# Living the Lotus 8

## *Buddhism in Everyday Life*

2026
VOL. 251

**තම මුතුන් මිත්තන්ට කෘතවේදී වීම, ඉන්දියව පුරා සිටින සාමාජිකයන් එකතුව ජුලී මස 11 වන දින සිට 15 වන දින දක්වා සතියක් පුරා සිදු කරන ලදී**

**Living the Lotus**
**Vol. 251 (August 2026)**

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

published 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

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

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය 1938 වර්ෂයේදි නික්යෝ නිවානෝ තුමා හා මියාකෝ නගනුමා මහත්මිය විසින් ස්ථාපිත කරන ලදී. සද්ධර්ම පුණ්ඩරීක සූත්‍රය මූලික කරගෙන එහි කටයුතු කරනු ලැබේ. පවුල තුලත්, කාර්යාලයේදීත්, සමාජයේදීත් බුදු දහම ජීවිතයට බද්ධ කර ගෙන, සාමාකාමී ලෝවක් බිහි කිරීමට ප්‍රාර්ථනා කර කටයුතු කරන එකමුතුවකි.
වර්තමානයේදී නිචිකෝ නිවානෝ ප්‍රධානීතුමාගේ මූලිකත්වයෙන්, සාමාජික සාමාජිකාවන් සැම ධර්ම ව්‍යාප්තියේ යෙදෙමින් අත් වැල් බැදගෙන සැම රටකම සාම ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලි සිටියි.

Living the Lotus-Buddhism in Everyday Life (සද්ධර්ම පුණ්ඩරීක සූත්‍රය තුල ජීවත්වෙමු - එදිනෙදා දිවියට බුදු දහම බද්ධ කර ගනිමු.) යන තේමාව තුල, එදිනෙදා ජීවිතයට සද්ධර්ම පුණ්ඩරීක සූත්‍රයේ කියාදීම් බද්ධ කර ගෙන මඩෙහි පිපෙන්නාවු ලස්සන නෙලුම් මලක් සේ තම ජීවිතය සමෘධිමත් කරගෙන, එලෙසම වැඩි වර්ධනාකමින් යුතු තත්වයට පත් විය යුතුය යන ප්‍රාර්ථනය ගැබ් වී ඇත. මෙම සඟරාව මගින් ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත වී සිටින්නාවු සාමාජික සාමාජිකාවන් එදිනෙදා දිවියට බුදුදහම බද්ධ කරගෙන කටයුතු කරන්නාවු අයුරු අන්තර්ජාල මාර්ගයෙන් බෙදහැරීම සිදු කරනු ලැබේ.

# අන් අය වෙනුවෙන් ආලෝකයක් වෙමු

නිචිකෝ නිවානෝ තුමා
ප්‍රධානී, රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය

ගකුරින් ශිෂ්‍යයන් සමඟ ගොයම් පැළ සිටුවීමේ උත්සවයට ජුනි මාසයේදී සහභාගී වීම

## ‘අන් අය වෙනුවෙන්’ යනු කවුරුන් වෙනුවෙන්ද?

මිනිසුන් එකිනෙකාට සහය වෙමින් ජීවත් වීම යන බැඳීමේ වටිනාකම පිළිබඳව අපි නිරතුරුව එහි ගැඹුරු අර්ථය නොසිතාම කතා කරන්නෙමු. ‘කරදරයකට පත් වූ විට එකිනෙකාට උදව් කරගනිමු’ සහ ‘දීර්ඝ ජීවන ගමනේදී එකිනෙකාට සහයෝගයෙන් හා දයාවෙන් ජීවත්වීම වැදගත් වනවාසේම, සිතට ශක්තියක්ද ලැබේ’ වැනි කියමන්ද ජපානයේ පුරාණ කාලයේ සිටම ස්වභාවික සත්‍යයක් ලෙස පිළිගෙන ඇත.

මම දැන් ජපානය ගැන පැවසුවද, නිදසුනක් ලෙස අප්‍රිකාවේ ගානා ජනරජයේ බොහෝ පුද්ගලයන්ගේ සිත් තුල ‘කොතරම් දුප්පත් වුවද, කිසි විටකත් මහමග වැටී අසරණව මිය නොයයි’ යන විශ්වාසය ගැඹුරින් මුල්බැස ඇත. කවුරුන් හෝ නිසැකවම පිහිට වනු ඇත, උදව් වනු ඇත. එය එකිනෙකා විශ්වාස කරන බැවින්, ඔවුන්ට සෑම විටම ප්‍රීතිමත්ව සහ ධනාත්මකව ජීවත් විය හැකිය. එය ‘‘ගානා මැජික්’’ ලෙස හැඳින්වෙන බව පැවසේ. ඇත්ත වශයෙන්ම ලෝකයේ සෑම තැනකම, මෙවැනි පුද්ගලයන් එකිනෙකාට සහයෝගයෙන් ජීවත් වීම පදනම් කරගත් වටිනාකම්, සිරිත් විරිත් වැනි සංස්කෘතීන් සහ ඒවා නිරූපණය කරන ලද ප්‍රකාශයන් ඇති බවට මම සිතමි.

ඒ හා සමාන අර්ථයෙන් ‘*nasake wa hito no tame narazu* කළ හොද පසුපස පැමිනේ’, යන කියමනද ජපානයේ බොහෝ ප්‍රචලිත හිතෝපදේශයකි. මෙහි අර්ථය වන්නේ, අන් අය කෙරෙහි දක්වන කරුණාව සහ සැලකිල්ල අවසානයේදී නැවත තමන්ටම යහපතක් වී පැමිණෙන බවයි. එයින් ‘මේ ලෝකය එකිනෙකා මත රඳා පවතින ලෝකයකි’ යන්න පෙන්වා දේ.

තවද, දන් දීමේ අර්ථය සහ එයින් ලැබෙන පුණ්‍යඵල මහිමය ඉතා පැහැදිලිව කියා දෙනු ලබන ‘අන් අයට යමක් දනයක් ලෙස ලබා දීමෙන් එය අවසානයේ තමන්ටම පිනක් වේ. නිදසුනක් ලෙස, අන් අය වෙනුවෙන් අලෝකයක් වු විට එහි ආලෝකය තමන් ඉදිරියද ආලෝකමත් වන්නාක් මෙනි.’ යන නිචිරෙන් ශෝනින් හිමියන්ගේ කියමනද, ‘*nasake wa hito no tame narazu* කළ හොද පසුපස පැමිනේ’, යන හිතෝපදේශයේ අදහසට සමාන වන උපදේශයකි. කෙසේ වුවද, මෙම ‘අන් අය වෙනුවෙන්’ යන සිතුවිල්ල සහ ක්‍රියාවන් පිළිබඳව වර්තමානයේ සැකයක් උපදවාගෙන සහ අමුතු හැඟීමක් ඇති වී ඇති පුද්ගලයන් සිටින බවට අසන්නට ලැබේ. ‘අන් අය වෙනුවෙන්’ යන්න ආත්ම පරිත්‍යාගයක් ලෙස සලකමින්, එය උතුම් ගුණයක් ලෙස අගය කිරීම හෝ අන් අය වෙනුවෙන් තම කාලය වැය කිරීමට අකමැති පුද්ගලයන්ද සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් සිටී.

එවැනි නූතන සමාජයක, මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ මූලික පදනමක් ලෙස සැලකිය හැකි 'එකිනෙකා මත රඳා පවතිමින් ජීවත් වීම' සහ 'එකිනෙකාට උදව් කරගැනීම' යන ආකල්පයන්හි කිසිදු අමුත්තක් නොදැනෙන පරිදි සෑම තැනකම ස්වභාවිකව ක්‍රියාත්මක වෙමින්, සියලු දෙනාම අනෙක් අයට කරුණාවන්තව සලකන ජීවත්වීමට පහසු සමාජයක් කෙසේ පවත්වාගෙන යා හැකිද?

## ස්වෙච්ඡා බෝධිසත්වයන්ට ගෞරව කරමි

මෙම ගිම්හාන නිවාඩුව ප්‍රයෝජනයට ගෙන, තම වටිනා කාලය අන් අයගේ යහපත පිණිස කැප කරමින් ස්වෙච්ඡා සේවා කටයුතු වල නිරත වන පුද්ගලයන්ද සිටිනු ඇතැයි මම සිතමි.

ස්වෙච්ඡා සේවකයෙන් යනු, 'අනුකම්පාව හා කරුණාව පෙරදැරි සිතින් යුතුව, ස්වෙච්ඡාවෙන් අපහසුතාවයට පත්ව සිටින පුද්ගලයන්ට සේවය කරන පුද්ගලයා' යන්නයි. නමුත් 'සේවය කිරීම *hōshi*' යන වචනයට දෙවියන් හා බුදුන්ට උපස්ථාන කිරීම යන අර්ථයද ඇත. පසුගිය වසරේ හන්ශින් අවජි මහා භූමිකම්පාව සිදුවී වසර 30ක් වූ අතර, නැගෙනහිර ජපාන මහා භූමිකම්පාව හා කුමමොතෝ භූමිකම්පාව වැනි විපතට පත්වූ ප්‍රදේශවලට ගිය අවස්ථාවලදී, විපතට පත්වූ ජනතාවට ශක්තියක් වීමට කැපවී, දෙවියන් සහ බුදුන්ට උපස්ථාන කරන්නාක් මෙන් සහ උතුම් ජීවිතයන් වෙනුවෙන් ගෞරවයෙන් සහ මුළු හදවතින්ම නොපසුබටව සේවය කරන ස්වච්ඡා සේවකයන් දැක 'සැබවින්ම බෝධිසත්වයන් වන්නේ මේ අයම නොවේද' යන හැඟීමෙන් හදවත ගැඹුරින්ම සංවේදී වුනෙමි. එවැනි 'ස්වෙච්ඡා සේවා බෝධිසත්වයන්' හමුවන සෑම අවස්ථාවකදීම, මිනිසා තුල 'තමන් වෙනුවෙන් පමණක් නොව සියළුදෙනා සමඟම සතුටින් ජීවත්වීමට කැමතියි යන ප්‍රාර්ථනාව ඇතිබව ඉගෙන ගත හැකිවේ.

අනෙක් අතට, අන් අය වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීම යන අදහස පිළිගත නොහැකි පුද්ගලයන්ට, 'මේ ලෝකය එකිනෙකා මත රඳා පවතින ලෝකයකි' යැයි කොතරම් පැහැදිලි කර දුන්නද, එය ඔවුනට යහපතක් සිදු කරනවා වෙනුවට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ බලපෑමක් ඇතිකල හැකි යැයි හැඟේ. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සිතන ආකාරය වෙනස් වන බැවින්, තම වටිනාකම් අන් අය මත බලෙන් පැටවීම ඔවුන්ගේ හදවත් තවත් ඈත් කරවීමට හේතුවන බව සිතමි.

කෙසේ වුවද, මනස දස ලෝකයන්වල අන්‍යෝන්‍ය ඇතුලත් කිරීමකි යනුවෙන් පැවසෙන බැවින්, සෑම කෙනෙක් තුළම බුද්ධ සහ බෝධිසත්ව මනසක් අන්තර්ගතව පවතින අතර, ලෝකය වඩා යහපත් ස්ථානයක් බවට පත් කිරීමේ ප්‍රාර්ථනාව සිත් තුල පවතී. එය විශ්වාස කර, තමන් අන් අය වෙනුවෙන් තම ශරීරය සහ ආත්මය කැප කරන්නේ නම්, වචනවලින් වටහා ගත නොහැකි අයෙකුට වුවද ඔබගේ ක්‍රියාවන් මඟින් අන් අය වෙනුවෙන් කැපවී සේවය කිරීමේ ආදර්ශමත් සතුටත්, 'මෙම ලෝකය එකිනෙකා මත රඳාපවතී' යන සත්‍යයන් අනිවාර්යයෙන්ම දැනගත හැකිවනු ඇත. එවැනි ආකල්පයක් හරහා, සියළු දෙනාම තම ක්‍රියාවන් තුලින් 'අන් අය පිළිබඳව කරුණාවන්තව සිතන සංස්කෘතියක්' පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට සම්ප්‍රේෂණය කිරීම වැදගත්ය.

ලෝකය දෙස බලන විට, සෑම කෙනෙකුටම සුවපහසු ලෙස ජීවත්විය හැකි තත්වයක් වර්තමනයේ ඇති බව කිව නොහැකියි. සියළුදෙනා සමඟ සමගියෙන් ජීවත් විය හැකි වන ලෙස දෛනික ජීවිතයේදී අනුගමනය කල හැකි ප්‍රයෝගික ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව මීළඟ කලාපයේදී සාකච්ඡා කිරීමට අදහස් කරමි.

2026 අගෝස්තු මස 'කෝසෙයි' සඟරාව ඇසුරෙණි

# හමුවීම් අගය කරමින්, හැකි තරම් පිරිසක් ධර්ම මාර්ගයට යොමු කර සතුටට මග පෙන්වමු

උලාන්බාතර් ශාඛාව, මොන්ගෝලියාව
බයන්ජාව් ඔයුන්ගෙරෙල් මහත්මිය

**ඔබ රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය හා සම්බන්ධ වූ හේතුව සහ ඒ කවදද?**

2015 අවුරුද්දේ මගේ වැඩිමහල් දියණියගේ නැන්දනියගේ මග පෙන්වීම යටතේ මම කෝසෙයි කායි සංවිධානයට සම්බන්ධ වූ අතර, ඒ ගැන මම අද හදවතින්ම කෘතඥ වනවා.

ජපන් බෞද්ධ සංවිධානයක් කියූ සැණින් ජපානයේ රෝහලකදී, මගේ ස්වාමියාගේ මොළයේ ගෙඩියක් හේතුවෙන් සිදුකල සැත්කමක් ගැන මතකයට ආ අතර සැත්කමෙන් පසු ස්වාමියාට අංශභාග තත්වයක් ඇති වුවත් දැනට ඔහු ඉතා හොද සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් පසුවනවා. එතැන් සිට ජපානය සහ ජපන් ජාතිකයින් කෙරෙහි වූ සමීපබව නිසා කැමැත්තෙන් සහ කෘතවේදීත්වයෙන් යුතුව සම්බන්ධ වූවා.

**සම්බන්ධ වීමෙන් පසු, ධර්ම පුහුණුව නිසාවෙන් හදවතේ තත්වය වෙනස් කරගත් අත්දැකීමක් තිබෙනවාද?**

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි හි හෝසා යනු බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් මූලික කරගෙන තම තමන්ගේ ජීවන ගමන එකිනෙකා සමග බෙදගන්න ස්ථානයක් වන අතර, මගේ හදවත වෙනස් කර ගැනීමට තම තමන්ගේ ජීවන ගමන එකිනෙකා සමග බෙදගන්න ස්ථානයක් වන අතර, මගේ හදවත වෙනස් කර ගැනීමට හැකි වුනේද හෝසාවටයේ ආශිර්වාදය කියා මම සිතනවා. කෝසෙයි කායි සංවිධානයට සම්බන්ධ වීමට පෙර මම මගේ දුක් කම්කටොළු පිටතට නොපෙන්වා හදවත තුල සිර කරගෙන සිටියා. පළමු වතාවට හෝසා වටයක වාඩි වු විට, ධර්ම මිතුරන් තමන්ගේ දුක් කරදර කිසිවක් නොසගවා ඒ ආකාරයෙන්ම විවෘතව පවසන අයුරු දැක මගේ හිතට සහනයක් දැනුණා. ඒදවස් වල මම ස්වාමි පුරුෂයගේ කටයුතු නිවසේ කටයුතු කරමින්, කායිකව මෙන්ම මානසිකවද වෙහෙසට පත්ව සිටියා.

මේක මගේ ජීවිතය මගේම අදහස් නිසා අන් අයට කීවාට පලක් නැතැයි කියා සිතා තමන් ගැන පමණක් සිතමින්, පරාජය භාරගැනීමට අකමැති වූ මා මගේ හැගීම් කිසිවෙකුටත් නොකියා තනිවම දරාගෙන සිටියා. නමුත් හෝසා හිදී නායකයින් සහ සාමාජිකයින් 'අමාරු කාලයක් වුනා නේද, තනිවම මහන්සි වුනා නේද' යනුවෙන් මට

උලාන්බාතර් ශාඛාවේ 22 වන සංවත්සර සැමරුම් උත්සවයේ සෙප්පෝවක් ඉදිරිපත් කරන ඔයුන්ගෙරෙල් මහත්මිය

ආදරණීයව සහ කරුණාවෙන් මට සහය දැක්වූවා මාව දිරිමත් කලා. එනිසා මගේ හදවතේ තද ගතිය සැහැල්ලු වී හිත තුල තිබූ දේ අවංකව පැවසීමට හැකි වූවා. මේ ආකාරයට යථාර්තය දකින්න සහ දේවල් දෙස ධනාත්මකව සිතන්න පුරුදු වූවා මට එය මහත් සහනයක් වූවා.

**හෝසා වටය ඔයාගෙ ජීවිතයේ ලොකු පෙරලියක් ඇති කල සන්ධිස්ථානයක් වුනා නේද?**

හෝසා වටය තුලදී සාමාජිකයින් තම අත්දැකීම් බෙද ගන්නා විට යමක් මට වටහා ගන්නට හැකි වූවා. උපකාර අවශ්‍යව සිටි මගේ ස්වාමියා ගැන මම කනස්සල්ලෙන් සිටි නිසා, තම කටයුතු තමන් විසින් කර ගැනීමට උත්සහදරන ඔහුගේ ශක්තිය හදුනාගන්න මම අපොහොසත් වූවා. ඔහුගේ සියලූම කටයුතු මා විසින් කිරීමට යාමේදී ඔහු තුල පීඩාවක් ඇතිකර තිබූ බව වැටහුනා.

# Interview

පසුව මම ස්වාමියාගේ කමැත්තට ගෞරව කරමින්, ඔහුට කල හැකි දේ ඔහුටම කරන්නට ඉඩ හැර, කල නොහැකි දේ පමණක කර දුන්නා. එදිනෙද කටයුතු වලදී අවශ්‍ය තැනදී පමණක් උදව් කිරීම ඔහුගේ පුරුඋතාපනයට මහත්සේ ඉවහල් වූවා. එලෙස ධර්මය තුලින් තම සිත වෙනස් කරගැනීම තුල ස්වාමියා සමග සම්බන්ධතාවය යහපත් අතට හැරුණා. දැන් සමහර අවස්ථා වල ඔහු ගෙදර දොරේ වැඩවලට උදවු කරන විට ඔහු තුල ලොකු විශ්වාසයක් ශක්තියක් තිබෙනවා කියා මම දකින අතර කෝසෙයි කායි ඉගැන්වීම් පුහුණු කිරීමට ඔහුගෙන් ලැබෙන සහය මට ලොකු ශක්තියක් වනවා.

## බුදුන් වහන්සේගේ ධර්ම කරුණු වලින් ඔබේ හදවතට තදින්ම දැනුණ කරුණ කුමක්ද?

එදිනෙද ජීවිතයේදී අපි එකිනෙකා හා සහ සම්බන්ධව සිටිනවා යැයි උගන්වන පටිච්ච සමුප්පද ධර්මය සහ කිසිදු පැවැත්මක් තනිව නොපවතින බව එකිනෙකාගේ සයෝගයෙන් ජීවත් වනවා යන අනාත්ම යයි උගනවන කරුණු කෙරෙහි මගේ වැඩි අවධානයක් තිබෙනවා. එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් පවුලක් පවත්වාගෙන යා නොහැකි අතරම, එක් දර කැබැල්ලකින් ගින්නක දිගටම පවත්වාගේන යා නොහැකිවේ. යන මොන්ගෝලියාවේ ප්‍රකට කියමනක්ද මතකයට ආවා. මොන්ගෝලියාවේ ස්භාවික පරිසරය සහ නාමික ජීවන රටාව තුල පවුලේ සහ මිතුරන්ගේ සහයෝගය සහ එක්සත් බව අත්‍යවශ්‍ය බව තවත් පෙන්වා දෙනවා. ඒවගේම පටිච්චසමුප්පදය පැහැදිලි කරන සබධතා සහ

බුදු උපත සැමරීම වෙනුවෙන් මූලස්ථාන වන්දනාවට සහභගී වී අප්‍රේල් 4 වන දින මිනමිතමා ධර්ම ශාඛාවේ
පැවති පාසල් ගමන ආරම්භ කරන සහ අවසන් කරන දරුවන් සැමරීමේ උත්සවයකට සහභාගී වූ ඔයුන්ගෙරෙල් මහත්මිය
(වම්පස සිට දෙවැනියා)

බුදු උපත සැමරීම වෙනුවෙන් මූලස්ථාන වන්දනාවට සහභගී වී උලාන්බාතර් ශාඛාවේ සාමාජිකයින් සමග ජාත්‍යන්තර බූලස්ථානයට ගිය අවස්ථාවේදි (මැදපෙළ දකුණේ සිට දෙවැනියා)

එකිනෙකා මත යැපීම වැනි බොහෝ සමානකම් මේ තුල තිබන බව මට වැටහුණා. මිනිසා යනූ පිරිස සමාජය සමග පවතින සබධතා මැද ජීවත් වන ජීවියෙක්. දර ගොඩක් තිබෙන විට පමණයි එය හොදින් දැල්වෙන්නේ මෙම දැක්ම පටිච්චසමුපාදය හා සමානයිනේ කියා මට දැණුනා. අපි තනියම ජීවත් නොවන බව, පවුලේ සමාජයේ ඇති සබධතා මත ඇති උපකාර නිසා ආරක්ෂිතව ජීවත් වන බව නැවත්වරක් තේරුම් ගියා.

## රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානයේ වඩාත්ම සිත් ඇදගන්න කාරණය කුමක්ද?

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානයේ සූත්‍ර සජ්ජායනය ආදි මුතුන් මිතන්ගෙන් ලැබුණු මේ ජීවිතයේ වටිනාකම තේරුම් ගැනීමට හැකි වැදගත් ප්‍රායෝගික අංගයක් ලෙස මම දකිනවා. මම උදෑසන සහ සවස සූත්‍ර සජ්ජයනය තුලින් වචනයෙන් කිව නොහැකි සැහැල්ලුවක් ලබන අතර බුදුන් වහන්සේටත් මුතුන් මිත්තන්ටත් කෘතවේදී වනවා. මොන්ගෝලියාවේ සාම්ප්‍රදයිකව ටිබෙට් බුදු දහම අදහන පිරිස වැඩියි. කලින් මම පන්සල් ගොස් ධර්ම දේශනා වලට සවන් දුන්නත් ටිබෙට් භාෂාව නිසා කිසිවක් වටහා ගත නොහැකි වූවා. නමුත්, කෝසෙයි කායි සංවිධානයේ අපගේ මවු භාෂාව වන මොන්ගෝලියන් භාෂාවෙන් සූත්‍ර සජ්ජායනය ඉතාමත් වටිනවා. සූත්‍ර සජ්ජායනයේදි බුදු දහම සමීපව දැනෙන අතර, මොන්ගෝලියානු භාෂාවෙන් තෙවදෑරුම් සද්ධර්ම පුණ්ඩරීක සූත්‍රය සජ්ජායනය කිරීමටත් නිච්කෝ නිවනෝ තුමාගේ මාසික ධර්ම පණිවිඩයත් ගෞරවයෙන් කියවනවා.

# Interview

**අවසාන වශයෙන් ඔබගේ වර්තමාන අභිලාෂයන් සහ අරමුණු මොනවාද?**

රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි කායි සංවිධානයෙන් ධර්මය දකින්න ලැබීම ගැන මම කෘතවේදී වන අතර මගේ ඥාතීන් ඇතුලු මිතුරන් හය දෙනෙකුට මග පෙන්වූවා. එයින් එක් අයෙකු මගේ ලේලිය වන එර්දෙනෙච්මෙග් ඉතාමත් උත්සහවන්ත සහ බුද්ධ ස්භාවය හොඳින් ඔපමට්ටම් කරගන්නා කෙනෙක්. ඇය ධර්මාචාර්ය ලබාතිබෙන අතර, 2024 අවුරුද්දේ ඇයත් මමත් ජාත්‍යන්තර මූලස්ථානයේ සුසුකි නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂක තුමාගෙන් බුද්ධ ප්‍රතිමාව ලබාගෙන නිවසට වැඩමවූවා. මින් ඉදිරියටත් සෑම හමුවීමක්ම අගය කොට සලකමින් හැකිතරම් පිරිසක් ධර්ම මාර්ගයට ගෙන ඔවුන්ට සතුට ලගා කරදීම මගේ ලොකුම ප්‍ර ර්ථනය සහ ඉලක්කයයි.

සද්ධර්ම පුණ්ඩරීක සූත්‍ර යේ ඉගැන්වීම් තුලින් සෑම අයෙකු තුලම තිබෙන්නා වූ බුද්ධ ස්භාවය ඔවුනොවුන් වටහාගෙන ජීවිතය ආලෝකමත් කරගනී කියා මම විශ්වාස කරනවා. මේ අවුරුද්දේ මගේ පුතා වන සංචීර් සහ මුණුබුරන් දෙදෙනා සමග දයිසේදෝවේදී බුදුන් වහන්සේගේ උපත සමරන උත්සවයට සහභාගීවී වන්දනාමාන කරගන්නට සහ ධර්ම කරුණු ඉගෙන ගන්නට හැකියාව ලැබීම ගැන මම බෙහෙවින් සතුටු වනවා. ඉදිරියටත් කෝසෙයිකායි තුලින් ඉගෙන ගත් දේ ක්‍රියාවෙන් පෙන්වමින්, දරුවන්ට සහ මුණුබුරන්ට ශ්‍රද්දව දයාද වේවායි ප්‍ර ාර්ථනා කරනවා. දිනපතාම ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය වෙනුවෙන් කැපවනවා.

අවසාන වශයෙන් මොන්ගෝලියාවේ ධර්ම නායකයෙකු වන සොරිග්මා මහත්මිය ඇතුළු සියළු නායකයින්ට සහ සාමාජිකයින්ට මගේ හදපිරි ස්තූතිය පුදකර සිටිනවා.

උලාන්බාතර් ශාඛාවේ 22 වන සංවත්සරය සැමරුමට ආරාධිත දේශකයෙකු ලෙස පැමිණි මසයුකි මහතා සමග වමේසිට සන්චිල් වන පුතා මුණුබුරා සහ ඔයුන්ගෙරෙල් මහත්මිය

## අප සිටිනා සෑම තැනකදීම ධර්ම පුහුණුවේ යෙදීම

# සද්ධර්ම පුණ්ඩරීක සූත්‍රය සහ චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ධර්ම මාර්ගය

**ඩොමිනික් ස්කලැන්ජෙලෝ මහතා**
**රිෂ්ෂෝ කොසෙයි කායි ජාත්‍යන්තර උපදේශක**

සද්ධර්ම පුණ්ඩරීක සූත්‍රයේ තථාගත සද්ධිබල පරිච්ඡේදයේ උගන්වනු ලබන (‘අප සිටිනා සෑම තැනකදීම ධර්ම පුහුණුවේ යෙදීම) යන ඉගැන්වීම, අපගේ නිවස, සේවා ස්ථානය, පාසල ඇතුළු දෛනික ජීවිතයේ සෑම ස්ථානයකම ධර්මය ප්‍රායෝගිකව අනුගමනය කරමින් ආත්මික පුහුණුව සිදු කරන ඩෝජෝවක් (ධර්මය පුහුණු වන තැනක්) බව අපට මෘදු ලෙස සිහිපත් කරමින්, එම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට අපව දිරිමත් කරයි.

## ‘දුක්ඛ සත්‍යය’ - අපගේ ප්‍රාර්ථනා සහ යථාර්ථය අතර පරතරය

මේ මාසයේ සිට ඔබ සියලු දෙනා සමඟ ‘චතුරාර්ය සත්‍යය’ පිළිබඳව ඉගෙනීමට බලාපොරොත්තු වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් බුදුදහම ගැන කතා කිරීමේදී චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් ආරම්භ කිරීම සිරිතක් වුවද, අප මෙතෙක් කල් එම මාතෘකාව සාකච්ඡා නොකළේ සද්ධර්මපුණ්ඩරීක සූත්‍රයේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් මෙම ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට අවශ්‍ය වූ බැවිනි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්‍යාවබෝධය ලබා බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසුව ප්‍රථම වරට ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව හෙවත් දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය දේශනා කළ අවස්ථාවේදී, මුලින්ම දේශනා කරන ලද්දේ චතුරාර්ය සත්‍යය බව පැවසේ. චතුරාර්ය සත්‍යය බොහෝ විට වෛද්‍යවරයෙකු විසින් රෝගියෙකුගේ රෝගය නිශ්චය කිරීම සහ ඊට ප්‍රතිකාර කිරීමක් වැනි බව සංසන්දනය කරනු ලැබේ. චතුරාර්ය සත්‍යයේ පළමුවැන්න ‘දුක්ඛ සත්‍යය’, මිනිසාගේ මානසික රෝගය හෙවත් ‘දුක’ රෝග විනිශ්චය කිරීමක් බඳුය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ අප වැනි සත්වයින්ගේ ජීවිතය දුකින් පිරී ඇති බවයි. නමුත්, මෙම දුක යනු කුමක්ද?

‘දුක’ යන වචනය ඇසෙන විට, අපට මතක් වන්නේ දැඩි පීඩාවන්, රෝගාබාධ සහ ශාරීරික හෝ මානසික වේදනාවන්ය. සූත්‍ර දේශනාවලද ජාති (ඉපදීම), ජරා (මහලු වීම), ව්‍යාධි (රෝගී වීම), මරණ (මියයාම) යන සතර දුක ගැන සඳහන් වන ස්ථාන බොහෝ ඇත. නමුත්, දුක යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මෙම සතර දුක පමණක් නම්, ‘දුකින් වැඩි කොටසක් පැමිණෙන්නේ ජීවිතයේ අවසාන භාගයේදී’ යැයි බොහෝ දෙනා සිතීමට ඉඩ ඇති අතර, ‘ජීවිතය දුකින් පිරී ඇත’ යන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශණාව කෙරෙහි සැකයක්ද ඇති විය හැකිය.

කෙසේ වෙතත්, මෙය අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයට ගළපා බැලූ විට, ‘ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ’ යන්නට වෙනත් ගැඹුරු අර්ථයක් ඇති බව වැටහේ. අපි ‘මෙය හොඳයි’, ‘මෙය නරකයි’, ‘මෙය සුදුසුයි’, ‘මෙය නුසුදුසුයි’ ආදී වශයෙන් දිනපතා අපගේම මිනුම් වලින් දේවල් විනිශ්චය කරමින් ජීවත් වේ. එවැනි ආත්මාර්ථකාමී සහ වෙනස්කොට සලකන සිතුවිලි නිසා, අප තුළ අතෘප්තිය, කෝපය, දුක සහ කලකිරීම වැනි විවිධ දුක් වේදනාවන් හටගනී. ‘ජාති’ (ඉපදීම) යනු මෙලෙස එකින් එක නොකඩවා දුක හටගන්නා ස්වභාවයයි. තවද, ‘ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ’ යනු එම දුක් සමඟ කරන අරගලයයි; එනම් අප අපේක්ෂා කරන විවිධ දේවල් සහ තත්වයන් වෙනස් වන විට, පරණ වන විට, බිඳ වැටෙන විට සහ අවසානයේදී අහිමි වී යන විට අපට දැනෙන පීඩාව සහ කාංසාව ලෙස සැලකිය හැකිය.

මෙම දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බලන කල, ‘ජීවිතය දුකින් පිරී ඇත’ යන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම බොහෝ දෙනෙකුට අවබෝධ කරගත හැකි වනු ඇතැයි සිතනවා. අපි අපගේ මුළු ජීවිත කාලය පුරාම ‘ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ’ යන මෙම ක්‍රියාවලිය නැවත නැවතත් අත්විඳියි. ඒ අනුව සිතන විට, ඇත්ත වශයෙන්ම ‘ජීවිතය දුකින් පිරී ඇත’ .

මෙම පැහැදිලි කිරීම මගින්, පාලි භාෂාවෙන් ‘දුක්ඛ’ ලෙස දක්වා ඇති දුකෙහි සැබෑ ස්වභාවයද හෙළි කරයි. ‘දුක හටගන්නේ දේවල් තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට සිදු නොවන විටය’ යනුවෙන් නිව්කෝ නිවානෝ තුමා අපට උගන්වා තිබේ. එනම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ ‘ජීවිතය දුකින් පිරී ඇත’ යන්නෙන් අදහස් කළේ, ‘බොහෝ විට යථාර්ථය අපගේ ප්‍රාර්ථනාවන්ට අනුව සිදු නොවේ’ යන්නයි. අපගේ අපේක්ෂාවන් සහ යථාර්ථය අතර ඇති වන පරතරයත්, ඒ තුළ අපට දැනෙන මානසික හැඟීම් මාලාවත් දුකම වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ‘ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම’ , ‘අප්‍රියයන් හා එක්වීම’ , ‘කැමති දේ නොලැබීම’ ද දුකක් ලෙස දේශනා කළේ එබැවිනි. මේ සියලුම දේවල් තමන්ගේ අභිමතය පරිදි සිදු නොවීම පිළිබඳ අපට ඉතා සමීප උදාහරණයන්ය.

වඩාත් සතුටින් හා අර්ථවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා, පළමුව ‘ජීවිතය දුකින් පිරී ඇත’ යන සත්‍යය පිළිගත යුතු බවත්, දුකක් හටගත් විට එය දුකක් ලෙස නිවැරදිව හඳුනාගත යුතු බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. එය පුදුමයට කරුණක් ලෙස පෙනුණද, අප දුක් විඳින බව අපටම නොතේරෙන අවස්ථා බොහෝය. මිනිසුන් දුකක සිටියද, ඔවුන් බොහෝ විට එය සැපයක් (සතුටක්) ලෙස වරදවා වටහා ගන්නා බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටු සේක.

දුක සහ සැපය පටලවා ගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, අපි තව තවත් විශාල ශෝකයක් සහ වේදනාවක් ගෙන දෙන සිතුවිලි සහ ක්‍රියාවන් නැවත නැවතත් සිදු කරනු ලබයි. එබැවින්, ‘දුක්ඛ සත්‍යය’ ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම යනු, ජීවිතය දුකින් පිරී ඇති බව සැබෑ ජීවිත අත්දැකීමක් ලෙස පිළිගෙන, එදිනෙදා ජීවිතයේදී දුකක් මතු වූ විට එය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට හැකි වීමයි.

එසේනම්, අපගේ දුක පිළිබඳව වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගන්නේ කෙසේද? එක් ක්‍රමයක් නම්, ‘දේවල් තමන්ගේ අභිමතය පරිදි සිදු නොවන විට තමන්ට ඇතිවන හැඟීම්’ කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි. එවැනි අවස්ථාවලදී අපට එය වහාම නොතේරුණත්, බොහෝ විට අපගේ සිතේ ගැඹුරුම තැන කාංසාවක් හෝ පීඩාවක් අපට දැනේ. තවත් ඉඟියක් නම්, ‘සය ලෝක’ පෙන්වාදුන් ආකාරයට සිතේ ඇතිවන මේ සය තත්වයන්, විශේෂයෙන්ම ‘සතර අපායේ’ (නිරය, ප්‍රේත, තිරිසන්, අසුර) මානසික ස්වභාවයන් අප තුළ මතු වූ විටය.

අපගේ සිත් තුළ ද්වේෂය (තරහව), ලෝභය (තෘෂ්ණාව), මෝහය (මුළාව) සහ ඊර්ෂ්‍යාව හටගන්නේ, අප අපේක්ෂා කරන ලෝකය සහ යථාර්ථය අතර ඇති පරතරය පිළිබඳව අතෘප්තියක් හෝ කෝපයක් ඇතිවන බැවිනි. අනෙක් අය අප කියන දේ අසන්නේ නැති විට හෝ දේවල් අපගේ අභිමතය පරිදි සිදු නොවන විට, අපි ‘ ද්වේෂය’ ඇති කරගෙන කෝපයට පත් වෙමු, නැතහොත් මිනිසුන් කෙරෙහි වෛර කරමු. අපට අවශ්‍ය දේ නොලැබෙන විට, අපගේ සිත තුළ ‘ලෝභය’ මතු වේ. අපට නිවැරදි දැක්මක් හෝ විනිශ්චය කිරීමේ හැකියාවක් නොමැති විට, අපගේ සිත ‘මෝහය’ නමැති තත්වයේ පවතින බව කිව හැකිය. තවද, වෙනත් අය අපට වඩා ඔවුන්ගේ අරමුණු ඉටු කරගන්නා බව පෙනෙන විට, අප තුළ ‘ඊර්ෂ්‍යාව’ හටගනී. අවසාන වශයෙන් ගත් කල, මේ සියලුම ‘දේවල් තමන්ගේ අභිමතය පරිදි සිදු නොවන’ විට අප අත්විඳින විවිධ ආකාරයේ දුක් වේදනාවන්ය.

කෙසේ වෙතත්, අපි මෙම මානසික තත්වයන් මුල සිටම දුකක් ලෙස සලකන්නේදැයි ඇසුවහොත්, එය එසේම නොවේ. උදාහරණයක් ලෙස, තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි කටයුතු නොකළ කෙනෙකුට අප කෝපය පිට කළ විට, ක්ෂණිකව අපට යම් තෘප්තියක් දැනෙන්නට පුළුවන. මේ ආකාරයට, නියම ධර්මාවබෝධයට පත් නොවූ අපගේ සිත, දුක යනු තාවකාලික සැපයක් ලෙස වරදවා වටහා ගැනීමට ඉඩ ඇත.

එමනිසා, මෙවැනි මානසික තත්වයන් මතු වූ විට, එය දුකක් ලෙස නොදැනුණද, ‘මේ මොහොතේ මා අත්විඳිමින් සිටින්නේ මගේ ප්‍රාර්ථනා සහ යථාර්ථය අතර ඇති පරතරය නිසා ඇතිවන දුකයි’ යනුවෙන් තේරුම් ගැනීම වැදගත් වේ.

අවසාන වශයෙන්, අපගේ ශරීරයද දුක පිළිබඳව වැදගත් ඉඟියක් ලබා දෙයි. සත්‍යයේ දස ක්‍රියාවන් ගැන ඉගෙන ගන්නා විට, ‘සත්‍ය ශරීරය’ යනු අපගේ මනස සහ ශරීරය ඒකාබද්ධ වූ සමස්ත පැවැත්ම බව අපි ඉගෙන ගත්තෙමු. අප සවිඥානිකව දුක පිළිබඳව දැනුවත් වී නොසිටියද, දුක ශරීරයේ භෞතික වෙනස්කම් ලෙස මතු විය හැකිය.

සිහිය පිහිටුවීම හෙවත් මනස ‘මෙම මොහොතට සහ ස්ථානයට’ අවධානය යොමු කිරීම (mindfulness) සහ ශරීරය පිළිබඳ පූර්ණ අවධානයෙන් සිටීම (bodyfulness) පුහුණු කිරීම තුළින්, අපට ‘ප්‍රාර්ථනා සහ යථාර්ථය අතර පරතරය නිසා ඇතිවන දුක’ අවබෝධ කරගෙන, ‘දුක්ඛ සත්‍යය’ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළ හැකිය.

## ධර්මය ප්‍රයෝගික පුහුණුවේ අත්දැකීම්

කෙයිචි අකගාවා මහතා, ශ්‍රී ලංකා හා බංගලාදේශ ශාඛා ප්‍රධානී

# දුක ජයගන්නා දෙමාපිය දූදරු බැඳීම

මේ මාසයේ ‘අප සිටිනා සෑම තැනකදීම ධර්ම පුහුණුවේ යෙදීම’ තුළ අපි චතුරාර්ය සත්‍ය අතරින් දුක් සත්‍ය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කලා. එහි මෙසේ සඳහන් වේ, ‘දුක උපදිනුයේ, දේවල් තමන් කැමති ආකාරයට සිදු නොවන විටය.’ අපගේ ප්‍රාර්ථනය සහ යථාර්ථය අතර විශාල පරතරයක් ඇති වන විට, මනුෂ්‍ය හදවත දැඩි වේදනාවකින් පිරෙයි. පසුගිය දිනක බංග්ලාදේශ ශාකාවට පැමිණි සාමාජික විවාහක යුවළක් සමඟ වූ හමුවක්, මෙම දුක්‍ය සත්‍යයේ සැබෑ අර්ථයත්, දුක මැදින් නැවත නැගී සිටින මනුෂ්‍යයන්ගේ විශිෂ්ඨත්වය මට ඉතා හොඳින් අවබෝධ කර දුන්නා.

ඔවුන්ගේ එකම පුතා බැංකුවක සේවය කරයි. එක් දිනක් ඔවුන් ඉතා දුක්බර මුහුණින් මා හමුවීමට පැමිණ මෙසේ පැවසූහ. ‘පුතා අපිත් සමඟ කතා කරන්නේ නැහැ, අපව මඟහරින්න වගේ පේනවා.’

තවදුරටත් විස්තර අසා බැලූ විට, එම පුතා මුහුණ දුන් ඉතා කටුක යථාර්ථය හෙළි විය. ඔහු ඉතා දක්ෂ බැංකු නිලධාරියෙක් ලෙස ලබාගත් තැන්පතු සියල්ල, ඔහුගේ හැකියාවට ඊර්ෂ්‍යා කළ මුස්ලිම් ජාතික කාන්තා උසස් නිලධාරිනිය විසින් සම්පූර්ණයෙන්ම තමන්ගේ ජයග්‍රහණයක් ලෙස උසස් නිලධාරීන්ට පෙන්වා තිබුණි. ආයතනයේ බොහෝ ඉහළ නිලධාරීන්ද මුස්ලිම්වරුන් වූ බැවින්, ඔහු කොපමණ වාරයක් අසාධාරණය පිළිබඳ පැමිණිලි කළත් කිසිවෙකු එයට සවන් දී නැත. එම උසස් නිලධාරිනියට කිසිදු දඬුවමක්ද දී නැත.

බෞද්ධයෙකු ලෙස සමාජයේ සුළු ජාතිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීමේ අසීරු තත්ත්වයත්, අසාධාරණයත්, බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීමත් මධ්‍යයේ තමන්ට සිදුවු අසාධාරණය කාටවත් නොපවසා සිතේ හිරකරගෙන සිටියා.

‘නිවැරදිව ජීවත් වන මනුෂ්‍යයාට මෙවැනි අසාධාරණයක් සිදුවන්නේ ඇයි?’

තමන් කැමති ආකාරයට කිසිවක් සිදු නොවන මේ අතිශය අසාධාරණ යථාර්ථය ඔහුට දරාගත නොහැකි දුකක් විය. ඒ වගේම, තම පුතාගේ වේදනාව දැක ඔහුගේ දෙමාපියන් ද මහත් කනස්සල්ලකට පත්වී, එම වේදනාව මුළු පවුලම අඳුරු සෙවනැල්ලකින් ආවරණය කළේය.

මම සමාජයේ අසාධාරණය ගැන කෝපයෙන් කතා කරමින් හෝ එය විවේචනය කරමින් නොසිට, පළමුව ඔහුගේ සිතේ තිබූ වේදනාවට නිහඬව සමීප වුණෙමි. ඉන්පසු ඔහුගේ දෙමාපියන්ට මෙසේ පැවසුවෙමි.

‘පුතා ඔබලාට කරදරයක් නොවන්නට, මේ සියලු වේදනාව තනිවම දරාගෙන ඉන්න ඇති. ඇත්තෙන්ම ඔහු තම දෙමාපියන් ගැන ගොඩක් සිතන, ඉතා කරුණාවන්ත පුතෙක්.’ එම වචන ඇසුණු සැණින් මවගේ දෙනෙතින් විශාල කඳුළු බිඳු වැටෙන්නට විය. සමාජයේ අසාධාරණය විනිශ්චය කළ වචන නොව, ඔවුන්ගේ පුතාගේ තුවාල වූ සිතට සමීප වූ එම වචන, ඔවුන්ගේ හදවතේ දිගු කලක් රැඳී තිබූ බර මෘදු ලෙස දිය කර දැමුවාක් මෙන් විය.

ඉන් අනතුරුව ටික දිනකට පසු සතුටුදායක ආරංචියක් ලැබුණි. සිතේ දුක සිරකරගෙන තබා නොගෙන, ඔහු ඥාතීන්ගේ සහාය ලබමින් ධෛර්යයෙන් යුතුව අලුත් රැකියාවක් සෙවීම ආරම්භ කර තිබුණි. කෝපය, බලාපොරොත්තු සුන්වීම සහ වෛරය යන සිව් අපායමය මානසික තත්ත්වයන් (නිරය, ප්‍රේත, තිරිසන්, අසුර) තුළ සිරවී නොසිට, ඔහු යථාර්ථය පිළිගෙන ජීවිතයේ නව පියවරක් තැබුවේය. එය සිදුවූයේ දෙමාපියන්ගේ ගැඹුරු ආදරයත්, පුතාගේ කරුණාවත් එක්ව ගොඩනැගූ දෙමාපියන් සහ දරුවා අතර ඇති නොබිඳෙන බැඳීම නම් අගනා ආලෝකය නිසාය.

අපගේ ජීවිතය අපේ කැමැත්තට නොගැළපෙන යථාර්ථයකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවලදී, සැබෑ කරුණාවත් සැබෑ ශක්තියත් අපට හමුවෙයි. ඉදිරියටත් මෙම අගනා බැඳීමෙන් එක්ව සිටින මෙම පවුලට අපගේ හෘදයාංගම සහයෝගය ලබා දෙමින්, එක්ව දුක ජය ගැනීමේ ප්‍රඥාව ප්‍රදේශවාසීන් සමඟ බෙදා හදාගෙන යාමට හැකිවේවායි මම ප්‍රාර්ථනා කරමි.

# මෛත්‍රියෙන් සැරවැරවීම

## බුදුන් වහන්සේ විසින් රාහුල තෙරුණ්ට දුන් අවවාදය

නික්යෝ නිවානෝ තුමා
නිර්මාතෘ, රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානය

යුද්ධයෙන් දිවිපිදූවන්ගේ අනුස්මරණ උත්සවයේදී
ජපානයේ බුදෝකාන් ශාලාව, 1989 අගෝස්තු 15 වන දින

මෙම සිදුවීමෙන් අපට මතක් කර දෙන්නේ 'දැඩි බව සහ කරුණාව' යන ද්විත්ව න්‍යායයි. පුද්ගලයෙකු යහමගට ගැනීමට සහ මගපෙන්වීමට නම්, දැඩි බව මෙන්ම කරුණාව යන කරුණු දෙකම වැදගත් බව මෙම සිද්ධාන්තයෙන් කියැවේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙයට කදිම උදාහරණයක් වූ සේක. උන්වහන්සේගේ සිත තුළ අසන්න අපරිමිත මහා කරුණාවක් සැඟවී තිබුණද, ප්‍රායෝගිකව මගපෙන්වීමේදී උන්වහන්සේ ඉතා දැඩි ප්‍රතිපත්තියක් අනුගමනය කළ අවස්ථා ද තිබුණි. දිනක් මෙවැනි සිදුවීමක් සිදු විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ එකම පුත්‍රයා මෙන්ම ශිෂ්‍යයෙකුද වූ රාහුල කුමරු මහණ වී කුඩා කල, රජගහ නුවරින් පිටත පිහිටි අම්බලට්ඨික ප්‍රාසාදයේ මහණදම් පුරමින් සිටියේය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දැකබලා ගැනීමට පැමිණෙන ගිහි පිරිස් 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ දිනවල වැඩසිටින්නේ කොහේද?' කියා රාහුල පොඩි හාමුදුරුවන්ගෙන් විමසන අවස්ථා තිබුණි. එවිට රාහුල පොඩි හාමුදුරුවන් සෙල්ලක්කාරකමට, බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිජ්ඣකූට පර්වතයේ වැඩසිටින විට 'වේළුවනාරාමයේ වැඩසිටිනවා' කියාද, වේළුවනාරාමයේ වැඩසිටින විට 'ගිජ්ඣකූට පර්වතයේ වැඩසිටිනවා' කියාද පැවසූහ. මේ ස්ථාන දෙක අතර දුර කිලෝමීටර් අටක් පමණ වූ බැවින්, පැමිණි මිනිසුන් වෙහෙසට පත්ව, බුදුරජාණන් වහන්සේව දැකගත නොහැකිව හිස් අතින්ම ආපසු හැරී යාමට සිදුවිය.

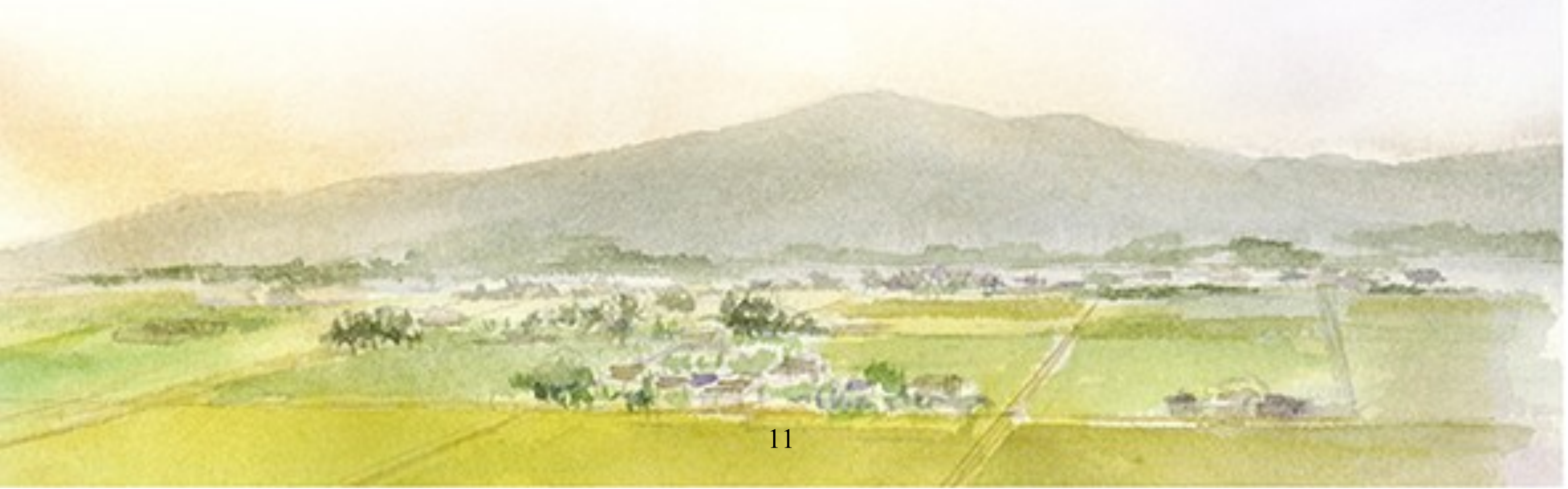
ඒ ගැන අවවාද දීමට වඩින බුදුරජාණන් වහන්සේ දුරතියාම දුටු රාහුල පුංචි හාමුදුරුවෝ අසුන් හා පා දෝවනය පිණිස වතුර බේසමක් සූදානම් කළහ. බුදුන් වහන්සේගේ පා දෝවනය කොට බේසමේ වතුර ස්වල්පයක් ඉතිරි විය. ඉතිරි වූ වතුර උපමා කොට ගත් බුදුන් වහන්සේ, 'රාහුලයෙනි! මෙම වතුර බීමට හැකිද? එවිට පා සේදූ ජලය බීමට නොහැකි සේ' රාහුල තෙරුණ් පිළිතුරු දුන් විට, 'එසේය, වරක් පිරිසිදුව තිබූ ජලය පවා මෙම තත්ත්වයට පත් වූ විට පානය කළ නොහැකි වේ. ඔබත් මේ ජලය හා සමානයි. ඔබ පැවිදි වී පිරිසිදු මාවතකට පිවිස ඇතත්, එම මාර්ගයට කැපවීමට අපොහොසත් වී ඇත. ඔබේ මනස පාලනය කිරීමට වඩා, සතුටක් ලබා ගැනීමට බොරු කියයි. එයින් ඔබේ ගුණ ධර්මද අර ජලය මෙන්ම නැතිවී යන්නේය' සේ අවවාද කරන ලදී.

ඉන්පසු ඔහු එම ජලය ඉවත් කරවා, 'මේ බේසමෙහි ආහාර හෝ පාන වර්ග පිළිගැන්විය හැකිද?' යැයි විමසීය. 'නැත, මන්දයත් එහි අපිරිසිදු ජලය තිබුණි' යනුවෙන් රාහුල තෙරුණ්ගෙන් පිළිතුරු ලැබිණි. එසේය, යැයි පැවසූ බුදුන් වහන්සේ, රහසින්වත් භික්ෂුවක් දැන දැන බොරු කීමෙහි හෝ ලැජ්ජා නැත්ද ඔහුගේ ශ්‍රමණ ධර්මය මේ සේ වෙයි. සේ අවවාද කරන ලදී.

අනතුරුව බුදුන් වහන්සේ එම බේසමට පයින් ගැසුවේය. වට කිහිපයක් කැරකී බේසම නතර විය. 'මේ බේසම කැඩේදැයි ඔබ බිය වුනාද' යැයි රාහුල තෙරුණ්ගෙන් විමසිය. එවිට 'ඉතා ලාභ එකක් නිසා කැඩුනත් පාඩුවක් නැහැ' ලෙස පිළිතුරු ලැබුනි. 'ඔබත් මේ ආකාරයට වචනවලින් සෙල්ලම් කරමින් අන් අයව පීඩාවට පත් කළහොත්, මිනිසුන්ගේ ආදරය නොලැබෙයි. ඔබ නැති වූ විටත් කිසිවෙකුට කණගාටුවක් නොදැනෙන කෙනෙකු බවට පත්වේවි' යැයි  අවවාද කළේය.

රාහුල තෙරුන් එම දැඩි අවවාදය හදවතින්ම පිළිගෙන, එතැන් පටන් උනන්දුවෙන් භාවනා හා පුහුණුවෙහි නිරත විය. කිසිවෙකු නොදකින තැන්වලදීත් නිහතමානීව ගුණධර්ම වඩමින්, 'ශික්ෂාකාමීත්වයෙන් අග්‍රස්ථ' යන ගෞරව නාමය ලැබ, අවසානයේ භාග්‍යවතුන්ගේ මහා අග්‍ර ශ්‍රාවකයන් දසදෙනාගෙන් එක් අයෙකු බවට පත්විය.

නික්යෝ නිවානෝ තුමා විසින් රචිත,
'යහපත් බවේ බීජයන් වපුරමු' ග්‍රන්ථයේ 103-105 පිටුව ඇසුරිණි



# ඒදා වැටුණු කඳුළු මට ඉගැන්වූ දේ

මඑද තකෙෂි මහතා
රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානයේ අන්තර්ජාතික ප්‍රධානී

සියලු දෙනාටම සුභ දවසක් වේවා. මම කෝසෙයි කායි එකට සම්බන්ධ වීමට හේතු වූයේ, උසස් පෙළ කරන කාලයේ පාසලේ ගිම්හාන නිවාඩුවේදී සහභාගී වූ ස්වේච්ඡා සේවා කටයුත්තක් නිසායි. ඒ කොසේයි කායි සාමාජිකයන් සමඟ එක්ව, යුද්ධයෙන් සැමියා මියගොස් තම දකුණු කකුලද අහිමිවූ, කාන්තාවකගේ නිවසේ මුළුතැන්ගෙයි රාක්කයක් තැනීමට උදව් කලා.

වැඩ අවසන් කර පිටත්ව යාමට සැරසෙන මොහොතේ, ඇය සැරයටියේ ආධාරයෙන් ඉතා අසීරුවෙන් නිවසේ දොර අසලට පැමිණ අපිට සමුදුන්නා. අපිත් 'බොහොම ස්තූතියි' යැයි පවසමින් බයිසිකල් වලට නගින විට, පිටුපසින් 'ටස්' යන ශබ්දයක් ඇසුණි. පිටුපස හැරී බලන විට, එම කාන්තාව බිම ඉඳගෙන, කඳුළු සලමින් අපට අත වනමින් සිටියාය. ''

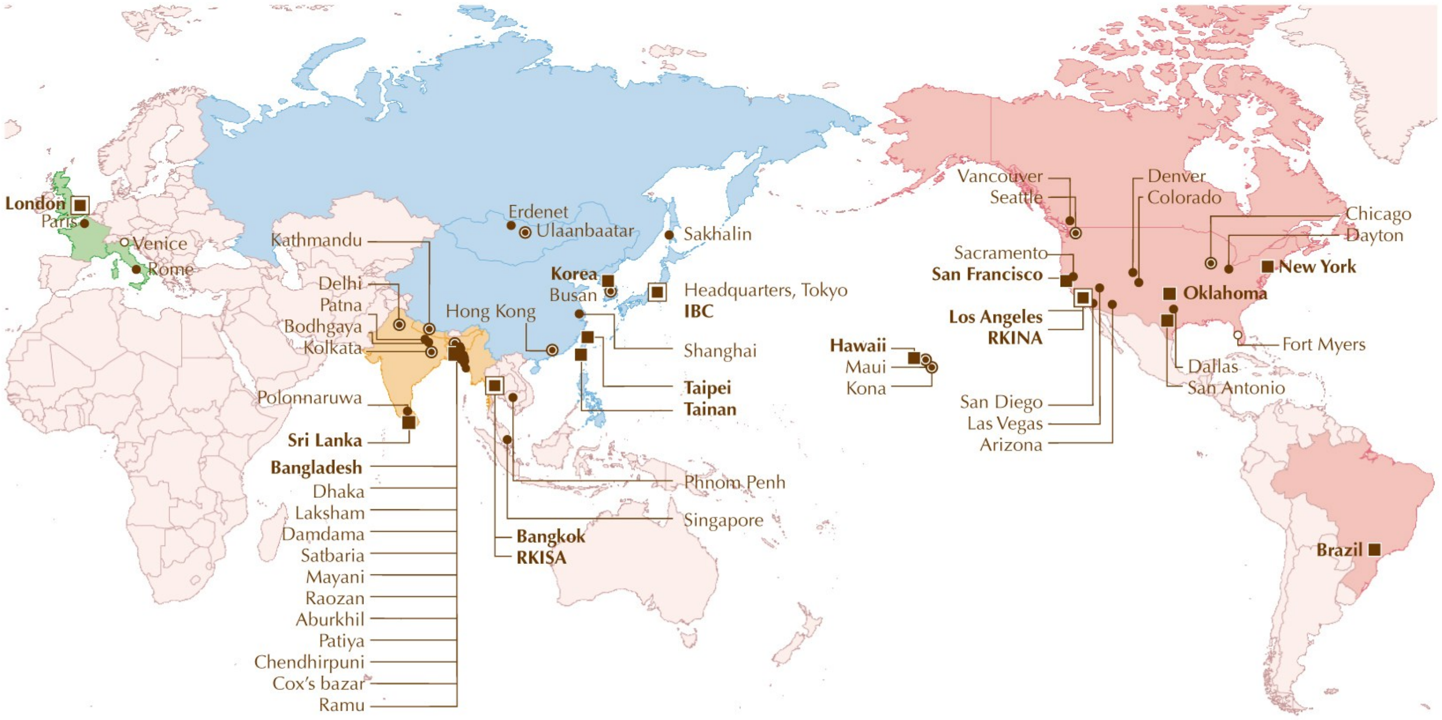
පාසල් සිසුවෙකු වූ මට එම දර්ශනය දැඩි කම්පනයක් ඇති කළේය. අප කළ කුඩා ක්‍රියාවක් පවා තවත් කෙනෙකුගේ සතුටට හේතු වන බව සිතට ග්‍රහණය විය. එදින දුටු දර්ශනය අදටත් මට අමතක නැත. එම සිදුවීමයි මම කෝසෙයි කායි එකට සම්බන්ධ වීමටත්,  ක්‍රියාකාරකම් නොකඩවා සිදු කිරීමටත් මුල් වුනේ.

නිචිකෝ සෙන්සෙයිගේ මේ මස ධර්ම පණිවුඩය තුල, ''සෑම මිනිසෙකුම, 'තමන් පමණක් නොව, අන්‍යයන්ද සතුටට පත්විය යුතුය' යන ප්‍රාර්ථනයෙන් යුතු බව'' සඳහන් වනවා. අන්‍යන් වෙනුවෙන් අපි අලෝකයන් වන විට, අපගේ හිතද එයින් ආලෝකමත් වී උණුසුම් වනවා. දානමාන සහ ස්වේච්ඡා කටයුතු වලින් පමණක් නොව. කාරුණික වදන් හෝ කරන්නාවු කුඩා උදව්ව පවා තමාගේ ආලෝකයට හේතුවනවා.

අපිද බෝධිසත්ව හදවතකින් යුතුව, අපි සමීපයේ සිටිනා පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් කුඩා හෝ ආලෝකයක් වෙමු. නොකඩවා එසේ කිරීම තුලින් ඔවුන් සතුටට පත්වනවා පමණක් නොව, එය අපේ සතුටටද හේතුවනවා වේ.

ලන්ඩන් හෝසාවේ සාමාජිකාවක් වන ෆිලිප්ස් යෝකෝ මහත්මිය (ඉදිරි පෙළේ වම්පස) ජාත්‍යන්තර මුලස්ථානයට පැමිණි දින ඉදිරි පෙළේ මධ්‍යයේ සිටින්නේ රිෂ්ෂෝ කෝසෙයි සංවිධානයේ අන්තර්ජාතික ප්‍රධානී මඑද තකෙෂි මහතා

# 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