

# Living the Lotus 10

*Buddhism in Everyday Life*

2025  
VOL. 241



Members in the US, and from Japan, Join the 2025 Nisei Week  
Grand Parade in Los Angeles, August 10



Photo@EricXiong

## Living the Lotus Vol. 241 (October 2025)

Senior Editor: Keiichi Akagawa  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editors: Ruklanthi Palipana, Rajitha Maduranga

published by Rishso 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  
mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

රිෂ්ෂෝ 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 ප්‍රාර්ථනා කර කටයුතු කරන එකමුතුවකි.

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

Living the Lotus-Buddhism in Everyday Life (සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සුත්‍රය තුළ ජීවත්වෙම - ඵදිනෙද දිවියට බුදු දහම බද්ධ කර ගනිමු.) යන තේමාව තුළ, ඵදිනෙද ජීවිතයට සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සුත්‍රයේ කියැදිම් බද්ධ කර ගෙන මඩෙහි පිපෙන්නාවූ ලස්සන හෙළම් මලක් සේ තම ජීවිතය සමාධිමත් කරගෙන, එලෙසම වැඩි වර්තමානමින් යුතු තත්වයට පත් විය යුතුය යන ප්‍රාර්ථනය ගැබ් වී ඇත. මෙම සඟරාව මගින් ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත වී සිටින්නාවූ සාමාජික සාමාජිකාවන් ඵදිනෙද දිවියට බුදුදහම බද්ධ කරගෙන කටයුතු කරන්නාවූ අයුරු අන්තර්ජාල මාර්ගයෙන් බෙදාහැරීම සිදු කරනු ලැබේ.



# 'පොත් කියවීමේ' ලැබිය හැකි 'දැනුම'

නිවිකෝ නිවානෝ කුමා  
ප්‍රධානී, රිජ්ජෝ කෝසෙයි සංවිධානය

## මුනිවරයන් හා ප්‍රඥවන්තයන්ව මිතුරන් කරගනිමු

මේ සමයේ 'කියවීමේ සරත් සමය' යන වචනය නිතර අසන්නට ලැබේ. පසුගිය කලාපයේ අවසානයට 'ඉගෙනුම ගැඹුරු කිරීම පිළිබඳව තවත් ලිපියක් ගෙන එන්නම්' ලෙස ප්‍රකාශ කලෙමි. එම ඉගෙනීම සඳහා වන අත්වැලක් ලෙස, මම 'පොත් කියවීම' වැදගත් සහ සමීප දෙයක් වන බව පිලිගනිමි.

එදෝ යුගය අවසානයේ ජීවත් වූ චින්තකයෙකු වන ෂෝයින් යොෂිද මහතා විසින් ජපානයේ සම්ප්‍රදායික උත්සවයකදී තම ශ්‍රී සහෝදරයාට ලබාදුන් 'සමුරායිවරයෙකු සඳහා වන නීති 7' යන ලියමනෙහි, 'මිනිසෙකු ලෙස ජීවත් වන අතරතුර යමෙක් අතීතයේ සහ වර්තමානයේ සත්‍යය වටහා නොගෙන, මුනිවරයන් සහ ප්‍රඥවන්තයන්ව ගුරුවරුන් ලෙස නොසලකමින් ඉගෙන නොගන්නේ නම්, එම පුද්ගලයා තම වාසිය පිලිබඳ පමණක් සිතන පහත් හදවතක් ඇති පුද්ගලයෙක් වනු ඇත. එබැවින්, පොත් කියවීම තුළින් මුනිවරුන් සහ ප්‍රඥවන්තයන් සමඟ මිත්‍රත්වයක් ඇතිකර ගැනීම ගුණවත් පුද්ගලයෙකුගේ යුතුකමකි' ලෙස, පොත් කියවීම ඉගෙනුම පුළුල් කර ගැනීමට විශාල රුකුලක් වන බව අවධාරණය කරයි.

පුරාණ ග්‍රීක දර්ශනිකයෙක් වන සොක්‍රටීස්ද, 'කියවීම යනු වෙහෙස මහන්සි වී ඉගෙන ගත් දේවල් පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට සහ තමාට දියුණු කර ගැනීමට හොඳම ක්‍රමයයි' ලෙස පවසා ඇත. ශ්‍රෝණිය පුද්ගලයන්ගේ සිතුවිලි සහ ලේඛන කියවීම, මිනිසුන් ලෙස යහපත් ජීවිතයක් ගත කරන්නේ කෙසේද යන්න දැනගත හැකි ඉගෙනුමක් වන අතර, එය කුමන යුගයක වුවද වෙනස් නොවන දෙයකි.

සත්‍ය වශයෙන්ම, මෙය මුනිවරුන් සහ ප්‍රඥවන්තයන්ගේ ඉගැන්වීම්වලට පමණක් සීමා නොවේ. විවිධ ප්‍රභේදවල ග්‍රන්ථ අපට උද්යෝගිමත් මෙන්ම අරුම පුදුම හැඟීම්, මිනිසුන්ගේ දුක සහ සතුට පිළිබඳව උගන්වන අතර, ඒ සෑම ග්‍රන්ථයක්ම අපගේ හදවත් පෝෂණය කරයි. කෙසේ වුවද, මේ දිනවල පොත් අලෙවිසැල් හිඟ වෙමින් පවතින නිසා, ඩිජිටල් ලෝලීන් 'මේ කාලයේ කඩදසි පොත්....' ලෙස පවසා සිතාසෙනු ඇත. නමුත්, එක් අතකින් පොත් කියවීම මඟින් වයස් හේදයකින් තොරව ශරීරයට සහ මනසට බොහෝ වාසිදායක බලපෑම් ඇති කරන බව විවිධ පර්යේෂණ මඟින් පෙන්වා දී ඇත.

## මුද්‍රිත පොත් කියවීමේ වාසි

එක් පර්යේෂණයකට අනුව, මිනිසුන් කතන්දර පොත් කියවීමෙන් ඒ තුළ පවතින ලෝකය පරිකල්පනය කරමින් එහි එන වර්ත සමග සංවේදනය කරමින් තමන් පිළිබඳව අවබෝධ කර ගන්නා බව පැවසේ. ඒ සමගම, මෙය මිනිසුන්ගේ තත්වයන් සහ හැඟීම් වටහා ගන්නා සංවේදනය සහ සංවේදිතාවය වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වන බවත්, අන් අය කෙරෙහි සැලකිල්ලක් දැක්වීම වැනි හැඟීම් ඇති කරයි. තවද, ළමා කාලයේ බොහෝ පොත් කියවූ අය සහ නොකියවූ අය අතර වචන මාලා හැකියාවේ තුන් ගුණයක පමණ වෙනසක් ඇති බව පෙන්වන දත්ත ද පවතී.

'වයස අවුරුදු 7ක දරුවෙක් පොත් කියවන ප්‍රමාණය මත වසර 20ක් ඉදිරියට එංගලන්තයේ පැවැත්මේ වටිනාකම තීරණය වේ' මෙය හිටපු එංගලන්ත අගමැතිවරයෙක් වූ ටෝනි බ්ලෙයාර් මහතා පවසන ලද බවට පැවසේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ, කියවීම තුළින් චිත්තවේගීය සහ බුද්ධිමය සමතුලිතාවය වර්ධනය කරගත් පුද්ගලයන් බොහෝමයක් සිටින රටවල, ඉතා උගත්, සන්සුන් පුද්ගලයන් රාශියක් සිටින බවත්, ඔවුන් ඉතාමත් මිත්‍රශීලී වන අතර එමඟින් ඔවුන් ශක්තිමත් ජාතියක් වන බවයි.

ස්මාර්ට් දුරකතන මගින් ලබාගත හැක්කේ තොරතුරුය. නමුත්, ගණිතඥයෙක් වන මසහිකො භුජ්වරා මහතා 'මිනිසුන් පොත් කියවීම තුළින් පළමුව එම හුදකලා තොරතුරු පෙලගැස්වී දැනුම බවට පත් වන අතර, එම දැනුම අත්දැකීම්, සිතුවිලි සහ හැඟීම් හරහා ක්‍රමානුකූලව ඉගෙනුමක් බවට පත් වේ' ලෙස පවසා ඇත. වෙනත් ආකාරයකට පැවසුවහොත්, තොරතුරු නිසි පරිදි විනිශ්චය කිරීම සඳහා උගත්කම සහ පොහොසත් මනසක ක්‍රියාකාරීත්වයක් අවශ්‍ය වන අතර, එයට පාදක වන හැඟීම් සහ චිත්තන අත්දැකීම් බොහොමයක් කියවීම තුළින් පෝෂණය වන බව පැවසේ.

මීට අමතරවත් මුද්‍රිත පොත් කියවීමෙන් මනස සැහැල්ලු කරගැනීම, ආතතිය මග හැරීම සහ ඩිමෙන්ශියාව පාලනය කිරීම ආදී බොහෝ ප්‍රතිලාභ පවතී. එම සියල්ලටම වඩා අපට ශාඛාමුණි බුදුන් වහන්සේගේ සහ කොන්ෆියුසියස් තුමාගේ ග්‍රන්ථ (ගුද්ධ ලියවිලි) හරහා ඉගෙනීම් සිදු කරගත හැක. වර්තාපදනයන් වැඩි වැඩියෙන් කියවන තරමට වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය නැවත ජීවත් කිරීමේ ප්‍රීතිය අපට ගෙන දේ. තවදුරටත් පැවසුවහොත්, ඊළඟ පරම්පරාවේ නායකයන් වන කුඩා දරුවන්ට මුද්‍රිත පොත්වලට හුරුපුරුදු වීමට අවස්ථාව ලැබීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. ග්‍රන්ථයක පවතින හැඟීම, දෙමව්පියන් එය ශබ්ද නඟා කියවන විට ඇසෙන හඬ සහ වචන යන සියල්ලම මොළය වර්ධනය කිරීමට සහ මිනිස් දැනුම සහ හැඟීම් පෝෂණය කිරීමට උපකාරී වේ.

මිනිසෙකු ලෙස ජීවත් වන ආකාරය ඉගෙනීමට සහ මනස පෝෂණය කරගැනීමේ අරමුණින් මම පොත් කියවීමට කැමැත්තක් දක්වමි. නමුත්, මගේ දරුවන් කුඩා කාලයේදී ඔවුන්ට පින්තූර කතන්දර පොත් කියා දෙමින් සිටි අවස්ථාවන්වල නොදැනුවත්වම මට නින්ද ගිය අවස්ථාද තිබුණි. එවැනි කාලයන්ද දෙමාපියන් සහ දරුවන් අතර චිත්තවේගීය බැඳීම් වර්ධනය කරන වටිනා 'කියවීමේ මතකයන්' බව මම සිතමි. කෙසේ වෙතත්, තමන්ව දියුණු කර ගැනීමේ අර්ථයෙන්ද මිනිසුන්ව පෝෂණය කිරීමේ දෘෂ්ඨිකෝණයෙන් ද, සරත් සමයේ දිගු රාත්‍රීන් රසවිඳීමට 'කියවීම' නම් වන 'ඉගෙනුම' එක් කරගෙන, දෛනික වර්ධනයේ කොටසක් බවට පත්කර ගනිමුද?

කෝසෙයි 2025 ඔක්තෝබර් කලාපය ඇසුරිණි



## තමන් වෙනස් වුවහොත්, ලෝකය වෙනස් වනවා

### සෝ බුන්ති මහතා පුනොම්පෙන් ධර්ම ශාඛාව

මෙම සෙස්පෝව, 2025 අවුරුද්දේ මැයි මස 24 වන දින ඔන්ලයින් ඔස්සේ පැවැත්වූ දකුණු ආසියානු තරුණ නායක සම්මන්ත්‍රණයේදී ඉදිරිපත් කරන ලද්දකි.

මම, අග්නිදිග ආසියාවේ පිහිටි කාම්බෝජියාවේ, සෝල් පවුලට දව 1991 වර්ෂයේදී උපත ලැබුවා. මගේ පවුලේ, අම්මයි තාත්තයි අක්කයි අයියයි ඉන්නේ. මම පවුලේ බාලයා. අපේ පවුල කලේ පලතුරු වෙළඳම. අම්මයි තාත්තයි අක්කයි කඩේ වැඩකටයුතු සඳහා උදේ පාන්දරින්ම පිටත් වෙමින්, ඉතාමත් කාර්යබහුල ජීවන රටාවක් ගතකරන්නේ. මගේ අයියා කාම්බෝජියාවේ අගනගරය වන පුනොම්පෙන් වල ජපන් සමාගමක වැඩ කරමින්, රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි කාම්බෝජියා කණ්ඩායමේ නායකත්වය ගෙන කටයුතු කරනවා.

අපේ පවුලේ මුලින්ම රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානයට සම්බන්ධ වුනේ මගේ අයියා, ඒ 2007 වර්ෂයේදීයි. ඉන්පසු අවුරුදු 2 ක් ජපානයේ රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානයේ ගකුරින් පාසලෙන් සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය ඉගෙන ගෙන, නැවත කාම්බෝජියාවට පැමිණියා. මම රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානයට සම්බන්ධ වුවේ 2012 වර්ෂයේදීයි. ඒ නිතරම අන්‍යයන් ගැන සිතමින් කටයුතු කරන, එවකට කාම්බෝජියා ශාඛාව බාරව සිටි ශිමමුරා මහතා හා අයියා ඉතාමත් කැපවීමෙන් ධර්ම කටයුතු සිදුකරනවා දැකීම ගැන පැහැදීම නිසයි. තවත් එක් හේතුවක් වුවේ, අපේ ධර්ම ශාඛාවට නිතරම කෝසෙයි පුවත්පත් ලැබෙනවා. එහි පලවන නිර්මාතෘ තුමාගේ සිතහා මුසු මුහුණටත් ඉතා කැමැත්තක් ඇතිවු නිසායි.

ඉන්පසු මමත්, 2015 වර්ෂයේ ගකුරින් පාසලට අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා ඇතුලත් වුනා. එහිදී, නිර්මාතෘ තුමා ගැන, නිව්කෝ නිව්නෝ තුමාගේ කියාදීම් ගැන, නිරන්තරයෙන් ධර්මයට අනුකූලව අපගේ හදවත ඔපමට්ටම් කරගන්නා ආකාරය ඉගෙන ගත්තා. ඉන්පසු නැවතත් 2015 වර්ෂයේදී කාම්බෝජියාවට පැමිණ රැකියාවක් කිරීමට පටන් ගත්තා.

ඉන්පසු 2019 වසරේදී මම විවාහ වුනා. වසරක පමණ කාලයක් අපි දෙදෙනා අතර කිසිදු ප්‍රශ්නයක් නොමැතිව හොඳින් කාලය ගතකලත්, කොරෝනා ව්‍යසනයත් සමඟම එය ටිකෙන් ටික වෙනස් වුවා. රජයෙන් ඇදිරි නීතිය පැනවීම හා ඒ නිසා රැකියාවට යාමට නොහැකිවීම නිසා පඩිය භාගයකටම අඩුවුවා. ඉන් ඵ්දිනෙද කටයුතු පවා කරගෙන යාමට අපහසු වීම නිසාම, මුදල් ගැටළු මත භාර්යාව ගැන අවිශ්වාසයද ටිකෙන් ටික වැඩි වුනා.

භාගයකට අඩුවු මගේ පඩිය නිවසේ සියළුම වියතියදම් වලට භාවිතා කිරීමට බිරිදට ලබාදුන්නා. ඒ නිසා මට අත්‍යාවශ්‍යම දෙයක් වුවද මිලදී ගැනීමට නොහැකිව අපහසුතාවයට පත්වුවා. මගේ 'බිරිදක් රැකියාවක් කලත්, ඇයි මම විතරක් නිවසේ කටයුතු වලට වියදම් කරන්නේ' ලෙසින් හිතේ කුතුහලයක් හටගත්තා. 'බිරිද ගන්න පඩියෙන් මොනවා කරනවා ඇතිද', නාස්ති කරනවාද, සැපවත් ජීවිතයක් තනියෙන් ගත කරනවාද, ලෙසින් එන්න එන්නම බිරිද ගැන අවිශ්වාසය වැඩිවුනා. ඒ අවිශ්වාසය කෝපයකට පෙරළී, රණ්ඩු සරුවල් නොකඩවා සිදුවුනා. බිරිද, තමන් ගැන පමණක් සිතනවා ඇති ලෙසින් පහත් කොට සිතීමටද පෙළඹුනා. ඇදිරිනීතිය නිසා මගේ සිතේ එකින් එක හට ගන්නාවු සිතුවිලි බෙදහද ගැනීමටවත් කෙනෙකු නොමැතිව හා බිරිද ගැනද අවිශ්වාසය නිසා, ඉතාමත් කේන්ද්‍රියෙන් දවස ගතකලේ.

එක් දිනක් බිරිද සමඟ මේ ගැන නිදහසේ කතාකල යුතු යැයි සිතුවා. මුදල් ගැන හිතේ සැකයක් තිබුන නිසා, ඒ ගැන විමසු විට, බිරිද බැංකු පොත පෙන්වුවා. මම වියදමට දුන් මුදල් සියල්ලම ඇය බැංකු පොතේ තැන්පත් කර තිබුනා. 'ඔයා දුන්න මුදල් සියල්ලම බැංකුවේ තැන්පත් කරලා, මගේ



සෝ බුන්ති සාන්

# Spiritual Journey

පඩියෙකුයි ගෙදර වියදම් දැරුවේ' ලෙසින් බිරිය පැවසුවා. ඒ වෙලාවේ, මමයි ගෙදර සියළුම වියදම් දරන්නේ ලෙසින් සිතා සිටි මගේ අහංකාර හැගීම ගැන වැටහී, බිරිදගෙන් 'මට සමාවන්න' ලෙසින් සමාව අයැද සිටියා. බිරිද සමඟ අවංකව කතා කිරීම නිසා, බිරිදගේ සිතුවිලි අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවුණා සේම, බිරිද ගැන තිබූ අවිශ්වාස බවද නැතිවී සිතුවිලි වෙනස්කර ගැනීමට හැකිවුණා. ඉන්පසු දෙදෙනා අතර තිබූන අඩදබර මියැකී, සතුටින් සාමයෙන් ජීවිතය ගත කිරීමට හැකිවුණා.

දැන් කල්පනා කරන විට සිතෙන්නේ, බිරිද ගැන අවිශ්වාසය ඇතිකර නොගෙන, මුලින්ම ඇයත් සමඟ කතාබහ කලානම්, සිතේ පිඩාවකින් තොරව හා අවිශ්වාසයක් නොමැතිව කටයුතු කිරීමට හැකිවූවා නේද යනුවෙන්.

මෙම අත්දැකීම තුළින් මම ඉගෙනගත් දෙයනම්, සෑම දෙයක්ම මතුපිටින් පමණක් බලා තීරණ නොගෙන, අදාළ පුද්ගලයා සමඟ කතාබහ කිරීම වැදගත් බවයි. ඒ තුළින් අදාළ තැනැත්තාගේ සිතුවිලි තේරුම් ගැනීමටත්, සිදුවීම සත්‍යවශයෙන්ම දැනගැනීමටත්, අනෙක් පාර්ශවයේ කතාවට සවන් දීමටත් හැකිවන නිසා, කලින් පැවතියාට වඩා හොඳ මානුෂීය සැබැඳියාවක් ගොඩනගා ගැනීමට හැකිවන බව අත්දැකීමට මට හැකිවුණා.

ඒවගේම මේ ආකාරයේ අත්දැකීමකුත් මට තිබෙනවා. කාම්බෝජයාවේ, විවාහ වූ අලුත්ම දරුවන් සෑදීම සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායයි. නමුත් අපිට විවාහ වී අවුරුදු 3 ක් ගත්වුවත් දරුවන් ලැබුනේ නැහැ. නෑදෑ හිතමිතුරන් හා යාළුවන් හමුවූ විට නිතරම අසන්නේ, 'ඇයි තවම දරුවන් නැත්තේ' කියායි. නමුත් දරුවන් නොලැබීමට හේතුව අපිවත් නොදැන සිටීම නිසා, ඒ ගැන පසුතැවෙමින් මානසික පීඩනය පත්වුණා.

එකදිනක් අපි ගමේ ගිය අවස්ථාවේ, නෑදෑවන එක් කාන්තාවක් 'ඇයි මෙව්වර පරක්කු, ඉක්මණින් දරුවෙක් හදන්න' ලෙසින් බිරිදට ඉතා සැරෙන් පවසා තිබුණා. ඒ වචන වලින් බිරිදව පහත් කොට සලකනවා යැයි සිතී, මගේ සිතටද විශාල වේදනාවක් ආවා.

ඒ අවස්ථාවේ අපි දෙදෙනා, ඒ නෑදෑ කාන්තාව එසේ පවසන්න හේතුව කුමක් විය හැකි දැයි කල්පනා කලා. මතුපිටින් පමණක් එම නෑදෑ කාන්තාව කිවූ දෙයට හිතේ කනස්සල්ල ඇතිකර නොගෙන, එම වචන වල අභ්‍යන්තරයේ ඇති හැගීම අවබෝධ කරගැනීමට උත්සහ

කලා. එවිට, 'අපිත් දරුවන් ලබා සතුටින් ජීවිතය ගතකල යුතුය' යන හැගීම ඔවුන් තුළ ඇති බව වැටහුණා. ඒ බව ඉක්මණින් තේරුම් ගැනීමට හැකිවුනේ, ඒ හා සමාන අත්දැකීමක් මීට කලින් තිබුණ නිසායි.

මම ජපානයේ ගකුරින් පාසලේ ඉගෙන ගන්නා විට ඇතිවූන සිදුවීමකි මේ. ඒ කාලයේ මම ශිෂ්‍ය කණ්ඩායමේ මුදල් පාලනය බාරව සිටියා. එහිදී ආදායම් හා වියදම් තුලනය නොවීම නිසා, ගකුරින් පාසලේ A දේශකතුමා පැය 4 ක් පමණ මට, ඉතා තදින්ම බැණ වැදුණා. එය මට දරා ගැනීමට ඉතා අපහසු සිදුවීමක් නිසා මානසිකව කඩා වැටුණා. ඉන් ටික වේලාවකට පසු B දේශක තුමා මගේ ළඟට පැමිණ, මගේ කතාවට සාවධානව සවන් දුන්නා. ඉන් පසු A දේශක තුමා ඇයි බුන්ති සාන්ට බැන්නේ, අනිවාර්යයෙන්ම මේ සිදුවීමෙන් පසුව, බුන්ති සාන් අඩුපාඩු සාදගෙන දියුණු වෙනවා දකින්න කැමති නිසා නේ. ඒ නිසා, මතුපිටින් බලා මට බැන්නා කියලා පමණක් නොසිතා, එහි වචන වල ගැබ්වී ඇති හැගීම තේරුම් ගන්නවා නම් හොඳයි' ලෙස කියාදුන්නා.

එම සිදුවීම දෙස නැවත හැරී බලන විට, A දේශක තුමා මට තදින් බැන්නත්, ඒ වෛරය නිසා හෝ අකමැති නිසා නොවන බව වැටහුණා. මම වෙනුවෙන් පැය 4ක කාලය වෙන් කිරීමක් කරලා තිබුණා. මගේ ගැන හිතන, දුක්වන හදවතක් A දේශක තුමා ලඟ තිබෙන බව මට දැනුණා. ඒ අවස්ථාවේ ඉතා දැඩි කෙනෙක් නොව, අපේ ගැන සිතන ඉතා උණුසුම් හදවතක් ඇති පුද්ගලයෙකු ලෙස A දේශක තුමා ගැන තිබූ සිතුවිල්ල වෙනස්වුණා.



2024 අවුරුද්දේ, දියණියගේ පළවන උපන්දිනය සමරමින් තම බිරිද සමඟ

# Spiritual Journey

එලෙසින් ගකුරින් පාසලේදී ලැබූ අත්දැකීම් තුළින්, භාර්යයාව සමඟින් 'වචනයක මතුපිට නොව, එහි අන්තර්ගත හැඟීමට සිත යොමු කරමු' ලෙසින් සිතා කටයුතු කිරීමට උත්සහ කලා. එවිට, නෑදෑ හිතමිතුරන් කෙරෙහි තිබූ වැරදි ආකල්ප නැතිවී, කලින්ටත් වඩා හොඳින් සමීප බවක් ඇති කරගැනීමට හැකිවුණා. අපගේ සිතුවිලි වල ඇතිවූ වෙනස්වීම් තුළින්, හැමෝගෙම පිහිටෙන් ඉන්පසු බිරිඳට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගත්තා.

මම ලැබූ තවත් අත්දැකීමක් පවසන්නම්. දැනට වසර 7ක් පුරා, මම කාම්බෝජියාවේ තිබෙන ජපන් ආයතනයක රාජකාරි කරනවා. එහි ප්‍රධානියා ජපන් ජාතිකයෙක්, සේවකයන් 35 දෙනෙකු පමණ සිටිනවා. ආයතන ප්‍රධානියා හා සේවකයින් අතර පරිවර්තන කටයුතු සඳහා සිටින්නේ මම පමණයි. එම දෙපාර්ශවය අතර යහපත් සැබැඳියාවක් ගොඩනගන්නේ කෙසේද යන්නයි මම නිතරම කල්පනා කලේ. ආයතන ප්‍රධානි කියනා දේ, ඒ ආකාරයට සෘජුව සේවකයන්ට පැවසූ විට, ඒවා අපිට කරන්න බැහැ ලෙසින්



2027 අවුරුද්දේ මාර්තු මාසයේදී ගකුරින් අධ්‍යාපනය අවසන්කර සහතිකපත් ප්‍රදානයේ සඳහා පසු තම මිතුරන් සමඟ (වම් පස සිට දෙවැනියා)



කාම්බෝජයේ එක්වරු දනමය පිංකම වෙනුවෙන් වැඩකරන පුනොම්පෙන් ශාඛාවේ මිතුරන් සමඟ (වම් සිට දෙවැනියා බුන්ති සාන්)

විරෝධතා මතු වෙනවා. අනෙක් අතට, සේවකයන්ගේ අදහස් ප්‍රධානියාට ප්‍රකාශ කරන විට, ප්‍රධානියාත් කෙත්තිගෙන නොකඩවා ඉතා තදින්ම මට බැනුම් අහන්න වෙනවා. සේවකයන් ගැන වැදගත්කොට සලකන්න ඕනේ යැයි සිතන විට, ප්‍රධානියා ගැන නොසිතා සිටිය යුතු වෙනවා. එසේම, ප්‍රධානියා ගැන සිතන විට, සේවකයන් ගැන නොසලකා හැරීමට සිදුවනවා. දෙපාර්ශවයම වැදගත්කොට සලකා කටයුතු කිරීමට සිතුවත්, එසේ කරගැනීමට නොහැකිවීම නිසා නිතරම සිටියේ කේන්තියෙන්. වැඩ රාජකාරි අවසන්ව නිවසට පැමිණියත් කිසිම සැනසීමක් නොමැතිව විශාල මානසික පීඩනයක් දැනුණා.

එක් දිනක් මෙම කරුණ හෝසාවකදී මම කතා කලා. එවිට හෝසා නායකත්වය දැරූ ශිමමුරා මහතා, 'දෙපාර්ශවයක් එකතු කරන්නාවූ පාලමක් මෙන් රාජකාරියක් කරන නිසා අසීරු අවස්ථාවන් එනවා. නමුත් එකිනෙකාගේ හැඟීම් තේරුම් ගත හැකි ආකාරයට තම හදවතේ පරිමාව පුළුල් කරගමු' ලෙසින් උපදෙස් ලබා දුන්නා. ඒ ආකාරයෙන්ම එම උපදෙස මම පිළිගෙන කටයුතු කිරීමට පෙළඹුණා.

කලින් නම් ආයතන ප්‍රධානියාගෙන් අණ ලැබෙන විට, එය කෙසේ හෝ සේවකයන් ලවා කරවීමට උත්සහ දරන අතර, එසේ නොකර ප්‍රතික්ෂේප කරන සේවකයන් ගැන කේන්තියක් ඇතිවුණා. ආයතන ප්‍රධානියාගේ හා සේවකයන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට උත්සහ කලේ නැහැ. අණ ලැබෙන පරිදි, එම කටයුත්ත කරවන්නේ කෙසේද, එසේ නොවූ විට මට කේන්ති ආවා. මගේ කේන්තිය අනික් අයට පෙනෙන නිසා, කොපමණ උත්සහ

# Spiritual Journey

කලත් එම තත්වය වෙනස් කර ගැනීමට හැකිවුනේ නැහැ. මම කියන දෙයයි හැමෝම අහන්න ඕනේ, එහෙම නොකරන අයව වෙනස්කිරීමටයි මම නිතරම කලේ.

ෂිමෂුරා මහතාගෙන්, 'තම හදවත සෑම දෙයක්ම භාර ගත හැකි ආකාරයට පුළුල් කර ගන්න' ලෙසින් උපදෙස් ලැබුණ පසුව, ටිකෙන් ටික මම කටයුතු කරන ආකාරය වෙනස්කර ගැනීමට උත්සහ කලා. කිසියම් හේතුවක් ඇතිව මට මේ රැකියාව ලැබුනේ යැයි සිතා, කුමන දෙයක් වුවත් මුලින්ම තමා එය හොඳින් පිළිගෙන, සේවකයන්ගේ හඬට ඇහුම්කන් දීමට නිතරම සිත යොමු කලා. එවිට දෙපාර්ශවයෙන්ම 'අපේ හැගීම් තේරුම් ගන්නා' ලෙසින් පවසන වාර ගතනද වැඩිවූ අතර, ආයතන ප්‍රධානියා හා සේවකයන් අතරද යහපත් සැබැඳියාවක් ගොඩනැගුනා.

මේ අත්දැකීම තුළින් 'අන්‍යයන්ව වෙනස් කරනවා නොව, තමන් වෙනස්වීමයි වැදගත්' යන කරුණ ඉගෙන ගත්තා. එසේ කිරීමෙන්, අන්‍යයන් ගැන හොඳින්ම අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවනවා යැයි සිතනවා.

අවසානයට, නිර්මාතෘ කුමා, නිව්කෝ සෙන්සෙයි හා මාව රිජ්ජෝ කෝසෙයි සංවිධානයට හඳුන්වාදුන් අයියාගේ පිහිටෙන් මේ ආකාරයේ විශිෂ්ට සංවිධානයක් හා එක්වීමට හැකිවුනා. ඒ ධර්ම කරුණුවල පිහිටෙන්, පවුලේ හා රැකියා ආයතනයේ ඇතිවූ ප්‍රශ්න ගැටළු නිරාකරණය කරගැනීමට හැකිවූ නිසා හදවතින්ම ස්තූතියිවන්න වනවා.

සියළුදෙනාට, බොහොම ස්තූතියි



එක්වරු දැනමය පිංකම වෙනුවෙන් 2023 අවුරුද්දේ නොවැම්බර් මාසයේදී පුනොම්පෙන් ශාඛාවට අනුබද්දව කොලොම්බියාවේදී පාසල් පොත්පත් ආදිය පරිත්‍යාග කලා. ඒ සඳහා පැමිණි මසතොමි ෂිමෂුරා මහතා (පසුපස පේළියේ දකුණේ සිට දෙවැනියා, දකුණු ආසියානු ජාත්‍යන්තර මූල්‍යථානයේ හිටපු ප්‍රධානී) සහ හිදෙයොමි සුසුකි මහතා (පසුපස පේළියේ වමේ සිට තුන්වැනියා, ජාත්‍යන්තර මූල්‍යථානයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂක) යන දෙපල පිළිගත් අවස්ථාවෙන් පසු බුදුපිළිමය ඉදිරිපිට.

# අපි සිටිනා සෑම තැනකදීම ධර්ම පුහුණුවේ යෙදීම



## සංසාර චක්‍රය

මේ මාසයේ සිට, සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයේ නව විග්‍රහ ග්‍රන්ථය ඉංග්‍රීසි භාෂාවට 2019 වසරේ පරිවර්ථනය කල ආචාර්යය ඩොමිනික් සුකැරෙන්ජලෝ මහතා විසින් නව පාඩම් මාලාවක් හදුන්වාදෙනු ලබනවා. මෙහි මාතෘකාව වන්නේ 'අපි සිටිනා සෑම තැනකදීම ධර්ම පුහුණුවේ යෙදීම' මෙයින් අදහස් කරන්නේ අපි දැන් ඉන්නාවූ ස්ථානය ධර්මය ඉගෙනීමට හා ප්‍රායෝගිකව පුරුදු පුහුණු කිරීමට හොඳම ස්ථානය යන්නයි. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයේ තථාගතයන් වහන්සේගේ දිව්‍යමය බලය 21 වන පරිච්චේදයේ සදහන්වන 'අපි සිටිනා සෑම තැනකදීම ධර්ම පුහුණුවේ යෙදීම' යන්න මෙයට මූලික පදනම කරගෙන තිබෙනවා. මෙය ගිහි බෞද්ධයන් වන අපි නිවෙස් තුළ, රැකියා ස්ථානය තුළ, පාසල තුළ ආදී තමා දැන් ඉන්නා ස්ථානයේදී ධර්මය ප්‍රයෝගිකව භාවිතයේ යොදවා ගන්නා අයුරු කියාදෙයි.

මේ ලිපි මාලාව තුළින් සුකැරෙන්ජලෝ ආචාර්යතුමා සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය සහ නික්යෝ නිවානෝ තුමාගේ කියාදීම් තුළින්, විවිධ තේමාවන් උපුටා ගනිමින්, අපි ගත කරන්නාවූ ඒදිනෙද ජීවිතය තුළ බුදුදහම ප්‍රායෝගිකව පුරුදු පුහුණු කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරනු ලබයි.

'හදවන මෝහයෙන් සහ ආශාවන්ගෙන් ඇලී සිටින තාක් සියළු සත්වයන් මේ ලෝකයේ නැවත නැවත ඉපදෙමින් මැරෙමින් මේ භව චක්‍රයේ ගමන් කරමින් ලෝකයේ තිබෙන්නාවූ දුක් කම්කටොළු වලින් ගැලවීමට නොහැකිවේ' .

නිවානෝ නික්යෝ තුමා  
(නිවානෝ තුමාගේ කියාදීම් වලින් උපුටා ගන්නා ලදී)

බුදු දහම තුළ ඉපදෙමින් මැරෙමින් යන මේ භව චක්‍රය විශ්වාස කරන බව ඔබ සියළුදෙනා දන්නා කරුණක් යැයි සිතනවා. බුදු දහමට අනුව සියළු සත්වයන් මේ ලෝකයේ ඉපදෙමින්, මැරෙමින්, නැවත වෙනත් භවයක ඉපදෙමින් මැරෙමින් භව චක්‍රය තුළ ගමන් කරනු ලබයි. මේ භව චක්‍රය පිළිබඳ වින්තනය පුරාණයේ සිටම ඉන්දියානු සංස්කෘතිය තුළ පැවතුන දෙයකි. සියළු සත්වයන් මේ සංසාරයේ සය ආකාරයන්ට තම ජීවන ගමන සිදුකරනවා. සේම, එක් ලෝකයකට අයත්ව උපත ලබයි. මෙම සය ආකාරයන් 'සය ලෝක' ලෙස හදුන්වයි. ඒවා මෙසේය, 'අපාය' කෝපය සහ වෛරය නිසා අධික



ඩොමිනික් සුකැරෙන්ජලෝ ආචාර්යතුමා 2012 වසරේදී වර්ජීනියා විශ්ව විද්‍යාලයේ (P.H.D) ආචාර්යය උපාධිය ලබාගන්නා ලදී. ඉන් පසු එම විශ්ව විද්‍යාලයේම ආචාර්යවරයෙකු ලෙස සේවය කරන අතරතුර, 2013 සිට 2014 දක්වා කාලය තුළ බු ක්ලී කැලිෆෝනියා විශ්ව විද්‍යාලයෙන් ජපන් බුදු දහම පිළිබඳව පශ්චාත් ආචාර්යය උපාධියද ලබා ගන්නා ලදී. වර්තමානයේ රිජ්ෂෝ කෝසෙයිකායි සංවිධානයේ අන්තර්ජාතික උපදේශකවරයෙකු ලෙස, විශේෂයෙන්ම යුරෝපයේ සහ ඇමරිකාවේ සාමාජිකයන් උදෙසා දහම් අධ්‍යාපන වැඩසටහන් මෙන්ම, අප සංවිධානය මූලික වී සිදු කරන සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍ර අන්තර්ජාතික සමුළුව මෙහෙයවීම් කටයුතු සිදුකරයි. එසේම, අප සංවිධානයේ පොත්පත්, සඟරා ආදියෙහි පරිවර්තන කරයුතු සිදුකරමින්ද, ජපානයේ ජීවත්වන විදේශිකයන් උදෙසා අන්තර්ජාතික බෞද්ධ සංගමය සමග එක්ව කටයුතු කරමින් අප සංවිධානයේ අන්තර්ජාතික බෞද්ධ වැඩසටහන් වලට මහඟු දයකන්වයක් ලබාදෙමින් කටයුතු කරනු ලබයි.



වේදනාවට ලක්වේ, 'ප්‍රේම' නොසංසිදෙන ආශාවන් නිසා දුකට පත්වේ, 'තිරිසන්' ආවේගශීලීව කටයුතු කරමින් දුකට හේතුව නොසළකාහරී, 'අසුර' ආත්මාර්ථකාමී දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලමින් අන් අය සමඟ ගැටෙමින් කටයුතු කරයි, 'මිනිස්' ධනාත්මක හා සෘණාත්මක සිතිවිලි යන දෙයාකාරයම අන්දකිමින් කරුණාවන්ත හදවතක්ද තිබේ, 'දිව්‍ය' තාවකාලික වූත් අස්ථිර වූත් සතුට බුක්ති විඳිමින් කටයුතු කරයි. දෙවියන් ලෙසද හදුන්වනු ලබයි. බුදු දහම තුළ උගන්වනු ලබන්නේ මේ සෑම සියළු දෙයක්ම අනිත්‍ය බවත්, මේ සය ලෝක සියල්ල දුකක් බවත්, දිව්‍ය ලෝකයේ සිටින දෙවියන්ද ඔවුන් විඳින්නාවූ දිව්‍ය සැප තාවකාලික බවත් කාලය අවසන්වූ පසු නැවතත් දුකට පත්වන බවත්ය.

කෙසේ වෙතත්, මේ සය ලෝකයන්ට ඉතාමත් වැදගත් ප්‍රායෝගික අර්ථයක් තිබේ. එනම්, මේ ලෝකයේ ජීවත්වන අපිට අත්විඳීමට සිදුවන ඒදිනෙද සංසිද්ධීන් තුළින් සය ලෝකය පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි බවයි. අපගේ



අස්ථිරවූ හදවත, අප අවට ඇති වන්නාවූ නොයෙකුත් වෙනස්වීම් වලට පහසුවෙන්ම භාජනය වන නිසා නිරතුරුවම මේ සය ලෝකය තුළ වක්‍රයක් ලෙස ගමන් කරමින් සිටියි. කෝපය සහ වෛරය තිබෙන විට හදවත අපායක් බවට පත්වන අතර, අස්ථිර සතුට වන දිව්‍ය ලෝකය වනතෙක් අපේ හදවත මේ සය ලෝකයන්ගේ තත්වයන්ට පත්වෙමින් දුක් විඳිමින් කටයුතු කරයි. උදහරණයක් ලෙස, හදවත කෝපයෙන් පිරී තිබෙනවිට හරියට අපායේ සිරවී සිටිනවා වැනිය. එවිට අවට සිටින අයව පෙනෙන්නේ කරදරකාරයන් ලෙස පමණි. නමුත් මෙලෙස හදවත අපායේ සිරවී සිටින අවස්ථාවක කෝපය හදවතට පමණක් සීමා නොවේ. සිතුවිලි සහ ක්‍රියාවන් එකිනෙකට සහසම්බන්ධව තිබෙන නිසා, සිතුවිලි වල ස්වභාවය ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් හැසිරීමෙන් පිටවීම වැළැක්විය නොහැකි දෙයකි. හදවත කෝපයෙන් පිරී තිබෙන විට, හදවතේ කෝපය නිරායාසයෙන්ම හැසිරීම තුළින් ක්‍රියාවට නැගී අන් අයට සහ විවිධ දේ වල ගැටෙමින් හිරිහැරයක් වේදනාවක් ඇතිකරමින් එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය ලෙස තමාටද ඉමහත් දුකක් ලගාකරදෙන බව බුදු දහමේ කියාදෙයි. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයේ 3 වන පරිච්චේදයේ උපමා කතාවක් තුළ, හදවතේ මේ ආකාරය 6 පෙන්වීමට යොදාගෙන තිබෙන 'ගිණිගත් නිවසේ උපමා කතාව' තුළ සඳහන් වන පරිදි දුකින් මිදී සතුට ලගා කර ගැනීමට නම්, ගිණිගෙන දැවෙන නිවසින් මිදී, දහම තුළ ගමන් කරන කෙනෙකු බවට පත්ව ධර්මාවබෝධය ශාක්ෂාත් කරගත යුතුය.

අපගේ ප්‍රධාන අරමුණ විය යුත්තේ ගිණිගෙන දැවෙන නිවස මෙන් වූ අපගේ හදවතේ ඇතිවෙන්නා වූ මේ ආකාර 6 න් මිදීමයි. වාසනාවකට මෙන් බුදු දහම තුළ මෙය කරුණු 3 කින් පහදාදෙයි. 'ලෝභය' ලෝභකම, තණ්හාව 'ද්වේශ' තරඟව, 'මෝහය' ඥානයෙන් වැඩ නොකිරීම ලෙස පෙන්වා දෙයි. රිෂ්ඨෝ කෝසෙයි සංවිධානයේ සාමාජිකයන් දිනපතා සජ්ජායනා කරන සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයේ දේවදත්ත 12 වන පරිච්චේදයේ 'ධර්මය හොඳින් ශ්‍රවණය කර, ධර්මය පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් ගෞරවයෙන් කටයුතු කරන්නේනම්, ඒ පුද්ගලයාට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන හදවතින් ඇත්වීමට හැකියාව ලැබේ' යනුවෙන් ඉතාමත් වැදගත් පාඨයක් සඳහන්වේ. අවම වශයෙන් මේ තුළින් අපේ හදවත සය ආකාරයකට වෙනස් නොවී මිනිස් සහ දිව්‍ය යන දෙයාකාරයේ පමණක් තබාගැනීමට හැකිවේ. බුදුන් වහන්සේගේ බුද්ධ මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

දේවදත්ත යන 12 වන පරිච්චේදයෙන් අපට ලබාදෙන පණිවුඩය කුමක්ද? නික්යෝ නිවානෝ තුමා කියාදෙනු ලබන්නේ අපිට මුහුණදීමට සිදුවන දුක්බර සිදුවීම් වලට තරහෙන්, කෝපයෙන් කටයුතු කරන්නේ නැතිව, එම

සිදුවීමට මුහුණ පෑමට සිදුවී ඇත්තේ අපගේ හදවතේ වර්ධනය උදෙසාත් යහපත්වූ ලෝකයක් නිර්මාණය කිරීමට අවස්ථාවක් යැයි සිතා, අපිව පීඩාවට පත් කරන අය, අපගේ ජීවිතය යහමගට ගැනීමට උපකාර කරන ගුරුවරු යැයි සිතමින් කටයුතු කරන ලෙසයි. එමගින් පැහැදිලි කර දෙන්නේ අපි සෑම සියළුදෙනෙකුටම කෘතචේදී විය යුතුය යන්නයි. හදවතේ ඇති වන්නා වූ කෝපය, ද්වේශය කාලය ගතවත්ම දැඩි වන අතර, එතුළින් අපිට ඇතිවන දුකද වැඩිවේ. එලෙස කටයුතු කිරීමෙන් අපිට කිසිදෙයක් ලැබෙන්නේද නැත. කුමන සංසිද්ධියක වුවද කෝපයෙන්, ද්වේශයෙන් කටයුතු කිරීමේදී තත්වය තව තවත් අයහපත් අතට හැරීම පමණක් සිදුවේ. අනෙක් අතට කෘතචේදී හදවතින් කටයුතු කිරීම තුළින්, අපි මුහුණපාන සිද්ධියේ අයහපත් ශක්තීන් හා යහපත් ශක්තීන් ලෙස වෙනස් කරගැනීමට හැකිවී, හදවතේ ඇති වන්නාවූ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන දුක් වේදනා වලින් මිදීමටද හැකියාව ලැබේ.

කෙසේ වෙතත් සෑම සංසිද්ධියකටම කෘතචේදී වීම යන්න බොහෝ දෙනෙකුට විකාර උපදෙසක් යැයි සිතෙන්නට පුළුවන. එසේනම් ඇයි අපි මුහුණපාන අයහපත් සිද්ධීන් වලටද කෘතචේදී විය යුත්තේ? එනම් උදහරණයක් ලෙස, එය හරියට කාය වර්ධනයට උපයෝගී කරගන්නා ඩම්බල් වල බර වගේ. ශරීරයට වෙහෙසක්, දුකක් නොදී බරින් අඩු සැහැල්ලු ඩම්බල් වලින් ව්‍යායාම කිරීමෙන් මාංශපේෂි වර්ධනයක්වත් නිරෝගී ශරීරයක්වත් ලබාගත නොහැකිබව සාමාන්‍ය කරුණකි. මෙතෙක් ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයන් සිහිපත් කර බලන්න. ලබාගත් ඒ සාර්ථකත්වයන් පිටුපස දුක්බර දුෂ්කරතාවයන් කැපවීම් රාශියක් තිබුණා නොවේද. එවා විදදරාගනිමින් එවාට මුහුණදෙමින් කටයුතු කල නිසා සාර්ථක වීමට හැකියාව ලැබුණා නොවේද. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය තුළ කියාදෙන ආකාරයට අපිට මුහුණදීමට සිදුවන සෑම සංසිද්ධියක්ම පාහේ ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට ලැබෙන අත්දැකීම් වේ.

ජීවිතයට පැමිණෙන අයහපත් සිදුවීම් වලටද කෘතචේදීව මුහුණදෙමින් කටයුතු කරන විට, දුකින් මිදීමට හැකියාව ලැබේ. එපමණක් නොවේ, අපේ හදවත 'බුදුන් වහන්සේගේ හදවත මෙන් හදවතක්' බවට පත්කර ගැනීමටද හැකියාව ලැබේ. එතුළින් බුදුන් වහන්සේ සැමදම අප සමඟ එකට සිටින බවත් කිසිවිටකත් අපි තනිවී නොමැති බවත් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.



## ධර්මය ප්‍රායෝගික පුහුණුවේ අත්දැකීම්

**සුසුකි හිදෙමිත්සු මහතා**  
අන්තර්ජාතික මූලස්ථානයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂක

මෙය වසර කිහිපයකට පෙර ඇතිවූ සිදුවීමකි. සුභ උදෑසනක් යනුවෙන් සුභ පැතු වද කිසිදිනක එයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන කෙනෙකු සිටියා. ඔහු ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා පමණක් නොවේ සුභපැතු විට මාදෙස රවා බලනවා. මේ නිසා ටිකෙන් ටික ඔහු පිළිබඳ තරඟවක් මගේ සිතේ හටගෙන 'කොච්චර සුභ පැතුවත් කිසි තේරුමක් නැහැ, මට ඔහු ගැන ඇතිවන්නේ තරඟවක් පමණයි. ඒ නිසා ඔහුට සුභ පතන එක නතරකරන්න ඕනා' යැයි සිතෙන්නට වුනා. එසේ සිතුවත් ඔහුට සුභ පැතීම මම නොකඩවා සිදුකරන විට, ඉදහිට යන්නම් මට ඇසෙන නෑසෙන තරම් සිහින් ස්වරයකින් ඔහු ප්‍රතිචාර දක්වන්නට වුනා. එවන් ප්‍රතිචාරක් ලැබුන එක ගැන මම ඉමහත් සතුටුවුනා. ඔහුගෙන් ප්‍රතිචාරයක් ලැබුන අවස්ථාවල 'අද සමහර විට ඔහුට හොඳ දවසක් වෙන්න ඇති, කුමක්හෝ සතුටු දයක දෙයක් සිදු වෙන්න ඇති' ලෙසින්ද, ඔහුගෙන් ප්‍රතිචාරයක් නැති අවස්ථාවල 'අද සමහර විට ඔහුට එච්චර හොඳ දවසක් නොවෙන්න ඇති, කුමක්හෝ අයහපත් දෙයක් වෙන්න ඇති' යනුවෙන් ඔහුගේ හැසිරීම තුළින් ඔහුගේ හැඟීම් උපකල්පනය කරන්නට මම පුරුදු වුනා. එයින් ඔහු පිළිබඳ දැන ගැනීමටද මගේ උනන්දුව වැඩි විය.

මේ සිද්ධිය ගැන දැන් කල්පනා කර බලන විට ඔහුගේ හැසිරීම ගැන මම තරඟ අරගෙන, උදෑසන සුභ පැතීම වැඩකට නැති දෙයක් යැයි සිතපු මාගේ හදවත හරියට 'අපායක්' වගේ වෙන්න ඇති. ඔහුගෙන් ප්‍රතිචාරයක් බලාපොරොත්තු වූ මගේ සිත හරියට අහංකාරයෙන් පිරි 'අසුර ලෝකය' බවට පත්ව තිබුනා විය හැක. ඔහු ප්‍රතිචාර දැක්වූ විට සතුටු වූ මගේ හදවත 'දිව්‍ය ලෝකය' මෙන් වූවා වෙන්නට පුළුවන. දැන් ඒ ගැන කලපනා කරන විට මට සිතෙන්නේ ඔහුගේ හැඟීම් තෙරුම් ගැනීමට උත්සහ කල මගේ හදවත 'මිනිස්' හදවතට පත්ව තිබෙන්නට ඇති. මේ ආකාරයට සිතා බැලූ විට අපි ගතකරන ඒදිනෙද ජීවිතය තුළ නිරන්තරයෙන්ම අපේ හදවත මේ ලෝක සයේ සැරිසරමින් කටයුතු කරන බව හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවේ. කෙසේ වෙතත් අපි එවන් සිද්ධියකට මුහුණදෙමින් සිටින විට එය අවබෝධ කර ගැනීම තරමක් දුෂ්කර කාර්යයකි. එම නිසා එය අවබෝධ කර ගැනීමට අපට උදව් කරන මිනිසුන් ඉතාමත් වැදගත් පුද්ගලයන් වේ.

'අන් අයගේ පිහිටෙන් තමා ගැන දැන අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවේ'. 'අන් අයගේ පිහිටෙන් කරගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබී ඇත.' මෙය කිසිදිනක අමතක නොකර දවසින් දවස මේ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුරුදු පුහුණු කරමින් බුද්ධ මාර්ගයේ ගමන් කරමු.





# බුදුන් වහන්සේගේ කෘතවේදීත්වයට ගෞරව දැක්වීම

## බුදුන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදයෙන් ලැබූ ජීවිතය

නික්සෝ නිවානෝ තුමා  
නිර්මාතෘ, රිජ්ජෝ කෝසෙයි සංවිධානය



අපිට නිරන්තරයෙන් බුදුන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය ලැබෙන නිසා, අපට හැකි ආකාරයට ‘බුදුන් වහන්සේගේ කෘතවේදීත්වයට ගෞරව දැක්වීම’ ඉතාමත් වැදගත්වේ. ඒ සඳහා කළයුත්තේ මොනවාද?

අපි සරණයන බුදුන් වහන්සේ, ‘සදානනික ආදිබුද්ධ මහා කාරුණික ශාස්තෘවු ශාක්‍යමුනි බුදුන් වහන්සේ’ ලෙස හඳුන්වයි. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සුත්‍රයේ 16 වන පරිච්ඡේදය වන ‘තථාගතයන් වහන්සේගේ සදානන ජීවිතය පිළිබඳ විවරණය’ තුළ ‘සදානනික බුදුන්’ හා මෙලොවට පහල වූ ‘ශාක්‍යමුණි බුදුන් වහන්සේ’ එකට බද්ධ වී ඇත. නමුදු කෘතවේදීත්වය දැක්වීමේදී, සදානනික බුදුන් හා ධර්මය දේශනා කළ ශාක්‍යමුණි බුදුන් වහන්සේව වෙන්කරනවා නම් හොඳයැයි සිතමි.

මුලින්ම හදවතට බද්ධ කරගත යුතු කරුණ වන්නේ, අපි ‘විශ්වයේ මහා ජීව ශක්තිය’ වන ‘සදානනික බුදුන් වහන්සේගේ’ ආශීර්වාදයෙන් ජීවත්වන නිසා, එම ‘ආශීර්වාදයට අනුකූලවයි අපගේ ජීවය පවතින්නේ’ යනබව. අපි එකෙනෙකාට වෙන්වූ වගකීම් ධාරාවක් ඇතිවයි මේ ලෝකයට බිහිවී පැමිණ තිබෙන්නේ. ඒ කරුණට හොඳින් අවධානය යොමුකර, තම වගකීම වැදගත් කොට සලකමින්, වගකීම ඉටුකිරීම තුළ තමාව හොඳින් ඔපමට්ටම් කරගත යුතුය. එය ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ලෙස බුදු දහමේ හදුන්වනවා සේම, සදානනික බුදුන්ට ගෞරව දැක්වීමේ පලමු පියවර වේ.

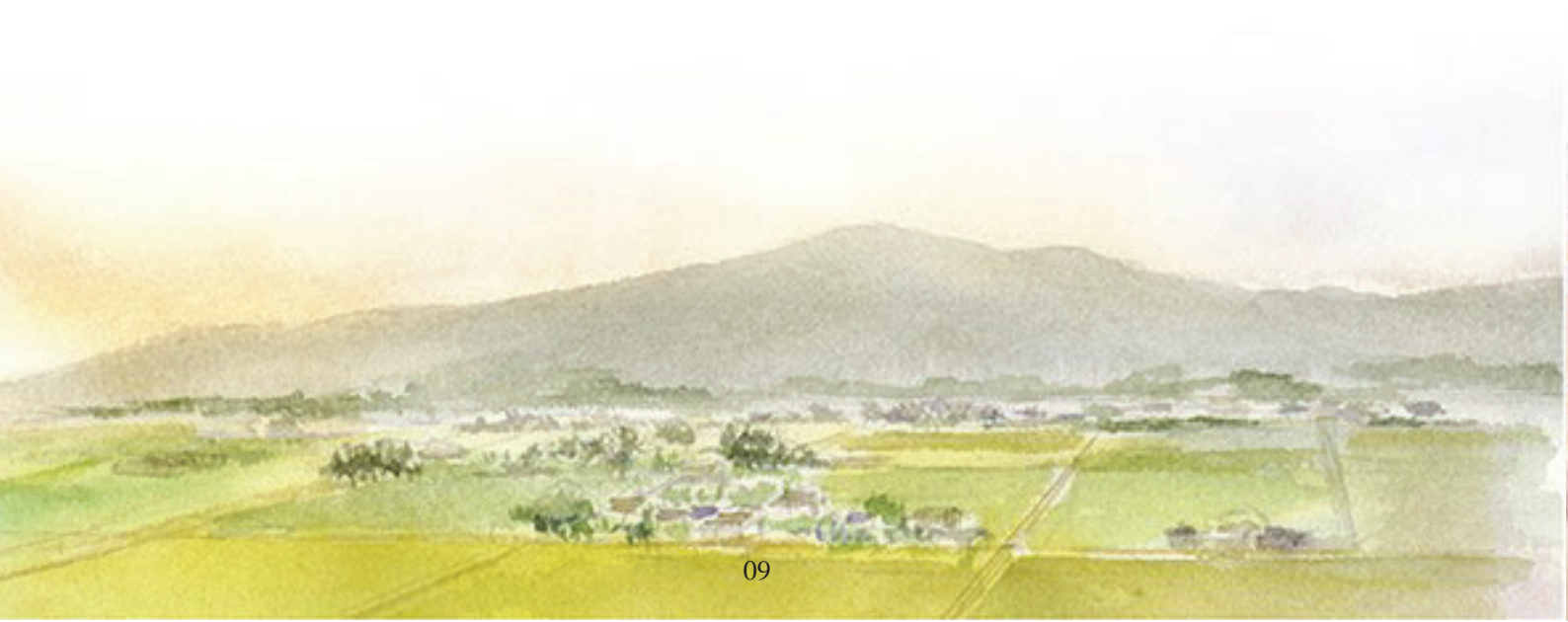


ඊළඟට 'සදානනික බුදුන් වහන්සේ' මනුෂ්‍යයන් වන අපට පමණක් නොව, ජීවී මෙන්ම අජීවී සියළුම දේ ජීවත් කරවයි. එම කරුණ හදවතට බද්ධ වන විට, 'මම තනිවම මේ ජීවිතය ලැබුවා නොවේ, සදානනික බුදුන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදයෙන් ජීවත්කරවනවා සේම, මා අවට ඇති සෑම සියළුදෙනාම පිහිටෙන් ජීවත්වන්නට ලැබී තියෙනවා' යන සිතුවිලි පහල වේ.

එසේම, 'සදානනික බුදුන්' ගේ කෘතචේදිත්වයට ගෞරව කිරීම සදහා, තමා හා සමානවම ජීවිතය ලැබී තිබෙන සත්ව හා ශාඛ, වාතය, ජලය, මහා පොළොව යන අජීවී දේවල් පවා තම සහෝදර සහෝදරියන් සේ කාරුණිකව සැලකිය යුතු බව අවබෝධ වේ. එය 'දානමය ක්‍රියාවලිය' සේ හඳුන්වයි.

එලෙස 'ආධ්‍යාත්මික දියුණුව' හා 'දානමය ක්‍රියාවලිය' ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීම, සදානනික බුදුන් වහන්සේගේ කෘතචේදිත්වය ගෞරවය දැක්විය හැකි හොඳම මාර්ගය වේ.

නික්යෝ නිවානෝ තුමා විසින් රචිත,  
'යහපත් බවේ බිජයන් වපුරමු' ග්‍රන්ථයේ 84 - 86 පිටු ඇසුරිණි



## සරත් සෘතුවේ දිගු රාත්‍රීන්හිදී දැනුම වර්ධනය කරගනිමු

කෙසිඉවි අකගාවා මහතා  
රිජිෂේ කෝසෙයි කායි අන්තර්ජාතික මූලස්ථානය

සියළුදෙනාටම සුභ දවසක් වේවා. සරත් සමය උදවුවත්, ගිම්හනයේ උණුසුම තවමත් ජපානය පුරා පවතිනවා. කෙසේ වෙතත් ඔබ සියළුදෙනා හොඳින් සිටිනවානේද.

නැම වසරකම සැප්තැම්බර් මාසය උදවන විට, 'සාහිත්‍ය මාසය', 'කියවීමේ මාසය', 'කියවීමේ පුරුද්ද ඇතිකරමු' ලෙසින් නොයෙකුත් වදන් අපගේ දෙසවනට නැගෙනවා. මේ මාසයේ නිව්කෝ සෙන්සෙයිගේ මාසික පණිවුඩය තුළින්ද සරත් සමයේ 'හදවන හා මනස සංවර්ධනය කර ගනිමු' යන ග්‍රන්ථය කියවීම තුළින්, කියවීමේ පුරුද්ද ඇතිකර ගනිමු ලෙසින් පෙන්වා දුන්නා. පොත්පත් කියවීමට ඉතාමත් ජ්‍යෙෂ්ඨ කරන නිව්කෝ සෙන්සෙයිගෙන්, කියවීමේ වැදගත්කම එහිදී පෙන්වාදී තිබුණා.

මෙය දැන් කියවන ඔබලා 'මූලික පාඨකයන්ද' එසේ නොමැතිනම් 'ඩිජිටල් පාඨකයන්ද'. මෑතක සිට මූලික පාඨකයන් වගේම, ඩිජිටල් මාධ්‍ය ඔස්සේ පොත්පත් කියවන පිරිස වැඩිවී තිබෙනවා. ඒ අනුව යමින් වසර 52ක් ඉතිහාසයක් තිබෙන අප සංවිධානයේ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය සඟරාව වන 'Dharma World' ද මේ මාසයේ සිට ඩිජිටල් සඟරාවක් ලෙස ස්වරූපය අළුත් වෙනවා. මෙය අවස්ථාවක් කරගෙන ඒ පිළිබඳව දැනුම් දෙනවාසේම, ඉදිරියටත් ඔබලාගේ ආදරය නොකඩවා ලබාදෙනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙනවා.

කුමන මාධ්‍යයෙන් වුවද, කියවීම තුළින් අපගේ මනස පෝෂණය කිරීමේ වෙනසක් නොමැත. කාර්යබහුලත්වයට හමාගෙන යමින්, අරුතක් නොමැති සරළ වදන් වලින් පමණක් හිස පුරවාගෙන සැහීමකට පත්නොවී, මේ මාසයේ නිව්කෝ සෙන්සෙයිගේ මාසික පණිවුඩයෙන් පෙන්වාදුන් පරිදි සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සුත්‍රයෙහි මෙමත්‍රියෙන් හා කරුණාවෙන් පිරි ලෝකය සරත් සමයේදී අත්විදීමට බලාපොරොත්තු වෙනවා. මාත් සමඟ ඔබත් එසේ කර බලමුද.



දකුණු ඡායාරූපය: මුතුන් මිත්තන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීමේ වැඩසටහන සැප්තැම්බර් මස 6 වෙනිදින, දකුණු කොරියාව එහි මල් පුජාවට සහභාගී වූ සාමාජිකයන් හමුවීම  
වම් ඡායාරූපය: එම වැඩසටහන අවසන් වූ පසු හෝසාවට සහභාගී වූ සාමාජිකයන්

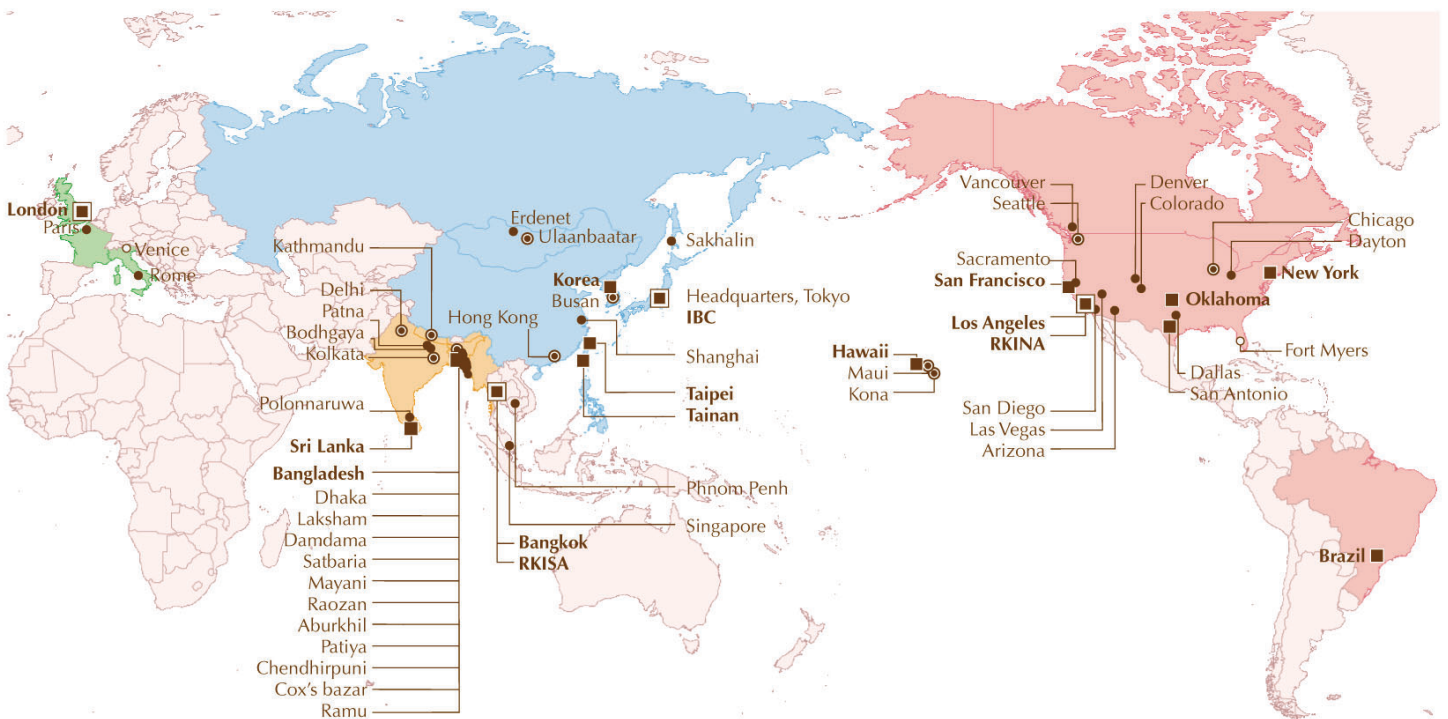


# Rissho Kosei-kai International

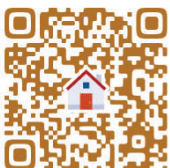
Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



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