



رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

සිංහල

سنهالي

الوسائلُ المُفيدَةُ للحياةِ السَّعيدَةِ

ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් සඳහා එලදායි මාර්ග කිහිපයක්



සංස්කරණය කළේ
අමාත්‍යවරයාණන් අබ්දුර් රහ්මාන් බින් නාසර් අස් සාදි
(අල්ලාහ් ඔහුට කරුණා කරන්නවා)

ح) جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات ، 1445 هـ

السعدي ، عبدالرحمن
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - سنهالي. / عبدالرحمن
السعدي ؛ جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات - ط1. -. الرياض
، 1445 هـ
44 ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: 1445/18179
ردمك: 978-603-8442-16-6

الْوَسَائِلُ الْمُفِيدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් සඳහා ඵලදායී
මාර්ග කිහිපයක්

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ نَاصِرِ السَّعْدِيِّ

رَحِمَهُ اللَّهُ

සංස්කරණය කළේ

අමරසේන අබ්දුර් රහ්මාන් බින් නාසර් අස් සාදී
(අල්ලාහ් ඔහුට කරුණා කරන්නවා)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් සඳහා ඵලදායී මාර්ග

කිහිපයක්

පෙරවදන

සියලු ජරණංසා අල්ලාහ්ට පමණක් හිමිය. අල්ලාහ් හැර නැමදුමට සුදුසු අන් කිසිවෙක් නොමැති බව මම සාක්ෂි දරමි. තවද, මුහම්මද් නබි (සල්ලේලාලාහු අලෙයිහි වසල්ලම්) තුමාණන් අල්ලාහ්ගේ දූත මෙහෙය ගෙන ආ නබිවරයෙක් බවද අල්ලාහ්ගේ ගැත්තෙක් බවද මම සාක්ෂි දරමි. අල්ලාහ්ගේ සාමය සහ ශාන්තිය ඵතුමාණන් සහ ඵතුමාණන්ගේ පවුලේ අය සහ හිතමිතුරන්හට හිමි වේවා.

සැබැවින් ම සෑම මිනිසෙක් ම තම දුක් කරදරවලින් මිදී සිත් සැනසුමෙන්, සතුටින් හා විවේකයෙන් ජීවත්වීමට ආශා කරයි. යහ ජීවිතයක් සහ සතුට ලබා ගත හැකිවන්නේ සිත් සහනය තුළින් පමණි. ආගමික මාර්ග, පාරිසරික මාර්ග, සහ වතාවත් ඉටු කිරීමේ මාර්ග යනාදිය තුළින් මේ වෙත ළඟා විය හැකි ක්‍රමවේද තිබේ. මේවා සියල්ල ලබා ගත හැකිවන්නේ දෙවිඳාණන් කෙරෙහි විශ්වාසය ඇති මුෂ්මින්වරයෙකුට මිස අන් කිසිවෙක්ට නොවේ. අන් අයට ද මෙවැනි ඇතැම් මාර්ග

තුළින් හා ඔවුන්ගේ බුද්ධිමත් අය සඳහා උත්සාහ කර ලබා ගත් හේතුවක් හරහා සාමය කරා ළඟා විය හැක. එනමුත් ඔවුන්ට වඩා ප්‍රයෝජනවත්, ස්ථිර සහ වර්තමානයක් අනාගතයක් දෙකම සඳහා වඩා යහපත් වූ වෙනත් පැතිකඩවල් ඔවුන්ට අහිමි වී එයින් සම්පූර්ණ යහ එලක් ලැබිය නොහැකි ය.

සෑම මිනිසෙකුම හඹා යමින් වෙර දරණ උතුම් ඉලක්කය වෙත ළඟා විය හැකි බව, මගේ සිතට පැන නැගූ ක්රියාවන් කිහිපයක් මෙහි දී මම ඉදිරිපත් කරමි.

මෙම ක්‍රියා මාර්ග නිවැරදි ව දැන හඳුනා ගෙන, එයට එකඟ ව ජීවත් වූ උදවිය උතුම් ජීවිතයක් ලබා ගත්හ. එයට පිටු පෑ තවත් පිරිසකට මහත් පීඩන සහිත වූ ජීවිතයට මුහුණු දීමට සිදු වීම ඉතාමත් අවාසනාවකි. තවත් පිරිසක් තමන්ට ලැබූ අවස්ථාවන්ට එකඟ ව මෙම මාර්ග දෙක අතර සිරවී සිටිති. කෙසේ වෙතත්, යහපත් ක්‍රියාවන් කිරීමට සහ අයහපත් ක්‍රියාවලින් වැළකීමට අවස්ථා සහ සහය ආශීර්වාදාත්මක අයුරින් ලබා දෙන්නේ අල්ලාහ් පමණි. එබැවින් සියලු දේ සඳහා ඔහුගෙන් ම පිහිට පතමු.

පරිච්ඡේදය: ඒකීය දෙවිදාණන් කෙරෙහි තබන විශ්වාසය සහ යහපත් ක්‍රියා

1. සැපවත් ජීවිතය සඳහා අවශ්ය පදනම ඊමාන්

හෙවත් දේව විශ්වාසය සහ අමලන් සාලිහන් හෙවත් යහපත් කුසල් කිරියාවන්ය. මේ බව අල්ලාහ් ජරකාශ කරන්නේ මෙසේය.

{مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾}

"යම් පිරිමියකුගෙන් හෝ වේවා කාන්තාවකගෙන් හෝ වේවා දේවත්වය විශ්වාස කරන්නෙකු ලෙස සිට යමෙකු දැහැමි කටයුත්තක් කළේ ද එවිට යහපත් ජීවිතයක් අපි ඔහුට උදා කරන්නෙමු. තව ද ඔවුන් සිදු කරමින් සිටි දැට ඉතා යහපත් අයුරින් ඔවුන්ගේ ප්‍රතිඵල අපි ඔවුනට පිරිනමන්නෙමු." (අන් නහ්ලේ: 97)

ඊමානය සහ කුසල් කිරියාවන් සහිතව ජීවත්වන්නේ කවරෙක්ද ඔහුට මෙලොව යහපත් ජීවිතයක් මෙන්ම මතුලොව ජීවිතයේ අගනා වේතන ලබා දෙන බව අල්ලාහ් පොරොන්දු වෙයි.

මෙයට හේතුව පැහැදිලිය. දෙවියන් කෙරෙහි විශ්වාස කරන්නන් තුළ නිවැරදි දේව විශ්වාසය පදනම් කරගත්, හදවත් දැහැමි භාවයට පත් කරන දැහැමි කිරියාවන්, සදාචාරය හා මෙලොව හා පරලොව සඳහා ඵලදායක නිවැරදි ශ්රද්ධාව යනාදිය ඇත. ඔවුන් සතු ජරනිපත්ති මත පදනම්ව ,ඔවුන් වෙත පැමිණෙන සතුට සහ ජරීතියේ සාධක මෙන්ම කාංසාව, කනස්සල්ල සහ

දුක යනාදී සියලු සාධකවලට මුහුණ දෙති.

එය පිළිගෙන, ඒ සඳහා කාතවේදී වෙමින්, ජීරයෝජනවත් දෙයකට යෙදවීම තුළින් ආදරය හා මාර්ගය ඔවුන් ලබනු ඇත. ඔවුන් එය මේ ආකාරයෙන් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔවුන්ට එයින් ජීවිත විමටත්, එහි පැවැත්ම හා ආශීර්වාද බලාපොරොත්තු විමටත්, කාතඥවන්තන්හට හිමි කුසල් අපේක්ෂා කිරීමටත් ශ්‍රේෂ්ඨ දේවල විපාක බලාපොරොත්තු විමටත් සලස්වනු ඇත.

තමන්ට මුහුණදීමට හැකි දේට මුහුණදී , අවම කළ හැකි දේ අවම කර ගැනීමෙන්, මගහැරීම හැර වෙනත් විකල්පයක් නොමැති දේ සඳහා මනා ඉවසීමකින් යුතුව ඔවුහු විපත්තිය, හානිය, කනස්සල්ල, පීඩාව යනාදී කරුණුවලට මුහුණ දෙති. මේ අනුව, විපත්තියේ බලපෑමෙන්, ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිරෝධයෙන්, අත්දැකීම්වලින්, ශක්තියෙන්, ඉවසීමෙන් සහ යහපත් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන් විපත්ති පහ ව යන මහා දේවල් ඔවුන් වෙත පැමිණෙනු ඇත. සතුව, යහපත් බලාපොරොත්තුව, දෙවියන් වහන්සේගේ කරුණාව සහ යහපත අපේක්ෂාව යනාදිය තුළින් එය ප්‍රතිස්ථාපනය වනු ඇත. නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණෝ ඒ ගැන සහිත් හදිසයක මෙසේ පවසා ඇත්තෝය:

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ خَيْرٌ، إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ).

“මූලිකවරයෙකුගේ කරුණ පුද්ගල සහගතය, සැබැවින්ම ඔහුගේ කේරියාවන් සියල්ල ඔහුට යහපතකි. ඔහුට යම් යහපතක් සිදු වුවහොත් ඒ සඳහා ඔහු කෘතඥතාව පල කරයි. එය ඔහුට යහපතක් වන්නේය. තවද, ඔහුට යම් අයහපතක් (පාඩුවක්) සිදු වුවේ නම් එය ද ඉවසීමෙන් ඔහු දරා ගනියි. මෙය ද ඔහුට යහපතක් වන්නේය. මෙය මූලික වරයෙකුට හැර අන් කිසිවෙකුට සිදු නොවන්නකි.” මූලාශ්‍රය: මුස්ලිම්.

ඇත්තෙන් ම දෙවිදාණන් කෙරෙහි විශ්වාසය තබන්නා, ඔහු මුහුණ දෙන සියලු සතුටුදායක හා පිළිකුල් සහගත දැනී ඔහු ලබන වස්තුව නම්, ඔහුගේ යහපත සහ ඔහුගේ ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵල ගුණ වීම බව නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණෝ පැවසූහ. මේ හේතුව නිසා හොඳ හෝ නරක යන දෙකින් එක් පැත්තක පිඩාවට පත් වූ පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු ඔබට හමුවනු ඇත. ඔවුන් ඒවා පිළිගැනීමේ දී, ඔවුන්ගේ විශ්වාසය හා යහපත් ක්‍රියාවන් අනුව බොහෝ සෙයින් වෙනස් වෙති. අපි සඳහන් කළ පරිදි කෘතවේදීත්වය, ඉවසීම හා ඒ දෙක අනුගමනය කෙරෙන කරුණු අනුව හොඳ හා නරකට මුහුණ දීමේ එසේ එම ගුණාංගවලින්

විස්තර කරනු ලැබුවත් සතුට හා සොම්නස ලබනු ඇත. දුක් කරදර, කලබල, අවිචේකී බව ඉවත් වනු ඇත. මෙලොවෙහි යහපත් ජීවිතයක් ඔහුට පූර්ණව ලැබෙනු ඇත. අනෙක් තැනැත්තා දුෂ්ටකම, උඩගුකම සහ කුරිරුකම සමඟ ආදරය ලබා ගන්නට බලයි. ඔහුගේ සදාචාරය විකෘති වී ඇති අතර, ඔහු ඒවා තිරිසන් සතුන් මෙන් තණ්හාවෙන් හා තැතිගැන්මෙන් ලබා ගන්නට බලයි. ඔහුගේ සිතේ සැහැල්ලුවක් නැත. බොහෝ පැතිවලට ඔහුගේ අවධානය යොමු වෙයි. තම ආදරණීයයාගේ විශේෂ පිළිබඳ බියෙන් සහ ඇතිවන බොහෝ විරුද්ධකම් හේතුවෙන් වෙනතකට යොමු කරයි. එයින් නිතර මතුවන විරුද්ධකම් ද, ආත්මයන් කෙළවරක නොනැවතී තවදුරටත් වස්තු තණ්හාවෙන් පෙළීම ද එය සිදු විය හැකිය, එය සිදු නොවිය හැකිය යන කලබලයෙන් වෙනතකට යොමු වෙයි. නියමයක් සහ ඉරණමක් අත් වූයේ නම්, ඔහු ඉහත සඳහන් කළ පැතිකඩවලින් කනස්සල්ලට පත්ව සිටියි. කනස්සල්ලෙන්, තැතිගැන්මකින්, බියෙන් හා කම්මැලිකමෙන් දුෂ්කරතාව මුහුණ දෙයි. එබැවින් ජීවිතයේ දුක්බිතභාවය, බුද්ධිමය හා ස්නායු රෝග සහ නරකම තත්ත්වයන් කරා ගෙන යා හැකි බිය යනාදිය තුළින් ඔහුට කුමක් සිදුවේද යන්න ගැන විමසිය යුතු නැත. ඔහු කුසල් බලාපොරොත්තු නොවන බැවින් හා ඉවසීමක් නොමැති බැවින් එය වඩාත්ම හයානක

දුක්ඛිත තත්ත්වයන් කරා සේන්ද්‍ර කරවයි.

මේවා සියල්ල අත් දැකීමෙන් දැක ගන්නට පුළුවන් වෙයි. සමාජයේ ජීවත් වන අනෙක් මිනිසුන් සමඟ මෙවැනි කෙනෙක් සමාන කර බැලුවහොත් ඊමානයේ දීප්තිය සහිත මූෂින්වරයෙක් හා එය නොමැති කෙනෙක් අතර තිබෙන වෙනස ඔබට දැක ගත හැකි වේ. අල්ලාහ් කුමන දෙයක් ලබා දුන්නත් ඒවා තෘප්තිමත් සිතකින් භාර ගන්නට ඉස්ලාම් දහම ගැත්තන්ට උනන්දු කර තිබීම මෙයට හේතු වෙයි.

මෙයට අනුගතව අසනීපය, දිළිඳුකම හෝ වෙනත් ඕනෑම පරීක්ෂණයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වන විට අල්ලාහ් විසින් දෙන ලද සියලු දේ සඳහා ස්ථිර ඊමානය හේතුවෙන් තෘප්තියට හා සෑහීමට පත් වූ මූෂින්වරයෙක්, පැන නගින ඕනෑම ප්රශ්නයක් ඉදිරියේ කලබල නොවී සිටී. තමාට කිසිසේත් ලබා ගත නොහැකි දෙයක් ඔහු නොපතයි. තමාට වඩා ඉහළින් සිටින අය දෙස අවධානය යොමු නොකර, තමාට වඩා පහළින් ජීවත් වන අය දෙස අවධානය යොමු කර අල්ලාහ්ට කෘතඥතාව දක්වයි. ලෞකික අවශ්යතා සියල්ල හිමි කෙනෙකුට වඩා මූෂින්වරයකු එවන් තෘප්තියක් නොලැබුව ද ඔහු තුළ පවතින මානසික තෘප්තිය සතුට හා ප්රීතිය අධික වන්නේය.

එහෙත් ඊමානයට එකඟ ව ක්රියා නොකරන

කෙනෙක්, සුළු අසනීපයකට පත් වන විට හෝ යම් පාඩුවක් සිදු වන විට හෝ තමා විනාශයට හා මහත් වියසනයට සම්ප ව සිටින බව සිතා කනස්සල්ලට පත් වෙයි.

තවත් උදාහරණයක් දෙස බලමු. භයානක යම් සිදුවීමක් සමාජයට පහළ වන විට හෝ මහත් පීඩනයකට ජනතාව ලක් වන විට සෘජු ඊමානය සහිත මිනිසා සාමකාමී ව හා නොසැලී සිටිනු ඔබ දකිනු ඇත. තමාට අහිමි වූ සමාජ ගෞරව, දැඩි සිතුවිලි, කතිකත්වය, ක්රියාකාරීත්වය සියල්ල පාලනය කර යළි කටයුතුවල යෙදීමේ හැකියාව සහ මානසික ශක්තිය ඔහු නැවත ලබා ගන්නා බව ඔබ දකිනු ඇත. ඕනෑම පීඩනයට මුහුණ දීමට ඔහු සූදානම් ව සිටීම මෙයට හේතුව වේ. සිතට සහනය සහ ශක්තිය මිනිසාට ලබා දෙන්නේ මෙවැනි අවස්ථාවන්ය.

ඊමානය විරහිත කෙනෙකුගේ තත්ත්වය මෙය නොවේ. බිය හා වියාකූලතාව හට ගන්නා විට ඔහු මහත් අධෛර්යයට ලක් වෙයි. ඔහු රුධිර පීඩනයට භාජන වෙයි. ඔහුගේ කල්පනා කිරීමේ හැකියාව අවුල් වෙයි. ඔහු තුළ භීතිය හා කම්පනය වියාජිත වෙයි. මෙම මානසික තත්ත්වය පහදා දිය නොහැක. ප්රශ්න වලට මුහුණ දීමට ඔවුන් පුහුණුව ලැබූ ස්වභාවික හැකියාවෙන් කිසිවක් කළ නොහැකි බව දකින ඔහු

මානසික ව ක්‍රියා විරහිත වෙයි. ඕනෑම දෙයක් දරා ගත හැකි ඊමානයේ ඉවසීම නොමැති හේතුවෙන් ඔහු මෙවැනි තත්ත්වයට පත් වෙයි. දුක හා පීඩනයට ලක් වන විශේෂ මොහොතේ මෙම දුබලතාව මුදුන්පත් වන බව දැක ගත හැක.

නිසි පුහුණුව මගින් ධෛර්ය ලැබීමෙහි හොඳ හා නරක කෙනෙක් ද මූෂින් හා ඊමාන් නොමැති කෙනෙක් ද එක හා සමාන තත්ත්වය උසුලති. මෙම නිර්හීතකම තුළින් ඕනෑම භයානක අවස්ථාවක් පහසු දෙයක් ලෙස ඔවුන් දැකිය හැක. එහෙත් ශක්තිමත් ඊමානය තුළින් ඉවසීම, සියල්ල අල්ලාහ්ට භාර කිරීමේ තවක්කුල් නම් විශ්වාසය, බලාපොරොත්තුව සහ තම ක්‍රියාවන් සඳහා අල්ලාහ්ගෙන් පමණක් වේතනය බලාපොරොත්තුව යන කරුණු සහිත මූෂින්වරයෙකුගේ එඩිතරකම තවත් ශක්තිමත් බවට පත්වෙයි. භීතිය නිසා හට ගන්නා පීඩනය ඔහු තුළ නැත. මේ අයුරින් ඔහු සෑම අංශයෙන්ම උතුම් බවට පත්ව සිටී. මෙම තත්ත්වයට පිළිබඳ ව අල්ලාහ් පවසන්නේ කුමක් දැයි බලමු.

{... إِنَّ تَكُونُوا تَأْمِنُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْمِنُونَ كَمَا تَأْمِنُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَرْجُونَ...}

“නුඹලා වේදනාවට පත් වුවාක් මෙන් ම ඔවුන් ද වේදනාවට පත් ව ඇත. තව ද ඔවුන් අපේක්ෂා

නොකරන දෙයක් නුඹලා අල්ලාහ්ගෙන් අපේක්ෂා කරන්නෙහුය.” (අන් නිසා: 104) අල්ලාහ්ගේ උපකාරය ඔවුන්ට හිමි වෙයි. ඔහුගේ නිශ්චිත හා ඉමහත් උපකාරය හීනිය විසුරුවා හරියි. සර්වබලධාරී මෙසේ පැවසීය.

(...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ)

නුඹලා ඉවසීමෙන් සිටිනු. සැබැවින් ම අල්ලාහ් ඉවසිලිවන්නයින් සමඟ ය. (අල් අන්ෆාල්: 46)

වචනයෙන් සහ ක්‍රියාවෙන් ජීවිතට සෙත සලසමින් යහපත සිදු කිරීම. කනස්සල්ල, කරදර සහ කාංසාව දුරු කරන හේතු අතර, වචනයෙන් සහ ක්‍රියාවෙන් ජීවිතට සෙත සලසමින් යහපත සිදු කිරීම එක් හේතුවකි. මේ කරුණු සියල්ල ම යහපත් කරුණු වන අතර එය සිදු කරන ප්‍රමාණය අනුව ඒකීය දෙවිඳාණන් ඒවා මගින් ධර්මිෂ්ඨ අයගේ ද දුෂ්ට අයගේ ද කරදර සහ කාංසාවන් පහ කරනු ඇත. එහෙත් එයින් ඇදහිලිවන්නයාට සම්පූර්ණ වාසනාව සහ භාග්‍යය ඇති අතර, ඔහු තුළ ඇති සෙත සැලසීමේ ගුණය ඔහුගේ අවංකකම සහ අල්ලාහ්ගෙන් කුලිය අපේක්ෂා කිරීම මත පදනම් ව පවතින බැවින් එය කැපී පෙනේ.

එබැවින් අල්ලාහ් ඔහු බලාපොරොත්තු වන යහපත සඳහා අනුග්රහය කිරීමට ඔහුට පහසු කරන අතර, ඔහුගේ අවංකභාවය හා චේතනය බලාපොරොත්තු වීම හේතුවෙන් ඔහුගෙන් දුෂ්කරතා මඟ හරිනු ඇත.

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ
 بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ أَبْغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا
 عَظِيمًا﴾

දානයක් ගැන හෝ යහපතක් ගැන හෝ ජනයා අතර සමාදානයක් ඇති කිරීම ගැන හෝ කවරෙකු විසින් විධානයක් කළේ ද ඔහුගෙන් හැර ඔවුන් අතර කෙරෙන රහස් කතාවන් බොහෝමයක යහපත නොමැත. කවරෙකු එය අල්ලාහ්ගේ තෘප්තිය බලා පොරොත්තුවෙන් සිදු කරන්නේ ද එවිට අපි ඔහුට අතිමහත් ප්‍රතිඵල මතුවට පිරිනමන්නෙමු.

(අන් නිසා: 114)

ඉහත සඳහන් වාක්‍ය මගින් ගැත්තා ඉටු කරන මෙම කාර්යයන් සියල්ල යහපත් බවද, එහි ප්රතිඵල යහපත ගෙන දෙන බවද, ඒවා මාර්ගයෙන් අයහපත් දේ වැළකිය හැකි බවද, අල්ලාහ්ගෙන් පමණක් ප්රතිඵල බලාපොරොත්තු වන ගැත්තාට අල්ලාහ් උසස් ත්යාග දෙන බවද සනාථ කරනු ලැබේ. තවද, ගැත්තාගේ දුක, කනස්සල්ල හා අයහපත් සිතුවිලි සියල්ල මකා දැමීම ගැත්තාට දෙනු ලබන උසස්තම ත්යාග අතරින් එකක් බව මෙයින් පැහැදිලි වේ.

පරිච්ඡේදය: යහ ක්‍රියාවන්වල හෝ ඵලදායී දැනුම වර්ධනය කරන කරුණුවල නියැලීම.

3. ශරීරය දුර්වල වීම, අයහපත් කටයුතු වෙත සිත යොමු කිරීමෙන් හට ගන්නා මානසික අසහනය වැනි රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් නිවාරණ ලැබීම සඳහා, යහ ක්රියාවන් සහ දැනුම වර්ධනය කරන කරුණු වෙත අවධානය යොමු කළ යුතුය. මෙවැනි යහ ක්රියාවන්හි නිරත වීම තුළින් කෙනෙකුගේ සිතෙහි හට ගන්නා දුක සහ අසහනය ඉවත් කළ හැකි වේ. මෙම මාර්ගයෙන් සිතේ පවතින අයහපත් සිතුවිලි ඉවත් කිරීමෙන් ඔහුට සතුට ලැබීමෙන් ක්රියාකාරීත්වයද වර්ධනය වීමට හැකි වනු ඇත. මෙලෙස කටයුතු කිරීම දේව විශ්වාස කරන්නෙකුට මෙන්ම නොකරන්නෙකුටද අදාළ පියවරකි. එහෙත් මුෂ්ඨිත්වයෙන් ඉගෙන ගන්නා විට හෝ උගන්වන විට, ක්රියාවක නිරත වන විට ඔහු තුළ පවතින ඊමානය හේතුවෙන් අන් අයට වඩා කැපී පෙනෙනු ඇත. ඔහු නිරත වන කාර්යය ඉබාදාව සම්බන්ධ එකක් නම්, එම කාර්යය ඉබාදාවක් බවට පත් වේ. එසේ නොව, ඔහු ලෝකික හෝ වෙනත් සමාජීය කටයුත්තකට සහභාගි වන විට ඔහු යහපත් වේතනාවෙන් සහ අන් අයට උපකාර කිරීමේ අරමුණින් නිරත වන නිසා එම ක්රියාව පවා ඉබාදාවක් බවට පත් වනු ඇත. මෙවැනි අවස්ථාවන්හි පවා

මුෂිත්වරයෙකුගේ ක්‍රියාවන් නිසා ඔහුගේ සිත් තැවිල්ල, අසහනය ඉවත් කිරීම පිණිස සාධක බවට පත් වනු ඇත. අසහනය සහ අයහපත් සිතුවිලි සහිත අය නොයෙක් රෝගයන්ට භාජනය වන අතර, ඔවුන් වැදගත් ක්‍රියාවන්හි යෙදී තම අසහනය අමතක කිරීමට යහ ක්‍රියාවන් උපකාර කරයි.

කෙසේ වෙතත්, යහ ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන විට, තම සිතට එකඟ වන සහ තමා කැමති කාර්යයන්හි යෙදීම සුදුසුය. අල්ලාහ් සියල්ල දනී.

තමා මේ මොහොත නිරත වන කටයුතු කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීම, ආතතියෙන් හෝ දුකෙන් මිදීම පිණිස තමා නිරත වන කටයුතු කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීම සුදුසු ය. ඒ සමඟ ම අතපසු වූ හා පැරණි විෂයයන් ගැන දුක්වීමේ පුරුද්ද අතහැරිය යුතු ය. නබි මුහම්මද් (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණන් සිත්තැවිල්ලෙන් හා දුකෙන් මිදීමට අල්ලාහ්ගෙන් රැකවරණය පැතුවේ මේ නිසා ය. අත පසු වූ සිද්ධීන් ගැන නැවත, නැවත සිතා දුක් වීමෙන් හෝ කෝප වීමෙන් එය යළි ලබාගැනීමට නොහැකි ය. එමෙන් ම අනාගතය ගැන ද බිය විය නොයුතු ය. මේවා මගින් ආතතිය තවත් අධික වනු ඇත. මේ හේතුවෙන් නිසා මුෂිත්වරයෙකු තම දෛනික කටයුතුවල පමණක් සිත සම්පූර්ණයෙන් ම යොමු කළ යුතු ය. මේ ආකාරයෙන්

ඔහු තම දෛනික කටයුතු සියල්ල විධිමත් ලෙස පවත්වා ගත යුතු ය. අල්ලාහ්ගේ ගැත්තෙකු තම සියලු කටයුතු නිසියාකාර ව අවසන් කිරීමට සහ සිත්තැවිල්ලෙන් නිදහස් වීමට හැකි වන්නේ තම සිත එක් දිශාවකට යොමු කිරීමෙන් පමණි. නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණන් ප්‍රාර්ථනා කරන විට හෝ ප්‍රාර්ථනා කරන ලෙස සමාජයට මග පෙන්වූ විට, ඔවුන් මහත් චූළචනාවක් දක්වමින් අල්ලාහ්ගේ උපකාර අයදිය යුතු බව ද, තම ප්‍රාර්ථනාවන්ට බාධාවක් වන කරුණු සියල්ලෙන් ඉවත් විය යුතු බව ද එතුමාණෝ උපදෙස් දුන්හ. මෙයට ප්‍රධාන හේතුව, ප්‍රාර්ථනාව කෙතෙකුගේ ක්‍රියාකලාපය හා සම්ප ව සම්බන්ධ වී තිබීම ය. එබැවින් ලෞකික විෂයයෙහි හෝ ආගමික විෂයයෙහි යහළු ගෙන දෙන ක්‍රියාවන්හි පමණක් පරිශ්‍රමය යෙදිය යුතු ය. තම අභිලාෂයන් ලබා ගනු පිණිස අල්ලාහ්ගෙන් ප්‍රාර්ථනා කිරීමට ද අමතක නොකළ යුතු ය. මේ බව නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණන්ගේ පහත සඳහන් හදිසය පැහැදිලි කරයි.

(اِحْرَصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

“ඔබට යහපතක් ගෙන දෙන විෂයයෙහි සැලකිල්ල

දක්වනු. ඒ සඳහා අල්ලාහ්ගේ සහය පතනු. ටේබරියය අත් නොහරිනු. තවද ඔබට යමක් සිදු වූයේ නම්, ‘මම මෙ ලෙස කළේ නම් මෙවැනි දැයක් සිදුවන්නට තිබුණි. (නොකළේ නම්) එවැනි දැයක් සිදුවන්නට තිබුණි.’ යැයි නොපවසනු. එහෙත් අල්ලාහ් තමා කැමති දේ ඔහුගේ තීරණය කළ අයුරින් සිදු කරයි. මන්ද, ‘මෙලෙස කළේ නම්’ යන වදන ශෛතාන් ඔහුගේ ක්රියාව ආරම්භ කිරීමට මඟ පාදයි.” (මූලාශ්‍රය: මුස්ලිම්.) සෑම අවස්ථාවකදීම ප්‍රයෝජනවත් දේ කෙරෙහි උනන්දු වීම, දෙවියන් වහන්සේගෙන් උපකාර පැතීම සහ හානිකර කම්මැලිකමක් වන අසරණභාවයට යටත් නොවීම, නොවැළැක්විය හැකි අතීත දේවල් වලට යටත් වීම සහ දෙවියන් වහන්සේගේ නියමයන් සහ ඉරණම දැකීම යන කරුණු නබි (සල්ලල්ලාහු අලෙයිහි වසල්ලම්) තුමාණන් ඒකාබද්ධ කළේ එහෙයිනි.

තවද, නබි (සල්) තුමාණන් යම් ක්රියාව දෙ වර්ගයට වෙන් කර ඇති බව මෙයින් පෙනේ. ඒවා නම් මුෂ්ටිත්වරයෙක් තම වැයමින් යම් අවශ්යතාවක් ලබා ගැනීම සහ යම් දැයකින් ඉවත් වීම යන වර්ග දෙකක් වේ. මෙලෙස වැයම් කිරීමේදී ඒ සඳහා අල්ලාහ්ගේ සහය පැතීමද අවශ්ය බව සලකන්න. දෙවනුව එය ලබා ගත නොහැකි වීම. එවැනි අවස්ථාවන්හි මුෂ්ටිත් වරයෙක් එම අසාර්ථක ප්රතිඵලය පිළි ගත යුතුය. ඒ නිසාම අතෘප්තියට පත් නොවිය යුතුය. මෙම ක්රම

වේදය මු:මින්වරයෙක් නිතර අනුගමනය කළේ නම් ඔහුගේ වේදනාව ඉවත් වී ඔහුගේ ජීවිතය නිතර සතුටින් පිරෙනවාට කිසිදු සැකයක් නැත.

පරිච්ඡේදය: අල්ලාහ් ව අධික ලෙස මෙනෙහි කිරීම

හදවත් හි දුක ඉවත් වී සහනය ගෙන දෙන තවත් මාර්ගයක් වනුයේ නිතර අල්ලාහ් ව මෙනෙහි කිරීම තුළින් බව කුර්ආන් පවසයි.

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

“සැබැවින් ම හදවත් සැනසුමට පත් වනුයේ අල්ලාහ් ව මෙනෙහි කිරීමෙනි.” (අර් රූද:28) අල්ලාහ් මෙනෙහි කිරීම කෙනෙකුගේ අරමුණ සහ අවශ්‍යතා ලබා ගැනීමට හා බලාපොරොත්තු වන එහි කුසල් හා ජීවිතවල සාර්ථක කර ගැනීමට මහත් උපකාර වන බව මෙම වාක්‍ය පවසයි.

අල්ලාහ් කෙනෙකුට ප්‍රසිද්ධ ව හා අප්‍රසිද්ධ ව ලබා දුන් ආශීර්වාද පිළිබඳ සඳහන් කිරීම, තව ද අල්ලාහ් කෙනෙකුට ප්‍රසිද්ධ ව හා අප්‍රසිද්ධ ව ලබා දුන් ආශීර්වාද විශාල ප්‍රමාණය පිළිබඳ සඳහන් කිරීම ඔහුගේ සිත්තැවිල්ල හා කණගාටුව ඉවත් කර ගැනීමේ තවත් ක්‍රියා මාර්ගයකි. මෙවැනි ක්‍රියා මාර්ගවලින් කෙනෙකුගේ සිත්තැවිල්ල ඉවත් කිරීමට අල්ලාහ්

ක්‍රමයක් සකස් කර ඇත. මෙයට එකඟ ව බැතිමතා තම කෘතඥතාව නිතර ප්‍රකාශ කළ යුතු බව අල්ලාහ් ඔහුට අනුබල දෙයි. ගැත්තෙකුට අසනීපය, දුප්පත්කම වැනි පරීක්ෂණයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථාවන්හි අල්ලාහ් තමාට ලබා දුන් අසීමිත ආශීර්වාදයන් ගැන සසඳා බලන ඔහු මෙම නවක ප්‍රශ්න සියල්ල ගැන වැඩියළු වීමට හේතුවක් නොමැති බව දැක ගනී.

තමා අසිරු තත්ත්වයට පත් කර එ මගින් අල්ලාහ් පරීක්ෂණ කරන බව ගැත්තා පිළිගන්නේ නම්, එම තත්ත්වයේ බර ඔහු ඉවසීමෙන් දරා ගන්නේය. තවද පැන නැගූ එම අවස්ථාව සඳහා අල්ලාහ්ගෙන් කිළිණ සහ ජරනිවිපාක අපේක්ෂාවෙන් ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන විට, එම අසිරු අවස්ථාවන් පවා මුස්ලිම් වරයෙකුට පහසු එකක් බවට පත්වෙයි. මෙම පහසු හැඟීම නිසා ඔහු දරා ගත් අසිරුකම ඔහුට අමතක වනු ඇත.

තමාට වඩා පහළ තත්ත්වයෙන් පසු වන අය වෙත අවධානය යොමු කිරීම. මෙවැනි අවස්ථා පිළිබඳ ව නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණෝ මෙසේ වදාළහ.

(انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم).

“ඔබට වඩා පහළ තත්ත්වයේ පසු වන ජනතාව දෙස ඔබේ නෙත් යොමු කරන්න. ඔබට වඩා ඉහළ තත්ත්වයේ සිටින ජනතාව වෙත අවධානය යොමු නොකරන්න. අල්ලාහ්ගෙන් ඔබට දෙන ලද ආශීර්වාද පිළිබඳ ව ඒවා අල්ප ලෙස ඔබ නොසැලකීමට මෙය කදිම ක්රමය වේ.” මූලාශ්‍රය: මුස්ලිම් මෙවැනි උතුම් මානසික තත්ත්වයේ මුෂ්ටිවරයෙක් කටයුතු කරන්නේ නම් අන් අයට වඩා තමා යහපත් ලෙස සිටින බව ඔහු දැකීම නියතය. මෙවැනි අවස්ථාවක ඔහු කුමන තත්ත්වයේ පසු වුවත්, සමාජයේ බොහෝ දෙනාට වඩා තමා ශාරීරික සෞඛ්‍යයෙන් හා ආහාරයෙන් අධික පෝෂණය ලැබ සිටින බව දැන ගනී. ඔහුගේ ශෝකය ඉවත් වී ඒ වෙනුවට ඔහුගේ සතුට අධික වේ. එ මෙන්ම තමාට වඩා උසස් තත්ත්වයේ ජීවත් වන ජනතාව දකින විට ඔහු තුළ ක්රෝදය හෝ ඊර්ෂ්‍යාව හට ගන්නේ නැත.

මෙලෙස තමාට බාහිර ව හා අන්යන්තරව අල්ලාහ් විසින් පිරිනමන ලද අසීමිත ආශීර්වාද සහ ආගමික විෂයයන් හා ලෞකික විෂයයන්හි දෙන ලද සහන පිළිබඳ ව නිතර කල්පනා කරන කෙනෙක් තමාට අල්ලාහ් කෙතරම් ආශීර්වාදයක් ලබා දී තිබෙන බවද කොපමණ අයහපත් අවස්ථාවන්ගෙන් ඉවත් කර ආරක්ෂා සපයා තිබේ යන වගද දැන ගනී. මෙලෙස සහනයන් ගැන කල්පනා කරන විට ඔහුගේ සිත් තුළ කනස්සල හීන වී ඒ වෙනුවට සතුට අධික වන බව කිසිදු

සැකයක් නැත.

**ශෝකය ඇති කරවන හේතු සාධක ඉවත්
කිරීමට සහ සතුටට තුඩු දෙන කාරණා ඇති
කරගැනීමට උත්සාහ කිරීම.**

8. කනගාටුවෙන් ඉවත් වී සතුටින් ජීවත් වීම සඳහා කනගාටුවට මඟ පාදන ක්රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීම නියම ක්රියා මාර්ගය වේ. අතීතය වෙනස් කිරීමට කිසිසේත් නොහැක. එනිසා ඒවා පිළිබඳ ව කල්පනා කරමින් ලත වීමෙන් කිසිදු එලක් නැත. බෙහෝ දෙනෙක් තම අශුභ අතීතය ගැන කල්පනා කරමින් ලත වන අතර, අනාගතය සඳහා සාර්ථක පියවරක් ගන්නට නොහැකිව ද ලත වෙති. තවද එය අනුවණ හා උමතු ක්රියාවක් බව පිළිගත යුතුය. එනිසා අයපහත් අතීතය පිළිබඳ ව අමතක කළ යුතුය. මෙ මගින් ද සතුට සඳහා මාර්ගයක් විවෘත වේ. ඇතැම් විට අතීතය අමතක කිරීමට මහත් ප්රයත්නයක් දරන්නට සිදු වේ. එහෙත් මෙය අනිවාර්ය යෙහිම සිදු කළ යුතු එකකි. එ පමණක් නොව ජීවිතයේ අවශ්ය පියවර ගන්නා විට, අනාගතයේ තමා දිළිඳුකමට හෝ කිසියම් රෝගයට ගොදුරු විය හැකි ය යනුවෙන් උපකල්පනය නොකළ යුතුය. අනාගතය පිළිබඳ දැනුම අල්ලාහි සතුය. එනිසා ඒවා පිළිබඳ ව අනවශ්ය ව උපකල්පනය කර, කාලය විනාශ

නොකර, එහි සාර්ථකත්වය ලබන්නට හා අසාර්ථක පියවරින් වැළකී කටයුතු කිරීම මුෂ්මිත්වරයකුගේ වගකීම වේ. අනාගතය ගැන ළක නොවී, එය අල්ලාහ්ට භාර කර, නිශ්කලංකව තම කටයුතු වල නිරත වීම සුදුසු පියවරකි. එවිට සිත් සහනය ලැබ, තත්ත්වය යහපත් අතට වෙනස් වී, ඔහුගේ බිය හා සැක ඉවත් වන බව මුෂ්මිත්වරයෙක් අවබෝධ කර ගත යුතුවේ.

දුභා (පාර්ථනා)වල නියැලීම තව ද, අනාගතය සම්බන්ධ විෂයයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන විට මුහම්මද් (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණන් පාරායනා කළ පහත සඳහන් දුභා අප ද පාරායනා කිරීමෙන් යහළු අත් වනු ඇත.

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ).

“යා අල්ලාහ්! මාගේ සියලු කාර්යයන්හි ආරක්ෂාව වූ මාගේ දහම මට විධිමත් කර දෙනු මැනව. මාගේ ජීවිතය රැඳී පවතින ලොකික විෂයයන් විධිමත් කර දෙනු මැනව. එමෙන්ම මා ආපසු හැරී යෑමට තිබෙන මතු ජීවිතය ද විධිමත් කර දෙනු මැනව. කුසල් ක්රියාවන් අධිකව කිරීම සඳහා මගේ ආයුස කාලය දීර්ඝ කර දෙනු මැනව. සියලු උවදුරෙන් සහන ලබන අයුරින් මාගේ

මරණය පහසු කරනු මැනව.” (මූලාශ්රය මුස්ලිම්.)
එමෙන් ම එතුමාගේ මෙම ජරාඊචනාව ද කිව යුතුයි.

اللَّهُمَّ رَمِّمْنَا أَزْجُورًا فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي
كَلِّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).

“යා අල්ලාහ්! ඔබේ ආසිරි පතමි. සුළු මොහොතකට
වුවද මා වෙත මා භාර නොකරනු මැනව. මාගේ සියලු
කාර්යයන් විධිමත් කර දෙනු මැනව. ඔබ හැර නැමදුමට
සුදුසු කිසිවෙක් නැත.” (සහීන් ගණයට අයත් වාර්තා
දාමයක් සහිතව අබු දාවුද් විසින් දැනුම් දී ඇත.) මෙයට
එකඟ ව මූෂිත්වරයෙක් තම ක්රියාවන්හි වෙහෙස
දරන විට දහමෙහි සහ ලොකික කටයුතු වල
අනාගතයේ යහපතක් සිදු කළ හැකි මෙම
ජරාඊචනාවන් පිරිසිදු සිතකින් පාරායනා කළේ නම්,
අල්ලාහ් ඒවා සාර්ථක බවට පත් කරන්නේය. තමා වෙත
කරන ලද ආයාචනාවන්ට අල්ලාහ් සාර්ථක පිළිතුරු
දෙන්නේය. මේ මාර්ගයෙන් මිනිසාගේ සිත් තැවුල්
ඉවත් වී ඒවා ජරීතිමත් බවට වෙනස් වනු ඇත.

පරිච්ඡේදය: අයහපත් දෑ ම තක්සේරු කිරීම

කනස්සල්ල හා ශෝකය ඉවත් කරගැනීමට ඉවහල්
වන වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් තවත් කරුණක් වනුයේ යම්
විපත්තියක් ගැත්තාට සිදු වූ විට එම කරුණ ඉවසා දරා
ගනිමින් එය සැහැල්ලුවෙන් දකින්නට උත්සාහ කිරීමයි.

එසේ සිදු කළ විට සමනය කළ හැකි දේ හැකිතාක් අඩු කර ගැනීමට ඔහු උත්සාහ කළ යුතුයි. මෙම දරා ගැනීම සහ ඵලදායී උත්සාහයෙන් ඔහුගේ කනස්සල්ල සහ කරදර දුරු වී, ඒ උදෙසා දරන කැපවීම මගින් ප්‍රතිලාභ හිමි වීමටත්, ගැත්තාට ඇතිවන හානිය වළක්වා ගැනීමටත් එය උපකාරී වේ.

භීතිය, අසනීපය, දිළිඳුකම හෝ තමන් ප්රිය කරන නොයෙකුත් දෑ සිදු නොවීම වැනි හේතු සාධකයක් හට ගන්නා විට, ඒවාට සන්සුන්ව හා සිත පාලනය කර ගනිමින් දෙවියන් පිළිබඳ මතකයෙන් කටයුතු කළ යුතුයි. එසේම ඒවාට වඩා විශාල පීඩාවන් හට ගන්නේ නම්, ඒවා ද දරා ගැනීමේ එඩිතර මානසික තත්ත්වයට ඔහු පත්වනු ඇත. මෙලෙස අභාග්ය දේ සිදු වන විට ඒවා දරාගැනීමේ හැකියාව නිසා කෙනෙකුගේ මානසික පීඩනය හා ශෝකය අඩු වනු ඇත. ඒවායේ බරපතලකමද සුළු බවට පෙනේ. විශේෂයෙන් තම හැකියාවට එකඟව පීඩාව දරා ගැනීමට කෙනෙක් පුහුණු වූයේ නම්, එම අවස්ථාවන්හි අයහපතට එරෙහිව සටන් කිරීමට හැකියාව ඔහු තුළ වර්ධනය කෙරේ. මෙලෙස කරදර සියල්ලට එඩිතරව මුහුණ දුන් හේතුවෙන් සහ අල්ලාහ්ගෙන් අප්රමාද හා ප්රමාද ව ලැබෙන සියලු තිළිණ බලා පොරොත්තුවෙන් සිටීමේ හේතුවෙන් ඔහු තුළ සතුටක් හා බලා පොරොත්තුවක් හටගන්නේය. මේ ප්රතිඵල සියල්ල ප්රයෝගික අත්

දැකීමි ලෙස දුටු අය බොහෝ දෙනෙකි.

**පරිච්ඡේදය: චිත්ත ශක්තිය, කලබල නොවීම
සහ කුපිත නොවීම.**

11- මානසික රෝග සඳහා පමණක් නොව, කායික රෝග සඳහා ද ඇති විශිෂ්ටතම ප්රතිකාර අතර: හදවතේ ශක්තිය, නරක සිතුවිලි මගින් ගෙන එන මිත්යාවන් සහ මනා:කල්පිතයන් නිසා කලබල නොවී කුපිත නොවීම ද හේතු සාධකයකි. කෝපය සහ වියාකූලත්වය වේදනාකාරී හේතූන් අතර පවතින්නකි. යමෙකුට පිළිකුල් සහගත විපත්ති ඇතිවීම සහ ආදරය අතුරුදහන් වීම හේතුවෙන් ඔහු කරදර, කාංසාව, හෘද හා ශාරීරික රෝග මෙන්ම මිනිසුන් බොහෝ පීඩාවන්ට මුහුණ දෙන, නපුරු බලපෑම් ඇති කරන ස්නායු බිඳවැටීම් වලට ද ලක් වෙයි.

අල්ලාහ් මත සියල්ල භාර කිරීම. එහෙත් කුමන අවස්ථාවේ හෝ මිනිසා අනවශ්‍ය උපකල්පනයට ඉඩ නොදී, තම සියලු කටයුතු අල්ලාහ් කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ඔහු වෙත ම සියල්ල භාර කරන්නේ ද එම මොහොතේ මිනිසාගේ සියලු කරදර හා කම්කටොලු ඔහුගේ සිතින් බැහැර වනු ඇත. මානසික පීඩනය නිසා ඔහුට සිදු වූ විවිධ කායික රෝග හා මානසික අසහනය ඔහුගෙන් ඉවත් වනු ඇත. ඒ සමඟ වදනින් විස්තර කළ නොහැකි චිත්ත ධෛර්යය, මානසික සහනය සහ සතුට

නම් වූ පුෂ්ප ඔහුගේ ජීවිතයේ පිපෙන්නට පටන් ගනී. අයහපත් උපකල්පනය සහ අනවශ්‍ය භීතියට වහල් වී, ඒවා සිත් තුළ වර්ධනය වීමට ඉඩ දුන් අයගේ ජීවිතය ඉතාමත් දුක් සහිත එකක් බවට පත් වේ. මේ පිරිස අතුරින් බොහෝ දෙනෙකුට රෝහල්ගත වන්නට සිදු ව ඇත. මෙවැනි බලපෑමට ශාරීරික දුබල අය පමණක් නොව කායික ව ශක්තිමත් පිරිස ද හසු වේ. ඔවුන්ගෙන් කිහිප දෙනෙකු මානසික රෝගීන් වශයෙන් සිහි විකල් වීම ද දැක ගත හැක. මෙවැනි අභාග්‍ය සම්පන්න තත්ත්වයෙන් කවුරුන් හට අල්ලාහ් ආරක්ෂාව දුන්නේ ද, එමෙන් ම කවුරුන් හට තම සිත හා සටන් වදින්නට ආත්ම ශක්තිය අල්ලාහ් දුන්නේ ද එම දෙපිරිස හැර අන් කිසිවෙකුට මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් මිදෙන්නට හැකියාවක් නැත.

(...مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...)

තවද කවරෙකු අල්ලාහ් වෙත (සියල්ල) භාර කරන්නේ ද එවිට ඔහුට ඔහු (අල්ලාහ්) ප්‍රමාණවත් ය. (අත් තලාක්: 3) එනම්: ආගමික මෙන්ම ලෝකික සියලුම වැදගත් කාරණා සඳහා ඔහු ජරමාණවත්ය.

මේ අනුව අල්ලාහ් කෙරෙහි විශ්වාසය තබන්නා සිතින් බලවත්ය, මිත්යාවෙන් පීඩාවට පත් නොවේ, හදිසි අනතුරුවලින් කම්පාවට පත් නොවේ. ඊට හේතුව මෙය ආත්මයේ දුර්වලකමෙන් සිදු වන්නක් බවත්,

යථාර්ථයක් නැති බියක් හා තැනිගැන්මක් බවත් ඔහු හඳුණන බැවිනි. එමෙන්ම අල්ලාහ් වෙත සියල්ල භාර කරන්නාට පූර්ණ භාරකාරත්වය හිමිවන බව ද ඔහු දනී. එහෙයින් ඔහු අල්ලාහ් පිළිබඳව විශ්වාසය තබා ඔහුගේ පොරොන්දු බලාපොරොත්තුවෙන් තැන්පත්භාවයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. එවිට ඔහුගේ කණස්සල්ල සන්තාපය ඉවත්ව යනු ඇත. දුෂ්කරතා සැහැල්ලු බවටත් දුක සතුට බවටත් බිය අභයදායී බවටත් පෙරළෙනු ඇත. අපි අල්ලාහ්ගෙන් සුවය පතමු. ශක්තිමත් හා ස්ථාවර සිතක් අප වෙත දායාද කරන මෙන් ද සියලුම යහපත් දැයිත් ඔහුගේ ගැත්තන් භාර ගන්නා පූර්ණ භාරකාරත්වය ද සියලුම පිළිකුල් සහගත හා හානිදායක දැයිත් වළක්වා ආරක්ෂා කරන මෙන් ද අපි අල්ලාහ්ගෙන් තවදුරටත් ප්රාර්ථනා කරමු.

පරිච්ඡේදය: අනුන්ගේ අඩුපාඩු ඉවසා දරා ගැනීමට සිත තැන්පත් කරගැනීම.

නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණන්ගේ ප්‍රකාශයෙහි මෙසේ සඳහන් වේ.

(لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ.)

“මූෂිත්වරයෙක් තවත් මූෂිත්වරියකුගේ තොරතුරු පිළිබඳ ව අනවශ්ය ලෙස භාරා නොබලනු. මන්ද, ඇයගේ එක් ගුණාංගයක් ඔහු අප්රිය කළ හැකි නමුත්

ඇයගේ තවත් ගුණාංගයක් ඔහුට තෘප්තිය ලබා දිය හැක.” (මෙය මුස්ලිම් විසින් වාර්තා කර ඇත.)

මෙම වදනෙහි වැදගත් කරුණු දෙකක් අඩංගු වී තිබේ.

1. කෙනෙක් තම බිරිඳ, ඥාතීන්, හිතමිතුරන්, සේවකයන් වැනි සමීප සෑම අයකු සමඟම හැසිරිය යුතු ආකාරය; සම්බන්ධකම් පැවැත්විය යුතු ආකාරය කෙසේ පිහිටිය යුතු දැ? යි මෙම හදිසි වදන මග පෙන්වයි. එසේ සමීපව ආශ්රය කරන ජනයා අතර තමන් අප්රිය කරන ඇතැම් අඩුපාඩු හෝ අප්රසන්න හැඟීම් තිබීමට ඉඩ ඇත. එවැන්නක් ඔබ දුටු විට හිතවත්කම පවත්වා ගැනීමටත් සම්බන්ධකම් අඛණ්ඩව පවත්වා ගැනීමටත් එහි ඇති යහපත්කම හා බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලික මෙන්ම පොදු යහපත මෙතෙහි කරමින් එය හා ඔබට අවසර කරුණු සම්බන්ධ කර ගත යුතුයි. එසේ අඩුපාඩු නොසලකා හරිමින් යහපත පෙන්වා දීම තුළින් හිතමිතුරුකම් හා සම්බන්ධකම් අඛණ්ඩව පවතිනු ඇත. පූර්ණ සැනසුම ලබා සුවපත් වනු ඇත.

මෙම නබි වදනින් ලැබෙන දෙවන පාඩම: සිත් කනස්සල්ල සහ ශෝකය ඉවත් වී සිත පිරිසිදු කර ගත හැක. එමෙන් ම දෙපාර්ශ්වය අතර පිළිපැදිය යුතු අනිවාර්ය අයිතිවාසිකම් හා වගකීම් අඛණ්ඩ ව

ක්‍රියාත්මක වනු ඇත. සිත් සහනය ද ලබනු ඇත. නබි (සල්ලේලාහු අලෙයිහි වසල්ලම්) තුමාණන්ගේ මෙම උපදෙස් කවරෙක් හෝ අනුගමනය නොකරන්නේ නම්, ඔහුගේ තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන් අවුල් සහගත බවට පත් වෙයි. එවැනි කෙනෙක් අන් අය වෙත තිබෙන යහ ගුණාංගයන් දෙස නෙත් යොමු නොකර ඔවුන්ගේ අයහපත් කොටස ගැන පමණක් තම අවධානය යොමු කරන්නට බලයි. මෙයින් ඔහු තවත් පීඩාවට පත්වීම වැළැක්විය නොහැක. මෙවැනි අවස්ථාවක තමන් අතර පවතින පොදු එකඟතාවයට හා සෙනෙහසට හානි සිදුවිය හැක. මේ නිසා ම දෙපාර්ශ්වය ම එකතු වී සිදු කළ යුතු රාජකාරීන් පවා නිසියාකාර ව ඉටු කිරීමට බාධාවක් සිදුවිය හැක.

බොහෝ අධිෂ්ඨානශීලී පුද්ගලයෝ විපත්ති දායක සහ පීඩිත අවස්ථාවලදී ඉවසීම සහ තැන්පත් බවින් ඒවා විසඳා ගනිති. නමුත් සුළු කාරණාවලදී ඔවුන් කනස්සල්ලට පත් වන අතර සන්සුන් භාවය පිරිහී යයි. මෙයට ප්රධාන හේතුව බරපතළ කරුණු සම්බන්ධ ව සිත පාලනය කළ ඔවුන් සුළු විෂයයන් කෙරෙහි එසේ කිරීමට අපොහොසත් වීමය. මෙලෙස අසාර්ථකවීම ඔවුන්ට මහත් හානියක් ගෙන දිය හැක. ඔවුන්ගේ සිත් සහනයට හානි සිදු විය හැක. එහෙත් සෘජු ව සිත පාලනය කරගන්නා කෙනෙක් කුඩා හෝ විශාල පීඩනයට පත් වූ අවස්ථාවන් හි පවා අල්ලාහ් වෙත සියලු

කරුණු භාර කර ඔහුගෙන් ම සහන පතයි. ඒ සමඟම ඔහු කිසිදු මොහොතක කිසිදු ප්රශ්නයක් තම සිතට භාර නොකරන ලෙස අල්ලාහ්ගෙන් සහය පතයි. එම අවස්ථාවේ ඔහුගේ විශාල ප්රශ්න සුළු ප්රශ්න බවට පත් වන අතර, සුළු ප්රශ්න ඔහුටම විසඳිය හැකි පහසු ඒවා බවට පත් වෙයි. ඔහුගේ ආත්මය සන්සුන් භාවයට පත් වනවාක් ඔහුගේ සිත ද සැනසුමට පත් වේ.

පරිච්ඡේදය: සිත් තැවුල් ඇති කරන දෑ පසුපස දිගට ම හඹා නොයාම

14- තෘප්තිමත් හා ප්රීතිමත් ජීවිතය යහපත් එකක් නමුත් එය කෙටි කාලීන ජීවිතයක් බව නුවණැති පුද්ගලයෙක් හඳුනා ගනී. එබැවින් සිතට කනස්සල්ල ගෙන දෙන, සිත් පිරිසිදුභාවයට හානියක් සිදු කරන කිසිදු ක්රියාවකින් එම කෙටිකාලීන ජීවිතයට හානියක් සිදු වන පියවරක් නොගන්නා බවට නුවණැති කෙනෙක් වග බලා ගත යුතුය. එසේ නොකළේ නම් ඔහුගේ යහපත් ජීවිතයට අයහපතක් සිදු වනු ඇත. එබැවින් තම ජීවිතයේ සිත්තැවිල්ල ගෙන දෙන කරුණු සහ සිතේ පිරිසිදුකමට හානියක් සිදු කරන කරුණු පිළිබඳ ව කෙනෙක් සෙවිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. මෙම විෂයෙහි යහපත් කෙනෙක් හා අයහපත් කෙනෙක් අතර කිසිදු වෙනසක් නොමැත. එහෙත් මෙයට දායක වන විෂයයන් කෙරෙහි මුෂ්ඨි වරයෙක් ස්ථීර ව කටයුතු

කරන අතර එයින් ඔහු ලබන ප්රතිඵල ඉමහත්ය.

අල්ලාහ් ලබා දුන් ආශීර්වාදයන් හා තමාට අත්වන අයහපත අතර සංසන්දනය තව ද තමා අකැමැති යමක් සිදුවන විට හෝ බිය උපදවන යමක් සිදුවන විට ඒවා තමාට පිරිනමනු ලැබූ ආගමික හා ලෝකික භාග්‍යයන් සමඟ ඔහු සසඳා බැලිය යුතු ය. එසේ සසඳා බලන විට අල්ලාහ් විසින් තමාට පිරිනමනු ලැබූ භාග්‍යයන් අධික බව ද, තමාට සිදු වූ අයහපත් දේ ඉතාමත් ස්වල්පයක් බව ද ඔහු දැක ගනී.

එමෙන්ම තමා මුහුණු දුන් බිය සහිත සිදුවීම් සමඟ තමා ලැබූ ශාන්තිය සහිත අවස්ථාවන් ගැන සසඳා බැලිය යුතුය. මෙවැනි මොහොතෙහි දුබල සිදුවීමක් විසින් ශක්තිමත් සිදුවීමක් ඉක්මවා යෑමට ඉඩ දිය නොයුතුය. මේ නිසා ඔහුගේ දුක හා සිත් කනස්සල්ල ඉවත් වනු ඇත. තවද මෙවැනි තත්ත්වයට ළඟා වීම පිණිස විශාල කරදර වලට පවා මුහුණු දී, ඒවා පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව ඔහු තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි වේ. මෙවැනි අප්රිය සිදුවීම් දරා ගැනීම සඳහා ඒවා පහසු ලෙස දකින්නටද, එවැන්නක් යළිත් සිදුනොවන බවට වග බලාගන්නටද සිත් ධෛර්යය ඔහු ලබයි.

මිනිසුන් ඇති කරන හිරිහැර ගැන ඔබේ සිත් යොමු නොකරන තාක් ඒ සියලු හානි ඔවුන්ට ම අදාළ ය. මිනිසුන්ගෙන් නොයෙක් කරදර සිදු වන විට

විශේෂයෙන් ඔවුන්ගෙන් අසභ්‍ය වදන් අසන්නට සිදු වන විට, ඔබ ඒවා කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකර, කෝපයට පත් නොවී සිටීම ඉතා ඵලදායී පියවරකි. එවිට ඔවුන්ගෙන් සිදුවන කරදර ඔබට හානියක් බවට පත් නොවී ඔවුන්ට ම හානියක් බවට පත් වන බව ඔබ දැක ගන්නෙහිය.

ඵලදායී සිතුවිලි තුළින් ඔබේ ජීවිතය යහපත් කරගන්න. ඔබේ චින්තනයේ ප්‍රතිවිපාකය ඔබේ ජීවිතය බව ඔබ දකිනු ඇත. එනිසා ඔබේ සිතුවිලි ආගම හෝ ලෞකික කාරණා සම්බන්ධයෙන් ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වන දේවල් ගැන නම්, ඔබේ ජීවිතය යහපත් හා සතුටින් පවතිනු ඇත. එසේ නොමැති නම් එහි ප්‍රතිඵලය ඊට වෙනස් වනු ඇත.

සිදු කරනා කර්තව්‍ය අල්ලාහි උදෙසා මිස, මැවීම් උදෙසා නොවිය යුතු ය. ඔබ කරන යහ ක්‍රියාවන් සඳහා අන් අයගෙන් ප්‍රතිඋපකාර නොපතා අල්ලාහිගෙන් පමණක් ඒවා සඳහා ත්‍යාග බලාපොරොත්තු වීම සිත්තැවිල්ලෙන් මිඳෙන්ට පහසු මාර්ගය වේ. එනිසා කෙනෙකුට යහපතක් සිදු කරන විට මේ සඳහා අල්ලාහිගෙන් පමණක් ප්‍රතිඋපකාර බලාපොරොත්තු වෙමි යන සිතුවිල්ල තිබිය යුතු අතර, මිනිසාගෙන් බලාපොරොත්තුවක් නොතිබිය යුතු යි. අල්ලාහිගේ උතුම් ගැත්තන්ගේ ගුණාංගය මෙය බව සලකන්න. මේ

පිරිස පිළිබඳ ව අල්ලාහ් මෙසේ සඳහන් කරයි.

(﴿ إِنَّمَا نُنظِرُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝۹ ﴾)

“අපි ඔබලාට ආහාර සපයනුයේ අල්ලාහ්ගේ (තෘප්තිය ලබා ඔහුගේ) මුහුණ (දැක බලා ගැනීම) උදෙසා ය. ඔබලාගෙන් කිසිදු ත්‍යාගයක් හෝ කිසිදු තූති පිදුමක් හෝ අපි අපේක්ෂා නොකරන්නෙමු”

(අල් ඉන්සාන් 76:9)

නිතර සම්බන්ධකම් පවත්වන පවුලේ සාමාජිකයන්, දරුවන්, ශ්‍රෝතීන් අතර ද මෙය සහතික කළ යුතු වේ. එමෙන්ම ඔවුන්ගෙන් යම් හානියක් හෝ අයහපතක් ඔබට සිදු වන විට ඒවා ගැන නොසලකා හැරීමෙන් ඔබේ සිතට සතුටක් හා විශාල සහනයක් දැනෙන බව ඔබට දැක ගත හැකිය. ඔබේ සිතට කරදර කරන බරකින් තොරව, මානසික උවමනාවට අනුව යහපත් ගුණාංග පිළිපදිමින් කටයුතු කිරීම සැනසීමට එක හේතුවකි. යහපත ඇතිවීම ගැන කලකිරී වක්ර මාර්ග ඔස්සේ ගමන් කිරීමෙන් ඔබ නැවත අයහපත් ස්ථාවරය වෙත හැරී යනු ඇත. මෙහි ප්රඥාව මෙයයි. නපුරු දේවල් පිවිතුරු මිහිරි දේවල් බවට පත් කර ගැනීමෙන් ඉමහත් සුවයක් ලැබෙන අතර නපුරු දෑද ඉවත්ව යනු ඇත.

ප්‍රයෝජනවත් දෑ හි නිරත වීම, හානිකර දෑවලින් වැළකී සිටීම. යහ ප්‍රතිඵල ලබා දෙන ක්‍රියාවන් නිතර අප

ඉදිරියේ තබා, ඒවා සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා වෙහෙස දැරිය යුතු වේ. අයහපතක් ඇති වන කිසිදු ක්‍රියාවක යෙදීමෙන් ඔබ වැළකී සිටින්න. කරදර සහ දුක ඇති කරන හේතු සාධකවලින් ඔබේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම සඳහා හානිදායක කාරණා කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකරන්න. වැදගත් ක්‍රියාවන්වල සිත් එක්තැන් කර ගනිමින් නිදහස් සිතින් අල්ලාහිමිනි උදව් පතන්න.

සියලු කටයුතු නියමිත වේලාවට නිසියාකාර ව අවසන් කිරීම මෙහි දී තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ සියලු කටයුතු නියමිත වේලාවට නිසියාකාර ව අවසන් කිරීම යි. එමගින් අනාගතයේ පැන නගින තවත් බොහෝ වැඩ කටයුතු සඳහා කාල වේලාව වෙන් කර ගන්නට කෙනෙකුට හැකි වනු ඇත. එසේ නිසි ලෙස වැඩ කටයුතු අවසන් නොකිරීම නිසා, අලුත් වැඩ කොටස ඒවාට එකතු වීමෙන් කෙනෙකුට පීඩනය අධික වීමට පුළුවන. එනිසා සියලු වැඩ කටයුතු නිසියාකාර ව කලට වේලාවට අවසන් කිරීමෙන්, අනාගතයේ ඉදිරිපත් වන නව වැඩ කටයුතු සඳහා කාලය යොදවන්නට ද ඒවා පිලිබඳ ව ඉක්මන් නොවී ස්ථිර ලෙසින් අවශ්‍ය පියවර ගන්නට ද අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත.

සාකච්ඡා කරමින් ප්‍රමුඛත්වය ලබා දීම. ප්‍රයෝජනවත්

වැදගත් ක්‍රියාවන් අතුරින් වඩාත් වැදගත් දෑ සඳහා ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතු

ය. ඒවා අතර තමා වැඩියෙන් කැමති ක්‍රියාවන් තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ. ඊට විරුද්ධ

ව තමන් කැමති නොවන ක්‍රියාවන් තෝරා ගැනීම නිසා ඒවා ගැන නිරසක් ඇති වන අතර ඒවායේ නිරත වන විට කම්මැලිකම සහ උනන්දුවක් නොමැති වීමට අවස්ථා ඇත. තව ද සියලු කටයුතු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් ව කල්පනා කිරීමට ද එම කටයුතු හා සම්බන්ධ අන් අයගේ අදහස් සහ උපකාර ලබා ගැනීමට ද සූදානම් ව සිටිය යුතු ය. කවරෙක් අන් අයගේ අදහස් විමසන්නේ ද ඔහු සිත්තැවිල්ලට ලක් වන්නේ නැත. එබැවින් ඔබ ගැනීමට යන පියවර ගැන ගැඹුරින් කල්පනා කරන්න. පසු ව අල්ලාහ් කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ක්‍රියාව ආරම්භ කරන්න. සැබැවින් ම තමා කෙරෙහි විශ්වාසය තබන්නා ව අල්ලාහ් ප්‍රිය කරන්නේය.

සියලු ප්රශංසා ලෝකයන්හි පරමාධිපති වූ අල්ලාහ්ටමය.

අපගේ නබි මුහම්මද් කුමාණන් හා එකුමාගේ පවුලේ උදවිය මෙන්ම හිතමිතුරනට අල්ලාහ් ආශීර්වාද කරන්නා.

පටුන

| | |
|---|----|
| ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් සඳහා ඵලදායී මාර්ග කිහිපයක් | 2 |
| පෙරවදන | 2 |
| පරිච්ඡේදය: ඒකීය දෙවිඳාණන් කෙරෙහි තබන විශ්වාසය සහ යහපත් ක්‍රියා | 3 |
| පරිච්ඡේදය: යහ ක්‍රියාවන්වල හෝ ඵලදායී දැනුම වර්ධනය කරන කරුණුවල නියැලීම..... | 13 |
| පරිච්ඡේදය: අල්ලාහ් ව අධික ලෙස මෙනෙහි කිරීම | 17 |
| ශෝකය ඇති කරවන හේතු සාධක ඉවත් කිරීමට සහ සතුටට තුඩු දෙන කාරණා ඇති කරගැනීමට උත්සාහ කිරීම. | 20 |
| පරිච්ඡේදය: අයහපත් දෑ ම තක්සේරු කිරීම | 22 |
| පරිච්ඡේදය: චිත්ත ශක්තිය, කලබල නොවීම සහ කුපිත නොවීම..... | 24 |
| පරිච්ඡේදය: අනුන්ගේ අඩුපාඩු ඉවසා දරා ගැනීමට සිත තැන්පත් කරගැනීම..... | 26 |
| පරිච්ඡේදය: සිත් තැවුල් ඇති කරන දෑ පසුපස දිගට ම හඹා නොයාම .. | 29 |



si21v2.1 - 10/05/2026



رسالة الحرمين

Message of The Two Holy Mosques

Guidance content for the visitors of the Holy Mosque and
the Prophet's Mosque in languages.



978-603-8442-16-6

