

Living the Lotus

1

2023

VOL. 208

Buddhism in Everyday Life



Los Angeles Dharma Center

Living the Lotus Vol. 208 (January 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editors: Ruklanthi Palipana,
Sahan Chamara, Rajitha Madurangha

Living the Lotus is published monthly by Rissho Kosei-kai International, Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

රිෂ්‍යෝ කෝසෙයි සංවිධානය 1938 වර්ෂයේදී නිකයෝ නිවානෝ තුමා හා මියාකෝ නගනුමා මහත්මිය විසින් ස්ථාපිත කරන ලදී. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය මූලික කරගෙන එහි කටයුතු කරනු ලැබේ. පවුල තුළත්, කාර්යාලයේදීත්, සමාජයේදීත් බුදු දහම ජීවිතයට බද්ධ කර ගෙන, සාමාකාමී ලෝවක් බිහි කිරීමට ප්‍රාර්ථනා කර කටයුතු කරන එකමුතුවකි.

වර්තමානයේදී නිව්කෝ නිවානෝ ප්‍රධානීතුමාගේ මූලිකත්වයෙන්, සාමාජික සාමාජිකාවන් සෑම ධර්ම ව්‍යාප්තියේ යෙදෙමින් අත් වැල් බැඳගෙන සෑම රටකම සාම ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලී සිටියි.

Living the Lotus-Buddhism in Everyday Life (සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය තුළ ජීවත්වෙමු - ඵදිනෙද දිවියට බුදු දහම බද්ධ කර ගනිමු.) යන තේමාව තුළ, ඵදිනෙද ජීවිතයට සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයේ කියැදීම බද්ධ කර ගෙන මධෙහි පිපෙනනාවු ලස්සන නෙලුම් මලක් සේ තම ජීවිතය සමාධිමත් කරගෙන, ඵලෙයම වැඩි වටිනාකමින් යුතු තත්වයට පත් විය යුතුය යන ප්‍රාර්ථනය ගැබ් වී ඇත. මෙම සඟරාව මගින් ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත වී සිටින්නාවු සාමාජික සාමාජිකාවන් ඵදිනෙද දිවියට බුදුදහම බද්ධ කරගෙන කටයුතු කරන්නාවු අයුරු අත්හැරුම මාර්ගයෙන් බෙදුනැරම සිදු කරනු ලැබේ.



හිරෝහි ඔව උතුම්ම ලාභයයි

රිජිෂෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ සභාපති
නිවිකෝ නිවානෝතුමා

අපි සියළුදෙනා සෑම විටම නිරෝගිමත්ව, ජවසම්පන්නව

වසරක ආරම්භක දිනය, ජනවාරි මස පළමුවන දින ජපානයේ 'ගන්ජන්සු' යනුවෙන් හඳුන්වයි. '元日-ගන්ජන්සු' යන වචනයේ පළමු කන්ජ අකුරින් '元-ගෙන' හෙවත් මුල, '本-හොන්' හෙවත් මුලය, 'はつ-හජ්මෙ' හෙවත් ආරම්භය යනුවෙන් අර්ථ 3 ක් තිබේ. වසර ආරම්භයේ වසරේ ඉතිරි කාලය යහපත් ලෙස ගත කරන ආකාරය ගැන සිතමින්, (මම මේ වසරේ මේ ආකාරයට ජීවත් වෙනවා) යනුවෙන් තම සිතේ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගෙන, තම සිත පතුලෙහි එය තබාගෙන ඒ වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම වඩා වැදගත් වේ. ඔබලා මේ වසර කුමන ආකාරයට ගත කිරීමට සිතා සිටිනවාද?

නව කොරෝනා වෛරසය පැතිරීම, රුසියාව සහ යුක්රේනය අතර යුධ ගැටුම්, ස්භාවික විපත්, ජපානයේ හිටපු අගමැති අබේ මහතාව වෙඩි තබා ඝාතනය කිරීම වැනි, දුක් කම්කටොළු වලින් පිරුණු පසුගිය වසර ගැන සිතන විට, මේ වසර සියළු සත්වයන්ට 'හොඳින් නිරෝගිමත්ව ජවසම්පන්නව' ගත කිරීමට හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය වේවා! යැයි මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

මෙය පැවසූ විට 'මේ කියන්නේ මොකක්ද?' යනුවෙන් ඔබට සිතෙන්නට පුළුවන්, නමුත් 'ජවසම්පන්න' යන වචනය තුළ අපි සිතනවාට වඩා ගැඹුරු අර්ථයක් තිබේ.

පෙරදිග චිත්තන පර්යේෂණ විශාරදයෙකු වන මසන්සු යසුඔකා මහතා පවසන පරිදි, නිරෝගිමත් යන වචනයේ අවසාන කන්ජ අකුරෙන් සියළුදේම නිර්මාණය කිරීමට ඇති හැකියාව යන තේරුමද ඇති බවයි. එසේත් නැතිනම්, මිනිසුන් ඇතුළුව සියළුදේ වල මූලාරම්භය මෙම කන්ජ අකුර තුළ ගැබ්වී තිබෙන නිසා, ඒ අර්ථයෙන් ගත් කල අපි සියළු දෙනා ජවසම්පන්න බවින් පිරිසිසක් ලෙසටද හැඳින්විය හැකිය.

කොන්ගියුමියස් ඉගැන්වීමට අනුව, දිව්‍යමය වලනයන්, ස්භාවසෞන්දර්යයේ වලනයන්, මේ විශ්වය ආරම්භ වූ දින සිටම, විවේක නොගෙන, සංහිදියාව සාමය පවත්වා ගැනීම නිසා, සෑම විටම අපිට නිරෝගිව සිටීමට හැකිව තිබේ. එලෙස බැලූකල දිව්‍යමය වලනයන් අපිට නිරෝගිබව පවත්වා ගැනීමට රුකුලක්වේ. ස්භාවසෞන්දර්යය හා එකට බැඳී පවතින අපේ ශරීරය සහ මනස ස්භාවසෞන්දර්යයේ ආශීර්වාදය ලබාගෙන අනිවාර්යයෙන්ම නිරෝගිව සිටීමට අපිට අවකාශය ලැබෙන බවයි.

ඉහත අර්ථයෙන් ගත් කල අපේ මූලාරම්භයේ සිටම අප තුල තිබෙන 'ජීවත්වීමේ ශක්තිය' අඩාල වන ක්‍රියාවන් සිදු නොකර, අපි නිරෝගීව ජවසම්පන්නව ජීවත්වීම වැදගත් යැයි මම සිතනවා.

බෝධිසත්ව වර්ගව යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්න වර්ග රටාවයි

බුදුන් වහන්සේ 'ආරෝග්‍යා පරමාලාභා' යනුවෙන් දේශණා කර තිබේ. අපි ජීවත්ව සිටින්නාක් කල් නිරෝගීව ජීවත් වීමට ප්‍රිය කරන නිසා, අපි වගේම මනුෂ්‍යයෙකු වී උපත ලැබූ බුදුන් වහන්සේ දේශණා කල මේ වදන් ඇසූ විට, බුදුන් වහන්සේ අපිට ඉතාම සමීප පුද්ගලයෙකු යැයි හැඟේ.

එසේම බුදුන් වහන්සේ 'සංතෘෂ්ඨිය උතුම්ම වස්තුව' බවත්, 'විශ්වාසය යනු හොඳම මිත්‍රයා' බවත්, 'නිර්වාණය උතුම්ම සැපත' බවත් දේශණා කලා. මේ ආකාරයට සිතූ විට නිරෝගීමත් ශරීරයක් සහ මනසක් ස්භාවිකවම ලබා සිටින අපි එයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නම්, අපේ තිබෙන අඩුලුහුඬුකම් ගැන අවබෝධයකින් යුතුව, අවට සිටින අය සමඟ හොඳ සබඳතාවක් ගොඩනගාගෙන, තණ්හාව, ක්‍රෝධය, ආත්මාර්ථකාමීත්වයට නොසැළී කටයුතු කිරීම වඩා වැදගත් බව බුදුන් වහන්සේ අපිට දේශණා කලා.

සියළු සත්වයන් රෝගාතුර වෙමින් වයසට යාම ස්භාවික දෙයකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම යනු, රෝගාතුර නොවී සිටීම හෝ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ ගැටළුවක් ඇති නොවී තිබීම පමණක් නොවේ. මහා ජීව ශක්තියේ පිහිටෙන් අපිට ජීවත්වීමට හැකිවීම පිළිබඳව කෘතචේදී වෙමින්, සතුටින්, සමගියෙන් හා සාමයෙන් ජීවත්වීමට හැකිවීම මිනිසෙකු ලෙස ලබන්නා වූ උතුම්ම ලාභය බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා.

ඉහත පෙන්වාදුන් ආකාරයට අපි ජීවත් වන්නේනම්, දුක් කම්කටොළු ටිකෙන් ටික පහවයයි. සියළු දෙනාගේම සතුට සහ ලෝක සාමය උදව්වෝ! යැයි ප්‍රාර්ථනා කරමින් ජීවත් වීමට හැකිනම් එය අපේ නිරෝගීබවට රුකුලක් වනු ඇත. මේ යතාර්ථය අවබෝධ කරගෙන, අන් අය ගැන සිතමින්, උදව් උපකාර කරමින්, සය පාරමිතාවන් ප්‍රගුණ කරමින් බෝධිසත්ව වර්ගවේ නියැලේනම්, එය අපේ ජීවිතයේ වැදගත්ම ධර්ම පුහුණුවක් වනවාසේම එතුලින් තමාටත් නිරෝගීව සිටීමට හැකිවී, අන් අයටත් නිරෝගීසම්පන්නිය ලබාදෙන 'සෞඛ්‍ය සම්පන්න වර්ගාවක්' බවට පත්වේ. අපි අන් අයගේ සතුට ප්‍රාර්ථනා කරමින් කටයුතු කරන්නේනම්, අපි තුල තිබෙන ජීවත්වීමේ ක්‍රියාකාරී ශක්තිය ක්‍රියාත්මක වී නිරෝගීව ජව සම්පන්නව සිටීමට හැකිවේ.

ශබ්දකෝෂයක 'නිරෝගීබව පරම සතුට' ලෙස සඳහන්ව තිබුණා. ලොව පුරා සිටින සියළු සත්වයන් නිරෝගීමත් ශරීරයකින් මනසකින් යුතුව කටයුතු කිරීමට හැකිවේවෝ! යැයි පාර්ථනා කරමින්, නිරෝගීබව සහ ජවසම්පන්නබව වැදගත්කොට සලකමින් කටයුතු කරමු.

(කෝසෙයි සඟරාව 2023 වසරේ ජනවාරි කලාපය)



Spiritual Journey

ප්‍රායෝගික ප්‍රතිඥා පහක් තම හදවතට

බැංකොක් ධර්ම ශාඛාව
ප්‍රකරණ බුපලා

මෙම සෙප්පෝව බැංකොක් ධර්ම ශාඛාවේ 40 අවුරුදු සංවත්සර සැමරුම් උත්සවයේදී ඉදිරිපත් කරන ලද්දකි.

හැමෝටම සුභ දවසක් වේවා.

රිජිනේ කෝසෙයි කායි බැංකොක් ධර්ම ශාඛාවේ 40 වන සංවත්සරය සමරන මෙවන් මොහොතක අත්දැකීම් කතාව ඉදිරිපත් කිරීමට ලැබීම ගැන හදවතින්ම ස්තූතිවන්ත වෙමි. මම ප්‍රකරණ බුපලා වන අතර, 1972 අවුරුද්දේ දෙසැම්බර් මස 16 වැනි දින බැංකොක් වලට ඊසාන දෙසින් පිහිටන නකෝන් රචසිමා කියන පළාතේ උපත ලැබුවා. මේ වන විට මා නැවත විවාහ වී දරුවන් දෙදෙනෙකු සිටිනවා. කෝසෙයි කායි සාමජිකයකු වූ ද සිට ඒදිනෙදා ජීවිතය තුළ කෝසෙයි කායි හි ඉගැන්වීම් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරමින් සිටිනවා. දැනට මා තායි රිජිනේ මිත්‍රත්ව පදනමෙහි අධ්‍යක්ෂකවරයෙකු ලෙස කටයුතු කරන අතර, තරුණ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලට සහය දක්වමින් සිටිනවා.

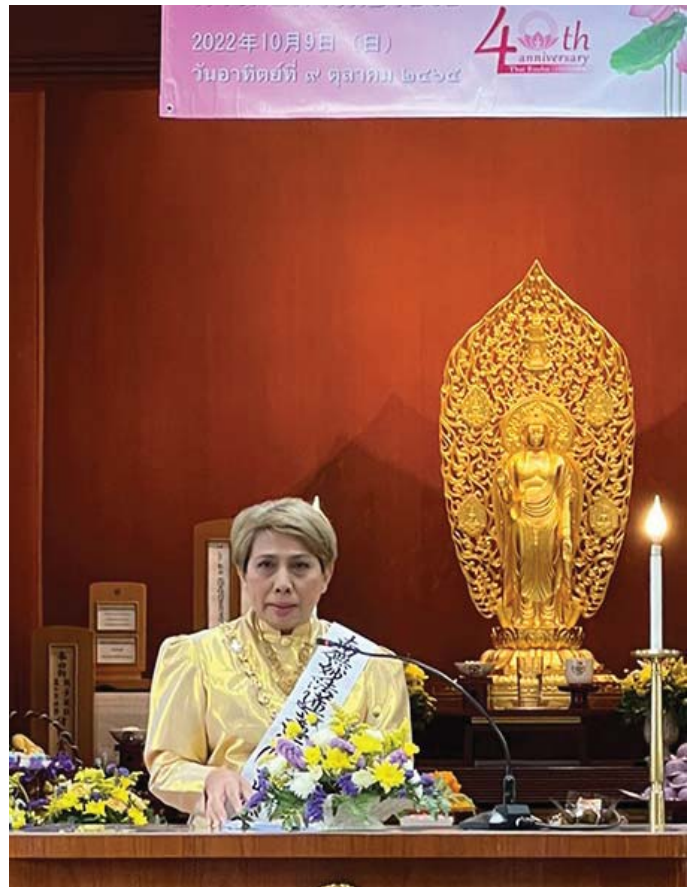
මම, වැඩිමහල් සහෝදරියන් දෙදෙනෙකුත්, එක් සහෝදරයෙකුත් සිටි පවුලක බාලම දරුවා ලෙස උපත ලැබුවා. මව ගෘහණියක් වූ අතර, තාත්තා ගමේ පාසලේ මුරකරු ලෙස සේවය කරමින්, කුඩා සිල්ලරඬු කඩයක් සහ වී මෝලක් පවත්වාගෙන ගියා. මා හැර මගේ සහෝදර සහෝදරියන් සියලුදෙනාම ආච්චිත් සීයාත් සමග එකම ගමේ ජීවත් වුවත්, පවුලේ බාලයා වූ මා දෙමාපියන් සමග පාසල් නිල නිවසක ජීවත් වූවා.

දෙමාපියන්, අපට ආචාර ධර්ම තුලින් උගන්වනවා වෙනුවට තම නිදහසේ සිතා තීරණගැනීමට අවස්ථාව ලබාදෙමින් අපව හදවඩා ගත්තා. එනිසා අපි හැම කෙනෙකුටම කැමති ලෙස උසස් අධ්‍යාපනය හදාරා කැමති රැකියාවකට යාමට අවස්ථාව හිමි වුනා. පාඩම් කරන්න ගෙදර වැඩ කරන්න කියා කිසි දිනෙකක නොකියූ අතර, අපි හැම කෙනෙකුම තම තමන්ගේ වැඩවල වගකීම බාරගෙන වැඩකලා.

මම මගේ ප්‍රාථමික පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන් වන තුරුම තාත්තාගේ වැඩවලට උදවු කරමින් කාලය ගතකලා. විශේෂයෙන් වැසිකිළිය පිරිසිදු කිරීම වතුර පිරවීම වැනි දේ. ඉස්සර ජල නල පහසුකම් නොතිබුනු නිසා පොදු ලිදෙන් වතුර පුරවාගෙන කරන්නයෙන් ගෙන එනවා. මා කනිෂ්ඨ පාසලට ඇතුළු වූ පසු ආච්චිගේත් සීයාගේත් නිවසේ සහෝදර සහෝදරියන් සමග ජීවත් වීමට පටන් ගත්

නමුත්, දෙමාපියන් සුපුරුදු පරිදි පාසල් නිල නිවසේ ජීවත් වූවා.

කනිෂ්ඨ පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන්කර ඉදිරි අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා බැංකොක් වලට යායුතුයි කියා දෙමාපියන්ට මා පැවසුවා. එවිට මගෙන් අධ්‍යාපන කටයුතු ගැන ගැඹුරින් ප්‍රශ්න නොකල නමුත්, එකල බැංකොක් වල ජීවත් වූ මගේ අක්කාට දුරකථන ඇමතුමක් ලබාදී මට බැංකොක් හි ජීවත්වීමට ස්ථානයක් සුදුනම් කර දුන්නා. දෙමාපියන් සමග එකට ඉදගෙන ආහාර ගැනීමට කතාබහ කිරීමට ලැබුණු කාලය අඩු වුවත්, හැම විටම අප එකිනෙකාගේ හැඟීම් වලට මුල්තැන දෙමින් නිතරම අපේ අරමුණු කරා ගමන් කිරීමට අපව දිරිමත් කලා. දරුවන් වන අපව දිරිමත් කලා පමණක්



බැංකොක් ධර්ම ශාඛාවේ 40 අවුරුදු සංවත්සරය සමරන මොහොතේ සෙප්පෝව ඉදිරිපත් කරන බුපලා සාන්

Spiritual Journey

නොව ආවේ සියාවන් හොඳින් රැකබලා ගනිමින්, නැදැ හිතමිතුරන්ටද ශක්තියක් වෙමින්, පින් රැස්කර ගනිමින්, අපේ ජීවිතයට හොඳ ආදර්ශයක් ලබා දුන්නා. ඒ වගේම මගේ අම්මා ආදි මුතුන් මිත්තන්ට ගෞරව කරමින් පින් ලබා දුන් අතර නිතරම පත්සලට ගොස් සූත්‍ර සජ්ජායනය කලා.

මීට අමතරව, බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට ගෞරව කිරීමට දෙමාපියන් අපට ඉගැන්වුවා. ඒ නිසා අන් අයට උපකාර කරන ශක්තිමත් හදවතක් ඇති, මගේ පවුලට හා මා වටා සිටින පුද්ගලයින්ට හොඳ නායකත්වයක් දිය හැකි පුද්ගලයෙකු බවට මා පත්වුවා. ඒ වගේම මම අන් අයට කරදර නොවන පුද්ගලයෙකු ලෙස ජීවත් වුවා.

1988 අවුරුද්දේදී එනම් මට වයස අවුරුදු 17 දී මගේ තාත්තා මෙලොවින් සමුගත් අතර එවිට ඔහුට වයස 51 වූවා. තාත්තාගේ වියේව අප පවුලට මහත් වේදනා කාරී වූවා. කෙසේ වෙතත් තාත්තා අපට උගන්වපු ආකාරයට යථාර්තය තේරුම් ගෙන ශක්තිමත් හදවතකින් ඉදිරියට ගමන් කිරීමට අපි තීරණය කලා. විශේෂයෙන් මගේ අම්මා හොඳ ශක්තිමත් හදවතක් ඇතිව ජීවත් වූවා.

අම්මාගෙන් හෝ සහෝදර සහෝදරියන් කිසිවෙකුගෙන් වත්, දුක් කම්කටොළු ගැන ජීවත්වීමට ඇති දුෂ්කරතාවන් ගැන මැසිවිලි නගනවා, මා කිසිදෙනෙකු අසා තිබුනේ නෑ. මගේ අම්මා ඇතුලු සහෝදර සහෝදරියන්, පවුලේ තිබුණු ආර්ථික අපහසුතාවයන් ගැන මට දැනෙන්නට නොදී මගේ පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන් කිරීමට උදවු කලා. ඒ වගේම අපේ පවුල නඩත්තු කරන්න, අපේ අධ්‍යයා තායිලන්තයේ කරමින් සිටි රැකියාවෙන් ඉවත්වී ජපානයේ හොඳ වැටුපක් ලැබෙන රැකියාවකට ගියා.

ඒ දවස්වල අම්මා නිතරම වගේ, 'ඔයාලට දෙන්න කිසිවක් නෑ. ඒක නිසා තම උත්සාහයෙන් කැපවීමෙන් නැගිටින්න' කියා පැවසුවා. එනිසාම මම වයස අවුරුදු 19 දී වෘත්තීය පාසලකින් වෘත්තීය අධ්‍යාපනය ලබා පවුලට උපකාර කිරීම සඳහා රැකියාවක් කරමින් අධ්‍යාපන කටයුතුද ඉදිරියට කරගෙන යාමට තීරණය කලා.

මගේ දෙමාපියන්, ත්‍යාගශීලීව, ආදි මුතුන් මිත්තන්ට කෘඥ වෙමින් ගත කල ජීවිතය මගේ ජීවිතයට මහත් ආශීර්වාදයක් වූවා. මට ජීවිතය ලබාදීම ගැනත්, ජීවිතයේ දුෂ්කර කාලයන් වලදී මට මග පෙන්වීම ගැනත් මම මගේ දෙමාපියන්ට කෘතඥ වනවා. අම්මාත් තාත්තාත් උගන්වපු ඉවසිලිමත් වීමේ සහ ආදි මුතුන් මිත්තන්ට කෘඥ වීමේ වැදගත්කම සහ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය මගේ දියණියන් දෙදෙනාටත් ඉගැන්වීමට මම කටයුතු කරනවා

2001 අවුරුද්දේදී එනම් වයස අවුරුදු 29 දී, වයස

අවුරුදු 4 ක් වූ මගේ ලොකු දුවත් සමග තනි මවක් ලෙස තනිව ජීවත් වීමට සිදු වූවා. විවිධ සිදුවීම් නිසා, දුවව රැක බලාගැනීම මගේ උපන් ගමෙහි අම්මාටත් අක්කාටත් භාර දීමට සිදු වූවා. එකල, මම රැකියාව ආරම්භ කල ඉංග්‍රීසි භාෂා පාසලේදී හමු වූ අමොන් රාධා කළුපන්නාරී නම් සිසුවියකගෙන් රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානය ගැන දැනගන්නට ලැබුණු අතර, එම හමුවීමේ ආශීර්වාදයෙන් මම 2001 අවුරුද්දේ කෝසෙයිකායි සාමාජිකයෙකු බවට පත්වූවා.

සාමාජික වීමෙන් අනතුරුව, නිර්මාතෘ තුමාගේ ඉගැන්වීම් සහ ධර්මය ප්‍රායෝගික පුහුණුව ගැන ඉගෙන ගත්තා. විශේෂයෙන්ම හෝසා තුලදී දුකෙන් මිදෙන ආකාරය, බුදුන් වහන්සේගේ දැසින් දේවල් දෙස බලන ආකාරය ගැන ඉගෙනගැනීමෙන් තව තවත් ධර්මය ඉගෙන ගැනීමට උනන්දුවක් ඇති වූවා.

2001 අවුරුද්දේ මම ටෝකියෝවේ පිහිටි මූලස්ථානයේ දන්සන් උත්සවයට සහභාගී වූවා. එය අවසන් වී නැවත පැමිණි පසු දිනක් එක් සාමාජිකයෙකු පැමිණ 'ඔයාව මුලුත්ම හමු වූ දවසේ මම ඔයාට අකමැත්තෙන් සිටියේ' කියා පැවසුවා. ඒ කාරණය ගැන මා තුල කුතුහලයක් ඇති කල නිසා මා ඒ ගැන රැකියා ස්ථානයේ අයගෙන් විමසා සිටි විට ඔවුන් තුලත් මා කෙරෙහි වැඩි කැමැත්තක් නොමැති බව වැටහුනා. එය වටහාගත් වහාම මා වෙනස්විය යුතුයි කියා මට සිතුවා. ඒත් සමග කෝසෙයි කායිහි උගන්වන 'තමන් වෙනස් වුවහොත් අන් අයද වෙනස්වනවා' යන ඉගැන්වීම ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීම ආරම්භ කලා. ඒ අනුව මම කරුණු 05 ක් ඵදිනෙද ජීවිතය තුල ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීමට තීරණය කලා.

1. සිනහමුසු මුහුණින් කටයුතු කරන කාලය වැඩි කිරීම
බුදු දහම තුල 'ද්‍රව්‍ය නොවන පරිත්‍යාග භතක්' ගැන උගන්වයි. මම නිර්මාතෘ තුමාව ආදර්ශයට ගෙන කටයුතු කරනවා. නිර්මාතෘ තුමාගේ සිනහව උණුසුම් වන අතර, එම සිනහව දකින විට ස්භාවයෙන්ම කාතුල වුවත් සිනහවක් නැගෙනවා. මමත් දිනෙක එතුමා වගේ විය යුතුයි කියා සිනහ නිසා හැමවිටම සිනහමුසු මුහුණින් සිටීමට පුරුදු වීමට පටන්ගත්තා.

2. අන් අය සමග සුභපැතුම් හුවමාරු කර ගැනීම සහ ඔවුන්ට කෘඥවීම
නිවසේදීත් රැකියා ස්ථානයේදීත් උදෑසන හා සවස සුභ පැතුම් හුවමාරු කරගැනීම සහ ස්තූතිවන්ත වීම තුලින්, අන් අය සිනහමුසු මුහුණින් කතා කිරීමට පටන් ගත් අතර, යහළුවන් ප්‍ර මාණයද වැඩි වූවා. ආරම්භයේ දී ටිකක් ලැජ්ජා ගතියක් දැණුනා වුවත් ටිකෙන් ටික මා එයට හුරු වී ස්භාවයෙන්ම ආචාර කිරීමට පුරුදු වූවා. සිනහමුසු මුහුණින් ආචාර කිරීම දැන් මගේ ජීවිතයේ එක් අංගයක්.

Spiritual Journey

3. සෑම සිදුවීමකටම හේතුවක් ඇති බව වටහා ගැනීම

අතීතයේ මම, අන් අයට කරදර නොවන ලෙස හා අන් අයගෙන් කරදර නොපැමිණෙන ලෙස පරිස්සමින් ජීවත් වූවා මා, මාව අපහසුතාවයට පත්කරන හා මාව කෝපයට පත්කරන පුද්ගලයින්ට කිසි විටෙකත් සමාව නොදෙන පුද්ගලයෙකු වූවා. කෙසේ වෙතත් නිර්මාතෘ තුමාගේ ඉගැන්වීම් අවබෝධ කර ගැනීමෙන් මට වෙනස්වීමට හැකි වූවා. සෑම සංසිද්ධියක්ම තත්වයක්ම ඇතිකරන හේතූන් සහ කොන්දේසි පවතින බව ඉගෙන ගැනීමත් සමග, ගැටලුවක් ඇති වූ විට, පළමුවෙන් තම හදවත විවර කර තම ආකල්ප වෙනස් කරගනිමින් ගැටලුව ඇති වීමට හේතූන් ගැන කල්පනාකාරීව බැලීමට හැකි පුද්ගලයෙකු බවට පත්වූවා.

4. එකිනෙකාට උදවු උපකාර කිරීම, එකිනෙකා සමග සතුට බෙදා ගැනීම.

මිනිසුන්, අවවාද බලාපොරොත්තුවෙන් ඔවුන්ගේ දුක් කම්කටොළු පවසන විට ඔවුන්ව වැදගත්කොට සලකමින් සාවද්‍යව හදවතින්ම ඔවුන්ට සවන්දීමට මා කටයුතු කරමින් සිටිනවා. එම පුද්ගලයාගේ දුකට ටිකක් හෝ පිහිට විය යුතුයි යන අරමුණින් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව ඔවුන්ට උපදෙස් ලබා දෙනවා.

5. මා අවට සිටින සෑම පුද්ගලයෙකුටම තේරුම් ගෙන කටයුතු කිරීම

අප එකිනෙකා තුළ තිබෙන්නා වූ වෙනස්කම් හොඳින් තේරුම් ගැනීමට හැකිනම්, රිෂ්ෂෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ සාමාජික අධීෂ්ඨානයේ තිබෙන ආකාරයට පවුලේත්, සමාජයේත්, රටේත් සහ ලෝකයේ සාමය දකින්න පුළුවන්.

මේ සියල්ල, මම පවුල තුළත් රැකියා ස්ථානය තුළත් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරමින් සිටිනවා. තායි සංස්කෘතිය තුළ උදෑසන සුභ පැතුම් එතරම් සුලභ නොවන නමුත් මම, කෝසෙයි කායි ඉගැන්වීම් පවුලේ සිරිත් විරිත් සමග ඒදිනෙද පුරුදු වලට එක් කිරීමට උත්සහ කරමින් සිටිනවා. පවුලේ අයට ස්භාවික බවක් දැනෙන ලෙස මා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ඒදිනෙද සුභපැතුම් එක් කරනවා. උදහරණයක් ලෙස උදෑසන 'ගුඩ් මෝර්නිංග්' සහ රාත්‍රියට 'ගුඩ් නයිට්' කියාත් සුභ සිහින දකින්නා කියාත් සුභ පතනවා.

දිනක් මගේ දෙවන දියණිය රාත්‍රී ආහාර ගැනීම සඳහා මා නිවසට පැමිණෙන තුරු බලා සිටියා. පසුව ඇය, මට පාසලේදී ගැටළුවක් වූනා එය විසඳගැනීමට මට ඔයාගෙන් උපදෙස් ගන්න ඕනේ යැයි පැවසුවා. මගේ දූ මාව එතරම් විශ්වාස කරනවානේ කියා හැගී මට මහත් සතුටක් දැනුණා. පසුව දුවන් සමග කතාබහ කර ඇයගේ ගැටළුව විසඳ ගැනීමට උදවු කලා. මම එය පවුල තුළ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීමේ ආනිසංසයක් ලෙස සිතනවා.

මම තව තවත් රිෂ්ෂෝ කෝසෙයිකායි ධර්මය ඉගෙනගෙන ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීමට සිතාගෙන ඉන්නවා. ඒ වගේම

පවුලේ අයත්, නැදෑ හිතමිතුරුන් සහ අවට සිටින සෑම අයෙකුමත් සතුටට පත් කිරීමට ඔවුන්ගේ දුකට පිහිට වීමට අධීෂ්ඨාන කරමි. අවුරුදු 10 කට පසුත්, 20 කට පසුත් හැමෝමත් සමග එකට ධර්ම ශාඛාව ආරම්භ කිරීමේ සංවත්සරය සැමරීමට හැකිවේවායි මා බලාපොරොත්තු වනවා.

අවසාන වශයෙන් අද දින මගේ සෙප්පෝවට සවන් දුන් බුදුන් වහන්සේටත්, නිර්මාතෘ තුමාටත්, නිවිකෝ නිවානෝ තුමාටත්, කියෝකයිවෝ සාන්, කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයින්ටත් හදවතින්ම කෘතඥවෙමි. ඒ වගේම නිතරම මා අසලින් සිට මා හට ශක්තියක් වන මගේ පවුලේ අයටත් කෘතඥ වෙමි. බොහොම ස්තූතියි.



කාංචනාබුරි පළාතේදී තම පවුලේ අය සමග

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි හැදින්වීම

බුදුන් වහන්සේගේ ජීවිතය සහ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්

නිවැරදි දැසින් බැලීම (නිවැරදි දැක්ම)

අප ඵ්දිනෙද ජීවිතය තුළ සතුටම පමණක් නොව දුක් කම්කටොලු ද විශාල වශයෙන් පවතී. ඒ දුකින් මිදීම වතුරාර්ය සත්‍ය තුළ උගන්වයි. එසේනම් එය ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේදැයි බලමු. පළමුවෙන්ම ඇති ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ගැන බලමු.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යනු, නිවැරදි දැක්ම, නිවැරදි චිත්තනය, නිවැරදි කථාව, නිවැරදි ක්‍රියාව, නිවැරදි දිවි පැවැත්ම, නිවැරදි උත්සාහය, නිවැරදි සිහිය, නිවැරදි අධිෂ්ඨානය යන නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයන් අටකි.

මෙහි 'නිවැරදි' යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව සිදුවීම් දෙස බැලීම ඒ ගැන කල්පනා කිරීම වේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පළමුවෙන්ම ඇති 'නිවැරදි දැක්ම' යනු ආත්මාර්ථකාමී නොවී දේවල් නිවැරදිව බලන්න යන්නයි.

උදහරණයක් ලෙස, එකම පන්තියේ සිටි A නම් පුද්ගලයා සැරපරුෂයි කියා කට කතා පැතිර තිබූ නිසා මා ඔහු ලගට ගියේ නෑ. නමුත් ඔහුව හඳුනාගත් පසු ඇත්තටම ඔහු හොඳ දීප්තිමත් පුද්ගලයෙකු වූවා. ඕනෑම පුද්ගලයෙකු තුළ මිතුරියිලි පුද්ගලයෙකු සිටිනවා යැයි හැඟුන අත්දැකීම් හැමෝතුළම තිබෙනවා නොවේද?

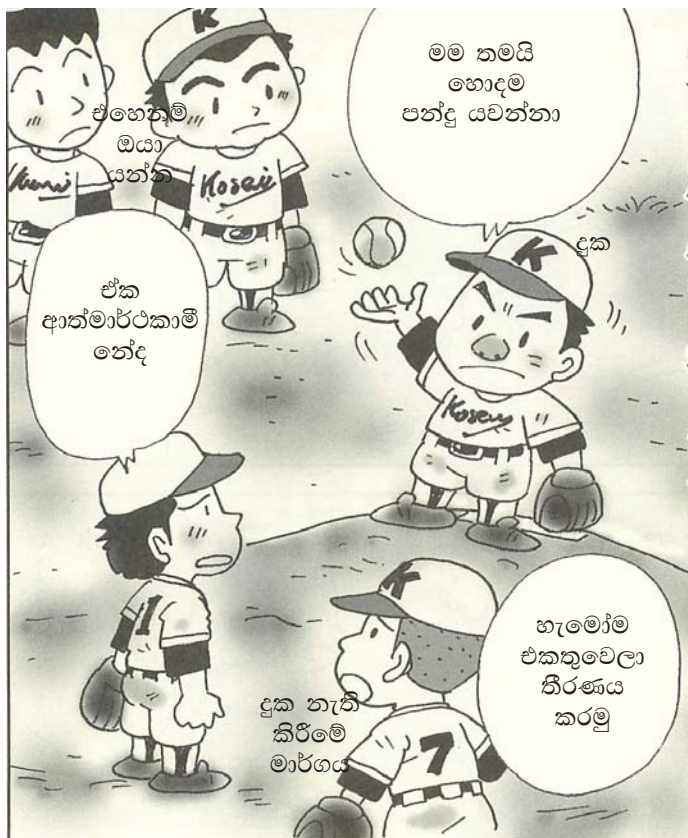
එනම් A පුද්ගලයා හමුවීමට ප්‍රථම නිවැරදි දැක්මක් පවත්වා ගත්තේ නම් A පුද්ගලයා දීප්තිමත් පුද්ගලයෙකු බව පෙනෙනවා යන්නයි. එමෙන්ම නිවැරදිව සවන්දීම යන්න එයටම අදාලවේ.



※කරුණාකර අවසරයකින් තොරව නැවත මුද්‍රණය කිරීමෙන් වළකින්න.



දූකෙන් මිදීමේ මාර්ගය



තමන් සිටින ස්ථානයේ පවතින තත්වයට අනුව හෝ පවතින ගැටලුවට අනුව ගැලපෙන ආකාරයට ඇසෙන දකින දේ ගැන සිතා කටයුතු කිරීම 'නිවැරදි චින්තනය' නම් වේ. තමන්ට අවශ්‍ය දේ පමණක් සිදු නොකිරීම වේ.

තම මතය ගැන පමණක් සිතන අනුනට සවන් නොදෙන පුද්ගලයා 'නිවැරදි චින්තනයකින්' යුත් පුද්ගලයෙකු යැයි කිව නොහැකිය.

දෙමාපියන්, මිතුරන්, ගුරුවරුන් සහ වැඩිහිටියන්ගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් දීමත් ඒ තුළින් තම අදහස් නිවැරදි දැයි පරීක්ෂ කර බැලීම වැදගත් වේ.





ප්‍රාර්ථනාවන් මොහඟිව ජීවත්වීම

සියළුම සත්වයන්ට සතුට ගෙනදෙන්නාවූ මාර්ගය

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ නිර්මාතෘතුමා
නික්යෝ නිවානෝතුමා



මේ මාසයේ සිට අපි නික්යෝ නිවානෝතුමා රචිත බෝධිසත්ව දෙනෙන් විවර කරමු, (පිබිදීමේ බීජ ප්‍රරෝහණය කරමු) යන්නෙහි 1989 ජනවාරි මස සිට 1998 නොවම්බර් මස දක්වා වූ ධර්ම කතා එකතුවක් ඔබ වෙත ගෙන ඒමට බලාපොරොත්තු වනවා.

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානයේ නිර්මාතෘ තුමා වන නික්යෝ නිවානෝතුමා 1906 වසරේ ජපනයේ නීගතා ප්‍රාන්තයේ උපත ලැබීය. 1938 වසරේදී රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානය පිහිටුවන ලැබීය. වසර ගණනාවක්ම ආගමික සහජීවනය වෙනුවෙන් වැඩකටයුතු කල එතුමා, නව ජපන් ආගමික සංවිධානයේ සභාපතිවරයා ලෙසත්, සාමය සඳහා වූ ලෝක ආගමික සමුළුවේ ජාත්‍යන්තර කමිටුවේ සභාපතිවරයා ලෙසත් සේවය කරන ලදී. ‘නව සද්ධර්ම පුන්ඩරික සූත්‍රය (දස වෙළුම), ‘තෙවදැරුම් සද්ධර්ම පුනඩරික සූත්‍රයේ අටුවාව’ එතුමා රචිත පොත් අතුරුත් කිහිපයකි. එතුමා වසර 92 ආයු වළඳ 1999 වසරේදී අභාවප්‍රාප්ත විය.



පිබිදීමේ බීජ ප්‍රරෝහණය කිරීම

‘ප්‍රාර්ථනාවන්’ මොනැතිව ජීවත්වීම’ යනු, පරමාදර්ශීව ජීවිතය ගතකිරීමවේ. සියළුදෙනාටම සතුට ලබාදීමට අරමුණු කරගෙන ජීවත්වීම සියළුදෙනාටම හොඳ පරමාදර්ශයකි. මේ ලෝකය වෙනුවෙන්, සමාජය වෙනුවෙන් ඇප කැපවී කටයුතු කිරීම ‘පරාර්ථකාමී’ පාර්ථනාවකි.

‘ප්‍රාර්ථනාවන්’ ගැන සිත පැහැදීමකින් තොරව ප්‍රාර්ථනා කරන විට ඒවා ඉෂ්ඨ නොවන අතර, ප්‍රාර්ථනාවන් කෙරෙහි දැඩි විශ්වාසයක් තිබිය යුතු අතර, එය තාවකාලික ප්‍රාර්ථනාවක් නොවී අඛණ්ඩව සිදුකරන පාර්ථනාවක් වියයුතුයි.

එසේම ඔබේ ‘ප්‍රාර්ථනාවන්’ වෙනුවෙන් ප්‍රථමයෙන්ම කලයුත්තේ එය ඉෂ්ඨ කරගැනීම සඳහා ක්‍රියා කිරීමයි. ඔබේ ප්‍රාර්ථනාවන් ඉෂ්ඨ කර ගැනීම සඳහා ඔබ කැපවී ක්‍රියානොකර කොපමණ යාවිඥ කලද, එය නිෂ්ඵල කාර්යක් වෙනු ඇත. ඔබේ පාර්ථනාවන් වෙනුවෙන් ඇප කැපවී කටයුතු කරන විට, ඔබේ ප්‍රාර්ථනාවන්, හදවතේ තිබෙන ආශාවන් සෑම දෙයක්ම ඒකාලෝක කරන ආලෝකයක්ම වනු ඇත.

මේ ගෙවන ජීවිතයේදී විවිධ අවස්ථාවන් වලට මුහුණ දීමට අපිට සිදුවේ. දැස් ඉදිරියේ දිස්වන සිද්ධීන්ට ඇලීගැලී කටයුතු කරන්නේනම්, ජීවන රටාව සිත්සැග් ක්‍රීමයට මාරුවේ. එමගින් ඔබේ ජීවිතය වැරදි මාර්ගයට යොමුවීමටද ඉඩ තිබේ. ඔබ පරමාදර්ශීව කටයුතු කරන්නේනම්, ඔබේ ජීවිතය යහපත්වී සෑම විටම සාර්ථකව ඉදිරියට යාමට හැකිවේ.

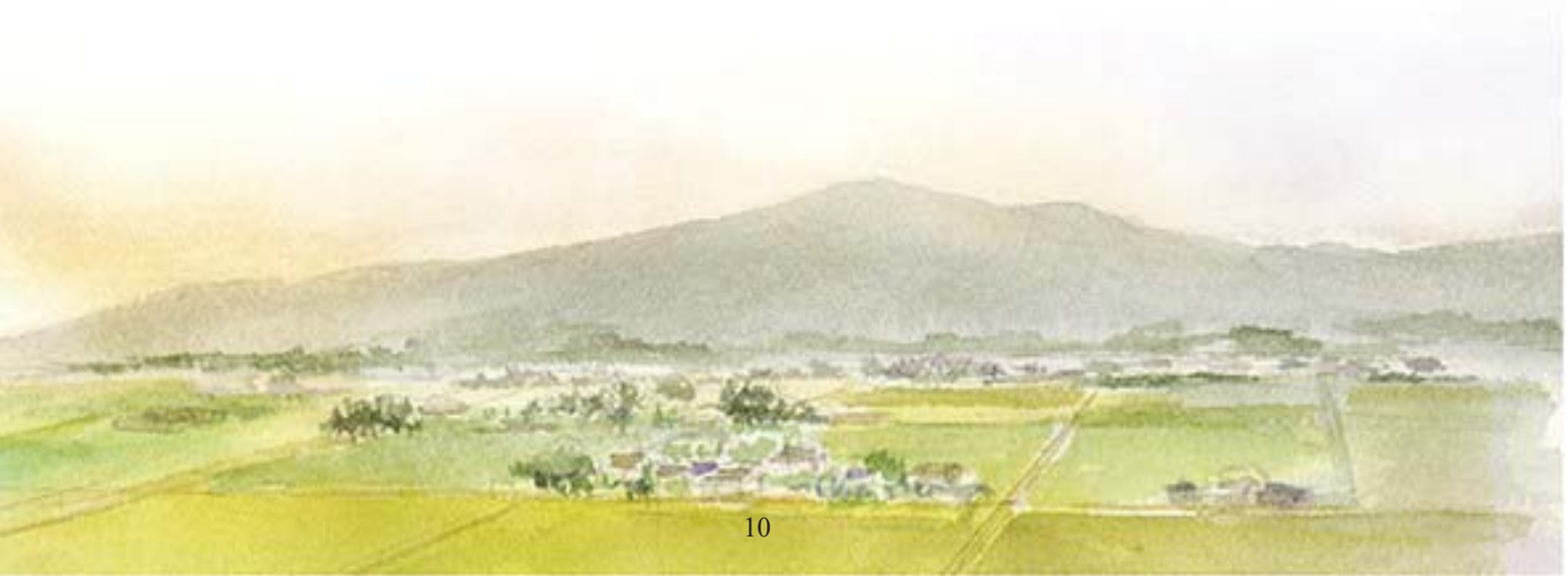
එසේම එලෙස ඉදිරියට තබන විශ්වාසනීය සෑම පියවරක්ම ශක්තිමත්ව තැබීමට හැකිවේ.

අපි කුඩා කාලයේ සිටම අධිෂ්ඨානය යන වචන නිතරම ඇසුණා යැයි සිතනවා. ‘අභිලාෂයක් ඇති කරගත් තරුණයන් තම උපන්ගම හැරයයි, ඔහු තමාගේ අරමුණු සපුළ කර නොගතහොත් මරණයට පත් වූනද තම උපන් ගමට නැවත නොයෙයි’ යන කියමන නිතරම කාගේත් මුඛගේ තිබුණා යැයි සිතනවා.

එසේ නමුත් දියුණු වීමට ආශාවක් තිබුනද මාගේ ‘අධිෂ්ඨානය’ නැතිවී ගොස් ඇතැයි මට දැනේ. හදවත තුළ එම අධිෂ්ඨානය සැගවී තිබෙන නිසා, එය සම්පූර්ණයෙන්ම අවධිකර ගැනීමට මම සිතනවා.

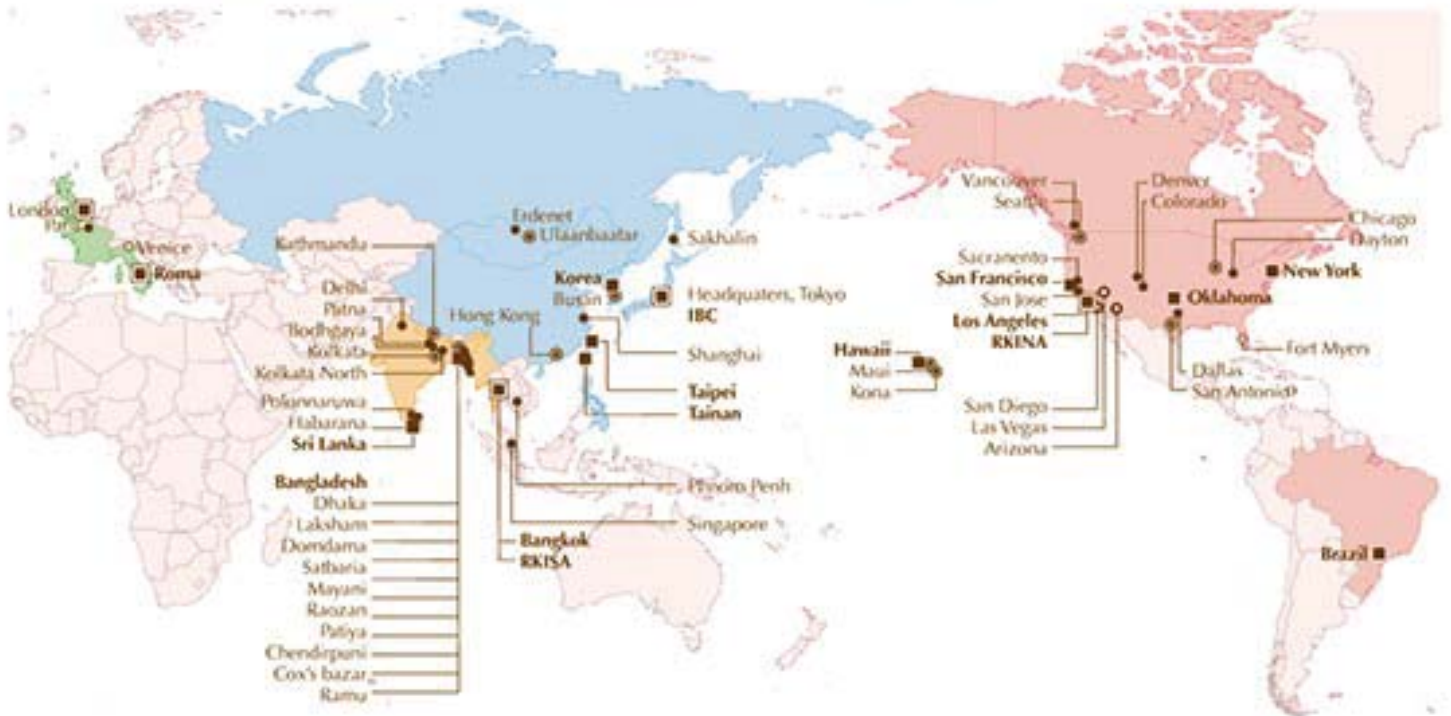
එසේම ‘අභිලාෂය, අධිෂ්ඨානය’ අමතකව ගිය පසු මිනිසුන් තුළ ටිකෙන් ටික ආත්ම ගෞරවය, ගුණධර්ම ඇත්වගොස් ඇතැයි මම සිතනවා. මිනිසුන්ට අවශ්‍යවන්නේ තමාගේ අරමුණු හදවතේ ඉහලින්ම තබා ගැනීමටයි. එසේ සිදුනොවන විට ඔබ ඉක්මනින්ම සම්මුතියකට එළඹී දුෂ්කර කාර්යයන්ගෙන් වැළකී අනවශ්‍ය ජීවන රටාවකට හුරුවීමට ඉඩ තිබේ.

පරමාදර්ශීව කටයුතු කිරීම යනු, එය සම්පූර්ණයෙන්ම අවබෝධ වූ විට පමණක් වටිනාකමක් ලබාගන්නා දෙයක් නොවේ. වැදගත් වන්නේ පරමාදර්ශීව කටයුතු කිරීමට ඔබ තබන්නාවූ පළමු පියවරයි. ඔබේ පරමාදර්ශී ජීවිතය ආරම්භ වන්නේ එතැන් සිටයි.





🌸 *A Global Buddhist Movement* 🌸



Information about
 local Dharma centers



facebook



twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp