متعلق تحریر کردہ عبارات کو ہر روز پڑھنا۔

(۷)..... خیانت چشم و قلب کی بلوغ سے اس وقت تک خصوصی استغفار اور حفاظت کی دُعا اور ان

خیانتوں کے مضرات کا مراقبہ۔

(۸)..... مراقبہ عذابِ جہنم تفصیلی طور سے جیسا کہ تحریر کیا گیا ہے۔

(۹)..... آیات و احادیث و عمید و خوف کا مطالعہ جو تحریر کی گئیں۔

(۱۰)..... ابتداءً آفرینش سے اب تک کے انعاماتِ الہیہ کا استحضار اور ان پر شکر۔

(۱۱).....مراقبہ موت اور روح کا بدون تن کے تہا حق تعالیٰ کے حضور میں حاضر ہونے کا تصور اور دُعاء خاتمہ بالخیر کرنا۔

(۱۲)..... ۱۰۰ مرتبہ ذکر اللہ اللہ اس تصور سے کرنا کہ ہر بنِ موسیٰ اللہ اللہ نکل رہا ہے اور کائنات کے ہر ذرہ سے ذکر جاری ہے۔

یہ معمولات اگر ایک وقت میں نہ ہو سکیں تو دو مجلسوں میں ادا کر لے۔

**نوٹ:** ان تدابیر کے باوجود پھر وہ صرف حق تعالیٰ کے فضل پر رہنا چاہئے۔ بغیر ان کی عنایت کے کچھ کام نہیں چلتا۔

ذرہ سایہ عنایت بہتر است

از ہزاراں کوشش طاعت پرست

یہ تدابیر مذکورہ بھی عنایت حق کو اپنی طرف متوجہ کرنے کے لئے ہی تحریر کی گئی ہیں۔

**انتباہ:** اگر ضعف ہو تو مصلح کے مشورہ سے ذکر کی تعداد کم کر دیں اور بدون مشورہ شیخ یہ دستور تزکیہ نفس کچھ مفید نہیں۔ شیخ سے اطلاع حال و اتباع تجویز و انقیاد کا سلسلہ بذریعہ صحبت اور مکاتبت جاری رہنا بھی ضروری ہے۔

چند روز کی محنت ہے پھر راحت ہی راحت دونوں جہان میں ان شاء اللہ تعالیٰ عطا ہوگی جمعہ کو قبیل مغرب گھڑی قبولیت کی ہوتی ہے اللہ تعالیٰ سے دُعا کرتا ہوں کہ اس رسالہ کو اپنی رحمت سے قبول فرمائیں اور سالکین و مشائخ کے لئے نافع فرمائیں، آمین۔

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَمَا نَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

محمد اختر عفا اللہ عنہ

۲۲ جمادی الثانی ۱۳۹۲ھ

یوم الجمعة قبیل مغرب