

جایگاه مراقبه در طریقت

سید علی اصغر میرباقری فرد*

محمدعلی ابوالحسنی**

چکیده

نقد، تحلیل و شناخت کامل هر یک از مراحل سیر و سلوک از مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارهایی است که باید در پژوهش‌های عرفانی بدان توجه کرد. از این طریق می‌توان با مبانی نظری و عملی عرفان بیشتر آشنا شد و دقایق متون عرفانی را بهتر دریافت. مراقبه یکی از مهم‌ترین احوال و مراحل طریقت است که نقشی تأثیرگذار در سیر و سلوک عرفانی دارد. در تعریف و تبیین مراحل، درجات، نشانه‌ها و نتایج آن در متون عرفانی مباحث مبسوطی آورده شده است. تنوع و تعدد مطالب درباره این موضوع چندان است که تبیین دقایق این مرحله از سیر و سلوک بدون ارائه طرحی دقیق و روشمند ممکن نیست. این مقاله بر آن است تا در قالب طرحی منسجم به نقد و تحلیل این حال عرفانی بپردازد.

کلیدواژه‌ها: مراقبه، عرفان و تصوف، سیر و سلوک، طریقت، سالک.

* دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه اصفهان.

** استادیار گروه زبان و ادبیات عربی، دانشگاه پیام نور اصفهان - شهرضا.

مقدمه

نقد و تحلیل هر یک از مراحل و منازل طریقت و تبیین اهمیت و نقش آنها در سیر و سلوک کاری است دشوار. زیرا دو مانع بر سر این راه وجود دارد: یکی آنکه شمار مراحل سیر و سلوک و ترتیب آنها در متون عرفانی تفاوت بسیار دارد، و دیگر آنکه در تعریف و تبیین ویژگی‌های هر یک از این مراحل و منازل سلوک و به طور کلی هر یک از اصطلاحات عرفانی اقوال و آرای اهل طریقت پراکنده و متنوع است. بدین جهت برای نقد و تحلیل هر یک از آنها ضروری است همه دیدگاه‌ها در طرحی منسجم و روشمند بررسی شود.

در این مجال میسر نیست تا در باب علل پراکندگی آرا و اقوال عرفا درباره شمار و ترتیب و تعریف و تبیین اصطلاحات عرفانی و مراحل و منازل سلوک به تفصیل سخن گفته شود. تنها بدین اجمال اکتفا می‌شود که تنوع و تعدد آرا و اقوال در این باره طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، بدان جهت که هر عارفی متناسب با شیوه معاملات و مواجید خود به بیان مراحل طریقت می‌پرداخته و چون نحوه معاملات و مشی عملی عرفا با یکدیگر متفاوت بوده، نگرش و بیان آنها هم از تعداد و ترتیب مراحل سلوک و همچنین تعریف و تبیین ویژگی‌های آنها با هم اختلاف داشته است (دهباشی، ۱۳۸۱: ۲۱۹/۱-۲۲۰).

مراقبه یکی از این مراحل طریقت است که در تعریف و تبیین اهمیت و نقش آن در طریقت دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. این مقاله بر آن است که جایگاه مراقبه را در سیر و سلوک بررسی و تحلیل کند.

۱. تعریف مراقبه

مراقبه در لغت به معنای مواظبت و نگاهبانی کردن است (پادشاه، ۱۳۳۵: ۳۹۲۴/۶). راقب الله فی أمره: در کارهای خود خدا را در نظر داشت (انیس و دیگران، ۱۳۹۲/۱۹۷۲: ۳۶۳/۱)؛ راقبه مراقبه و رقاباً: جعل الحبل فی رقبته (الطاهر، بی تا: ۳۷۲/۲)؛ رقیب به معنای حافظ اعمال است (ابن‌منظور، ۱۴۰۵: ۴۲۴/۱؛ انیس و دیگران، ۱۹۷۲: ۳۶۴/۱؛ الراغب الاصفهانی، ۱۳۹۲: ۲۰۶)؛ همچنین از اسمای حسناى خداوندی است (سیاح، ۱۳۳۰: ۵۲۴/۱).

عرفا در به کارگیری مراقبه به عنوان اصطلاح، بیش از آنکه از معنای لغوی آن تأثیر پذیرفته باشند به آیات قرآن، که از جهت لفظ و معنا با مفاهیم عرفانی مراقبه

متناسب است، توجه داشته‌اند. آیات زیر از جمله آیاتی هستند که عرفا در شرح و تبیین مراقبه به آنها اشاره کرده‌اند:

- إن الله كان عليكم رقيباً (نساء: ۱).
- و كان الله على كل شيء رقيباً (احزاب: ۵۲).
- ألم يعلموا أن الله يعلم سرهم و نجويهم و أن الله علام الغيوب (توبه: ۷۸).
- ألم يعلم بأن الله يرى (علق: ۱۴).
- فلما توفيتني كنت أنت الرقيب عليهم و أنت على كل شيء شهيد (مائده: ۱۱۷).
- يعلم ما فى السموات و الأرض و يعلم ما تسرون و ما تعلنون (تغابن: ۴).

از مراقبه مانند بسیاری از اصطلاحات عرفانی تعاریف متنوعی به دست داده شده است. جنید مراقبت را آن می‌داند که ترسنده باشد بر فوت شدن نصیبی که ایشان را از خدای است (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۱؛ عطار، ۱۳۳۶: ۳۰/۲). ذوالنون مراقبت را چنین تعریف می‌کند: مراقبت آن است که ایثار کنی آنچه حق برگزیده است (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۱؛ عطار، ۱۳۳۶: ۱۲۹/۱). جعفر بن نصیر را پرسیدند از مراقبه، گفت: مراعات سر بود به نگرستن با حق اندر هر خطرته (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۲) و تعاریف متعددی که ذکر آنها در این مجال ممکن نیست. در هر یک از این تعاریف به موضوع مهمی اشاره شده که نوع نگرش هر عارفی را به مراقبه نشان می‌دهد. در مجموعه تعاریفی که از مراقبه به دست داده شده به این موضوعات توجه شده است:

۱. نگاه داشتن دائم ظاهر و باطن خود (طوسی، ۱۳۶۸: ۳۴).
۲. پاسداری و محافظت دل از همه مردودات (تهانوی، ۱۸۶۲: ۵۳۳).
۳. دانستن آنکه خدای عزوجل بر هر چه او می‌اندیشد و انجام می‌دهد مطلع است (سراج توسی، ۱۳۸۲: ۸۲؛ قشیری، ۱۳۷۴: ۲۸۹؛ غزالی، ۱۳۶۱: ۷۱۵-۷۱۶؛ العبادی، ۱۳۴۷: ۱۴۲).
۴. علم به آنکه خداوند ظاهر و باطن او را می‌بیند (غزالی، ۱۳۶۱: ۷۱۵-۷۱۶).
۵. ترس بر فوت شدن نصیبی که از خداوند به بنده می‌رسد (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۱؛ عطار، ۱۳۳۶: ۳۱۲).
۶. بیرون شدن نفس از اطراف خود و نیروی خود جهت روی آوردن به نفحات لطف الاهی و رضای او (تهانوی، ۱۸۶۲: ۵۳۳).
۷. مراعات سرّ به نگرستن با حق اندر هر خطرته (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۲).

۸. مراعات سرّ به ملاحظه حق (تهانوی، ۱۸۶۲: ۵۳۳).

۹. خلوص سرّ و علانیه نزد خدای تعالی (همان).

۲. اهمیت مراقبه

نقشی که مراقبه در سیر و سلوک ایفا می‌کند چندان قوی و تأثیرگذار است که کیفیت سلوک را بعد از مراقبه به کلی با مجاهدت او پیش از ورود به مراقبه متفاوت می‌سازد. بدین جهت هر یک از عرفا که به مراقبه توجه نشان داده‌اند، درصدد برآمده‌اند تا اهمیت مراقبه را تبیین کنند. البته تعابیر و اشارات آنها در این باره یکی نیست و هر یک از منظری اهمیت آن را دریافته، بر مبنای مواجهه خود آن را بیان کرده‌اند. گروهی مراقبه را فاضل‌ترین اعمال برای اهل اعمال دانسته‌اند (عطار، ۱۳۳۶: ۳۳۰/۱)، بعضی آن را فاضل‌ترین طاعات برشمرده‌اند (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۲؛ تهانوی، ۱۸۶۲: ۵۳۳)، شماری آن را فاضل‌ترین معامله‌ای محسوب کرده‌اند که مرد باید در طریقت آن را ملازم کند (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۱-۲۹۲). محاسبی آن را برترین و شریف‌ترین مقامات بر اهل سلوک می‌شناسد (المحاسبی، ۱۴۱۱: ۴۲). بدین جهت این مرحله از سلوک را از همه نعمت‌هایی که آفتاب بر آنها می‌تابد بهتر شمرده‌اند (سراج توسی، ۱۳۸۲: ۱۰۷-۱۰۸). اهل طریقت مراقبه را صفتی برمی‌شمارند که سالک را برای ورود به صحبت مصاحبان آماده می‌سازد. مراقبه در خلوت مقدم بر صحبت است. بدین سبب در طریقت پیش از آنکه سالک به صحبت برخیزد ملزم بود تا در خلوت به مراقبه بنشیند (العبادی، ۱۳۶۸: ۱۴۲-۱۴۴).

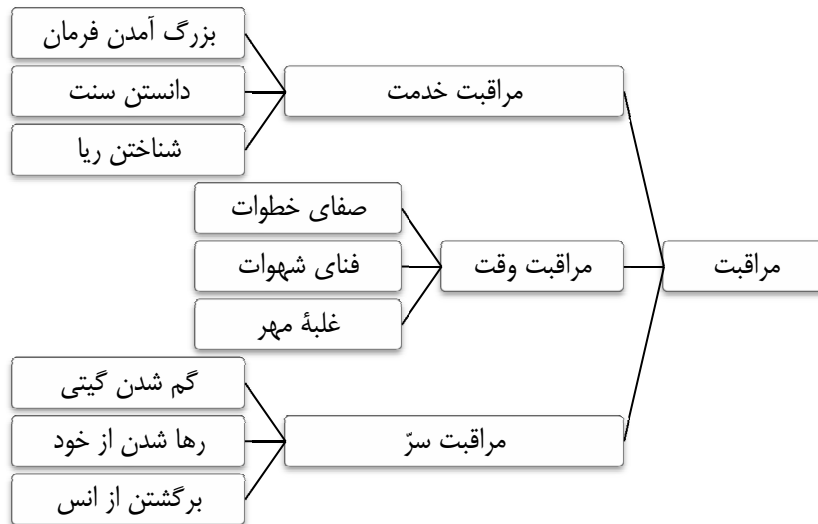
۳. مقدمات مراقبه

برای آنکه سالک به مراقبه دست یابد و در آن مستقر شود ضروری است مقدماتی فراهم آید و مراحل پیموده شود. این مراحل و مقدمات از نظر عرفا بدین شرح است: ۱. التزام به شریعت؛ ۲. ورود به طریقت؛ ۳. قادر دانستن خدا بر همه چیز؛ ۴. فارغ شدن از محاسبه خویش؛ ۵. به صلاح آوردن حال خویش اندر وقت؛ ۶. ملازمت طریق حق؛ ۷. نیکو کردن میان خویش و خدای با مراعات دل؛ ۸. نگاه داشتن انفاس خویش با خدای؛ ۹. مراعات وقت (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۸۹؛ ۲۹۲).

۴. مراحل و درجات مراقبه

برای تبیین و تشریح مراقبه مراحل و درجاتی برشمرده‌اند که بی‌تردید تأمل در آنها ویژگی‌های این مرحله از سلوک را بیشتر آشکار می‌کند. از نخستین کسانی که با دقت درباره مراقبه سخن رانده است ابوبکر سراج است. وی ضمن مطالب خود در این باره به مراتب اهل مراقبت نیز توجه کرده است. او اهل مراقبه را سه گروه می‌داند: یکی گروهی که خدا را آگاه بر ضمائر و راز دل‌ها می‌دانند؛ دوم کسانی که خدا را با خدا مراقبت می‌کنند تا هر چه را جز خداست در دل فنا سازند؛ سوم بزرگان اهل مراقبه که در این حال به خدا می‌نگرند و هم از خدا می‌خواهند که در این کار یاریشان کند و آنان را در تمامی اوقات و احوال به خودشان وانگذارد و تحت ولایت خود و مصداق این آیه شریفه: «وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ» (اعراف: ۱۹۵) قرار دهد (سراج توسی، ۱۳۸۲: ۸۲-۸۳).

خواجه عبدالله انصاری نیز در صد میدان مراقبت را به عنوان میدان پنجاه و سوم معرفی می‌کند و آن را سه نوع می‌داند: مراقبت خدمت، مراقبت وقت و مراقبت سرّ. مراقبت خدمت را به سه چیز توان یافت: بزرگ آمدن فرمان، دانستن سنت و شناختن ریا. مراقبت وقت نیز به سه چیز حاصل می‌شود: به فنای شهوات، صفای خطوات و غلبه مهر و مراقبت سر نیز به سه چیز یافت می‌شود: گم شدن گیتی، رها گشتن از خود و برگشتن از انس (انصاری، ۱۳۸۶: ۱۶۳-۱۶۴).



محمد غزالی نیز به این موضوع توجه نشان داده، مراقبه را دارای دو وجه دانسته است: یکی مراقبت صدیقان، و دیگر مراقبت پارسایان و اصحاب الیمین. از دیدگاه او، مرتبه صدیقان در مراقبه والاتر از مرتبه پارسایان و اصحاب الیمین است. اصحاب الیمین در مراقبه به درجه‌ای می‌رسند که می‌دانند خدای تعالی بر ایشان مطلع است و از وی شرم می‌دارند، ولی در عظمت و جلال وی مدهوش و مستغرق نمی‌شوند و از خود و احوال عالم باخبر باشند. آنان در مراقبه از احوال و خواطر و حرکات خویش مراقبت می‌کنند و دارای دو نظر هستند: در نظر اول به خاطری که در دل آنان فرو آید گوش دارند و همیشه دل را مراقبت کنند تا در آنچه اندیشه پدید آید، اگر آن اندیشه، خدای راست آن را به کمال رسانند و اگر در هوای نفس باشد از خدای تعالی شرم دارند و خود را ملامت کنند که چرا این رغبت در آنان پدید آمد و فزاحت و عقوبت آن را بر خود تقریر کنند. در آغاز پدید آمدن هر اندیشه این مراقبت فریضه است. در نظر دوم در وقت عمل مراقبت می‌کنند. اعمال هر کس از این سه خالی نیست: یا طاعتی است یا معصیتی یا مباحی. در هر سه حال مراقبت ضروری است. مراقبت در طاعت آن است که آن را با اخلاص و حضور دل انجام دهند و آن طاعت را تمام نگه دارند و به هیچ چیزی حتی اعمالی که در آنها زیادت فضیلتی باشد دست از آن برندارند. مراقبت در معصیت آن است که شرم دارند و توبه کنند و مراقبت در مباح آن است که به ادب باشند و در نعمت خدای، منعم را ببینند و بدانند که در همه وقتی در حضرت وی‌اند.

غزالی ویژگی‌های مراقبت صدیقان را چنین برمی‌شمارد: دل آنان به غفلت حق تعالی مستغرق است و در هیبت وی شکسته و در آن جای التفاوت به غیر نیست. در این مراقبت چون دل راست می‌ایستد به حق تعالی، جوارح آنان نیز از معاصی باز می‌مانند. آنها به تدبیر و حیلت نیاز ندارند تا جوارح خویش را نگاه دارند بلکه مصداق این حدیث نبوی به شمار می‌آیند: «مَنْ أَصْبَحَ وَهُوَ هَمُّهُ هَمُّ وَاحِدٍ كَفَاهُ اللَّهُ هُمُومَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»؛ هر که بامداد به یک همت خیزد، همه کارهای وی را کفایت کنند.

در این درجه از مراقبت، سالک به مرتبه‌ای می‌رسد که در استغراق کامل قرار گیرد، چندان که اگر با وی سخن گویی نشنود و اگر کسی پیش فرا شود وی را نبیند، اگرچه چشم باز دارد (غزالی، ۱۳۶۱: ۷۱۶-۷۱۹).

غزالی در جای دیگری برای مراقبه دو درجه قائل می‌شود: مراقبه مقربان و مراقبه پرهیزکاران از اهل یقین. بیان او درباره این دو درجه از مراقبه تفاوت چندانی با دیدگاه او درباره مراقبه صدیقان و اصحاب یمین ندارد. تنها نکته‌ای که افزون بر آن مطالب است و اهمیت زیادی دارد آن است که اهل مراقبه از هر کاری که موجب رسوایی در روز قیامت است خودداری می‌کنند. زیرا آنان خدای را می‌بینند که بر تمامی اعمال آنها ناظر و آگاه است. پس آنان نیازی به انتظار کشیدن روز قیامت ندارند (همو، ۱۳۸۱: ۶۹۹-۷۰۱).

عبدالرزاق کاشانی مراقبه را از افعال قلب و دارای سه معنا بدین شرح می‌داند:
الف. مراقبه مرید به اینکه بنده در برابر عظمت خداوند خاضع باشد؛ ب. مرحله توجه خداوند به بنده، یعنی بنده چندان شایستگی یافته باشد که خداوند او را محل عنایت و نظر خود قرار دهد و این مستلزم دوام حضور قلب بنده و فانی دانستن خود در حق است؛ ج. مرحله خلاصی از محدودیت مراقبه و عبور کردن از آن (کاشانی، ۱۳۷۲: ۶۳-۶۵).

از دیدگاه شماری از عرفا، مراقبه در سه مرحله آغاز می‌شود و به کمال می‌رسد: در مرحله اول سالک باید خواطر را از غیر او نگاه دارد و در مرحله دوم اعضا و جوارح خویش را از آنچه منع شده است حفظ و صیانت کند و در مرحله سوم به مشاهده دست یابد (تهانوی، ۱۸۶۲: ۵۳۳). گروهی نیز مراقبه را دو نوع می‌دانند: مراقبه عوام و مراقبه خواص. مراقبه عوام خوف از خدای تعالی است و مراقبه خواص رجاست بدو (همان).

۵. شرایط مراقبه

مراقبت تحت شرایطی تحقق می‌یابد: نخست آنکه سالک باور داشته باشد کسی رقیب اوست که هیچ‌گاه از نظرش پنهان و غایب نشود. اگر این اعتقاد در میان نباشد که در همه اوقات و احوال رقیبی هست که ناظر بر اعمال و احوال آدمی است و انسان در محضر اوست، مراقبه شکل نمی‌گیرد و حقیقت آن محقق نمی‌شود؛ دوم آنکه تنها ظواهر اعمال و احوال آدمی تحت نظارت رقیب قرار ندارد، بلکه دامنه این نظارت به تمام زوایای ضمیر و خواطر می‌گردد، چندان که انسان نمی‌تواند به هیچ طریق از دایره نظارت و حکومت آن رقیب الاهی بیرون رود.

با تحقق این دو شرط، مراقبه مجال ظهور کامل پیدا می‌کند و سالک علاوه بر اعمال، افکار و خواطر خویش را نیز تحت نظارت رقیب می‌بیند. بدین جهت آورده‌اند کسی می‌تواند به مراقبت کامل دست یابد که باطن و ظاهر او در محضر حق حاضر باشد. این سخن بدان معناست که سالک باید هم ضمیر و سرّ خود را مراعات کند و هم علائم آن را در ظاهر خود نمودار سازد و در اعمال و احوالش آشکار گرداند. رسیدن به این مرتبه این نشانه را دارد که مراقب در آن لحظه که خالی‌تر و تنهاتر باشد ادب و حرمت و حفظ حواس و جوارح همچنان به جای آورد که در وقت مصاحبت با ابنای اجناس باشد. زیرا او می‌داند که رقیب الاهی آگاه‌تر و بیناتر از انظار خلق است (العبادی، ۱۳۶۸: ۱۴۲-۱۴۴).

۶. نشانه‌ها و نتایج مراقبه

مراقبه در مراحل مختلف نشانه‌هایی دارد و با خود آثار و نتایجی به همراه می‌آورد. بعضی از آنها بدین شرح است:

- اعتراف به گناهان و درخواست عفو و بخشایش بر تقصیر (المحاسبی، ۱۴۱۱: ۴۲).
- بازداشتن جوارح از ارتکاب گناه (گوهرین، ۱۳۸۳: ۲۲۳؛ ابن‌منور، ۱۳۸۵: ۲۱۹/۱؛ قشیری، ۱۳۷۴: ۲۸۹؛ عطار، ۱۳۳۶: ۱۱۵/۲؛ طوسی، ۱۳۶۸: ۳۴).
- واداشتن سالک به مجاهده و پیروی از سنت (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۸۹).
- اعراض از دنیا (همان: ۲۹۱؛ عطار، ۱۳۳۶: ۱۳۲۹/۱).
- بازداشتن نفس از غفلت (غزالی، ۱۳۶۱: ۷۱۵).
- جای دادن سالک در بهشت عدن (همان: ۷۱۵-۷۱۶).
- شکرگزاری بر نعمت‌های الاهی (المحاسبی، ۱۴۱۱: ۴۲).
- بزرگ دانستن آنچه خدای بزرگ دانسته و کوچک شمردن آنچه او کوچک می‌شمرد (همان).
- برگزیدن آنچه خدا برگزیده است (عطار، ۱۳۳۶: ۷۸/۲).
- عزم نیکو کردن به خدا (همان).
- شناختن افزونی و تقصیر از جهت خدای (همان).
- آرام گرفتن دل به خدای (همان).
- منقطع شدن از جمله خلق به خدای (همان).

- به ادب شدن ظاهر و باطن او (غزالی، ۱۳۶۱: ۷۱۵-۷۱۶).
- فرا راه حق داشتن سالک (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۸۹).
- به همراه آوردن فراست (عطار، ۱۳۳۶: ۳۱۵/۱).
- آراسته شدن به صفت ایثار (همان: ۷۸/۲).

نتیجه‌گیری

با آنکه در تعاریف مراقبه و تعابیر مختلفی که برای تشریح مراحل، درجات و انواع آن بیان شده به موضوعات متعددی اشاره و توجه شده است، اما در میان آن پریشانی اقوال، نظم ناپیدایی به نظر می‌آید که می‌کوشد تصویر کامل و روشنی از مراقبه به دست دهد. با تأمل در اندیشه‌های عرفا می‌توان مراقبه را از آغاز شکل‌گیری تا مراتب نهایی و کامل آن دارای سه مرحله بدین شرح دانست:

۱. فراهم آمدن مقدمات: برای آنکه سالک در میدان مراقبه قدم گذارد و در آن استقرار یابد ضروری است شرایطی احراز کند و در ضمیر خویش زمینه مناسب را برای ورود این حال عرفانی فراهم سازد. بدون احراز این شرایط این حال بر کسی وارد نمی‌شود.
۲. یافتن بینش و آگاهی درباره مراقبه: بعد از آنکه سالک در مراحل سلوک در این مقدمات به کمال رسید باید نسبت به دو اصل مهم شناخت پیدا کند: یکی آنکه خداوند عالم و آگاه بر احوال آدمی است. علم خداوند به انسان همه ساحت‌های وجودی او را در برمی‌گیرد. برای اینکه بر سالک حالی وارد شود یا او به مقامی دست یابد مراحل در وجود او طی می‌شود. بدین ترتیب که ابتدا خواطر بر او وارد می‌شود. این خواطر فکر و اندیشه، نیت و همت را در عارف پدید می‌آورد و بعد از آن اعمال ظهور پیدا می‌کند. در مقام تشبیه، خواطر، در حکم دانه و ریشه‌های درخت، و اندیشه و فکر و نیت و همت به منزله تنه و شاخه‌های درخت، و اعمال، میوه‌های این درخت‌اند. با این تشبیه به خوبی روشن می‌شود که فکر و همت بر پایه‌های خواطر استوار می‌شوند و میوه‌های خود را پدید می‌آورند. فکر و همت و عمل سالک نمی‌تواند از ریشه‌های خود جدا شود و با آنها تناسب نداشته باشد. در مراقبه سالک باید بداند که از زمان ورود خواطر بر ضمیر وی در حیطه علم الاهی قرار دارد و تا زمانی که فکر و همت در او پدید می‌آید به عمل‌ورزی سالک می‌انجامد خداوند بر احوال او آگاه است. «ألم يعلموا أن الله يعلم سرهم و نجویهم و أن الله علام الغیوب» (توبه: ۷۸) حکایت از این موضوع می‌کند.

اصل دیگری که شناخت آن در شکل‌گیری مراقبه بسیار مهم است آن است که خداوند علاوه بر آگاهی و وقوف بر احوال انسان او را می‌بیند. شناخت این اصل در ایجاد بینش و آگاهی برای ورود به میدان مراقبه تأثیر بسیار دارد. زیرا اگر سالک باور کند که خدا او را می‌بیند و وی همیشه در محضر و منظر خداوند قرار دارد بی‌تردید در مهم‌ترین مرحله مراقبه وارد شده است. روایت غزالی از صحابی پیامبر (ص) در این باب که وقتی گناهی کرد و از رسول خدا (ص) شنید که خدا او را در زمان انجام گناه دیده است از شدت شرم و حیا در دم جان سپرد (غزالی، ۱۳۶۱: ۷۱۶-۷۱۵) می‌تواند شاهد مناسبی برای تبیین این موضوع باشد. *أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرِي (علق: ۱۴)*؛ *أَنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (نساء: ۱)* و *كَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ رَقِيبًا (احزاب: ۵۲)* از جمله آیات متعدد قرآنی است که از این موضوع خبر می‌دهد. در میان احادیث نیز اهل طریقت بیشتر به این حدیث توجه نشان داده‌اند: «أعبدالله كأنك تراه...» تا بر ضرورت و اهمیت این اصل تأکید کنند.

۳. مرحله عمل‌ورزی و معامله: پس از آنکه مقدمات فراهم شد و سالک بینش و آمادگی مناسب برای ورود به مراقبه را به دست آورد، در میدان عمل گام می‌گذارد و تحت تصرف و غلبه مراقبه اعمال خویش را انجام می‌دهد. در این مرحله مراقبه در تمام زوایا و دقایق معاملات و اعمال او نفوذ دارد و کیفیت سلوک و معاملاتش با گذشته تفاوت پیدا می‌کند.

فهرست منابع

- قرآن.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۵). *لسان العرب*، قم: نشر ادب حوزه.
- ابن منور، محمد (۱۳۸۵). *اسرار التوحید، تصحیح و تحشیه: محمدرضا شفیعی کدکنی*، تهران: انتشارات آگاه.
- انصاری، خواجه عبدالله (۱۳۸۶). *صد میدان*، تصحیح: سهیلا موسوی سیرجانی، تهران: انتشارات زوآر.
- انیس، ابراهیم و دیگران (۱۳۹۲/۱۹۷۲). *المعجم الوسیط*، بیروت: دار احیاء التراث العربی، الطبعة الثانیة.
- پادشا، محمد (۱۳۳۵). *آندرج*، به کوشش: محمد دبیر سیاقی، تهران: بی‌نا.
- تهبانوی، محمد بن علی (۱۸۶۲). *کشف اصطلاح الفنون*، تهران: بی‌نا.
- دهباشی، مهدی؛ میرباقری فرد، علی اصغر (۱۳۸۱). *تاریخ تصوف*، تهران: سمت، چاپ اول.
- الراغب الاصفهانی (۱۳۹۲). *معجم مفردات الفاظ القرآن*، تحقیق: ندیم مرعشلی، دار الکاتب العربی.

- سراج توسی، ابونصر (۱۳۸۲). *اللمع فی التصوف*، ترجمه: مهدی محبتی، تهران: چاپ اول.
- سیاح، احمد (۱۳۳۰). *فرهنگ بزرگ جامع نوین*، تهران: نشر کتاب فروشی اسلام، چاپ نهم.
- الطاهر، احمد الزاوی (بی تا). *القاموس المحيط، اللیبی: نشر عیسی البابی الحلبی، الطبعة الثانية*.
- طوسی، خواجه نصیر الدین (۱۳۶۸). *اوصاف الاشراف*، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- العبادی، قطب الدین ابو المظفر منصور بن اردشیر (۱۳۶۸). *صوفی نامه (التصنیف فی احوال المتصوفه)*، تصحیح: غلامحسین یوسفی، تهران: انتشارات علمی، چاپ دوم.
- عطار، فرید الدین (۱۳۳۶). *تذکره الاولیاء*، تصحیح: علامه قزوینی، تهران: انتشارات مرکزی، چاپ دوم.
- غزالی، محمد (۱۳۶۱). *کیمیای سعادت، به کوشش: محمد عباسی*، تهران: نشر طلوع.
- _____ (۱۳۸۱). *احیاء علوم الدین*، ترجمه: مؤید الدین محمد خوارزمی، به کوشش: حسین خدیوچم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- قشیری، ابوالقاسم (۱۳۷۴). *رساله قشیریہ (الرساله الصوفیہ)*، ترجمه: بدیع الزمان فروزان فر، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ چهارم.
- کاشانی، عبدالرزاق (۱۳۷۲). *شرح منازل السائرین*، تصحیح: محسن بیدارفر، قم: انتشارات بیدار.
- گوهرین، سید صادق (۱۳۸۳). *شرح اصطلاحات تصوف*، تهران: انتشارات زوار.
- المحاسبی، الحارث بن اسد (۱۴۱۱). *آداب النفوس*، درسه و تحقیق: عبد القادر احمد عطا، الطبعة الثانية.

