

# Living the Lotus 6

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 249



## රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානයේ ලොස් ඇන්ජලීස් ශාඛාව

**Living the Lotus  
Vol. 249 (June 2026)**

Senior Editor: Takashi Maeda  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editors: Ruklanthi Palipana, Rajitha Maduranga,  
Sahan Chamara

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 ව්‍යප්තියේ යෙදෙමින් අත් වැල් බැඳගෙන සෑම රටකම සාම ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලී සිටියි.

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

# දුකන් ජීවිතයේ ඵතුරෙක

නිවිකෝ නිවානෝ තුමා  
ප්‍රධානී, රිජ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය



## දුක නිර්මාණය කරගන්නේ අපි විසින්මයි

මම මේ දක්වා ඔබ සැමගෙන් නිරන්තරයෙන් 'කෝප්පයක ජලය අඩක් පිරී ඇති විට එය දකින්නේ සහ පිළිගන්නේ කෙසේද?' යන ප්‍රශ්නය නොයෙක් අවස්ථාවලදී විමසුවෙමි. කතුවරයෙකු වන සෙයිකන් කොබයාෂි මහතා, විදුරුවේ ජලය 'අඩකට වඩා නැත' යන අතෘප්තිමත් දෘෂ්ටිය, 'අඩක්ම පිරී ඇති නිසා සතුටුයි' යන තෘප්තිමත් දෘෂ්ටිය, 'යමෙකු මා වෙනුවෙන් අඩක් ඉතිරි කර ඇති නිසා කෘතඥ වෙමි' යන කෘතඥතාවයෙන් පිළිගැනීම වැනි විවිධ දෘෂ්ටීන් ඇති බව පවසයි. එම විවිධ අර්ථකථන දෙන්නේ අප විසින්මය. මෙහි සත්‍ය කරුණ වන්නේ 'කෝප්පයක ජලය අඩක් පිරී තිබීම' පමණි. ඒ ගැන අතෘප්තිමත් බවක් දැනීමත්, සතුටෙන් සහ කෘතඥතාවයෙන් පිළිගැනීමත් යන සියල්ලම 'මගේ' මනස තුළ ඇතිවන සිතුවිලි වේ.

ගිහියන් වන අපට බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය හැකි තාක් පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට සහ අපගේ දෛනික ජීවිතයට අදාළ කරගත හැකි වීම වැදගත් යැයි මම සිතමි. කොබයාෂි මහතාගේ ලේඛන මගින් 'ප්‍රඥා පාරමිතා හෘදය සූත්‍රය' හි විස්තර කර ඇති 'රූපයේ හිස් බව' (ශුන්‍යතාවය) යන ඉගැන්වීම මත පදනම්ව, ප්‍රීතිමත් සහ වේදනාකාරී යන සියලුම සංසිද්ධීන්ට අප අන්තනෝමතික ලෙස අර්ථය දී, ඉන්පසු සතුට සහ දුක අතර නිරන්තරයෙන් උච්චාවචනයක් ඇති කරගන්නා බව කියා දෙයි. විශේෂයෙන්ම දුක් කම්කටොළුවලට හේතු වන සංසිද්ධීන් වන තමන්ගේම අන්ධ විශ්වාස, පක්ෂපාති අදහස්, මතභේද සහ ආශාවන්, එසේම සැකය සහ ඇලීම මගින් බොහෝ විට තමන්ම දුකෙහි බීජය නිර්මාණය කර ගනියි. එබැවින් 'තම දෘෂ්ටිකෝණය සහ කරුණු කාරණා පිළිගන්නා ආකාරය වෙනස් කළහොත්, වඩාත් පහසුවෙන් ජීවත් විය හැකිය'. එය ජීවිතය තුළ මුල් බැසගත් බෞද්ධ දෘෂ්ටියකට උදාහරණයක් ලෙස මෙම 'කෝප්පයේ උදාහරණය' පෙන්වා දී ඇත.



### දුක ද ජීවිතයේ වැදගත් මොහොතකි

‘ඉපදීම, මහලු වීම, රෝගී වීම සහ මරණය’ සතර දුක ලෙස හැඳින්වුවද, මට හැගෙන්නේ ඒවා දුකක් නොව ‘සතුටු කරුණු හතරක්’ ලෙස යැයි කියෝතෝ විශ්වවිද්‍යාලයේ හිටපු කුලපති කෝ හිරසාවා මහතා පවසයි. එමෙන්ම අපගේ ජීවිතය දෙස බලන දෘෂ්ටිය වෙනස් කළහොත්, ප්‍රීතිය සහ සතුට අඛණ්ඩව ගලා එන බවද ඔහු පවසයි.

කාව්‍ය රචකයෙකු වන ෂින්මින් සකාමුරා මහතා, රෝගී බව වේදනාකාරී අත්දැකීමක් ලෙස නිරූපණය කරනු වෙනුවට, ‘දරුණු ශීත කාලය පසුකර, ළා රෝස පැහැති පීචි මල් ජීවයෙන් පිපෙන්නා සේ, රෝග පීඩාවන් මට අලුත් ලෝකයක් විවෘත කර දුන්නේය’ යනුවෙන් කෘතවේදීත්වයෙන් පිරි අරුතින් කවියක් රචනා කර තිබේ.

තවද, නවකතා රචකයෙකු වන කොජින් ෂිමුමුරා මහතා, ‘මට ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ලෝකය වන්නේ, දුක් කම්කටොළු සහ බලාපොරොත්තු සුන්වීම්වලට හේතු නොවන, ධෛර්යයක් සහ උද්යෝගයක් ලැබෙන ලෝකයකි’ යනුවෙන් පවසයි.

කොබයාෂි මහතා පෙර සඳහන් කළ පරිදි, ජල කෝප්පයේ උදාහරණයෙන් පෙන්වා දුන් ‘හිස් බව’ (ශුන්‍යතාවය) පිළිබඳ ඉගැන්වීම සම්බන්ධයෙන්, ‘එකම සංසිද්ධියක් තුළ ප්‍රීතිය සහ සතුට සොයායාම පුහුණුවකි’ ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. අපට වේදනාකාරී ලෙස පෙනෙන සංසිද්ධීන් පවා, ජීවත් වීමට ධෛර්යය සහ නව ජීවන රටාවන්ට මග පාදන විවිධ ආකාරවලින් බැලීමට සහ අර්ථ නිරූපණය කිරීමට අපට හැකියාව තිබේ.

කෙසේ වුවද, මෙයින් අදහස් කරන්නේ වේදනාකාරී සංසිද්ධීන් ධනාත්මකව පිළිගැනීමට බල කිරීමක් නොවේ. දේවල් දෙස බහුපරිමාණ දෘෂ්ටිකෝණයන්ගෙන් බැලිය යුතු බවයි. කොතරම් දුක් වේදනා තිබුණද, අනිත්‍යතාවයේ සත්‍යය සහ හේතු-ඵල ධර්මයේ (පටිච්චසමුප්පාදයේ) ඉගැන්වීම් අනුව දැකීම ජීවිතයේ අනිවාර්ය කරුණකි. එපමණක් නොව, එය කුඩා දරුවෙකු වැඩිහිටියෙකු දක්වා වර්ධනය වීම වැනි නිර්මාණාත්මක අනාගතයකට සම්බන්ධ වන දෙයකි. යම් කාලයක් ගත වුවද, අපගේ ජීවිතයේ පෝෂණය මෙන්ම සතුට බවට සෑම දුක් කම්කටොළුවක්ම පරිවර්තනය කර ගැනීමේ ශක්තිය අප සතුව තිබේ.

එක්තරා නවකතාවක, ‘හොඳ සහ නරක දේවල් සියල්ල වර්තමානයේ සිටින ඔබව නිර්මාණය කර ඇත. නරක දේවල් නොතිබුණේ නම්, වර්තමානයේ සිටින ඔබ නොසිටින අතරම, හොඳ දේවල්ද නොතිබුණේ නම්, වර්තමානයේ සිටින ඔබ නොසිටිනු ඇත’ ලෙස සඳහන් වේ. දුක් කම්කටොළු ද තම ජීවිතයේ වැදගත් අවස්ථා වන අතර ඒවා වටිනා ජීවන අත්දැකීම් වේ.

‘අතීතයට එකතු වන මේ මොහොත’ යහපත් ලෙස නිර්මාණ කරගත යුතු සේම, ‘ඇත අනාගතයද මේ මොහොතේ සිට’ සැලසුම් කිරීම තුළින්, අනාගතය මෙන්ම අතීතයද වෙනස් කළ හැකි බව න්‍යායාත්මක භෞතික විද්‍යාඥයෙකු වන හරුඹි සජ් මහතා පවසයි. එවැනි අර්ථයකින්ද, අතීතයේ එක් රැස් කරගත් දුක සහ සතුට යන සියල්ලම ජීවිත කාලය පුරාම මිතුරන් ලෙස ගෙන, තමන්ගේ අනාගතය, වැඩිහිටියන්ගේ අනාගතය, සහ සුන්දර ලෝකයක අනාගතය වෙනුවෙන් ‘මෙම මොහොතේ’ (වර්තමානයේ) ජීවත් වීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.



2026 ජුනි මස ‘කෝසෙයි’ සඟරාව ඇසුරෙහි

## අවසන් හුස්ම හෙලන තුරු පියවරෙන් පියවර නිවැරදි මාවතේ ඉදිරියටම

ස්වර්ණා පද්මිණී දෙල්ගොඩ මිය  
රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය, ශ්‍රී ලංකාව

මෙම සෙප්පෝව මාර්තු මස 15 වනදින, ජපානයේ දයිසෙයිදෝ බුද්ධ මන්දිරය තුළ ඉදිරිපත් කරන ලද්දකි.

සියලුදෙනාගෙන්ම අවසරයි,  
මම ස්වර්ණා පද්මිණී දෙල්ගොඩ. ඉන්දියන් සාගරයේ මුතුඇටය වන ශ්‍රී ලංකාව නම් පුංචි දූපතේ සිටිය මම පැමිණියේ. ශ්‍රී ලංකා ධර්ම ශාඛාවේ පරිපාලන කටයුතු අධ්‍යක්ෂක සහ රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි ධර්ම පදනමේ අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලයේ සභාපතිනිය විදියටත් මම කටයුතු කරනවා. මගේ ශරීරය බුදුන් වහන්සේගේගේ ධර්මය ව්‍යාප්තිය වෙනුවෙන් කැප කරන අතරම, අද දින ලැබුණු මෙම අවස්ථාව බුදුන් වහන්සේගේ ත්‍යාගයක් යැයි සිතා හදවතින්ම කෘතචේදී වෙමි.

මම සහෝදර සහෝදරියන් හය දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක පස්වැනියා ලෙස උපත ලැබූ අතර අපේ පවුල සතුටින් පිරි පවුලක් වූවා. මගේ වයස අවුරුදු හයේදී පවුලේ ශක්තිය වූ තාත්තා උණ උණසන්නිපානය රෝගයෙන් මියගියා. තාත්තාගේ මරණය අපට ලොකු දුකක් මෙන්ම වේදනාවන් ගෙනදුන් අතරම, ලෝක අවසානය ලෙසයි මට දැනුනේ. මගේ වැඩිමහල් සහෝදර සහෝදරියන් පාසලේ ගමන නිමා කර තිබූ බැවින්, මාව ක්‍රිස්තියානි පාසලකට ඇතුලත් කිරීමට අම්මා තීරණය කලා. එහි නේවසිකව අධ්‍යාපනය ලැබුවා. නේවාසික ජීවිතය මම සතුටින් ගත කල අතර සති අන්තයේ නිවසට යාමේ ආසාවද දැනුනේ නෑ. දිනක මම කතෝලික ආගමට මම හැරෙවී කියා බිය වූ අම්මා මාව එම පාසලෙන් ඉවත් කර බෞද්ධ පාසලකට ඇතුලත් කලා. කෙසේවෙතත් කතෝලික නේවාසිකාගාරයේදී ගුරුවරුන් සහ මිතුරන් සමග සති අන්තයේ රසකැවිලි සහ කේක් සැදීම තුලින් සතුට සොයා ගිය මම පසුව ඒ ගැන තවත් හොඳින් කල්පනා කලා. 'රසකැවිලි වල රසය වැඩි කරන්නේ කෙසේද? 'මේ තුලින් අන් අයව සතුටට පත් කරන්නේ කෙසේද' යන්න ගැන මම කල්පනා කලා. කුඩා කල සිට පැවති අන්‍යයන්ව සතුටු කිරීමේ ආශාව මගේ අනාගත දොරටු විවර කිරීමේ ශක්තිය බවට පත්වූවා.

වයස අවුරුදු 25දී ප්‍රසිද්ධ මැලිබන් බිස්කට් ආයතනයේ රැකියාවට යාමට අවස්ථාවක් උදවු අතර, ආරම්භයේ මට වැඩ අධීක්ෂක තනතුරක් ලැබුණා. එහි කටයුතු හොඳින් කැපවීමෙන් සිදු කල අතර කාලයත් සමග නව තාක්ෂණය ගැන ඉගෙනීමට විදේශීය බිස්කට් සමාගම් වල පුහුණුවත් සඳහා යාමටද අවස්ථාන ලැබුණා. කුඩා කල සිට පැවති ආශාව නිසා පාරිභෝගිකයන් සතුටු කිරීමේ අදහසින් නව බිස්කට් නිපදවීමට වෙහෙස මහන්සි වැඩ කිරීම නිසා මම කළමනාකරු ලෙස උසස් වීම ලැබුවා. නොසිතූ



සෙප්පෝව ඉදිරිපත් කරන දෙල්ගොඩ මහත්මිය

ඉක්මණින් එම ලැබූ උසස්වීම මා කාන්තාවක් ලෙස ලැබූ ජයග්‍රහණයක්ද වනවා. ඒ කාලයේදීම මගේ මිතුරකුගේ හදුන්වාදීම මත මාගේ ස්වාමියාව මට හමුවුනා. මමත් ස්වාමියාත් කිසිදිනෙක රළු වචන භාවිතා නොකල අතර කිසිදිනෙකත් රණ්ඩු සරුවල් කිරීමත් අප අතර තිබුනේ නැහැ. ක්‍රමයෙන් මගේ පවුල් ජීවිතය සිතා සතුටින් පිරී ගිය අතරම, අපි පුතෙකුගේ ආදරණීය දෙමාපියන් බවටද පත්වූවා.

කෙසේ වෙතත්, 1989 අවුරුදු වල ඇති වූ රාජ්‍ය විරෝධී කණ්ඩායම් සහ හමුදාව අතර ඇති වූ ගැටුම් නිසා රට තුළ නොසන්සුන් තත්වයක් ඇතිවූවා. නගර පුරා වෙඩි තබා මිනිසුන් ඝාතනය වූ අතරම, පිපිරීම්ද නිරන්තරයෙන් ඇති වී,, රට ඉතා හයානක තත්වයකට පත්වූවා. ආයතන කළමණාකරු ලෙස ඔවුනගේ ඉලක්කය මා දෙසටද යොමුවී තිබූ බැවින් ජීවිතය කොතැනකදී අහිමිවේදැයි බිය මටත් දැනෙන්න පටන්ගත්තා. සමහර රාත්‍රීන් නොනිදම ගතකලා. අර්බුදකාරී තත්වය දිගටම පැවතුනහොත් මගේ පුතාගේ ජීවිතය පවා අනතුරේ වැටෙවී යන හැඟීම හා ස්වාමියාගේ උපදෙස් පරිදි, වසර කණනාවක් කැපවීමෙන් වැඩකල මැලිබන් බිස්කට් සමාගමේ රැකියාවෙන් ඉවත් වීමට තීරණය කලා.

පසුව මිතුරෙකුගේ උපදෙස් අනුව ජීවත් වීමට ආරක්ෂිත යැයි සිතා ඕස්ට්‍රේලියාවට යාමට සුදනම් වූ අතර, ඒ අවස්ථාවේ ස්වාමියාගෙන් සහ දරුවාගෙන් වෙන්වීම වේදනාකාරී අත්දැකීමක් වූවා. කෙසේවෙතත් වාසනාවකට මගේ ඉංග්‍රීසි භාෂා දැනුම සහ වෘත්තීය අත්දැකීම් නිසා ඉක්මනින් මෙල්බර්න්වල රැකියාවක් සොයාගත්තා. මගේ පුතාවත් මා ලගට ගෙන්වාගෙන

# Spiritual Journey

ඔහු ව පෞද්ගලික පාසලකට ඇතුළත් කලා. ජීවිතය ටිකෙන් ටික නැවතත් ස්ථාවර වීමට පටන් ගත් අතර, ආනාගතය සුරක්ෂිතයි කියා සහතික කර ගැනීමට කල හැක්කේ කුමක්ද කියා මගේ සිතට ප්‍රශ්නයක් පැන නැග්ගා.

ඉන්පසු නැවතත් 1993 අවුරුද්දේ ලංකාවේ තත්වය සාමකාමී වීමට පටන්ගත් නිසා මම නැවත ලංකාවේ නිවස බලා යාමට තීරණය කලා. එවකට විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙකු වූ ප්‍රනාච ඕස්ට්‍රේලියාවේ තනිකර ස්වාමියාත් සමග නැවත ලංකාවේ ජීවිතය ආරම්භ කලා. රැකියාවෙන් අස්වී සිටිනිසා, ලංකාවට පැමිණියත් රැකියාවක් තිබුණේ නැහැ. එවකට ලංකාවේ නොතිබුණු අළුත් දෙයක් ආරම්භ කලයුතු යැයි සිතා, උපන්දින උත්සව, මංගල උත්සව සහ විවිධ සාදයන් සැරසීම සඳහා අවශ්‍ය දෑ අලෙවිකරණ 'පාටි ඡෝප' එකක් ආරම්භ කලා. එකල එවැනි ව්‍යාපාර ලංකාවේ නොතිබුණු බැවින් අපගේ ව්‍යාපාරය හොඳින් දියුණු වූවා.

එහි සුපුරුදු පාරිභෝගිකයෙකු වූ ගාමිණී වන්දනේකර මහතා 'දෙල්ගොඩ මහත්මිය හැකි දවසක අපගේ නිවසට පැමිණෙන්න' යැයි නිතරම ආරාධනා කලා. එම ආරාධනය කිහිප වතාවක්ම ප්‍රතික්ෂේප කල නමුත්, ඔහුගේ ආරාධනය නොනැවතුණ නිසා, දිනක් මගේ මිතුරෙකු සමග ඔහුගේ නිවසට ගියා. මෙහිදී මගේ ජීවිතයේ අමතක නොවන දර්ශනයක් නෙත ගැටුනා. එනම් රණ ආලේපිත මෙන් දිලිසෙන බුදුන් වහන්සේගේ හිටි පිළිරුවයි.

ථේරවාදී දහම පවතින ලංකාවේ සමාධි බුදු පිළිම දැකීම සාමාන්‍ය දෙයක්. කෙසේ වෙතත් බුදුන් වහන්සේ අප අසලට පැමිණීමට පියවරක් දිරියට තබා සිටගෙන වැඩසිටින ලෙස නිර්මාණය කර තිබූ එම පිළිමයේ විශේෂත්වයක් මම දුටුවා. එහිදී අප සංවිධානය ගැන වැඩි විස්තර වන්දනේකර මහතා පහද දුන්නා. අදහස් හුවමාරු කරගැනීමත් සමග අපව දුකින් මුදවා ගැනීමටත් අප හමුවටත් වඩින බුදුන් වහන්සේ නමක් සිටින බව දැනගන්නට ලැබීම මට, මහත් සතුටක් ආරක්ෂිත බවක් ගෙන ආවා.

පසුව මම නිකේයෝ නිවානෝ නිර්මාතෘ කුමාගේ ජීවිතය සහ සංවිධානයේ ඉගැන්වීම් ගැන ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් රචිත පොත් කියවූ අතර ඒ හරහා දැනුම ලබාගත්තා. ඒ තුළින්, බොහෝ කලක සිට මා තුළ වූ 'සාමය වෙනුවෙන් කල හැක්කේ කුමක්ද?' යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුර ලැබුණු අතර මම සොයන සත්‍ය මෙයයි කියා වටහාගෙන 1998 අවුරුද්දේ සාමාජිකත්වය ලබා ගත්තා.

සංවිධානය ඉගැන්වීම් නොයෙකුත් දේශනා හා සම්මන්ත්‍රණ වලට සහභාගී වී ඉගෙන ගන්නාවිට නිර්මාතෘ කුමා මෙන්ම, මා තුළ කුඩා කල සිට පැවති අන්‍යයන් වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීමට මා තුළ තිබුණ ආශාව තව තවත් වැඩිවූවා. ඒවෙනුවෙන් මම උපරිමයෙන් කැපවීමට තීරණය කලා. මගේ ව්‍යාපාරය නවතා දැමීමටද තීරණය කලා. සියලු දෙනා මාගේ ව්‍යාපාරය නැවැත්වීම අපරාදයක් යැයි පවසමින් එය

නැවතීමට උත්සහ කලත්, ධර්මය ව්‍යාප්ත කර අත් අයව සතුටු කිරීම මුදල් ඉපයීමට වඩා සිය දහස් ගුණයකින් වටිනා බව මට හැඟුණා. එතැන් සිට 'මට බෑ, කළ නොහැකි සහ මම දන්නෙ නෑ' යන සෂණාත්මක වචන භාවිතය මා තුළින් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කලා.

2010 දී ශ්‍රී ලංකා ධර්ම මධ්‍යස්ථානය නිල වශයෙන් ජපාන මූලස්ථානය විසින් පිළිගත් කියෝකයි තත්වයට පත්වී, එහි ප්‍රධානී ලෙස යොමුකිසා යමමොතෝ මහතා ලංකාවට පැමිණියා. එතුමන්ගේ මඟ පෙන්වීම මත, ධර්ම ශාඛාවේ පරිපාලන ප්‍රධානී බවට මම පත්වූවා. එතුමා වරින් වර මට මෙසේ පැවසීමට පුරුදුව සිටියා. 'දෙල්ගොඩා සාන්, අප සෑම කෙනෙකු තුළම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් වූ ජීවමාන ගුණය වන බුද්ධ ශක්තිය පවතිනවා'. මෙම වදන් මගේ මුළු ජීවිත දැක්මම වෙනස් කළේය. මාගේ ජීවිතය කෙතරම් වටිනාවාද, එලෙසම මා ඉදිරියේ සිටින සෑම කෙනෙකුගේම ජීවිතයද එක හා සමානව උතුම් බව මට වැටහුනා.

කෙසේ වෙතත් අපගේ ධර්ම ප්‍රචාරන ගමන දුෂ්කර වූවා. ථේරවාද දහම ශක්තිමත්ව පවතින රටක් නිසා, මහායාන දහම මූලික කරගත් සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සුත්‍ර ප්‍රචාරනය කරන පන්සලක් යැයි කියමින් පන්සල් වලින් සහ ප්‍රදේශ වාසීන්ගෙන් දැඩි විවේචනයන් එල්ල වූවා. විශේෂයෙන්ම අපට තිබූ බාධකය වූවේ, ඒ වනවිටත් පිළිගත් 'ලියාපදිංචියක්' අප සංවිධානයට නොමැති වීමයි. රජය විසින් අපව ආගමික සංවිධානයක් ලෙස පිළිගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කලා. ඒත් සමඟම යමමොතෝ ශාඛා ප්‍රධානී කුමාට විසා අයදුම් කිරීමටද බාධා වීම නිසා ලංකාවේ රැදීසිටීම පිළිබඳවද ගැටළු මතු වූනිසා සංවිධානයේ ඉදිරි මාවත අපැහැදිලිව අතරමං වූවා.

මේ කාලය තුළ මම සෑම පුද්ගලයෙකු තුළ තිබෙන බුද්ධ ශක්තියට ගරු කිරීම වෙනදාටත් වැඩියෙන් වචනයෙන් පමණක් නොව ක්‍රියාවෙන් සිදු කලා. සුත්‍ර සජ්ජානනයේදී අපට විරුද්ධ වූ නිලධාරීන්ට, අපව විවේචනය කල අසල්වාසී සෑම දෙනාටම යහපතක්ම සිදුවන ලෙස ප්‍රාර්ථනා කලා. එහි ආශීර්වාදයෙන් හෝ වේවා, රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක් (NGO) ලෙස ලියාපදිංචි වීමට අපට හැකියාව ලැබුණු අතර අවසානයේ නීතිමය තත්වය සමත්කර පත් වූවා. ඇත්තෙන්ම එය මිනිසුන් වූ අප තුළ තිබූ ශක්තියට එහා ගිය, සෑම දෙනාගේම බුද්ධ ශක්තිය විවර වීම තුළින් ලැබුණු ආශ්චර්යයක් බව මම විශ්වාස කරනවා.

ශ්‍රී ලංකා ධර්ම ශාඛාවේ අපි ධර්ම ව්‍යාප්තිය සඳහා 2015 අවුරුද්දේ සිට 'සාමාජිකයන්ගේ නිවාස කේන්ද්‍ර කරගනිමින් පවුල් හෝසා ක්‍රමයක්' හඳුන්වාදෙමින් ධර්ම ව්‍යාප්තිය සිදු කරනවා. මෙය සාමාජිකයින්ගේ නිවෙස්වල පවත්වන කුඩා හෝසාවක් වන අතර එහිදී මිනිසුන් තම සතුට, ජීවිතයේ දුබ්බ අත්දැකීම් එකිනෙකා සමග බෙදාගන්නා අතර නිවසේ සුත්‍ර සජ්ජානනයක්ද පවත්වනවා. මෙය සාමාජිකයින් අතර හොඳින් ප්‍රචලිත වූ අතර 'මටත් පවුල් හෝසා නායකයෙකු වීමට අවශ්‍යයි' ලෙසින් කැමැත්ත පලකල

# Spiritual Journey

සාමාජිකයින් විශාල පිරිසක් බිහිවී, අදවන විට ඒ වෙනුවෙන් කැපවූ නායකයින් 80 ක් පමණ නිවසින් නිවසට ධර්ම ව්‍යාප්තිය වෙනුවෙන් කැපවී කටයුතු කරනවා.

මමත් පවුල් හෝසා නායකයෙකු ලෙස මගේ නිවසට අප සංවිධානයේ බුදු පිළිම වහන්සේ වැඩම කරවූ දිනය වන 24 වෙනිදා මූලික කරගෙන, සෑම මසකම 24 වෙනි දින දිනයේ සූත්‍ර සජ්ජායනයක් සහ හෝසා වටයක් පවත්වනවා. නිවසේ පවත්වන පවුල් හෝසා වටයෙහි ඇති විශේෂත්වයනම්, නිවෙසක් තුළ හෝසා පවත්වන බැවින් සැහැල්ලුවෙන් කතා කිරීමට හදවත් විවර කිරීමට හැකිවීමයි.

එක් දිනක් හෝසා වටයකදී අන් අයට සවන්දෙමින් සිටියදී මට හදිසියේම එක් දෙයක් අවබෝධ වූවා. එය 'මගේ ස්වාමියාට කෙතරම් කෘතචේදී වූවාද යන්න ගැනයි' ස්වාමිය මියගොස් දැනට අවුරුදු 10 ක් පමණ ගතව තිබෙන අතර ඔහු ජීවත්ව සිටින කාලයේ මට සහයෝගය දක්වමින්, මාගේ ළඟින්ම සිටියා. මම ඕස්ට්‍රේලියාවට ගිය විට, ආපසු පැමිණි විට, කෝසෙයි කායි සංවිධානයට සම්බන්ධ වූ විට සහ ධර්ම ව්‍යාප්තිය වෙනුවෙන් ව්‍යාපාර කටයුතු නවත්වන්න ඕන කියා පැවසූ විට නිහඬව මට සහාය ලබා දුන්නා. හෝසා වටයන් හරහා මගේ අතීත සිදුවීම් නැවත පසු විපරම් කරන්නටත්, මියයන තෙක්ම ඔහු දැක්වූ සහයෝගයට කෘතචේදී වීමටත් හැකිවූවා.

මම දැන් 84 වන වියේ පසුවන අතර වෙන කවදටත් වඩා ධර්ම ව්‍යාප්තිය වෙනුවෙන් උනන්දු වනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ මෙන්ම ලෝකයේ සාමය, කවුරුවත් අප වෙනුවෙන් නිර්මාණය කරන දෙයක් නොව, සාමයේ සිතුවිල්ල ආරම්භ වන්නේ අප සෑම දෙනෙකු තුළම තිබෙන බුද්ධ ශක්තිය ඔපමට්ටම් කරගෙන, අන්‍යයන්ගේ බුද්ධ ස්වභාවයට ගරු කරන විටයි. ලංකාවේ දෙවන ශාඛා ප්‍රධානී ලෙස සිටි සුසුකි කියෝකයිවෝ සාන්ද්‍ර හෝසා හි වැදගත්කම අගය කර පවුල් හෝසා වල කවය විශාල කිරීමට උත්සහ ගත්



සෙප්පෝව ඇසීමට දයිසෙයිදෝවට පැමිණි ශ්‍රී ලංකා ශාඛාවට සම්බන්ධ පිරිස සමඟ

අතර, හැකිතරම් පිරිසකට ව්‍යාප්ත කිරීමටද කටයුතු කලා.

'ගොන් කරත්තය මන්දකාමී වුවත්, මාර්ගය නිවැරදිනම් එය ගමනාන්තය කරා ලගා වේ' යැයි හිතෝපදේශයක් තිබෙනවා. එනිසා අපි කිසි විටෙක හදිසි විමට අවශ්‍ය නැත. කල යුත්තේ සෙමින් සෙමින් ධනාත්මකව සිතා නිවැරදි මාර්ගයේ ගමන් කිරීමයි. ක්ෂණික ප්‍රථිපල ලැබෙන කෙටි වැරදි මාර්ගයට වඩා, සෙමින් සෙමින් ගමන් කරන නිවැරදි මාර්ගයයි සදකාලික වන්නේ. මෙම ආකල්පය සාමාජිකයින්ට ලබාදීම මගේ අරමුණ වනවා.

අවසාන වශයෙන්, ස්වභාව ධර්මයේ සහ විශ්වයේ ආශීර්වාදයට මගේ කෘතචේදිත්වය පලකරන අතර, වර්තමාන ශාඛා ප්‍රධානී වන අකගවා කියෝකයිවෝ සාන්ද්‍රගේ මග පෙන්වීම යටතේ සියලුම දෙනා සමඟ එක්ව සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය ප්‍රචලිත කරමි. එසේම, 'මේ මොහොත සහ ලැබී තිබෙන ජීවිතය අගය කරමින්' මගේ අවසන් හුස්ම හෙලන තුරු ධර්ම ව්‍යාප්ත කටයුතු වල නියැලීමට අධිෂ්ඨාන කරමි. බොහොම ස්තූතියි.



අකගවා ශාඛා ප්‍රධානී තුමා ශ්‍රී ලංකා ශාඛාවේ වැඩ භාරගත් දිනයේදී



## තථාගතයන් වහන්සේගේ සිවුර දරා ගැනීම

### 'ක්ෂාන්තිය' (ඉවසීම) යනු සමාව දීමයි

නික්යෝ නිවානෝ තුමා  
නිර්මාතෘ, රිජ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය



නිර් මාතෘ තුමාගේ බිරිඳ වන නමකෝ මහත්මිය සමඟ  
ඔකිනාවා හි කුමේජ්මා දූපතේදී 1984 වසරේදී

'ක්ෂාන්තිය' යනු 'මිනිසුන්ට සමාව දීම' යැයි සිතමි. කවුරුත් පැවසූ එකක්දැයි මට හරියටම මතක නැතත්, 'ආදරය යනු සමාව දීමයි' යන කියමනක් මා තුළ තදින්ම කාවැදී ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම, දෙමාපියන් සහ දරුවන් අතර හෝ පෙම්වතුන් අතර ඇති වන ස්වභාවික ආදරය මීට වඩා වෙනස්ය. නමුත් සාමාන්‍ය මානව සබඳතා තුළ ඇති වන 'ආදරය' සැබවින්ම ගොඩනැගෙන්නේ 'සමාව දීම' තුළිනි.

ඊට තවත් දෙයක් එකතු කරනවා නම්, 'සමාව දීම යනු තේරුම් ගැනීම' ද වේ.

මම නවක සෙබළුන්ට 'පහර දෙන්නේ නැහැ' කියා ප්‍රකාශ කළේ, 'පහර දෙන්නේ නැතිව යමක් වටහා ගත නොහැකි කිසිම මිනිසෙකු මේ පිරිස අතර නැත' යන අවබෝධය මා තුළ තිබූ බැවිනි. එම යුගය හමුදා බලඇණි සීමා කළ වකවානුවක් වූ බැවින්, හමුදා පරීක්ෂණවලින් ඉහළම සුදුසුකම් ලබා නාවික හමුදාවට තේරී පත්වීම ඉතාමත් දුෂ්කර කාර්යයක් විය. එවැනි දක්ෂ, ස්වාධීන පුද්ගලයන්ට කම්මුල් පහරවල් දීම ඉතාමත් අගෞරවයක් යන්න මගේ අදහස විය. එලෙස සිතන විට, 'මොවුන් ඉතා වැදගත් පිරිසක්' යන හැඟීම මා තුළ ඇති ව, 'කිසිසේත් පහර නොදෙමි' යන දැඩි තීරණය ගත්තෙමි.

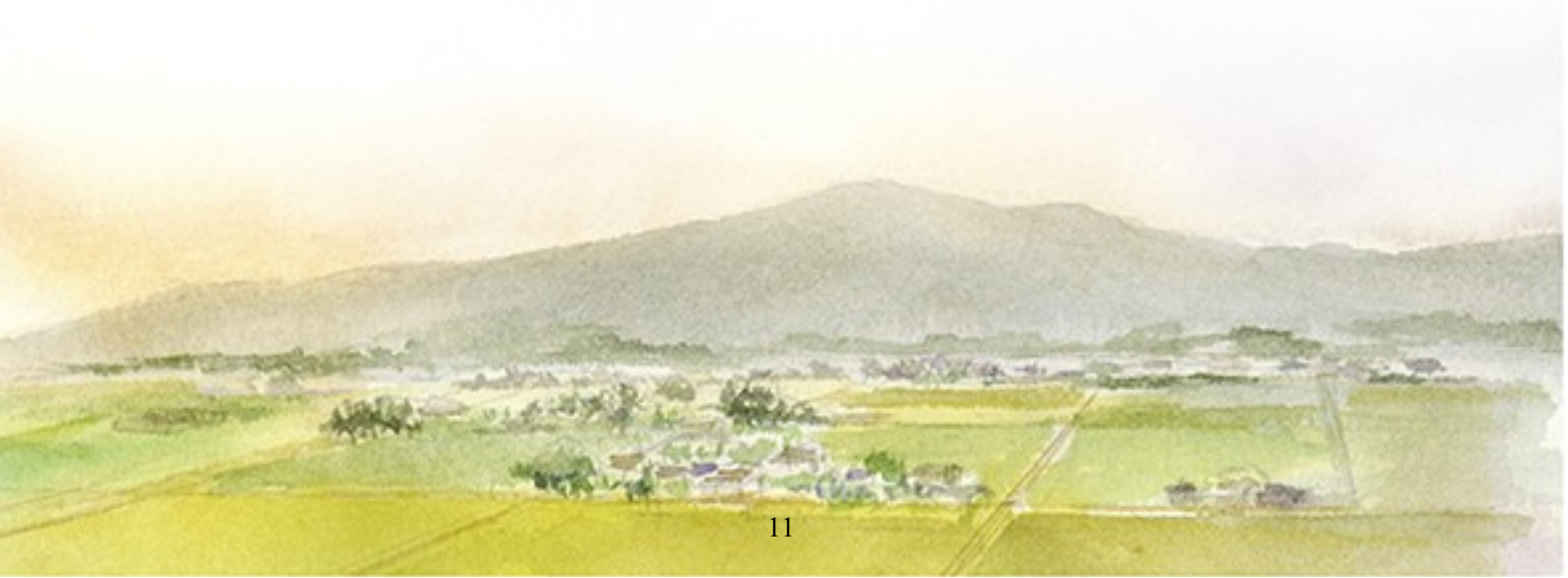
මෙය කිසිසේත්ම මගේ පෞද්ගලික පුරසාරමක් නොවේ. මම පැහැදිලි කළේ මගේම අත්දැකීම් පාදක කරගනිමින්, ඉවසීම, ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොරවීම, අවබෝධය සහ ආදරය අතර ඇති සියුම් සබඳතාවය පිළිබඳව පමණි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අභිනිෂ්ක්‍රමණය කළ පසු, උන්වහන්සේව ඇතිදැඩි කළ මහා ප්‍රජාපති ගෝතමී දේවිය, කවදා හෝ දිනක බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කිරීමේ අරමුණින් තමා විසින්ම නූල් කටලා, රෙදි වියලා, රන් හුයෙන් අලංකාර ලෙස නිමවූ වටිනා සිවුරක් පිළියෙල කළාය. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්ව ප්‍රථම වතාවට උපන්ගම වූ කපිලවස්තු පුරයට වැඩම කළ අවස්ථාවේදී ඇය එම සිවුර පූජා කළ නමුත්, උන්වහන්සේ එය මහා සංසරත්තය වෙත පූජා කරන ලෙස වදාළ සේක. එහෙත්, අධික ලෙස අලංකාර සහ වටිනා එකක් වූ බැවින්, කිසිදු හික්ෂුවක් එය භාවිතා කිරීමට ඉදිරිපත් වූයේ නැත.

එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙෙත්‍රී බෝධිසත්ත්වයන්ට එම සිවුර පෙරවන ලෙස නියෝග කර, මෙෙත්‍රී බෝධිසත්ත්වයන් එය පෙරවූ සැණින්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මෙන් දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ මතු විය. මෙෙත්‍රී බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ පිණ්ඩපාතය සඳහා නගරයට වැඩම කළ විට, නගර වැසියන් උන්වහන්සේගේ ශෝභමාන රූව දෙස බලා සිටියා මිස, ආහාර පූජා කිරීමට පවා අමතක වූ බව කියැවේ.

වසර 2500කට පසු වර්තමාන ලෝකයේ ජීවත් වන අප ද, හදවත තුළ ‘මෘදු මොළොක් බව සහ ක්ෂාන්තිය’ (සෞම්‍ය බව සහ ඉවසීම) නමැති සිවුර පෙරවා ගන්නේ නම්, අප කෙරෙන් ද බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණාංග මතු වනු නොඅනුමානය. මුදල් වැය කර මිල අධික ඇඳුම් ඇඳීමට වඩා, මෙය පුද්ගලයෙකුට පැළඳිය හැකි උතුම්ම සැරසිල්ලයි.

එපමණක් නොව, එම ‘ගුණය’ ඔබව කේන්ද්‍ර කරගනිමින් ජලයක හටගන්නා දිය රැලි මෙන් හාත්පස පැතිරී, මුළු සමාජයම, සමස්ත රටම සහ මුළු මහත් පෘථිවියම ‘සාමයෙන් හා සමගියෙන් පිරි’ ලෝකයක් බවට පරිවර්තනය වේ. ඔබ සෑම ද එවැනි උදාර සහ පුළුල් මනසකින් යුතුව, තථාගතයන් වහන්සේගේ උතුම් ගුණාංග නමැති සිවුර පෙරවා ගනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙමු.

නික්‍යෝ නිවානෝ තුමා විසින් රචිත,  
‘යහපත් බවේ බීජයන් වපුරමු’ ග්‍රන්ථයේ 99-101 පිටුව ඇසුරිණි





එක් සිතිවිල්ලකින් විවෘත වන අනාගතය

මළු තකෙමි මහතා  
රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානයේ අන්තර්ජාතික ප්‍රධානී

අතීතය දෙස හැරී බලන විට, ඉතිහාසයේ විශාල වෙනස්කම් සිදු වූ සෑම අවස්ථාවකම පාහේ නොසන්සුන්කාරී සහ අවිනිශ්චිත හැඟීම් ඇති වී තිබේ. එහෙත්, නව සමාජ ක්‍රමයක් සහ නව ජීවන රටාවක් බිහි වූයේද එම අභියෝග මධ්‍යයෙනි. ඒ දෙස බලන කල, අපද ජීවත් වන්නේ එවැනිම මහා පරිවර්තන යුගයක ගලායාම තුළ බව පැහැදිලිය.

‘යමක් දෙස අතෘප්තියෙන් බැලීම හෝ සතුටින් හා කෘතඥතාවයෙන් යුතුව පිළිගැනීම, යන සියල්ල තීරණය වන්නේ ගමගේමග සිත මතයි’ යනුවෙන් නිව්කෝ සෙන්සෙයි කියා දී ඇත. සිදුවීම කුමක් වුවත්, අප එය භාරගන්නා ආකාරය අනුව අපගේ දුක වේදනාව වැඩි වීමට හෝ අඩු වීමට හැකිය. එකම සිදුවීමක් දෙස බලා ‘මට ඇයි මෙහෙම වූණේ’ කියා ශෝක වනවාද, නැතහොත් ‘මේ තුළින් මට ඉගෙනගත හැකි පාඩම කුමක්ද’ කියා සිතනවාද යන්න මත අපගේ මානසිකත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වේ.

එබැවින්, යම් සිදුවීමක් වූ සෑණින් කලබල වී ප්‍රතිචාර දක්වනවා වෙනුවට, මොහොතකට නැවතී එහි සැබෑ අර්ථය දෙස බැලීම වැදගත් වේ. බුදුදහමට අනුව, සියල්ල සිදුවන්නේත්, වෙනස් වන්නේත් හේතු-ඵල සම්බන්ධතාවය (පටිච්චසමුප්පාදය) සහ අනිත්‍යතාවය මතය. ජීවිතයේ අප මුහුණ දෙන දුක්බිත මෙන්ම ප්‍රීතිමත් අවස්ථාවන්ද අපගේ ජීවිතයේම කොටසක් වන අතර, ඒවා අපව ආත්මශක්තියෙන් වර්ධනය කරන වැදගත් සාධක වේ.

එබැවින් ආපස්සට හැරී බලන විට, ‘එදා ඒ අත්දැකීමට මුහුණ දුන් නිසාමයි අද මම මෙතැන ඉන්නේ’ කියා වැටහෙන අවස්ථා අපමණ තිබෙන්නට පුළුවන්. සිතේ චකිතයක් හෝ අවිනිශ්චිත බවක් දැනෙන විට, පිළිතුරු බාහිරින් සෙවීම වෙනුවට අපගේ අභ්‍යන්තරය දෙස බැලිය යුතුය. ඉන්පසු, ‘මේ මොහොතේ තමන්ට හැකිලෙස පියවරක් තැබීම’ විශ්වාසයෙන් යුතුව කල යුතුය. එම පියවර කුඩා වුවද, එය කිසිවිටෙකත් අපතේ යන්නේ නැත. අප තබන එම ස්ථාවර පියවර නව මාවතක් නිර්මාණය කරන අතරම, සාර්ථක අනාගතයක්ද විවෘත කරදෙයි.



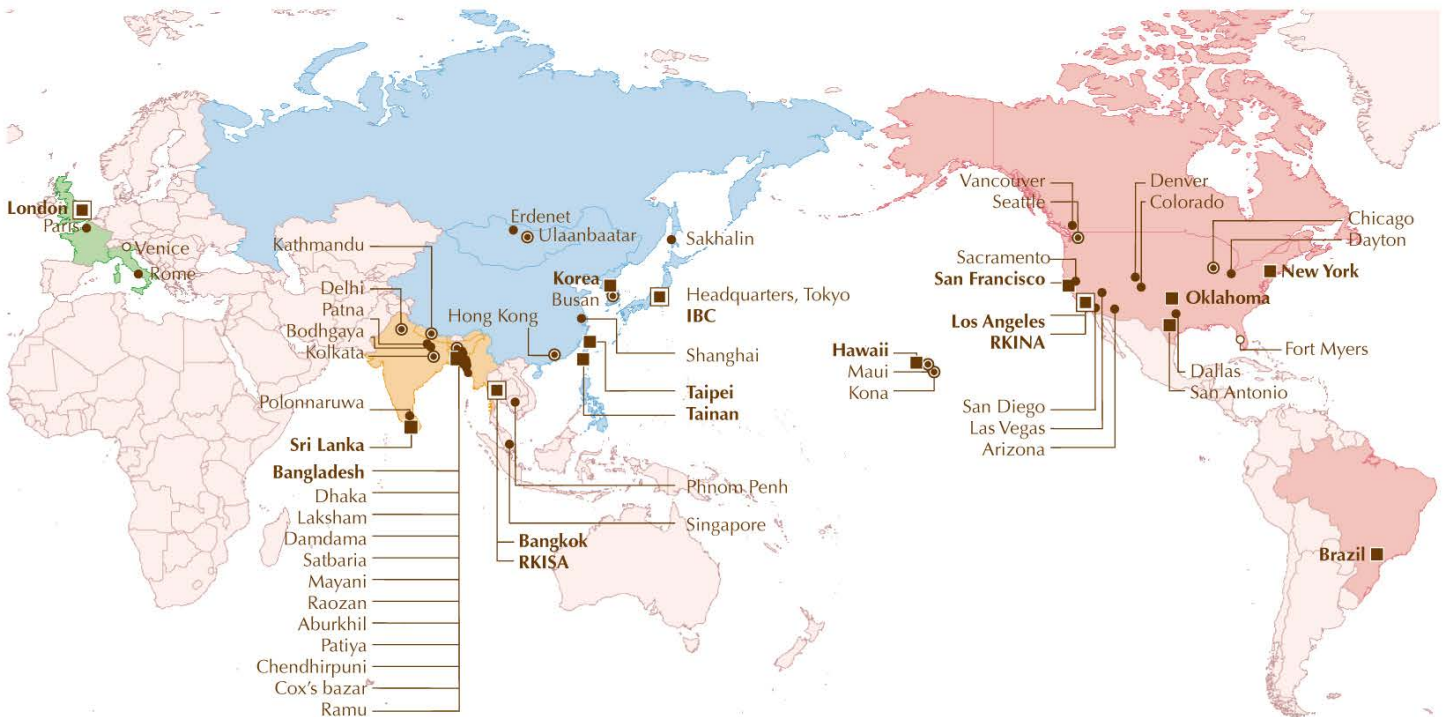
මොන්ගෝලියානු සාමාජිකයන් මූලස්ථානයට පැමිණි අවස්ථාවේ  
2026 අප්‍රේල් මස 6 වන දින (ඉදිරිපෙළ මැද සිටින්නේ මළු තකෙමි මහතා)

# 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)