تہذیبِ نفس کا مفہوم اور اقسام: قرآن وسنت کی روشنی میں تجزیاتی مطالعہ

The Meaning and types of purification of soul: An Analytical Study in the Light of the Qur'an and Sunnah

Muhammad Hassan Raza
Ph.D Research Scholar, Department of Islamic Studies, Riphah International University, I-14, Islamabad:
hassani97edu@gmail.com

Muhammad Babar Ali
Ph.D Research Scholar, Department of Islamic Studies, Numl University, Islamabad:
alimbabar786@gmail.com

Abstract
In this article, the meaning and types of purification of soul have been analytically presented in the light of Quran and Sunnah. In the construction, formation and completion of human life, the method of purification of soul is like a perfect guide. Continuous effort, constant courage, hard work and struggle, patience and stability and consistency are the basic components in the purification of soul (improvement).They are so motivated that simulation and rational arguments lead the way to it. The source of all good habits is purification of soul. Purification of soul is the virtue of Islam, which purifies the outward appearance and the inner self.The fog of bad deeds and sins can only be removed from the inner light, i.e. spirituality. Just as the senses are related to the body and the intellect is related to the soul, Wishes are related to inner-self, There is a complete system of improvement for which the term purification of soul has been coined.Because the purpose of Islamic Shari'ah is to purify the outer and inner parts of the human being and bring them closer to the knowledge of Allah Almighty so that the person attains the position of success, so turning the self away from wrong tendencies and wrong desires and putting it on the path of goodness and piety.Self-discipline is necessary to reach perfection. In this article, purification of soul is described in the light of Islamic principles.

Keywords: *Quran, Sunnah, Shari'ah, Soul, Purification of Soul.*

تمہید:

انسانی سیرت کی تعمیر، تشکیل اور تکمیل میں تہذیبِ نفس کا طریقہ راہنمائے کامل کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ مسلسل کوشش، مستقل ہمت، محنت و مجاہدہ، صبر و ثبات اور مستقل مزاجی یہ وہ بنیادی اجزاء ہیں جو نفس کی تہذیب (اصلاح) میں اس قدر کارفرما ہیں کہ نقلی و عقلی دلائل اس کی طرف راہنمائی کرتے ہیں۔ بھلائی کی تمام عادتوں کا سرچشمہ نفس کی تہذیب ہے۔ تہذیبِ نفس اسلام کا وہ حُسن ہے جس سے ظاہر بھی پاک ہوتا ہے اور باطن بھی پاک ہوتا ہے۔ نفس سے برے کاموں اور گناہوں کی دھند کو باطنی نور یعنی روحانیت سے ہی دور کیا جا سکتا ہے۔ جس طرح حواس کا تعلق بدن کے ساتھ ہے اور عقل کا تعلق روح کے ساتھ ہے اسی طرح خواہشات کا تعلق نفس کے ساتھ ہے اور دینِ اسلام میں نفس کی اصلاح کا ایک مکمل نظام موجود ہے جس کے لیے تہذیبِ نفس کی اصطلاح وضع کی گئی ہے۔ چوں کہ اسلامی شریعت کا مقصد انسان کے ظاہر اور باطن کو پاک کر کے اللہ تعالیٰ کی معرفت سے ہمکنار کرنا ہے تاکہ بندہ مقامِ فوز پر فائز ہو جائے لہذا نفس کو غلط رجحانات اور غلط خواہشات سے موڑ کر نیکی اور تقویٰ کے راستے پر لگانے اور اسے درجۂ کمال تک پہنچانے کے لیے تہذیبِ نفس لازم ہے۔ اس آرٹیکل میں تہذیبِ نفس کے اسلامی منہج کو قرآن و سنت کی روشنی میں بیان کیا گیا ہے۔

تعارفِ نفس و تہذیبِ نفس:

تہذیبِ نفس پر بات کرنے سے قبل یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ نفس کیا ہے؟ وہ کون سی قوت ہے جسے نفس سے تعبیر کیا گیا ہے۔ کیا روح اور نفس دونوں مشترک معانی کے حامل ہیں یا ان میں فرق پایا جاتا ہے۔ شیخ اکبر محی الدین ابن عربی رحمۃ اللہ علیہ نے سلیمان دارانی رحمۃ اللہ علیہ کا قول نقل کر کے معرفتِ نفس کی طرف توجہ دلائی ہے۔ بیان کرتے ہیں کہ:

"نفس امانت میں خیانت کرنے والا اور طلبِ رضائے الٰہی سے روکنے والا ہے"، اسی لیے تہذیبِ نفس کہ جس کا مطالبہ راہِ سلوک میں پہلا قدم رکھنے کے ساتھ ہی ہوتا ہے اور جو مجاہد کا اصل مقصود ہے سے قبل معرفتِ نفس ضروری ہے۔[1]

معلوم ہوا کہ تہذیبِ نفس سے قبل نفس کی معرفت پانا انتہائی ضروری ہے۔ چناں چہ اہلِ لغت کے ہاں نفس کے مختلف معانی بیان کیے گئے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

---

[1] شیخ اکبر محی الدین محمد بن عربی الاندلسی، کتاب معرفت، ترجمہ: وسیم ماتریدی (لاہور: مشتاق بک کارنر، جنوری 2022ء)، ص:313

فرہنگِ آصفیہ، فیروز اللغات اور نور اللغات میں نفس: روح، آتما، ذات، جان، وجود، اصلیت، ہستی جیسے نفسِ ہستی اور جوہر کے معانی میں مستعمل ہے۔[2] جب کہ القاموس الوحید، مصباح اللغات اور المعجم الوسیط میں: " اَلنَفسُ "بمعنیٰ روح اور جان ہے۔ جیسے "خَرَجَت نَفسه "اس کی روح نکل گئی۔ "جَاءَ هو نَفسُه "وہ خود آیا۔[3] النَفسُ کا معنی روح اور خون ہے جیسے "دَفَقَ النَّفسَه "اس کا خون اچھل کر نکلا۔ نفس سے مراد اگر روح ہو تو مؤنث ہے۔ جیسے "خَرَجَت نَفسُه "اور اگر شخص مراد ہو تو مذکر ہے۔ جیسے " عندی خمسة عشر نفساً "۔[4] صاحبِ لسان العرب کے نزدیک:

"اَلنَفسُ "کا معنیٰ الروح ہے۔ وہ فرماتے ہیں کہ: ابو اسحٰق کہتے ہیں:

"النفس فی کلام العرب یجری علیٰ ضربین: احدهما قولک خرجت نفس فلان ای روحه والضرب الآخر معنیٰ النفس فیه جملة الشئیی و حقیقته،تقول قتل فلان نفسه واهلک نفسه ای اوقع الاهلاک بذاته کلها وحقیقته۔"[5]

یعنی نفس کلامِ عرب میں دو قسموں پر منقسم ہوتا ہے۔ ان میں سے ایک تمہارا کہنا: " خرجت نفس فلان "۔ یعنی فلاں کی روح نکل گئی اور دوسری قسم نفس کے معنیٰ میں مکمل شے اور شے کی حقیقت ہے۔ جیسے کہا جاتا ہے فلاں نے خود کو قتل کر لیا اور خود کو ہلاک کر لیا۔ یعنی ہلاکت اس کی مکمل ذات اور اس کی حقیقت پر واقع ہوئی۔ صاحبِ تاج العروس اور صاحبِ صحاح کے نزدیک نفس کا حقیقی معنیٰ روح ہے۔ جیسے کہا جاتا ہے "خرجت نفسه" یعنی اس کی روح نکل گئی۔ جب کہ مجازاً خون کے معنیٰ میں ہے جیسے "سالت نفسه" یعنی اس کا خون بہہ گیا۔ اسی طرح "عین الشئیی ء "یعنی

---

[2] مولوی سید احمد دہلوی، **فرہنگِ آصفیہ** (لاہور: سنگ میل پبلی کیشنز، س۔ن)، 4/581 ۔ مولوی فیروز الدین، **فیروز اللغات** (لاہور: فیروز سنز، س۔ن)، 1368۔ مولوی نور الحسن نیر، **نور اللغات** (لکھنؤ: نیر پریس، 1924ء)، 4/831۔

[3] مولانا وحید الزمان قاسمی کیرانوی، **القاموس الوحید** (کراچی: ادارہ اسلامیات پبلشرز، جون 2001ء)، 2/1684۔

[4] ابو الفضل عبد الحفیظ بلیاوی، **مصباح اللغات** (کراچی: قدیمی کتب خانہ، س۔ن)، 895۔ ابراہیم مصطفیٰ، احمد حسن زیات، **المعجم الوسیط (عربی، اردو)** ترجمہ: ابن سرور محمد اویس، عبد النصیر علوی (لاہور: مکتبہ رحمانیہ، س۔ن)، 1173۔

[5] ابو الفضل جمال الدین محمد بن مکرم ابن منظور الافریقی المصری، **لسان العرب** (بیروت: دار صادر، س۔ن)، 6/233۔

شے کی ذات اور اصل کے معنیٰ میں بھی نفس کا اطلاق ہوتا ہے۔اور اسی طرح "الجسد"یعنی جسم کے معنیٰ میں بھی نفس مستعمل ہے۔[6،7]

لغت کے مذکورہ بالا حوالہ جات کی روشنی میں نفس: روح، آتما، ذات، وجود، اصلیت، ہستی، جوہر، خون اور جسم کے معانی میں مستعمل ملتا ہے۔ تاہم نفس کا وہ معنیٰ جسے اس مقالہ میں ذکر کیا گیا ہے وہ ان تمام معانی سے مختلف ہے جنہیں یہاں بیان کیا گیا ہے کیوں کہ اہلِ لغت نے فقط لفظِ نفس کے ایسے مختلف معانی کو ذکر کیا ہے جن پر نفس کا اطلاق ہوتا ہے مگر در حقیقت وہ معنیٰ جس سے اس کی حقیقت کھل کر سامنے آجائے وہ ان معانی سے ثابت نہیں ہو رہا۔اس لیے نفس کی اصطلاحی تعریفات کی طرف توجہ ضروری ہے:

فلاسفہ کہتے ہیں کہ نفس مجموعۂ خون ہے اور ان کی دلیل یہ ہے کہ جب انسان مر جاتا ہے تو اس کے جسم سے کوئی چیز ختم نہیں ہوتی سوائے روح کے، ساتھ اس کے خون کے۔[8]

ابن خلدون کے مطابق: فلاسفہ کے اس قول کا یہی حال ہے کہ کہتے ہیں کہ انسان خود محامد کو اختیار کر کے اور ذمائم کو ترک کر کے اخلاق کی تہذیب کر سکتا ہے اور شریعت کی اسے کوئی ضرورت نہیں، چوں کہ فلاسفہ نے نفس کے ادراک کو ذاتی سعادتِ نفس سمجھ رکھا ہے اس لیے ایسے لاطائل اقوال بھی ان کی زبان و قلم سے نکل گئے ہیں۔[9]

اس لحاظ سے یہ سمجھا جائے گا کہ چوں کہ انسان کی حقیقی سعادت جسمانی و نفسانی ادراک کے علاوہ ہے، اس لیے اگر انسان تہذیبِ نفس پر قادر بھی ہو تو اسے صرف ایک خوشی حاصل ہو جائے گی۔ باقی رہی وہ سعادت جس کا شرع نے وعدہ کر رکھا ہے تو وہ انسانی عقلوں سے ماوراہے جسے انسان اپنی رائے سے حاصل نہیں کر سکتا۔

ابن قیّم الجوزیہ رحمۃ اللہ علیہ کی تحقیق کے مطابق: بعض کا قول ہے کہ نفس طین و نار سے مرکب ہے۔ایک قول یہ ہے کہ نفس کی بقاء روح پر ہے اور نفس صورت ہے۔ نفس دنیا کا متمنی ہے اور دنیا ہی سے محبت کرتا ہے اور روح آخرت کی

---

[6] محب الدین سید محمد مرتضیٰ حسینی زبیدی حنفی، **تاج العروس من جواہر القاموس** (بیروت: دار الفکر للطباعۃ والنشر والتوزیع، 1994ء)، 14/9۔

[7] ابو نصر اسماعیل بن حماد الجوہری الفارابی، **الصحاح** (بیروت: دار الفکر للطباعۃ والنشر والتوزیع، 1998ء)، 1/776۔

[8] شیخ ابو طالب محمد بن عطیہ حارثی المکی، **قوت القلوب**، ترجمہ: صدر عالم عبد الرحمٰن (کراچی: دار الاشاعت، اگست 2000ء)، 1/230۔

[9] علامہ عبد الرحمٰن ابنِ خلدون، **مقدمہ تاریخ ابن خلدون**، ترجمہ: عبد الرحمٰن دہلوی (کراچی: دار الاشاعت، دسمبر 2009ء)، 476/1۔

دعوت دیتی ہے اور آخرت کو ہی ترجیح دیتی ہے۔ خواہش کو نفس کے تابع بنا دیا گیا اور ابلیس کو نفس و ہوا کے تابع بنا دیا گیا۔[10]

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک وہ معنیٰ جو انسان میں پائی جانے والی شہوت و غضب کی قوت کا جامع ہے نفس کہلاتا ہے[11]۔ نفس کو برے اوصاف کا مخزن بھی قرار دیا گیا ہے۔ چناں چہ نجم الدین کہتے ہیں: اوصافِ حمیدہ کا سرچشمہ روح ہے اور اوصافِ ذمیمہ کا مخزن نفس ہے[12]۔ بدن سے تعلق اور بدن کی تدبیر کی جہت سے اسے نفس کہتے ہیں۔ جب نفس سے افعالِ نباتی کا ظہور ہو تو اسے نفسِ نباتی، اور افعالِ حیوانی کا ظہور ہو تو نفسِ حیوانی کہتے ہیں۔[13]

شیخ اکبر رحمۃ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ: نفس جمہور صوفیاء کے نزدیک شر کا منبع ہے۔ تمام قبیح اعمال و افعال اسی سے ظہور پذیر ہوتے ہیں۔[14] اسی چیز کو حضرت علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ نے کشف المحجوب میں نفس کی تعریف کے تحت بیان کیا ہے کہ: تمام محققین صوفیہ کا اس بات پر اتفاق ہے کہ نفس وہ ہے جس کے ذریعے اخلاقِ رزیلہ اور افعالِ خبیثہ کے ارادے پیدا ہوں اور یہ اُن افعالِ رزیلہ خبیثہ کا سبب ہے اور افعالِ رزیلہ خبیثہ دو قسم کے ہوتے ہیں: ایک معاصی، دوسرے اخلاقِ رزیلہ۔[15]

مجددِ الفِ ثانی شیخ احمد سرہندی فاروقی رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز ہیں کہ نفس کا جب تک تزکیہ نہ ہو وہ اپنے آپ کو بزرگ جاننے کے مالیخولیا کی خباثت سے نکل نہیں سکتا۔ اور ایسی صورت میں نجات ناممکن ہے۔ اس مرض کے ازالے کی فکر بہت ضروری ہے۔ تاکہ ایسا نہ ہو جائے کہ یہ مرض موتِ ابدی (آخرت میں نجات سے محرومی) کی نیند سلا دے۔[16]

---

[10] علامہ حافظ ابن قیّم، **کتاب الروح**، ترجمہ: محمد شریف نوری نقشبندی (لاہور: شبیر برادرز، 1997ء)، 382۔

[11] ابو حامد محمد غزالی، **احیاء علوم الدین**، ترجمہ: صدیق ہزاروی (پروگریسو بکس، لاہور: جولائی 2003ء)، 3/10۔

[12] منشی نجم الدین قادری، **آئینہ خود شناسی** (لاہور: اسلامیہ سسٹم پریس، س۔ن)، 10۔

[13] سید محمد ذوقی شاہ، **سرِّ دلبراں** (لاہور: الفیصل ناشران، ستمبر 2008ء)، 223۔

[14] ابن عربی، **کتاب معرفت**، ترجمہ: وسیم ماتریدی، 313۔

[15] ابوالحسن سید علی بن عثمان ہجویری، **کشفُ المحجوب**، ترجمہ: ابوالحسنات سید محمد احمد قادری (لاہور: اسلامک بک فاؤنڈیشن، 1985ء)، 367، 366۔

[16] مجدد الف ثانی شیخ احمد سرہندی فاروقی، **مکتوبات امام ربانی**، ترجمہ: محمد سعید احمد نقشبندی (لاہور: پروگریسو بکس، مئی 2012ء)، 1/165۔

ان تمام شواہد کی رو سے خلاصہ یہ ہے کہ نفس سے مراد وہ قوت ہے جو سرچشمۂ خیالات ہے۔یعنی ایسی قوت جس سے انسان کے دماغ میں خیالات پیدا ہوتے ہیں۔اور ان خیالات کی وجہ سے مادی جسم میں افعال کی تحریک ہو کر افعال سرزد ہوتے ہیں۔لہذا نفس کو جسمِ مادی اور روح کے درمیان رابطۂ اتصال سمجھنا چاہیے۔اور بذاتِ خود نفس غیر مادی ہے۔اس کی مثال یوں ہے کہ انسان کے اندر سے جو جذبات، خواہشات اور خیالات وغیرہ اٹھتے ہیں اس کی وجہ سے پہلے تحریک دماغ میں اُٹھتی ہے۔پھر اعصاب میں۔پھر اعصاب سے انسانی اعضاء متحرک ہوتے ہیں۔اور اعضاء کی تحریک سے افعال سرزد ہوتے ہیں۔تو ثابت ہوا کہ افعال کا سرچشمہ نفس ہے۔نفس ہی خیالات اور احساسات کا منبع ہے۔اس لیے نیکی اور بدی کے خیالات بھی یہیں سے شروع ہوتے ہیں۔نفس اور روح میں فرق ہے۔

اب بات کی جائے تہذیب کی کہ اس سے کیا مراد ہے؟تو اس کے اہلِ لغت کے ہاں متعدد معانی پائے جاتے ہیں:

تہذیب باب تفعیل سے صیغہ اسمِ مصدر ہے۔اس باب کے خواص میں سے ایک خاصہ ہے تعدیہ[17]۔تہذیب افتراقی مادے کی مثال ہے اور یہ فقط تعدیہ ہے۔جیسے "هذّبت النَفس "یعنی تو نے نفس کو مہذب بنایا۔قاموس الوحید، مصباح اللغات اور المعجم الوسیط میں تہذیب کے جو معانی بیان کیے گئے ہیں وہ "تَهَذَّبَ الشئی "یعنی صاف، درست اور مہذب ہونا ہے۔اسی طرح "هذب النخلة "یعنی کھجور کے درخت کی شاخوں کو خوب تراش کر ٹھیک کرنا ہے۔"هذب الكلام "یعنی کلام کو شائستہ بنانا ہے۔"هذب الشجر "یعنی شاخ تراشی کرنا، "هَذَّبَ" جلدی کرنا اور "هذب الكتاب "یعنی کتاب کو مہذب بنانا ہے۔جب کہ "هذب الاخلاق "یعنی اخلاق سنوارنا بھی اس کے معنٰی ہیں۔اور "المهذب "کا معنی پاکیزہ اخلاق والا ہے۔نیز عیوب سے پاک صاف ہونے کے معنٰی میں بھی یہ استعمال ہوتا ہے۔[18]

تاج العروس میں "هذبه نقاه "کے معنٰی میں ہے۔یعنی اس نے صاف کیا۔جیسے "هذب النخلة "یعنی "نَقَّى عنها الليف۔صاحبِ تاج العروس مزید فرماتے ہیں:

"اصل التهذيب تنقية الاشجار بقطع الاطراف،تزيد نموا وحسنا۔ثم استعملوه فی تنقية كل شئء واصلاحه و تلخيصه من الشوائب،حتى صار حقيقة عرفية فی ذالک

[17] غلام نصیر الدین چشتی، **خاصیات ابواب مع رسالہ لامیہ** (لاہور: مکتبہ اھل سنت، اپریل 2021ء)، 35۔

[18] قاسمی، **القاموس الوحید**، 2/1753۔ بلیاوی، **مصباح اللغات**، 985۔ ابراہیم، زیات، **المعجم الوسیط**، ترجمہ: ابن سرور علوی، 1223۔

ومن المجاز:رجل مهذب اى مطهر الاخلاق و فى اللسان: المهذب من الرجال: المخلص النقى من العيوب۔"[19]

یعنی کھجور کی کانٹ چھانٹ کرنا یعنی اس سے فضول اور زائد ٹہنیوں کو کاٹنا ہے۔ تہذیب کی اصل درختوں کی افزائش اور حسن کے لیے فضول ٹہنیوں کی کانٹ چھانٹ ہے۔ پھر اہلِ لغت نے ہر شے کی صفائی اور اصلاح میں اس کو استعمال کیا ہے کہ ہر شے کو نقص اور شائبے سے خلاصی دی جائے۔ یہاں تک کہ تہذیب کا یہ معنٰی حقیقتِ عرفیہ بن گیا۔ اور مجازاً اس کا معنٰی "رجل مهذب" ہے۔ یعنی پاکیزہ اخلاق والا آدمی جو عیوب سے پاک صاف ہو۔

علامہ سعد الدین تفتازانی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک "تهذيب" کا معنٰی "تنقيح" یعنی کانٹ چھانٹ اور صاف کرنا ہے۔ جیسے "نقحت الجزع و شذبته اذا قطعت ما تفرق من اغصانه" اس وقت کہا جاتا ہے جب تو کاٹ دے ان کو جو متفرق ہو اس کی ٹہنیوں میں سے[20]۔

صاحبِ صحاح کے نزدیک "تهذيب" کا معنٰی "تنقية" ہے۔ اور "رجل مهذب" کا معنٰی "مطهر الاخلاق" یعنی پاک صاف اخلاق والا شخص ہے۔[21] مذکورہ بالا حوالہ جات کی روشنی میں درست کرنا، صاف کرنا، تراش کرنا، جلدی کرنا، عیوب سے پاک ہونا، کانٹ چھانٹ کرنا تہذیب کے معانی ہیں۔

تہذیبِ نفس سے مراد یہ ہے کہ انسان میں موجود خیالات کے غیر مادی سرچشمہ یعنی نفس کو رزائلِ خبیثہ اور معاصی سے پاک صاف کر کے خود کو پاکیزہ اخلاق کا مظہر بنایا جائے۔

نفس کی تہذیب کی ضرورت اس لیے ہے کہ حدیثِ قدسی میں ہے:

"قال عليه السلام حكاية عن ربه عاد نفسك فإنها انتصبت لمعاداتي۔"[22]

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے رب سے اس بیان کو فرمایا کہ: نفس سے عداوت رکھ کیوں کہ یہ میری مخالفت پر کمربستہ ہے۔ معلوم ہوا کہ وہ خرابی جو اللہ کی مخالفت کرائے اسے انسان کا حقِ اولین ہے کہ درست کرے تاکہ اللہ کے احکامات پر عمل ہو سکے۔ لہذا نفس اگر خرابی میں مبتلا کرے تو اس کی تہذیب ضروری ہو جاتی ہے۔

---

[19] زبیدی، **تاج العروس من جواہر القاموس**، 2، /489، 488۔

[20] سعد الدین مسعود بن قاضی فخر الدین عبد اللہ تفتازانی، **التنقیح مع شرحہ المسمٰی بالتوضیح** (لاہور: مکتبہ رحمانیہ، س۔ن)، 20۔

[21] الفارابی، **صحاح**، 1/ 233۔

[22] ابو الحسین علی بن محمد الآمدی، **الاحکام فی اصول الاحکام**، تحت مسئلة الخامسة (بیروت: دار الکتاب العربی، 1404ھ)، 1/ 197۔

یعلیٰ بن شداد بن اوس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے:

"الکیس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من اتبع نفسه هواها و تمنّی علی الله الامانی۔"[23]

عقل مند وہ ہے جو اپنے نفس کا محاسبہ کرتا ہے اور آنے والی زندگی کے لیے عمل کرتا ہے۔ عاجز وہ ہے جو اپنے نفس کی خواہشات کی پیروی کرتا رہتا ہے اور پھر اللہ تعالیٰ سے بڑی بڑی توقعات رکھتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے اس قول "من دان نفسه" کا معنیٰ ہے کہ جس نے دنیا میں اپنے نفس کا محاسبہ کیا قبل اس کے کہ قیامت کے دن اس کا محاسبہ کیا جائے تو وہی عقل مند ہے۔ امام ترمذی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے روایت بیان کی گئی ہے۔ فرماتے ہیں: اپنے نفس کا محاسبہ کرو اس سے پہلے کہ تمہارا محاسبہ کیا جائے اور بے شک اس شخص کا حساب بروزِ قیامت ہلکا ہو گا جس نے دنیا میں اپنے نفس کا محاسبہ کیا ہو گا۔[24] یہاں محاسبۂ نفس کی بات ہو رہی ہے جو تہذیبِ نفس کے لیے ایک طریقۂ علاج ہے۔ اصل مقصود تو نفس کو رزائل اور معاصی سے منزہ و مبرہ کر کے اپنے ظاہری اور باطنی اخلاق کی درستی کرنا ہے تاکہ انسان عند اللہ بھی اور معاشرے میں بھی اچھے فرد کا کردار ادا کر سکے اور کل قیامت کو بھی اسے کسی قسم کی رسوائی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

نفس کا مقام:

انسان میں یہ نفس ایک لطیفہ ہے۔ اور صوفیائے کرام رحمۃ اللہ علیہم کے نزدیک اس لطیفہ کا مقام جسمِ انسانی میں ناف کے متصل ہے۔[25] جیسا کہ حدیث میں موجود ہے کہ:

"اعدٰی عدوّک نفسَک التی بین جنبیک۔"[26]

---

[23] الامام الحافظ ابو عبد اللہ محمد بن یزید ابن ماجہ القزوینی، **سنن ابن ماجہ**، ابواب الزھد، باب ذکر الموت الاستعداد لہ (ریاض: دارالسلام للنشر والتوزیع، مارچ 2009ء)، 780، رقم الحدیث: 4260۔

[24] محمد بن عیسیٰ الترمذی، **الجامع الصحیح**، کتاب صفة القیامة والرقائق والورع، باب فی الکیس (بیروت: دار الکتاب العربی، 2005ء)، 694، رقم الحدیث: 2495۔

[25] ذوقی، **سرّ دلبراں**، 385۔

[26] فخر الدین ابو عبد اللہ محمد بن عمر الرازی، **مفاتیح الغیب، التفسیر الکبیر** (بیروت: دار الکتب العلمیہ، س۔ن)، 28/73۔

تمہارا سب سے بڑا دشمن تمہارا نفس ہے جو تمہارے دو پہلوؤں کے درمیان (یعنی تیرے باطن میں) ہے۔ بعض نے نفس کے مقام کو زیرِ ناف بیان کیا ہے۔ بعض نے اس کا محل سینہ لکھا ہے اور کچھ نے پیشانی کو اس کا مقام قرار دیا ہے۔

حقیقت حال اس طرح ہے کہ نفس صفتِ امارہ کے وقت سینہ پر نہیں ہوتا۔ نفس کا مقام تو زیرِ ناف ہے مگر نفس کا مظہر پیشانی ہے۔ لطیفۂ نفس بھی انسان کی پیشانی میں ہے۔ لطیفۂ نفس پر فیوضات و انوارات کا عملی نزول ہوتا ہے جس سے نفس کے تزکیہ و تہذیب کا عمل شروع ہوتا ہے۔[27] اس اختلاف کو یوں سمجھا سکتا ہے کہ اگر ایک سانپ زیرِ ناف کے مقام سے لے کر پیشانی تک پھیلا ہوا ہو اس کی دم زیرِ ناف ہو اور سر پیشانی کے مقام سے نکال رہا ہو اس سانپ کی موت اس کے سر پر ضرب لگانے سے ہو گی جو کہ پیشانی کا مقام ہے اور یہی لطیفۂ نفس ہے۔

قوتِ نفس:

نفس کی تہذیب کے لیے اس کی قوت کا علم ہونا انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ قوتِ نفس وہ ہے جو تمام اعضاء میں حس و حرکت پیدا کرتی ہے۔ اس کا مرکز دماغ ہے۔ حکیم خواجہ رضوان احمد اس قوت کی دو اقسام بیان کرتے ہیں:

> "محرکہ (حرکت دلانے والی قوت): وہ قوت جو حرکت کا باعث ہوتی ہے اسے شوقیہ کہتے ہیں۔ نیز شہوانیہ اور غضبیہ قوتیں بھی اس کی خادم ہیں۔ پس اگر کوئی شے مفید ہوتی ہے تو اس کو حاصل کرنے کے لیے قوتِ شہوانیہ حرکت کراتی ہے، اور اگر کوئی شے مضر ہوتی ہے تو اس سے محفوظ رکھنے کے لیے قوتِ غضبیہ راہِ فرار اختیار کرتی ہے یا مقابلہ کے لیے ابھارتی ہے۔ مدرکہ (ادراک کرنے والی قوت): قوتِ مدرکہ کی دو قسمیں ہیں: قوتِ مدرکہ بیرونی، قوتِ مدرکہ بیرونی قوتِ مدرکہ اندرونی کے لیے جاسوس کی مانند ہے۔ یہ پانچ قوتیں ہیں: باصرہ، سامعہ، شامہ، ذائقہ اور لامسہ۔ قوتِ مدرکہ اندرونی، یہ بھی پانچ قوتیں ہیں: حسِ مشترک، خیال، وہم، حافظہ اور قوتِ متصرفہ۔"[28]

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے بھی قوتِ نفس میں سے غضب اور شہوت کی قوت کا جامع معنیٰ نفس قرار دیا ہے۔ ان تمام قوتوں کو ذکر کرنے کی وجہ یہ ہے کہ ان میں نفس کی اقسام کے اعتبار سے بعض بعض سے متصادم ہو کر اور بعض یکجان ہو کر عملی خوگر ظاہر کراتی ہیں۔ جیسے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان مبارک ہے: "تم اپنے ساتھی کے بارے میں کیا

---

[27] محمد اجمل خان مصطفائی، **تصوف کا مکمل انسائیکلوپیڈیا** (لاہور: پروگریسو بکس، مارچ 2017ء)، 139۔

[28] حکیم خواجہ رضوان احمد، **موجز القانون** (بجنور: مدینہ پریس، اگست 1949ء)، 19، 18۔

کہتے ہو کہ اگر تم اس کی تکریم کرو اور اس کو کھلاؤ پلاؤ اور اس کو پہناؤ تو پہنچا دے برائی کی انتہاء کو۔ اگر اس کی اہانت کرو، پہناؤ، کھلاؤ تو پہنچا دے بھلائی کی انتہاء کو۔ صحابہ رضی اللہ عنہم نے کہا یا رسول اللہ! صلی اللہ علیہ وسلم وہ روئے زمین پر بدترین ساتھی ہے۔ فرمایا:

"فوالذی نفسی بیده انها لنفوسکم التی بین جنوبکم۔"[29]

قسم اس ذات کی جس کے قبضۂ قدرت میں میری جان ہے وہ تمہارے نفوس ہیں جو تمہارے پہلوؤں کے درمیان موجود ہیں۔ لہذا تہذیبِ نفس کے حصول کے لیے قوتِ نفس کا ادراک از حد ضروری ہے۔

نفس کی قرآن و سنت کی روشنی میں اقسام:

انسان میں ایک ہی نفس موجود ہے مگر اس کی صفات تین ہیں۔ یعنی نفسِ انسان باعتبارِ صفات تین اقسام پر منقسم ہوتا ہے۔ نفسِ امارہ، نفسِ لوامہ اور نفسِ مطمئنہ۔ نفس کی صفات بدلتی رہتی ہیں۔ اس کو یوں سمجھا جا سکتا ہے جیسے ایک گرگٹ ہو، اگر اسے درخت کی شاخ پر رکھیں گے تو اس جیسا رنگ اختیار کر لے گا، اگر اسے ٹہنی پر رکھیں گے تو ٹہنی کے رنگ میں خود کو ڈھال لے گا، اگر درخت کے چھلکے پر رکھیں گے تو اس کی سی رنگت کو اپنا لے گا، اگر اسی گرگٹ کو درخت کے پتوں پر رکھیں گے تو اس کی رنگت کو اختیار کر لے گا اور اسی طرح اگر اسے درخت کے پھل پر رکھیں گے تو اس کی سی رنگت کو اپنا لے گا۔ نفسِ انسانی بھی کچھ ایسا ہی ہے۔ یہ بھی رنگ بدلنے میں دیر نہیں لگاتا۔ اس کی تین اقسام امارہ، لوامہ اور مطمئنہ ہیں جو اپنے ساتھ مدارج بھی رکھتی ہیں۔ نفس کی ان تین اقسام اور ان کے مدارج کو قرآن و سنت کی روشنی میں جاننا انتہائی اہمیت کا حامل ہے جنہیں بیان کیا جا رہا ہے۔

نفسِ امارہ:

نفسِ امارہ نفس کی پہلی قسم کہلاتی ہے۔ یہ وہ نفس ہے جو حکم چلاتا ہے اور برائی پر برانگیختہ کرتا ہے۔ سرِّ دلبراں میں اس کی تعریف یوں مذکور ہے "جو نفس کہ طبعیتِ عنصری اور عاداتِ سفلی کی تاریکی میں پوری طرح گھرا ہوا ہے اسے نفسِ امارہ کہتے ہیں[30]"۔ تاہم عام بول چال میں بغرض آسانی ایسے مخففات ہر زبان میں مستعمل ہوتے ہیں۔ اور یہی اصول یہاں بھی کار فرما ہے۔ قرآن مجید میں اس نفس کا تذکرہ حضرت یوسف علیہ السلام کی زبان اقدس سے یوں آیا ہے:

---

[29] ابو عبد اللہ القرطبی، **تفسیر القرطبی** (بیروت: دار الشعب، س۔ن)، 9/210۔

[30] ذوقی، **سرّ دلبراں**، 386۔

"وَ مَآ اُبَرِّئُ نَفْسِیْ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ۔"[31]

"اور میں اپنے نفس کو بے قصور نہیں بتاتا بے شک نفس تو برائی کا بڑا حکم دینے والا ہے مگر جس پر میرا رب رحم کرے۔"[32] اور جب انسان نفس کی برائیوں کے پیچھے چلتا ہے تو اسے ظالموں میں لکھا جاتا ہے جیسے حضرت سلمہ بن اکوع رضی اللہ عنہ اپنے باپ سے روایت بیان کرتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"لا یزال الرجل یذهب بنفسه حتی یکتب فی الجبارین فیصیبه ما اصابهم۔"[33]

آدمی اپنے نفس کی پیروی میں برابر لگا رہتا ہے حتّٰی کہ اسے ظالموں میں لکھا جاتا ہے اور اسے وہی انجام دیا جاتا ہے جو ان (ظالموں) کو دیا جاتا ہے۔

صوفیا کرام جب مطلقاً لفظِ نفس استعمال کرتے ہیں تو ان کے نزدیک نفس امارہ ہی مراد ہوتا ہے۔ امام قشیری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

"صوفیاء کے نزدیک لفظِ نفس کا اطلاق محض کسی چیز کے وجود یا ڈھانچے پر نہیں ہوتا۔ جب وہ لفظِ نفس بولتے ہیں تو ان کی مراد بندے کے معلول (خامی والے) اور مذموم افعال اور اخلاق ہوتے ہیں۔"[34]

مذموم افعال و اخلاق کا مرکز یہی نفسِ امارہ ہے۔ اسی لیے اس نفس کو انسان کے جملہ دشمنوں سے بڑا دشمن شمار کیا جاتا ہے کیوں کہ اس سے خلاصی پانا انتہائی مشکل ہے۔ اگر معاشرتی طور پر دیکھا جائے تو انسان جب اپنے تمام دشمنوں سے صلح کرتا ہے تو ان کے شر سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ جب کہ نفس کا معاملہ اس کے برعکس ہے۔ وہ یوں کہ اگر انسان نفس کے ساتھ صلح کرتا ہے تو نفس اسے مزید ہلاکت و تباہی کی طرف لے جاتا ہے۔ اسی لیے اس کے خلاف جہاد کرنا جہادِ اکبر کہلاتا ہے۔ عبد اللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ کا کہتے ہیں:

نفس اور نفسانی ہوس سے جہاد کرنا ہی جہادِ اکبر ہے۔[35]

---

[31] القرآن: 12/53۔

[32] **ترجمہ کنزالایمان مع تفسیر خزائن العرفان**، ترجمہ: امام احمد رضا خان (کراچی: مکتبۃ المدینہ، 2013ء)، القرآن: 12/53۔ **نوٹ: قرآنی آیات کا ترجمہ کنزالایمان سے ہی مذکور ہے۔**

[33] ترمذی، **الجامع الصحیح**، کتاب البر والصلة، باب ما جاء فی الکبر، 575، رقم الحدیث: 2000۔

[34] ابوالقاسم عبدالکریم بن ہوازن القشیری، **الرسالۃ القشیریۃ**، ترجمہ: محمد عبدالنصیر بن عبدالبصیر العلوی (لاہور: مکتبہ رحمانیہ، س۔ن)، 165۔

[35] مصطفائی، **تصوف کا مکمل انسائیکلوپیڈیا**، 136۔

نفس کے خلاف جہاد کرنے والے کو نبی اکرم ﷺ نے مجاہد قرار دیا ہے۔ حضرت فضالہ بن عبید رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: مجاہد وہ شخص ہے جس نے اپنے نفس سے جہاد کیا۔[36]

نفس سے جہاد کرنا بہت بڑا جہاد ہے۔ ابن رجب حنبلی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: جس شخص کی محبت اور بغض، عطا کرنا اور روکنا اس کے نفس کی خواہشات پر مبنی ہو تو اس کے ایمان میں نقص و خسران ہے۔ لہذا ایسے شخص پے جو خواہشاتِ نفس پر چلے توبہ کرنا واجب ہے اور جو نبی اکرم ﷺ لے کر آئے اس کی اتباع کرنا لازم ہے۔[37] عرفِ عام میں ھوی یعنی خواہشات کا اطلاق خلافِ حق شے کی طرف میلان کے وقت کیا جاتا ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: "ولا تَتَّبِعِ الْهَوٰى فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللهِ۔"[38] "اور خواہش کے پیچھے نہ جانا کہ تجھے اللہ کی راہ سے بہکا دے گی۔" نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے: ہم جہادِ اصغر سے جہادِ اکبر کی طرف لوٹے ہیں صحابہ نے دریافت کیا یا رسول اللہ ﷺ جہادِ اکبر کیا ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا مجاهدة النفس وہ مجاہدۂ نفس ہے۔[39] حضرت علی رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: تم جس چیز کا سب سے پہلے (اگلے زمانوں میں) انکار کروگے وہ نفس کا جہاد ہو گا۔[40] نفس تمام دشمنوں سے بدترین اور سخت ترین دشمن ہے۔ اسی لیے اس کے ساتھ جہاد کا نام جہادِ اکبر ہے اور نفس سے جہاد کا معنیٰ یہ ہے کہ اس کی خواہشات کی مخالفت کی جائے اور اس کی گندی عادات کو مٹا کر اسے طاعتِ الٰہی کا خوگر بنایا جائے۔[41]

نفسِ امارہ کی کچھ صفات ہیں جو درج ذیل ہیں:

نفسِ امارہ کے رزائل اور خواہشات میں تکبر، حسد، بغض، جھوٹ، کینہ، شہوت پرستی، عیب جوئی، بخل، کنجوسی، حرص، طمع، لالچ، بے وقوفی، سستی و کاہلی، جہالت و غفلت، غیبت، غیض و غضب، چغل خوری، منافقت، بدعہدی، بزدلی، بے اطمینانی، بے استقامتی اور حبِ جاہ و مال وغیرہ شامل ہیں۔ نفس کی درستی کے لیے ان رزائل

---

[36] ترمذی، **الجامع الصحیح**، کتاب فضائل الجهاد، باب ما جاء فی فضل من مات مرابطا، 489، رقم الحدیث 1621۔

[37] عبد الرحمن بن احمد بن رجب الحنبلي، **جامع العلوم والحکم** (موقع صید الفوائد، س۔ن)، 7/41۔

[38] القرآن: 38/26۔

[39] اسماعیل بن محمد العجلوني الجراحي، **کشف الخفاء ومزیل الإلباس عما اشتهر من الاحادیث علی السنة الناس** (بیروت: موسسۃ الرسالۃ، س۔ن)، 2/345، رقم الحدیث: 1362۔

[40] ابن رجب الحنبلي، **جامع العلوم والحکم**، 196۔

[41] شیخ اسماعیل حقی، **روح البیان**، ترجمہ: محمد فیض احمد اویسی (کراچی: مکتبہ غوثیہ، 2007ء)، 4/137۔

سے خود کو محفوظ رکھنا اور مکارمِ اخلاق کو لازم رکھنا ضروری ہے ورنہ نفسِ امارہ اپنا اثر دکھاتا رہے گا اور اس کی تہذیب ممکن نہیں ہو سکے گی۔

نفسِ امارہ کے دو مدارج ہیں جن میں سے ایک درجہ نفسِ شھوانیہ ہے:

یہ وہ نفس ہے کہ جس کی اساس آرزوئیں اور خواہشات ہوتی ہیں۔ نبی اکرم ﷺ کے فرمان:

"النفس تمنی و تشتهی،والفرج یصدقه ذالک کله و یکذبه"۔[42]

نفس آرزو اور خواہش کرتا ہے اور شرمگاہ اس سب کی تائید یا انکار کرتی ہے، میں اسی طرف اشارہ ہے۔ حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"کفاک ادبا لنفسک اجتناب ما تکرهه من غیرک۔"[43]

تمہارے نفس کی آرائش کے لیے یہی کافی ہے کہ جس چیز کو دوسروں کے لیے ناپسند کرتے ہو اُس سے خود بھی پرہیز کرو۔

حضرت امام حسن بن علی رضی اللہ عنہما کا جب وفات کا وقت بالکل قریب ہوا تو آپ نے دعا مانگی اے میرے اللہ! میں اپنے نفس کے لیے تیری رضا کا طالب ہوں اور اس کی مثل مجھ پر کوئی مصیبت نہیں آئی۔ پھر روح پرواز کر گئی۔[44]

حارث بن اسد محاسبی رحمۃ اللہ علیہ نفسِ شھوانیہ کی تہذیب کے لیے بیان فرماتے ہیں کہ:

> پاکیزگی، شر سے منتقل ہونا ہے اس بنیاد کی طرف جس کی اینٹیں خیر پر مبنی ہیں۔ لہذا یہ تو ممکن ہے کہ اینٹیں گر جائیں اور بنیاد اپنی جگہ پر باقی رہے۔ جب کہ یہ ممکن نہیں کہ بنیاد گر جائے اور اینٹیں باقی رہیں۔ نفس پاکیزگی سے گھبراتا ہے۔ تمہیں چاہیے کہ دوڑو طاعاتِ اعمال کی طرف تاکہ نفس پر پاکیزگی کا بوجھ ہو۔[45]

---

[42] بخاری، **الجامع الصحیح**، کتاب الاستئذان، باب زنا الجوارح دون الفرج، 1143، رقم الحدیث: 6243۔

[43] امیر المؤمنین علی بن ابی طالب، **نہج البلاغۃ**، ترجمہ: جعفر حسین (لاہور: ادارۂ نشر معارف اسلامی، س۔ن)، 937۔

[44] عبد الوہاب الشعرانی، **برکات روحانی اردو ترجمہ طبقات امام شعرانی**، ترجمہ: سید محمد محفوظ الحق (لاہور: نوریہ رضویہ پبلی کیشنز، دسمبر 2009ء)، 91۔

[45] ابو عبد اللہ حارث بن اسد المحاسبی، **آداب النفوس** (بیروت: دار الجیل، س۔ن)، 62۔

خواہشات کی بنیاد کو درست کرنا ہی نفسِ شھوانیہ کی تہذیب ہے۔لہذا جس شخص نے اپنی خواہشات کی لگام کو درست جانب موڑا اس نے خود کو اپنے نفس کے فریب سے محفوظ کیا۔

نفسِ امارہ کا دوسرا درجہ نفسِ ملھمہ ہے:

یہ وہ نفس ہے جو فسق وفجور اور تقویٰ الہام کرتا ہے۔اللہ تعالیٰ کے فرمان:"فَاَلْهَمَها فُجورها و تَقْوٰيها۔"[46]"پھر اس کی بدکاری اور اس کی پرہیز گاری دل میں ڈالی"، میں اسی طرف اشارہ ہے۔عبد بن حمید، امام عبد الرزاق، اور ابن ابی حاتم رحمۃ اللہ علیہم نے اسی آیت کی تفسیر یوں کی ہے کہ: نفسِ فاجرہ کے دل میں نافرمانی کو ڈال دیا اور نفسِ متّقیہ کے دل میں تقویٰ اور پارسائی کو ڈال دیا۔[47]

نفس کی اس قسم کا علاج یہ ہے جسے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے رشد کی طلب اور نفس کے شر سے پناہ کے طور پر حضرت حصین بن عمران رضی اللہ عنہ کو تلقین کرتے ہوئے فرمایا ہے۔جو مندرجہ ذیل ہے:

"اللهم اَلهِمنِی رشدی و اَعِذنِی من شرِّ نفسی۔"[48]

اے اللہ تعالیٰ! مجھے ہدایت الہام فرما اور مجھے بچا میرے نفس کے شر سے۔عین الفقر میں ہے کہ:

> نفس سانپ کی مثل ہے، وجودِ آدمی سوراخ کی مثل ہے۔اگر تو آسودگی چاہتا ہے تو نفس کی گردن مار دے۔اگر میں نفس کی گردن مار دوں تو نفس مردِ حق بن جاتا ہے۔نفس کو مارے بغیر کوئی بھی عشقِ حق سے بہرہ ور نہیں ہوا۔[49]

چوں کہ نفسِ ملھمہ کے دو پہلوں ہیں فسق وفجور اور تقویٰ۔لہذا اس میں صفات بھی دو طرح کی ہوتی ہیں۔جب یہ نفس تقویٰ الہام کرے تو اس میں صفاتِ حسنہ (خلوص، قناعت، سخاوت، حلم، تواضع، انکساری، توبہ وانابت اور صبر و تحمل وبرداشت وغیرہم) نمایاں ہوتی ہیں۔جب فسق وفجور الہام کرے تو اس میں صفاتِ سیئہ (اخلاقی عیوب وافعالِ قبیحہ) کا عمل دخل ہوتا ہے۔لہذا جیسے ہی یہ تقویٰ الہام کرے تو انسان کو چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کا شکر بجالائے اور اس کی

---

[46] القرآن:91/8۔

[47] امام جلال الدین عبدالرحمٰن سیوطی، **تفسیر در منثور**، ترجمہ: پیر محمد کرم شاہ الازہری (لاہور: ضیاء القرآن پبلی کیشنز، نومبر 2006ء)، 6/1007۔

[48] ترمذی، **الجامع الصحیح**، کتاب الدعوات، باب الدعا الذی علمہ ﷺ للحصین الخزاعی، 959، رقم الحدیث: 3483۔

[49] حضرت سخی سلطان باہو، **عین الفقر**، ترجمہ: سید امیر خان نیازی (لاہور: العارفین پبلیکیشنز، جولائی 2022ء)، 129۔

برائیوں سے پناہ مانگے۔ نیز جب یہ فسق وفجور الہام کرے تو اس صورت میں اللہ کے حضور توبہ کرنی چاہیے تاکہ وہ اسے ہدایت کے نور سے منور کرے۔

نفسِ لوامہ:

ریاضت ومجاہدہ کے ذریعے نفس جب اپنی پستی سے ابھرنا شروع ہوتا ہے اور ہدایت کا نور وقتاً فوقتاً اس پر برستا ہے تو اسے اپنی دلالت وگمراہی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ تب یہ معصیت سے بھاگتا ہے اور ہر معصیت پر ملامت کا اظہار کرتا ہے۔ اُس وقت اسے نفسِ لوامہ کہتے ہیں۔ جب کوئی شخص اعمالِ صالحہ (استغفار، ذکر واذکار، اور وعظ ونصائح وغیرہم) کرنے لگے تو اس کا نفسِ امارہ ذرا اوپر کے درجے کی طرف چلا جاتا ہے۔ لہذا اب برائی پر اکسانے کی بجائے ملامت کرتا ہے اور ترکِ حسنات پر بھی ندامت کرتا ہے۔ قرآن مجید میں اس نفس کا تذکرہ یوں کیا گیا ہے:

"وَ لَاۤ اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ۔ "[50]

"اور اس جان کی قسم جو اپنے اُوپر بہت ملامت کرے۔" نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"بئس العبد عبد هوىٰ يضله بئس العبد عبد رغب يذلُّه۔"[51]

سب سے بُرا بندہ وہ ہے جس کو خواہشاتِ نفس گمراہ کر دیں، سب سے بُرا وہ ہے جسے خواہشات ذلیل کر دیں۔ نیز فرمایا کہ:

"ان في الجسد مضغةً إذا صلَحَت صلح الجسدُ كلُّه ، وإذا فسدَت فسدَ الجسدُ كلُّه، ألا وهِيَ القلبُ۔"[52]

بے شک جسم میں ایک ٹکڑا ہے۔ اگر ٹھیک رہا تو سارا جسم ٹھیک رہا اور اگر فاسد ہو گیا تو پورا جسم بگڑ گیا۔ سنو! وہ دل ہے۔

اس حدیث کی شرح میں ابن رجب حنبلی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں:

---

[50] القرآن: 75/2۔

[51] ترمذی، **الجامع الصحیح**، کتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب فی تضییع الصلاة، وذمائم العباد، 692، رقم الحدیث: 2448۔

[52] امام ابوالحسین مسلم بن حجاج بن مسلم القشیری، **الجامع الصحیح**، کتاب المساقاة والمزارعة، باب اخذ الحلال و ترک الشبهات (بیروت: المکتبۃ العصریۃ، 2018)، 602، رقم الحدیث 4094۔

اس بات میں اشارہ ہے اگر بندے کا دل تسلیم و رضا کا پیکر ہوا کہ اس میں صرف اللہ کی محبت اور جس سے اللہ محبت کرتا ہے اس کی محبت ہوئی اور اللہ کا ڈر اور اس چیز کا ڈر جس کو وہ ناپسند کرتا ہے ہوا، تو ایسے شخص کے مکمل اعضاء ٹھیک ہیں۔ اور اگر اس کا دل بگڑا ہوا ہو تو اس پر نفس کی خواہشات ہی کی ولایت ہو گی۔ اور نفس جس چیز کو طلب کرتا ہے اس کی پیروی ہو گی اگرچہ اللہ اس چیز کو ناپسند کرتا ہو۔ لہذا ایسے شخص کے تمام اعضاء بگڑے ہوئے ہیں۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ: دل تمام اعضاء کا بادشاہ ہے، اور باقی اعضاء اس کا لشکر ہیں۔[53]

یہ نفس ایک کالا کتا ہے جو تیرے در کا پالا ہوا ہے۔ اپنا منہ ہمیشہ تیرے دل کی چوکھٹ پر جھکائے (بصورتِ مسکین پڑا) رہتا ہے۔ تو اُسے ہر روز ٹکڑا ڈال کر پرورش کرتا رہتا ہے۔ مگر یاد رکھ یہ تجھے کھا جائے گا اور تجھے خبر بھی نہ ہو گی۔[54]

نفس لوامہ کی کچھ صفات ہیں جو درج ذیل ہیں:

نفسِ لوامہ ہونے کی صورت میں لغویات اور ناپسندیدہ افعال سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ مخلوقِ خدا کے لیے بھلائی کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کے تحت انسان لوگوں کو نفع پہنچانے کی کوشش کرتا ہے۔ یعنی مخلوقِ خدا کو کسی قسم کا نقصان پہنچانے کی ہمت نہیں کرتا۔ رزقِ حلال کی طلب پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر اس کے باوجود نفسِ لوامہ میں کچھ ناپسندیدہ صفات باقی ہوتی ہیں۔ مثلاً: خود بینی اور خود پسندی، تکبر اور خواہشاتِ نفسانیہ۔ ان باقی ماندہ صفاتِ رزیلہ کے خاتمے کے لیے تہذیب کی ضرورت باقی رہتی ہے۔ اگرچہ ایسا شخص دوزخ سے ڈرتا اور جنت کی تمنا کرتا ہے۔

نفس لوامہ کے چار مدراج ہیں ان میں سے پہلا درجہ نفسِ راضیہ ہے:

یہ وہ نفس ہے جو تمام حالات میں ذاتِ وحدہ لاشریک سے راضی رہتا ہے۔ یہ سلسلۂ رضا اس وقت تک رہتا ہے جب تک کہ یہ نفس اللہ تعالیٰ کی ربوبیت، دینِ اسلام کی حقانیت اور نبی اکرم ﷺ کی عظمت اور رحمت پر اپنے نفس کو درجۂ رضا پر نہ لے آئے۔ جیسا کہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے نبی اکرم ﷺ کے سامنے اقرار کیا کہ "رضینا باللہ

---

[53] ابن رجب الحنبلي، **جامع العلوم والحکم**، 8/24۔

[54] میر عبد الواحد بلگرامی، **سبع سنابل**، ترجمہ: محمد خلیل خان برکاتی (لاہور: فرید بک سٹال، 1999ء)، 280۔

ربا وبالاسلام دینا و بمحمد نبیا۔"[55] ہم راضی ہیں اللہ کے ربوبیت پر، اسلام کے دین ہونے، اور محمد ﷺ کے نبی ہونے پر۔

اس کا دوسرا درجہ نفسِ مرضیہ ہے:

جب نفس خود کو درجۂ رضا پر فائز کر لیتا ہے تو اس کے سبب اسے احکامِ الٰہی پر راضی ہونے کی جزا میں رضوانِ الٰہی سے نواز دیا جاتا ہے۔ لہٰذا اس صورت میں اسے نفسِ مرضیہ کہتے ہیں۔ اس کے مقامِ رضا پر فائز ہونے کے حوالہ سے نبی اکرم ﷺ سے یہ دعا منقول ہے:

"اللھم رحمتک ارجو فلا تکلنی الی نفسی طرفۃَ عین اَصلِح لی شانی کلَّه لا اله الا انت۔"[56]

اے اللہ! مجھے تیری رحمت پر امید ہے، آنکھ جھپکنے کی دیر بھی مجھے نفس کے حوالے نہ کر، میرے تمام کاموں کی اصلاح فرما صرف تو ہی معبود ہے۔ تیسرا درجہ نفسِ مشتراۃ ہے:

نفسِ مشتراۃ سے مراد وہ نفس ہے جو محبوب کے ہاتھ پر فروخت شدہ ہو۔ یہ نفس بشری ملکیت اور اس کے تصرّف سے نکل کر سرمدی ملکیت میں چلا جاتا ہے۔ یہی وہ نفس ہوتا ہے جس نے زُہد کی تلوار سے اپنے شیطان ساتھی کو ہلاک کر دیا اور اللہ تعالیٰ کے عہد کو قبول کر لیا۔ اللہ تعالیٰ کے فرمان:

"اِنَّ اللّٰهَ اشْتَرٰی مِنَ الْمُؤْمِنِیْنَ اَنْفُسَهُمْ وَ اَمْوَالَهُمْ بِاَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ۔"[57]

"بے شک اللہ نے مسلمانوں سے ان کے مال اور جان خرید لیے ہیں اس بدلے پر کہ ان کے لیے جنت ہے"، میں اسی طرف اشارہ ہے۔

اسی طرح نبی اکرم ﷺ کے فرمان: جو کسی کو پچھاڑے وہ پہلوان نہیں۔ بلکہ وہی پہلوان ہے جو غصے کے وقت اپنے نفس کو قابو میں رکھ سکے۔[58] سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر بندہ خود کو حالتِ غضب میں قابو میں رکھے تو اصلاً وہی مردِ حق ہے۔ لہٰذا جس نے غصے میں خود کو قابو میں رکھا اس مردِ حق پر یا تو کسی کی تربیت کے اثرات ہوں گے یا اسے

---

[55] محمد بن اسماعیل البخاری، **الجامع الصحیح**، کتاب العلم، باب من برک علیٰ رکبتیه عند الامام (بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 2019ء)، 36، رقم الحدیث: 93۔

[56] ابو عبد اللہ احمد بن حنبل الشیبانی، **مسند الامام احمد بن حنبل** (بیروت: دار الفکر، س۔ن)، 41/394، رقم الحدیث: 19535۔

[57] القرآن: 9/111۔

[58] بخاری، **الجامع الصحیح**، کتاب الادب، باب الحذر من الغضب، 1122، رقم الحدیث: 6114۔

تائیدِ خداوندی حاصل ہو گی۔ دونوں صورتوں میں اس کا ربط اللہ کے فضل و عطا کے ساتھ ہو گا۔ لہٰذا یہ نفس بارگاہِ ایزدی میں فروخت شدہ نفس کے زمرے میں شامل ہو گا۔

روح البیان میں نفس المشتراۃ کے متعلق اصمعی کا وہ بیان لکھا ہے جو انہوں نے حضرت امام جعفر رحمۃ اللہ علیہ کے لیے لکھا:

> کیا تم اپنے نفسِ نفیسہ اللہ تعالیٰ کے ہاں بیچتے ہو۔ یہ صحیح ہے کہ تمام مخلوق کے پاس اس کا ثمن نہیں۔ نفس دے کر اگر بہشت خریدی جاتی ہے تو میں اسے خرید تا ہوں۔ اگر نفس دینے سے بہشت مل جائے تو سستا سودا ہے۔ اگر میں نفس کو کسی دنیوی غرض پر خرچ کر دوں تو پھر سمجھوں گا میرے ہاتھ سے دنیا بھی گئی اور ثمن بھی۔[59]

المختصر، یہ نفس والا شخص فتح و کامرانی، سیادت و قیادت میں امام ہوتا ہے۔ کیوں کہ یہ جمالِ حقیقی کو پانے کی خاطر حسّی تعلقات کو خیر باد کہہ چکا ہوتا ہے۔

اس کا چوتھا درجہ نفسِ عارفہ ہے:

یہ وہ نفس ہے جسے مشقتوں کی بھٹی سے گزر کر یہ مقام ملتا ہے کہ اسے اللہ تعالیٰ کی معرفت حاصل ہو جاتی ہے۔ اس نفس کا مقام مدارجِ نفس میں اس حد تک ارفع و اعلیٰ ہے کہ جو ذات سب سے ارفع و اعلیٰ ہے یہ اس سے آشنا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے فرمان:

"وَ فِیْٓ اَنْفُسِکُمْ اَفَلَا تُبْصِرُوْنَ۔"[60]

"اور خود تم میں (موجود ہے) تو کیا تمہیں سوجھتا نہیں"، میں اسی طرف اشارہ ہے۔ بندے کا وجود، وجودِ ربانی کی کھلی شہادت ہے۔ اس لحاظ سے کہ بندے میں اُس کی نشانیاں موجود ہیں اس کے باوجود بھی بندہ اُس کی تلاش میں سرگرداں ہے اور اُس کے وجود کے حوالہ سے اشتباہ کا شکار ہے۔ فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

"نَحْنُ اَقْرَبُ اِلَیْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِیْدِ۔"[61]

"ہم دل کی رگ سے بھی اس (آدمی) سے زیادہ نزدیک ہیں۔"

---

[59] حقی، **روح البیان**، ترجمہ: اویسی 4/73۔

[60] القرآن: 51/22۔

[61] القرآن: 50/16۔

خواجہ غلام فرید نے ان دونوں آیات کو یوں مضمون میں ڈھالا ہے:

و فِیْ اَنفُسکُم بھید بتاوے نَحن اَقرب بین بجاوے [62]

وہی اللہ فِیْ اَنفُسکُم کا بھید بتلاتا ہے۔نَحن اَقرب کا ساز بجاتا ہے۔

یعنی اسی ذات کی معرفت سے انسان اپنی ہستی سے بیگانہ ہو کر مقامِ محویت کے مرتبہ پر فائز ہو جاتا ہے۔ پھر مقامِ محویت سے اگلا درجہ ایسا ہے جہاں انسان فنا کے اسرار سے آشنا ہوتا ہے اور اپنے نفس کو فنا کر دیتا ہے۔ اس کے ناجائز مقتضایات اسے نقصان نہیں پہنچاتے۔ انسان اس مقام پر اپنے رب کی ربوبیت کا مقام و مرتبہ چمکتے سورج کی طرح پہچان جاتا ہے اور اس درجہ میں عرفانِ نفس کے زینوں کو طے کرتا چلا جاتا ہے اور بالآخر عرفانِ الٰہی میں مستغرق ہو جاتا ہے۔

حدیثِ قدسی میں موجود ہے اللہ فرماتا ہے: میں اپنے بندے کے گمان کے ساتھ ہوں۔[63] اس حدیث میں جو درسِ معرفت دیا جا رہا ہے اس کا مقتضیٰ علم ہے۔ چناں چہ اس حدیث کی تشریح میں شیخ سید عبد القادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

> علم ایسا عرفان ہے جو اللہ تعالیٰ کی معرفت کا باعث ہوتا ہے۔ جس کے وسیلہ سے عارف قرب کے درجہ کو پالیتا ہے۔ اور پھر وہ عارف تمام قرب میں محوِ پرواز رہتا ہے نیز فرماتے ہیں پھر یہ پرواز خاص انسان عارف کے باطن میں ہوتی ہے۔ حقیقتاً اسے ہی انسان کہا گیا ہے۔ وہی اللہ کا حبیب ہے۔ وہی اس کا محرم اور عروس ہے۔[64]

شیخ سید علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ "من عرف نفسه فقد عرف ربه۔" "جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا یقیناً اس نے اپنے رب کو بھی جان لیا، کے تحت بیان کرتے ہیں: جس نے اپنے نفس کی فنا کو سمجھ لیا، اس نے یقیناً ذاتِ باقی کی بقا کو جان لیا۔ بعض نے کہا: جس نے اپنے نفس کو ذلت کے ساتھ جان لیا۔ اس نے اپنے رب کی عزت مان لی۔ اور بعض نے

---

[62] خواجہ غلام فرید، **دیوانِ خواجہ فرید**، ترجمہ: خواجہ طاہر محمود کوریجہ (لاہور: الفیصل ناشران، 2014ء)، 544۔

[63] بخاری، **الجامع الصحیح**، کتاب التوحید، باب قول اللہ تعالیٰ: ویحذرکم اللہ نفسہ، 1338، رقم الحدیث: 7405۔

[64] سیدنا شیخ عبد القادر الجیلانی البغدادی، **سر الاسرار فیما یحتاج الیہ الابرار**، ترجمہ: محمد منشا تابش قصوری (لاہور: قادری رضوی کتب خانہ، 1423ھ)، 73، 72۔

کہا: جس نے اپنے نفس کو عبودیت کے ساتھ پہچان لیا یقیناً اس نے اپنے رب کو ربوبیت کے ساتھ جان لیا۔[65]" ان تمام تشریحات سے مراد معرفتِ انسانی ہے۔ ایک مقام پر آپ فرماتے ہیں:

طالبِ درگاہِ احدیت پر واجب ہے کہ ہمیشہ مخالفتِ نفس کرے تا کہ اُس کی مخالفت سے روح اور عقل کو مدد ملتی رہے۔[66]

معلوم ہوا کہ نفس عارفہ فنا سے بقا کی منازل طے کراتا ہے۔ لیکن ان منازل میں سے گزرنے کے لیے بہت ساری محنت کرنا پڑتی ہے۔ نفسِ عارفہ عرفان کی ان رفعتوں پر بندے کو لے جاتا ہے جہاں اسے مظاہرِ کائنات میں ہر جگہ اللہ کی قدرت کے جلوے نظر آتے ہیں۔ پہلے پہل خود کو مشقت کے مراحل سے گزارنا ضروری ہے۔ اس کے بعد جب نفس کی خواہشات بالکل مر جائیں اور وہ ملامت سے انتہائی رسوا ہو جائے تو پھر عرفان کے درجات زینہ بزینہ بندہ طے کرتا چلا جاتا ہے۔

نفسِ مطمئنہ:

میر سید شریف جرجانی رحمۃ اللہ علیہ نفسِ مطمئنہ کی تعریف بیان کرتے ہیں کہ:

"النفس المطمئنة هی التی تنورت بنور القلب حتّٰی تخلت عن صفاتها المذمومة و تخلت بالاخلاق الحمیدة۔"[67]

نفسِ مطمئنہ وہ ہے جو قلب کے نور کی بدولت روشن ہوتا ہے حتّٰی کہ اس کی مذموم صفات ختم ہو جاتی ہیں اور وہ اخلاقِ حمیدہ سے آراستہ ہو جاتا ہے۔

نفس کی اس وصفی حالت کو قرآن مجید میں یوں ذکر کیا گیا ہے:

"يَاأَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً۔"[68]

---

[65] ہجویری، **کشف المحجوب**، ترجمہ: سید محمد احمد، 369، 368۔

[66] ہجویری، **کشف المحجوب**، ترجمہ: سید محمد احمد، 371۔

[67] علی بن محمد الجرجانی، **التعاریفات** (بیروت: دار الکتاب العربی، س۔ن)، 1/816۔

[68] القرآن: 89/28، 27۔

"اے اطمینان والی جان اپنے رب کی طرف واپس ہو یوں کہ تو اس سے راضی وہ تجھ سے راضی۔" سرِّ دلبراں میں مذکور ہے کہ: "اب رہا سوال کہ نفس مطمئنہ حاصل کیوں کر ہوتا ہے تو اس کی بابت قرآن ہی سے دریافت کر لیا جائے۔ جس میں صاف ارشاد ہے کہ:

" اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ۔"[69]

"سن لو اللہ کی یاد ہی میں دلوں کا چین ہے۔"[70]

طمانیۃ کی حقیقت سکون اور قرار ہے۔ لہذا نفسِ مطمئنہ وہ ہے جو اللہ تعالیٰ کی اطاعت، اس کے امر اور اس کے ذکر کے ساتھ سکون اور قرار پکڑے اور اُس کی نہی پر بھی مطمئن رہے۔ نبی اکرم ﷺ نے ایک شخص کو یوں دعا مانگنے کی تلقین فرمائی: "اللھم انی اسئلک نفسا بک مطمئنة تؤمن بلقائک وترضیٰ بقضائک و تقنع بعطائک۔"[71] اے اللہ! میں تجھ سے نفسِ مطمئنہ کا سوال کرتا ہوں جو تیری ملاقات پر ایمان رکھتا ہو۔ جو تیرے فیصلہ پر راضی ہو اور تیری عطا پر قناعت کرے۔ تہذیبِ نفس کے لیے یہ دعا کرنا انتہائی ضروری ہے تاکہ بندہ نفس کی خباثتوں سے اللہ کے فضل سے محفوظ رہ سکے اور اسے نفسِ مطمئنہ حاصل ہو۔

نفسِ مطمئنہ کی کچھ صفات ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

اس کی صفات میں عفو و درگزر، توکل، شکر، رضا، تدبر و فکر، عشقِ الٰہی، تقویٰ و زہد، اتباعِ سنت اور نسبتِ عبدیت شامل ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی عنایت سے نفس مطمئنہ میں بال برابر بھی مخالفت و سرکشی نہیں پائی جاتی۔ لہذا جس شخص میں سرکشی نہ پائی جائے تو اس میں کیا خاصیت پیدا ہوتی ہے؟ تو اس سلسلہ میں حضرت سلطان باہو رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: جو شخص ہوائے نفس کو بند کرتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کا پسندیدہ عارف بن جاتا ہے۔[72] نیکیوں میں قرار پانے والا نفس بندے کو سکون و اطمینان کے دولت کدے میں لانے کا سبب ہے۔

نفسِ مطمئنہ کے دو مدارج ہیں۔ پہلا درجہ نفسِ زاکیہ ہے:

---

[69] القرآن: 13/28۔

[70] ذوقی، **سرّ دلبراں**، 386۔

[71] ابو القاسم سلیمان بن احمد بن ایوب بن مطیر الطبرانی الشامی، **المعجم الکبیر**، ھذا الحدیث من سلیمان بن حبیب المحاربی قاضی عمر بن عبدالعزیز، عن ابی امامة صدیّ بن عجلان (بیروت: دار الفکر، س۔ن)، 8/99، رقم الحدیث: 7490۔

[72] حضرت سخی سلطان باہو، **کلید التوحید**، ترجمہ: سید امیر خان نیازی (لاہور: العارفین پبلیکیشنز، اپریل 2018ء)، 377۔

یہ اس شخص کا نفس ہے جس نے اپنے نفس کا مکمل تزکیہ کیا ہو۔ یہ نفس اپنے رب کے ہاں سکون پاتا ہے اور اس پُر کیف سکون کے سامنے دنیوی لذتیں ہیچ ہو جاتی ہیں۔ فرمانِ الٰہی ہے:"قَدْ أَفْلَح من زَكَّاهَا۔"[73]"بے شک مراد کو پہنچا جس نے اُسے ستھرا کیا۔"حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے سنا کہ:"قَدْ أَفْلَح من زَكَّاهَا"الا یہ،وہ نفس فلاح پا گیا جسے اللہ نے پاک کر دیا اور وہ نامراد ہوا جسے اللہ تعالیٰ نے ہر خیر سے محروم کر دیا۔[74]،[75]

نفس کی طلبِ زکیٰ کے حوالہ سے نبی اکرم ﷺ سے یہ دعا منقول ہے:"اللهم آت نفسی تقواها وزكها انت خير من زكها انت وليها و مولاها۔"[76]"اے اللہ! میرے نفس کو تقویٰ عطا فرما،اس کو پاکیزہ کر،تو سب سے بہتر پاک کرنے والا ہے اور تو اسی کا ولی اور مولیٰ ہے۔"اس نفس والے شخص کی بصیرت (قلب) کو الہام کی دولت سے نوازا جاتا ہے۔ یہ شخص ظاہر اور باطن میں ظاہر ہوتا ہے۔ مصوّرِ حقیقی اس کے لیے تمام صورتوں سے حجاب ہٹا دیتا ہے تو اسے ہر صورت میں جلوۂ ذات نظر آتا ہے اور اس نفسِ زاکیہ کی برکات سے ایک جہاں مستفید ہوتا ہے۔

اس کا دوسرا درجہ نفسِ علمیہ ہے:

یہ نفس کمالات کا مرکز، تفصیل و اجمالات کی کتاب، عرش پر جلوہ فگن ہے۔ اس نفس پر نورِ وحدت کے پردے ہیں تاکہ اغیار کی آنکھیں اس تک رسائی حاصل نہ کر سکیں۔ تمام موجودات کا سبب اور کون و مکان کی روح یہی نفسِ مبارکہ ہے۔ یہ نفسِ نبوی ہے۔

شیخ شہاب الدین سہروردی رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز ہیں کہ:

---

[73] القرآن:91/9۔

[74] ابو شجاع شیرویہ بن شہردار الدیلمی، **الفردوس بماثور الخطاب** (بیروت: دار الکتب العلمیہ، س۔ن)، 3/211، رقم الحدیث:6400۔

[75] سیوطی، **تفسیر در منثور**، ترجمہ: الازہری 6/1008۔

[76] مسلم قشیری، **الجامع الصحیح**، کتاب الذکر والدعا والتوبة والاستغفار، باب التعوذ من شر ما عمل، ومن شر مالم یعمل، 1017، رقم الحدیث:6906۔

"اللہ نے اپنے رسول کو شیطان کے حصے سے پاک اور مطہر کیا تو نبوی نفس مزکی نفوسِ بشری کی حد پر قائم رہا جو اپنے اخلاق اور صفات کے ساتھ معرضِ وجود میں آئیں۔ جس سے مراد وہ رحمت ہے جو مخلوق کے لیے آپ ﷺ کی ذات میں موجود تھی[77]"۔

افرادِ امت قرآن مجید کے ذریعے تہذیبِ نفس کرنے کے لیے نفسِ امارہ، پھر نفسِ لوّامہ، اور نفسِ مطمئنہ کے درجے پر فائز ہوتے ہیں جب کہ نبوی نفس وہ ہے جسے دوسرے نفوس کے لیے مزکی یعنی تزکیہ کرنے والا بتایا گیا۔ اسی لیے ایک حدیث میں ارشاد ہے کہ:"صلوا علی فان الصلاۃ علی زکاۃ لکم۔"[78] مجھ پر درود بھیجنا تمہارے لیے طہارت ہے۔ معلوم ہوا کہ مدارجِ نفس میں کوئی شخص وقت تک ترقی حاصل نہیں کر سکتا جب تک نبی اکرم ﷺ کی ذات سے قلبی اور روحی رابطہ نہ ہو جائے۔

بحث و تجزیہ:

نفس سے مراد وہ قوت ہے جو سرچشمۂ خیالات ہے۔ نفس ہی خیالات اور احساسات کا منبع ہے۔ اس لیے نیکی اور بدی کے خیالات بھی یہیں سے شروع ہوتے ہیں۔ انسان کے نفس میں پہلے خیال پیدا ہوتا ہے بعد میں وہی خیال ارادہ کی شکل اختیار کرتا ہے اور ارادہ سے افعال سرزد ہوتے ہیں۔ گویا اگر خیال ہی نہ پیدا ہوں تو انسان سے کوئی فعل سرزد نہ ہو۔ کائناتِ وجود میں نفس بطورِ امتحان و آزمائش موجود ہے۔ اس کی الٹی چالیں انسان کو گمراہ کرنے کے لیے ہمہ وقت تیار رہتی ہیں۔ انسان اگر دماغ میں پیدا شدہ خیال پر عمل کرے گا تو نفس کے جال میں جکڑا جائے گا جب کہ اگر دل کے فیصلے پر عمل کرے گا تو عقلِ سلیم اس کے شاملِ حال ہو گی جس کی وجہ سے انسان بدی کی بجائے نیکی کرنے میں رغبت رکھے گا۔

تہذیبِ نفس سے مراد انسان میں موجود خیالات کے غیر مادی سرچشمہ یعنی نفس کو برے اخلاق اور گناہوں سے پاک صاف کر کے خود کو پاکیزہ اخلاق کا مظہر بنانا ہے۔ جب تک نفس کو برے اخلاق اور گناہوں سے پاک نہ کیا جائے تب تک تہذیبِ نفس نہیں ہو سکتی۔ نفس کے فریب اور حیلوں کو زیر کر کے نفس کی سرکشی ختم کی جا سکتی ہے۔ اس کے باعث بھی نفس مہذب ہوتا ہے۔ زیرِ ناف سے لیکر پیشانی تک پھیلے اس سانپ کے ڈنک سے بچنے

---

[77] شیخ شہاب الدین سہروردی، **عوارف المعارف**، ترجمہ: شمس بریلوی (لاہور: پروگریسو بکس، ستمبر 1998ء)، 403۔

[78] ابن ابی شیبہ، **الکتاب المصنف في الاحادیث والآثار**، في ثواب الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم، 2/253، رقم الحدیث: 8704۔

کے لیے اسلام کی بیان کردہ تمام حکمتوں کو بروئے کار لا کر اس دشمن سانپ کو زیر کیا جا سکتا ہے۔ نفس ایک ہی ہے مگر اس کی تین اقسام باعتبارِ صفات ہیں اور ہر صفت مدارج میں منقسم ہوتی ہے۔

پہلی قسم نفسِ امارہ ہے۔ نفس کی اس صفت کی وجہ سے بندہ برائی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کیوں کہ یہ برائی پر ابھارتا ہے۔ نفسِ امارہ کے دو مدارج ہیں۔ پہلا درجہ نفسِ شھوانیہ ہے۔ دوسرا درجہ نفسِ مُلھِمہ ہے۔ نفس کی دوسری قسم نفسِ لوامہ ہے۔ نفس کی اس صفت کی وجہ سے بندہ گناہ پر ملامت کرتا ہے اور گمراہی کی پستی سے نکل کر ہدایت کی طرف گامزن ہوتا ہے۔ نفسِ لوامہ کے چار مدارج ہیں۔ پہلا درجہ نفسِ راضیہ ہے۔ دوسرا درجہ نفسِ مرضیہ ہے۔ تیسرا درجہ نفسِ مشتراۃ ہے۔ چوتھا درجہ نفسِ عارفہ ہے۔ نفس کی تیسری قسم نفسِ مطمئنہ ہے۔ نفس کی اس صفت کی وجہ سے انسان برائیوں سے کنارہ کشی اختیار کر کے نیکیوں میں ہی سکون پاتا ہے۔ نفسِ مطمئنہ کے دو مدارج ہیں۔ پہلا درجہ نفسِ زاکیہ ہے جب کہ دوسرا درجہ نفسِ علمیہ ہے۔

نفس کی صفات (امارہ، لوامہ اور مطمئنہ) کے مدارج کے اعتبار سے نفس کی تہذیب قرآن و سنت کی روشنی میں ذکر کرنے کے بعد اس بات جو جاننا انتہائی اہمیت کا حامل ہے کہ تینوں صفات کے اعتبار سے اقسام کا مقصد اور ان کے مدارج (سوائے نفسِ علمیہ کے کہ وہ خاص ہے) کا مقصد یہی ہے کہ انسان خود کو پرکھ سکے کہ وہ کس مقام پر کھڑا ہے اور عین اسلامی تعلیمات کے مطابق اپنے نفس کی تہذیب کر سکے۔

خلاصۂ بحث:

- نفس سے مراد وہ غیر مادی قوت ہے جس سے خیالات اور احساسات پھوٹتے ہیں۔ نیکی اور بدی کے افعال اسی کی تحریک سے سرزد ہوتے ہیں۔ یعنی نفس کا شہوات اور لذات میں مبتلا کرنا اور بعض اوقات نیک کاموں کی طرف لا کر انسان کو گمراہ کرنا نفس کی سرشت میں شامل ہے۔ نفس اور شیطان میں فرق ہے۔ نفس سے تحریکِ نیکی و بدی اٹھتی ہے اور شیطان اس تحریک کو فعال کرنے میں کردار ادا کرتا ہے۔
- نفس اور روح میں فرق ہے۔ نفس کے حوالہ سے آیات و احادیث میں وضاحت موجود ہے جب کہ روح ایک بند راز ہے اور امرِ ربی ہے۔ تہذیبِ نفس سے مراد یہ ہے کہ انسان میں موجود خیالات کے غیر مادی سرچشمہ یعنی نفس کو رزائلِ خبیثہ اور معاصی سے پاک صاف کر کے خود کو پاکیزہ اخلاق کا مظہر بنایا جائے۔

- صوفیاء کرام رحمۃ اللہ علیہم جب بھی نفس پر کلام کرتے ہیں تو اُن کی مراد نفسِ امارہ ہوتا ہے۔ اس کا مقام جسمِ انسانی میں ناف سے متصل، سینہ اور پیشانی کو قرار دیا گیا ہے۔ قوتِ نفس تمام اعضاء میں حس و حرکت پیدا کرتی ہے۔ اس کا مرکز دماغ ہے۔
- انسان کی دو حالتیں ہیں ظاہری اور باطنی۔ ان دونوں حالتوں کی رزائلِ اخلاق اور معاصی سے خلاصی انسان کے نفس کے لیے انتہائی ضروری ہے کیوں کہ اس خلاصی کے ذریعے نفس مہذب ہوتا ہے۔
- نفس کی تین وصفی حالتیں ہیں۔ پہلی نفسِ امارہ، دوسری لوامہ اور تیسری مطمئنہ۔ نفس امارہ کے دو مدارج ہیں۔ پہلا درجہ نفسِ شہوانیہ اور دوسرا درجہ نفسِ ملہمہ ہے۔ نفسِ لوامہ کے چار مدارج ہیں۔ پہلا درجہ راضیہ، دوسرا مرضیہ، تیسرا مشتراۃ اور چوتھا نفسِ عارفہ ہے۔ نفسِ مطمئنہ کے دو مدارج ہیں۔ پہلا درجہ نفسِ زاکیہ ہے اور دوسرا نفسِ علمیہ ہے۔
- افرادِ امت بالترتیب نفسِ امارہ، لوامہ اور مطمئنہ کے مدارج طے کرتے ہیں مگر نفسِ علمیہ تک نہیں پہنچ سکتے کیوں کہ نفسِ علمیہ نبوی نفس ہے۔ تہذیبِ نفس کا مقصود نفسِ مطمئنہ کا حصول ہے۔