

مدیتیشن در معنویت عصر جدید و نسبت‌سنجی آن با مراقبه معنوی در منظومه فکری علامه حسن‌زاده آملی

محمدجواد رودگر^۱

چکیده

مدیتیشن مفهومی جدید در ادبیات معنویت‌گرایی است که توسط جنبش عصر جدید از ادیان شرقی گرفته‌برداری شده و به عنوان راهکاری برای درمان اضطراب‌ها و استرس‌های انسان مدرن ارائه می‌شود. در زبان فارسی با ترجمه متون معنویت‌گرایان جدید برخی از مترجمان تلاش کرده‌اند که شباهت‌هایی میان مراقبه اسلامی و مدیتیشن بیابند و با همسان‌پنداری این دو به راحتی معادل مدیتیشن را در فارسی قرار دهند. همین امر باعث شد خلطی میان مراقبه اسلامی و مدیتیشن در میان عموم مردم رخ دهد. مقاله حاضر به دنبال آن است تا ابتدا مدیتیشن را تعریف و بعد مؤلفه‌ها و مبانی آن را بیان کند و سپس به سراغ مفهوم مراقبه و مؤلفه‌ها و راهکارهای آن از دیدگاه علامه حسن‌زاده آملی رود تا به این شکل نشان دهد که آیا مراقبه اسلامی همان مدیتیشن است یا اینکه اشتراک در حد شباهت‌های ظاهری بوده و در عرصه مبانی و مؤلفه و همچنین راهکارها تفاوت‌هایی جدی وجود دارد.

واژگان کلیدی: معرفت‌نفس، مراقبت‌نفس، علامه حسن‌زاده آملی، مراقبه معنوی، مدیتیشن،

معنویت عصر جدید، خودالوهیتی

۱. استاد، گروه عرفان و معنویت پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، ایران. نویسنده مسئول:

(dr.mjr345@yahoo.com)

Meditation in the spirituality of the new age and its correlation with spiritual meditation in the intellectual system of Allameh Hassanzadeh Amoli.

mohamad javad¹

Abstract

Meditation is a new concept in the literature of spiritualism, which was taken from Eastern religions by the New Age movement and is presented as a solution to treat the anxieties and stresses of modern man. In Persian, by translating the texts of new spiritualists, some translators have tried to find similarities between Islamic meditation and meditation, and by equating the two, they can easily put the equivalent of meditation in Persian. This has caused confusion between Islamic meditation and meditation among the general public. The present article seeks to first define meditation and then state its components and foundations, and then go to the concept of meditation and its components and solutions from the perspective of Allameh Hassanzadeh Amoli, in order to show whether meditation is Islam the same as meditation, or is the commonality limited to superficial similarities, and there are serious differences in the field of fundamentals and components as well as solutions.

Key Words : Self care; Allameh Hassanzadeh Amoli; spiritual meditation; meditation; spirituality of the new era

1. professor of the Mysticism and Spirituality Department of the Research Institute of Islamic Culture and Thought, Tehran, Iran. (**Corresponding Author:** dr.mjr345@yahoo.com)

مقدمه

امروزه در غرب آنچه از اصطلاح مدیتیشن فهمیده می‌شود «هوشیاری یا آگاهی عمیق است که از تمرکز اندیشه حاصل می‌شود و با آگاهی عادی روزمره شخص متفاوت است» (استوکراد، ج ۲، ص ۱۴۲۵). گاهی نیز اصلاح مراقبه برای اشاره به شیوه کسب این وضعیت روحی و ذهنی اطلاق می‌شود. وقتی اصطلاح مدیتیشن در زبان فارسی به مراقبه ترجمه شد سبلی از تطبیق‌های غیرعلمی و بازاری به راه افتاد که مدیتیشن را همان مراقبه در سنت اسلامی می‌دانستند اما در واقع سعی داشتند برای مقبول ساختن مدیتیشن که با ریشه‌های عمیق بودایی از جانب غرب به ایران آمده بود پوسته‌ای اسلامی و بومی فراهم کنند. مقاله حاضر در صدد است ابتدا چستی مدیتیشن و ریشه‌های آن را توضیح دهد و نقدهای آن را بیان کند و سپس با بازخوانی مراقبه از نگاه یکی از عارفان معاصر شیعه یعنی علامه حسن زاده آملی نشان دهد که مراقبه اسلامی ربطی به مدیتیشن ندارد. مراقبه اسلامی به دنبال خودسازی بر اساس الگوی الهی است اما مدیتیشن چنان که محققان گزارش می‌دهند به دنبال تهی کردن ذهن و ایجاد حس تعلیق آگاهی است که فرد را برای دقایقی از اضطراب‌های جهان مدرن رها سازد. در مراقبه اسلامی تکنیک‌های مراقبه از متن آموزه‌های دین برخاسته و مقدم بر آنها راه‌هایی برای خودشناسی و انقیاد نفس در برابر دستورات الهی توصیه می‌شود تا سالک با مراقبه خود را تعالی بخشد و نه مانند مدیتیشن صرفاً به تأیید خود و رها شدن از اضطراب‌ها دست یابد.

مدیتیشن در معنویت‌گرایی جدید

مدیتیشن در زمینه دینی و غیر معنوی به معنای اندیشه فشرده درباره چیزی است. مدیتیشن در عرفان ادیان نیز به معنای غوطه‌ور یا شناورسازی روح برای یکپارچه کردن قوای آن و یکپارچه‌سازی با امر قدسی است. پس به طور کلی مدیتیشن را می‌توان سه نوع دانست:

۱. هوشیاری یا آگاهی عمیق
 ۲. اندیشه فشرده درباره چیزی
 ۳. غوطه‌ورسازی روح برای ایجاد یکپارچگی قوای روح / مدیتیشن دینی
- این سه نوع مدیتیشن را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:
۱. مدیتیشن تمرکزبخش
 ۲. مدیتیشن بینش‌زا

ریچارد جونز مدیتیشن را آرام کردن ذهن با حذف مفاهیم، حالات و عواطف می‌داند. از نظر وی مدیتیشن را می‌توان به دو نوع کلی تقسیم کرد: (۱) توجه به یک موضوع و به اوج رساندن آگاهی متمرکز شده، (۲) از بین بردن حدود ادراک برای آزادشدن آگاهی و دستیابی به آگاهی محض و بدون صورت (جونز، ۱۴۰۱، ص ۵۵).

به جای مدیتیشن در ادیان ابراهیمی مراقبه وجود دارد و آن به معنای مراقبت از اوامر الهی است و یا اگر به دو معنای فوق است بسیار محدود و فرعی است و در جنبش نیایش قرار دارد اما مدیتیشن به معنای فوق مربوط به ادیان شرقی خصوصاً هندویسم و بودیسم و به ویژه مکاتب مختلف یوگاست (استوکراد، ج ۲، ص ۱۴۲۷). معنویت عصر جدید با گرده برداری از ادیان شرق باعث شد که افراد زیادی در جوامع غربی برای درمان بیماری‌های جوامع صنعتی به مدیتیشن روی آورند اما این مدیتیشن مانند مدیتیشن رایج در ادیان شرق برای غلبه یا کشتن نفس نیست برای تقویت نفس، افزایش قدرت درونی، پذیرش خود و اعتماد به نفس بیشتر است (استوکراد، ج ۲، ص ۱۴۲۸).

به گفته لویس هی جهان یک بانک انرژی کیهانی است که ما با عمل مدیتیشن در آن بانک سرمایه گذاری می‌کنیم و یا در صورت لزوم از حسابمان انرژی برمی‌داریم (Hey, 1993, p. 143) با این روایت معنای مدیتیشن در بازار کالاهای معنوی بهتر درک می‌شود. مدیتیشن به این شکل با مفهوم تبدیل و تبادل انرژی رابطه می‌یابد و معنای آن اتصال به انرژی کیهانی و جذب آن برای افزایش قدرت و کاهش اضطراب است.

مدیتیشن به شیوه رایج در عصر جدید ریشه شرقی دارد و عمدتاً مربوط به نسخه غربی از بودیسم است. بودیسم غربی کمتر بر رهایی یافتن از تناسخ و دستیابی به نیروانا تأکید دارد و عمدتاً به دنبال دستیابی به اشراقی دنیوی در زندگی روزمره است. اما همین مدیتیشن در فضای بازار معنویت به کالایی برای آرامش بخشی به بیماری‌های شهرنشینی مدرن (مانند اضطراب، استرس و انزوا) تبدیل شده است. به گفته ملکوم همیلتون در دایرةالمعارف جنبش‌های دینی نوظهور «مدیتیشن برای بیماری تمدن شهرنشینی مدرن، به نوش دارو و جاننشینی سالم نسبت به مسکن‌هایی تبدیل شده است که رهایی از استرس را بدون هیچ تغییر اصولی در سبک زندگی عرضه می‌کنند» اما همیلتن تصریح می‌کند این رفتار نیز نوعی کنشگری ابزارری و استفاده بسیار گلچین شده از اندیشه‌های شرقی است (همیلتون در: پتر کلارک، دایرةالمعارف جنبش‌های دینی نوظهور، ۱۴۰۰، ص ۳۱۶).

اصطلاح مانترا برای اشاره به مدیتیشن صوتی و وردخوانی به کار می‌رود. مانترا یک ورد یا عبارت و کلمه با قدرت معنوی است که هم برای دستیابی به منافع دنیوی و هم برای تحقق خود یا خودآگاهی استفاده می‌شود (پیتر کلارک، ۱۴۰۰، ص ۵۸۰).

در مدیتیشن برای اینکه فرد تمرکز بیشتری بیابد و از پراکندگی ذهنی پیشگیری شود توصیه می‌شود که مانترایی خاص را تکرار کند و یا روی نقاشی‌های کیهانی (ماندالا) و یا روی مجسمه یا تصویر یک الهه یا یک شخص معنوی یا یک شیء دارای انرژی تمرکز کند و حول آن تخیلات خود را سامان دهد. غایت این مدیتیشن دستیابی به حالت خلسه، خودهیپنوتیزی و یا خاموش کردن حالت‌های هوشیارانه ذهن است (York, 2004, p. 116-117).

از لحاظ الهیاتی، مدیتیشن که تمرکز بر درون است وقتی معنا می‌دهد که خداوند را درون بود (immanence) تعریف کرده باشیم و الا تعامل با خداوند برون‌بود یا متعالی (transcendence) به بهترین شکل از طریق نیایش و دعا قابل تحقق است. تأکید معنویت عصر جدید بر حضور مطلق خداوند و یا ایجاد تصاویری بین خدا با عشق، زندگی و انرژی برخاسته از همین تصور خدای درون‌بود است (Richard Woods, 1993, p 177). پس وقتی الوهیت در درون تعریف می‌شود ارتباط مستقیم با الوهیت درون که نوعی نفس غیرشخصی است معنا می‌یابد. تکنیک این ارتباط در ادیان شرق مختلف است اما اصطلاح رایج برای نامیدن جمع آن تکنیک‌ها خصوصاً تکنیک‌های بودایی اصطلاح مدیتیشن است. با پذیرش مفهوم خدای درون و برگزیدن تکنیک مدیتیشن برای ارتباط با خدای درون در واقع فرد به نظام‌ها تکنیک‌های بیرونی معنویت نقشی ثانویه می‌بخشد و متون مقدس، استاد معنوی و راهنما دیگر ضروری نیستند چون فرد با ارتباط با درون خودش مدعی است که مستقیم با امر قدسی غیرشخصی مرتبط شده است (کلارک، ۱۴۰۰، ص ۸۱۵).

این رویکرد را محققان مطالعات معنویت خود-دین یا دین خود می‌نامند که اولین بار این اصطلاح را پاول هیلاس به کار برد. رویکرد خود-دین در جنبش عصر جدید شایع شده است اما همان‌طور که گفته شد نه در آن حد از خود-دینی که به انکار نفس، خاموش‌سازی ذهن و دستیابی به فنای صفاتی بینجامد بلکه در حد ایجاد آرامش و تمدد اعصاب و یافتن راه شخصی خود برای کسب آرامش باشد.

در یوگا و هشت راه شریف بودا مدیتیشن مرحله هفتم و هشتم است اما امروز مدیتیشن در جوامع صنعتی برای از خود برون‌شدن یا با خود یکی شدن نیست بلکه برای تقویت خود کنونی است.

به گفته دانشنامه دین بریل در ادیان مراقبه برای غلبه بر نفس و رفتن با ساحت روح است اما در فرهنگ امروز غربی مدیتیشن برای تقویت نفس است (استوکراد، ج ۲، ص ۱۴۲۶-۱۴۲۸).

به گفته یوال نوح هراری در دوران معاصر خوشبختی مبتنی بر داشتن احساس دلپذیر شده است. طبیعی است که برخی به این فکر باشند که با مواد و یا با تکنیک‌هایی میزان سروتونین، دوپامین و اکسیتوسین بدنشان را بالا ببرند تا به شکل شیمیایی احساس خوب بودن و خوشبختی بیابند. وقتی خوشبختی صرفاً به یک احساس دورنی تبدیل می‌شود فقط کافی است حال خودمان را خوب کنیم (یوال نوح هراری، *انسان خردمند*، ص ۵۳۹ و ۵۹۶).

معنویت عصر جدید با الهام گرفتن از مدیتیشن‌های ادیان شرقی می‌کوشد این احساس خوب بودن را مقدس سازد اما در نتیجه تفاوتی حاصل نمی‌شود و در نهادت خود را بشناس تبدیل به خود را باشد شده است. علت الهام‌گیری معنویت عصر جدید از بودیسم و هندویسم آن است که مثلاً بودا با این حرف معنوتی عصر جدید موافق است که خوب بودن و خوشبختی مستقل از شرایط بیرونی است اما به گفته هراری «بینش مهم‌تر و عمیق‌تر او این بود که خوشبختی واقعی مستقل از احساس‌های درونی ما نیز هست» (همان، ص ۵۳۹).

همان‌طور که گفته شد ریچارد جونز مدیتیشن را آرام کردن ذهن با حذف مفاهیم، حالات و عواطف تعریف می‌کند (جونز، ۱۴۰۱، ص ۵۰). از نظر وی این فعالیت هرچند باعث آرام کردن ذهن می‌شود اما «باورها و ارزش‌های لازم برای اخلاق را ایجاد نمی‌کند» (جونز، ۱۴۰۱، ص ۶۵۷). حتی ممکن است این حالت اخلاق را نیز بی‌معنا کند. به گفته آرتور دانتو فعل اخلاقی نیازمند دو چیز است: (۱) فاعل اخلاقی، (۲) واقعیتی بیرونی که شخص در قبال آن اخلاقی باشد. وقتی فرد ذهن خود را از آگاهی تهی می‌کند در واقع فاعل اخلاق و واقعیت اخلاقی در بیرون را بی‌معنا می‌کند (جونز، ۱۴۰۱، ص ۶۱۵).

علاوه بر این ریچارد جونز استدلال می‌آورد که صرف تجربه بی‌نفسی و تهی ساختن آگاهی نه تنها باعث نمی‌شود که فرد اخلاقی شود و شخصیت منفی خود را کنار بگذارد بلکه ممکن است ولی را دچار غرور و خودبزرگ‌بینی نیز نماید و چنین گمان کند که دستی بالاتر از دیگران دارد یا نظر کرده عالم قدسس است. پس تجربه آگاهی محض و خالی کردن ذهن با مدیتیشن فی‌نفسه هیچ ارزش و لازمه اخلاقی به همراه ندارد (جونز، ۱۴۰۱، ص ۶۰۸).

پس به طور خلاصه می‌توان گفت مدیتیشن در اندیشه غربی گریته‌برداری شده از ادیان شرق است و برای دستیابی به حالت آرامش لحظه‌ای و دوری از اضطراب‌های دوران مدرن با خالی کردن ذهن از مفاهیم و تصورات و به کمک تجسم خلاق صورت می‌گیرد و هرچند می‌تواند در برخی موارد در ایجاد احساس آرامش مفید باشد اما ارزش اخلاقی و یا ارزش معنوی (تعالی و رشد معنوی) ندارد. اما چنان‌که خواهیم دید مراقبه از دیدگاه اسلامی در راستای عبودیت است و راهکاری برای بندگی بهتر و تقرب بنده به سوی خداوند به حساب می‌آید.

مراقبه از دیدگاه علامه حسن‌زاده آملی

در منظومه معرفتی و سلوکی علامه (رض) "عرفان به نفس" و "مراقبه معنوی" نقش کلان و کلیدی دارند، به گونه‌ای که می‌توان علامه را "فیلسوف نفس" نام نهاد و "مراقبه معنوی" نیز زیرساخت سلوک ایشان در همه مراحل سیر باطنی و فتوحات غیبی است، زیرا طریق معرفت نفس، روش مراقبت نفس و محاسبه نفس منطق سلوک معنوی او در همه ساحات و سطوح بینشی-نگرشی (اعتقادی-اندیشه‌ای)، گرایشی-منشی (اخلاقی-تربیتی و انگیزه‌ای) و کنشی-روشی (رفتاری-عملی و انگیزه‌ای) آن سالک توحیدی و عالم ربانی است. شخصیتی که تحت تربیت سلوکی عالمان ربانی محمدحسن الهی، مهدی قاضی طباطبایی و علامه محمدحسین طباطبایی بود، به نوعی به مکتب اخلاقی عرفانی نجف تعلق داشت، از رهگذر "عیون مسائل نفس" برنامه‌های معنوی را با "تازیانه‌های سلوک" در صراط "توحید" و "ولایت" و تبعیت کامل از شریعت حقه محمدیه (ص) از زاویه "هست" و "نیست" های معرفتی (شریعت به معنای عام= فقه اکبر) و از حیث "باید" و "نباید" های سلوکی (شریعت به معنای خاص= فقه اصغر) به عالی‌ترین مدارج و معارج معنوی دست یافت و در حقیقت سلوک متشرعانه متعبدانه ولایی و مدلل معنویت متعالیه را "معیار" سنجش و ارزیابی سیرانفسی و صیوررت وجودی نهاد. بنابراین در هندسه سلوکی معنوی علامه مراقبه شرعی با ماهیت سلوکی از اصالت و کارآمدی خاصی برخوردار است. به بیان دیگر اگر بخواهیم "مراقبه معنوی" و کارکردهای آن را در اندیشه و آثار علامه مورد تبیین قرار دهیم، بایسته است نیم‌نگاهی به سه معراج در ساحت عرفان و معنویت بیندازیم (۱) «معراج ترکیب» (در قوس نزول جریان دارد)، (۲) «معراج تحلیل» (در قوس صعود مطرح است)، (۳) «معراج عود» (در اسفار اربعه تحقق می‌یابد) تا کاربست و کارکرد "مراقبه" در معراج تحلیل، تصعید

وجودی و معراج عود در اسفار اربعه عرفانی هر چه بیشتر و بهتر روشن شود (ر.ک: ابن فناری، ۱۳۷۴، ص ۲۹۵، سؤال چهارم از خاتمه کتاب و ر.ک: علی امینی نژاد، ۱۴۰۰، ص ۵۴۷-۵۴۸ و حسن رمضانی، ۱۳۹۸، ص ۱۲۷-۱۴۵). بنابراین مراقبه معنوی در مقام "معراج تحلیلی" کاربست وافر دارد و در "معراج عود" جهت استکمال و تربیت نفوس مستعد نیز کارآمدی خاص و کارکرد وافی خواهد داشت. پس آهنگ رفتن و شدن را با نغمه ملکوتی مراقبه معنوی در سیر به سوی محبوب سرمدی بنوازیم که وقت تنگ است و ابد در پیش داریم، به تعبیر علامه حسن زاده آملی: "ای اهل دوستی و سداد! و ای طالبان هدایت و ارشاد! ای برادران با صفا و دوستان با وفا! تا کی از حرم عشق و دوستی محروم بوده، در چاه غیبت گرفتار باشیم چرا به نواحی قدس راه نیابیم و به باغ‌های انس پر نکشیم؟ آیا ما عبث و بیهوده آفریده شده و بی هدف رها گشته‌ایم؟ آیا سزاوار است که مانند حیوانات چرنده بخوریم و لذت ببریم و از لقای خدای عزوجل در غفلت و بی خبری باشیم؛ تا این که روزی اجل ما را دریابد و آن آرزوها را به گور بریم؟ چنین گمانی بر شما بس بعید و ناشایسته است، چه برخی از گمان‌ها خطا و گناه‌اند" (حسن زاده آملی، ۱۳۷۵، ص ۱۵۵) .

معرفت نفس

معرفت و مراقبت نفس درهم تنیده و به هم پیوسته و ترابط و تعامل دیالکتیکی دارند، زیرا معرفت مراقبت‌افزایی و مراقبت معرفت‌زایی می‌کند. استاد علامه در این خصوص فرمود: "کم کم برایت به خوبی روشن می‌شود که هر کس از این گردنه گذشت، یعنی در معرفت نفس راسخ شد و خویشتن را به خوبی شناخت، بسیاری از مسائل را حل کرده است" (حسن زاده آملی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۲۵۸). همان‌گونه علامه حسن زاده آملی فرمود: "یکی از امور اهم در وصول به معرفت نفس، استقامت در مراقبت کامل است که همواره انسان مشغول به ذکر الله یعنی به یاد او و در حضور او باشد و ظاهر و باطن انسان در جمیع شئون زندگی او مطابق دستورالعمل مسیر تکاملی او باشد و آن دستورالعمل هم جز قرآن کریم نیست" (حسن زاده آملی، ۱۳۷۳، ص ۱۶۱). بدین سان عرفان به نفس از بنیادهای فکری علامه حسن زاده آملی است که آن را مفتاح هر معرفت و "گوهر گنجینه روان" و کلید هر کمال علمی و عملی می‌دانند، از جمله اینکه فرموده‌اند: «معرفت نفس ناطقه انسانی قطب قاطبه معارف ذوقیه، و محور جمیع مسائل علوم عقلیه و نقلیه و اساس همه خیرات و سعادات است. و به بیان مولی امیرالمؤمنین علی علیه السلام: مَعْرِفَةُ النَّفْسِ

أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ (آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۱۲) معرفت نفس همان روان‌شناسی و خودشناسی است که أقرب طرق به ماورای طبیعت و صراط مستقیم خداشناسی است». (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۶، ص ۷۰-۷۱) یا نوشته‌اند: «سرمایه همه سعادت‌ها و اهم واجبات معرفت نفس یعنی خودشناسی است، و آنکه خود را شناخت عاقل و باطل زیست و گوهر ذاتش را تباه کرد و برای همیشه بی‌بهره ماند» (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۵، ص ۸۲۳). همان‌گونه که در جای دیگری فرمودند: «یکی از مباحث بسیار مهم، معرفت نفس است» (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۵، ص ۱۱۳). یا در تبیین رابطه معرفت نفس و معرفت رب نکات برجسته و نغزی افاده فرمود (ر.ک: حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۴، نکته ۱۵، ص ۴۵).

مراقبت نفس

مراقبه به معنای متوجه و ملتفت خود بودن یا کشیک نفس کشیدن است و کشیک نفس کشیدن، کشکی نیست (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۳، ص ۷۲)؛ مراقبه یعنی همواره انسان به یاد خدا و در حضور او بوده و ظاهر و باطن انسان در جمیع شئون زندگی مطابق دستورالعمل مسیر تکاملی او باشد و آن دستورالعمل هم در مکتب معنوی علامه جز "قرآن کریم" نیست. و به تعبیر بزرگان اهل معرفت مراقبت و عرفان "با مژه کوه کندن است" و به تعبیر عارف صمدانی، علامه حسن‌زاده آملی: "تا جان به لب رسید، جام به لب رسید" (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۱، ص ۷۴). مراقبه یکی از امور اهم در وصول به معرفت نفس، و استقامت در مراقبت نفس نیز عامل محاسبه و محاسبه نیز عامل مراقبه و مراقبه، حضور و حضور، فتوح به دنبال دارد. مراقبه که در شعاع فکر و فعل علامه مهم‌ترین ذکر است، ذومراتب و تشکیکی، متناظر به مراتب مقامات معنوی است که شامل التزام عملی به شریعت حقه در تمام شئون زندگی، اعراض کلی از شواعل و اعداد محل از برای قبول فیض، عدم مصاحبت با نامحرمان اعم از زن و مرد، رهایی از هرزه‌خواری، هرزه‌بینی، زیاده‌گویی و هرزه‌کاری، پاکی از مشتبهات و تعشقات حیوانی، غیر خدا دیدن و شرک خفی در صراط سلوک معنوی خواهد شد، بدین سان دارای کارآمدی و کارکردهای فراوانی است. مراقبت در سه ساحت: (۱) قبل از سلوک (۲) حین سلوک (۳) بعد از سلوک باید حضور بالفعل و ظهور فعال داشته باشد و که سالک مهالک بی شماری را در مسیر سلوک تجربه خواهد کرد و مواجهه اش با هر مهلکه باید با مهالک دیگر متفاوت باشد، مراقبت نفس، تخم سعادت حقیقی است (ر.ک: حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۳، ص ۲۲۴) و در سه

مرتبه : ۱) مراقبه صُغری (انجام واجب و ترک حرام که البته بنیاد سیر و سلوک و زیرساخت اسفاراربعه عرفانی است)، ۲) مراقبه وُسطی (کشیک نفس کشیدن در اینکه حرامیان وارد حرم قلب نشده و وسوسه‌ها، خاطرات و خطورات ذهنی یا وهمی و خیالی سالک را از پای درنیارود و گرفتار هبوط نکنند)، ۳) مراقبه کُبری (به معنای انصراف از ماسوی الله و غیر خدا را به "عرش الرحمن" یا دل سالک مؤمن راه ندادن و بر دم دروازه دل نشستن و پاسبان حرم دل شدن) جریان خواهد داشت و مراقبت هر مرحله از مراحل سلوکی و مقامات معنوی متفاوت بوده، متناسب همان مرحله و مقام است.

بنابراین در واردات و صادرات جسمانی و روحانی مراقبت لازم است و شایسته است که در این راه ثبات قدم باشد، زیرا مراقبه‌های در طعام مادی و معنوی تمام ناشدنی است و چه خوش فرمود علامه حسن‌زاده آملی که: "ذغال نمناکی در کنار آتش باید به تدریج مستعد بشود تا آتش در او اثر بگذارد و آتش بگیرد و مشتعل بشود، اگر همین که مقداری از رطوبت او خشک و تا حدی قابلیت برای آتش گرفتن پیدا کرد، آن را از آتش دور کنند و هزاران بار با آن چنین کنند، هرگز آن ذغال آتش نمی‌گیرد. انسان‌ها نیز این‌طورند، یکی دو قدم پیش می‌آیند، یک مقدار حرف می‌شنوند، یک اندازه قابلیت پیدا می‌کنند استعدادی برایشان حاصل می‌شود، یک کمی داغ می‌شوند، باز می‌بینید به کنار می‌روند، استقامت و مقاومت و پایداری ندارند تا ملکوتی بشوند و به خوی مجاور در آیند، می‌آیند و زود برمی‌گردند، حالی موقت پیدا می‌کنند و آن را هم از دست می‌دهند (در این زمینه ر.ک: حسن‌زاده آملی، ۱۳۹۲، ج ۳، ۶۷۴) به گونه‌ای که علامه حسن‌زاده آملی مراقبت را با تعبیر مهم‌ترین "ذکر" بیان فرمود: "ای عزیز! مهم‌ترین ذکر مراقبت است که مقام عنایت است و مصاحبت با حق تعالی. همنشین خو می‌گیرد و بدان شناخته می‌شود... انسان هم بر اثر مراقبه و همنشینی با ملکوت، الهی می‌شود، استاد مرحوم علامه طباطبایی در خلوتی به من فرمودند: "آقا! هر روز که مراقبتم قوی‌تر است، شب تمثالاتم صاف‌تر است" (محیطی، ۱۳۸۴، ص ۴۹) نظیر همین مطلب عرشی را در رابطه مراقبت بیشتر و تمثالات زلال‌تر در جای دیگری اشاره کرده و فرمود: "هر چه مراقبت بیشتر و بهتر باشد کشیک نفس کشیدن، قوی‌تر باشد افکار تعقلات مکاشفات تمثالات رویاهای فرد بالجمله مطلق ادراکات او صاف‌تر و به واقع نزدیک‌تر است تا به حدی که نفس از جهت طهارت حقیقی ذاتی که تحصیل کرده است متن واقع و عین آن را می‌یابد که تعبیر و تأویل‌بردار نیست، زیرا که خود واقع را یافته است". (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۶، ص ۲۱ و ر.ک: همو،

۱۳۷۳، ص ۲۶۵) و در مورد دیگری فرمود: "نفس اگر به درجه طهارت رسید، در خواب عجایی می بیند، و مورد نظر نفوسی واقع می شود که از بدن‌های خود جدا شده اند، و خداوند بر آن‌ها نور رحمتی افافزه کند که هیچ لذتی برایشان مثل این لذت نمی شود" (حسن زاده آملی، ۱۳۷۵، ص). بنابراین سالک همواره باید بیدار و هوشیار باشد... علامه نوشته اند: "وارداتی از قبیل تمثلات و مکاشفات و دیگر القانات سبوحی در حال مراقبت و توجه مثلاً پیش می آید، بدین معنی نیست که برای سالک یکسان روی آورد، زیرا که هر شخص جدولی خاص از بحر بیکران هستی است و نصیب او از این جدول وجودی خاصش به اقتضای مناسبتی میان او با واقع عاید او می شود. خلاصه اینکه آنچه در خواب و بیداری نصیب هر کسی می شود میوه‌هایی است که از کمون شجره وجود او بروز می کند و اختلاف امزجه را دخیلی تمام در واردات و القانات و منامات است" (حسن زاده آملی، ۱۳۷۹، ص ۷۳) اگرچه بحث کثرت سلوکی و طُرُقِ رشد معنوی به حسب مزاج‌ها و طبایع، ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل آدمیان در مسیر تعالی معنوی بسیار مهم و راهبردی است، لکن فعلاً بحث در مراقبه معنوی است و بدین جهت است که علامه حسن زاده آملی در خصوص مراقبت نفس گزاره‌های بسیار مفید و مؤثر دارند که به برخی اشاره خواهیم کرد:

۱. عدم عادت نفس به خلاف‌اندیشی و خلاف‌گویی:

"نفس را عادت ندهید که خلاف فکر کند و خلاف بیندیشد و دروغ بگوید، ولو به مطایبه باشد، زیرا به همین اندازه که به خلاف گرایش پیدا کرد، در کارش و خوابش اثر می‌گذارد، و خواب‌هایش پریشان می‌شود و هرچه افکار آلوده شود، و انسان نیات کج و معوج داشته باشد، در وی اثر می‌گذارد" (حسن زاده آملی، ۱۳۹۲، ج ۳، ص ۲۴۵ و ۶۱۱).

۲. همدمی با تمثلات ملکی

"آن که در صقع ذات خود با تمثلات ملکی همدم و هم سخن نباشد باید با چه اشباح و خیالات هم دهن باشد؟! (همو، ۱۳۷۱، ص ۸).

۳. حجاب کثرت‌زدگی

"چنگ زدن به عالم طبیعت و فرو رفتن در آن، که عالم کثرت و اختلاف است مبدل به

حایل و حجاب می‌گردد" (همو، ۱۳۷۵، ص ۱۷) به تعبیر زیبایی علامه: "تا گم نشدی چیزی در تو پیدا نمی‌شود" (همو، ۱۳۷۳، ص ۶۴) یا نیکو و نغز فرمود: "جزای فنای فی الله، بقای بالله است" (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۴، کلمه ۴۷۴).

۴. ریاضتِ سکوت و سلوک

یکی از مراقبه‌های معنوی علامه که آن را "ذکر سکوت" نیز نامیده‌اند، "ریاضت سکوت" است که در این زمینه فرمود: "گفته‌اند آدمی به دو سالگی (بچه، کودک) به حرف درمی‌آید اما تا خاموشی اختیار کند سال‌ها طول می‌کشد. به حرف درآمدن زود است اما سکوت خیلی مشکل است و خیلی ریاضت می‌خواهد، و چقدر زحمت می‌خواهد و چقدر کشیک نفس کشیدن می‌خواهد تا سکوت اختیار شود و تا حرف‌ها جمع‌وجور و غربال گردد تا هرزه گو و هرزه‌خوار نباشد و روی حساب حرف بزند سپس کم کم می‌بینید که قلمش سنگین می‌شود و عبارت‌های او وزین می‌گردد، و لذا آدم ساکت و آرام که حرف نمی‌زند. یک وقتی می‌بینید که به حرف درآمده هر جمله‌اش کتابی می‌شود و اگر دست به قلم شود و چیزی بنویسد باید نوابغ دهر جمع شوند تا آن را شرح کنند. چنین انسانی با سکوت در گفتارش برکت می‌یابد و قول ثقیل می‌شود: «إنا سنلقى عليك قولا ثقیلا» دیگر حرف و قول او سبک نیست و لذا افراد ساکت دیرگو و گزیده‌گو می‌شوند. مثل معروفی هم هست که: «المكثار مهزال» پرگو بالأخره هرزه گو و هزل‌گو می‌شود. (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۷، ص ۵۳۴) و درخصوص ریاضتِ سلوک فرمود: "اعراض کلی از شواغل و اعداد محل از برای قبول فیض به تصفیة نفس و تطهیرش از رذایل، شرط استحصال کمال انسانی است هم به طریق ریاضت و سلوک و هم به طریق نظر و استفاده..." (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۴، نکته ۲۲۹).

۵. بازداشتن خود از هرزه کاری و هرزه‌خواری

"آن که چند روزی خود را از هرزه‌خواری و هرزه‌کاری، و از گزاف و یاوه‌سرایی، بلکه زیاده‌گویی خلاصه از مشتتهیات و تعشقات حیوانی باز بدارد می‌بیند که اقتضای تکوینی نفس این است که از ریاضت، ضیاء و صفا می‌یابد و آثار او را نور و بهایی است پس اگر ریاضت مطابق دستورالعمل انسان‌ساز، اعنی منطق و وحی (ان هذا القرآن یهدی للتی هی

اقوم) بوده باشد، اقتضای تکوینی نفس به کمال غائی و نهایی خود نایل آید" (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۱، نکته ۴۹).

ناگفته نماند که به تعبیر عمیق، امیدبخش و راهگشای علامه حسن‌زاده آملی (رض): "زود زود نمی‌دهند تا کم‌کم ظرفیت حاصل شود" (حسن آملی، ۱۳۶۴، نکته ۵۳۷). یا فرمودند: «العطیات بقدر القابلیات (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۴، کلمه ۷۰).

دستورالعملی‌های مراقبه‌ای

یکی از مهم‌ترین رهیافت به مراقبه معنوی، دستورالعمل‌هایی است که علامه حسن‌زاده آملی (رض) در شرایط گوناگون، برای آدمیان مختلف (به اختلاف در آگاهی و گواهی، کثرت در مزاج‌ها و طباع، تفاوت در استعدادها و استحقاق‌ها و تکثر در احوال و مقامات) با بیان و بنان صادر کردند. دستورالعمل‌هایی که به طور معمول عام بوده و در ساحت مراقبات معنوی کاربردهای وافر و کارکردهای وافی دارند و در نتیجه در نوشتار حاضر از فواید و عواید سلوکی در رشد معنوی سالک کوی کمال، شائق روی دوست، عاشق مقامات معنوی و فتوحات غیبی مفید و مؤثرند که به برخی از آنها اشاره خواهیم کرد:

۱. عمل به قرآن و سنت

"دستورالعمل «قرآن کریم» و «سنت رسول خاتم» و «آل او» علیهم‌السلام است. و جز آن هوا و هوس است! (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۳، ص ۲۶-۲۹)، زیرا باید قرآن را غذای روح و جان خویش قرار دهیم، که فرمودند: "گوش انسان دهان جان اوست، از این دهان می‌توانیم این کتاب (قرآن) را تحصیل و این قول ثقیل را حمل کنیم و به اسرار آن برسیم. به هر جا رسیده‌اید این کتاب شما را بالا می‌برد. یک آیه برای یک شخص روزنه‌ای است، همان آیه برای شخص دیگر دروازه‌ای است و برای دیگری جهانی و برای دیگری جهان‌هایی، تا بینش و قابلیت و قوه هاضمه‌کسانی که در این سفره نشسته‌اند چه اندازه باشد. سفره پهن است و قابلیت و استعداد هم به انسان داده‌اند که اسباب جمع‌داری و شما را دعوت هم فرموده‌اند و دست رد به سینه کسی نمی‌زنند، و کبر و ناز و حاجب و دربان در این درگاه نیست بلکه ناز شما را هم می‌کشند." (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۳، ص ۱۰۳ و رک: همو، ۱۳۹۲، ج ۳، ص ۳۶۷). و "قرآن نامتناهی و ذوالمعارج است چون از خدای

نامتناهی و ذوالمعارج است؛ اما هرچه استعداد بیشتر، هر چه سعه صدر، شرح صدر انسان و مراقبت و توجه و مراتب طهارت انسان و اطلاعات علوم و فنون انسان بیشتر باشد، حظ و بهره انسان از این اقیانوس از این محیط بیکران الهی بیشتر است (بدیعی، ۱۳۸۰، ص ۱۹۰-۱۹۲) وی با استناد به آیه «انه لقرآن کریم فی کتاب مکنون لایمسه الا المطهرون» (واقعه: ۷۸) می گوید همان طور که باید ظاهر آدم پاک باشد تا این کتاب تدوینی را بتواند مس کند، مس آن کتاب مکنونی که حقایق قرآن در آن مکتوب است نیز نیاز به طهارت دارد" (بدیعی، ۱۳۸۰، ص ۲۱۴).

۲. نماز شب واجب سلوکی

یکی از مستحبات که برای سالکان الی الله در حد وجوب است (البته نه واجب تکلیفی) نماز شب است نماز شب آب حیات است و دل شب، ظلمات و استاد سلوک، خضر این راه که اگر کسی از آب حیات نوشید به سعادت جاوید و حیات ابدی می رسد مرا در این ظلمات آن که راهنمایی کرد نماز نیمه شب بود و گریه سحری امام صادق (علیه السلام) می فرماید: لیس من شیعتنا من لم یصل صلاه اللیل، کسی که نماز شب نمی خواند از شیعیان واقعی نیست (محیطی، ۱۳۸۴، ص ۴۵)

۳. دعا و دم

بر اهل معنی و بصیرت پوشیده نیست که دعا و دم صحیح است و در تأثیر نفث (=دمیدن) نفوس هیچ شبهه و تردید نیست ولی در صورتی که انسان مظهر حق گردد، و صفات ربوبی در وی رُسوخ کند که، کار حق از او برآید. یعنی چنان که حق به "نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي" احیا می کند، این انسان آیینة حق نما نیز، مظهر و مصداق حقیقتِ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي می گردد؛ و به دم که همان ارسال نفس است، بیماران را شفا می دهد و مردگان را زنده می کند و جمادات را جان می دهد. چنان که آیات و روایات در این باره از انبیاء و اولیاء بسیار نقل شده است (حسن زاده آملی، ۱۳۶۴، نکته ۳۷۰). همان گونه که فرمود: "دعا کاسیر قلب و جابر آن به انا عند المنکسره قلوبهم است. یعنی دل از ذکر و دعا شکسته شود و دل شکسته درست ترین و ارزنده ترین کالای بازار هستی است که خدا در دل شکسته است" (حسن زاده آملی، ۱۳۷۱، ص ۱۰).

۴. ملازمت با اقوال، افعال و اخلاق نیک

«اگر سالک با اقوال و افعال و اخلاق نیک ملازمت نماید، انوار معارف بر وی ظاهر می گردد و حقایق اشیاء گاهی بر وی منکشف شود و از هستی خود بمیرد و به هستی خدای زنده گردد» (حسن زاده آملی، ۱۳۶۵، ص ۳۰۹).

۵. راه گویایی و بینایی

علامه حسن زاده آملی (ره): "هر که خاموش شد، گویا شد. هر که چشم سر بست، بینا شد. هر که گوش دل گشود، دانا شد. هر که را حضور است، نور است، هر که را مراقبت است، سرور است؛ چه این که کلید نیک بختی در مشیت اوست و نگین پیروزی در انگشت او. خدای شافی برای هر درد، درمان آفرید. قرآن مجید را "شِفَاءٌ لِّمَا فِی الصُّدُورِ" (یونس: ۵۸) معرفی کرد. "خویش را به قرآن عرضه کن که معیار صدق، میزان عدل، ملاک حق و شفای بیماری هاست" (حسن زاده آملی، ۱۳۷۳، ص ۱۳). به هر حال در مراقبه معنوی مکتب سلوکی علامه حسن زاده آملی حقایقی را در بردارد که عامل سازندگی درونی و نوسازی معنوی و سلوک فردی و اجتماعی است. مانند: ادب مع الله (حسن زاده آملی، ۱۳۷۳، ص ۲۶۴ و ص ۲۵ و ص ۵۷) و امروز را بهتر از دیروز بودن (همان، ص ۴۴) با مردم بودن و بی مردم بودن (همان، ص ۴۵) یا زیستن با مردم و ساختن با مردم (همان، ص ۵۲) و مهربانی با خلق خدا (همان، ص ۱۴۰) مراقبت از جسم، زیرا که بدن تورشکار و سواری راهوار است (همان، ص ۲۲۴) نماز و نیاز شب، استواری و پایداری در طلب و رنج و گنج را با هم دیدن (همان، ص ۵۳) و در جای دیگر فرمود: "از انسان سر برود و سحر نرود" (همان، ص ۱۵۳) یا انس و حشر و نشر با قرآن و برخی سوره و آیات نیز از رهنمودهای مراقبه‌ای و دستورالعمل‌های سلوکی ایشان بود (همان، ص ۲۶۶) همان گونه که بر "نماز" تأکید فراوان داشتن (همان، ص ۲۷۳-۲۷۶). در طریق مراقبه علامه هر کسی زرع و زارع و مزرعه خود است و ثبات و اعمالش بذرهايش و باید بنگرد در مزرعه خویش چه کاشته است (ر.ک: همان، ص ۱۵۳ و ص ۲۶۳). در این مکتب از یک سو "عقل" کاربست معرفتی و معنوی شگفت دارد. علامه حسن زاده آملی فرمود: "انسان باید به جایی برسد، که چانه او را، عقل بگرداند، فکر و خیال او را، عقل بگرداند، خردمندی، گذشته از هضم و عقل، عبارت است از معرفت کل آنچه انسان می تواند، بداند" (حسن زاده آملی، ۱۳۶۱، ج ۲، درس ۱۷۶) و "عشق" و از چشمه عشق وضو ساختن و چار تکبیر بر اوهام و خیالات و نمودارها زدن نیز

منزلت شگرفی دارد (همو، ۱۳۷۳، ص ۱۴۷-۱۶۸) و از سوی دیگر علم و عمل دو گوهر انسان‌سازند (همان، ص ۲۵۶-۲۵۵) یا "به مبنای رصین و فتوای قویم برهان و قرآن، علم و عمل، انسان‌سازند" (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۷، ص ۷) همان‌گونه که می‌گوید: علم‌سازنده و مشخص روح انسانی، و عمل‌سازنده و مشخص بدن انسانی در نشئات اُخروی است و انسان از آن حیث که انسان است خوراک او علم نافع و عمل صالح است. و هر کس به صورت علم و عمل خود در نشئات اُخروی برانگیخته می‌شود چه اینکه روح غیر از بدن عنصری محسوس است و او را بدن‌های در طول هم به وفق نشئات اُخروی است و تفاوت ابدان و نشئات به نقص و کمال است (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۳، ص ۱۱۸-۱۱۹). وی بر این باور است که: "علم و عمل عَرَض نیستند بلکه دو گوهر انسان‌سازند چنان‌که در علم ادب هر دو از یک باب و از یک ماده‌اند. نفس انسانی به پذیرفتن علم و عمل توسع و اشتداد وجودی می‌یابد و گوهری نورانی می‌گردد، هر نیکبختی که بهره او از آنها بیشتر است به حسب وجود انسان‌تر است و وزن انسانی او فزون‌تر است" (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۴، ج ۴، ص ۱۵۴). و از سوی دیگر در واردات و القائنات سلوکی اشاره لطیفی دارند و می‌گویند: "اصل دیگر اینکه وارداتی از قبیل تمثالات و مکاشفات و دیگر إلقائنات سبوحی در حال مراقبت و توجه مثلاً پیش می‌آید، بدین معنی نیست که برای سالک یکسان روی آورد، زیرا که هر شخص جدولی خاص از بحر بیکران هستی است و نصیب او از این جدول وجودی خاصش به اقتضای مناسبتی میان او با واقع عاید او می‌شود. بنابراین عقل و عشق، علم و عمل، اخلاق الهی داشتن و مستعد إلقائنات سبوحی شدن مجموعه مُرادای است که در مکتب مراقبه یاد شده قابل حُصول و وُصول است که به تعبیر متکثر قولی و قلمی علامه حسن‌زاده از قرآن: "إِنَّا لَأَنْضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا" (کهف: ۳۰).

نتیجه‌گیری

مدیتیشن در معنویت‌های نوظهور راهی برای دستیابی به آرامش و دوری از اضطراب‌های زندگی مدرن است و نتیجه آن خودبودگی و تأیید شخصیت و ارزش‌ها و تمایلات فردی است. اما "مراقبه معنوی" در دستگاه اعتقادی و فکری (مراقبه در ساحت بینشی-نگرشی و اندیشه‌ای)، اخلاقی و تربیتی (مراقبه در ساحت گرایشی-منشی و انگیزه‌ای) اعمالی و رفتاری (مراقبه در ساحت کنشی-روشی)، هندسه معرفتی و سلوکی و نظام فقه القلوب و فقه السلوکِ علامه حسن‌زاده آملی (رض) نقش زیربنایی، کاربست‌مبنایی و کارآمدی از

آغاز تا انجام سلوک تا شهود دارد. مراقبه‌ای که از منبع کتاب و سنت سرچشمه گرفته و با مرجعیت شریعت حقه محمدیه (ص) به معنای عام و خاص در همه مدارج و معارج معرفتی و معنوی بیان و تبیین شد تا مهندسی سلوک معنوی را در تمامی مراحل سیر باطنی، مقامات معنوی و فتوحات غیبی به عهده گیرد، گو اینکه مراقبه معنوی به مثابه مکتب سلوکی علامه حسن‌زاده آملی (رض) و در ترابط همه‌جانبه و تعامل دیالکتیکی با "معرفت نفس" است. آنچه به عنوان نتایج در نوشتار حاضر با این مبنا و معنایی که در مراقبه معنوی بیان شد، قابل ذکر است عبارت‌اند از:

- انس با خود حقیقی و اصل خود،
 - مراقبت از صادرات و واردات وجودی خود (طهارت در کلام و کردار، ظاهر و باطن)،
 - راه و رسم‌گذاری همراه با صبوری و شرح صدر در برابر خدا،
 - سحرخیزی و مناجات شبانگاهانه با قاضی الحاجات یا ارتباط ویژه با خدا،
 - ادب مع الله و عندالله یافتن،
 - زیست با تمثالات ملکوتی و نیل به القائنات سبوحی،
 - وصول به مقام ولایت الهیه و نبوت تعریفی و تسدید.
- با این وجود روشن شد که مراقبه اسلامی در اندیشه و آثار علامه حسن‌زاده آملی با مدیتیشن اشتراک لفظی است و تفاوت و تهافت‌های مبنایی و بنایی و کارکردی دارند.

منابع

- آمدی، عبدالواحد (۱۳۷۳)، *غررالحکم*، شرح جمال‌الدین محمد خوانساری، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ابن فناری، حمزه (۱۳۷۴)، *مصباح الانس*، ترجمه محمد خواجوی، تهران: انتشارات مولی.
- امینی‌نژاد، علی (۱۴۰۰)، *حکمت عرفانی (تحریری از درس‌های عرفان نظری استاد سید یدالله یزدان پناه)*، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (رض)، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۸۷)، *هزار و یک کلمه*، بوستان کتاب، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۸۷)، *ولایت تکوینی*، انتشارات قیام، قم.
- حسن‌زاده آملی (۱۳۸۴)، *هزار و یک کلمه*، ج ۵، بوستان کتاب، ۱۳۸۴، ش. قم.
- حسن‌زاده آملی (۱۳۸۵)، *هزار و یک کلمه*، ج ۶، بوستان کتاب، ش. قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۶۴)، *هزار و یک نکته*، تهران مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- حسن‌زاده آملی (۱۳۸۳)، *انسان و قرآن*، قم: انتشارات الف، لام، میم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۴)، *حکمت عملی یا اخلاق مرتضوی*، انتشارات قیام، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۳)، *لقاء الله*، انتشارات قیام، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۱)، *رساله نور علی نور*، انتشارات تشیع، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۳)، *إنه الحق*، قم، نشر قیام.
- حسن‌زاده آملی حسن (۱۳۷۶)، *مجموعه مقالات*، قم، دفتر تبلیغات.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۶۱)، *دروس معرفت نفس*، علامه حسن‌زاده آملی، انتشارات مرکز فرهنگی و علمی تهران.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۹)، *انسان در عرف عرفان*، تهران: انتشارات سروش.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۱)، *صد کلمه در معرفت نفس*، انتشارات قیام، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۸۶)، *گنجینه گوهر روان*، انتشارات نثر طوبی، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۸)، *تمد الهمم در شرح فصوص الحکم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- حسن‌زاده آملی (۱۳۶۴)، *هزار و یک نکته*، ج ۱، مرکز نشر فرهنگی رجاء، تهران.
- حسن‌زاده آملی (۱۳۶۴)، *هزار و یک نکته*، ج ۲، مرکز نشر فرهنگی رجاء، تهران.
- حسن‌زاده آملی (۱۳۸۰)، *شرح عیون مسائل نفس*، ج ۲، انتشارات قیام، قم.
- حسن‌زاده آملی حسن (۱۳۸۲)، *دروس شرح اشارات و تنبیهات*، نمط نهم، مطبوعات دینی، قم.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۸۷)، *دروس شرح فصوص الحکم*، ج ۱، قم.
- حسن‌زاده آملی (۱۳۸۰)، *عیون مسائل نفس و شرح آن*؛ ترجمه محمدحسن نائیجی، قم: انتشارات قیام.
- حسن‌زاده آملی حسن (۱۳۶۵)، *نصوص الحکم بر فصوص الحکم*، مرکز نشر فرهنگی رجاء، تهران.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۳)، *نامه‌ها بر نامه‌ها*، قیام، قم.

بدیعی، محمد (۱۳۸۰)، گفت و گویا علامه حسن‌زاده آملی، انتشارات تشیع، تهران.
خوارزمی، تاج‌الدین (۱۳۸۷)، شرح فصوص الحکم، تحقیق حسن، حسن‌زاده آملی، بوستان کتاب، قم.
رمضانی، حسن (۱۳۹۸)، عرفان در آئینه قرآن و روایات، بوستان کتاب، قم.
تقوی، سید محمدناصر (۱۳۹۸) (تنظیم و جمع آوری)، تازیانه سلوک، انتشارات فکربرتر، قم.
مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳)، بحارالانوار، الطبعة الثالثة، بیروت، داراحیاء التراث العربی.
محیطی، علی (۱۳۸۴)، صراط سلوک (رهنمودهای اخلاقی عرفانی حضرت استاد علامه حسن‌زاده آملی در سیر و سلوک الی‌الله) انتشارات قائم، قم.
هراری، یووال نوح (۱۳۹۷)، انسان خردمند، مترجم نیک گرگین، تهران، فرهنگ نشر نو.
استوکراد (۱۳۹۹)، دانشنامه دین بریل، ترجمه مهدی لکزایی و علیرضا ابراهیم، قم، دانشگاه ادیان.
جونز، ریچارد (۱۴۰۱)، فلسفه عرفان، مترجم، علیرضا کرمانی، قم مؤسسه امام خمینی.
کلارک، پیت (۱۴۰۰)، دایرة المعارف جنبشهای دینی نوظهور، ترجمه هادی و کیلی، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی.

Woods, R. (1993), *What is New Age Spirituality?*. The Way, 33, 176-188.