

ORIGINAL ARTICLE



உளவிழிப்புணர்வு பற்றிய பௌத்த இஸ்லாமிய
கலந்துரையாடல்: ஓர் பகுப்பாய்வு
[UḶAVILIPPUNARVU PARRIYA PAUTTA ISLĀMIYA
KALANTURAIYĀṬAL: ŌR PAKUPPĀYVU]

A STUDY ON RIGHT MINDFULNESS IN THE VIEWS OF BUDDHISM AND ISLAM: AN ANALYSIS

Mohamed Ashath *¹; Fathuma Afra²

Mohammed Shareef Mohammed Hafees³

- ¹. Department of Usul al-Din and Comparative Religion, International Islamic University Malaysia, Malaysia. Email: msmaasath@gmail.com
- ². Master student at the Department of Islamic Civilization, University of Peradeniya, Sri Lanka. Email: aframif@gmail.com
- ³. Zahriyya Arabic College, Olana Hemmathagama, Sri Lanka. Email: hafeezzahry@gmail.com

*Corresponding author

DOI: <https://doi.org/10.33306/mjssh/244>

Abstract

A crucial component of our complex human life is right mindfulness. People want to live calm lifestyles by practising proper mindfulness. People who practise certain religions employ a variety of peaceful living techniques to keep the proper mindfulness. The major world religions—Buddhism, Islam, Christianity, and Hinduism—provided a variety of instructions on how to practise mindfulness appropriately depending on the times and circumstances. In order to improve interreligious understanding between Buddhists and Muslims, it is worthwhile to analyse and compare the concept of right mindfulness through the lenses of Buddhism and Islam. This study is qualitative and uses descriptive and comparative analysis based on primary and secondary sources. Through this study, it is highlighted that the right mindfulness can be developed through religious' practices, (*Sammasati* of Buddhism and *Tarkiz Kamil* of Islam). Although Buddhism and Islam are two different religions, there are theoretical commonalities that can be used for interreligious initiatives between Buddhists and Muslims. Therefore, the researchers believe that by identifying commonalities between ideas like right mindfulness, the study will open the door to interreligious understanding.

Keywords: *Samma Sati*, *Tarkiz Kamil*, Right Mindfulness, Buddhist-Muslim understanding, Buddhism, and Islam.

ஆய்வுச் சாரம்

சமகால மனித வாழ்க்கைக்கு உளவிழிப்புணர்வு என்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. மனிதன் தனக்குள் நற்கடைபிடியை உருவாக்கிக் கொண்டு நிம்மதியாக வாழவே ஆசைப்படுகின்றான். அதற்காக இன்றைய அதிநவீன உலகில் பல்வேறு உத்திகளையும் கையாண்டு வருகின்றான். இதே போன்று பௌத்தம், இஸ்லாம், கிறிஸ்தவம் மற்றும் இந்து சமயம் போன்றனவும் இதற்கான பல்வேறு வழிகாட்டுதல்களை கால, சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப வழங்கியுள்ளன. இதனடிப்படையில், பௌத்த முஸ்லிம் பரஸ்பர புரிந்துணர்விற்காக உளவிழிப்புணர்வு தொடர்பாக பௌத்த மற்றும் இஸ்லாமிய நோக்குகள் குறித்து ஒப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வு முதல் நிலை மற்றும் இரண்டாம் நிலைத் தரவு மூலாதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட பண்பு சார் விபரிப்பு முறை (Qualitative & Descriptive) மற்றும் ஒப்பியல் முறை (Comparative Method) ஆய்வாகக் காணப்படுகின்றது. இந்த ஆய்வின் மூலம் உளவிழிப்புணர்வானது ஆன்மிக ரீதியாக (சம்மாசதி மற்றும் தர்கீஸ் காமில்) வளர்த்துக்கொள்ள முடியுமான ஒன்றை புலனாகின்றது. பௌத்தமும் இஸ்லாமும் இருவேறுபட்ட மதங்களாக இருப்பினும், கருத்தியலில், அணுகு முறை சார்ந்த வேறுபாடுகள் காணப்பட்டாலும் கோட்பாடு சார்ந்த பல பொதுத் தன்மைகளை இவ்வாய்வின் மூலம் அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடிந்தது. அது பௌத்த-முஸ்லிம் நல்லுறவிற்கு இன்றியமையாததாகும்.

திறவுச் சொற்கள்: சம்மாசதி, தர்கீஸ் காமில், உளவிழிப்புணர்வு, பௌத்தமும் இஸ்லாம், பௌத்த-முஸ்லிம் புரிந்துணர்வு.

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License



Received 16th April 2023, revised 30th April 2023, accepted 17th April 2023

முன்னுரை

மத நம்பிக்கையாளர்களுக்கு இடையிலான முரண்பாடுகளில் பௌத்த மற்றும் முஸ்லிம் மக்களுக்கிடையிலான முரண்பாடுகள் உலக அளவில் அவதானத்தை எடுத்துள்ளன. குறிப்பாக, சமகாலத்தில் தெற்காசிய மற்றும் தென்கிழக்காசியப் பிராந்தியத்தில் ஏற்பட்டுள்ள அரசியல் மற்றும் இன்னோரன்ன காரணங்களை மையமாகக் கொண்ட மதங்களுக்கிடையிலான பரஸ்பர புரிந்துணர்வற்ற நிலை, இப் பிராந்தியத்தின் சகவாழ்வுக்கு பெரும் அச்சுறுத்தலாகும் (Shirley, 2016)¹. எனவே, அவற்றுக்கான தீர்வுகளை நோக்கிப் போகவேண்டியது காலத்தின் தேவையாகும். இத் தீர்வுகளில் பௌத்த-இஸ்லாம் மதங்களுக்கிடையிலான புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்தும் முன்னெடுப்புகள் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. இதற்கு பௌத்த மற்றும் இஸ்லாமிய மார்க்கத்தின் கொள்கைகளிலுள்ள பொதுவான அம்சங்கள் மற்றும் ஒற்றுமைகள் என்பனவற்றை ஆய்வுக்குட்படுத்தி பௌத்த-முஸ்லிம் நல்லுறவை ஏற்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் இவ்விரு மதத்தைச் சார்ந்தவர்களும் தங்களைச்சாராத அடுத்த மதத்தைச் சார்ந்தவர்களைப் பார்க்கும் பிழையான மனப்பாங்கினையும், அதனடிப்படையான செயற்பாட்டினையும் மாற்றிக் கொள்ளக்கூடியதாய் அமையும்.

இஸ்லாமிய மார்க்கமானது முழுமையாக ஏகத்துவக் (ஓர் இறைவன்) கொள்கையில் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளதோடு (Britannica, 2023)², பௌத்தமானது தனிமனித விமோசனத்திற்காகப் பிறப்பற்ற வாழ்வை நோக்கிய பயணத்தை மையப்படுத்தி அதனது மத்திய கருத்தாடலை அமைத்துள்ளது (Peter, 1984)³. எனவே பௌத்தத்தில் தெய்வ கோட்பாடு சம்பந்தமான விடயங்களை தேடுவதோ இஸ்லாத்தில் மறுபிறப்பு மற்றும் பரிநிர்வாணம் சம்பந்தமான அம்சங்களை தேடுவதோ புரிந்துணர்வுசார் கலந்துரையாடலுக்கு ஏற்புடையதல்ல. அடிப்படையில் இவ்விரு மதங்களும் வித்தியாசமாக மத்திய கருத்தாடல்களைக் கொண்டிருப்பதே இதற்கான முக்கிய காரணமாகும். ஆகவே முஸ்லிம்கள், பௌத்தத்தை இஸ்லாமிய பின்புலத்திலோ அல்லது பௌத்தர்கள், இஸ்லாத்தை பௌத்த பின்புலத்தில் பார்ப்பதானது சிலபோது இவற்றின் கொள்கைகளை சரியாக விளங்குவதில் சிக்கல்களை கொண்டுவரலாம்.

துக்கம், அது தோன்றக் காரணம், அதன் முடிவு மற்றும் முடிவுக்கு எடுத்துச் செல்லும் மார்க்கம் என்பனவற்றையே நான்கு மேன்மையான உண்மைகள் என பௌத்தம் கூறுகின்றது. புத்தரின் அடிப்படைப் போதனைகள் எல்லாம் இந்த நான்கு மேன்மையான உண்மைகளுள் அடங்கிவிடும் (Ghananandha Thero, 2018)⁴. இந்த நான்கினுள் ஒவ்வொன்றும் முக்கியமானது ஆகும். ஏனென்றால் இவை ஒவ்வொன்றும் முழுமையின் ஒரு பகுதியாகவே ஒன்றோடொன்று இணைந்து செயற்படுகின்றன. இதில் நான்காவது உண்மையான துக்கத்தின் முடிவுக்கு எடுத்துச் செல்லும் மார்க்கம் பரிநிர்வாணம் நோக்கிய பயணத்தோடு சம்பந்தப்படுகின்றது (Ghananandha Thero, 2018)⁴. அதுவே அட்டாங்க மார்க்கம் அல்லது உண்ணதமான எண்வகை மார்க்கங்களாகும் (பாளி: அரியோ அட்தங்கிகோ மக்கோ, சமஸ்கிருதம்: ஆர்யஸ்டங்கமார்க்கா). இது எட்டுப் பிரிவுகள் அடங்கிய பாதையாகும் (Walpola Rahula, 1989)⁵. எட்டு அம்சங்களில் ஏழாவது அம்சமான சம்மாசதி என்ற உளவிழிப்புணர்வு சம்பந்தமான விளக்கங்களை தர்கீஸ் காமில் என்ற இஸ்லாத்தின் போதனையோடு ஒப்பிட்டு ஆய்வு செய்வதை இவ் ஆக்கம் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. ஆய்வின் முடிவானது பௌத்தமும் இஸ்லாமும் அடிப்படையில் நம்பிக்கை மற்றும் கொள்கைசார் வேறுபாடுகள் கொண்ட இரு வேறுபட்ட மதங்களாக இருப்பினும் சம்மாசதி மற்றும் தர்கீஸ் காமில் என்ற போதனைகளுக்கு மத்தியில் இணக்கமான அம்சங்களை அடையாளப்படுத்துவதாக அமைகின்றது.

உண்மையில் இஸ்லாமும், பௌத்தமும் இரு வேறுபட்ட அடிப்படைகளைக் கொண்ட மதங்களாக இருப்பினும் அவற்றில் ஒன்றாக இணைந்து பயணிக்க முடியுமான எத்தனையோ போதனைசார் அம்சங்கள் பரவிக் கிடக்கின்றன. அந்தவகையில் பௌத்த-இஸ்லாமிய மதங்களுக்கிடையிலான புரிந்துணர்வின் மூலம் நல்லதொரு கலந்துரையாடலொன்றை ஏற்படுத்துவதே இவ்வாய்வின் முழு நோக்கமாகும்.

ஆய்வெல்லை:

பௌத்த எண் வகை மார்க்கங்கள் விரிவான விக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன. என்றாலும் ஆய்வின் விரிவஞ்சி அதனது ஏழாவது போதனையான சம்மாசதி யினை தர்கீஸ் காமில் என்ற இஸ்லாத்தின் போதனையோடு ஒப்பிட முயற்சிக்கின்றது. இது பௌத்த முஸ்லிம் பரஸ்பர புரிந்துணர்வை மையப்படுத்திய ஆய்வு என்பதனால், சம்மாசதி என்ற பௌத்த போதனை எவ்வாறு இஸ்லாமிய போதனைகளுடன் ஒத்துப் போகின்றது என்பதனை ஆய்வு வரையரையாகக் கொண்டுள்ளது.

ஆய்வு முறையியல்:

குறிப்பிட்ட பௌத்த இஸ்லாமிய மதங்களது மூலக் கிரந்தங்கள், புனிதக்கிரந்தங்கள் உட்பட இவ் ஆக்கத்துடன் சம்பந்தப்படுகின்ற ஆய்வுகள், சஞ்சிகைகள் எழுதப்பட்ட நூல்கள், கட்டுரைகள் என்பன இவ்வாய்வின் மூலங்களாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இதற்காக தமிழ் ஆங்கிலம், சிங்களம், பாளி, அரபு போன்ற மொழிகளிலுள்ள ஆக்கங்கள் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவ்வாய்வின் முறையியலானது, இரு மதங்களுக்கிடையிலான புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் கொள்கை ரீதியான, நம்பிக்கை ரீதியான வேறுபாடுகள், எதிர் மறை கருத்துக்கள் என்ற பகுதிக்குச் செல்லாது சம்மாசதி மற்றும் தர்கீஸ் காமில் என்ற இரு போதனைகளதும் ஒற்றமை, வேற்றுமைகளை குறிப்பிட ஒப்பிட்டு ஆய்வு முறை (Comparative Method) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு அதனை விரிவாக விளக்கி பகுப்பாய்வினை மேற்கொள்வதற்காக விவரண விபரிப்பு முறை (descriptive approach) மூலம் ஆய்வு செய்ய முயற்சிக்கின்றது.

இவ்வாய்விற்காக முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் நிலைத் தரவு மூலங்களிலிருந்து தகவல்கள் பெறப்பட்டு மீளாய்வுக்குட்படுத்தி ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பௌத்த - இஸ்லாமிய மார்க்க மூலக் கிரந்தங்கள் இவ் ஆய்வுக்குரிய முதன்மைத் தரவுகளாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதுடன், தமிழ், ஆங்கிலம், சிங்களம் பாளி, அரபு போன்ற மொழிகளில் எழுதப்பட்ட ஆய்வுகள், சஞ்சிகைகள், நூல்கள், மற்றும் கட்டுரைகள் என்பன இவ் ஆய்வில் இரண்டாம் நிலைத் தரவு மூலங்களாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வின் மையமும் கலந்துரையாடலும்

அ) உன்னத எண்வகை மார்க்கமும் சம்மாசதி என்ற உளவிழிப்புணர்வும்

புத்தர் கண்ட நான்கு உண்மைகளாக துக்கம், அது தோன்றக் காரணம், அதன் முடிவு, முடிவுக்கு எடுத்துச் செல்லும் மார்க்கம் என்பன கூறப்படுகின்றன. இவையே நான்கு மேன்மையான உண்மைகள் என பௌத்தம் கூறுகின்றது. இதில் நான்காவது உண்மையான துக்கத்தின் முடிவுக்கு எடுத்துச் செல்லும் மார்க்கம் பரிநிர்வாணம் நோக்கிய பயணத்தின் மிக முக்கியமாதாகும். அதுவே உன்னதமான எண்வகை மார்க்கங்களாகும். இது விளக்கும் எட்டு அம்சங்களுல் ஏழாவது அம்சமே சம்மாசதி என்கின்ற நற்கடைபிடியாகும். கீழ்வரும் அட்டவணையானது, எண்சீர் மார்க்கம் பற்றியும் அதன் மொழி விளக்கம் பற்றியும் சுருக்கமான விளக்கத்தைத் தருகின்றது (Walpola Rahula, 1989; Bikku Bodi, 1994; Ramasuwani, 1956 & Piyadasa Thera, 2010)^{5,6,7,8}.

அட்டவணை 1

பௌத்த எண்சீர் மார்க்கம்

	ஆர்ய அஷ்டாங்கிக் மார்க்கம் (எண்சீர் மார்க்கம்)	ஆங்கில மொழியில்	தமிழ் விளக்கம் மொழி
1	சம்மாதிட்டி	Right Understanding (Right View)	நற்காட்சி
2	சம்மாசங்கப்பம்	Right Thought (Right Intention)	நற்சிந்தனை

3	சம்மாவாசா	Right Speech	நல்வாய்மை
4	சம்மாகம்மந்தா	Right Action	நற்செயல்
5	சம்மா அஜீவ	Right Livelihood	நற்ஜீவனோபாயம்
6	சம்மாவாயாம	Right Effort	நல்லூக்கம்
7	சம்மாசதி	Right Mindfulness	உளவிழிப்புணர்வு
8	சம்மாசமாதி	Right Concentration	நல்லமைதி

இதிலுள்ள ஒவ்வொன்றும் ஆழமான விளக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன. அதில் சம்மாசதி: உளவிழிப்புணர்வு என்பது எப்பொழுதும் விழிப்பாயிருத்தல், கருத்தோடிருத்தல், கவனமாய் இருத்தல் எனப்படுகின்றது (Ghanananda Thera, 2018)⁹. சதி என்றால் ‘கடைப்பிடி - விழிப்புணர்வு’ எனப்பொருள்படும். மேலும் இது “சம்மா சதி” என்று பாலியிலும், “சம்யக்ஸ்மிருதி” என்று வடமொழியிலும், “Rightmindfulness” என்று ஆங்கிலத்திலும் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இது தொடர்பாக புத்தர் பின்வருமாறு கூறினார்.

“ஓ பிக்குகளே! இரண்டு விதமான பிணிகள் உண்டு: ஒன்று உடற்பிணி, மற்றது மனப்பிணி. இரண்டொருவருடம் உடற்பிணி இன்றி இருப்பவர் உண்டு. நூறுவருடத்துக்கு அதற்கு மேலும் உடற்பிணி இல்லாதவர் இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு கணமேனும் மனப்பிணியில்லாதிருப்பவரைக் காண்பது அருமை” (Walpola Rahula, 1989)⁵

மனதில் உள்ள எண்ணங்களை சாதாரண சுயவுணர்வினால் நீக்க முடியாது. அதேபோன்று உண்மையை உய்துணர்வும் முடியாது. இவ்வாறு சிதறிக்கிடக்கும் மனதினை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு சாதாரண சுயவுணர்வு போதாது. இவற்றை சம்மா சதியினால் (உளவிழிப்புணர்வு) மாத்திரமே செய்ய முடியும். சம்மா சதியை நான்கு வழிகள் மூலம் அடைய முடியும் என புத்தபகவான் மொழிந்துள்ளார் (Ghanananda Thera, 2020)¹⁰, அவையாவன:

1. காயானுபஸ்ஸனம் (உடல் மீது விழிப்புணர்வை நிலைநிறுத்தி வைக்கும் முறை)
2. வேதனானுபஸ்ஸனம் (நுகர்ச்சியின் மீது விழிப்புணர்வை நிலை நிறுத்தி வைக்கும் முறை)
3. சித்தானுபஸ்ஸனம் (மனதின் மீது சுயவிழிப்புணர்வை நிலை நிறுத்தி வைக்கும் முறை)
4. தம்மானுபஸ்ஸனம் (தர்ம உய்த்துணர்விற்கு அவசியமான காரணிகள் மீது விழிப்புணர்வை நிலை நிறுத்தி வைக்கும் முறை) என்பனவாகும்.

இப்பயிற்சிகளினால், தற்போதைய தருணத்தில் நமக்குள்ளும் நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதையும் கவனிப்பதோடு, நடைமுறையில், தற்போதைய நிகழ்வைப் பற்றி சிந்தித்து, நிகழ்காலம் அமைதியான மற்றும் விழிப்புடன் இருக்க மனம் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

காயானுபஸ்ஸனா: புத்த பகவான் முதன் முதலாக மொழிந்த தியானம் “ஆனாபானசதி” தியானமாகும். ஆனாபானாசதி என்றால் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு எனும் இரண்டின் மீதும் கவனம் செலுத்துவதாகும். இதுவும் நாற்பேருண்மைகளை உணருவதற்கான வழிகளில் ஒன்றாகும் (Bikkhu Bodi, 1994)⁶ மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கு இந்தத் தியானமுறை பௌத்தத்தில் மிகப் பிரசித்தமானது. இது உடம்பு சம்பந்தப்பட்ட தியானம். உடம்பின் தொழிற்பாட்டைப் பற்றி விழிப்பாயிருப்பதற்கு வேறு பல தியான முறைகளுமுண்டு.

புத்தபகவான் இந்த தியானம் தொடர்பாக மொழியும்போது முதலில் மொழிந்த விடயம் ‘தனிமை’ என்பதாகும். அதாவது ஆரணியத்திற்குச் சென்றோ, மரநிழலிற்குச் சென்றோ அல்லது யாருமற்ற தனியான இடத்திற்குச் சென்றோ இதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். அடுத்தாக தியான நிலையில் அமர வேண்டும். “உஜுங் காயங் பணிதாய” அதாவது

இருகால்கலையும் மடித்துக் கொண்டு முதுகு நேராக இருக்குமாறு கீழே அமர்தல். புத்த பகவான் மொழிந்தார் “சோ சதோவ அஸ்ஸதி” அவர் முழு அவதானிப்புடன் மூச்சை உள்வாங்குவார். “சதோ பஸ்ஸ தி” முழு அவதானிப்புடன் மூச்சினை வெளியிடுவார். இதுவே இந்த தியானத்தின் (Ghanananda Thera, 2020)¹⁰. இது தொடர்பாக தம்மபதம் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்படுகின்றது.

“யேசங் ச சசுமாரத்தா
நிச்சங் காயகதாசதி
அகிச்சங் தே ந சேவந்தி
கிச்சே சாதச்சகாரினோ
சாதனங் சம்பஜானானங்
அத்தங் கச்சந்தி ஆசவா”

“ஆனால் எவரேனும் ஒருவர் காயானுபஸ்ஸனத்திலேயே எந்நேரமும் மிகவும் சிறப்பான முறையில் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பாராயின் அவர் செய்யக்கூடாதன செய்வதற்கு முற்பட மாட்டார். செய்யவேண்டியன மாத்திரம் எந்நேரமும் செய்வார். மிகவும் சிறப்பான முறையில் விழிப்புணர்வுடன் வசிக்கும்போது, அவர்களுடைய கிலேசங்கள் அழிந்துவிடும்” (Dhammapada, 2013)¹¹.

ஆனாபானசதியை மேற்கொள்வதற்கு முன்னர் புத்தானுஸ்ஸ தியானத்தை மேற்கொள்ளுமாறு குறிப்பிடப்படுகின்றது. அதாவது புத்தபகவானுடைய தன்மைகளை நினைவு கூர்ந்து உள்ளத்தை அமைதிபடுத்துதல். தியான நிலைக்குச் செல்வதற்கு இச்சாதரணமான “ஆனாபானசதி” அவசியமாகும். (Ghanananda Thera, 2020)¹⁰.

வேதனானுபஸ்ஸனம்: பொதுவாக நாம் வேதனை எனும் சொல்லை துக்கம் சார்ந்த விடயங்களிற்கே பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் புத்தபகவான் வேதனை எனும் சொல்லை நுகர்ச்சி எனும் ஒரு சொல்லிற்கு பயன்படுத்துகிறார். (நுகர்வுகள் - துக்கம், சந்தோசம், சமநிலையான உணர்வுகள்)

மனத்தில் உண்டாகும் வேதனை (நுகர்வு)கள். உணர்ச்சிகள் என்பவற்றைப் பொறுத்தவரையில் இன்பமானவையோ, துன்பமானவையோ, நொதுமலானவையோ எவையாயிருந்தாலும் அவற்றை விழிப்போடு கருத்திற் கொள்வதோடு அவை எவ்வாறு தம்முன்னோன்றி மறைகின்றன என்பதைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது நம்முள் தோன்றும் கவலை, துன்பம், துயர் என்ற உணர்வுகள் தோன்றுவதற்கான காரணம் என்னவென்று ஆராய வேண்டும். அது எவ்வாறு தோன்றுகிறது, எவ்வாறு மறைகிறது என ஆராய வேண்டும் என இத்தியான முறை குறிப்பிடுகிறது (Walpola Rahula, 1989)⁵. ஒரு விஞ்ஞானி ஆராய்வது போல் ஆய்வு செய்ய வேண்டும். தன்னை இதனுள் ஈடுபடுத்த கூடாது. என்னுடைய உணர்ச்சி, என்னுடைய வேதனை என்று ஆராயக்கூடாது. ஒரு உணர்ச்சி, ஓர் வேதனை என்ற அடிப்படையில் புற நிலையிலிருந்து ஆய்வு செய்ய வேண்டும் என்கிறது.

சித்தானுபஸ்ஸனம்: நமது மனம் பற்றுடையதாயிருத்தல் அல்லது பற்றற்ற நிலையில் இருத்தல் என்பதனை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். துவேஷம், பகை, பொறுமை என்பவற்றில் வசப்பட்டிருந்தால் அதை முற்றாக உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். கருணை, மைத்திரி நிரம்பியிருந்தால் அல்லது தெளிவற்றிருந்தால் அல்லது தெளிவாக புரியக்கூடியதாயிருந்தால் அதை நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கண்ணாடியில் முகத்தைப் பார்ப்பது போல் நம் மனதைப் பார்க்க வேண்டும் (Walpola Rahula, 1989)⁵. மனம் என்பது காரணங்களால்

தோன்றியதாகும். காரணங்கள் இல்லாமல் போகும் போதுத மனம் இல்லாமல் போகும். அதேபோன்று மனதை தவறான பாதையில் செலுத்தினால் தவறான பாதையிலே அது செல்லும். நல்வழியில் செலத்தினால் நல்வழியில் செல்லும். எனவே தான் புத்தபகவான் இந்த மனதினை அதன் இஷ்டப்படி செல்ல விடாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும் என மொழிந்துள்ளார்.

“யஸ்ஸ சேதங் சமுச்சின்னங்
மூலகச்சங் சமுஹதங்
ச வே திவா வா ரத்திங் வா
சமாதிங் அதி கச்சதி”

“ஒருவரால் இந்த மனம் நொந்து கொள்ளுதலை முதலிலேயே இல்லாதொழித்துக் கொள்ள முடியுமாயின், உண்மையிலேயே இராக்காலத்திலோ அல்லது பகற்காலத்திலோ எக்காலத்தில் வேண்டுமானாலும் அவரால் உளச்சமாதியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்” என தம்மபதம் (2013)¹¹ குறிப்பிடுகின்றது. மேலும் நொடிக்கு நொடி மாற்றமடையக்கூடிய இந்த மனதினை ‘நான்’ ‘எனது’ ‘எனது ஆத்மம்’ என நினைக்க வேண்டாம் என புத்தபகவான் மொழிந்துள்ளார்.

தம்மானுபஸ்ஸனம்: புத்தரை அவர் அருளிய தர்மத்தினூடாகவே உணர முடியும். எனவே தான் முப்பத்திரண்டு மகா புருஷ இலட்சணங்களுடன் கூடிய அதி சுந்தர திருவுடலைக் கொண்டிருந்த பகவானை இமைக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த வக்கலீ எனும் தேரரிடம் புத்தர்: “புண்ணியமிகு வக்கலீ எதற்காக நீங்கள் இந்த அருவருக்கத்தக்க இழிவான உடலை பார்க்கிறீர்? தர்மத்தினை காணுங்கள் என்னைக் காண்பீர்கள்” என மொழிந்தார் (Bikku Bodi, 1994)⁶.

எண்ணங்கள், கருத்துக்கள், கற்பிதங்கள், பொருள்கள் என்பன பற்றி அவற்றின் தன்மையையும், அவை எவ்வாறு தோன்றி மறைகின்றன என்பன பற்றியும் எவ்வாறு வளர்க்கப்படுகின்றன, எவ்வாறு ஒடுக்கப்படுகின்றன என்பன போன்றவற்றைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது பஞ்ச காமங்கள் மீது ஆசை தோன்றும் போது ‘காம ஆசை தோன்றியது’ என எண்ணாமல், காம இச்சை காரணங்களாலே தோன்றியது என்பதால் அந்தக் காரணத்தை அழிக்க வேண்டும். அதே போன்று கோபம் கொள்ளும் போது ‘என்னுள் கோபம் தோன்றியுள்ளது என எண்ணாமல் இந்த கோபம் காரணங்களாலே தோற்றம் பெற்றுள்ளது. இதனை அழிக்க அன்பு கொண்ட மனதினை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது தொடர்பாக தம்மபதம் (2013)¹¹ பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றது.

“சுப்பபுத்தங் பபுன்ஜந்தி
சதா கோதமசாவகா
யேசங் திவா ச ரத்தோ ச
நிச்சங் தம்மகதா சதி:

“எவரேனும் இரவும் பகலும் எந்நேரமும் தம்மானுஸ்ஸதி தியானத்தில் ஈடுபடுவாராயின் கௌதம புத்தபகவானது அந்த சீடர்கள் எந்நாளும் புத்துணர்ச்சியுடனே கண்விழிப்பார்கள்”

இந்த நான்கு வகையான தியானங்களைப் பற்றி சதிபட்டான சூத்திரம் என்ற சிங்கள நூலில் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது (Dhammarathana Himi, 2017)¹²

ஆ. தர்கீஸ் காமில்: இஸ்லாத்தின் பார்வையில் நற்கடைப்பிடி

தர்கீஸ் என்ற சொல்லானது அரபியில் விழிப்பு நிலையினை (Act of concentrating) விளக்கப்படுத்தும் அவ்வாறே காமில் என்ற சொல்லானது முழுமையான என்ற கருத்தைக் கொடுக்கும் (Almaany English Arabic Dictionary, 2023)¹³. எனவே இவ் இரு சொற்களால் உருவான தர்கீஸ் காமில் என்ற பிரயோகம் பூரண விழிப்புநிலையினை விளக்கி நிற்கிறது. பூரண விழிப்பு நிலையை விளக்கும் அநேக இஸ்லாமிய கோட்பாடுகள் மற்றும் போதனைகள் காணப்படுகின்றன அதில் தியானம் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. தியானம் என்பது இறைவனுக்கு முழுமையாக சரணடையும் கலையாக உள்ளதோடு, இஸ்லாம் தியானத்தை ஆன்மீகத்தின் மையத்தில் நோக்குகிறது. மேலும் குறிப்பிடுவதாயின், தியானம் என்பது முற்றிலும் அமைதியான நிலை என்பதோடு, நனவு நிலையில் (Conscious state) அல்லாஹ்வுக்கு கட்டுப்படுவதாகும் (Fathima, 2020)¹⁴.

இஸ்லாத்தில் விளிப்போடிருத்தல் அல்லது உளவிழிப்புணர்வு, கடவுள் நம்பிக்கை என்பன மிக நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவைகளாகும். (ஆகையினால் உளவிழிப்புணர்வில் கடவுள் நம்பிக்கை மற்றும் நல்லெண்ணம், நற்செயல் என்பன ஒன்றோடொன்று தொடர்புபட்டதாகவே காணப்படுகிறது) விளிப்போடிருத்தல் என்பது ஒவ்வொரு செயலிலும் அல்லாஹ்வை தொடர்புபடுத்திவை அடிப்படையாகக் கொண்டு (அதாவது கடவுளை நினைத்து) செயற்படுவதாகும். இதன் நோக்கம் தீய எண்ணங்களிலிருந்து மனதை தூய்மைப்படுத்துவதாகும். மேலும், இஸ்லாமிய 'தியானம்' என்பதற்கு அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தை 'திகர்', அதாவது 'நினைவு' என்பதாகும் ("The moral guide to faith-based meditation", 2020)¹⁵. தியானம் மற்றும் வழிபாடு (இபாதத்) என்பவற்றின் இலக்கு இறைவனை நினைப்பதாகும். உதாரணமாக: படைப்பாளன், பராமரிப்பவன் போன்றவற்றால் நினைவுபடுத்தல். மேலும், இறைத்தியானமென்பது இறைவனை நினைவுபடுத்தினூடாகவே நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. இதனையே அல்குர்ஆன் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றது. "நம்பிக்கை கொண்டோரின் உள்ளங்கள் அல்லாஹ்வின் நினைவால் அமைதியடைகின்றன. கவனத்திற் கொள்க! அல்லாஹ்வின் நினைவால் தான் உள்ளங்கள் அமைதியடைகின்றன" (Al-Qur'an, 13:28)¹⁶.

இறைவனை நினைக்கின்ற போதே நாம் எம்மை அடையாளம் காணமுடியும். இறைத்தியானத்தில் உடல், அறிவு- அகல், இதயம் - கல்ப், என்பன ஈடுபடுத்தப்படுகின்றபோதே முழுமையடைகிறது. அதேசமயம் உடல், அறிவு, இதயம் என்பன எமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லை: இறைவனின் கைவசமுள்ளது என்பதனை இறைவனை நினைப்பது ஓர் முஸ்லிமிற்கு உணர்த்துகிறது. மேலும் இது 'நான்' எனும் அகங்காரத்தை மனிதனிடமிருந்து அழிக்க வழி செய்கிறது. ("The moral guide to faith-based meditation", 2020)¹⁵.

இஸ்லாமிய பாரம்பரியமான “உணர்வு வளர்ச்சி” அல்லது “உள அமைதி” யை அடைவதற்கு உதவும் விடயங்கள்.

இஸ்லாத்தில் காணப்படும் அனைத்து வழிபாடுகளும் மனிதனுடைய நனவு நிலையை (Conscious வளர்ச்சியடையச் செய்யும் விடயங்களாகும். இதன் மூலம் ஒருவர் இறைவனை உணர்ந்து கொள்கிறார். இத்தியானமானது பல்வேறு வடிவங்களில் இஸ்லாத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. அவற்றில் தொழுகை, குர்ஆன் ஓதுதல், திகர் செய்தல்,

நோன்பிருத்தல், பாவமன்னிப்புக் கேட்டல் என்பன முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இவற்றின் மூலம் உடல் மற்றும் உள்ளம் மேம்படுத்தப்படுகிறது.

1) ஐந்து நேரம் தொழுதல்:

இது இஸ்லாத்தின் தூணாகவும் ஒரு முஸ்லிமுடைய ஆரம்ப அடிப்படைக் கடமையுமாகும். இத்தொழுகையானது அல்லாஹ்வை திக்ர் (நினைப்பதற்கும்) அவனுக்கு ஷுகர் (நன்றி) செய்வதற்குமான சிறந்த வழியாகும். மேலும், விளிப்போடு இருப்பதற்கான சிறந்த வழிமுறையாகும். அல்லாஹ்வை நெருங்கவும், அவனுடன் உரையாடவும் சிறந்த ஊடகம். இத்தொழுகையானது பாவமான செயல்களில் ஈடுபடாமல் மனிதனைத் தடுக்கும்.

இஸ்லாம் தொழுகையைப் பற்றி குறிப்பிடும் போது ‘இகாமதுஸ் ஸலாஹ்’ தொழுகையை நிலைநிறுத்த வேண்டும் என்றே கட்டளையிடுகிறது. இகாமத் ஸலாஹ் என்பது தொழுகையை அதற்கேயுரிய முறையிலும் நேரத்தைப் பேணியும் தொழுவதாகும்.

“அவர்கள் தமது தொழுகையில் நிலைத்திருப்பார்கள்” (Al-Qur’an, 43:23)¹⁶

இஸ்லாமிய பிரார்த்தனை, பொதுவாக சலாத் என்ற அரபு வார்த்தையால் குறிப்பிடப்படுகிறது, இது தியானத்தின் ஒரு வடிவம் ஆகும் (Alwasiti, 2010)¹⁷. தொழுகைகும் தியானத்திற்கும் இடையிலான ஒப்பீடு பலவாறாக நோக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு நபர் தியானத்தில் இருந்து பெறும் அனைத்து வசதிகளையும் தொழுகை வழங்குகிறது. ஆனால் தியானத்தில் கிடைக்காத பல நன்மைகள் தொழுகை தருகிறது. நாம் விளிப்போடிருப்பதற்கு எமது தொழுகையை நிலைநாட்ட வேண்டும். அவ்வாறு தொடர்ச்சியாக நிலைநாட்டுவதற்கு நாம் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் உண்டு, அவை,

1. தொழுகையை தாமதப்படுத்தாமல் அதற்குரிய நேரத்தில் நிறைவேற்ற வேண்டும்.
“மேலும் அவர்கள் தமது தொழுகையைப் பேணுவார்கள்.” (Al-Qur’an, 23:09)¹⁶
2. தொழுகையை விடாது தொடர்ச்சியாக தொழ வேண்டும். இது தொடர்பாக அல்குர்ஆன் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறது.
“அவர்கள் தமது தொழுகையைப் பேணுவார்கள்” (Al-Qur’an, 70:34)¹⁶
அதாவது தொழுகையை விடாமல் தவறாமல் தொழுவார்கள் என்பதே இவ்வசனத்தின் பொருளாகும்.
3. உள்ளச்சத்தோடு தொழவேண்டும்.
“அவர்கள் தமது தொழுகையில் உள்ளச்சத்தைப் பேணுவார்கள்” (Al-Qur’an, 23:02) ¹⁶
4. தொழுகையின் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை முழுமையாக உள்ளச்சம் பேணப்படல் வேண்டும்.
“அவர்கள் தமது தொழுகையில் நிலைத்திருப்பார்கள்” (Al-Qur’an, 70:23) ¹⁶
5. தொழுகையானது ஜமாஅத்தாக நிறைவேற்றப்பட வேண்டும் என்பனவாகும்.
“நீங்கள் தொழுகையை நிலைநாட்டுங்கள், ஸகாத் கொடுங்கள், றுகூஉ செய்பவர்களுடன் சேர்ந்து றுகூஉ செய்யுங்கள்” (Al-Qur’an, 43:02) ¹⁶

தொழுகையில் பல நலன்கள் இருக்கின்றன, அவ்வாறே யோகாவை ஒத்த பலன்களும் காணப்படுகின்றன. அதேசமயம் இத்தொழுகையில் உடல், உள ரீதியான பல்வேறு நன்மைகள் காணப்படுவதனை இன்றைய ஆய்வுகளும் நிரூபித்துள்ளன. (Imamoglu & Dilek, 2016)¹⁸.

2) அல்குர்ஆனை ஒதுதல் - அதனை சிந்தித்தல்.

அல்குர்ஆனை ஒதுதல் (படிப்பது, சிந்திப்பது) தியானத்தில் மிக முக்கியமானதாகும். எமது அன்றாட வேலைகளைப் பார்த்துக்கொண்டே இதனை நடைமுறைப்படுத்த முடியும். மிகவும் கவலையை உணரும் தருணங்களில் குர்ஆனை ஒதுகின்ற பொழுது அது புதுப்பிக்கப்பட்ட நேர்மறையான சிந்தனையை கொடுக்கிறது. அல்குர்ஆன் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறது:

“இது வேதமாகும். இதில் எத்தகைய சந்தேகமும் இல்லை. இறையச்சமுடையோருக்கு நேர்வழி காட்டும்” (Al-Qur’an, 02:02)¹⁶

“அவர்கள் இந்தக் குர்ஆனை சிந்திக்க வேண்டாமா,” (Al-Qur’an, 02:146)¹⁶

போன்ற வசனங்கள் ஊடாக அல்லாஹ் அல்குர்ஆனை ஒதுமாறு, படிக்குமாறு குறிப்பிடுவதனை அவதானிக்க முடியும். அதே போன்று இக்குர்ஆன் ஒதும் அழகிய தொனியினாலும், குர்ஆனை படித்து உணர்ந்ததினாலும் இஸ்லாத்தை தழுவினவர்கள் ஏரளம் உள்ளனர்.

3) திக்ர் - அதாவது இறைவனை நியாபகமுட்டுதல்

திக்ர் என்பது மனிதனுக்கும் அல்லாஹ்வுக்கும் இடையே நடக்கும் ஒரு மகத்துவமான உடன்படிக்கையாகும். திக்ரின் ஒரு சக்தி வாய்ந்த வடிவமே கடவுளின் அழகான பெயர்களை தியானிப்பது (உச்சரிப்பது) ஆகும்.

“அல்லாஹ்வை நினைப்பதே மிகப் பெரியது. நீங்கள் செய்பவற்றை அல்லாஹ் அறிவான்” (Al-Qur’an, 25:45)¹⁶

இப்போது அப்பால் (ரஹி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்: மக்கள் கடமையான தொழுகையை முடிக்கும் போது சப்தமாக திக்ர் செய்யும் நடைமுறை நபி (ஸல்) அவர்களுடைய காலத்தில் காணப்பட்டது (Buhary, 2001)¹⁹. மன அமைதியும் இறையருளையும் அள்ளித்தரும் இறைநினைவு அதிகமாக நம்மிடம் இருக்க வேண்டும்.

“நம்பிக்கை கொண்டோரே அல்லாஹ்வை அதிகமதிகம் நினையுங்கள்” (Al-Qur’an, 33:41)¹⁶

“நல்லடியார்களாக இருக்கும் ஆண்களும் பெண்களும் அல்லாஹ்வை அதிகமதிகம் நினைவுகூறுவார்கள்” (Al-Qur’an, 33:35)¹⁶

இஸ்லாத்தில் தொழுகையை நிறைவேற்றுவதற்காக நேரங்களும், சட்டங்கள், மற்றும் ஒழுங்குகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள போதிலும், திக்ர் என்ற அல்லாஹ்வை நினைவுகூறுகின்ற கிரியையை எந்நிலையிலும் நிறைவேற்ற கூற முடியும்.

“அவர்கள் நின்றும், அமர்ந்தும், படுத்த நிலையிலும் அல்லாஹ்வை நினைப்பார்கள். வானங்கயும் பூமியும் குறித்து சிந்திப்பார்கள்” (Al-Qur’an, 03:191)¹⁶ அதாவது எம்மையும் எம்மைச் சுற்றியுள்ளவை பற்றியும் சிந்தித்தல் பற்றி இது பேசுகிறது.

நாம் அல்லாஹ்வை நினைக்கும் போது அல்லாஹ்வும் எங்கள் மீது அவனது கவனத்தை செலுத்துகிறான் என்று குர்ஆன் குறிப்பிடுகின்றது.

“என்னை நினையுங்கள் நானும் உங்களை நினைக்கிறேன். எனக்கு நன்றி செலுத்துங்கள். எனக்கு நன்றி மறக்காதீர்கள்” (Al-Qur’an, 02:152)¹⁶

இறைவனை திக்ர் செய்தல் தொடர்பாக நபி (ஸல்) அவர்கள் பின்வருமாறு கூறினார்கள்: இறைவனைத் துதிக்கும் இரண்டு வாக்கியங்கள் அளவற்ற அருளாளனுக்கு

பிரியத்திற்குரியவை. நாவுக்கு எளிதானவை: (நன்மை தீமை நிறுக்கப்படும் தராசில் கனமானவை ஆகும்). அவை:

‘சுபுஹானல்லாஹி வபிஹம்திஹி’ (அல்லாஹ்வைப் போற்றி புகழ்ந்து துதி செய்கிறேன்)

‘சுபுஹானல்லாஹி அழீம்’ (கண்ணிமிக்க அல்லாஹ்வை தூயவன் எனத் துதிக்கிறேன்) (Buhary, 2001)¹⁹

4) இறைவனிடம் தொடர்ந்து பாவமன்னிப்புக் கேட்டல்:

இவ்வுலகில் வாழும் அனைவரும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் அறிந்தோ அல்லது அறியாமலோ தவறுகள், பாவங்கள் இழைக்கின்றனர், இவ்வாறு பாவங்கள் செய்தவர்களினுடைய மனம் குற்ற உணர்வினால் நிம்மதியிழந்து காணப்படும். இதற்கு தீர்வாக பாவங்களை மன்னிக்கக்கூடிய அல்லாஹ் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறான்.

“அவன் நேர்வழி வந்த பின்பும் இணைவைத்தலை தவிர ஏனைய அனைத்து பாவங்களுக்கும் மன்னிப்புக்கேட்பவர்களை மன்னிக்கின்றான்” (Al-Qur’an, 04:48)¹⁹

நபி (ஸல்) அவர்கள் இவ்வாறு கூறினார்கள்: “றமழானுடைய ஆரம்பப் பத்து தினங்களும் றஹ்மத்தாகும். அதன் நடுப்பகுதி நடுப்பத்து தினங்கள்) பாவமன்னிப்பாகும். இறுதிப்பத்து தினங்கள் நரக விடுதலையாகும்” (Baihaqi, 2003)²⁰

மேலும் பின்வரும் அல்குர்ஆனிய வசனங்கள் பாவமன்னிப்பு பற்றி பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றது.

“பாவங்களைவிட்டு மீள்பவர்களை நிச்சியமாக அல்லாஹ் நேசிக்கிறான். இன்னும் தூய்மையாக இருப்போரையும் நேசிக்கிறான்” (Al-Qur’an, 02:222)¹⁶

“எனினும் இதன் பிறகு இவர்களில் எவரேனும் தம் பாவங்களை உணர்ந்து மன்னிப்புக்கோரி தங்களை சீர்திருத்திக் கொள்வார்களாயின் மன்னிப்புக் கிடைக்கக்கூடும். நிச்சியமாக அல்லாஹ் மன்னிப்பவனாகவும். அருள்பெருங் கிருபையாளனாகவும் இருக்கிறான்” (Al-Qur’an, 03:89)¹⁶

5) நபி முஹம்மத் (ஸல்) அவர்களுக்கு ஸலவாத் அதிகமாக கூறுதல்.

இஸ்லாத்தில் தியானம் பல வழிகளில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது என இப்பனு அல்-கையிம் கூறுவதோடு அவற்றை தெளிவாகவும் விளக்கியுள்ளார். அவை, பிரதிபளிப்பு (reflecting), நினைவுகூறுதல் (remembering), ஆய்வு செய்தல் (nathr), தியானம் (meditating), சிந்தனை செய்தல் (I’tibat), விவாதித்தல் (tadabbur) யோசித்தல் (istibsar)” என்பனவாகும் (Ibnul Qayyim al Jawziyyah, 2010).²¹

பிரதிபளிப்பு: (Taffakur - Reflection)

பிரதிபளிப்பு என்றால் ஆக்கபூர்வமாக இறைவனை சிந்தித்தல். அல்லாஹ்வின் மகத்துவத்தை பிரதிபளிக்கும் விடயங்களை நாம் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடைவ சிந்திக்கிறோம்? அதற்காக எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகிறோம்? என்பதில் தங்கியுள்ளது. இன்றைய 21ஆம் நூற்றாண்டு பொழுதுபோக்கு நிறைந்த காலமாக இருப்பதால் இறைப் படைப்பை சிந்திப்பதற்கு நேரம் இல்லாமையை தோற்றுவித்துள்ளது. ஆகையினால், எம்முள் தீர்க்கப்படாத எண்ணங்கள், யோசனைகள் காணப்படுகின்றன. இது இறுதியாக மன அழுத்தம், பதட்டம், பயம் என்பவற்றிற்கு வழிவகுக்கின்றது. எனவே, இறைவனின் படைப்பினங்களை சிந்திப்பது

அவசியமானதாகும். (இறைப்படைப்பை பஜர் தொழுகைக்குப்பிறகு சிந்திப்பது உகந்தது என இப்பினு கையிம் குறிப்பிடுகிறார்)

நன்றியுணர்வு:

நாம் நம் நன்றியுணர்வினை வெளிப்படுத்துபவர்களாக இருக்க வேண்டும். இதனை தினசரி கூற வேண்டும். உமர் இப்பினு அப்துல் அஸீஸ் கூறுகிறார்: எல்லாம் வல்ல அல்லாஹ் சிறந்த அருட்கொடையாளன். அவனது அருட்கொடைகளைப் பற்றி சிந்திப்பது சிறந்த வழிபாடாகும்” அதாவது இதுவும் ஒரு வணக்கத்தில் உள்ளடங்குகிறது என்கிறார்.

தனிமைப்படுத்தல்:

நபி (ஸல்) அவர்கள் நடைமுறைப்படுத்திய வழிமுறைகளில் ஒன்று தனிமைப்படுத்தல் ஆகும். அவர் அவரை சுற்றி நடைபெறுவனவற்றை புரிந்து கொள்வதற்காக ஹிராகுகையில் தனிமையில் நாட்களைக் கழித்தார். நபித்துவம் கிடைத்ததற்குப் பின் அவர் இறைகட்டளைக்கிணங்க கூறியவற்றில் ஒன்று தான் ரமழானில் ஆண், பெண் என இருவரும் கடைசி இரவுகளில் இஃதிகாப் இருக்குமாறு பரிந்துரைத்தார். எம்மால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இதனை நடைமுறைப்படுத்த முடியும். நபி (ஸல்) அவர்கள் தனிமை அமைதியுடன் வருகிறது என்றார்:

“யார் அல்லாஹ்வையும் மறுமைநாளையும் நம்புகிறாரோ அவர் நல்லதைப் பேசட்டும் அல்லது அமைதியாக இருக்கட்டும்” (Buhary, 2001)¹⁹

சுபியான் அல்-திவாரி இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்: நீண்டகால அமைதியை (தனிமையை) கடைபிடிப்பது வழிபாட்டின் திறவுகோலாகும்” (Fathima, 2020)¹⁴

தனிமைப்படுத்தல் பயிற்சியானது தொழுகையில் கவனத்தையும், விளிப்புணர்வையும் அடைவதற்கான சில நுட்பங்களை பயிற்றுவித்துக்கொள்ள உதவுகிறது. நமது எண்ணங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டாலே எமது செயல்களை புரிந்து கொள்ள முடியும். மனப்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சி என்பது உள்ளத்தை அடக்குவதற்கு அல்ல மாறாக எண்ணங்கள் தொடர்பாக விளிப்புணர்வை பெற்றுக் கொள்ளலாகும்.

இஸ்லாத்தில் தொழுகை போன்று குறித்த நேரத்தில் இறைவனை நினைவுகூற வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்படவில்லை. எனினும், இறைவனை எந்நேரத்திலும், எத்தருணத்திலும் நினைவு கூர்ந்து உள்ளங்களை அமைதியடையச் செய்ய முடியும். இதனையே அல்குர்ஆன் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றது.

“அத்தகையோர் நின்ற நிலையிலும்இ இருந்த இருப்பிலும் தங்கள் விலாப் புறங்களில் (சாய்ந்து) இருக்கும் போதும் அல்லாஹ்வை (நினைவு கூர்ந்து) துதிக்கிறார்கள்;” (Al-Qur’an, 03:191)¹⁶

முடிவுரை:

ஒற்றுமை:

பொலத்தம் போதிக்கின்ற சம்மாசதி மற்றும் இஸ்லாம் போதிக்கும் தர்கீஸ் காமில் உளவிழிப்புணர்வு பற்றிய பொலத்த-இஸ்லாமிய கலந்துரையாடலானது நெறுங்கிய ஒற்றுமைகளை விளக்குவதாக அமையப்பெற்றுள்ளது. இரு சமயமும் மனிதனின் கவலைகளை அகற்றி சீறிய முறையில் வாழவே வழிகாட்டுகிறது

வேற்றுமை:

இஸ்லாமிய மார்க்கத்தின் உளவிழிப்புணர்வு என்பது, ஒவ்வொரு செயலிலும் சர்வ வல்லமையுடைய இறைவனை (அல்லாஹ்வை) நினைவு கூறுவதுடன் அதனை நடைமுறையாகவும் வரையறுத்து குறிப்பிடுகின்றது. இவ்வாறு மனிதன் இறைவனை நினைவு கூறும் போது அவன் விழிப்போடு இருக்க வைக்கிறது. அத்தோடு அவனுள் தோன்றும் பிரச்சினைகளையும் இம்முயற்சி குறைக்கிறது. இவை மாத்திரமன்றி மனிதனுக்கும் இறைவனுக்கும் இடையிலான தொடர்பினையும் அதிகரிக்க உதவுவதாக அமைகிறது.

பௌத்தம் மனதில் தோன்றும் சோதனைகள் அல்லது கவலைகளை சாதாரண சுயவுணர்வினால் நீக்க முடியாது என குறிப்பிடுவதோடு, மனிதனை ஒருமுகப்படுத்துவதற்காக நான்கு வழிகளை போதிக்கிறது. இதன் மூலம் மனிதன் உள் அமைதியடைவதற்கு வழி ஏற்படுவதோடு, பௌத்தம் குறிப்பிடும் மிக உயரிய நிலையான நிர்வாண நிலையை அடைவதற்குமான முயற்சியாக இது காணப்படுகின்றது.

	'சம்மா சதியை' அடைய குறிப்பிடும் வழிமுறைகள்	'தர்கீஸ் காமில்' இனை அடைய இஸ்லாம் குறிப்பிடும் வழிமுறைகள்
01.	காயானுபஸ்ஸனம்	
02.	வேதனானுபஸ்ஸனம்	ஐந்து நேரம் முறையாகத் தொழுதல்
03.	சித்தானுபஸ்ஸனம்	அல்குர்ஆனை ஒதுவதோடு அதனை சிந்தித்துப் பார்த்தல்.
04.	தம்மானுபஸ்ஸனம்	திகர் - இறைவனை நியாபகமூட்டல்.
05.		இறைவனித்தில் தொடர்ந்து பாவமன்னிப்புக் கேட்டல்.

மனிதன் மனிதனாகவும் குறிப்பாக பல்லின சமூகத்தில் சகவாழ்வுடன் வாழ்வதற்கும் நாகரீகங்களுக்கிடையிலான கலந்துரையாடல் மிக முக்கியமானதாகும். அவ் அடிப்படையில் இவ் ஆய்வானது இரு பெரும் நாகரீகங்களின் பொதுத்தன்மைகளை அலசி ஆராய முற்பட்டுள்ளது. இதனை சிறப்பான முறையில் முன்வைப்பதற்காக ஆய்வின் விரிவஞ்சி பௌத்த சம்மாசதி இஸ்லாமிய தர்கீஸ் காமிலுடன் ஒப்பிட்டு ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வானது எதிர்கால ஆய்வுகளுக்கும் துணை நிற்கும் என நாம் நம்புகிறோம்.

References:

1. Shirley, B.M. (2016). *Buddhist-Muslim Violence in South and South-East Asia: The Local Becomes Regional, or a Clash of Civilizations?*. Retrieved from <https://intpolicydigest.org/buddhist-muslim-violence-in-south-and-south-east-asia-the-local-becomes-regional-or-a-clash-of-civilizations/>.
2. Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2023, February 26). tawhid. Encyclopedia Britannica. Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/tawhid>
3. Peter, D. S. (1984). *Fundamentals of Buddhism*. Buddha Dharma Education Association.
4. Ghananandha Thero, K. (2018). *Matramuradha Unnadha Saththiyam*. Department of Education Sri Lanka.

5. Walpola Rahula. (1989). *Pudha Baqawan Aruliya Poothanaikal*. Ministry of Religious affairs.
6. Bhikku Bodhi. (1994). *The Noble Eightfold Path The way to the end of suffering*. Buddhist Publication Society.
7. Ramasuwami, P. (1956). *Bawdda Darumam*. Hilal Printers.
8. Piyadassi Thero. (2010). *The Threefold Division of the Noble Eightfold Path*. Buddhist Publication Society.
9. Kiribathgoda Ghanananda. (2018). *Karman entral enna*. Mahamegha Publication.
10. Kiribathgoda Ghanananda. (2020). *Budhdha Baqawan Molindaruliya Thiyanangal*. Mahamegha Publication.
11. *Dhammapada*. (2013). The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
12. Dhankande Dhammarathana. (2017). *Sathara Sathipattana Sutta*. Lalith Printers and Enterprises.
13. Almaany English Arabic Dictionary. (2023). □□□□□□□□ In English - Translation and Meaning in English Arabic Dictionary. Retrieved from <https://www.almaany.com/en/dict/ar-en/التركيز/>.
14. Fathima Bheekoo-shah. (2020). *5 Meditation Practice in Islam*. Retrieved from <https://aboutislam.net/family-life/self-development/5-meditation-practices-in-islam/>
15. MCGILL office of Religious and Spiritual life. (2020). *The Moral Guide to Faith Based Meditation*. Retrieved from https://www.mcgill.ca/morsl/files/morsl/morsl_meditation_guide_may_5_2020.pdf
16. *Al Qur'an*. (n.d.).
17. Alwasiti, H. (2010). EEG activity in Muslim prayer: A pilot study The three phase rectifier with harmonic injection current View project. *Article in Maejo International Journal of Science and Technology*, 4(3), 496–511. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/297996756>
18. Imamoglu, M., & Dilek, A. N. (2016). Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism. *International Journal of Science Culture and Sports*, 4(2), 639–651. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/307555181_Common_Benefits_of_Prayer_and_Yoga_on_Human_Organism.
19. Buhary, M. I. (2001). *Sahih al Buhari*. Dar Tawq Najat.
20. Baihaqi, A. H. (2003). *Sunan al Baihaqi*. Dar al Kutub al Ilmiyyah.
21. Ibnul Qayyim al Jawziyyah, A. A. (2010). *Miftahu Dar al Sa'adah* (H. Abdul Rahman, Ed.; 1st ed.). Majma' al fiqh al Islami.