

# Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

New Year's Issue



නව වසරේ ධර්ම පණිවුඩය

## නැවුම් නව වසරක්

නිවිකෝ නිවානෝ තුමා  
ප්‍රධානී, රිජ්ජෝ කෝසෙයි සංවිධානය

**මානව සම්පත් සංවර්ධනය කථා 100 වෙන්  
සංවර්ධනය වෙනුවෙන් කැපවී කටයුතු කරමු**

සුභ නව වසරක් වේවා!

නව වසර උදවත් සමඟ එළඹෙන අලුත් දවස, ඉතාමත් වටිනා දවසකි. ඒ මන්දයත් උපතේ සිට ගත කල මෙම කාලය තුළ එම දවස සමඟ මුල්ම හමුව සිදුවන නිසාය. කුමන වයසට පත් වුවද, අද දින සිට එළඹෙන ඉදිරි දිනයන් අපට ප්‍රථම වරට අළුත් අත්දැකීම් ගෙන එන, නැවුම් වූ ජීවිතයයි.

චීන පැරණි පුස්තකයක් වන 'සරසවිය' තුළ 'සෑම දිනක්ම නැවුම්ව, දවසින් දවස නැවුම්ව, දියුණුව වෙනුවෙන් කටයුතු කල යුතුයි' සේ සඳහන් කර තිබෙනවා.

පුරාණ චීනයේ ප්‍රසිද්ධ කුමාරයෙක්, තමා ඵදිනෙදා භාවිතා කරන නාන තටාකයේ මෙම සෙල්ලිපිය කැටයම් කර එය දිනපතා සප්තකයනා කර ශික්ෂණය සලසා ගත් බව සඳහන් වේ.

අපිත් සෑම දිනකම නැවුම් මනසකින්, ජවයෙන් සහ කැපවීමෙන් මෙම වසර ගතකරමු.

මම පසුගිය වසරේ නොවැම්බර් මාසයේ පැවති විධායක රැස්වීමේදී '2025 වසරේ අරමුණ' පහත දැක්වෙන අකාරයට සඳහන් කළෙමි.





‘මනුෂ්‍යයන් ලෙස නොයෙකුත් සීමාවන්ට හිරනොවී, අසීමාන්තිකව උසස්, වටිනා හා ශ්‍රේෂ්ඨ දේ සොයා යෑම තුළින්, ගෞරවනීය හදවතක් උද්දීපනය වේ. එම ගෞරවනීය හදවත වර්ධනය කර ගනිමින්, තම යථාර්තය දෙස සාපේක්ෂතාවයෙන් හැරී බලනවිට ලැජ්ජා සහගත හැඟීමක් ඇතිවේ. මනුෂ්‍යයකු ලෙස දියුණුවක් ඇතිකර ගැනීමට ඉතාමත් වැදගත් වන්නේ ගෞරවනීය හදවත වර්ධනය කරගැනීම හා ලැජ්ජාව යන්න කුමක්ද යනවග දැනගැනීම වේ.’

එමෙන්ම, අපගේ මුතුන් මිත්තන් පෙන්වාදුන් ආකාරයට මනුෂ්‍යයන්ගේ වැදගත්ම දේ වන හදවත පදනම් කරගෙන, මේ වසරේදීත් අපි, නියම ආගමික ජීවිතයක් ගත කරමින්, එකිනෙකා අඹු සැමියන් ලෙස, අම්මා හා තාත්තා ලෙස, දෙමාපියන් ලෙස, අනාගතය භාර ගන්නට සිටින තරුණයන්ට හා කුඩා දරුවන්ට, කුමන ආකාරයේ අධ්‍යාපනයක් ලබා දෙනවාද, කුමන ආකාරයට ආධ්‍යාත්මය පරිපූර්ණ කරනවාද, පවුල සමඟ බැඳීම කුමන ආකාරයට පවත්වා ගන්නවාද යනුවෙන් හා තම රටේ සම්ප්‍රදයන් නොකඩවා රැකගෙන වඩාත් යහපත් රටක් ගොඩනගන්නේ කෙසේද යනවග ගැන නිර්මාණාත්මකව මෙන්ම ගැඹුරින් සිතමින් කටයුතු කරමු.

මෙහි අන්තර්ගතය පසුගිය වසරට බොහෝ සමාන නමුත්, අප සංවිධානයේ සාමාජිකයන් ලෙස නිතරම මෙය මතකයේ තබා ගත යුතුය.

මම මේ දක්වා ‘මානව සම්පත් වර්ධනය’ නැමැති මූලික ප්‍රශ්න විසඳීමට උපරිමයෙන් කටයුතු කරගෙන යමු ලෙස පැවසුවෙමි.

පුරාණ දර්ශනික ග්‍රන්ථයක ‘වසරක සැලසුමක් නම්, ධාන්‍ය වගා කිරීම හොඳය. දස වසරක සැලසුමක් නම්, ශාක වගා කිරීම හොඳය. ජීවිත කාලයට තිබෙන සැලසුමක් නම්, මානව සම්පත් සංවර්ධනය හැර වෙන කිසිවක් නොමැත’ ලෙස සඳහන්ව ඇත.

මෙයින් අදහස් වන්නේ, සමාජයේත්, රටවලත්, ලෝකයේත් අනාගතය පිළිබඳව සිතන විට වැදගත්ම දෙය වන්නේ ‘මානව සම්පත් වර්ධනය කිරීම යන්නයි.

මෙහි පදනම වන්නේ අන් සියල්ලටම වඩා ගෘහ අධ්‍යාපනයයි. මක්නිසාද යත්, නියම පවුලක් තුළින් නිසියාකාර මානව අධ්‍යාපනයක් ලැබීම ආරම්භ කල

විට, පාසල් අධ්‍යාපනයද වඩාත් ඵලදායී වන අතර, එය වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම ‘මානව සම්පත් වර්ධනය’ සඳහා තුඩු දෙනවා වෙයි.

පෙරදිග චින්තනයේ නිර්මාතෘවරයා ලෙස සැලකෙන මසහිරෝ යසුඔකා මහතාගේ ග්‍රන්ථයක ‘දරුවන්ගේ ගෞරවණීය බවේ සංකේතය තාත්තා විය යුතුය. දරුවන්ගේ ආදර මෙම ත්‍රියේ පුදසුන අම්මා විය යුතුය. ඒ මන්දයත්, දරුවන්ගේ වැඩිමට අත්‍යාවශ්‍යය තෝතැන්න පවුල වන නිසාය’ ලෙසින් සඳහන්ව ඇත. මන්ද, හොඳ අස්වැන්නක් නෙලා ගැනීමට යහපත් ගොවිබිමක් අවශ්‍ය මෙන්, හොඳ මානව සම්පතක් නිර්මාණය කිරීමට යහපත් පවුලක් අවශ්‍ය නිසාය.

මානව සම්පත් සංවර්ධනයේ මූලිකම කාර්යභාරය වන්නේ ජීවන ගමනේ ජේෂ්ඨයන් වන අඹු සැමියන්, දෙමාපියන් හා ආච්චි සීයා විසින් තම වගකීම නියමාකාරයෙන් ඉටුකරමින් කුඩා දරුවන් හා තරුණයන්ව නියම මනුෂ්‍යයන්වයෙන් යුතුව වර්ධනය කිරීම වේ. අපගේ සංවිධානයේ 100 වන සංවත්සරය වෙනුවෙන් ඒ ආකාරයට කැපවීමෙන් කටයුතු කරගෙන යාමට මම අවංකව බලාපොරොත්තු වෙමි.

**උපහරයේ හා ගෞරවයේ වැදගත්ම දේ වන්නේ, තමන්ට උපහර හා ගෞරව කිරීමයි කිරීමයි**

තවද, මෙම වසරේ ඉදිරි අරමුණු වල ඇති ‘ගෞරවනීය හදවත’ යනු, විශිෂ්ට ඉලක්ක තබා ගැනීම සහ ප්‍රගතිය වැඩි දියුණු කරගැනීමේ ආශාවක් තිබීමයි. තම අසම්පූර්ණ ආත්මභාවයෙන් තෘප්තිමත් නොවී හැකිතාක් උසස් තත්වයකට පැමිණීමට වෙහෙසෙන හැඟීමයි.

එවැනි ගෞරවනීය හදවතක් වර්ධනය වීගෙන පැමිණෙන විට, නිරායාසයෙන්ම තමන්ගේ අඩුපාඩු ගැන පසුවිපරම් කිරීම තුළින් ලැජ්ජාබය උපදී. එවිට, තමන්ටම අවවාද කරගෙන හික්මීමෙන් නව උත්සාහයක් සහ කැපවීමක් ඇතිවේ.

මෙම ගෞරවනීය හදවත තුල වඩා වැදගත් ලෙස සැලකිය යුතු කරුණක් තිබේ. එනම් ගෞරව කිරීමයි, ගෞරව කිරීම පිළිබඳ වැදගත්ම දෙය නම් ස්වයං ගරු කිරීම හෙවත් තමන් තමන්ට ගරු කිරීමයි.



තම වටිනාකම හඳුනාගත නොහැකි පුද්ගලයන්ට කිසිවිටෙකත් අන් අයට ගරු කිරීමට නොහැකිවේ. තම ගෞරවනීය බව වටහාගත් තැනැත්තාටයි මූලිකව, අන්‍යයන්ටද ගෞරව කිරීමට හැකිවන්නේ.

අප මේ ලෝකයට පැමිණීමේ සත්‍ය ලෙසටම ආශ්චර්යයක් බව, අධ්‍යාපනවේදියෙක් වන යොෂියෝ තෝයි මහතා මේ ආකාරයට විස්තර කර තිබේ.

'කිසිවෙක් මේ ලෝකයේ ඉපදෙන්නේ වුවමනාවෙන් නොවේ. සියලුම මිනිසුන් මේ ලෝකයට ගෙන එන්නේ කිසියම් ආශ්චර්යමත් බලවේගයකිනි. එයින් ලැබුණු ප්‍රාණයයි, ජීවිතයයි' මෙම වචන පෙළ හඳවන තදින් ස්පර්ශ කරනු ලබයි.

ඒ සමඟම, අපගේ ජීවිතය සුර්යයාගේ පටන් සඳ සහ තරු, කඳු සහ ගංගා, වාතය සහ ජලය, අප අවට සිටින පුද්ගලයන්, සතුන්, ශාක සහ කෘමීන්, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහ බැක්ටීරියා ඇතුළු මුලු විශ්වයේම ආශීර්වාදය මත රඳා පවතී.

තමන්ගේ ජීවිතය දෙස බලන තරමට, එහි ඇති අන්‍යයන් බව, පුදුම සහගත බව සහ කෘතචේදිත්වය පිළිබඳව ඉතා තදින් දැනේ.

එසේම සියල්ලටම වඩා, සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම උපත ලබන්නේ බුදුන් වහන්සේගෙන් ධර්මාවබෝධය ලබා, සත්‍ය පසක් කර ගැනීමේ හැකියාවෙන් යුතු බුද්ධ දරුවෙකු ලෙසිනි. එනම් බුද්ධ ශක්තියෙන් යුතුවයි.

කරදරයකට පත්ව සිටින කෙනෙකු දුටු විට ඔවුන්ට කෙසේ හෝ උපකාර කිරීමට ආශාවක් ඇති වීම, එයට හොඳම සාක්ෂිය වේ.

අපි දිනපතා අපගේ දැන් එක් කර බුදුන් නමදින්නෙමු. එවැනි අපට පවතින්නේද බුදුන් වහන්සේ හා සමාන හදවතකි. එබැවින් බුදුන් නැමදීම, තමන් තුළ පවතින බුද්ධ ස්වභාවයට නමස්කාර කිරීම හා සමාන වේ.

නමුත් අපි, 'මම කිසිම වැඩකට නැති පුද්ගලයෙක්' සේ තමන් ගැන අවතක්සේරුවට නිතරම සිතන්න පෙළබෙයි.

අපි සියලුමදෙනාට ආශ්චර්යයක් ලෙස සැලකිය හැකි වටිනා ජීවිතයක් හිමිවී තිබෙනවා. ඒ වගේම බුදුන් වහන්සේ හා සමාන බුද්ධ ශක්තියක් අපගේ හදවත තුළ තිබෙනවා. එසේම සෑම පුද්ගලයෙක්ටම

සත්‍යය සහ බුදු දහම හඳුනා ගැනීමේ හැකියාවක් සහ තනිව ගැටළු විසඳා ගැනීමේ හැකියාවක් තිබෙනවා. එම කරුණු සිතේ තබාගෙන විශ්වාසයෙන් යුතුව ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ඇතිකර ගැනීම, බුදු දහම මූලික කරගත් ජීවිතයක පදනම වේ.

සෝතො නිකායේ නිර්මාතෘ වන දෝගෙන් සෙන් ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශයන් තුළ 'මේ දවසේ ගත කරන ජීවිතය ගෞරවනීය ජීවිතයයි. ගෞරවනීය ශරීරයයි. එබැවින් බුද්ධ මාර්ගයේ ගමන් කරමින් ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ඇතිකර ගන්නා, මේ ශරීරයටත් හදවතටත් ආදරය කරමු, තමාට ගෞරව කරමු' නම් ප්‍රකාශයක් ඇත.

බුද්ධ මාර්ගය උනන්දුවෙන් අධ්‍යයනය කර, ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නංවන අපගේ ශරීරයට සහ හදවතට ගරු කරන බවට මතක තියා ගතයුතුය.

### 88 වෙනි වියට ආතමවිත් ඝූඛදෙනා ඝමඝ ඉඝෙන ගැනීමටත් ප්‍රයෝගික පුහුණුවටත් තමන් උනන්දු වෙමු

මේ වසරේ මාර්තු මස 20වන දිනට මට වයස අවුරුදු 87ක් සම්පූර්ණ වී, 88වෙනි වියට පාතබනවා.

මෙය සැබැවින්ම දෙවියන් සහ බුදුන් වහන්සේ විසින් මට තිළිණ කල ජීවිතය වන අතර, අද මා මෙහි සිටින්නේ අහස පොළොව යන සෑම දෙයකම





සහයෝගය නිසාය. එයට මා හදවතින්ම ස්තූතිවන්ත වෙමි.

පුද්ගලයෙකුගේ දෙමාපියන් වන්නේ මව සහ පියා යන දෙදෙනා වුවද, ආච්චි සීයා, මුත්තා මිත්තණිය ලෙස පරම්පරා 30ක් ආපස්සට ගියහොත් එම සංඛ්‍යාව බිලියනය ඉක්මවන බව පැවසේ. සිතාගත නොහැකි තරම් විශාල මුතුන් මිත්තන් ප්‍රමාණයකගේ ජීවයේ එකතුවක් ලෙස, අද මම මෙහි සිටිනවා.

මෙම සදකාලික ජීවන දමය තුළ, නිර්මාතෘ තුමා තම ජීවිතය ගත කර වයස අවුරුදු 92දී අභාවප්‍රාප්ත විය. මගේ මෑණියන්ද අවුරුදු 85ක් තම ජීවිතය උපරිමයෙන් ගත කළාය. එම දෙමාපියන් සමඟ ජීවිතය විඳි මා ජීවිතය ඉදිරියට පිය මැන වයස අවුරුදු 80 දශකයේ අග භාගය දක්වා වයස්ගතව සිටිමි. එම අර්ථයෙන් අප සියලු දෙනාම ජීවිතය නම් යෂ්ටිය අනෙකාට භාරදෙන බවයි හැඟෙන්නේ.

එපමණක්ද නොව, සෑම පුද්ගලයෙකුටම එකිනෙකාට අවේණික වූ ගති ලක්ෂණ තිබේ. එය පිහිනීම සමඟ සංසන්දනය කරන්නේ නම් එය පිහිණීමේ රිලේ තරඟයක් වැනිය. ඇතැමුන් ළය ආර පිහිණීමට දක්ෂ වන අතර, ඇතැමුන් සමනල ආර සදහා දක්ෂ වේ. ඔවුන් රිලේ සාමාජිකයන් ලෙස තමන්ට ලබා දී ඇති කොටසේ හැකි තරම් උත්සාහයෙන් පිහිනයි. අවසානයේදී එම යෂ්ටිය

අනෙක් පුද්ගලයාට එනම්, දරුවන්ට සහ මුණුපුරු මිණිපිරියන්ට ලබා දේ. ජීවිතයේ ස්වභාවය එය යැයි මම සිතමි.

වයස්ගත වන විට යෞවනයන් මෙන් කිසිවක් කල නොහැක. මගේද දෙපා දුර්වල වී ඇත. නමුත් අපගේ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය එය භාවිතා කරන තරමට දියුණුවට පත්වන බව පැවසේ.

එදෝ යුගයේ අග භාගයේ සිටි කොන්ගියුසියස් විශාරදයෙක් වූ ඉස්සයි සතෝ පඬිවරයාගේ කියමනක් පහත දැක්වේ. 'කුඩා කළ ඉගෙන ගත්විට, තරුණ වියේදී යමක් කිරීමට හැකිවේ. තරුණ වියේදී යමක් ඉගෙන ගත්විට වයස්ගත වුවද තම ශක්තිය නොකඩවා පවත්වා ගැනීමට හැකිවේ. වයස්ගත වූවන් නොනවත්වා ඉගෙනගත්විට, මරණින් පසුවද එම ආධ්‍යාත්මය ඊළඟ ආත්මයට රැගෙන යාමට හැකිය.

මෙහිදී වැදගත්ම වන්නේ, වැඩිදිය පුද්ගලයෙකු විමට හා ලෝක සාමය උදකරලීමේ ප්‍රාර්ථනයෙන් ඉගෙනගැනීම වේ.

මන්ද මිනිසුන්ගේ මනස, ඉගෙනීම තුළින් තාරකා දියුලනවා සේ දීප්තිමත් සහ පැහැදිලි වන නිසාය.

එබැවින් මේ වසරේදීත් ඔබ සියළුදෙනා සමඟ තව තවත් හෙදින් ඉගෙන ගෙන, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාවෙහි යෙදෙමින්, ශාකාමුණි බුදුන් වහන්සේ වදාල බෝධිසත්ව මාර්ගයේ (මනුෂ්‍යයන්වයේ) ගමන් කිරීමට අධිෂ්ඨාන කරමු.

