

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 212



Rissho Kosei-kai of Brazil

Living the Lotus
Vol. 212 (May 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 නිකයෝ නිවානෝ තුමා හා මියාකෝ නගනුමා මහත්මිය විසින් ස්ථාපිත කරන ලදී. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සුත්‍රය මූලික කරගෙන එහි කටයුතු කරනු ලැබේ. පවුල තුළත්, කාර්යාලයේදීත්, සමාජයේදීත් ඉුදු දහම ජීවිතයට බද්ධ කර ගෙන, සාමාකාමී ලෝවක් බිහි කිරීමට ප්‍රාර්ථනා කර කටයුතු කරන එකමුතුවකි.

වර්තමානයේදී නිව්කෝ නිවානෝ ප්‍රධානිතුමාගේ 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.

තාමාව දයානුකම්පාව දැක්වීම

රිජ්ජෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ සභාපති
නිච්කෝ නිවානෝතුමා



හදවන පහසුවෙන්ම වේදනාවට පත්වන යුගය

පෙරදිග අපරදිග යැයි වෙනසක් නැතිව, මිනිසුන් පෙර සිටම 'තමා ගැන දැඩිවත්, අන් අයට කරුණාවන්තවත්' සළකමින් ගුණයහපත්ව කටයුතු කළා යැයි මම සිතනවා. නමුත් මෑතක සිට, 'අන් අයටත් කරුණාව දක්වමින්, තමාටත් කරුණාවන්ත විය යුතු යැයි මතයක්ද, වර්තමානයේ පවතී. ඒ ඇයි කියනවානම් හදවතේ වේදනාවන්ගෙන් පීඩාවට පත්ව සිටින පුද්ගලයන් පෙරට වඩා සීඝ්‍රයෙන් වැඩි වී තිබෙන නිසාය.

අන්තර්ජාලය තුළ නිර්නාමික පුද්ගලයන් විසින් පළ කරන පුද්ගලයන්ගේ පෞර්ෂත්වය බිඳ දමන දැන්වීම් නිසා ඒවා දරාගැනීමට නොහැකිව පුද්ගලයන් සියදිවි භානි කර ගැනීම වැනි සිද්ධිත්ද, බොරු ප්‍රචාර, අපවාදත්මක දේ නැවත නැවතත් පළකරමින් මිනිසුන්ගේ හිත් රිදවන පුද්ගලයන්ද අන්තර්ජාලය තුළ අඩුවක් නොමැතිව සිටී. එසේ බලන විට මේ කාලය පහසුවෙන්ම සිත් රිදවීම් ඇතිවන කාලයක් බව පැහැදිලිවේ.

අනෙක් අතට ළමා අපචාර, මිනිසුන්ව අපහසුතාවයට පත් කරන විවිධ හිරිහැර කිරීම්, නොමනා ක්‍රියාකාරකම්, වැනි ගැටළුද සම්පූර්ණයෙන් පහව ගොස් නැත. එම සිද්ධීන් තුළින් ගැටළුවට මැදිවූ පුද්ගලයාගේ හදවතේ විශාල වේදනාවක් කැළලක් ඉතිරි කරන අතර, එම තුවාලය කැළල නිසා, තමාවම තව තවත් පීඩාවට පත් කරමින්, තමා ගැන පහත් කොට සළකමින් තමාව ප්‍රතික්ෂේප කරමින් සිටින පුද්ගලයන්ද සිටී. ඒ අර්ථයෙන් ගත් කල, 'තමාට කරුණාව දැක්වීමට', මේ කාලය හොඳම කාලය යැයි සිතමි.

මේ කාලයේ වඩා වැදගත් වනුයේ, පසුගිය වසර වල උදහරණයක් ලෙස අඩුපාඩු, ප්‍රශ්න ගැටළු ඇති වූනත්, ඒ දේවල් නිසා තමාට දොස් පවරා නොගෙන, තමා ගැන කරුණාවන්තව සැලකිලිමත්ව, ජීවිතයට මුහුණ දීම යන තමා ගැනම ඇතිවන්නාවූ දයානුකම්පාවෙන් කටයුතු කරන ක්‍රමවේදයට අවධානය යොමු වී තිබේ. එය හදවතේ නිරෝගි බව සහ වර්ධනයට හේතුවන මනෝවිද්‍යාත්මක අදහසක් වන අතර බුදුදහම තුළින් ආරම්භ වූවක් ලෙසද පැවසේ. තමාගේ අභිමානය වැදගත් කොට සළකමින්, විවිධ සංසිද්ධීන් පවතින ආකාරයටම පිළිගැනීම යන බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීම් තුළින්, හදවතේ නිරෝගිබව ආරක්ෂා කරගත හැකිවේ.

තමන් ජවයෙන් පෝෂණය වීම තුළින්

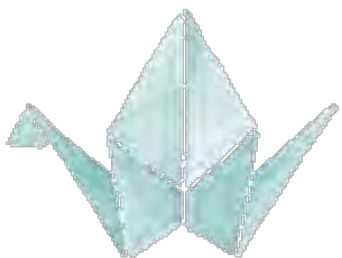
තමාට දයානුකම්පාව දැක්වීම යනු, උදහරණයක් ලෙස තමාට යමක් වැරදුන විටදී පවා, එම සිද්ධිය දෙස සාණාත්මකව බලන්නේ නැතිව, 'මේ වගේ දේවල් සෑම කෙනෙකුටම වෙන සාමාන්‍ය දේවල්' යනුවෙන් ඒ කරුණ දෙස පුළුල් පරාසයකින් බලා, 'මේ සෑම අත්දැකීමක්ම තමාට විශාල ශක්තියක් වේ.' යනුවෙන් ඉදිරිය ගැන සිතා කටයුතු කරමින්, තම අභිමතය මත කටයුතු කරමින්, තමා වැරදි යැයි දොස් පවරා ගැනීම යන හැඟීම්වලට වහල් නොවීකටයුතු කලයුතුයි. දේවල් හොඳ නරක යැයි කොන්දේසි විරහිතව තිරණය කිරීමෙන් මිදුන විට, ඔබට සන්සුන්ව දේවල් වලට මුහුණ දිය හැකි වන අතර, එම සිද්ධීන් තුළ තිබෙන්නේ අයහපත් දේ පමණක් නොවේ යන්න ඔබ තේරුම් ගන්නේ නම්, ඔබේ හදවත සන්සුන්ව සාමකාමීව සැහැල්ලුවෙන් පවත්වා ගැනීමට හැකිවේ.

කෙසේ නමුත්, 'තමා ගැන දයානුකම්පාවෙන් කටයුතු කිරීම' යන වැකිය ඇසෙන විට තමා ගැන බොලඳ ලෙස හිතනවා යනුවෙන් එය ඇසෙන නමුත්, මේ ආකාරයට තමා ගැන සැලකිලිමත්ව දයානුකම්පාවෙන් කටයුතු කිරීම බුද්ධ මාර්ගයට පටහැනි යැයි පවසන පුද්ගලයින්ද සිටිය හැක. කෙසේ වෙතත්, තමා ගැන දයානුකම්පාවෙන් කටයුතු කිරීමෙන්, අවසානයේදී තමන් සන්සුන්ව තැන්පත් බවට පත්වී ඔබේම ආත්මය සමඟ ඔබට සම්බන්ධ වීමට හැකි වී, ඔබේ මනස සමබරව තබා ගැනීමට හැකිවේ. එය අපේ ධර්මය පුරුදු පුහුණු කිරීමක් බවටද පත්වේ. ඒ අර්ථයෙන් ගත් කල අපි ඒදිනෙද ජීවිතය තුළ සෞඛ්‍ය නීති රීති පිළිපදිමින් කටයුතු කරනවා යැයි කිව හැකිය.

වැදගත්ම කාරණය වනුයේ, තමා ගැන දයානුකම්පාව දැක්වීම තුළින් දුක සේදී ගොස්, 'තමාට' ප්‍රබෝධයක් ලැබීමයි. එය එක් එක් පුද්ගලයාගේ හදවතේ දුක නැතිවීම, පවුල සහ සමාජය ආලෝකමත් සහ ප්‍රබෝධමත් කිරීම උදෙසා වැදගත් කරුණක් වනවාසේම, තමා ගැන දයානුකම්පිතව කටයුතු කරන පුද්ගලයන් අන් පුද්ගලයන් ගැනත් කරුණාවන්තව සිතමින් අන් අය සමඟ කටයුතු කරන බව විවිධ පර්යේෂණ වලින් හෙලිවී තිබේ.

'එසේ පැවසුවත් තමාව ප්‍රබෝධමත් කරන්නේ කෙසේද?' යනුවෙන් ව්‍යාකූලව සිතන පුද්ගලයන්ට 'ටොම් සෝයර්ගේ වික්‍රමාන්විතයන්' පොතේ කතෘ වන මාර්ක් ටිචින් මහතා, 'තමාට ප්‍රබෝධයක් ගෙනදෙන ප්‍රධානම මාර්ගය, වනුයේ, තව කෙනෙකුට ප්‍රබෝධයක් සතුට ලබාදීම' බව කියාදෙනවා. ප්‍රශ්න ගැටළුවලින් පීඩාවට පත්ව සිටින පුද්ගලයන් අන් අයගේ දුක් කම්කටඵලට සමීපව කටයුතු කරමින් සිටි නම්, දන්නේම නැතිව තමාගේ දුක් අමතක වනවා යන දේ අප සංවිධානයෙන් බොහෝවිට අසන්නට ලැබෙන කරුණක්. අන් අය උදෙසා පරාර්ථකාමීව කටයුතු කරන විට එමගින් තමාටද යහපත් වන අතර, එලෙස යහපත් ආනිසංස ලැබූ පුද්ගලයට පරාර්ථකාමීව කටයුතු නොකර සිටිය නොහැකි තරම්ය.

මේ ආකාරයට හදවත සුවපත් වුවෝ, හැම කෙනෙක්ම ජවයෙන් සහ ශක්තියෙන් පරිපූර්ණ වෙති. ජවයෙන් හා ශක්තියෙන් පිරිපුන් පුද්ගලයන්ගේ වැඩිවීම, සතුටින් සිටින සමාජයකට මුල පිරීමක් වන අතර, ඒ වෙනුවෙන් අප වටා සිටින අයව දුකින් මුදවා ගනිමින් අධ්‍යාත්මය වර්ධනය කරගන්නා පුද්ගලයන් සිටින නිසා, ප්‍රථමයෙන්ම 'තමා' දිස්තිමත්ව හොඳ ප්‍රබෝධයකින් ජවයකින් යුතුව දයානුකම්පාවේ වක්‍රය පුළුල් කිරීමෙන් කටයුතු කිරීම වඩා වැදගත් වේ.



Spiritual Journey

වසර දෙකක ඉගෙනීම සහ අනාගත බලාපොරොත්තු

රිජිෂෝ කෝසෙයි කායි බංගලාදේශ ධර්ම ශාඛාව
තලික්ඩර් ඔතොෂි

මෙම සෙප්පෝව 2023 අවුරුද්දේ මාර්තු මස 02 වන දින ගකුරින්හි විදේශ පුහුණු සිසුන්ගේ උපාධි උත්සවයේදී ඉදිරිපත් කරන ලද්දකි.

2020 වුරුද්ද වන විට මම ගකුරින් පාසලට ඇතුළත්වීම සඳහා වන ප්‍රවේශ විභාගයට තුන්වන වරටත් පෙනී සිටියා. දෙවන අවස්ථාව වනතෙක්ම මගේ පවුලේ අය මාව ඒ සඳහා දිරිමත්කලා වුවත් අවසනාවක් ලැබුණේ නෑ. තුන්වන අවස්ථාව මට ලැබුණු අවසන් අවස්ථාව වුනා. මොකද කියනවනම්, මගේ දෙමාපියන් මගේ රැකියාව සහ විවාහය ගැන කනස්සල්ලෙන් සිටියා.

මගේ පවුල අම්මා, තාත්තා, අක්කා සහ මල්ලි ඇතුලු 5 දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් වනවා. මගේ තාත්තා නැව් තට්ටාගතයක සේවය කල අතර, අම්මා ගෘහණියක් වූවා. මගේ අක්කා නැව් සමාගමක නැව් ගමන් හසුරුවන රැකියාවක නිරතව සිටිමින් මල්ලි ප්‍රාථමික පාසලේ අධ්‍යාපනය හදරමින් සිටියා. මම එකල ඇගලුම් ආයතනයක සේවයේ නිරතව සිටියා. කෙසේ වෙතත් නව කොරෝනා වෛරසයේ පැතිරීම නිසා තාත්තාගේ රැකියාව අහිමි වූ අතර, මගේ වැටුප අඩකට අඩු වූවා. අක්කාට විදෙස් රටවල් සඳහා නැව් ගමන් තහනමක් පැනවූ බැවින් ඇය එම රැකියාවෙන් ඉවත්ව අඩු වැටුපක් සහිත වෙතත් නැව් සමාගමක රැකියාවක් ආරම්භ කලා. එවන් අවස්ථාවක මට ගකුරින් පාසලේ ප්‍රවේශ විභාගය සමත් වී ඇතැයි යන ආරංචිය ලැබුණා. ඒත් සමගම මම රැකියාවෙන් ඉවත්ව ගකුරින් පාසලට යාම සඳහා වුවමනා දේ ලක ලැස්ති කරන්න පටන් ගත්තා. කෙසේවෙතත් කොරෝනා වෛරසය පැතිරීම හේතුවෙන් විසා වල ඇතිවූ ගැටලුවක් හේතුවෙන් නියමිත කාලයට ජපානයට යාමට නොහැකි වූ නිසා, 2021 අවුරුද්දේ 4 වන මාසයේ සිට ඔන්ලයින් ඔස්සේ සම්බන්ධ වෙමින් ගකුරින් ජීවිතය ආරම්භ කලා. එහිදී විවිධ වූ ප්‍රශ්න කිහිපයකට මුහුණ දෙන්න සිදු වුනා.

පළමු කාරණයනම්, ඔන්ලයින් පන්ති වලට සහභාගී වීමේදී ඇති වූ අන්තර්ජාලය භාවිතයේදී ඇති වූ දුෂ්කරතාවයයි. බංගලාදේශයේ ජපානයේ මෙන් අවුරුද්ද පුරාවටම විදුලිය ලබානොදෙන අතර එක් එක් ප්‍රදේශ වලට දිවා කාලයේ පැය 04 ක් පමණ විදුලිය විසන්දි කරනවා. සමහර අවස්ථා වල කාලගුණික බලපෑම නිසා සිග්නල් අඩුවන වනවා. පරිසරයක කැඩී නැවත සකසා ගැනීමට නොහැකිව යාලුවකුගෙන් පරිසරයක ලබාගෙන සම්බන්ධ වූවා. විදුලිය තිබෙන වෙලාවට ජංගම දුරකථනයක් ලැප්ටොප් පරිසරයකින් ආරෝපණය කර තබාගත් නමුත්, සිග්නල් ගැටලු ඇතිවන අවස්ථාවලදී පන්ති අත්හැර දැමීම

හැර විකල්පයක් නොතිබුණි. නමුත් මම, මට මග හැරෙන පන්ති නැවත මිතුරන් සමග සම්බන්ධ වී අසා ඉගෙන ගත්තා.

බංගලාදේශයේ ජපානයේ අතර කාල වෙනස පැයතුනක් වන නිසා, ජපාන වෙලාවෙන් උදේ 10.00 ට පවත්වන පන්ති බංගලාදේශ වේලාවෙන් උදෑසන 7.00 ට ආරම්භ වුනා. සූත්‍ර සජ්ජායන සහ උදෑසන ඉතිරි වැඩ සඳහා පාන්දරම අවදිවන්නට සිදු වුනා. අක්කාත් මමත් මල්ලිත් එකම කාමරයක සිටි නිසා, මගේ හඬ නිසාත් කාමරයේ විදුලි ආලෝකය නිසාත් දෙදෙනා අවදිවන නිසා අපි රන්ඩු සරුවල් කල අවස්ථාවල්ද තිබුණා.

අනෙක් අතට, අපි විදේශ සිසුන් ලෙස ඇත්තටම ගකුරින් පාසලේ නොමැති වුවත් එම හැගීම අපට ලබාදීමට, ගුරුවරුන් වගේම කාර්ය මණ්ඩලයේ



ගකුරින්හි උපාධි උත්සවයේදී සෙප්පෝව ඉදිරිපත් කරන ඔතොෂි සාන්.

සාමජිකයින් සහ අනෙක් ජපන් ජාතික සිසුන් විවිධ ආකාරයෙන් අපට සහාය දැක්වූවා. උදහරණයක් විදියට, ජපන් ජාතික සිසුන් තේරුම් ගැනීමට පහසු ලෙස ජපන් භාෂාවෙන් කතා කරමින්, පන්ති අවසන් වී පැමිණි පසු zoom ඔස්සේ සම්භන්ධ වෙමින් හෝසා පවත්වමින් සුභදව කතා කරමින්, පාටි දමමින් ගකුරින් ජීවිතයේ අද්දැකීම ලබා දෙන්න කටයුතු කලා. විබා ගුරුතුමිය, පාඩම් වලදී ඇතිවන ගැටලු සහ පවුලේ ගැටලු වලට හොඳින් සවන් දෙමින්, වෙලාව තිබෙන වෙලාවට LINE හරහා දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ වෙමින් කතාබහ කලා එය මගේ හිතට සැනසීමක් ගෙන දුන්නා. ඒ ආකාරයට හැමෝගෙම උදවු උපකාරයෙන් අද මම මේතන සිටිනවා. හැමෝමම බොහොම ස්තූතියි.

කුන්වන කාරණය නම්, මම ගකුරින් අධ්‍යාපනය ආරම්භ කර ටික දිනක් ගතවන විට දිගටම මෙලෙස ශිෂ්‍යයෙක් විදියට ඉගෙන ගන්නවාද නැද්ද යන ප්‍රශ්නය පැන නැගුනා. මක්නිසාද යත්, මම ඇගළුම් ආයතනයේ රැකියාව කරන විට ගෙදර වියදමටත් මුදල් ලබා දුන්නා. කෙසේවෙතත් එයින් ඉවත්වීමත් සමග දෙමාපියන්ට මුදල් ලබා දෙනවා වෙනුවට මට ඔවුන්ගෙන් යැපීමට සිදු වුනා විටෙක මට ඒ ගැන ලැජ්ජාවක් දැනුනා. දෙමාපියන්ට උදවු කරනවා වෙනුවට ඔවුන්ට බරක් වනවානේ කියා හැගෙන විට, කොරෝන වෛරස ව්‍යාප්තිය නිසා ජපානයට යාමට නොහැකිවීම නිසා මට දැඩි අසරණ බවක් දැනුනා.

එවන් වාතාවරණයක සිටියදී මගේ වැඩිමහල් සහෝදරියට වයස 26 සම්පූර්ණ වීමත් සමග ඇයගේ විවාහය ගැන දෙමාපියන් සිතන්නට වූවා. බංගලාදේශයේ බොහොමයක් කාන්තාවන් වයස අවුරුදු 25 වන විට විවාහ දිවියට එළඹෙන අතර විවාහ මංගල්‍ය සඳහා විශාල මුදලක්ද වැයවනවා. දෙසැම්බර් මාසයේ විවාහය සිදුකරනවා යන තීරණයත් සමග, මම ගකුරින්හි දෙවන අවුරුද්ද ඉගෙන ගන්නවාද නැද්ද යන ගැටළුව මතු වුනා. මගේ හදවතේ විවිධ සිතුවිලි ඉපදුනා. කෙසේ වෙතත් ජපන් භාෂා පාසලේ ගුරුවරුන්, ගකුරින්හි ගුරුවරුන් වගේම ගකුරින්හි ජේෂ්ඨ මිතුරන් දෙවන වසරේ අධ්‍යාපනයට මාව දිරිමත් කලා. ගකුරින්හි විබා ගුරුතුමිය නිතරම විදේශ සිසුන් වන අප සමග සිටි අතර, අපගේ ඕනෑම ගැටළුවකට හොඳින් සවන් දුන්නා. ගකුරින් පාසලේ නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිනිය වන ඕනොමෝ සාන් දිනකට 100 වතාවක් පමණ 'ස්තූතියි' කියා පැවසීමට පුරුදු වන්න, සෑම දෙයකටම කෘතඥවෙන්න, ජීවිතයේ සිදුවන සෑම දෙයක්ම යහපත් අනාගතයක් ගොඩ නගාගැනීමට බුදුන් වහන්සේගෙන් ලැබෙන අවස්ථාවන් ලෙස පිළිගන්න යැයි' ධනාත්මකව සිතීමේ වදගත්කම කියා දුන්නා. ඒ වගේම මගේ කණ්ඩායමේ මගේ මිතුරන් සමග මෙම හැගීම් බෙදගත් විට මගේ හිතට සැහැල්ලුවක් වගේම සතුටක් දැනුනා. එකම කණ්ඩායමේ මට වඩා දුශ්කරතා මැද උත්සාහයෙන් කටයුතු කරන මිතුරාගේ චරිතය දැක මටත්

ශක්තියක් දැනුනා. හැමෝගෙම උදවුවෙන් හිත හදගෙන ගකුරින්හි දෙවන අවුරුද්දත් ඔන්ලයින් ඔස්සේ පැවැත්වුවත් අවසන් වන තුරුම කැපවීමෙන් කටයුතු කරනවා කියා මා සිතාගත්තා. එය ජීවිතයේ නරකම දේවලින් බේරීමට තරම් ශක්තියක් විශ්වාසයක් මගේ හදවතේ ඇතිකලා.

එත් සමගම, ඉක්මනින්ම ජපානයට යාමට නොහැකි වූයේ, පවුල ගැන තේරුම් ගැනීමට බුදුන් වහන්සේ අවස්ථාවක් සකසා දුන් නිසා බව තේරුම් ගියා. මක්නිසාද යත්, නිවසේ සිට බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ඉගෙන ගැනීම තුලින්, එකට සිටින පවුලේ සාමාජිකයින් එක් එක්කෙනාගේ හැගීම් තේරුම් ගැනීමට හැකිවුනා. විශේෂයෙන්ම දුක්විදිමින් ඒදිනෙදා කටයුතු සිදුකරන අම්මාගේ කැපවීම මට දකින්න හැකිවුණා. අම්මා උදැසන සිට රාත්‍රිය වන තෙක්ම මොහොතක්වත් විවේක නොගෙන නිවසේ වැඩ කරමින් සිටියා. එලෙස මහන්සියෙන් ගෙවන ඒදිනෙදා අම්මාගේ චරිතය ගැන නොදැන, නිවසින් පිට රැකියාවක් කිරීම තමයි අමාරුම කියා මා සිතා සිටියා. කෙසේ නමුත්, අම්මා ගෙදර දොරේ වැඩ කොපමණ කරනවාද කියා මා පුදුමයට පත්ව ඇයට කෘතඥ වූ අතර, එතෙක් මා ගෙවූ කාලය ගැන ආවර්ජනය කලා පසුතැවිලි වුනා. නමුත්, ලැජ්ජාව නිසා අම්මාට වචනයෙන් 'ස්තූතියි' කියා පැවසීමට මම අපොහොසත් වූවා. අනෙක් අතට ගකුරින්හි සෑම අයෙකුම කෙතරම් කුඩා දෙයක් වුවත්



ගකුරින්හි අනුස්මරණ සූත්‍ර සජ්ජායනයක යෙදී සිටින ඕනොමෝ සාන්

‘ස්තුතියි’ කියා පැවසීම අමතක කළේ නෑ. යහලු මිතුරන්ගේ එම හැසිරීම දැක ටිකෙන් ටික මමත්, ‘කෘතඥතාවය පළකළයුතුයි’ කියන හැඟීමට පත් වුනා. අන්තිමට අම්මා කෙරෙහි වූ කෘතඥතාවයේ හැඟීම වචනයෙන් පැවසීමට හැකි වූ අතර ඒත් සමගම ඊට පසු මාසයේ ජපානයට යාමට අවස්ථාව උදා වුනා. ගකුරින් දෙවන අවුරුද්දේ අධ්‍යාපන කටයුතු ජපානයේ සිදුකිරීමට හැකිවූවා.

ජපානයේදී මා වැදගත් කරුණු දෙකක් ඉගෙන ගත්තා. පළමු කාරණය නම්, ආච්චිගේ මරණයත් සමග ඉගෙනගත් අනුස්මරණ සූත්‍ර සජ්ජායනයේ වැදගත්කමයි. ගකුරින්හි පළමු වසරේ ගිම්හාන නිවාඩුවට පෙර අසනීපයකින් ආච්චි මිය ගියා. බොහෝ කලක සිට ආච්චි මාව බැලීමට ආසාවෙන් සිටි බව මට අසන්නට ලැබුනත්, ගකුරින්හි අධ්‍යාපන කටයුතු වලට මුල්තැන දී කටයුතු කලනිසා එයට අවස්ථාව නොලැබුණු අතර ගිම්හාන නිවාඩුවේදී ඇය බැලීමට යන්න සිතාගෙන සිටියා. කෙසේ නමුත්, ගිම්හාන නිවාඩුවට පෙර දින රාත්‍රියේ ආච්චිගෙන් විඩියෝ දුරකථන ඇමතුමක් පැමිණි අතර එයට පිළිතුරු දී දුරකථන කිරීමේ දිස්වූ මගේ මුහුණ දෙස බලා ආච්චි ජීවිතයෙන් සමුගන්නා, ඉක්මනින්ම ආච්චිව බලන්න යන්න බැරිවීම ගැන මම කනස්සල්ලට පත්වුනා. අවමංගල්‍ය උත්සවයට ගිය අවස්ථාවේ, මගේ ශ්‍රේණි සහෝදරයින් ‘දැන් මොනා කරන්නද ආවේ’ කියා පැවසූ අතර මම මහත් සිත්තැවුලට පත් වුනා. පසුව ආච්චිගේ අවසන්කැමැත්ත ඉටුකිරීමට නොහැකි වුනානේ කියන වේදනාකාරී හැඟීම හිතේ දරාගෙන ජපානයට පැමිණියා. දිනක් මට ආච්චිව හිතෙන් පෙනී කුමක් හෝ පැවසීමට සැරසෙන අයුරු දැක මා බයවී අවදි වූවා. විබා ගුරුතුමියත් ඕනොමෝ නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිනියත් සමග මේ ගැන කතා කල අතර, ‘අවසන් මොහොතේ විඩියෝ ඇමතුමකින් හරි හමුවෙන් පුළුවන් වුන එක හොදයි නේද. ආච්චි ඔයාට ගොඩක් ආදරේ නිසා ඔයාව බලන්න හිතෙන් එන්න ඇති’ කියා පැවසූ අතර අනුස්මරණ සූත්‍ර සජ්ජායනයක් කරන්න යැයි උපදෙස් ලබාදුන්නා. කෙසේ වෙතත්, ධර්මශාඛා ප්‍රායෝගික පුහුණුවත් සමග මා කාර්යබහුල වූ නිසා සූත්‍ර සජ්ජායනය කිරීමට නොහැකි වූවා. පුහුණුවීම් කල තොරිදෙ ධර්මශාඛාවේ කියෝකයෝවෝ සුසුකි තොරියුකි සාන්ට මෙම සිදුවීම පැවසූ විට, මාත් සමග ආච්චි වෙනුවෙන් සූත්‍ර සජ්ජායනයක් සිදුකලා. ඒයින් මගේ සිත සැහැල්ලු වූ අතර, ‘ආච්චි මාත් සමග තරහ නෑ මට ආදරෙන් ඉන්නවානේ’ කියා සිතන්නට හැකිවුනා.

දෙවන කරුණ නම්, තමන් වෙනස් වූ විට සියල්ල වෙනස්වන බවයි. මම ගකුරින් අධ්‍යාපන කාලය තුළ විවිධ සංස්කෘතීන් ගැන, ජේෂ්ඨ කතිෂ්ඨ අතර සබඳතා වගේම සම වයස් මිතුරන් සමග සබඳතා වැනි විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දුන්නා. ‘තමන් වෙනස් වුවහොත් අනෙකාද වෙනස් වේ’ යන ඉගැන්වීම හොදින් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්නත් අත්දකින්නත් හැකිවුනා. ධර්මය ඉගෙනීමත් සමග මම

නිතරම, ‘මම හොදින් ඉන්න ඕන, මට සතුටු වෙන්න ඕන, හොද දේවල් හිතන්න ඕන’ කියා සිතමින් සිටින අතර, එසේ බලාපොරොත්තු ඉටු නොවූ විට, ඉක්මනින්ම හදවතින් වැටෙන අයෙකු කියා තේරුම් ගත්තා. එනිසා මම වෙනස්වීමට සිතා, මගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පෙර අත් අයගේ අදහස් වලට සවන් දෙන්න කටයුතු කලා. එවිට, අනිවාර්යයෙන්ම මම හිතන විදියට අත් අයත් සිතන්න ඕන කියල එකක් නෑ නේද කියා මට වැටහුනා. මට හොදයි කියා සිතෙන යමක් තව කෙනෙකුට හොදනැති වෙන්න පුළුවන් කියා මම ඉගෙන ගත්තා.

තොරිදෙ ධර්ම ශාඛාවේ කියෝකයෝවෝ සාන් ‘සංහිදියාව’ සහ ‘කෘතවේදිත්වයේ’ වැදගත්කම ගැන ඉගැන්වූවා. ඉගෙනගත් පරිදි ‘ස්තුතියි’ ‘සමාවෙන්’ කියා පවසනවානම්, අනෙක් පුද්ගලයාට තම හැඟීම් නියමාකාරයෙන් හැඟවීමට හැකි බවත්, හොද අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් පවත්වාගත හැකි බවත් වැටහුනා. ඒදිනෙද ජීවිතය තුළ මා ඉදිරිපිට සිටින පුද්ගලයාගේ චරිතය තුළින් ඉගෙන ගැනීම, අත් අයගේ ප්‍රාර්ථනාවන් තේරුම් ගැනීමට උත්සහකරන්නේ නම්, අවට පුද්ගලයින් සමග සාමයේ හැඟීම දැඩිකර ගැනීමටත්, කෘතවේදි හදවතක් ඇතිකර ගැනීමටත් හැකිවුනා.

අවුරුදු දෙකක අධ්‍යාපනය අවසන් කිරීමට පෙර වාර්තාවක් (රිසර්ච් එකක්) සැකසීමට නියමිතව තිබෙනවා. ඒ සඳහා බංගලාදේශයේ කාන්තාවන්ට ප්‍රීතීමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාර වන ආකාරයේ දෙයක් කිරීමට මට අවශ්‍ය වූවා. නමුත් මට එය කුමන තේමාවක් යටතේ කල යුතුද



විබා ගුරුතුමිය සහ තම කණ්ඩායමේ ෂෝරොබු සාන් සමග

වැටහුනේ නෑ. රිසර්ච් එක ගැන දැනුවත් කිරීමට පැවැත්වූ සම්මන්ත්‍රණයේදී ගකුරින්නි ප්‍රධානී තුමා 'වර්තමානය සත්‍ය' ගැන දේශනයක් කලා. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයේ, සෑම මිනිසෙකුම සමාන බවත්, සෑම කෙනෙකු තුළම බුද්ධ ස්භාවයක් පවතින බව සහ ඕනෑම අයෙකුට බුද්ධත්වය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකි බවත් උගන්වනවා. නමුත් බංගලාදේශයේ අදහස් වෙනස් වන අතර කාන්තාවකට බුද්ධත්වය සාක්ෂාත් කරගැනීමට නොහැකියි කියා උගන්වන අතර, බංගලාදේශය තුළ කාන්තාවන්ට තනිවම තීරණ ගැනීමට අවසර නොමැත. ඉගෙන ගන්නා පාසල, රැකියාව, විවාහය වැනි දේ තීරණය කරනු ලබන්නේ දේමාපියන් විසින් වේ. එය බංගලාදේශයේ සංස්කෘතිය වනනිසා කාන්තාවන් එයට හුරු වී ඇති නිසාත් තම අදහස් ප්‍රකාශ නොකරන අතර එසේ ප්‍රකාශ කලත් පළක් නැතැයි සිතනවා. එනිසා මගේ අත්දැකීම් දෙස නැවත හැරී බලන විට, අවට අය සමග සුහදව කටයුතු කරමින්, තමන්ට තමන් විසින් තීරණ ගෙන තම ජීවිතය ගොඩනගා ගැනීමේ සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය වූවා.

එනිසා මම බංගලාදේශයේ තරුණ නායිකාවන් පුහුණු කිරීමට අදහස් කල අතර, සෑම අයෙකු තුළම බුද්ධ ස්භාවයක් පවතිනවා යන්න බංගලාදේශය පුරාවටම පැතිරවීම අරමුණු කරගත්තා. මේ වන විට, ධර්ම අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ නකමුරා මහතාගේ මග පෙන්වීම සමග වාර්තාව සකසමින් සිටිනවා.

නැවත බංගලාදේශයට ගිය පසු මිෂනාරි කටයුතු සඳහා විවිධ දේ කියාදුන් සභාපති කුනිටොමිසාන්, නියෝජ්‍ය

විදුහල්පතිනි ඕනොමො සාන්, ගකුරින්නි සියලුම දෙනාටත් බොහොම ස්තූතියි. මෙම අවුරුදු දෙකක කාලය තුළ මාව බලාගත් හැමෝටම කෘතඥ වනවා. මගේ රටට නැවත ගොස්, කාන්තාවන්ගේ සතුට වෙනුවෙන් සේවයක් කිරීමට උපරිමයෙන් කැපවෙමි. හැමෝටම බොහොම ස්තූතියි.



ප්‍රධාන බුද්ධ මන්දිරය ඉදිරිපිට ගකුරින්නි විදේශීය පුහුණුව ලබන තම කනිෂ්ඨයින් සමග (වම් පස සිට දෙවනියා)

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි හැදින්වීම

බුදුන් වහන්සේගේ ජීවිතය සහ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්

අන් අයට ප්‍රයෝජනවත් වීම (දනය)

බුදුදහමේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයන් සමග, සය පාරමිතා ලෙස, දන්දීම, පිළිපැදීම, ඉවසීම, වීර්යය, භාවනාව, ප්‍රඥාව ලෙස ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළ යුතු කරුණු 06 ක් දේශනා කර තිබෙනවා.

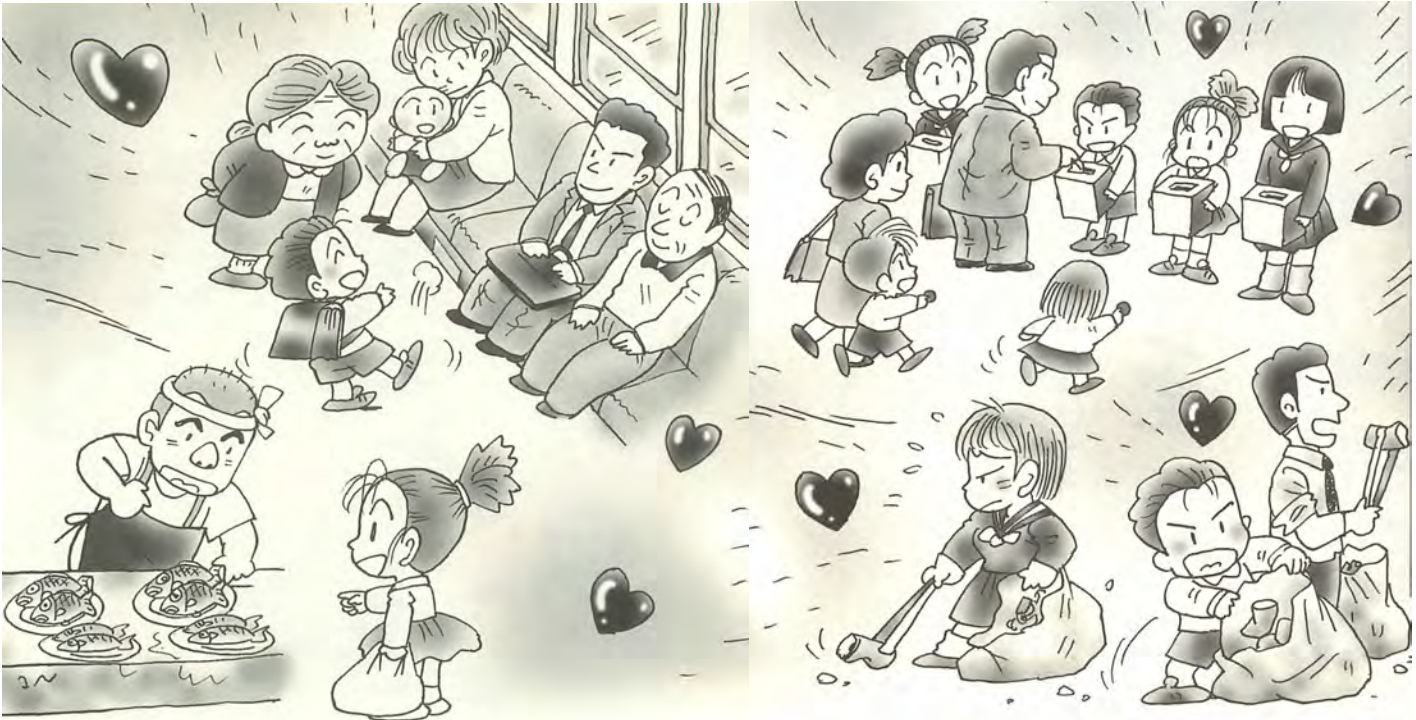
සය පාරමිතා ගැන කෙටියෙන් සඳහන් කරනවානම්, ලෝකයට, අන් අයට වැඩදැයි වන තමනුත් අන් අයත් සතුටට පත්වන ප්‍රායෝගික පුහුණුවකි. බෝධිසත්ව වර්ගාවක් යැයිද කිව හැක.

සහ පරමිතා තුළ මූලිකම සඳහන් වන්නේ 'දනයයි'. අන් අයට ප්‍රයෝජනවත් පුද්ගලයෙකු නිවැරදිව ජීවත්වීමයි.

දනය යන කරුණ තුළ තම මුදල්, භාණ්ඩ, තම ශරීරය භාවිතයෙන් නිවැරදි දේ අන් අයට ඉගැන්වීම, අන් අයගේ දුක නැති කිරීම ඇතුළත් වේ.

තම මුදල් පරිත්‍යාග කිරීම, දුම් රියේ බසයේ යන විට ආසනය ලබාදීම, තම මවට උදවු කිරීම හොඳ දනමය කටයුතු වේ.

පවුලේ අයට මිතුරන්ට කාරුණික වචන භාවිතය, සිනහමුසු මුහුණින් කටයුතු කිරීම ද පරිත්‍යාග ආකාරයන් වේ. තමට හැකි හොඳ දේ තුලින් ප්‍රායෝගික පුහුණුව අරඹමු.



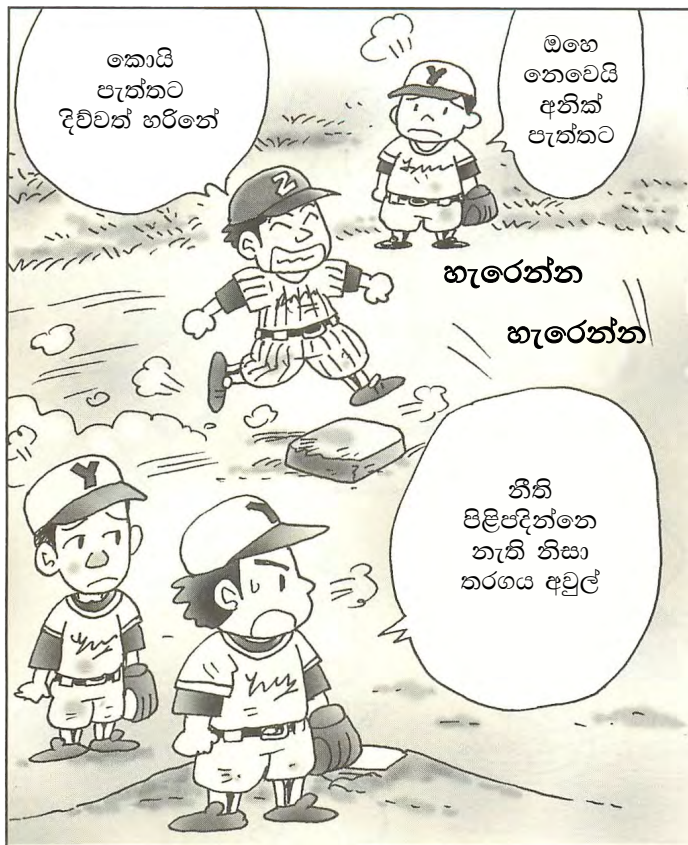
☀ ඔබේ දැනුමට

'දනය' හි වැදගත්ම දෙය නම්, පරිත්‍යාග කරන පුද්ගලයා, පරිත්‍යාගය ලබන පුද්ගලයා මෙන්ම පරිත්‍යාග කරන දේ යන සියල්ල වැදගත් වේ. පරිත්‍යාග කරන පුද්ගලයා අනංකාර නොවිය යුතු අතර, පරිත්‍යාගය ලබන පුද්ගලයා දසයෙකු නොවිය යුතුයි.

※කරුණාකර අවසරයකින් තොරව නැවත මුද්‍රණය කිරීමෙන් වළකින්න.



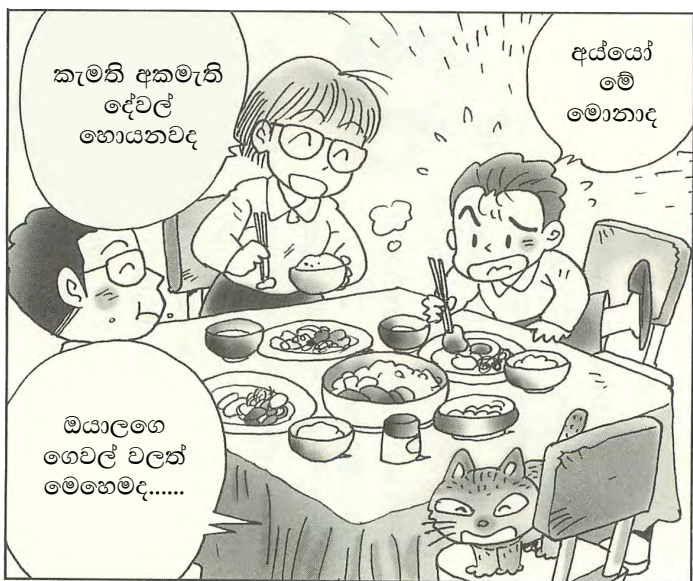
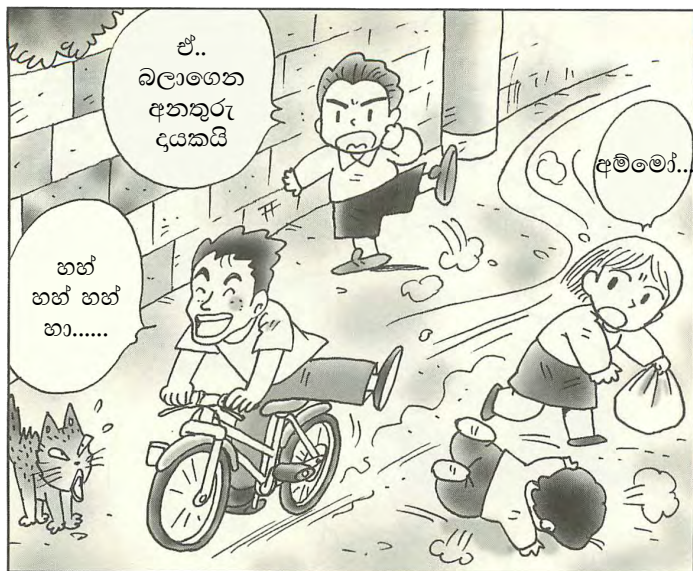
නීති පිළිපදින්න (පිළිපැදීම)



බුදුන්ගේ ඉගැන්වීම් පිළිපැදීම නීති රීති වලට අනුව හැඩගැසීම සහ තමාව දියුණු කරගැනීම මෙහි තේරුම වේ.

මෙහි ක්‍රීඩා කරන ළමුන් ක්‍රීඩාවේ නීති පිළිපදිනවානම් විනෝදයෙන් ක්‍රීඩා කරන්න පුළුවන්, මාර්ග නීති ආරක්ෂා කරමින් රිය පදවනවානම්, ආරක්ෂිතව පදිකමාරුවේ ගමන් කරන්න පුළුවන්. සෑම කෙනෙකුම සතුටින් සිටීමටනම්, නීති පිළිපැදීම වැදගත් වේ.

පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමග නිවැරදි නීති තීරණය කර ඒවා පිළිපදිමින් ජීවත් වෙමු.



ඔබේ දැනුමට

'පිළිපැදීම' 'සිල් රකිමු' ලෙසින් උගන්වන බෞද්ධයන්ගේ මූලික ඉගැන්වීමකි. රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානයේ සාමාජිකයින් වගේ ගිහි බෞද්ධයන්ට සහ පැවිදි හික්ෂුන් වහන්සේලාට වෙන් වෙන් වූ ශික්ෂාපද රාශියක් බුදු දහමේ පවතී.

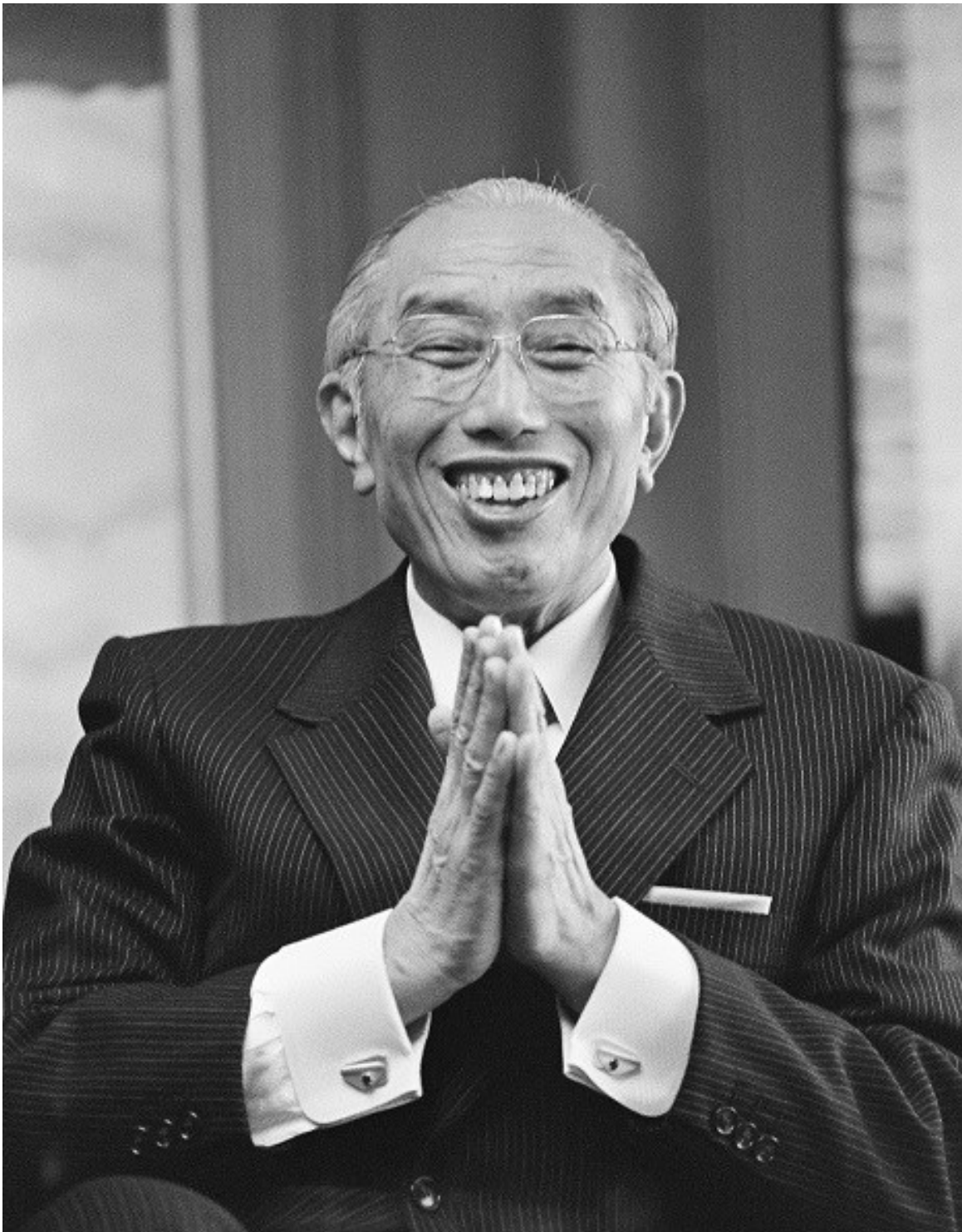




බුද්ධත්වය සාක්ෂාත් කරගැනීම උදෙසා මෙලොවට බිහිවුනා

අවධියෙන් හිටින පුද්ගලයෙකු ඔව්ට පත්වීම

රිෂ්ෂේ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ නිර්මාතෘතුමා
නික්සෝ නිවානෝතුමා





විටෙක, 'බුද්ධ' යන වචනය තුළ තව අර්ථයක් තිබෙනවා යැයි හැගේ. බුද්ධ යනු 'අවධියෙන් සිටින පුද්ගලයා' යනුවෙන්ද අර්ථකතනය කළ හැක. මේ ලෝක පාලක ධර්මය නැතිනම් විශ්වයේ යතාර්ථය අවබෝධ කරගෙන මේ ලෝකයේ සිදුවන සෑම සංසිද්ධියකම සැබෑවූ පැතිකඩ, යතාර්ථය ගැන අවධියෙන් සිටින පුද්ගලයා 'බුද්ධ' යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබීය. මේ ආකාරයට අවධියෙන් සිටින පුද්ගලයා 'බුද්ධ' යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ අපි සෑම සියළුදෙනාටම බුද්ධත්වයට පත්වීමට හැකියාව තිබෙන බව සනාථ කරමිනි.

සත්‍යවශයෙන්ම මේ ලෝකයේ තිබෙන්නවූ සත්‍යය (යතාර්ථය) අවබෝධ කරගැනීම ඉතා අපහසු කාර්යයකි. නමුත් අපි අපේ ශක්තියෙන් පමණක් තනිවම සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීමට අවශ්‍ය නොවන අතර, අපි කලයුත්තේ බුදුන් වහන්සේ අවබෝධ කරගෙන අපිට කියාදුන් ධර්මය ගැන දැඩි විශ්වාසයකින්, ධර්මය පුරුදු පුහුණු කරමින් ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීමයි.

උදහරණයක් ලෙස, 'මේ ලෝකයේ වෙසෙන සෑම සියළුදෙනා තුළම බුද්ධ ස්භාවය තිබේ' එම නිසා තමගේ උත්සහයෙන් පමණක් සාමාන්‍ය ලෙස ධර්මය පුහුණු කිරීමෙන් එය කිරීමට නොහැකිය. නමුත් 'සැබැවින්ම සියළුසත්වයන් තුළ බුද්ධ ස්භාවය තිබෙන නිසා, එම බුද්ධ ස්භාවයට හදවතින්ම ගෞරව කරමින් විශ්වාස කරමින් වැඩිදියුණු කරමින් යන්නේ නම්, බුද්ධත්වයට පත් වීමට හැකිවේ' මෙය ඔබ අවංකවම පිළිගෙන කටයුතු කරන්නේනම්, නිසකවම ඔබට බුද්ධත්වය ශාක්ෂාත් කරගැනීමට හැකිවේ.

ඒදිනෙද ජීවිතය තුළ, බුද්ධත්වයට පත්වීම උදෙසා අවශ්‍ය වැදගත් ධර්ම පුහුණුවක් ලෙස, නීතිපතා උදේ සවස සද්ධර්මපුණ්ඩරික සූත්‍රය සප්ථායනා කරමින් බුද්ධ දේශණා හදවතේ තැන්පත් කරගත්විට, ස්භාවිකවම බුදුන් වහන්සේට ආදරය, ගෞරවය දක්වන හදවතක් නිර්මාණයවේ.

එසේම ඔබ ඇසුරු කරන පුද්ගලයන්ටත් බුදුන් වහන්සේ මෙන් කරුණාවන්ත හදවතින් කටයුතු කරන්න ඕනා යන ප්‍රාර්ථනාවෙන්ද කටයුතු කිරීමට පටන්ගනී. මේ ආකාරයට නීතිපතා බෝධිසත්ව වර්තාවේ නියළීම තුළින් බුද්ධත්වය ශාක්ෂාත් කරගත හැකිවේ.

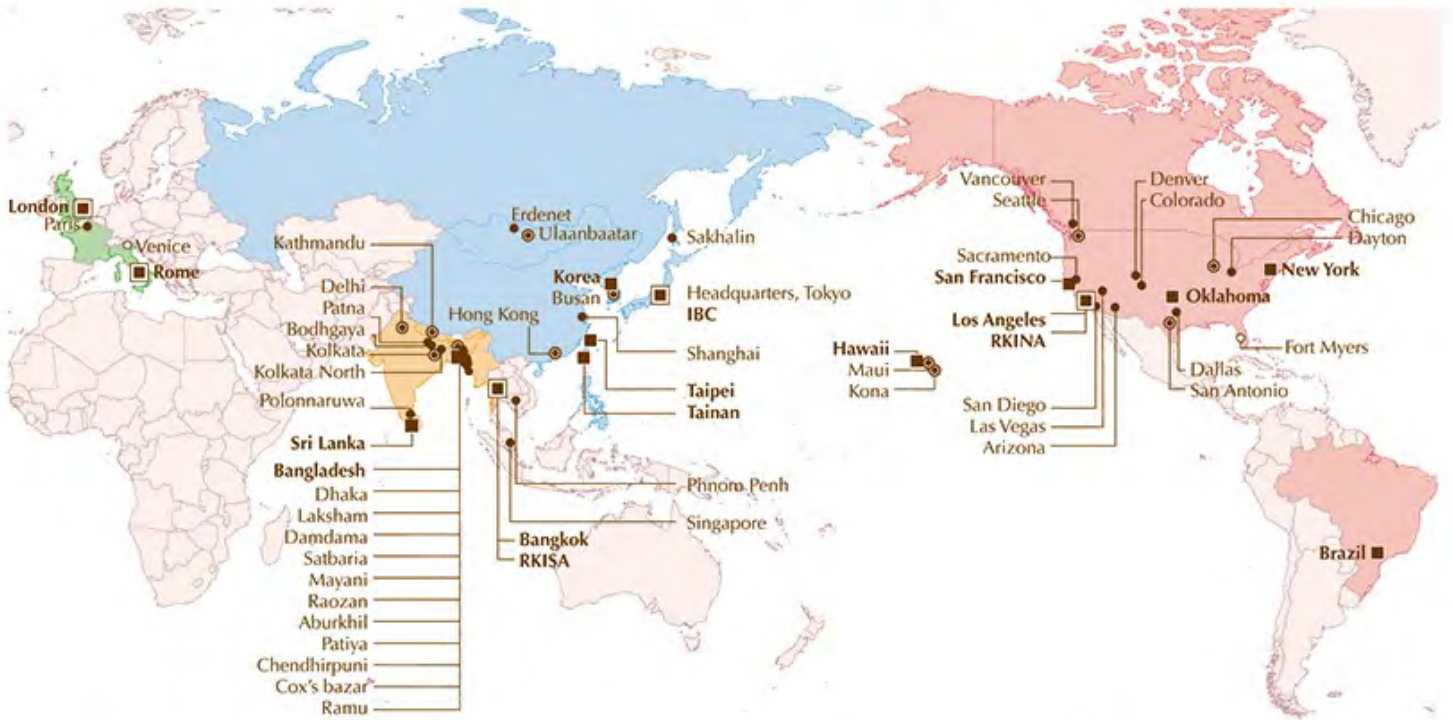


Rissho Kosei-kai International

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