

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 209



Living the Lotus Vol. 209 (February 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

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය 1938 වර්ෂයේදී නික්සෝ නිවානෝ තුමා හා මියාකෝ නගනුමා මහත්මිය විසින් ස්ථාපිත කරන ලදී. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සුත්‍රය 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 ප්‍රධානිතුමාගේ මූලිකත්වයෙන්, සාමාජික සාමාජිකාවන් සෑම ධර්ම ව්‍යප්තියේ යෙදෙමින් අත් වැල් බැඳගෙන සෑම රටකම සාම ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලී සිටියි.

The title of this newsletter, *Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life*, conveys our hope of striving to practice the teachings of the Lotus Sutra in daily life in an imperfect world to enrich and make our lives more worthwhile, like beautiful lotus flowers blooming in a muddy pond. This newsletter aims to help people around the world apply Buddhism more easily in their daily lives.

'අත් අයගේ කටයුතු' 'තමාගේ කටයුත්තක්' ලෙස භාරගෙන ක්‍රියා කිරීම

රිජ්ජෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ සභාපති
නිච්කෝ නිවානෝකුමා



'උඩගුකම', අහංකාරකම ගැන දැනුවත් වීම

නිරෝගිව විරාත් කාලයක් ජීවත් වෙන්න ඕනා යන ආශාව බොහෝ දෙනෙකුට පොදු වූ ආශාවක් යැයි මම සිතනවා. කෙසේවෙතත් ඇත්ත වශයෙන්ම අප වයසට යන විට, ලෙඩ රෝග වලට භාජනය වෙමින්, ප්‍රිය මිත්‍රාදීන්ගේ මරණයන් අත් දකින සෑම විටම හඬා වැළපෙමින් අධර්ශයෙන් බලාපොරොත්තු සුන් කරගෙන කටයුතු කරයි.

හෙයියෙන් යුගයේ කවියෙකු වූ අරිවාරානෝ නර්හිරා මහතා 'අවසානයේදී අපි යායුතු මාර්ගය මරණය බව දැනගෙන නමුත් එය ඊයේද අදද යැයි නොසිතයි. කවද හෝ දිනක මරණයට පත්වන බව දැනගෙන සිටියත්, මේ තරම් ඉක්මනට ඒවී යැයි මම නොසිතුවෙමි.' යැයි තමා තුළ තිබෙන උඩගුකම ගැන පසුතැවිලි වී මරණයේ දුක්බර විලාපය කවියකින් රචනාකර තිබේ.

වයසට යාම, ලෙඩ වීම, මරණයට පත්වීම යන මේ සියළු දෙයක්ම තමාට අත්විඳීමට සිදුවුවිට එය සෑම කෙනෙකුම අකමැති කාර්යයක්වනු ඇත. සෑම විටම මේ දේවල් තමාට නොවී අන් අයට වූනාට කමක් නැහැ යැයි සිතීම පෘතජ්ජන මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය ස්භාවය විය හැකිය. බුදුන් වහන්සේ පවා තරුණ වියේදී වයස්ගත් පුද්ගලයන් දෙස බලා, තමාත් වයසට යන බව දැන දැනත් ඒ බව නොසලකා, 'එවැනි දෙයක් මට සිදු නොවිය යුතුයි' යැයි අකමැත්ත පළකරමින්, ලෙඩ රෝගයන්ට භාජනය වූ පුද්ගලයන් දුටු විට, 'මම මෙවැනි ලෙඩ රෝගයන්ට භාජනය නොවිය යුතුයි' යැයි දුක්වෙමින්, මිනිසුන් මරණයට පත්වනවා දැක, දුකට පත්ව සිත කැළඹී ජීවිතය පිළිබඳ කලකිරුණු බව පුරාණ ග්‍රන්ථ වල සඳහන්ව තිබේ.

කෙසේ වෙතත් බුදුන් වහන්සේ තරුණ අවදියේදී හොඳ ශරීර සෞඛ්‍යයකින් සිටීමට හැකිවීම ගැන උඩගුව ආධිමිඛරයෙන් කටයුතු කිරීම ගැන පශ්චාත්තාප විය. තරුණ බව ගැන ආධිමිඛර වෙමින්, නිරෝගී බවට ලොල්වී, 'මේ ජීවිතය' ලැබීම සාමාන්‍යය දෙයක් යැයි සිතා, ජීවිතයේ සැබෑ අර්ථය වටහා නොගෙන, නිකරුනේ ලෙඩ රෝග වැළැඳීමට, වයසට යාමට ද්වේෂ කිරීම වැනි වැරදි වැටහීම් අවබෝධ කරගෙන, තමා තුළ තිබෙන 'උඩගුකම, උද්වේගය' පිළිබිඹු කරන වචන 'තෙවදැරුම් උඩගුකම' යනුවෙන් සූත්‍ර පොත තුළ සඳහන්ව තිබේ.



තරුණ අවදියේදී ටිකක් ජීවිතය ගැන කලකිරීමකින් කටයුතු නොකලාට කමක් නැතැයි කියන නමුත්, එසේ කියූ පමණින් ජීවිත තමාගේ යැයි සිතා, තමාට සිතැඟි පරිදි ජීවිතය ගත කිරීමට නොහැකිය. මක් නිසාදයත් බුදුන් වහන්සේගේත්, දෙවියන් වහන්සේලාගේත්, ස්භාවසෞන්දර්යයේත් ආශීර්වාදයෙන් අපිට ලැබී තිබෙන මේ ජීවිතයට ස්තුතිවන්තව එහි වටිනාකම අවබෝධකරගෙන, මේ ලැබී තිබෙන ජීවිතයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිමින් යහපත් ලෙස ජීවත්වන ආකාරය බුදුන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරතිබේ.

සැබෑලෙසම නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම

අරිවරනො නරහිරා මහතා වයස 55 දී අභාවප්‍රාප්ත විය. ඒ වයස මට්ටමේදී මම 'ඉතාම උද්යෝගයෙන් මට ඕනෑම දෙයක් කලහැකියි' යැයි සිතා සිටියා. නමුත් දැන් කල්පනාකර බැලූ විට, ඒ කාලයේ මමත්, නිරෝගිකම, ජවසම්පන්න බව ගැන උඩගුකමින්, ආඩම්බරයෙන් ප්‍රමාණය ඉක්මවා සිතා සිටියා යැයි සිතනවා. එහෙත් මෑතකදී සිට, නිවසින් පිටතට යාම සඳහා ඇදුම් මාරු කිරීමට සිතුවාටත් වඩා කාලය ගත විය. 'කලින් මෙපමණ කාලය ගත වූනේ නැහැනේ' යැයි සිතමින් වයස්ගත වීමේ වේදනාකාරී හැඟීමක් ඇතිවිය. කොන්දේ වේදනාව නිසා ශරීර ශක්තිය දුර්වල වීම, වැනි ඵ්දනෙද ජීවිතයේදී වේදනාකාරී සංසිද්ධීන් අත්දකිමින්, නිරෝගිමත්ව ජීවත්ව සිටීමට හැකිවීමේ වටිනාකම වටහාගෙන කෘතචේදීවීම වැදගත්බව අවබෝධ විය. එසේම අප සංවිධානයේ නිර්මාතෘ කුමා වන නික්සෝ නිවානෝකුමා වයස්ගතව ශරීරය ටිකෙන් ටික දුර්වලව ගිය ආකාරය එතුමාගේ සමීපයේ සිටම මට අත්දැකීමට හැකියාව ලැබීම තුළින්, 'මමත් කවදහෝ දිනක මේ ආකාරයට මහළු වියට පත්වීම නියතයි' යනුවෙන් අපැහැදිලි ඡායවක් සිත තුළ තිබුනත්, සත්‍යය වශයෙන්ම මහළු වියට පා තැබූ විට, වයස්ගත වීම, රෝගී වීම, මරණයට පත්වීම තමන්ට බලපාන ගැටළුවක් ලෙස පිළිගැනීමට සිදුවන සත්‍යයක් බව වැටහුනි.

විවිධ අත්දැකීම් ලබමින් ජීවිතයේ පරිපූර්ණ වනවිට, පුද්ගලයන්ගේ හැඟීම්, විශේෂයෙන්ම දුක් වේදනාවන් හොඳින් වටහා ගැනීමට අපිට හැකියාව ලැබේ. එසේ වන්නේ දිනෙන් දින පුද්ගලයන් ධර්මයෙන් සංවර්ධනය වෙමින් බුදුන් වහන්සේ වෙත ලගාවෙන නිසා යැයි මම සිතනවා. එම නිසා ජීවිතය යනු කෙබඳු දෙයක්ද යන්න අවබෝධ කරගැනීම ඉතාමත් වැදගත්වේ.

තම ගුරුදේවයන් වන බුදුන් වහන්සේගේ පිරිණිවන්පෑම ගැන දැනගෙන හඩා වැළපෙන ආනන්ද තෙරුණට, 'ආනන්දය නොහඬන්න, මේ ලෝකයේ හටගත් සියල්ල කෙදිනකහෝ ඒකාන්තයෙන්ම විනාශයට පත්වේ' යැයි බුදුන් වහන්සේ අධිෂ්ඨානශීලීව ආනන්ද තෙරුණට ප්‍රකාශ කල බව පැවසේ. කෙසේ වෙතත්, මේ ජීවිතයේ අර්ථය වටහා ගැනීමට අපිට පහසු වනුයේ, මේ ලෝකයේ ඉපදුනේනම්, නියත වශයෙන්ම මරණයට පත්වන බවයි. ජීවී අජීවී යන සියලු සෑම දෙයකටම පොදු කාරණය නම් මේ ලෝකයේ හටගන්නා සියල්ල විනාශයට පත්වන බවයි. එම නිසා ජීවිතයේ හටගන්නා විවිධ වෙනස්වීම් තාමාටම ඇතිවන්නාවූ වෙනස්කම් ලෙස පිළිගෙන, සතුටින් සහ කෘතචේදීව, ආයු කාලය දිගද, කෙටිද යැයි නොසලකා ඵ්දනෙද ජීවිතය ගතකල යුතුය. එය නිරෝගීව ජීවත්වීම අරමුණු කරගෙන සිටින අපිට 'සැබෑම නිරෝගිකම' ලෙසද හැඳිවිය හැකිය. බුදුන් වහන්සේගේ පිරිණිවීම සමරණ මේ මාසයේ මේ දේවල් පිළිබඳව නැවත නැවත පසු විපරම් කරමින් කටයුතු කිරීම වැදගත් යැයි මම සිතනවා.



ධර්ම මිතුරන්ගේ ආශීර්වාදයෙන් නැවත පෝෂණය වූ මම

නිවුයෝර්ක් ධර්ම ශාඛාව
කත්සුහිතෝ හිරමත්සු

මෙම සෙප්තෝව 2022 අවුරුද්දේ 10 වන මස 2 වන දින ඔන්ලයින් ඔස්සේ පවත්වන ලද නිවුයෝර්ක් ධර්ම ශාඛාවේ නිර්මාතෘ ගුණ සැමරුම් උත්සවයේදී ඉදිරිපත් කරන ලද්දකි.

අද දින නිර්මාතෘ තුමාගේ ගුණ සැමරුම් උත්සවයේදී සෙප්තෝව ඉදිරිපත් කිරීමට ලැබීම ගැන මම හදවතින්ම ස්තූතිවන්ත වනවා.

මම 1959 අවුරුද්දේ ඕසකා වල තෙන්නෝජි වල හිරමත්සු පවුලේ සහෝදරයින් දෙදෙනෙකුගෙන් වැඩිමහල් පුතා ලෙස උපත ලැබුවා. මගේ දෙමාපියන් තෝකියෝ වල ඉපදුන නමුත්, විවාහ වීමෙන් පසු රැකියාව හේතුවෙන් ඕසකා වල ජීවත් වූවා.

මම කනිෂ්ඨ පාසලේ දෙවන අවුරුද්දේ ඉගෙනුම ලබන කාලයේ පවුලේ අපි තෝකියෝ හි පදිංචියට ගියා. පසුව ටෝකියෝ වලදී පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන් කර විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුළු වූ නමුත් වසර දෙකකින් පසුව මා අධ්‍යාපනය අවසන් කලා. පසුව නිදහසේ වැඩ කරමින් රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිය හදුරා රූපලාවණ්‍ය ශිල්පියෙකු වී එහිම සේවය කලා. කෙසේ වෙතත්, ඇමරිකන් යතුරුපැදි වලට මා තුල තිබූ ආසාව නිසා මම රැකියාවෙන් ඉවත්ව රියදුරු බලපත්‍රය ලබා ගත් අතර යමහා යතුරුපැදි අලෙවි සමාගමක රැකියාවට ගියා. එහිදී මම යතුරුපැදි තරග වලට සහභාගී වී ජයග්‍රහණය කලා. පසුව මා සමාගමේ ගබඩා කලමනාකරු ලෙස උසස්වීමක් ලබාගත්තා. ඉන්පසු මා විවාහ දිවියට එළඹුණු අතර සතුටින් කාලය ගත කලත් එය වැඩිකල් පැවතුනේ නෑ. මොකද මට වයස අවුරුදු 28 දී කොන්දේ ඇතිවූ අසනීපයක් හේතුවෙන් ඇවිද ගැනීමට නොහැකි වූවා. එකල මා නිවසේ සිට විවිධ රෝහල් වලට යමින් ප්‍රතිකාර ලබාගත් අතර ඒ සෑම තැනකින්ම මට ව්‍යායාම කරන ලෙස උපදෙස් ලබා දුන්නා. කෙසේ වෙතත් සුවය නොලැබු නිසා මා මානසික ආතතියට ලක්වුනා. එලෙස කාලය ගතවන විට නිවසේ තිබූ බුදු පිලිමය ඉදිරියට ගොස් ඉක්මනින් සුව වෙන්න කියා මා ප්‍රාර්ථනා කල අතර, එය මා බුදුන් ඉදිරියේ දැන් එක්කර වන්දනාමාන කල පළමු අවස්ථාව වූවා.

අවසානයේ මා සුවය ලැබූ අතර පසුව මා ආහාර සකසන ස්ථානයක රැකියාවක් ලබා ගත්තා. අවුරුදු 1988 දී එනම් මට වයස අවුරුදු 29 දී, විකාගෝ වල සිටි මගේ මිතුරකුගේ ආරාධනයෙන් ඇමරිකා වල රැකියාවකට පිටත් වූවා. වයස අවුරුදු 37 වනවිට මා නැවත විවාහ වූවා.

මගේ මවත් සීයාත් (මවගේ පියා) රිෂ්ෂෝකෝසෙයි කායි සාමාජිකයින් වූවා. තෝකියෝ හි උතුරු පලාතේ ජීවත් වූ මගේ සීයා කෝසෙයිකායි හි ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයකු වූ අතර ඔහුට නිර්මාතෘ තුමා සහ වකිසො සමා සමග කතා කිරීමට අවස්ථාව ලැබී තිබුණා. මගේ තාත්තාගේ අසනීපය අම්මා කෝසෙයි කායි එකට බැඳීමට හේතු වූවා. 1989 අවුරුද්දේ නොවැම්බර් මාසයේදී තාත්තාට පෙනහළු පිළිකාවක් ඇති බව හඳුනාගත් අතර, කිහිපවතාවක්ම රෝහල් ගතවීමට සහ නැවත පැමිණීමට සිදුවූ අතර, 04 වන අවස්ථාවේ රෝහල් ගතවූ විට තවත් ඉතිරිව ඇත්තේ අවුරුද්දක පමණ කාලයක් බව දැනගන්නට ලැබුණා. එයින් දුකට පත් අම්මා හඩා වැලපෙමින් උතුරු පලාතේ ධර්ම ශාඛාවට ගොස් තිබුනා. පසුව 1991 අවුරුද්දේදී නිවස පිහිටා තිබෙන ප්‍රදේශයේ ධර්ම ශාඛාවට ගොස් සාමාජිකයකු වූවා.

තාත්තා වසර දෙකහමාරක පමණ කාලයක් අසනීපයත් සමග සටන් කරමින්, තාත්තාගේ ආවර්ණව කර අම්මාත් වෙහෙසට පත්ව සිටින කාල වකවානුවේ අම්මාට උදවුකිරීමේ හැඟීමෙන් 1992 දී මා ටික කලකට නැවත ජපානයට පැමිණ ප්‍රතිකාර සඳහා තාත්තාව රෝහලට රැගෙනයාම සිදු කලා. තාත්තාව බැඳීමට අමුත්තන් එනවිට තාත්තාගේ රැවුල කපා පිරිසිදු කර අලුත් ඇඳුම්



විකාගෝ ශාඛාවේ ධර්ම මිතුරන් සමග

Spiritual Journey

අන්දවා සුදනම් කලා. එවිට තාත්තා දෙස බලන විට පුතෙකු ලෙස මා, මේ වනතුරු මගේ වගකීම හරිහැටි ඉෂ්ඨකලේ නෑනේ කියන හැඟීමට පත්ව වේදනාවක් ගෙන දුන්නා. මම නැවත ඇමරිකාවට යන්න කලින් දවසේ 'අම්මා ඉන්නවනේ, බොහොම ස්තූතියි' කියා පැවසූ අතර, එය තාත්තාගෙන් මා අසපු අවසන් වචන කිහිපය වූවා. එසේ පවසා තාත්තා වැඩි කල් නොගොස් මිය ගියා.

තාත්තාගේ අභාවය අපට මහත් වේදනාවක් ගෙනදුන් නමුත්, කෙසේ හෝ අප එය පිලිගෙන සාමකාමී ජීවිතයකට හුරුවත්ම මිලග අභියෝගය අප හමුවට පැමිණියා. 2012 අවුරුද්දේදී මගේ බාල සහෝදරයාත් පෙනහළු පිළිකාවකට ගොදුරුව ඇතිබව දැනගන්නට ලැබුණා. මල්ලී හොද සමාජීය ක්‍රියාකාරී කල අයෙකු වූ අතර ඔහු වසර දෙකකට පසු මියගියා. එවිට මා 53 වන වියේ පසු වූවා.

පෙනහළු පිළිකාවක් නිසා මට මගේ තාත්තාත් මල්ලීත් නැති වූ අතර, මගේ මාමලා දෙදෙනෙකු සහ සීයා ද (තාත්තාගේ තාත්තා) පිළිකාවක් හේතුවෙන් මිය ගොස් තිබුණු නිසා මා හටත් පිළිකාවක් වැළඳේ යැයි බියෙන් පසුවූවා.

2012 අවුරුද්දේ සිට මා ටෙක්සාස් වල ඩලස් හි මා තනිව ජීවත් වෙමින් ආහාර ඇසුරුම් කරන ජපන් සමාගමක කළමනාකරුවෙකු ලෙස සේවය ආරම්භ කලා. 30 දෙනෙකු පමණ අධීක්ෂණය කරමින් බෙදහැරීම් කටයුතු සිදු කල අතර එය කාර්යබහුල ජීවිතයක් වූවා. මම මගේ රැකියාවට ආස කල නමුත් සති අන්තයේ නිවාඩු දින වලදී විවිධ දේ ගැන කල්පනා කල නිසා ආතතියක් දැණුනු නිසා මම වැඩි වැඩියෙන් බිමට ඇඬබැහි වූවා. මම තනිව ජීවත් වූ නිසා නිදහසේ මට ඕන දේවල් කරමින් කාලය ගත කල අතර, පවුලේ හැමෝටම වගේ පිළිකාවක් හැදුන නිසා මටත් හැදේවි කියා බියෙන් කනස්සල්ලෙන් සිටි නිසා මානසික අවපීඩනයට ලක් වූ අවස්ථාවන්ද තිබුණා. කළමනාකරුවකු ලෙස ආපසු හැරී බලන විට, සම අංශ වල අය සමග බල අරගල ද, තිබූ අතර සේවකයින්ට තමන් කැමති ලෙස උපදෙස් ලබාදෙමින් කටයුතු කලත් සමාගමේ හොද ප්‍රගතියක් තිබූ බැවින් ඉහළ නිලධාරීන්ගෙන් පැසසුම් ලැබුණා, වගේම මා සතුටට පත් වූවා. මම නිවසින් බැහැරව රැකියාව කල නිසා මගේ බිරිද සමග කතාකරන කාලය ටිකෙන් ටික අඩු වූවා.

2017 දී සමාගම් ප්‍රධානී තුමා ඉවත්ව ගියා. මා ඔහු සමග දැඩි විශ්වාසයෙන් කටයුතු කල නිසා එය මට මහත් කම්පනයක් වූ අතර මට කියා ගත නොහැකි හුදකලා ගතියක් දැණුණා. කෙසේ වෙතත් ඒ කාලයේ ටෝයෝනා සමාගමක් ඩලස් හි ස්ථාපිත කෙරුණු අතර ජපන් ආහාර සකසන අවන්හල් නගරය තුල වේගයෙන් විවෘත වූවා. ඒත් සමග කාර්යබහුලත්වය වැඩි වූවා.

එවන් කාර්යබහුල ජීවිතයක් මා හට සාමාන්‍ය දෙයක් වූ නමුත්, ශාරීරිකව හා මානසිකව මා අස්ථාවර වූවා. 2019 වසරේ ජූනි මස මගේ බිරිද සමග කතාබහ කර රැකියාවෙන් ඉවත් වී නැවත විකාගො වලට යාමට තීරණය කලා.

ඉන් මාස දෙකකට පසු මම විකාගෝ හිදී නව රැකියාවක් සොයා ගත් අතර මගේ බිරිද සහ නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන බල්ලන් තිදෙනා සමග ප්‍රීතිමත් නව ජීවිතයක් ගතකිරීමට සිතාගෙන සිටියා. කෙසේ නමුත්, ජූලි අගෝස්තු මාස දෙක තුල මගේ මානසිකත්වය එතරම් සුභදයක නොවූවා. මගේ සිත පසුගාමී සිතුවිලි වලින් පිරී තුබුණු අතර ආහාර නොගෙන දිනපතා බිමතින් කාලය ගතකලා. ඒ කාලය තුල මගේ මානසික රෝගී තත්වය එන්න එන්නම දරුණු වූවා. බිරිද සමග කතා නොකර නිවසින් එලියටවත් නොයා තම කාමරය තුලටම වී කිසිවෙකුත් හමු නොවී කාලය ගත කලා. මේ හේතුවෙන් බිරිදත් අසනීප වූවා. මා මානසිකව වියවුල් වී මහ හඩින් කෑ ගසමින් වාහනයේ එහේ මෙහේ යමින් විවිධ දේ කලා. එය බිරිදට මා ගැන බියක් ඇති කලා. වැඩිකල් නොගොස් මා සියදිවි හානි කරගන්නා හැඟීමට පත් වූ අතර අන්තර්ජාලය හරහා සියදිවි හානිකර ගැනීමට හැකි ස්ථාන සහ ඒ සඳහා ක්‍රම සොයන්නට පටන් ගත්තා. අනාගතය ගැන කිසිවක් සිතාගත නොහැකිව මගේ ඉතුරුම් මුදල් අවසන් වූවා. මා සියල්ලටම වෛර කලා. මගේ මෙම අසාමාන්‍ය හැසිරීම නිසා ජපානයේ සිටින ඇයගේ මවට මෙරටට පැමිණෙන්නයි කතා කලා. පසුව බිරිද දහවල් කාලයේ රැකියාවට යන නිසා මම නැන්දම්මා සමග නිවසේ



රැකියාවේ යෙදෙන ට්‍රක් රථයේ සිට

Spiritual Journey

සිටි අතර, මා ඇයත් සමග කතාබහ කලා. විවාහයට පෙර සිටම නැන්දම්මා සමග හොඳින් සිටි නිසා විවිධ දේ කතාකරමින් කාලය ගත කිරීමට හැකි වූවා. එයට පින්සිදු වන්නට සියඳිවිනසා ගැනීමට තිබූ සිතුවිලි පහව ගියා.

පසුව මා ප්‍රතිකාර ගැනීමට රෝහල වෙත ගියා. මා දැඩි මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන බව වෛද්‍යවරයා පැවසූ අතර, එයට ඉක්මනින් බෙහෙත් ලබා දුන්නා. අධික ලෙස කාර්යබහුල වී වැඩකිරීම, අනවශ්‍ය ලෙස කල්පනා කිරීම මෙයට හේතුව බව පෙන්වා දුන් අතර, ඉදිරියට මත්පැන් පානය නවතා දමන ලෙසට අවවාද කලා. පසුව නැන්දම්මා මාව බලාගත් අතර, පුරුද්දාපන කාල පරිච්චේදයක් ගතකලා.

ජපානයේ සිටින මගේ මව මේ ගැන කතස්සල්ලට පත්ව කෝසෙයිකායි විකාගෝ ශාඛාවේ සාමාජිකයින් හා හමුවීමට කටයුතු සූදනම් කර දුන් නමුත්, මගේ මානසික තත්වය එතරම් සුව අතට හැරී නොමැති නිසා මා වෙනුවට නැන්දම්මා ධර්ම ශාඛාවට ගොස් ධර්ම නායකයෙකු වන මුරකම් සාන්ව සහ ගිණුම් කටයුතු කරන මත්සුහම් සාන්ව හමුවුවා. නැන්දම්මා එහිගොස් 'ඒ' දෙදෙනා ඉතාමත් හොඳ කරුණාවන්ත අය' කියා පැවසුවා මට අදටත් මතකයි. පසුව ඇය නැවතත් ජපානය බලා පිටත්ව ගියා. බිරිඳ රැකියාවට ගොස් නැවත පැමිණෙන තුරු මා නිවසට වී තනියම කාලය ගත කල නිසා අන්තර්ජාලය හරහා රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානය ගැන තොරතුරු සොයා බැලුවා. එහි ඉගැන්වීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් ගැන කියවීමට පටන් ගත්තා. දිනක් මම මගේ බඩු අස් කරන විට අම්මාගෙන් ලැබුණු කෝසෙයි කායි සගරාවන් 2 ක් හමු වූවා. පසුව මා එය හොඳින් කිය වූ අතර එයින් මගේ හිතට සැහැල්ලුවක් දැණුණු අතර, සෑම පුද්ගලයෙකුම ජීවිතයේ දුෂ්කර කාලයකට මුහුණ දෙන බව වැටහුණා.

විශේෂයෙන්ම 2019 අවුරුද්දේ මැයි මස කෝසෙයි සගරාවේ පල කර තිබුණු නිවිකෝ කිවනෝ තුමාගේ, 'කිසිදිනක දුක් වේදනාවන් නිම නොවන්නේ ඇයි?' යන පණිවිඩය සහ 1995 අවුරුද්දේ අගෝස්තු මස සගරාවේ පල කර තිබූ ඡිනගවා ධර්ම ශාඛාවේ එවකට කියෝකයිවෝව් සිටි සුගිහරා සාන්ගේ සෙප්පෝව් කියවා මා තුළ පැහැදීමක් ඇතිවූ අතර, මා එය නැවත නැවත් කියවූවා. එය මා වෙනුවෙන් ලියන ලද්දක් මෙන් මට හැගුණු අතර, මා කෙතරම් ආත්මාර්ථකාමී වූවාදැයි වැටහුණා. ටික කලක් කාත් සමගවත් කතා බහ නොකල නිසාවෙන් මගේ කටහඩ පිට නොවුනා වුවත්, මනස සන්සුන් කරගැනීම සඳහා මා සූත්‍ර සජ්ජායනය කිරීමට පුහුණු වීම ආරම්භ කලා. ඒ සමගම මගේ ශාරීරික ශක්තිය නැවත ලබාගැනීමේ අරමුණින් ජීවත් වූ මහල් නිවාසයේ පඩිපෙළ දිගේ ඉහළ පහළ යාමටත් ව්‍යායාම් පුහුණු මධ්‍යස්ථානයකට යන්නත් පටන් ගත්තා. ටෙක්සාස් හි රියදුරු බලපත්‍රයක් මා සතුව තිබුනත් විකාගෝ හි ඉලිනොඉස් හි බලපත්‍රය නැවත සැකසීමට සිදු වූවා. එය මා හට මහත් අභියෝගයක් වුවත් ඒ සඳහා මුලසිට ඉගනගෙන හැමෝගෙම

ආශීර්වාදයෙන් බර වාහන බලපත්‍රය ලබා ගත්තා. ඒ සඳහා සියලු විෂයවේ බිරිඳ ලබා දුන් අතර මා ඇයට හදවතින්ම කෘතඥ වනවා. මා බලපත්‍රය ලබාගත් විගස 2019 අවුරුද්දේ ඔක්තෝබර් මැද භාගයේ පමණ මත්සුහම් සාන්ට ඊ-මේල් පණිවිඩයක් යැවුවා. පසුව මා රැකියාවක් සොයන්න පටන් අරන් මිතුරකුගේ මාර්ගයෙන් ඡිනයිඩර් කියන ට්‍රක් රථ සමාගමේ විභාගයක් කල නමුත් එහි සමත් වීමේ සීමාව සියයට 50 ක් වූ නමුත්, රැකියාව ලබා ගැනීමට හැකි වූවා.

සමාගමට සම්බන්ධ වීමෙන් පසු, ලෝකයේ විශාලතම සුපිරිවෙළඳසැල් ජාලයක් වන වෝල්මාර්ට් හි නිෂ්පාදන බෙද හැරීම් අංශයට මා පත් කල අතර සේවා ස්ථානය ඉලිනොයිස් සහ ඉම්බා මායිම අසල වූවා. එය මාගේ නිවසට බොහෝ දුර වූ බැවින් සතියේ දින 6 ක්ම ට්‍රක් රථයේ නැවතුණු අතර එක් දිනක් බිරිඳ බැලීමට නිවසට ගියා. රැකියාවට ගිය මුල් දිනයේ කුඩා හිම පනනයක් සමග හදවත කඩා වැටෙනවා මෙන් හැගුනද, මා නැවතත් අලුතින් ජීවිතය පටන් ගන්නවා කියා අධිෂ්ඨාන කරගත්තා. පැවරුණු රාජකාරිය එතරම් අපහසු නොමැති නිසා ආතතියක් නොදැණුණු අතර, රිය පදවන විට අත් අය ගැන වදනොවී මෙය මගේ වෘත්තීය යැයි සිතා කටයුතු කලා.

ට්‍රක් රථය තුළම නිදා ගැනීමක් විනෝදකාමී වුවත්, ඇග සොලවා වැඩ නොකරන නිසා ශරීරයට ව්‍යායාම නොමැති වීමට පටන් ගත්තා. එනිසා බිරිඳ සමග කතාකර රැකියා ස්ථානය අසලින් නිවසක් කුලියට ගැනීමට තීරණය කලා. මානසික ආතතියට පත්ව ගෙවන පළමු ශීත කාලය එළඹුණු අතර මාගේ වෛද්‍යවරයා, විකාගෝහි ශීත කාලය මානසික අව පීඩනයෙන් පෙළෙන්නන්ට දැඩිව බලපාන බැවින් පරිස්සම් වෙන්න යැයි පැවසුවා. ශීත කාලය අවසන්ව වසන්තයත් ගෙවී ගොස් ගිම්හානය ආරම්භ වූ විට මා නැවතත් මත්සුහම් සාන්ට ඊ-මේල් පණිවිඩයක් යැවූ අතර, මගේ වර්තමාන තත්වය ගැන දන්වා සිටියා. එයට පිළිතුරු ලෙස මත්සුහම් සාන්, 'මුරකම් සාන් සමග අපි තිදෙනා zoom ඔස්සේ හමුවක් පවත්වමුද' කියා මගෙන් අසාසිටියා. මාත් එයට කැමති වූ අතර, එවිට මට විශාදය සෑදී වසරක් පමණ ගෙවී ගොස් තිබුනා.

සතියකට පමණ පසු විකාගෝ ධර්ම ශාඛාවේ ධර්ම නායක මුරකම් සාන් සහ ධර්ම ශාඛාවේ ගිණුම් කටයුතු කරන මත්සුහම් සාන් සමග zoom හරහා හමු වූවා. සිතාගත නොහැකි ලෙස ඔවුන් ඉතා කරුණාවන්ත වූ අතර, මගේ නැන්දම්මා මාව බලාගත් ආකාරය ගැනත්, මගේ මානසික අවපීඩන තත්වන ගැනත් කතා කිරීමෙන් පසු අපගේ පළමු zoom හමුව අවසන් වූවා. එය විනාඩි 30 ක පමණ කාලයක් වූ අතර, මා හට කෝසෙයි කායි එකට සම්බන්ධ වන්න යැයි ආරාධනා කලේ නෑ. මාත් කෝසෙයි කායි සංවිධානය ගැන කරුණු විමසුවේ නෑ. නමුත්, zoom හමුවෙන් පසුව සැහැල්ලු

Spiritual Journey

බවක් දැණුණු අතර මා ගැන කරදර වන අය සිටිනවා යැයි හැඟී සතුටක් දැණුණා. මසකට පසු මා මත්සුහම් සාන්ව සම්බන්ධ කරගෙන ඔහුව පෞද්ගලිකව හමුවීමට තීරණය කලා. ඒ වන විට zoom හරහා මුහුණ දැක තිබූ නිසා කලබල නොවී සැහැල්ලුවෙන් කතා කිරීමට හැකි වූනා. ඒ වෙලාවේ මම කෝසෙයි කායි විකාගෝ ධර්ම ශාඛාවේ සාමාජික වීමට තීරණය කලා. ඒ වනවිට 2020 අවුරුද්දේ සැප්තම්බර් මාසය පහුකරමින් සිටි අතර, ඉන් මසකට සැරයක් මත්සුහම් සාන්ව හමුවුවා. එහිදී කෝසෙයි සගරාව සහ පත්තරය ලබා ගත්තා. ඔහුව හමු වූ සෑම වතාවකම ඔහුගේ කාරුණිකත්වය මාගේ හදවත සුවපත් කලා.

එතැන් පටන් සෑම ඉරිදුවකම නිව් යෝර්ක් ධර්ම ශාඛාවේ පවත්වනු ලබන, සම්මන්ත්‍රණ වලට සහ විකාගෝ හි zoom වැඩසටහන් ආදියට සහභාගී වූවා. මම රැකියාව කරන නිසා දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ වූවා. දිනක් කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් zoom හරහා ධර්ම ව්‍යාප්ත වැඩසටහන් පැවැත්වීම ආරම්භ කල ආකාරය ගැන මුරකම් සාන්ගෙන් අසන්නට ලැබුණු අතර, මගේ පැත්තෙන් බලන විට මා හට එය වටිනා අවස්ථාවක් වූවා. නිව්කෝ නිවානෝ තුමාගේ දේශන සහ හතකෙයම කියෝකයිවෝ සාන්ගේ දේශන වලට සවන්දෙන සෑම අවස්ථාවකම මා කරපු වැරදි ක්‍රියාවන් දෙස ආපසු හැරී බැලීමට හැකි වූවා.

zoom වැඩසටහන් වලට සහභාගී වී අවුරුද්දක් පමණ ගතවී ධර්ම ශාඛාවට ගොස් සාමාජික සාමාජිකයින් සමග එකට හිඳ ආහාර ගැනීමට මට අවස්ථාවක් ලැබුණා.

කෝසෙයි සගරාව සහ පත්තර හරහා සාමාජිකයින්ගේ අත්දැකීම් කතාවන් කියවීමට පටන් ගත් ද සිට, මගේ කරදර කුඩා යැයි හැඟෙන්න පටන් ගත්තා. සාමාජික වීමෙන් පසු 'ද්‍රව්‍යමය දේවල් වලට ඇති ආශාව පාලනය කරගැනීම, අන් අයට හෝදින් සවන්දීම, දේවල් දෙස විවිධ පැතිවලින් බැලීම සහ අන් අයට කරුණාවන්ත වීම' වැනි කාරණා කිහිපයක්ම හැකි වූ අතර ගෞරවයෙන් රිය පැදවීමට උත්සහ කලා. මේ වන විට දිනපතා දිනකට අන් අය වෙනුවෙන් හොඳ දේවල් තුනක් සිදු කරමින් මගේ දින පොතේ ඒවා සටහන් කර ගන්නවා. හොඳ ක්‍රියාවන් වලට අවධානය යොමු කරන විට මට සතුටක් සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා වගේම එය දියුණුවටද උපකාර වනවා. මම එයින් උද්දමයට පත් නොවීමට කටයුතු කරනවා. ගැටලුවක් ඇති වූ විට මත්සුහම් සාන්ට එය පවසා උපදෙස් ලබාගන්නවා. මීට අමතරව zoom හරහා ධර්ම මිතුරන්ගේ හඬට සවන්දෙමින් කටයුතු කරනවා.

ටිකෙන් ටික මා මෙතෙක් කියූ දේවල් ප්‍රායෝගිකව පුරුදු පුහුණු කරමින් සහ ජීවත් විය යුතුයි යන හැඟීම මා තුළ ඇති කල කෝසෙයි කායි සංවිධානයට හදවතින්ම කෘතඥ වෙමි. මීට වසර තුනකට පෙර මාගේ මානසිකත්වය

දෙස ආපසු හැරී බලන විට සියල්ල නැතිවීමට ගිය ආකාරය සිහියට නැගෙන විට දැන් මා ජීවත්ව සිටීම හදවතෙහි නැගෙන ස්තූතිපූර්වක හැඟීම පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි තරම්වේ. සියදිවි හානි කර නොගැනීම ගැන දැන් මා සතුටු වන අතර දිනපතා මහන්සි වී වැඩකිරීමට මා පොරොන්දු වනවා. දිනපතා නිර්මාතෘ තුමගේ ඉගැන්වීම් ප්‍රයෝගිකව පුහුණු කිරීමට මම මගේ උපරිමය කරමි.

හැමෝටම බොහොම ස්තූතියි.



හිරමන්සු සාන් පදවන ට්‍රැක් රථය

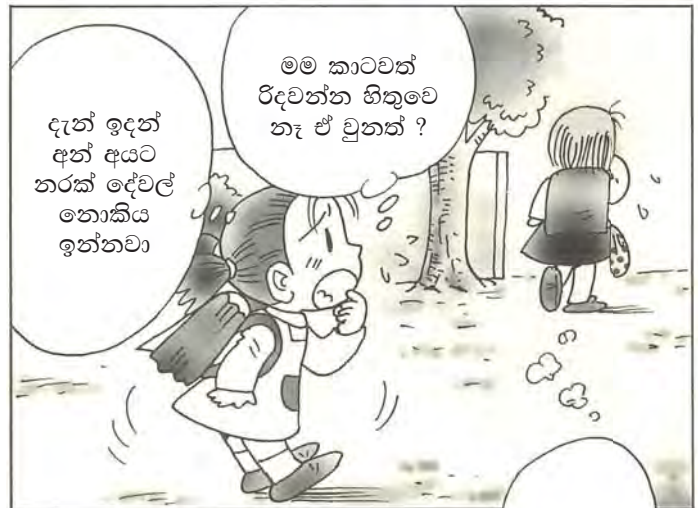
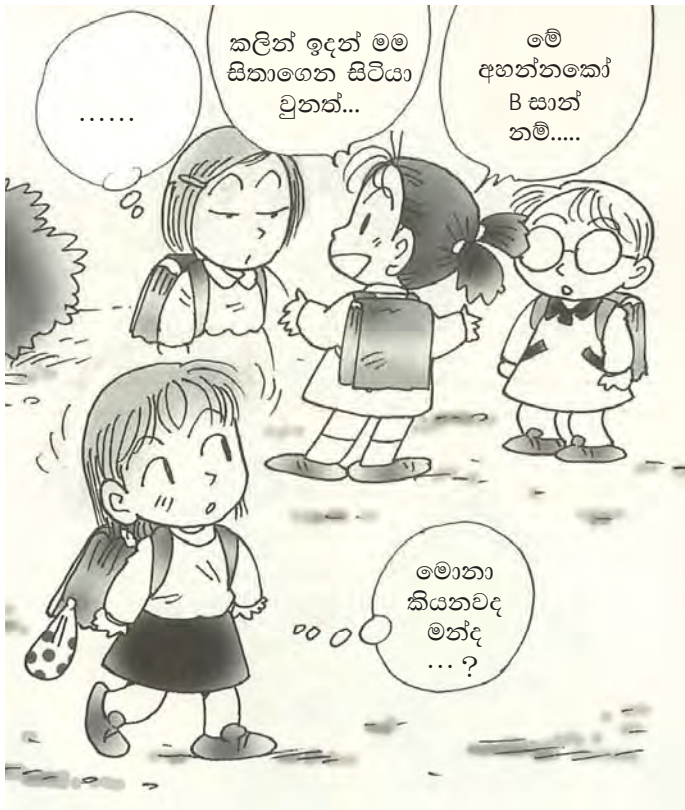
රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි හැදින්වීම

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි හැදින්වීම

නිවැරදි වචන භාවිතය (නිවැරදි කතාව)

නිවැරදි වචන භාවිත කර නිවැරදි දේ ගැන කතා කරන්න. මෙය 'නිවැරදි කතාව' ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. අන් අය ගැන කේලාම් කීම, නරක වචන භාවිතය, බොරු කීම දෙබිඬි කතා පැවසීම ජීවිතය තුළ සිදු නොකළ යුතු කාරණාවේ. අන් අය ගැන සිතා ඔවුන්ගේ හැගීමට පත්ව කල්පනාකාරීව නිවැරදි වචන භාවිතා කරන්නේ නම්, මිතුරන්ද ඒ ආකාරයෙන්ම සලකනු ලබයි. බොරු කියමින් හැසිරෙන්නේ නම් මිතුරන්ද තමන්ගෙන් ඇත්ව යයි.

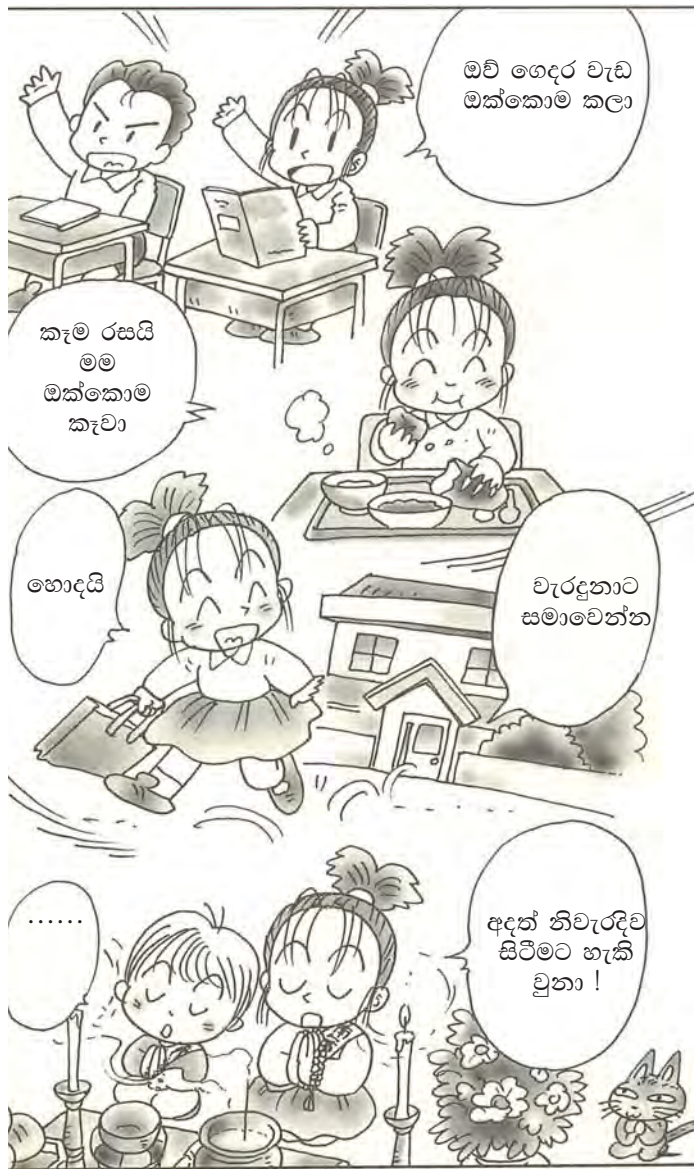
කාරුණික වචන භාවිත කරමින් අන් අය ගැන සිතමින් කටයුතු කර මිත්‍රත්වය පුළුල් කර ගනිමු.



※කරුණාකර අවසරයකින් තොරව නැවත මුද්‍රණය කිරීමෙන් වළකින්න.



නිවැරදි ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම (නිවැරදි ක්‍රියාව)



පිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කිරීම, නීති රීති පිළිපැදීම 'නිවැරදි ක්‍රියාව' නම් වේ.

දිනපතා උදෑසන අවදි වන්න. සුභ උදෑසනක් වේවා, සුභ දවසක් වේවා ලෙස ජව සම්පන්නව උදෑසන සුභ පැතිමට අමතක නොකරන්න. පොරොන්දු කඩ නොකර නියමිත ලෙස රකින්න. නිවසේ වැඩ පිරිසිදු කිරීම්, පාසල් පොත්වල වැඩ නියමිත වෙලාවට කරන්න.

කාලය නාස්ති නොකරන්න. කෑම අපතේ නොයවන්න අන් අයට උදවු කරන්න. බුදුන් වර්දින්න. මේ සියල්ල නිවැරදි දිවි පෙවක ලක්ෂණ වේ.

ඔයාල හැමෝම එහෙම කරනවද? ගෙවුන ජීවිතය දෙස ආපසු හැරී බලමු.





ක්‍රාර්ථනාවන් මොනැතිව ජීවත්වීම

පොරොන්දුවක් මොනැතිව ක්‍රියාකිරීම

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ නිර්මාතෘතුමා
නික්යෝ නිවානෝතුමා



මම නීගතා ප්‍රාන්තයේ ගොවි පවුලක සහෝදර සහෝදරියන් සය දෙනෙකුගෙන් යුතු පවුලේ දෙවන දරුවා ලෙස උපත ලැබුවා. වැඩිමල් සහෝදරයා පවුලේ වගකීම භාරගත් නිසා මට වයස 16 දී මම රැකියාවක් සඳහා තෝකියෝවට යාමට තීරණය කලා. තෝකියෝව බලා යන රාත්‍රී දුම්රිය තුළදී මම පොරොන්දු 6 ක් ආරක්ෂා කිරීමට අදිටන් කරගත්තා.

එම පොරොන්දු 6 නම්, '1. කිසිසේත්ම බොරු නොකියමි, 2. මුළු ශක්තියෙන් වැඩ කරමි, 3. අන් අය අතහැර දමන අපහසුදේ කරමි යන්න පළමු පොරොන්දු තුනයි.



4. කිසිවෙකුත් සමඟ අරගල නොකරමි, දෙවියන් බුදුන් ගැන විශ්වාසය තබා කටයුතු කරමි, 5. කිසිවෙකු මා දෙස බලා සිටියත් නොසිටියත් අවංකව වැඩ කරමි, 6. කරන කාර්ය අප්‍රසන්න හෝ අපහසු වුවත් හොඳින් නිම කරමි,' යන්නයි.

එසේම තම පියාගෙන් සහ සීයාගෙන් 'නිතරම යහපත් දේ කරන්න, කිසිදු සිසිම කෙනෙකුට කරදර නොකරන්න, නිතරම සමාජයට වැඩදායී යහපත් පුද්ගලයෙකු වන්න, උදෑසනම අවදිවන්න, රැ බෝවන තුරු වැඩ කරන්න' යනුවෙන් සෑම දිනකම පාහේ උපදෙස් ලැබුන නිසා, ඒ සෑම දෙයක්ම හදවතේ හොඳින් ධාරණය කරගෙන තෝකියෝවට ගියා.

එම සෑම පොරොන්දුවක්ම හරි ආකාරව රකිමින් වෙහෙසවී කටයුතු කළ ආශීර්වාදයෙන්, පිහිටෙන්, වැඩ කරන තැන් වල සිටින ප්‍රධානීන්ගෙන් 'ඔබ වැනි වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන අවංක තරුණයන් නැති තරම්ය.' යැයි එය දැඩි විශ්වාසයක් ගොඩනගා ගැනීමට හේතුවන බවත් පවසා සිටියා.

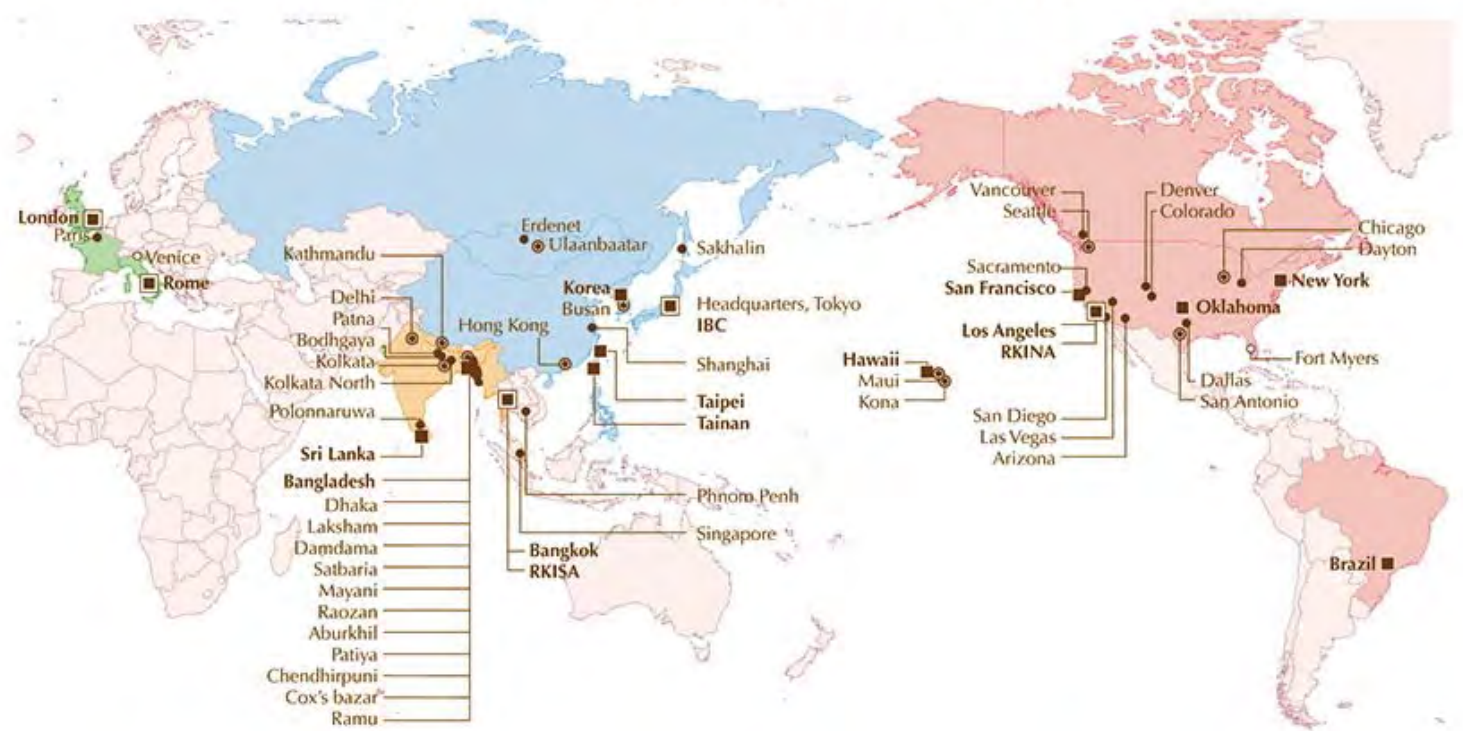


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 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