

13

ආධ්‍යාත්මික අභිවෘද්ධිය සඳහා වන ක්‍රියා මාර්ග

أَلَا، إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ،
وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ . (رواه البخاري).

“මිනිසාගේ ශරීරයේ එක් මාංශ කැබලිලක් ඇත. එය යහපත් වුවහොත් මුළු ශරීරය ම යහපත් වේවි. එය අයහපත් වුවහොත් මුළු ශරීරය ම අයහපත් වේවි. උනුමුවත් වන්න එය සිත වේ.” (බුහාරි)

පොළොවෙන් ලබා ගත් පස් මිටක් ද අල්ලාහ් විසින් පිඹින රූන් ද එක්වීම නිසා මිනිසා මවනු ලැබුවේ ය. මේ අනුව මිනිසා තම සිරුර පසෙන් ද ප්‍රාණය (රූන්) අල්ලාහ්ගෙන් ද ලබාගෙන ඇත්තේ ය.

“නබි තුමණි, ඔබේ දෙවියා මලක්වරුන් දෙස බලා, මම මිනිසා මැටියෙන් මවන්නට යන්නෙමි. එම නිසා මම ඔහු මවා මගේ රූන් ඔහු තුළ පිඹීමෙන් පසු ඔබ ඔහුට සුප්පු කරන්න.” යැයි කියූ අවස්ථාව මතක් කරන්න. (38 සාද්-71:72)

සිරුර හා ප්‍රාණය යන සංසතක දෙක ම නිසි පරිදි සැකසෙන විට මිනිසා පූර්ණ සෞඛ්‍යමය තත්වයට පත්වන්නේ ය. සිරුර ලැබුණේ පසෙන් නිසා සිරුරේ සෞඛ්‍යය පසට අයත් වන්නේ ය. ආධ්‍යාත්මය අල්ලාහ්ගෙන් ලැබුණ නිසා එහි සෞඛ්‍යය අල්ලාහ් හා බැඳුණකි. එම නිසා අල්ලාහ් ඊමාන් කිරීම ආධ්‍යාත්මය සුවපත් කිරීමේ පළමු පියවර ලෙස සැලකෙන්නේ ය. මිනිසාට ආධ්‍යාත්මය වැදගත් වන නිසා එය ගැන නබි තුමා, “දැන ගන්න, මිනිස් සිරුරේ මස් කැබැල්ලක් ඇත. එය විධිමත් වුවා නම් මුළු සිරුර ම විධිමත් වන්නේ ය. එය අවිධිමත් වුවා නම් මුළු සිරුර ම අවිධිමත් වන්නේ ය. එම අවයවය සිත වන්නේ ය.” (බුහාරි) යනුවෙන් පවසා ඇත.

සිතෙහි වැදගත්කම සියලු ම ආගම් සහ දර්ශන පිළිගන්නා නිසා සිත සකස් කිරීමට බලගැන්වීමටත් ඒ ඒ විශ්වාසයන්ට අනුව විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරන්නේ ය. අද නවීන විද්‍යාව හා මනෝ විද්‍යාව පදනම් කරගෙන මානසික ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් සොයන්නට මිනිසා ඉදිරිපත් වන්නේ ය. එහෙත් ඉස්ලාම් අල්ලාහ් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් සිත සකස් කිරීමටත් බලගැන්වීමටත් මග පෙන්වන්නේ ය. සලාතය, සකාතය, සවුමය, කුර්ආන් තිලාවතය, අල්ලාහ්ගේ මැවුම් ගැන සිතා බැලීම ආදිය මේ සඳහා ඉස්ලාම් පෙන්වා දෙන අභ්‍යාස හා ක්‍රම වන්නේ ය. මෙම පුහුණුව සාර්ථක වන විට මිනිසා උසස් ආධ්‍යාත්මික ගුණයක් සහිත වන්නේ ය. මෙම ගුණය අල් කුර්ආනය සහ සුන්නාහ් විසින් අගයන අතර එය අනුගමනය කරන ලෙසත් උපදෙස් දෙන්නේ ය. සබර්, තවක්කුල්, මහ්රිෆා, රිලා ආදිය එම ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාස අතර සමහරකි.

1. අස්සබ්ර් الصَّبْر

සබ්ර් යනු ඉවසීමයි, හදිස්සිය, තරහ, කලබලය, තණ්හාව, පළිගැනීම වැනි නරක ගුණාංග යටපත් කිරීමේ හැකියාව ඇති, ශක්තිමත් ගුණය ලෙස ඉවසීම දැක්විය හැකි ය. එම නිසා නබි සල්ලේලාහු අලෙහිවසල්ලම් කුමාණෝ " සැබෑ චීරයා මල්ලව පොර ක්‍රීඩාවේ දී ජයගන්නා නොව තරහ පාලනය කර ගන්නා" යැයි සඳහන් කළහ. (බුහාරි)

ඉවසීමේ වැදගත්කම ගැනත් එහි විශිෂ්ටත්වය ගැනත් අල් කුර්ආනයේ සහ සුන්නාහ්වේ දක්වා ඇති අදහස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

"අපගේ දෙවියනි ! අපට ඉවසීම වර්ෂණය කරනු මැනවි. ඔබට සම්පූර්ණයෙන් ම අවනත වූ අයකු වශයෙන් මා පත් කරගනු මැනවි." (7 අල් අහ්රාෆ් : 126)

මුෂිත්වරයකුගේ කාර්යය ආශ්වර්ය ගෙන දෙන්නෙකි. ඒ සියල්ල අවසන් වන්නේ යහපත් ලෙස ය. මුෂිත් නොවන කිසිවකුටත් එසේ සිදු නොවන්නේ ය. ඔහුට සතුටක් ඇති වූ විට කෘතඥතාව දක්වන්නේ ය. එය ඔහුට යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන්නේ ය. දුකක් ඇති වූ විට එය ඉවසා දරා ගන්නේ ය. ඔහුට යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන්නේ ය. (මුස්ලිම්)

ගැත්තාගේ සිත සකස් වී තිබේ දැයි දැන ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රමවලින් ඔහු පරීක්ෂා කරන්නේ ය. එම පරීක්ෂාවෙන් ජය ලබන්නේ ඉවසිලිවන්තයා පමණි.

"අපි ඔබ බිය හා කුසගින්න මගින් ද ධනය, ප්‍රාණය හා අස්වැන්නෙහි හානි මගින් ද පරීක්ෂා කරන්නෙමු. නබිතුමණි, ඉවසිලිවන්තයින්ට ශූභාරංචියක් කියන්න. ඉවසිලිවන්තයින් කවුරුන් ද යත් ඔවුනට කිසියම් දුකක් ඇති වූ විට අප අල්ලාහ් හිමි අය වන්නෙමු; අප යන්නේ ඔහු වෙත ම." යැයි පවසති. (2 අල් බකරා-155,156)

ඉවසීම් කරන අවස්ථාවන් කිහිපයක් පහත දැක්වමු

තරහ ඇති වන විට තරහ යටපත් කර ගැනීම, කැදරකම ඇති වූ විට සැහීමට පත්වීම, පරීක්ෂණවල දී ඒවා දරා ගැනීම, කණගාටුව සහ දුක ඇති වන විට රුස්සා ගැනීම, පාපි ක්‍රියා කෙරෙහි සිත ඇදී යන විට ඒවායින් වැළකී සිටීම, යහ ක්‍රියා කෙරෙහි උනන්දුව අඩුවනවිට දී දැඩි ව සිටීම, හානි, පාඩු සිදු වූ විට ඒවා දරා ගැනීම, ගැටලුවල දී ඒවාට මුහුණ දීම, පළිගැනීමේ සිතුවිලි ඇති වන විට එය පාලනය කර සමාව දීම ප්‍රගුණ කිරීම, තම මතයට වෙනස් මත ඉදිරිපත් වන විට දී ඒවා පිළිගැනීම වැනි අවස්ථා ය.

ඉහත දැක්වූ අවස්ථා අනුගමනය කරන ඉවසීම මිනිසාට මොහුගේ ජයග්‍රාහී මාවතේ එළිය පෙන්වයි. එමනිසා තබ්තුමා “ඉවසීම එළියකි” (මුස්ලිම්) යනුවෙන් වර්ණනා කළේ ය.

2. අත්තවක්කල් **التَّوَكُّلُ**

“අත්තවක්කල්” යන්නෙහි තේරුම වගකීම් පැවරීම යන්න ය. මෙය උත්සහය හා අල්ලාහ් කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය යන දෙකෙහි සංයුතිය වන්නේ ය. එම නිසා ඉස්ලාමීය ක්‍රමයට අපගේ උත්සාහයේ අවසාන ප්‍රතිඵල ලබා දීම අල්ලාහ් වෙත භාර කිරීම තවක්කල් නම් වන්නේ ය. මෙය අල්ලාහ් මත ඇති විශ්වාසය ප්‍රකාශ කිරීමකි.

“විශ්වාසවන්තයා කවුරුන් ද යත් ඔවුන්ට අල්ලාහ් මතක් කරනු ලැබූ විට ඔවුන්ගේ සිත් වෙච්ලන්නේ ය. ඔහුගේ වචන ඔවුන්ට මතක් කරනු ලැබූ විට ඔවුන්ගේ ඊමානය වැඩි වන්නේ ය. අල් කුර්ආනය උසුරා පෙන්වූ විට ඔවුන්ගේ ඊමානය වැඩි වන්නේ ය. තව ද ඔවුන් තමන්ගේ රබ්බු කෙරෙහි තවක්කල් තබති.” (8 අන්ආල් -2)

අල්ලාහ් ලෝකයේ එක් කටයුත්තක ජයග්‍රහණය තවත් කටයුත්තක සබඛවල (හේතු එලය) තබා ඇත. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය දන්නේ අල්ලාහ් පමණි. එම නිසා තවක්කල් ඇති මුෂිත්ගේ සබඛ අනුගමනය කිරීමත් සමග අවසාන ප්‍රතිඵලය අල්ලාහ්ට ම බාර කරන්නේ ය. අල්ලාහ් කෙරෙහි විශ්වාසය නැති අය තම විශ්වාසය තබනුයේ සබාබ් කෙරෙහි ය. නමුත් ඔවුන්ගේ අවසන් ප්‍රතිඵලය ද තීරණය වනුයේ අල්ලාහ්ගේ කැමැත්ත පරිදි ය.

මුෂිත්වරු හේතූන් දෙකක් මත අල්ලාහ්ට තවක්කල් තබයි

- සබඛ ද අල්ලාහ්ගේ සැලැස්මක් වන්නේ ය. අල්ලාහ්ගේ කැමැත්ත නොමැති ව සබඛ නිසා පමණක් ජය ලබාගත නොහැකි ය.
- අල්ලාහ් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීම යනු අල්ලාහ් මෙලොවෙහි හෝ පරලොවෙහි ඒ ඒ කටයුතුවල එලය ලබා දෙන්නේ ය, යන කරුණ කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීම ය.

එමනිසා මුළුමනින් වන අයකු අල්ලාහ්ට කැමැති කාර්යයක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් එයට අදාළ සබඳි හැකි පමණින් අනුගමනය කරන්නේ ය. විසඳුම අල්ලාහ් වෙත පවරන්නේ ය. කිසිවකුටත් බිය නොවී තම වැයමෙහි දිගින් දිගට ම යෙදෙන්නේ ය.

“තව ද සමහරුන් ඔබ වෙත පැමිණ ඔබට විරුද්ධ ව සටන් කිරීමට සියලු ම අය සැබවින් ම එක් ව සිටින නිසා ඔවුනට බය වෙන්න යැයි, කී අවස්ථාවේ දී බය ඇති වීම වෙනුවට ඇති වූයේ විශ්වාසය වැඩි වීම ය. එපණක් නොව අපට අල්ලාහ් සැහෙන්නේ ය. ඔහු ඉතා හොඳ වගකීම් භාර ගන්නකු ද (ආරක්ෂකයා ද) වන්නේ ය.” යැයි කීහ.
(3 ආල ඉම්රාන් :173)

අයකු තම නිවසින් පිට ව යන විට හෝ රැකියාවක් සඳහා යන විට හෝ ඉගෙනුම් කටයුත්තක යෙදෙන විට හෝ තම විරුද්ධවාදීන්ට මුහුණ දෙන විට හෝ නින්දට යන විට හෝ එවැනි අන් අවස්ථාවල දී හෝ අල්ලාහ් කෙරෙහි තවක්කල් තැබිය යුතු වන්නේ ය. අල්ලාහ්ගේ දූතයාණන් එවැනි අවස්ථා මතක් කර තවක්කල් තැබිය යුතු වන්නේ ය, යැයි දේශනා කළේ ය.

“කවරකු තම නිවසින් පිට ව යන අවස්ථාවක

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ යැයි, පවසන්නේ ද, ඔහුට ඔබ සාප්පු මාර්ගයේ යවනු ලැබ සිටී. සැහීමට පත් කරනු ලැබ සිටී. ඒ සමග ම ඡෙයින්තාන් ඔබගෙන් බිය වී පැන ගොස් ඇත. ” යැයි කියනු ලබන්නේ ය. (අබු දවුද්)

ඉබ්රාහිම් අලෙහිස්සලාම් ගින්නට විසි කළ අවස්ථාවේ දී පැවසූ අවසාන වැකිය **حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ** යන්න ය. (බුහාරි)
“...නුඹ (යමෙක් කිරීමට) තීරණය කළ පසු අල්ලාහ් කෙරෙහි භාරය කරනු. (ඔහු වෙත) භාරය තබන අයට සැබවින් අල්ලාහ් ඇලුම් කරයි.” (3 ආල ඉම්රාන් 159)

3. අල්-මෑරිෆා **المعرفة**

‘මෑරිෆා’ යන්නෙහි වචනාර්ථය, දැනුම යන්න ය. ඉස්ලාමීය ආධ්‍යාත්මික සංකේතයෙහි ආරක්ෂිතයා වූ අල්ලාහ් ඇසෙන් දකින්නාක් මෙන් දැකීම සහ එමගින් සැනසීමෙන් විත්ත ප්‍රීතියට පත්වීම මෙයින් අදහස් වන්නේ ය.

ඉමාම් ගස්සාලි රත්මකුල්ලාහි අලෙහි වසල්ලම්තුමා මෙසේ පැවසී ය. “සෑම කටයුත්තක ම සතුට එයට අදාළ ලක්ෂණය මත පවතී. ප්‍රියමනාප දසුන් දෙනුවන් පිනවයි. දෙසවන් සතුටින් පිනවන්නේ මිහිරි හඬ ය. සිතෙහි සතුට අල්ලාහ් ගැන දැන ගැනීම නිසා ඇති වන්නේ ය.”

මුහියද්දීන් අබ්දුල් කාදර් ජ්ලානි රන්මතුල්ලාහි අලෙහි තුමා මෙසේ පැවසුවේ ය. “ඔබ අල්ලාහ්ගේ විසඳුම කෙරෙහි මැවුම්වලින් ඇත් ව ද, ඔහුගේ අණ පරිදි ද, ඔබගේ ආශාවන්ගෙන් ද, ඔබගේ ක්‍රියාව මත ඔබගේ පැතුම්වලින් ද හිස් ව පවතින්න. එවිට අල්ලාහ්ගේ දැනුම දරා ගන්නා භූමිකාවක් බවට පත්වීමට ඔබ සුදුසුකම් ලබන්නේ ය.”

මෛරිගාව යන පරම සංකුෂ්ටිය ළඟා කර ගත් අයකු අල්ලාහ් වෙනුවෙන් තමා ලබන දුක ද සතුටක් ලෙස ම දකින්නේ ය. අල්ලාහ්ගේ ඡරිඅතය මුළුමනින් ම අනුගමනය කිරීම කෙරෙහි ද ඔහු නැමදීම කෙරෙහි ද අධික කාලයක් වෙන් කිරීමට ද ඔහු වෙනුවෙන් තමා සතු සියල්ල කැප කිරීමට ද පසුබට හෝ පසුතැවිලි වන්නේ නැත. ඔහු මුළුමනින් ම අල්ලාහ් මත රැඳී සිටින්නේ ය.

දෘඩ විශ්වාසය අල්ලාහ් කෙරෙහි ද නබි තුමා කෙරෙහි ද අධික ආදරයක් දැක්වීම ඡරිඅතය සම්පූර්ණයෙන් ම අනුගමනය කිරීම අල්ලාහ්ගේ මැවුම් ගැන සිතීම, නැමදුම් හා වත් පිළිවෙත්වල යෙදීම, සියලු කටයුතුවල දී මානසික පිරිසිදු භාවය රැක ගැනීම යනාදිය මෛරිගා යන අවස්ථාව ළඟා වීම සඳහා ඇති ක්‍රම වන්නේ .

4. අර් රලා الرِّضَا

රිලා යන්නේ වචනාර්ථය ගැලපීම යන්න ය. අපට අල්ලාහ්ගේ සැලැස්ම අනුව සිදු වන්නා වූ සියලු තත්ත්වයන් පිළිගෙන තෘප්තියට පත් වීම රිලා නම් වන්නේ ය. මෙය ඊමාන්ධාරීන් මුස්ලිම්වරයකුගේ ඉතා උසස් මානසික තත්ත්වයක් වන්නේ ය. එම තත්ත්වයේ දී අල්ලාහ් ගැත්තා සමග බැඳෙන්නේ ය; ගැත්තා අල්ලාහ් හා බැඳෙන්නේ ය.

එම තත්ත්වයට සහායවරු “බයිඅකුෂ්ෂජරා” යන ගිවිසුම ඇති කළ අවස්ථාවේ දී පත් වූහ. එම ගිවිසුම “බයිඅකුර්වල්වාන්” යැයි ද හැඳින්වෙන්නේ ය. නබි සල්ලේලාහු අලෙහිවසල්ලම් තුමා දුටු සිහිනය ප්‍රකාර ව නබි සල්ලේලාහු අලෙහිවසල්ලම් තුමා සහ සහායවරු උම්රාව ඉටුකිරීම සඳහා හිත සතුටින් මක්කම දෙසට ගියහ. අතර මග දී ඔවුන් වැළකු අවස්ථාවේ දී තම කිනිස්ස සමග විශාල හමුදාවකට විරුද්ධ ව සටන් කිරීමට පොළඹවනු ලැබූහ. සහායවරු මෙය සිත සතුටින් පිළිගත්හ. මෙවැනි අය පිළිබඳ අල්ලාහ් ද ඔවුන් සමඟ පැහැදුණේ ය. (98 බයියිනා :08) යන අල් කුර්ආන් වැකිය ප්‍රසංශා කරන්නේ ය. රිලා යන තත්ත්වයට පත්වීමට කැමති අය අල්ලාහ් තෘප්තිමත් වන අයුරින් අනුගමනය කරන්නා යැයි, ඉමාම් කුරෙයිෂි රන්මතුල්ලාහි අලෙහිවසල්ලම් තුමා පැවසූහ.

ඉමාම් පුලයිල් ඉබ්නු ඉයාල් රන්මතුල්ලාහ් මෙසේ පැවසූහ, “ලොවෙහි බැඳීම්වලින් තොර (අනරහිත) ජීවිතයක් ගත කිරීමට වඩා රිලා යන මානසික තෘප්තිය උසස් ය. මක්නිසා ද යත් ප්‍රාණයට වඩා කිසිවක් කෙරෙහි ආශා නොවන්න.

ඉහතින් දක්වූ ලක්ෂණ සියල්ල එකට එකක් සම්බන්ධ ඒවා ය. ඒ සියල්ල සිත පාරිශුද්ධ කරන ඒවා ය. ගැත්තාගේ සිත කල්බුන් සලීම් යන පාරිශුද්ධ තත්ත්වයට ගෙනවිත් එකතු කරන්නේ ය.

ඉහත පවසන ලද ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග සියල්ල එකට එකක් සම්බන්ධ වී ඇත. ඒවා සියල්ල සිත පිරිසිදු කරයි. ගැත්තන්ගේ සිත කල්බුන් සලීම් යන පිරිසිදු තත්ත්වයට පත් කරයි. පරලොච්චී දී ගැත්තා අල්ලාහ්ට මුණ ගැසෙන විට අල්ලාහ්ගේ රූහය ඇති සීමා ඒ පාරිශුද්ධ තත්ත්වය සාධනීය කර තිබිය යුතු යි. එය මිනිසාගේ ජයග්‍රාහී තත්ත්ව යි.

“ඒ දිනයෙහි වත්කම් ද, දරුවන් ද එල නොදෙයි ” පාරිශුද්ධ සිතින් අල්ලාහ්ට පැවිදි අයවලුන් හැර (අල් කුර්ආනය)

පාඩමේ අකුළන් වැදගත් අරාබි වචන

﴿ بَيْعَةُ الشَّجَرَةِ ﴾ ﴿ بَيْعَةُ الرِّضْوَانِ ﴾ ﴿ الْمُسْتَحَبُّ ﴾ ﴿ قَلْبٌ سَلِيمٌ ﴾ ﴿ الشَّرِيْعَةُ ﴾ ﴿ الْوَاجِبُ ﴾

අභ්‍යාසය

1. පහත සඳහන් ඒවා ගැන කෙටි සටහන් ලියන්න ?
තවක්කල්, සබාබ්, රිලා, මෑරිෆා
2. ඉවසීමට අදාළ අවස්ථා සහ එම අවස්ථාහි දී අනුගමනය කළ යුතු ඉවසීමේ ගුණ ගැන වගුවක ආකාරයෙන් දක්වන්න?
3. ශාරීරික සෞඛ්‍යය පස හා බැඳුණකි; මානසික සෞඛ්‍යය අල්ලාහ් හා බැඳුණකි, යන ප්‍රකාශය පැහැදිලි කරන්න.