

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 210



International Buddhist Congregation, Tokyo

Living the Lotus Vol. 210 (March 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

රිෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය 1938 වර්ෂයේදී නික්යෝ 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 පාර්ථනා 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.

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.

ශරීරය සහ මනස අතර ගැඹුරු සම්බන්ධතාවයක් පවතී

රිඡ්ජෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ සභාපති
නිච්කෝ නිවානෝකුමා



නිරෝගී බව සහ ජීවන ශක්තිය සිත තුළ හටගනී

නිවසින් බැහැරවන වාරගණන අඩුවූ පසුගිය වසර කිහිපය නිවස තුළ සිරවී සිටිනා කාලය වැඩිවී, ප්‍රමාණවත් තරම් ශරීරයට ව්‍යායම නොකෙරුනා යැයි කියන පිරිස වැඩිවී ඇතැයි මම සිතනවා. ඔබ ඇවිදින්නේ නැතිනම් කකුලේ මාංශ පේශී දුර්වල වීම නිසා, කෙටි දුරක් ඇවිදීමෙන් වුවත් මහත් වෙහෙසක් දැනීම, එම නිසා ගෙදරින් බැහැර වීමද මහත් කරදරකාරී දෙයක් විය.

මාංශ පේශී සම්බන්ධයෙන් ගත්කල වැඩි මාංශ පේශී සංඛ්‍යාවක් ඇති පුද්ගලයන් වැඩි කාලයක් ජීවත් වන බව පැවසේ. මාංශ පේශී සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය, ලේ වල සීනි මට්ටම අතර තිබෙන සම්බන්ධතාවය නිසා එසේ වනවා යැයි කියන නමුත්, වයසට යනවාත් සමගම මාංශ පේශී වල ශක්තිය හීන වන බව මමත් අත් දකිමින් සිටින නිසා, ගිම්හාන කාලයේ අධික උණුසුම නොතකා ශරීර සෞඛ්‍යය වෙනුවෙන් දවසකට පැයක පමණ කාලයක් ඇවිදීම මම නොකඩවා සිදුකරමින් සිටිනවා. කෙසේ වෙතත් හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් ලෙස 'ශරීරයේ මාංශපේශී' මෘදු මොළොක් කිරීමම පමණක් නොවේ යැයි මම සිතනවා.

කිසිවිටකත් ශරීරය සහ මනස අතර තිබෙන සම්බන්ධතාවය වෙන්කල නොහැකි අතර, හදවතේ ඇතිවන මානසික බලපෑම් ශරීරයට බලපාන නිසා, 'හෘද පේශී' වලටද වාතය ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරමින්, ගැඹුරු හැඟීම් ලාබාදෙමින් උත්තේජනය කරමින් නිතරම සක්‍රීයව තබා ගැනීම තුළින්, ශරීරය සහ මනස යන දෙකම සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීමට වැදගත් සාදකයකි. දීර්ඝ කාලයක සිට මාගේ මිතුරෙක් වන මසන්සු යසුඔකා මහතාද පවසන්නේ, අයහපත් සෞඛ්‍යයකට හා අසනීපව වයස්ගත වීමට හේතුව කයට වඩා මනසේ දුර්වලතාවය බවයි.

විශේෂයෙන්ම 'පුද්ගලික කටයුතු, ඒදිනෙද කටයුතු හැර වෙනත් දේවල්' වලට ඇති උනන්දුව අඩුවී, වැඩකට නොමැති දේ වලට ඇඹිබැහි වූ විට, ඔබට දියුණු වීමට තිබෙන හැඟීම අඩුවී, හදවතේ ශක්තිය අඩුවී එමගින් ශරීරයට විශාල බලපෑමක් ඇති කරන බවයි.

එසේ නම්, ඒදිනෙද කටයුතු වල කාර්යබහුලත්වය මදයයේ වුවද, චිත්තවේගී සහ දියුණුව ගැන සතුටු වන හදවතක් පවත්වාගෙන ශක්තිමත් මනසක් ඇතිකර ගැනීම උදෙසා වැදගත් වන්නේ කුමක්ද යන්න යසුඔකා මහතා පහත කරුණු 3 මගින් පැහැදිලිකර දෙයි.

සෞඛ්‍යය ගැන ප්‍රධාන මූලධර්ම තුන

පළමු වැන්න වනුයේ, 'සෑම විටම හදවත තුළ සතුටේ දෙවියන් වහන්සේව වැඩවාසය කරලීමයි'. සතුටේ දෙවියන් යනු, වෙනත් ආකාරයකට පවසනවානම්, සෑම විටම ඔබේ හදවත සතුටින් තබා ගැනීම සේම, දෑස් ඉදිරියේ සිදුවන සෑම සංසිද්ධියක්ම බුදුන් වහන්සේ අපිට දේශණා කරන්නාවූ කියාදීමක් යන හැඟීමෙන් ඒ සෑම දෙයක්ම ඒ ආකාරයෙන්ම පිළිගෙන කටයුතු කිරීම නොවේද? උදහරණයක් ලෙස අපි දුකට පත්ව සිටින විට 'බුදුන් වහන්සේ අපිට කියාදීමට උත්සහ කරන කාරණය කුමක්ද?' යැයි, ඒ සෑම සංසිද්ධියක්ම ධනාත්මකව පිළිගෙන කටයුතු කරන විට, දුකට එහා ගිය දුකින් මිදීමට හැකි ආලෝකයක් ඇති බව වටහාගැනීමට හැකිවී, අපේ හදවත මනාව ඔපමට්ටම් වී වර්ධනය වනු ඇත.

'හෘද පේශීන්' දුර්වල නොවී තබාගැනීමට දෙවන කරුණ ලෙස 'ඔබේ හදවත නිරන්තරයෙන්ම සෑම දෙයකටම කෘතචේදී විය යුතු බවයි'. සත්තකින්ම 'ස්තුතියි' යන වචන මුවින් පිට කිරීමෙන් අපේ හදවතට නැවුම් හැඟීමක් ඇතිකරයි.

තුන් වන කරුණ නම්, 'යහපත් ක්‍රියාවේ නියලීම' වේ. අන් අයට නොපෙනී යහපත් ක්‍රියාවේ නියෙලෙනවාට වඩා ඵ්දෙනද ජීවිතය තුළදී හමුවන අන් පුද්ගලයන් ගැන සැලකිලිමත්වී කටයුතු කිරීම, අන් අයගේ යහපත සහ සතුට ප්‍රාර්ථනා කරමින්, 'අන් අය ප්‍රථමයෙන්' යන්න ඵ්දෙනද ජීවිතයේදී පුරුදු පුහුණු කිරීම ඊට ඇතුළත් යැයි මම සිතනවා. එසේම මෙවන් හදවතක් නිර්මාණය කරගන්නේනම්, එමගින් ඔබේ ශරීරයද නිරෝගිමත්වේ යන අර්ථයෙන් යසුඔකා මහතා 'සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ප්‍රධාන මූලධර්ම තුන' ලෙස මේවා හඳුන්වයි. එය අපේ දෘෂ්ඨි කෝණයෙන් බලනවානම්, මේ කරුණු තුන හදවතේ ධාරණය කරගෙන ජීවිතයේ පුරුදු පුහුණු කරන පුද්ගලයන්, බෝධිසත්වයන් ලෙස අපි හඳුන්වනවා නොවේද?

කෙසේ වෙතත් මට සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිල්ලක්, උනන්දුවක් ඇතිවූයේ 1960 වසරේ තෝකියෝ වල කන්ද ප්‍රදේශයේ පැරණි පොත් සාප්පුවක තිබී හමුවූ 'බටහිර සෞඛ්‍ය විධි' යන පොත හමුවීමත් සමඟ වන අතර, එම වසරේදී නික්යෝ නිවානෝ තුමා විසින් මාව කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ 'ඊළඟ සභාපතිවරයා' ලෙස නම් කරන ලදී. දැන් කල්පනා කර බැලූවිට එවකට වයස 22 වූ මගේ සිත කනස්සල්ලෙන් පිරී ගිය අතර, එම මානසික අවපීඩනය යටපත් කර ගැනීමට කය සහ මනස අතර හොඳ සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම සහජ දක්ශතාවයක් වන්නටද පුළුවන.

ඔබ සෑම සියළුදෙනාගේම ආශීර්වාදයෙන් මම මේ වසරේදී 85 වන වියට පා තබනවා සේම, අප සංවිධානයද 85 වන සංවත්සර උත්සවය සැමරීමට නියමිතව තිබෙනවා. කෙසේ නමුත් අපිට තවම කෝරෝනා ව්‍යසනය නැමති දීර්ඝ උමඟ තුළින් බැහැර වීමට නොහැකි තත්වයක් යටතේ සිටින නමුත්, අපි පළමුවෙන්ම අපිට සමීපතම පුද්ගලයාගෙන් පටන්ගෙන හදවත සහ මනස නිරෝගී කරන සද්ධර්මයේ වටිනාකම, ස්තුතිවන්ත බව කියාදෙමින්, අපි සෑමදෙනාම එකට එක්ව නිරෝගිමත් පවුලක් සහ සමාජයක් ගොඩනගමු.



Spiritual Journey

බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් පෝෂණය වූ මගේ ජීවිතය

ලොස් ඇන්ජලීස් ධර්ම ශාඛාව
හිසළු කැතරින් උත්සුනොමියා

මෙම සෙප්පෝව, 2022 අවුරුද්දේ 12 වන මස 04 වන දින ලොස් ඇන්ජලීස් ධර්ම ශාඛාවේදී ඉදිරිපත් කරන ලද්දකි.

අද දින, කොවිතා දිස්ත්‍රික්කයේ ධර්ම නායක විසින් ලද මග පෙන්වීමකට අනුව, මගේ ජීවිතය, බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුරුදු පුහුණු කිරීම තුළින් වෙනස් වූ ආකාරය ගැන, මගේ වර්ධනය ගැන ඔය හැම කෙනෙකුම ඉදිරියේ කතා කිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම ගැන හදවතින්ම ස්තූතිවන්ත වනවා.

මගේ නම හිසළු කැතරින් උත්සුනොමියා. මම 1982 අවුරුද්දේදී ලොස් ඇන්ජලීස් හි කසුනොමෝරි සහ කෙයිකෝ උතුසුනොමෝරි පවුලේ වැඩිමහල් දියණිය ලෙස උපත ලැබුවා. මේ වන විට ජීවිතයෙන් සමුගෙන සිටින මගේ අම්මාගේ පැත්තෙන් මට ශ්‍රේණි වූ මිත්සු කුසකබේ මගේ ආච්චි අම්මාට පින්සිදු වන්නට මා තුළ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ගැන දැඩි විශ්වාසයක් ඇතිවූවා. මගේ පවුල සාමාජිකයින් 04 දෙනෙකුගෙන් සමන්විත වූ අතර මා අම්මා සමග හැදී වැඩුණා. මගේ තාත්තා වෙනෙසි වැඩකල අයෙකු වූ නිසාත් කාර්යබහුල වූ නිසාත් ඔහුව හමු වූයේ කලාතුරකිනි. තාත්තා රැකියාවට මුල්තැන දී කටයුතු කල නිසා දෙමාපියන් අතර ප්‍රශ්න ඇති වූවා. අම්මා නිතරම දරුවන්ට තදින් කටයුතු කලා. එසේ කලේ අපට තිබෙන ආදරය නිසා බව මට ඒ කාලයේ තෙරුම් ගන්න බැරි වූවා. මට, අවුරුදු 04 ක් වයසින් බාල මල්ලි කෙනෙක් හිටියා. නමුත්, දෙදෙනා අතර සම්බන්ධය එතරම් සතුටුදායක නොවූවා. සමහර විට අපි ගැහැණු පිරිමි නිසා වෙන්ත ඇති.

මගේ පවුලේ අයට අමතරව, යොෂිනෝරි ක්‍රිස්ටෝපර් කියා ශ්‍රේණි සහෝදරයෙක් සිටි අතර, ඔහු මට හුගක් සම්පව සිටියා. අපි දෙදෙනා සහෝදරයන් වගේම හොදම මිතුරන් වූවා. අපි බොහෝ කාලයක් එකට හැදී වැඩුණු අතර, තරුණවියේදී මට කරදරයක් වූ විට සැම විටම ඔහු මා ලගින්ම සිටියා. දුකක් ඇති වූ විට තාර්කිකව සිතමින් මට මග පෙන්වූවා.

තරුණ වියේදී මම විවිධ හේතූන් නිසා දෙමාපියන් සමග වාද කරන්නට වූවා. පාසලේදී ඇති වූ මානසික පීඩනයන් තාත්තා නිතරම නිවසේ නොසිටීමත්, එයට හේතු වූවා. තාත්තාගේ වැඩවලට අමතරව තව තවත් විවිධ ගැටලු අප පවුල තුළ තිබුණා. මේ අතර අධ්‍යාපනය කෙරෙහි මගේ උනන්දුව අඩුවී පාසල් ගමන නතර කර දැමුවා. නැවතත් පවුල සමග හොද සම්බන්ධතාවක් ඇතිකරගත යුතුයි කියා ආශාවක් ඇති වූවා.

විවිධ ගැටලු නිසා බලපොරොත්තු සුන් වීමත් සමග කිසිවක් ගැන තීරණගැනීමට නොහැකි තරම් මම දුර්වල වූවා. දෙමාපියන්ගේ අවධානය ලබාගතයුතුයි සිතුවත් එය අසාර්ථක වූවා. ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්නත් මා දෙසට යොමු වූ අතර, මා වෙනෙසට පත්ව මට මහා බර ගතියක් දැනුණා. නිවසේ සිට ආහාර ගැනීම, නිදගැනීම නිවස තුළ සිටීම පවා මට මහත් වේදනාකාරී වූවා.

දුකෙන් කනස්සල්ලෙන් ගෙදර ජීවත් වීමට නොහැකි නිසා මට උපකාර කරන පුද්ගලයෙකු සමග ඇසුරු කිරීමට පටන් ගත් නමුත් ඒක විශාල කරදරයකට මුළු වූවා. මගේ වෙනස වටහාගත් මගේ දෙමාපියන් මට උදවු කිරීමට පැමිණියත් මා ඔවුන්ව නොසලකා හරිමින් කටයුතු කලා. ඒ විදියට වයස අවුරුදු 19 වන තෙක් රළු ජීවිතයක් ගතකලා. මගේ වැරදි ජීවන රටාව දැක දවසක් මගේ ආච්චි අම්මා මට



සෙප්පෝව ඉදිරිපත් කරන හිසළු කැතරින් උත්සුනොමියා සාන්

Spiritual Journey

කියපු කතාව මට තවමත් මතක තියනවා. 'අම්මාටයි තාත්තටයි ගින්නදර දෙන්න එපා ළමයෝ. ඔයාව ඔය විදියට හැදුවේ නෑ. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයේ විශ්වාසයෙන් ඔයාව උස් මහත් කලේ, කරුණාකරල ඔය වැරදි වැඩ කරන එක නවත්තන්න.' මේ තමා ආච්චි අම්මාගේ වචන. ඒක කියනවත් එක්කම මට මං ගැනම ලැජ්ජාවක් ඇති වුනා. ආච්චි අම්මාගේ ඒ වචන වලට පින් සිද්ධ වෙන්න මා සිතා සිටිනවාට වඩා දෙයක් මේ ජීවිතය තුළ තියනවානේ කියා වැටහුණා. මගේ ජීවිතය මට වගේම අන් අයටත් වැදගත් වෙනවානේ කියා සිතනා.

මම මගේ වගකීම තෙරුම් ගෙන නැවත පාසල් යාමට පටන් ගත් අතර, දිගු කලක් නොපැමිණීම නිසා දෙගුණයක් මහන්සි වී වැඩ කරන්නට වූ නමුත්, අවසානයේ මා වසර කිහිපයකට පසු නැවතත් පරණ තත්වයට පැමිණියා. ජීවිතයට අරමුණක් ඇති කරගත්තා. කැපවීමෙන් වැඩ කරනවානම්, කරන්න බැරිදෙයක් නැතැයි සිතුවා.

කෙසේ වෙතත් මා විශ්වාසයෙන් හොඳින් ඉගෙනගනිමින් කාලය ගෙවමින් සිටියත්, 2003 අවුරුද්දේ මාර්තු මස මා ගැබ්ගෙන සිටින බව දැන ගැනීමත් සමග සියල්ල වෙනස් වූවා. ඒ වන විට මා ෆාමසි පාඨමාලාවක් හදාරමින් එහි දෙවන අවුරුද්දේ ඉගෙන ගනිමින් සිටියා. මේ පණිවිඩයත් සමග බයෙන් කුෂණිමිභූතවී දෙමාපියන්ට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේදැයි සිතුවා. නැවතත් එයාලව වේදනාවට පත් කරනවානේ කියා සිතුවා. හැමෝම 'තාමා වයසත් නෑ, අනික විවාහ වෙලත් නෑ කොහොමද මෙහෙම කලේ කියා යනාදි විවිධ ප්‍රශ්න අහයින් කියා මානසික පීඩනයක් කනස්සල්ලක් ඇතිවූ නමුත්, කුමන හේතුවකට හෝ මට මේ දරුවාව ආරක්ෂිතව බිහිකළ යුතුයි කියා සිතනා. ඒ අනුව ඒ අවුරුද්දේ දෙසැම්බර් මාසයේදී මගේ දුව ඇලිස්ව මම මෙලොවට බිහි කලා.

ඇලිස් මගේ පුංචි දුව මට මගේ ජීවිතයේ ලැබුණු වටිනාම තෑග්ග වුනා. තරුණ වියේදී තනිකඩ මවක් ලෙස පවුලෙන් ඇත්වෙන්න වෙයි කියා බියෙන් සිටියා වුනත් එය හාත්පසින්ම වෙනස්ව ආච්චි අම්මා ඇතුළුව මුලු පවුලම එකතු වුනා. මා කරන සෑම දෙයකටම ඇලිස් මාව දිරිමත් කරනවා. වැඩි දෙනෙකුට කියා නොමැති වුවත්, ඇලිස් දේවදූතයෙකුගෙන් ලැබුණු තෑග්ගක් බව මම සැබවින්ම විශ්වාස කරමි.

ඇලිස්ගේ උපත මට සතුටක් ගෙනදුන් නමුත්, දෙමාපිය වගකීම දැරීමට සිදු වුනා. මගේ ජීවිතය එතැනින් වෙනස් වූ අතර, ඒ වන විට කෙතරම් මහන්සි වී වැඩ කලත් එය ප්‍රමාණවත් නොවූවා. තවදුරටත් මා වෙනුවෙන් පමණක් නොව මගේ දියණිය බලාගන්නට ජීවත් විය යුතුයි. දහවල් කාලයේ දරුවාව මගේ අම්මාට භාර දී ඉගෙනීම් කටයුතු වලට සහභාගී වූ අතර, පසුව බැංකුවක රාත්‍රී රැකියාවක් ආරම්භ කල අතර ප්‍රමාදවී නිවසට පැමිණ දරුවාව බලගනිමින් වැඩ කලා. රාත්‍රියේ පැය දෙක තුනක්

නිද ගත්තත් අම්මාගේ දිරි ගැන්වීම නිසා මා නොසිතූ දේවල් කරන්න පුළුවන් වුනා. උපාධිය අවසන් කර ඖෂධවේදී බලපත්‍රයක් ලබා ගැනීමටද හැකි වුනා. එද ඉදන් මම මගේ දියණිය ගැන සිහින මැවූ ජීවිතය ලබාදීමට මහන්සි වනවා.

මට ජේසන් කියල යාලුවෙක් ඉන්නවා. ඔහුත් තරුණවියේදී තනිකඩ පියෙකු වූවා. ඔහු බොහෝ අවස්ථාවල මගෙන් මවක ලෙස උපදෙස් ලබාගත්තා. බොහෝ වෙලාවට ඔහු ඔහුගේ දියණිය ලයිලා සමග ඇලිස්ට සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ සලසා දෙමින් කාලය ගතකලා. මමත් ආදරණීය ගැහැණු ළමුන් දෙදෙනාව හොඳින් බලාගනිමින් කටයුතු කලා. මම ලයිලාව මගේම දරුවකු ලෙස සැලකූ අතර, ඇයත් මට මවකට මෙන් සැලකුවා. ගැහැණු ළමුන් දෙදෙනා වෙන්කල නොහැකි තරමට මිතුරු වූ අතර අදටත් ඔවුන් හොඳ මිතුරන් ලෙස සිටිනවා.

ඇලිස් සහ ලයිලාට වයස අවුරුදු 10 සම්පූර්ණ වනවිට, දෙමාපියන් හැරදමා ගිය වයස අවුරුදු 14 ක් වූ දැරියක් හදගැනීමට මම තීරණය කලා. මේ වන විට මම ගැහැණු ළමුන් තිදෙනෙකුගේ මවක් ලෙස ජීවත් වනවා.

සෑම දෙයක්ම හොඳින් සිදු වෙනවා කියා සිතාගෙන සිටියත්, වසර තුනකට පසු, 2017 දී අපේ පවුල විශාල අර්බුදයකට මුහුණ දුන්නා. මර්තු මාසයේදී මගේ ශ්‍රේණි සහෝදරයකු මෙන්ම හොඳම මිතුරෙකු වූ ක්‍රිස් (ක්‍රිස්ටෝපර්) සියදිවි නසා ගත් අතර, ඉන් මාස හතරකට පමණ පසුව තාත්තාගේ රැකියාව අහිමි වුනා. ක්‍රිස්ගේ පියා මගේ



ප්‍රාථමික පාසල් අවධියේ කැතරින් සාන් තම ශ්‍රේණි සහෝදර ක්‍රිස්ටෝපර් සාන් සමග

Spiritual Journey

මාමා අසනීප වී රෝහල් ගත කල අතර, ක්‍රිස්තේ මරණයෙන් ටික කලකට පසුව මිය ගියා. එකම පුතා සහ තම සැමියා අහිමි වූ වේදනාවෙන් මගේ නැන්ද මානසික අවපීඩනයට ලක්ව රෝහල් ගත කිරීමට සිදු වුනා.

මම මහත් කම්පාවට පත් වූවා වුනත්, මගේ පවුල ආර්ථිකමය වශයෙන් රැකබලා ගැනීමට සිදු වූ නිසා මට වැලපෙන්නට නොහැකි වූවා. ඒ වෙලාවේ, මේ ලෝකයේ තිබෙන කුමක් හෝ දෙයකින්, මාව අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ට උපකාර කිරීමට හැකි ශක්තියක් ලැබුනා මෙන් දැනුනා. ඇත්තෙන්ම එය බුදුන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය බව මට වැටහුණා. ආච්චි අම්මා මට උගන්වපු දේවල් මතකයට පැමිණ ජීවිතයේ වටිනාකමත්, මම මෙහි සිටීමට හේතුවත් අවබෝධ වුනා. හැමදම මැරුණ අය ගැන දුකක් තිබෙන නමුත්, මට මගේ අවට සිටින අය වෙනුවෙන් පවුල වෙනුවෙන් ඉටුකිරීමට යුතුකමක් පවුල තඩත්තු කිරීමේ වගකීම තියනවා. මට ජීවිතයේ අරමුණු කිහිපයක්ම තිබුණා. ඒ අතුරින්, දෙමාපියන්ගේ රැකියාවන්ට විශ්‍රාම ලබාදීම, ආමසි පාඨමාලාවෙන් උපාධිය ලබාගැනීම සහ මගේම ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීම කියන සියල්ල මට සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකි වුනා. කෙසේ නමුත්, මගේ ලොකුම ඉලක්කය වූනේ උපාධිය අවසන් කර, බෙහෙත් වල අවශ්‍යතාවය වැඩියෙන්ම තිබෙන වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් දිගු කාලීනව ප්‍රථිකාර කල හැකි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදිය හැකි සත්කාරක බෙහෙත් ශාලාවක් ආරම්භ කිරීමයි.

මම ආච්චි අම්මාගෙන්, දෙමාපියන්ට සමාවදී කාරුණිකව කටයුතු කරන ආකාරය ගැන ඉගෙන ගත් අතර, බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ඵදිනෙද ජීවිතය තුල තිබෙන බව මට වැටහුණා. එනිසා දිගු කලක් හදවතේ තුබුණු වෛරී සිතුවිලි, තරහව ඉවතදමා පවුල තුල ආදරය, හදවතේ සාමය පවත්වා ගන්න හැකිවුනා. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය හමුවීම නිසා, මෙලෙස වර්ධනය වන්නට හැකි වුනා කියා මා විශ්වාස කරනවා.

මම මේ වන තෙක්, මගේ වෘත්තීය සහ දියණියන්ගේ සතුට පසු පස හඹා යමින් පැමිණියා. නමුත්, දිනක් මට හමුවූ මිතුරකු නිසා මගේ වෘත්තීය සහ දරුවන්ට වඩා තවත් වැදගත් යමක් තිබෙනවාද නැන්ද යන්න ගැන සිතන්නට පටන් ගත්තා.

ඒ මිතුරා, මාත් සමග විවාහ වූ මගේ හොඳම සහකරු, මගේ ව්‍යාපාරික සහකරු, මගේ දක්ෂයා, මගේ කෝකියා, වාහන පැදවීමට අකමැති මගේ රියදුරා වගේම සෑම විටම මගේ ශක්තිය වන මගේ සැමියා වන ස්ටීවන්. 2021 දී මමත් ස්ටීවනුත් එක්ව ලස්සන නිවසක් මිලදී ගත්තා. ස්ටීවන්, සහෝදර සහෝදරියන් 11 දෙනෙකුගෙන් යුත් විශාල පවුලක බාලම පුත්‍රයා වනවා. ස්ටීවන් සමග විවාහ වීමත් සමගම මම දහම් කරුණු කිහිපයක් අලුතින් ඉගෙන ගත්තා. දරාගැනීම, ආදරය, ජීවත් වීම සහ නොඇලීම යන කරුණු ඒ අතර වේ.

මම කලින් කීවා මෙන් ඔයාල ඉස්සරහට මෙහෙම එන්න අවුරුදු කිහිපයකට කලින්, මට උදවු උපකාර කල අයට කෘතඥ වීමට, කරදරයට පත්ව සිටින අයට උපකාර කිරීමට හැකි දිගු කාලීන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා වන ආමසියක් ආරම්භ කිරීමට මගේ ලොකු සිහිනයක් තිබුණා. එම සිහිනය සිහිනයක්ම නොකර තවත් නොබෝ දිනකින් විවෘත කරනවා. ස්ටීවනුත් මමත් බුදුන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදයට කෘතඥ වෙමින් සෑම දිනකම වතාවත් කරමින් බුදුන් වහන්සේ වන්දනා කරනවා. අප පවුල ජීවත් කරලීමට මහත්සි වූ තාත්තාටත්, මාව ඉගෙන ගැනීමට යොමුකල අම්මාටත් හදවතින්ම කෘතඥ වෙමි. මේ වන විට දෙමාපියන් සමග වෙනදටත් වඩා සමීපව කටයුතු කිරීමට හැකිවී තිබෙනවා. ස්ටීවන් මේ හැම දෙයක්ම, ඉගැන්වූවාට බොහොම ස්තූතියි. ලස්සන දියණියන් තිදෙනෙකු සිටිම ගැනත් IVF (දරුවන් බිහි කරන තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයක්) හරහා තවත් දරුවන් දෙදෙනෙකු ලැබීමට හැකිවීම ගැනත් මම කෘතඥ වනවා. සියල්ලටම වඩා මා ගෙවූ අදුරුතම දිනයන්හි දී වැදගත් පාඩම් ඉගැන්වූ මගේ ආච්චි අම්මාට හදවතින්ම කෘතඥ වෙමි. ඊට අමතරව මගේ තාත්තගේ මව මගේ ආච්චි ජීවිතයේ බොහෝ සිදුවීම් වල අරුත කියාදුන් ඇයටත් ස්තූති වන්න වනවා. කණගාටුදයක ලෙස මේ වසරේ මැයි මාසයේ ආච්චි මිය ගියා. නිතරම ආදරයෙන් මාව දිරිමත් කලාට, අවසාන වශයෙන් ජපානයට ගොස් ආච්චිට ස්තූති කරන්න අවශ්‍ය වුනා.

අද මම මෙනත මේ විදියට හිටගෙන ඉන්නේ මේ හැමෝගෙම සහයෝගය නිසයි. මට සහය වූ හැමදෙනාමට බොහොම ස්තූතියි.



දෙමාපියන් සහ දියණිය ඇලිස් සාන් සමග

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි හැදින්වීම

බුදුන් වහන්සේගේ ජීවිතය සහ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්

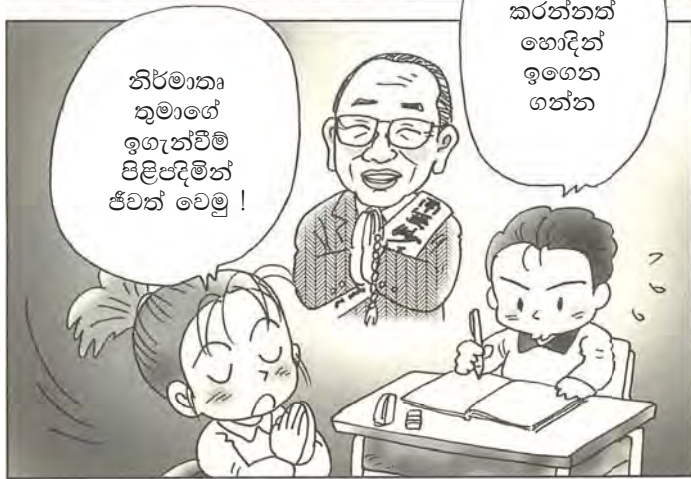
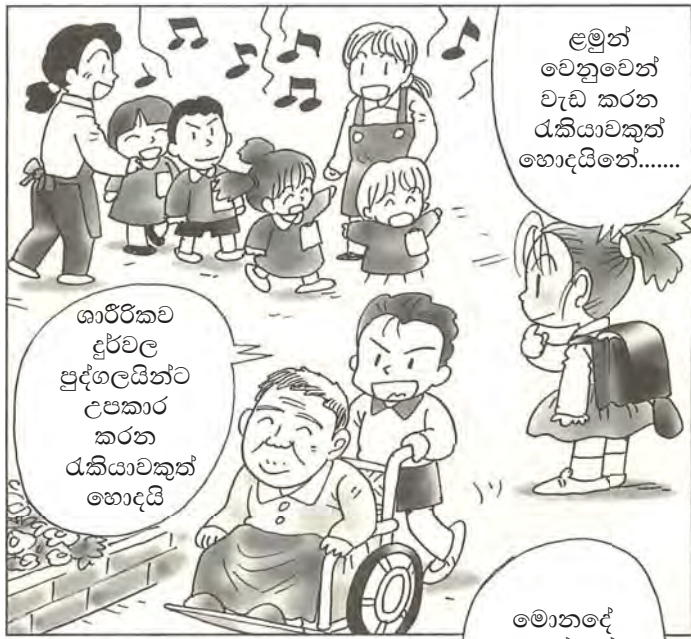
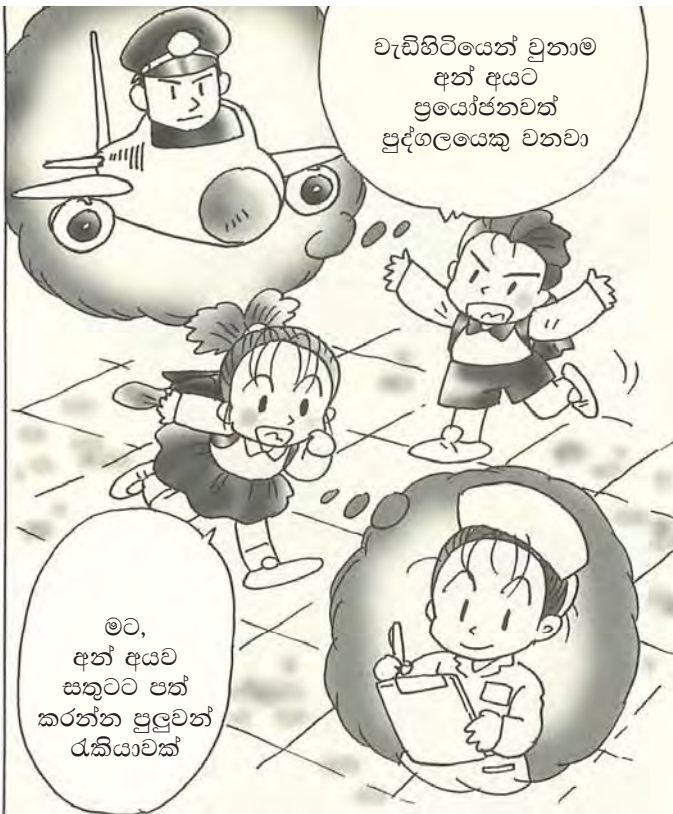
ලෝකය සහ මිනිසුන් වෙනුවෙන් (නිවැරදි දිවි පැවැත්ම)



ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම්, ජීවත් වීමට නිවසක් වැනි ජීවත් වීමට අවශ්‍ය දේවල් උපයා ගැනීමට නිවැරදි මාර්ගය 'නිවැරදි දිවි පැවැත්ම' තුළින් අපට කියා දේ. එනම් බුද්ධ දේශනයට අනුව නිවැරදි ජීවන සැලැස්මක් නිර්මාණය කර ගැනීමයි.

මීට අමතරව රැකියාවක් කරන විට, එක් එක් සේවා ස්ථානයට අනුව 'ලෝකය සහ මිනිසුන් වෙනුවෙන්' අපට කල හැකි දේ ගැන සිතා කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

සිසුන් ලෙස නිවසේදීත් පාසලේදීත්, වැඩිහිටියන් රැකියා ස්ථානයේදීත් ඒ ඒ ස්ථානයට ගැලපෙන ලෙස අවංකව නිවැරදිව ජීවත් වීමට අපි සැවොම අධීෂ්ඨාන කරගමු.



※කරුණාකර අවසරයකින් තොරව නැවත මුද්‍රණය කිරීමෙන් වළකින්න.

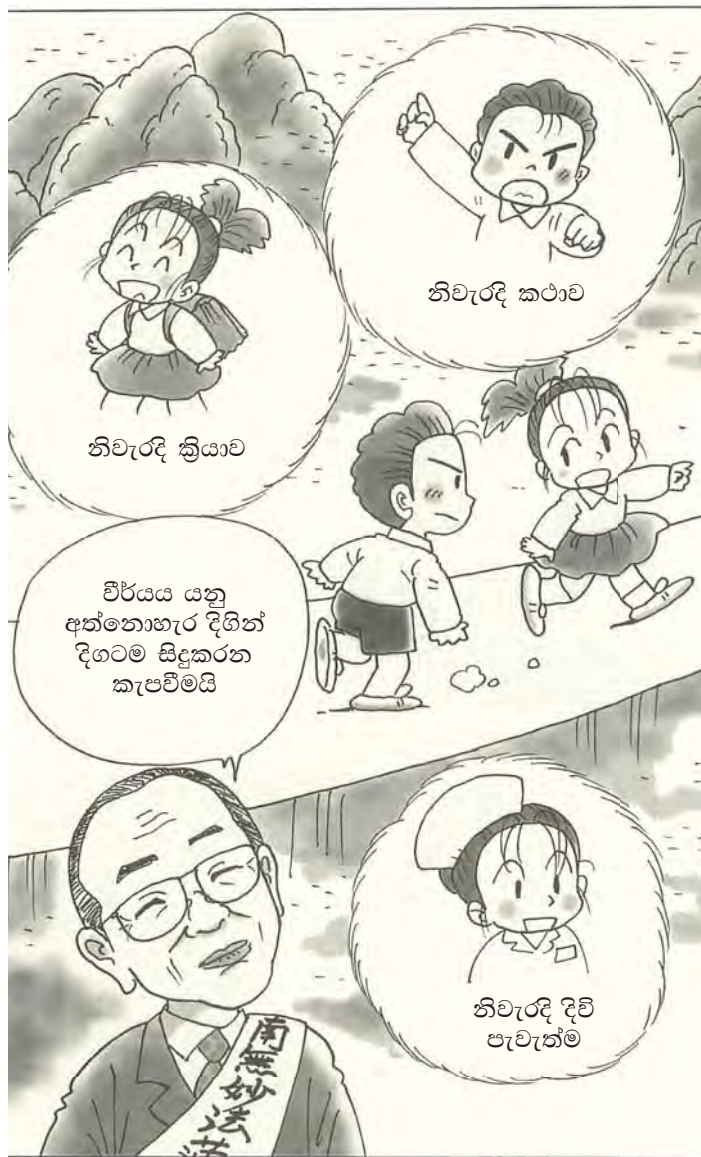
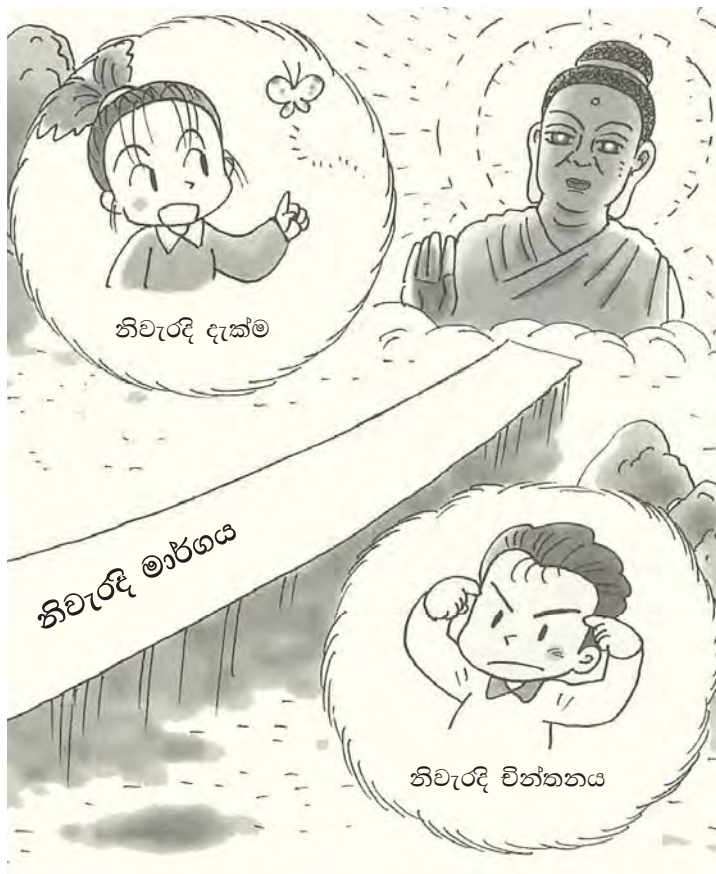


නිවැරදි දේ නැවත නැවතත් පුහුණු කිරීම (වීරියය)

නිවැරදි මාර්ගයේම ඉදිරියට ගමන් කිරීමට උත්සහ කිරීම කැපවීම 'වීරියය' තුළින් අපට උගන්වයි.

නිවැරදි මාර්ගය යනු පෙර ඉගෙන ගත් පරිදි නිවැරදි දැක්ම, නිවැරදි කථාව, නිවැරදි චිත්තනය, නිවැරදි ක්‍රියාව සහ නිවැරදි දිවි පැවැත්ම පවත්වා ගැනීම වේ. 'වීරියය' තුළින් පෙන්වා දෙන්නේ මුළු හදවතින්ම යහපත් ක්‍රියාවේ යෙදීම සහ මොනාසම් බාධක පැමිණියත් උත්සාහය අත් නොහැර කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම වැදගත් වන බවයි.

ඉක්මන් නොවී, කළබල නොවී, අත් නොහැර, කෙටි මාර්ග වල නොගොස් වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීම වැදගත් වේ.





ප්‍රාර්ථනාවන් මොහොතිව ජීවත්වීම

බුදුන් වහන්සේ නිතරම අපේ ළගින්ම සිටී

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ නිර්මාතෘතුමා
නික්යෝ නිවානෝතුමා





මා කුඩා කාලයේ ඉගෙනගත් ඕඉකෙ ප්‍රාථමික පාසලේ බිත්ති පුරාම ආදර්ශ පාඨ, ප්‍රසිද්ධ වැකි අලවා තිබුණා.

‘යමක් ක්‍රියාවට නගන්නේනම්, එය කිරීමට හැඩගැසේ. කිසිම දෙයක් නොකර සිටී නම්, ක්‍රියාවක් සිදු නොවේ. ඔබ කරන ක්‍රියාව සාර්ථක නොවන්නේ වෙන හේතු නිසා නොවේ. ඔබගේම වැරදි අඩුපාඩු නිසාවෙනි’ ‘දෙවියන් වහන්සේ කැපවී කටයුතු කරන පුද්ගලයන්ට නිරතුරුවම ආශීර්වාද කරයි’. පාසලේ විදුහල්පති තුමා ලියා තිබූ ඒ වැකි, අදටත් මාගේ මතකයේ නිවර්දිව සටහන්ව තිබේ. ඒ වචන මාගේ ජීවිතය වෙනස් කිරීමට කෙතරම් බලපෑවාද යන්න මටවත් සිතා ගැනීමට නොහැකිය.

උත්සහවන්තව චීර්යය වඩමින් කටයුතු කිරීම අපේ වර්ධනය උදෙසා වන මූලික පදනමකි. කෙසේ නමුත්, එය ඕනෑවටත් වඩා මූලික වන නිසාම යම් අවස්ථාවල නොසලකා හැරෙන අවස්ථාද තිබේ. එනම් දෙවියන් වහන්සේලා සහ බුදුන් වහන්සේ නිතරම අපි ළගින්ම සිටින බව තේරුම් නොගෙන මං මුළුවී, කම්මැලි කමින් කටයුතු කරන නිසාවෙනි.

දෙවියන් වහන්සේලා සහ බුදුන් වහන්සේ නිතරම මාව ආරක්ශා කරන බව මම තදින්ම විශ්වාස කරන නිසා, ඒ පිළිබඳ ස්තූතිවන්ත නොවී සිටිය නොහැකි තරම්ය. එම නිසා ඔබ කරනා ඕනෑම දෙයකදී උපරිම කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම වැදගත්වේ.

මේ ආකාරයට මිනිසුන් ජීවත්ව සිටින තාක් වර්ධණය වෙමින් අන් පුද්ගලයන් වෙනුවෙන්, සමාජය වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්න ඕනා යන ‘ප්‍රාර්ථනයෙන්’ යුතුව, එම ප්‍රාර්ථනය සැබෑ කරලීමට උත්සහ වන්නව චීර්ය වැඩීම වැදගත්වේ.

බුදුන් වහන්සේ ඔබව මේ ලෝකයට එව්වේ එසේ ජීවත්වීම උදෙසායි.

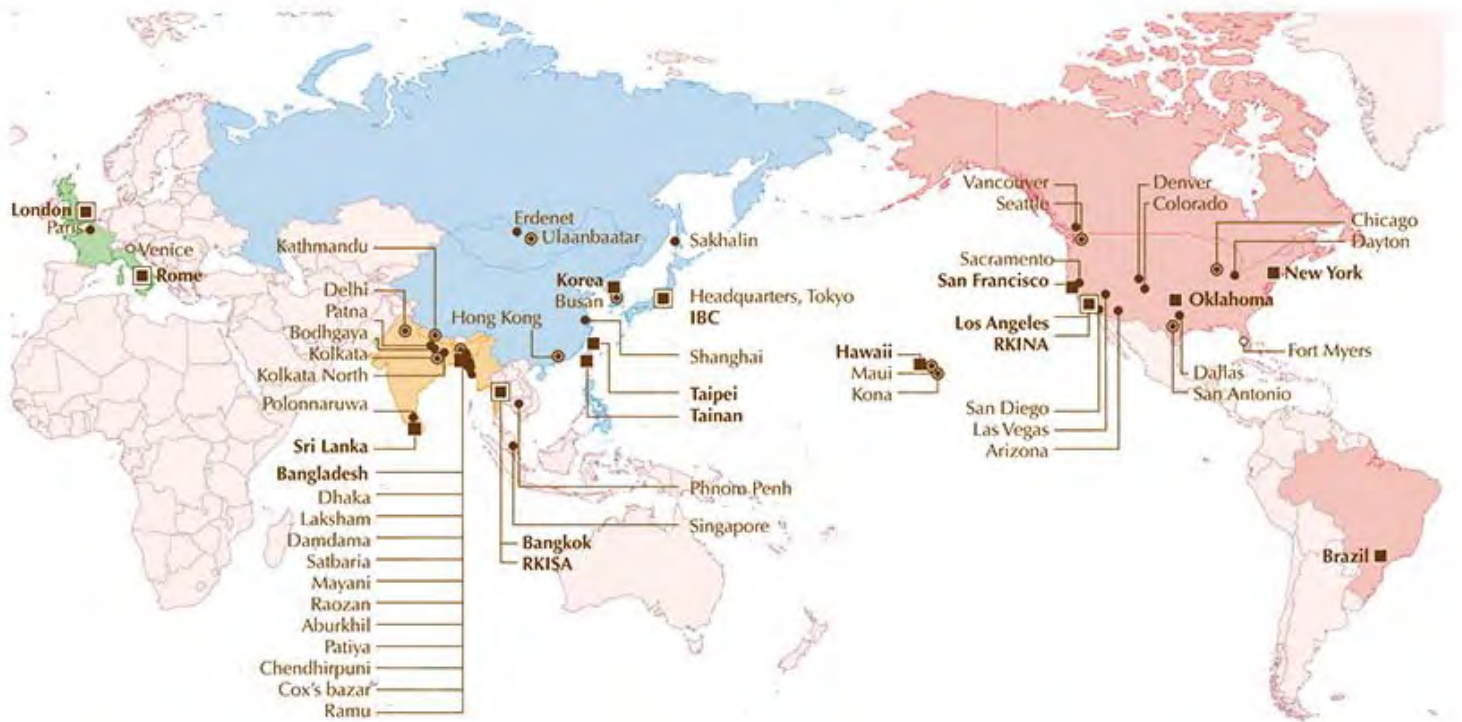


Rissho Kosei-kai International

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