

# 8

## උපවාසයේ වැදගත්කම

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ  
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

**“විශ්වාසවන්තයනි! නුඹලාට පෙර සිටි නබිවරුන්ගේ අනුගාමිකයන් කෙරෙහි පවරනු ලැබුවාක් මෙන් නුඹලා කෙරෙහි ද සවුම් (උපවාසය) පවරා ඇත. මෙමගින් නුඹලාට අල්ලාහු කෙරෙහි බිය බැතිමත් බව ඇති කර ගත හැකි ය.” (2 අල් බකරා 183)**

පංච මහා වගකීම් අතරින් උපවාසය තනි ව ඉටු කළ යුතු වගකීමකි. දෙවියන්ට මුළුමණින් ම අවනත වී කටයුතු කරන මිනිසෙකු බිහි කිරීම සඳහා වෙන් වූ පුහුණුවක් ලෙස මෙය පවතියි.

උපවාසයට අරාබියෙන් “සවුම්” යන පදය භාවිත කරනු ලැබේ. ඇත් වී සිටීම, වැළකී සිටීම, යන්න මෙහි වචනාර්ථ වේ. ඉස්ලාමීය ව්‍යවහාරයට අනුව මුස්ලිම්වරයකු “අල්ලාහ් වෙනුවෙන්” යන පිවිතුරු චේතනාවෙන් යුතු ව (අනුමත) ආහාර, පාන ගැනීම හෝ අනුමත වූ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම ආදී ක්‍රියාවලින් අලුයම සිට හිරු බැස යන තුරු වැළකී සිටීම හැඳින්වීමට මෙම පදය භාවිත කරනු ලැබේ. සවුම් යන පදයෙහි බහු වචන පදය “සියාම්” යයි පැවසිය හැකි ය.

උපවාසය අත් හළ නොහැකි වගකීමකි. සාධාරණ හේතුවක් නොමැති ව කෙනෙකු රමළාත් මස උපවාසය අත්හැරීම මහා පාපකර්මයක් බවට ඉමාම්වරු පෙන්වා දෙති. “උපවාසය වගකීමකි” යන අදහස අල් කුර්ආනය පහත ආකාරයට තහවුරු කරයි.

විශ්වාසවන්තයනි! නුඹලාට පෙර සිටි (නබිවරුන්ගේ අනුගාමිකයන්) අය කෙරෙහි පවරනු ලැබුවාක් මෙන් නුඹලා කෙරෙහි ද සවුම් (උපවාසය) පවරා ඇත. මෙමගින් නුඹලාට (අල්ලාහ් කෙරෙහි) බිය බැතිමත් විය හැකි ය. (2 අල්-බකරා 2: 183)

“රමලාන් මස (කවරාකාර මාසයක් වන්නේ ද යත්) මිනිසාට (පරිසමාප්ත) මග පෙන්වීම හා (නිවැරදි මාර්ගය දක්වන) පැහැදිලි ඉගැන්වීම්වලින් යුක්ත හා (සත්‍යය හා අසත්‍යය තෝරා ගැනීමේ) මිනුම් දණ්ඩ ද සැපයෙන අල් කුර්ආනය පිරිනමන ලද මාසය වේ. එබැවින් මෙම මාසය තුළ ජීවතුන් අතර සිටින කවරකු හෝ වේවා ඔහු එහි (එම මාසයේ) සවුම් ඉටු කළ යුතු ය. එහෙත් යමකු අසනීපයෙන් පසුවේ නම් හෝ ගමනක යෙදී සිටින්නේ නම් හෝ ඔහු එම දින ගණනට සමාන දින ගණනක් වෙනත් දිනවල (සවුම් ඉටු) කළ යුතු ය. අල්ලාන් නුඹලාට සහනයක් සැලැස්වීමට කැමති ය. නුඹලාට දුෂ්කරතාවක් ගෙන දීමට කැමති නොවේ. (එබැවින් නුඹලාට මෙම ක්‍රමය දක්වනු ලබන්නේ සවුම්) දින ගණන නුඹලා සම්පූර්ණ කොට (අල්ලාන් විසින්) නුඹලාට යහමග පෙන්වා දීම වෙනුවෙන් නුඹලා අල්ලාන් විභූතිමත් කිරීමට හා ඔහුට කෘතඥ වීම පිණිස ය.” ( 2 අල්-බකරා :185)



## උපවාසය වහාහි නොයෙකුත් පැතිවලින් විශේෂිත වුවකි.

### 1. පරලොවෙහි දී අප වෙනුවෙන් කන්තලව් කරන්නා වූ දෙයකි.

“උපවාසය ද අල් කුර්ආනය ද පරලොවේ දී ගැත්තා වෙනුවෙන් කන්තලව් කරයි. මාගේ දෙවිඳුනෝ! දිවා කල දී මොහු ආහාර ගැනීමෙන් හා, ආශාවන් කෙරෙන් වැළැක් වූයෙමි. මොහු සම්බන්ධ විෂයෙහි මාගේ ආයාචනය පිළිගනු මැන!” යැයි උපවාසය පවසයි. රාත්‍රියෙහි මොහු නින්දෙන් වැළැක්වූයෙමි. මොහු සම්බන්ධ මාගේ ආයාචනය පිළිගනු මැන! යැයි, අල් කුර්ආනය පවසයි. මෙම දෙආකාර වූ ආයාචනාවන් පිළිගනු ලැබේ.” (අන්මද්)

### 2. පව් සමාව ද ඊට පිළියම ද ලබා දෙන්නෙකි.

“කවරෙක් රමලාන් මාසයේ විශ්වාසයකින් යුතු ව අල්ලාන්ගෙන් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන් උපවාසය රකී ද ඔහුගේ පෙර පව් කමා කරනු ලැබේ.” (බුහාරි, මුස්ලිම්)

### 3. අසීමිත වූ පින් ප්‍රමාණයක් ලබාදෙන්නෙකි.

“මිනිසාගේ සියලු ක්‍රියාවන්ට කිහිප ගුණයකින් පින් ප්‍රදානය කරනු ලැබේ. එක් යහ ක්‍රියාවකට දහය සිට හත්සිය ගුණයක් දක්වා පින් ප්‍රදානය කරනු ලැබේ. උපවාසය හැර, එය මා සතු දෙයකි. එයට අයත් කුලිය මම ම ලබා දෙමි. ඔහු තම ආශා ද ආහාරය

ද මා වෙනුවෙන් කැප කරයි.” යනුවෙන් අල්ලාහ් පැවසූ බව නබි සල්ලේලාහු අලෙයිහි වසල්ලම් තුමාණෝ පැවසූ සේක.” (බුහාරි, මුස්ලිම්)

**4. දෙලොව සෞභාග්‍යය හිමි කර දෙනු ඇත**

“උපවාසධාරියකුට ද්විත්ව සතුටක් ඇත. ඒ උපවාසයෙන් මිදෙන විට ඇති වන සතුට හා තම දෙවිඳුන් මුණ ගැසෙන විට ඇති වන සතුට වේ.” (බුහාරි, මුස්ලිම්)

**5. ස්වර්ගයේ විශේෂ දොරටුවක් ලබා දිය හැකි ය**

ස්වර්ගයේ “රයිසාන්” නමින් හඳුන්වන දොරටුවක් ඇත. පරලොව දී සවුම්ධාරීන් එම දොරටුව තුළින් ස්වර්ගයට පිවිසෙති. සවුම්ධාරීන් කොහි සිටින්නේ ද? යනුවෙන් ආමන්ත්‍රණය කරති. ඔවුහු නැගිට ස්වර්ගයට පිවිසෙති. එම දොරටුවෙන් ඔවුහු හැර අන් කිසිවකුට ස්වර්ගයට ප්‍රවේශ විය නොහැකි ය. ඔවුහු ප්‍රවේශ වූ විගස එම දොරටුව වැසේ. ඉන්පසු දොරටුවෙන් අන් කිසිවකුට ඇතුළු විය නොහැකි ය. (බුහාරි, මුස්ලිම්)

**උපවාසයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන**

**1. ආත්මීය දියුණුව**

මිනිසාට ආත්මීය වශයෙන් තමා වර්ධනය කර ගැනීමට සහය ලබා දෙන පරිසරය පවතින මාසය රමළාන් මාසය වේ. එම මාසයේ දී,

- ස්වර්ග දොරටු විවර වේ
- ස්වර්ගය අලංකාර කරනු ලැබේ
- නිරයේ දොරටු වසනු ලැබේ
- ෂෙයිතාන්ට විලංගු දමනු ලැබේ
- මලාඉකාවරු සවුම්ධාරීන් වෙනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරති
- සවුම්ධාරීන්ගේ ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ඨ කරනු ලැබේ
- මාස දහසකට වඩා උසස් රාත්‍රිය හිමි වේ
- නිරයෙන් නිදහස හිමි වේ



මෙම අවස්ථාව මනාව ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ, මෙම මාසයේ අධික ව අල් කුර්ආනය පාරායනය කරති අධික වශයෙන් දික්ර කරති. රාත්‍රි කාලයේ නැමදුම් කරති. දන් දෙති; ශ්‍රෝතීන්ට සළකති; තව්බා කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කරති. මෙලෙස කුසල් යන සුවදවත් පුෂ්පයෝ මෙම මාසයේ සුපුෂ්පිත වෙති. එබැවින් මුස්ලිම්වරයෙක් මෙම කාලවකවානුවෙහි ආත්මීය වශයෙන් ඉතා උසස් බවට පත් වේ. දෙවියන් විසින් ප්‍රාර්ථනා පිළිගනු ලබන තරමට ඔහු තම යහගුණ වර්ධනය කර ගනියි.

උපවාස කාලයේ සෑම දිනක ම මුස්ලිම්වරයකු සාමාන්‍යයෙන් පසළොස් පැයක් නිරාහාරව සිටියි; කිසිවක් පානයක් නොමැතිව සිටියි; ආශාවන්ගෙන් මිදී ඇත් වී සිටියි. මෙම පුහුණුව අඛණ්ඩ ව එක් මසක කාලයක් පවතී. එබැවින් ඉවසීම සඳහා දීර්ඝ පුහුණුවක් උපවාසය ලබා දෙයි.

“ඉවසීමේ මාසයේ උපවාසයේ යෙදීමත්, එක් එක් මාසවල දින තුනක් උපවාසයේ යෙදීමත් සිතෙහි ඇති ගිනි දූල් කම්මුතු කර දමයි” (ඉබ්නු මාජාහ්)

**2. දායාද හඳුනා ගැනීම**

මිනිසා දෙවිඳුන්ගේ දායාද අඛණ්ඩ ලෙස පරිහරණය කරන නමුත් එහි අගය වටහා නොගනී. ඒවා ලබා දුන් දෙවිඳුන්ට තුනී පුදන්නේ ද නැත. උපවාසය මගින් දායාද රාශියක් භුක්ති විඳීම සඳහා බාධා පැමිණවීම තුළින් එහි වටිනාකම ඒත්තු ගන්වයි; ස්තූති කිරීමට දිරිගන්වයි.

**3. දුගීන්ගේ දුෂ්කරතා හඳුනා ගැනීම**

සමාජයේ දුගියා-ධනවතා යන වෙනස්කම් රහිත ව සියල්ලන්ට ම උපවාසය නීතියක් බවට පත් කර ඇත. එබැවින් අත්දැකීම තුළින් කුසගින්නේ වේදනාව ධනවත්වනු වටහා ගනිති; දිළිඳුබවේ කෲර බවෙන් සමාජය මුදවා ගැනීමට ඉදිරිපත් වෙති.

ඊජිප්තුවේ මුදල් ඇමති ලෙස කටයුතු කළ සමයේ යුසුෆ් අලෙහිස්සලාම් තුමා අධික වශයෙන් උපවාසයෙහි යෙදුණේ ය. මේ ගැන විමසනු ලැබූ විට “මා කුස පුරා අනුභව කළ විට දුගීන්ගේ කුසගින්න අමතක වී යාවිදෝ යැයි බිය වෙමි.” යැයි පැවසී ය.

**4. ආර්ථික නිරෝගී බව හිමි වීම**

“ඔබ උපවාසය රැක නිරෝගී ව ජීවත් වන්න.” සුව කළ නොහැකි සමහර රෝගී තත්ත්ව සුව කිරීමට උපවාසය බෙහෙවින් සහය වන බව වෛද්‍ය ලෝකය පවසයි.

**5. දෙවිඳුන් කෙරෙහි මුළුමනින් ම අවහන වීමේ පුහුණුව**

ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවක ම දේව නීතියට ගරු කිරීම මුස්ලිම්වරයකුගේ උසස් ගුණයකි. මෙම ගුණය වර්ධනය කර ගැනීමට දීර්ඝ කාලයක උපවාසය මගින් අපට අවස්ථාව හිමි වේ.

අපගේ මුතුන් මිත්තෝ උපවාස කාලය ස්වර්ග ප්‍රවේශයට මග විවර කිරීම සඳහා තමන්ට හිමි වූ අපූරු අවස්ථාවකැයි සිතා එය ප්‍රයෝජනයට ගත්හ. එබැවින්, උපවාස ශීලය ඔවුහු වෙනස් කළහ; එය ඔවුන්ට දේවබිය ලබා දුන්නේ ය; ශාරීරික ශක්තිය ලබා දුන්නේ ය; උසස් ගුණාංග ලබා දුන්නේ ය; එහෙත්, අපි උපවාස සමයේ දී ආහාර අනුභව කරන කාලය පමණක් වෙනස් කර ගන්නෙමු. වෙනත් කිසි දු වෙනසකට අප සූදානම් වූයේ නැත. මෙම තත්ත්වය වෙනස් වී උපවාසය හා රමළාන් මාසය නිසි ලෙස උපයෝගී කර ගන්නා තුරු උපවාසය මගින් අප වෙනස් වන්නේ නැත. අපි උපවාසයෙන් නිසි ඵල ලබා ගන්නේ ද නැත.

**පාඩමේ අකුළුන් වැදගත් අරුත් වචන**

الزَّيَّانُ ❖ رَمَضَانَ ❖ الصِّيَامُ ❖ الصَّوْمُ ❖

**අහ්කසය**

1. සවුම් යන පදයේ අර්ථය කුමක් ද?
2. අල් කුර්ආනය තුළින් උපවාසය අනිවාර්ය කිරීමේ අරමුණ කුමක් ද?
3. උපවාසයේ විශේෂත්වය පෙන්වුම් කරන හදිස් දෙකක් ලියන්න.
4. උපවාසයෙන් ලැබෙන ලෞකික ප්‍රයෝජන මොනවා ද?
5. ලයිලතුල් කදීර් රාත්‍රිය පිළිබඳ විස්තර කරන්න.