



# මෙත් සවිය

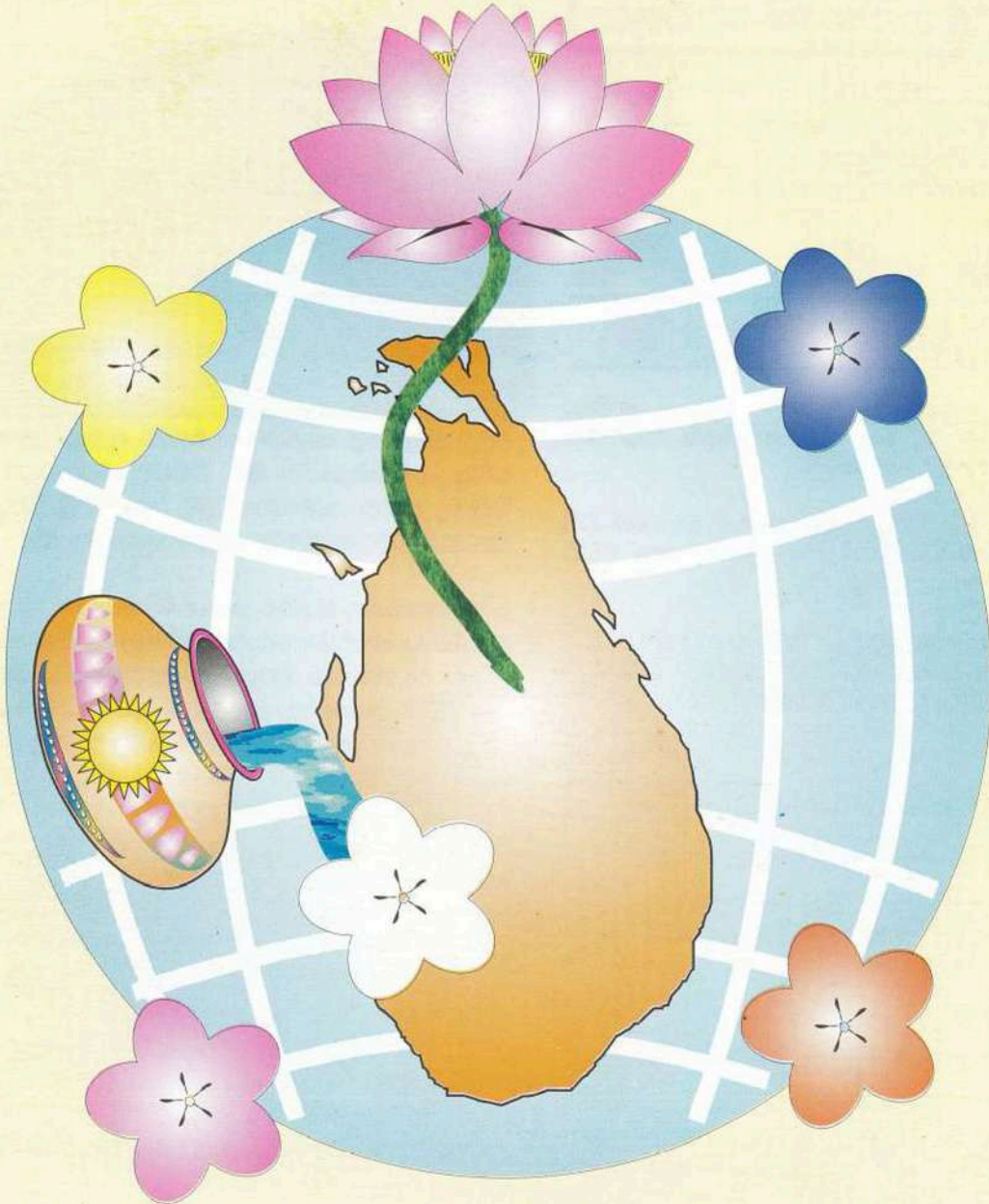
මහස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙත්‍රී සංසදය  
METH SAVIYA NEWSLETTER

• සාමාජිකයින් සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව

• 2004 අගෝස්තු

• මෙත්සවිය දෙවන කාණ්ඩය

• තෙවන කලාපය



නිතින් මෙත් සිතින් මම් වෙසෙම්  
ගතින් මෙත් සිතින් රෝ මුදුම්  
බැතින් තුන් රුවන් ඔස් නගම්  
මෙතින් හෙත් පියම් වා නිවෙම්

වා !  
වා !  
වා !  
වා !



**අප ගැන වචනයක් ....**

මෙත් සවිය සංසදය තිරවුල් මහසත් ඇති වර්ධනය කරගත් මානසික ශක්තියත් සහිත බුද්ධිමත් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් අරඹන ලද සාමාජිකයින්ගේ එකතුවකි. ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාල විශේෂඥයින් හා උගතුන් ගෙන්වා සාමාජිකයින් දැනුවත් කරනු වස් විවිධ වැඩසටහන් මෙමගින් පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වනු ලැබේ. වැඩසටහන් සඳහා මාතෘකා තෝරා ගැනීමද සාමාජිකයින්ගේ කැමැත්ත / ඉල්ලීම මත සිදුකරනු ලැබේ. සංසදය විසින් පවත්වනු ලබන සාර්ථකව ඉගෙන ගන්නා අන්දම හා විභාග සමත්වන අන්දම, කාල කළමනාකරණය, නායකත්වය, ඉගෙනුමාසික චිත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩ සටහන් වැනි ඒ ඒ කාලවලදී පවත්වන වැඩ සටහන් සඳහා සහභාගිවීමේ වරප්‍රසාදය සියලු සාමාජිකයින්ට හිමිවේ. මීට අමතරව සාමාජිකයින්ගේ දැනුම හා ශික්ෂණය වර්ධනය කිරීම සඳහා සෑම මාස තුනකටම වරක් දාන - ශිල - භාවනා වැඩ සටහන්ද පවත්වනු ලැබේ. සංසදයේ ප්‍රධාන නිලධාරී දරන විධායක කමිටු හා ක්‍රියාකාරී කමිටු සාමාජිකයින් මාංශ භක්ෂණයෙන් හා රතමෙර පානයෙන් තොර දිවි පැවැත්මක් ඇති අය වීම මෙහි පෙරාදුරට කටයුතු කරන මෙම සංසදයේ විශේෂත්වයකි. වර්තමාන සාමාජික සංඛ්‍යාව 800 පමණ වන අතර මී ළඟ විත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන පැවැත්වීම හා නව සාමාජිකයින් බඳවාගැනීම සඳහා සාමාජික අයදුම් පත් කිකුත් කිරීම 2004 ඔක්තෝබර් මාසයේදී සිදුකෙරේ.

**සාමාජිකයින් සඳහා වැදගත් තොරතුරු**

- ⊗ සංසදයේ පසුගිය වැඩ සටහන් හා ඉදිරි සැලසුම්
- ⊗ ඉදිරි දාන - ශිල - භාවනා වැඩ සටහන් පවත්වන දින
- ⊗ මිළඟ ත්‍රෛශිමාසික භාවනා වැඩ සටහන
- ⊗ මෙතෙක් සිදු කළ සමාජ සේවා ක්‍රියාකාරකම්

**මිළඟ දාන - ශිල - භාවනා වැඩසටහන 05.09.2004**

- ◆ අපගේ හතරවන ත්‍රෛමාසික දාන - ශිල - භාවනා වැඩසටහන 05.09.2004 ඉරු දින අළුත්ගම තලවත්ත ධර්මදේවීප යෝගාශ්‍රමයේදී පැවැත්වේ.
- ◆ ගාලුපාරේ කන්දේවිභාරයට යන ස්ථානයෙන් බැසගත් විට මුහුදු දෙසට පැමිණ බෝට්ටුවක් මගින් මුහුදේ මැද පිහිටි මෙම දූපතට ප්‍රභා විය හැක.
- ◆ මෙදින කොළඹ සිට සහභාගිවන අප සාමාජිකයින් සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්හට ප්‍රවාහන පහසුකම් සැලසීම සඳහා බස්රථ 8 ක් පමණ වෙන්කර ඇත.
- ◆ 05.09.2004 දින පෙ.ව. 7.00 ට කොළඹ - 07 බොද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්ම ගවේෂි බොද්ධ ආශ්‍රමයෙන් බස්රථ කිහිපයක් පිටත්වන අතර සියලු බස්රථ පෙ.ව. 7.40 ට වැල්ලවත්ත පෙදිරිකාපාරේ ශ්‍රී විජයාරාමයෙන් පිටත්වේ.
- ◆ වදින පැමිණෙන සියලුදෙනා සිල් සමාදන්වීමට සිදුසු ඇඳුම්කින් පැමිණිය යුතු අතර ශ්‍රී විජයාරාමයේදී පෙ.ව. 7.30 ට සිල් දීම සිදුකරනු ලැබේ.
- ◆ මෙදින හිල් දානය සහ දහවල් දානය සඳහා තම තමන් විසින්ම පළතුරු වෙනත් අයකුට ද සැහෙන සේ රැගෙන එන්නේ නම් මැනවි.
- ◆ දූපතෙහි පානීය ජල හිඟයක් ඇත. බැරල් කිහිපයක පානීය ජලය අප විසින් රැස්කර තබන්නෙමු. එහෙත් පානය සඳහා කුඩා වතුර බෝතලයක් රැගෙන එන්නේ නම් වඩාත් සුදුසු බව යෝගාශ්‍රමයේ අධිපති වලල්ලාවිටි සාරානන්ද හිමියෝ අපවෙත දන්වා එවා ඇත. (වැසිකිලි පහසුකම් සඳහා ජලය ඇත.)
- ◆ මදුරුවන්ගෙන් ප්‍රවේශම් වීම පිණිස මොස්තාඩ්, අවුටාන් හෝ පැහිරි තෙල් හා ලේපන සංවිධායක කමිටුව විසින් සපයනු ඇත. එහෙත් ඔබට අවශ්‍ය නම් එවැනිදේත් රැගෙන ආහැකිය. ඉදගෙන භාවනාකිරීම සඳහා ඉට්ටේදක්, කුෂන් එකක් හෝ කුඩා කොට්ටයක් වැනි යමක් ගෙන ආවාට කම් නැත.



05.09.2004 දින දාන-ශිල-භාවනා වැඩ සටහන පැවැත්වීමට නියමිත අළුත්ගම ධර්මදේවීප යෝගාශ්‍රමය පිහිටි මුහුදෙන් වට වූ දූපත

- ◆ වදින ගිලන්පස සැපයීම සාමාජික කුමාර-විමලසේන මයා හා චන්ද්‍රලතා විමලසේන මිය විසින්ද, යෝගාශ්‍රම දායක සභාව විසින්ද ආපසු පැමිණෙනවිටදී පානදුරේදී එස්. අයි. මැන්ඩිස් මහතා විසින්ද ඉටුකිරීමට බලාපොරොත්තු වේ.
- ◆ ප්‍රවාහන ගාස්තු පියවීම සඳහා බරපැන රු.150/- ක් වන අතර මෙත්සවය සාමාජික නොවන (පවුලේ ශ්‍රෝතීන් සඳහා පමණි) අය සඳහා රු.200/-ක බරපැනක් දැරියයුතුය. බස්රථවල ආසන වෙන්කිරීම සඳහා සහ මගදී රථවලට නැගීමට බලාපොරොත්තු වන අය සංසදයේ සමලේකම් ඩී.ඩබ්. චමින්ද මහතා අමතන්න. (දු.ක. 0773065807). බරපැන හෝ අත්තිකාරම් මුදල් 30.08.2004 දිනට පෙර කාර්යාලයට ගෙවා (දු.ක. 0714014467) ආසන වෙන්කරගැනීම කළයුතුය. එහෙත් පළමු කණ්ඩායමේ සාමාජික මහත්ම මහත්මීන් හට (දෙවන වර්ෂය සඳහා සාමාජිකත්වය අළුත් කරගෙන ඇති අය පමණි.) කාර්යාලයට පැමිණීම මගින් හෝ අත්තිකාරම් ගෙවීමකින් තොරව ඉහත දුරකථන අමතා ආසන වෙන්කර ගැනීම සිදුකරගත හැකිය. වදින වැඩසටහන අවසානයේදී ලංකාවේ ලොකුම බුදුරුව ඉදිකරමින් පවතින කන්දේ විභාරයට ගොස් වැල්ලවත්ත විජයාරාමයට ආපසු පැමිණීම ප.ව. 4.30-5.00 ත් අතර සිදුකිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු. (ප.ව. 5.00 ට පෙර ආපසු පැමිණෙනු ඇත.) ගමන සඳහා බස්රථ පැමිණෙනුයේ කඩුවෙල සිටය.
- ◆ මහත් කුශල් සම්භාරයක් රැස්කරගත හැකි මෙම දාන-ශිල-භාවනා වැඩසටහන සඳහා මෙවැනි රමණීය දූපතක් පිළිබඳව අපවෙත දන්වා අවස්ථාව ලබාදුන් සාමාජික M.A.L චන්ද්‍රලතා මහත්මියටත් ඇයගේ ස්වාමිපුරුෂයා වන කුමාර විමලසේන මහතාටත් අපගේ ආශීර්වාදය පිරිනමමු.
- ◆ හිරකළ කුරුල්ලන් හිඳහස් කිරීම ද පිංකැට හාරදුන් පිංවතුන්ගේ මුදලින් මෙදින සිදුකරනු ලැබේ.

සැලකිය යුතුයි - මෙදින මුළු දිනයම පළතුරු හා ගිලන්පස හැර වෙනත් අහරක් අප විසින් ගනු නොලැබේ. ඒ අනුව මෙත් සවිය භාවනා පවුල්වල සාමාජිකයින් එක්ව හෝ තනි තනිව හෝ උදේ සහ දවල් ආහාරය සඳහා අවශ්‍ය පළතුරු වර්ග රැගෙන එන්න.



# භාවනා වැඩිමට පූර්ව කාර්යය

## 1. නමස්කාරය

බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා!

## 2. තෙරුවන් සමාකරවා ගැනීම.

බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයට මාගේ සිත කය වචනය යන ත්‍රිදොරින් යම් වරදක් සිදුවී ඇත්නම් රත්නත්‍රය තෙමේ මට සමාකරන සේක්වා!

## 3. තෙරුවන්ට ජීවිතය පුජා කිරීම

බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයට මාගේ ජීවිතය පුජා කරමි. පුජාම වේවා!

## 4. කමටහන් දෙන ගුරුතුමන්ලා සමා කරවා ගැනීම.

කමටහන් දී භාවනා මගට යොමු කරවන ගුරුතුමන්ලා ට මාගේ සිත කය වදන යන ත්‍රිදොරින් යම් කිසි වරදක් සිදුවී ඇත්නම් ඒ සියලු වරදට මට සමාවන සේක්වා. උන්වහන්සේලාට මාගේ නමස්කාරය වේවා. එසේ ම මාගේ ජීවිතය ද පුජා කරමි. පුජාම වේවා!

## 5. සියලුම සමා කරවා ගැනීම.

මේ අනවරාග්‍ර සංසාරයේ මා සැරසෙන කාලවලදී මාපියන්, ගුරුවරුන්, සිල්වතුන්, ගුණවතුන් හට මාගේ සිත කය වචනය යන ත්‍රිදොරින් මේ දක්වා යම් කිසි වරදක් සිදුවී ඇත්තේ ඒ නමි ඒ ඇත්තෝ ද ඊට මට සමාවන සේක්වා!

## 6. බුද්ධානුස්තරී භාවනාව

භාග්‍යවත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියල් කෙළෙසුන් දුරු සේක, සියලු පව් සිඳුලු සේක. සියලු ලෝ වැසියන්ගේ ආමිස පුජා, ප්‍රතිපත්ති පුජා ලැබීමට සුදුසු වූ සේක. එනිසා අරහත් නම් වන සේක. බලන්න දෙනෙත් වසාගෙන, වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල තබා, උකුල මත දෙඅත් තබාගෙන ඇත. දෙපස දෙදණින් පසුපසට නමා, ඒ මත වාඩිවී, කය සෘජුව (කෙලින්ව) තබා සිතියෙන් යුතුව භාවනා අරමුණ (කමටහන) සිත්ති දරා භාවනානුයෝගී යෝගාවචර මේ උපාසක මාතාව අර්ධ පර්යඤ්ඤාවෙන් වැඩ සිට භාවනා කරයි. භාවනා ආරම්භ කිරීමට සුදානම් වන ඔබ උපාසක මාතාවක් නම් අර්ධ පර්යඤ්ඤාවෙන් හිඳ ගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතුයි.

## 7. ගෙත්තා (ගෙඹි) භාවනාව.

මම නිදක් වෙමිවා! නිරෝගි වෙමිවා! සුවපත් වෙමිවා! දුකින් මිඳෙමිවා! නිවන් දුකිමිවා! මාමෙන් ම සියලු සත්වයෝ ද නිදක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිඳෙත්වා! නිවන් දුකිත්වා!

## 8. අභුග භාවනාව

දෙතිස් කුණුපයකින් සැදුනා වූ මේ මාගේ ශරීරය, අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි, දෙතිස්කුණුපයකින් සැදුනා වූ මේ මාගේ ශරීරය නව දොරකින් අසුවී වැගිරෙන්නේය. දුගඳ වහනය වන්නේය. දුර්ගන්ධය පිළිකුල්ය. මමය. මාගේය. කියා ගතයුතු කිසිවක් නැත්තේය. අහෝ අභිශයින්ම පිළිකුල්ය.

## 9. මරණානුස්තරී භාවනාව

බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේ පවා මරණයට ගොදුරු වූහ. ජීවත්වන සියලු සත්වයෝම මරණයට යන්නාහුය. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට පවත්නේ ය. ඒකාන්තයෙන්ම මම මැරෙන්නෙමි. මාගේ ජීවිතය අනිත්‍යයි. මරණය නියතයි. මාගේ ජීවිතය අනිත්‍යයි. මරණය නියතයි.

## 10. පින් අනුමෝදන් කරවීම

මෙතෙක් වේලා අප විසින් රැස්කළ යම් කුසල සම්පත්තියක් වේද, ඒ සියලුම පින්, දෙවියෝ ද, සියලු සත්වයෝ ද, සියලු ප්‍රාණිහු ද, අනුමෝදන් වෙත්වා! මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා!

## 11. අධිෂ්ඨානය

බුද්ධාදී රත්නත්‍රයේ අප්‍රමාණ ගුණානුභාවයෙන් ද මා මෙතෙක් රැස් කළ ගුණධර්මයන්ගේ බලයෙන් ද සියලුම දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාවෙන් ද මාගේ මේ භාවනාව සාර්ථක වේවා! මේ භාවනාව සාර්ථක වේවා! මාගේ මේ භාවනාව සාර්ථක වේවා! ලබාගත් කර්මස්ථානයක් අනුව භාවනා කළ යුතු ය. නැතහොත් මෙහි සඳහන් කැමති භාවනා ක්‍රමයක් ඔබේ වර්තමාන අනුව තෝරා ගෙන අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ වත් විය යුතුය.

## වර්ත භා වර්ත ලක්ෂණ විධි

ස්වකීය වර්තයට අනුකූලව කර්මස්ථාන ලබා ගත යුතුය යන්න විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වේ. ඒ අනුව වර්ත හයකි.

- 1. රාග වර්තය
- 2. ද්වේශ වර්තය
- 3. මෝහ වර්තය
- 4. ඉද්ධා වර්තය
- 5. බුද්ධි වර්තය
- 6. චිත්ත වර්තය

### 01. රාග වර්තය

ගමන්කරන විට අනුන් පහදවන විලාශයෙන් යයි. සෙමින් සමච පා තබා සමච පා නගයි. පා මැදින් වළ ගැසී ඇත. ඉඳුම් හිටුම් ප්‍රියජනකය. හිඳා ගන්නා විට යහන හොඳහැටි පනවාගෙන අතපය නොවිසිරෙන සේ හිඳයි. නැගිටින කල වහා නැගිටි කල්පනාකාරීව පිලිතුරු දෙයි. අමදින විට ඉක්මන් නොවී වැලි රොඩු නොවිසුරුවා අමදියි. මිහිරි ආහාර පානයක් ලදවිට සතුටු වෙයි. සිත්කළු රූපයක් දුටුවිට බලා සිටියි. සුළු ගුණයෙහි ඇලෙයි. දොස් ගණනකට නොගනියි. තමා තුළ ඇති දොස් වසා ගනියි. තමාගේ නැති ගුණ කියයි. තමා සිටින ස්ථාන අලංකාර කිරීම, විලිඛිය දුරුවීම, කෙලෙස් බහුලවීම ආදී ලක්ෂණයන්ගෙන් සමන්විත වේ. කෙටියෙන් කිවහොත් රාග වර්තය කලාත්මක වර්තයක් ඇත්තෙකි.

### 2. ද්වේශ වර්තය

පොළොව භාරන්නෙක් මෙන් පා තබයි. ගමන් කරයි. පය වහා බිම තබා වහා ඔසවයි. ඉක්මන් ගමන් ඇත. හිතර හිතර කිපෙන ගතියෙන් යුක්තය. යම් ප්‍රමාණයකින් යහන තනා ගෙන හිඳියි.



නැතිවන විට කෝපවුවාක් මෙන් කපා කරයි. රළු, තද, ඇමුල් ආහාර පාන කැමතියි. වළඳන විට රස විඳීමක් නැතිව කට පුරවාගෙන කයි. වළඳයි. යම් රුවක් දුටුවිට මඳක් බලයි. සුළු දෙය ගැටීමට මුල්වෙයි. ඇති ගුණ පවා ගණන් නොගනියි. වාසය කළ තැනකින් යනවිට බලාපොරොත්තු නැතිව යයි. වහා කිපෙයි. අනුන්ගේ ඇති ගුණ මැකීම ගුණවතුන්ට නින්දා මුඛයෙන් කපා කිරීම අනුන්ගේ සැප සම්පත් හොඳිවසීම, මසුරුකම ආදී කෙළෙස් බහුලව ඇත. තමන් හැර යන්නාහු කෙරෙහි අනුකම්පාවක් නොදක්වයි.

**3. මෝහ වර්තය**

අවුල් වූ පාගමනින් යයි. බියට පත් වුවෙක් මෙන් ගමන් කරයි. අවුල් සේ යහන පහවා ගෙන අත් පා විසුරුවාගෙන තිදයි. නැගටින විට මැලිව නැගිටියි. අමදින විට වැලි රොඩු විසුරුවමින් අපිරිසිදුව අමදියි. තමා කරන කියන හැම කටයුතු තක්ම අපිළිවෙලට කරයි. විචාර බුද්ධියෙන් තොරව ක්‍රියා කරයි. කම්මැලි බව ප්‍රකට වෙයි. උඩඟු බව, සැකය, නුවණින් උඩි කොට ගැනීම, වැරදි අදහස් අත්නොහැරීම ආදී ලක්ෂණයන්ගෙන් පරිපූර්ණයි.

**4. ශ්‍රද්ධා වර්තය**

ලෝභය, ද්වේශය නැත. පරිත්‍යාගශීලියි. දානය ප්‍රිය කරයි. තෙරුවනට කැමතිය. බණ අසනු කැමැතිය. සතුටින් විසීමට, කික්කුන් උකීමට, දහම්පොත් කියවීමට කැමැතිය. පැහැදිය යුතු තැන පහදියි. කළකිරීම් රහිතයි. මේ ලක්ෂණ ඇත.

**5. බුද්ධි වර්තය**

මෝහය දුරුකොට ඇත. කීකරුයි. කීදේ හොඳින් කරයි. හොඳින් අසයි. කලකුණ මිත්‍රයන් ඇත. ආහාර පාන පමණ උන වළඳයි. සිහි නුවණ ඇත. යහපත් ගුණ ධර්ම වලින් පරිපූර්ණයි. නුවණින් විරියය කිරීම ආදී ගතිගුණ ලක්ෂණ ඇත.

**6. විතර්ක වර්තය**

කපා කිරීමේ දක්ෂයි. කුසල් දහමිහි නොඇලෙයි. යම් කටයුත්තක ස්ථිර බවක් නොමැත. වංචලයි. අන්‍යයන් කළ කී දේ එලෙසම පිළිනොගනියි. එක වැඩක් එක දිනට නොකරයි. මේ ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්තය. වර්ත හයට ගැළපෙන සාමාන්‍ය ලක්ෂණ මෙහි දක්වා ඇත. පුරාණ ආචාර්ය මත අනුසාරයෙන් රචිතයි. අනුන්ගේ සිත් දන්නා නුවණ ඇති ආචාර්යවරු ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ වර්ත ලක්ෂණයන්ට අනුව කර්මස්ථාන දෙති. එවන් නුවණක් නොමැති අප එය කෙසේ කළ යුතුද? ඒ ඒ යෝගාවචරයන්ගේ වර්ත ලක්ෂණ ඒ ඒ වර්ත ඇසුරෙන්ම දැන යුතුය. යම් යම් දේ අසා උන ගැනීමට ද පහසුය. මේ මේ වර්ත ලක්ෂණ මා සතුව ඇතැයි තීරණය කොට ඒ ඒ වර්තයට අනුව අදාල භාවනා කමටහනක් තෝරාගෙන භාවනා වැඩීම කළ යුතුය. එයින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබේ.

**වර්තයට අනුව භාවනා කිරීමට සුදුසු සතර සතිපට්ඨාන භාවනා විධි.**

1. රාග වර්තයට - කායානුපස්සනාව, වේදනානු පස්සනාව
2. මෝහ වර්තයට - කායානුපස්සනාව, ආනාපනාසතිය
3. විතර්ක වර්තයට - ආනාපනසතිය, විත්තානුපස්සනාව
4. ශ්‍රද්ධා වර්තයට - කායානුපස්සනාව, බුද්ධිානුපස්සනාව
5. බුද්ධි වර්තයට - ධම්මානුපස්සනාව, මරණානුපස්සනාව,
6. ද්වේශ වර්තයට - ගෛත්‍රී භාවනාව, විත්තානුපස්සනාව

බද්ධිපර්යඤ්ඤාවෙන් හෝ අර්ධපර්යඤ්ඤාවෙන් නිඳු ගැනීමට අපහසු ස්ත්‍රී පුරුෂ යෝගාවචරයින් තම තමන්ට සුදුසු යයි හැඟෙන කුඩා පුටුවක වාඩිවීම වරදක් නොවේ. පා දෙක එක ලෙස තබා කොන්ද බෙල්ල හා හිස කෙලින් තබා සමබර ලෙස පුටු ඇන්දට හේත්තු වීම ද වම් අත මත දකුණු අත තබා ගැනීම ද දෙදැස් පියා ගැනීම ද විත්තානසයට පහසු වේ බිම වැඩීමට නොහැකි තරබාරු අය අතපය කොන්ද කැක්කුම් ඇති අය පිට කොන්ද හා උදරය ආශ්‍රිතව ශල්‍යකර්ම සිදු කර ඇති අය විවිධ වූ රෝගාබාධයන් ගෙන් පෙළෙන අය මෙසේ නිඳු ගැනීම නුවණට හුරුය.

මෙහි දක්වා ඇති කිසිත් ක්‍රමයකට වාඩිවීමට නොහැකි යම් යෝගාවචරයෙකු වෙයිනම් ඔහු හෝ ඇය ආදක් හෝ බිම පැදුරක මෙට්ටියක හෝ උඩු අතට වැතිර දිගා වී දෙ දැස් පියා ගෙන දෙ අත් උකුල මත හෝ දෙපැත්තට තබා ගෙන විත්තානසය කළ යුතුය. කය සැහැල්ලු කොට සිත සැහැල්ලු කොට කැමැති භාවනා අරමුණක යම් වේලාවක් සිත තබා ගැනීම යෝග්‍ය වේ. එයින් සිත සංසුන් වේ. ගත සැහැල්ලු වේ.

කැලණිය විත්තානසය සංවර්ධන හා පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානාධිපති උරුගපති විත්තානසය සංවර්ධන උපදේශක පුජ්‍ය උතුරාවල ධම්මරතන හිමිපාණන්ගේ ලිපියක් ඇසුරෙනි

**වර්ත සඳහා සුදුසු කමට භාවනා විධි**

**ගුහන ලිපියෙහි දක්වා ඇති සතිපට්ඨාන භාවනා විධිවලට අමතරව පහත කමට භාවනා ද වර්ත හැඩගැස්සවීම සඳහා කමටහන් වශයෙන් දෙනු ලැබේ**

1. රාග වර්තයට (11) - දස අසුබය කායගතා සතිය - පිළිකුල් භාවනාව
  2. මෝහ වර්තයට (1) - ආනාපන සතිය
  3. විතර්ක වර්තයට (1) - ආනාපන සතිය
  4. ශ්‍රද්ධා වර්තයට (6) - බුද්ධි, ධම්ම සංඝ, ශීල, වාග, දේවතා, අනුස්සති
  5. බුද්ධි වර්තයට (3) - මරණ, ආහාර පටිකුල, උපසම (නිවන) අනුස්සති
  6. ද්වේශ වර්තයට (8) - මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා (සතර බ්‍රහ්ම විභරණය) සත නිල, පිත, ලෝභිත, මිදුන කසිත.
- \* වර්ත හයටම - පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආලෝක, ආකාශ-6, සත අරුප ධ්‍යාන 4

ආචාර්ය වත්දන ජයරත්න

**මෙත් සවිය**

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| රන් දොරවුවක් හැර මඟ නිවනට යන්       | න    |
| පින් කළ සසරෙදින් මිනිසන්කම දන්      | න    |
| සන්සුන් සිතින් දැහැනට නිති පිලිපන්  | න    |
| <b>වත්දන ජයරත්න මැතිදුනි සුපසන්</b> | න    |
| මතුකල දැහැන් සුවයම අත්පත්           | වේවා |
| සිතු පැතු නිවන් දොරවුව වෙත ලං       | වේවා |
| නතුකළ සුමග යහමගටම පත්               | වේවා |
| මුතුමෙන් දිමුතු මුදු බුදුගුණ අත්    | වේවා |

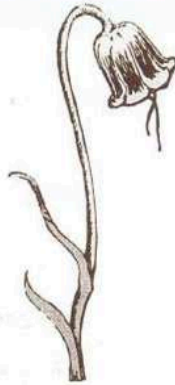
|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| පෙනුනා අපට දැහැනින් තැනු  | මන්දිර ය  |
| තැනුනා සිතෙහි මෙත්සවියේ   | රන්තිර ය  |
| දැනුනා නිවන් සුවයෙහි ඇති  | පින්වර ය  |
| නැමුනා දැහැන් මග පැවතුම්  | සංවර ය    |
| සිත්තුල ජනිත පව් සිහිවිලි | වෙන්කර ලා |
| අත්කොට ගෙත්සවිය කෙලෙසුන්  | දුරකර ලා  |
| වත්කල අමාදිය හදවත් තෙත්   | කර ලා     |
| සත්වග මැතිදුන්ට පින්දෙති  | සිහිකර ලා |



### SHARING LOVING KINDNESS

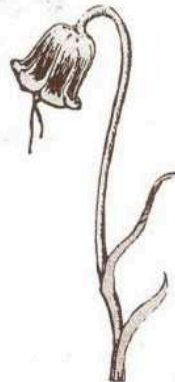
#### 1. May I be well, happy and peaceful.

May no harm come to me,  
 May no difficulty come to me,  
 May no problem come to me,  
 May I always meet with success,  
 May I also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.



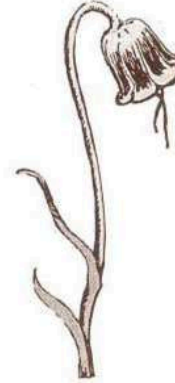
#### 3. May my teachers be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,  
 May no difficulty come to them,  
 May no problem come to them,  
 May they always meet with success.  
 May they also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.



#### 5. May my friends be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,  
 May no difficulty come to them,  
 May no problem come to them,  
 May they always meet with success.  
 May they also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.



#### 7. May my enemies be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,  
 May no difficulty come to them,  
 May no problem come to them,  
 May they always meet with success.  
 May they also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.



#### 2. May my parents be well, happy and peaceful.

May no harm come to them  
 May no difficulty come to them  
 May no problem come to them  
 May they always meet with success.  
 May they also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.

#### 4. May my relatives be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,  
 May no difficulty come to them,  
 May no problem come to them,  
 May they always meet with success.  
 May they also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.

#### 6. May all indifferent persons be well, happy and peaceful.

May no harm com to them,  
 May no difficulty come to them,  
 May no problem come to them,  
 May they always meet with success.  
 May they also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.

#### 8. May all living beings be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,  
 May no difficulty come to them,  
 May no problem come to them,  
 May they always meet with success,  
 May they also have patience,  
 courage, understanding,  
 and determination to meet  
 and overcome inevitable  
 difficulties, problems,  
 and failures in life.

## අපගේ පුළුන්හා මෝදුනාව

- ◆ මෙත් සවය කාර්යාලය ලබා දුන් ශ්‍රී විජයාරාමාධිපති අතිපූජ්‍ය අහංගම ආනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේට.
- ◆ 2004 ජනවාරි මස සිට මෙත්සවය මුලස්ථානය වෙනුවෙන් කොළඹ 6, පෙතිරිකා පාරේ පිහිටි ශ්‍රී විජයාරාමය ලබා දීමට කටයුතු කළ සාමාජිකා වජිරා වික්‍රාති මෝකා මහත්මියට.
- ◆ මෙත්සවය කාර්යාලය පිළිසකර කර තනා දුන් සාමාජික සරත් ඉලංගංගිලක මහතාට.
- ◆ මෙත්සවය කාර්යාලයට අල්මාර් සහ මේස-පුටු සපයා දුන් සාගර

- ලුණුවිල මහතාට සහ ආචාර්යය වන්දන ජයරත්න මහතාට.
- ◆ රු.80000/-ක පරිත්‍යාගයෙන් මෙත්සවය සාමාජික සාමාජිකාවන් ඇතුලු ශ්‍රී විජයාරාම විහාරස්ථානයට පැමිණෙන පිංවතුන්ගේ පරිහරණය පිණිස අට මහා කුසලයන්ගෙන් එකක් වන වැසිකිළි තුනක්ම තැනීම ඇරඹූ සාගර ලුණුවිල මහතාට.
  - ◆ විවිධ ආකාරයෙන් සංසඳයවෙන තම ශ්‍රමය හා ධනය වැයකළ මෙහි තමී සඳහන් නොකළ සියලු පිංවතුන්ට.
  - ◆ භාවනා හුන්ට සාමාජිකයින් අතර නොමිලේ බෙදාදීම සඳහා මුද්‍රණය කරදුන් සහ මානසික ශක්තියෙන් රෝග සුවකිරීම, මෝහන ප්‍රතිකාර ලබාදීම ආදී පරෝපකාරය සඳහා ඉරුදීමට පැමිණි අධිමානසික වැඩසටහන් නිමකළ සියලු පේශ්ඨ සාමාජිකයින්ට.



# වෛශ්‍ය

## ආටආනුවක් ටෝග සුවචන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (ආනාපානසති භාවනාව වඩන අයුරුද දක්වන මෙම සූත්‍රයේ අවසන් කොටස පමණක් මෙහි දක්වා ඇත.)

....කතාමාචානන්ද අනාපානසති?

ඉධානන්ද හික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා  
 රුක්ඛමුලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාර ගතෝ වා  
 නිසීදති පල්ලං කං ආභුජ්ඣවා උජුං කායං  
 පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.  
 යෝ සතෝව අස්සසති, සතෝ පස්සසති  
 දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානති  
 දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සාමීති පජානති  
 රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සාමීති පජානති  
 රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානති  
 සබ්බකායපට්ඨංවේදි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 සබ්බකාය පට්ඨංවේදි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 පස්සමිහයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 පස්සමිහයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 ජිතිපට්ඨංවේදි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 ජිතිපට්ඨංවේදි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 සුඛපට්ඨංවේදි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 පට්ඨංවේදි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 චිත්ත සංඛාර පට්ඨංවේදි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 චිත්තසංඛාර පට්ඨංවේදි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 පස්සමිහයං චිත්තසංඛාර අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 පස්සමිහයං චිත්ත සංඛාර පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 චිත්තපට්ඨංවේදි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 චිත්ත පට්ඨංවේදි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 නිරෝධානුපස්සි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 නිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.  
 පට්ඨිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති  
 පට්ඨිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

අයං චූච්චකාඨනන්ද ආනාපානසති.

පින්වත් ආනන්ද, අනාපාන සතිය නම් කවරේ ද?



ආනන්දය, මේ බුද්ධ ශාසනයෙහි පැවදි වූ හික්ඛුවක් අරණ්‍ය ගත වූයේ හෝ ගසක් මුලකට ගියේ හෝ ශුන්‍යාගාරයකට (පාලු ගෙයකට) ගියේ හෝ පලක් බැඳ (ඵරමිණිය ගොතා) ගෙන, උඩුකය ඇඳ නැතිව මනාව පිහිටුවාගෙන භාවනා අරමුණෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන හිදී ද,

ඒ හික්ඛු තෙමේ සිහිනුවණින් යුතුව හුස්ම ගැනීම සිදු කරයි. සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව හුස්ම පහළට හෙළන්නේය. දීර්ඝකොට ආශ්වාස කරන්නේ හෙවත් දිගු හුස්මක් ගන්නේ, දිගු හුස්මක් ගන්නේ යය දනී. දිගු හුස්මක් පහතට හෙළන්නේ දික්කොට ප්‍රශ්වාස කරමිසි දනී. ලඝුකොට (කෙටිව) ආශ්වාස කරන්නේ කෙටිව හුස්ම ගනිමිසි දනී. කෙටිව හුස්ම පිට කරන්නේ කෙටිව හුස්ම (ප්‍රශ්වාස කරමිසි) පිට කරමිසි දකිසි. සියලු ආශ්වාස කය (හුස්ම ගැනීමේ - මුල, මැද, අග) දන්නේ ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. සියලු ප්‍රශ්වාස කය (මුල-මැද-අග) දක්නේ ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි.

කාය සංස්කාරය හෙවත් ආශ්වාස සංසිදුවන්නේ ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. කාය සංස්කාරය හෙවත් ප්‍රශ්වාසය සංසිදුවන්නේ ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. ප්‍රීතිය විදිමින් ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. ප්‍රීතිය විදිමින් ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. චිත්ත සංස්කාර සංසිදුවමින් ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. සිත ප්‍රසන්න කරවමින් හුස්ම ගනිමිසි හික්මෙයි. සිත ප්‍රසන්න කරවමින් හුස්ම හෙළමිසි හික්මෙයි. සිත අරමුණෙහි සමච තබමින් ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. සිත අරමුණෙහි සමච තබමින් ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිසි හික්මෙයි. කෙළෙසුන්ගෙන් මිදීම නැවත නැවත දකින්නේ ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. කෙළෙසුන්ගෙන් මිදීම නැවත නැවත දක්නේ ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි.

ආනන්දය මේ ආනාපාන සතිය යයි කියනු ලැබේ.



සවේ බෝ ත්වං ආනන්ද ගිරිමානන්දස්ස හික්ඛුනෝ උපසංකම්භවා ඉමා දුසසඤ්ඤා භාගෙය්‍යායි. ධානං බෝ පනේතං විජ්ජති. යං ගිරිමානන්දස්ස හික්ඛුනෝ ඉමා දුස පඤ්ඤා සුත්වා සෝ ආබාධෝ ධානසෝ පටිප්පස්සම්භෙය්‍යාති.

පින්වත් ආනන්ද, ඉදින් ඔබ ගිරිමානන්ද හික්ඛුනාම වෙනට ගොස්, මේ දශ සංඥාවන් කියන්නෙහි නම්, ගිරිමානන්ද හික්ඛුනාම මේ දශ සංඥාවන් අසා (සිටීමෙන්) එම රෝගාබාධය වහා සංසිද්දෙන් නේ ය. මේ කාරණය වනාහි විද්‍යාමාන වෙයි. (එනම් මේ රෝගාබාධය සංසිද්දෙන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි).

අට බෝ ආයස්මා ආනන්දෝ භගවතෝ සන්තිකෝ ඉමා දුස සඤ්ඤා උග්ගභෙත්වා යේනායස්මා ගිරිමානන්දෝ තේනුපසංකම්. උපසංකම්භවා ආයස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දුස සඤ්ඤා අභායි.

ඉක්බිති ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද තෙරුවන් වහන්සේගේ එම රෝගාබාධය මේ දස සංඥාවන් අසා සිටීම නිසා වහා සුව විය.

අට බෝ ආයස්මා ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දුස සඤ්ඤා සුත්වා සෝ ආබාධෝ ධානසෝ පටිප්පස්සම්භි. චුට්ඨාහි වායස්මා ගිරිමානන්දෝ තම්භා ආබාධා තථා පහිනෝ ච පනායස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස සෝ ආබාධෝ අභෝසී'ති.

ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද ස්ඵවිරයන් වහන්සේ ඒ ආබාධය සුව වී නැගී සිටියේය. ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද තෙරුන් වහන්සේගේ ඒ රෝගය ප්‍රගීණ විය. (මේ දස සංඥා අසා සිටීම නිසා ඒ රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව වූයේය.)

**(ගිරිමානන්ද සුත්‍රය හිමිය.)**

වර්තමාන කාලයේ දී පවා ගිරිමානන්ද සුත්‍රය භාවිතා කිරීම නිසා සුවපත් වූ පිරිස බොහෝය. මේ පිරිත තුන්වරක් කියවීමෙන්, කියනවා අසා සිටීමෙන්, එම පිරිත් පැන් පානය කිරීමෙන්, දියවැඩියාව පවා සංසිද්දුණු බව එම රෝගය තිබුණු, දැනට පිරිතෙන් සුවය ලබා සිටින රෝගීහු ප්‍රකාශ කරති. ප්‍රත්‍යක්ෂ ගුණ ඇති පිරිතකි. සම්පූර්ණ සුත්‍රය සඳහා පිරිත් පොත බලන්න.

- නිවන 2002 නොවැ. සඟරාව සහ මහ පිරිත් පොත ඇසුරෙනි -

# තුන්සරණෝ ගුණා බලයෙන් තුන්දොස් සමනය කිරීම

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| බුද්ධෙව ධම්මෙ ච සංඝේච | රාජං   |
| සග්ගේ ච කාමේ ච රූපේ   | නිරූපං |
| වාතේ ච පිත්තේ ච කපේ   | තිදෝසං |
| යක්ඛේ ච භූතේ ච භයං    | විනාසං |

|                                    |        |
|------------------------------------|--------|
| නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං බුද්ධෝ මේ සරණං | චරං    |
| නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං ධම්මෝ මේ සරණං  | චරං    |
| නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං සංඝෝ මේ සරණං   | චරං    |
| ඒතේන සච්චවජ්ජේන රෝගෝ මේ* වූප       | සම්මතු |

\* අනුන්ට කියනවිට තේ යනුවෙන් යොදා ගන්න.

ලඝු ගුරු අකුරු 108 කින් සමන්විත වූ මේ අගනා බුද්ධ මන්ත්‍රය ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ බලයෙන් තුන්දොස් සමනයකර ගැනීම සඳහා සකස්කර ඇති සත්‍ය ක්‍රියාවකි. කාම රූප අරූප යන භවත්‍රයටම බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයම ශ්‍රේෂ්ඨ බවත්, එම බලයෙන් වා, පිත්, සෙම්, යන තුන්දොස් සමනය වේවා! යක්ෂ භූත භය විනාශ වේවා! යි පළමුවන ගාථාවෙන් කියවෙන අතර, බුදු සරණ දහම් සරණ සහ සග සරණ භැර මට වෙන සරණක් නැත. ඒ සත්‍යයේ බලයෙන් මගේ රෝගය සුවවේවා යනුවෙන්ද, අනුන්ට කියනවිට ඔබගේ රෝගය සංසිද්දේවා යනුවෙන් ද සත්‍යක්‍රියා කරනු ලැබේ. මෙම ගාථා ධර්මයේ අකුරු 108 ක් ඇතුළා මෙන්ම ගුණද (ප්‍රයෝජන) 108ක් බව සඳහන් වේ.

**වාත රුදා ආදී වේදනා නිවාරණයට**

පහත දැක්වෙන ගාථාව ඉහළ සිට පහළට අතින් ස්පර්ශ කරමින් කීමෙන් රුදා පහවේ. ගාථාව කීමට පෙර පංච ශීලය සමාදන් වී තෙරුවන් වන්දනා කර මහා මංගල, රතන හා කරණීය මෙන්ත සූත්‍ර කියා සිදු කිරීම ඉතා යහපති.



# වළඳන්නේ මාංශ ද - පාපකර්ම පහක් ද? ජීවක සූත්‍රය

ජීවකය! යමෙක් තථාගතයන් වහන්සේ හෝ තථාගත ශ්‍රාවකයෙකු හෝ උදෙසා මසක් මාංශයක් සකස් කරයිද හේ තෙමේ මහා අකුසල කර්ම පහකින් යුත් බොහෝ අකුසල් රැස් කර ගන්නේය. ඒ කවර නම් පසක් ද යත්,

1. "යව ඒ සතා බෙල්ලෙන් බැඳගෙන වච" කියා පනවන අකුසල කර්මය
2. ඒ සතා බැඳගෙන වන විට උභව යම් ද්‍රෝණිකයක් වේදනාවක් උපදිද ඒ නිසා හට ගත් අකුසල කර්මය.
3. "යව ඒ සතා මරව්" කියා වචනයෙන් පැනවීම නිසා සිදු වන අකුසල කර්මය.
4. ඒ සතා මැරීමෙන් සිදුවන අකුසල කර්මය
5. ඒ සතා මැරීමේදී සතාට ඇතිවන දුක් ද්‍රෝණිකයක් නිසා හට ගන්නා අකුසල කර්මය යන මේ පහය.

යම් හෙයකින් යමෙක් තථාගතයන් වහන්සේ හෝ තථාගත ශ්‍රාවකයෙකුට අකැප වූ මෙබඳු මස් මාංශයන් වළඳනවාද තෙමේ මෙබඳු වූ මහා අකුසල කර්මයෝ පස් දෙනෙක් වැළඳ ගන්නාහුය. විනෙයින් ඔවුහු බොහෝ අකුසල් රැස් කර ගන්නාහු වෙති.

ජීවකයාගේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදහළ බව මැඳුම් සහියේ වන ජීවක සූත්‍රයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

තථාගත ශ්‍රාවකයෝ නම් හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා යන සතර පිරිසයි. බුදුන් වහන්සේ යමක් දේශනා කළා නම් භාවිතා කළා නම් ඊට අනුවම සිව්වනක් පිරිස ගමන් කරන නිසා තථාගත ශ්‍රාවක යන පදවිය උසුලන්නීය. තථාගත ශ්‍රාවකයෝ සියලු සතුන් කෙරෙහි මෛත්‍රීය පැතිර විය යුතුය. දඩු දකුණු මුගුරු බිම තැබීමට උපදෙස් දිය යුතු පිරිසක් විය යුතුය. අනුන් මරාපු දෙයින් අප පෝෂණය වනවායි අප සිතුවත් අපේ ව්‍යාධාමයෙන් අනුන් ප්‍රාණාඝාතයෙහි යෙදුවාය යන්න සිහි කර්ම පහක්කමකි. සියලු සතුන්ම මරණයට බියවෙති. දණ්ඩනයට බියවෙති. මරණයෙන් බියවුණු සතෙකු මරා හෝ මරවා මස් කෑම, වඬඳු මසින් මාංශයෙන් දානයක් දීම කෙතරම් පිළිකුල් ද කියා මොහොතක් කල්පනා කළ යුතුව ඇත.

මෙකල පැවැත්වෙන සාංඝික දාන උදෙසා ගවයන්, වච්චන්, උභරන්, කුකුලන් ආදී සතුන් බහුල වශයෙන් ගෙනවිත්, නසන බව අපේ අපේ ඉදිරියේම අපට පෙනෙන්නට ඇත. ඉහත සඳහන් ජීවක සූත්‍රයට අනුව මස් මාංශ දුන් දෙන දායක දායිකාවෝ ද මස් මාංශ වළඳන සංඝයා වහන්සේ ද අකුසල කර්ම පහක් වැළඳ ගැනීමෙන් අපාගාමී වන බව පැහැදිලි වන්නේය. පින්වතුන් ප්‍රාණවධයෙන් ලත් මසින් මාංශයෙන් සංඝයා වහන්සේ නොවැළඳවීමටත්, තමන්ගේ භෝජනය නිර්මාංශිකව අවිහිංසාවෙන් සකස් කරගෙන වැළඳීමටත් උනන්දු වුවහොත් දෙපැත්තටම අපායෙන් බේරෙන්න පුළුවන් බව ශාසනාලයෙන් දන්වා සිටිමි. - ඩබ්ලිව්. අමරවංශ හිමිපාණෝ විසින්

යම්පාදිත අවිහිංසා හඬ - 2002 ඇප්‍රේල් - 161 කලාපය ඇසුරෙනි. -

මුදල් ගෙවා ලබා ගත්ත ද මස් මාංශවල නියම හිමිකරුවා අප බවට පත් නොවේ. මක් නිසා ද එකී සත්වයන් තම ශරීර විකුණා හෝ පුජා කර නොමැති නිසාය. එසේ නම් අප මිලදී ගෙන ඇත්තේ සත්වයාගේ කැමැත්තෙන් නොදුන් දෙයක් වන සොර බඩුය. දුන් දෙන්නේ ද, දුන් දී පින් ලබා ගන්නේද, පිං පමුණුවන්නේ ද සොරබඩු දුන් දීමෙනි.

සතුන් ඔවුන්ගේ ශරීර කෑමට ලබා දෙන්නේ කොපමණ දසවද බන්ධනයන්ට පාත්‍රවැදිය සත්ව ඝාතනය කරන ස්ථානවලට ගොස් බලන්න. මස් මරන මාළු මරන ස්ථානවලට ගොස් ඔබේ දෙනෙතින්ම බලා ගන්න. එය ඔබට නිර්මාංශික වීමට කරුණක් වනු ඇත. බුදුරදුන් දෙසු පරිදි ඉපදීම දුකයි. මරණය දුකයි යනුවෙන් සියල්ල අතිතය බව පසක් වනු ඇත. තත්පර කිහිපයක දිව රසයට පත් කිරීමට මෙවන්දෑ කරනුයේ කුමකටදැයි ඔබේ සිත ඔබට පවසනු ඇත. - සියරවන්ද විරක්කොඞ්ගේ ලිපියකි. -

**මස් මාංශ දුන් නොදෙමු! මස් මාංශ අනුභව නොකරමු!**  
**සත්ව ඝාතනය හෙළා දැකීමු!**  
**සියලු සතුන්ට අභය දානය ලැබේවා!**  
**අවිහිංසාව මුළු ලොව පැතිරේවා!**

## කර්මය

### 01. බෝධිරාජ කුමාරයාට දරුවන් නැති හේතුව

මෙම කුමාරයා කෝක නද නම් මාළිගාවක් කරවා ගෙට ගෙවිදීමේ මංගල්‍යයට ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කොට මාළිගාවේ පුටුම දොරටුවේ සිට දිගටම ඇතිරිල්ලක් දමා මට දරුවන් ලැබේ නම් බුදුරජාණන් මේ ඇතිරිල්ල පානා වඩන සේක්වායි සිතීන් සිතන ලදී. තමුත් එතැනට වැඩි බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද තෙරුන් ලවා එම පාචාඩිය ඉවත් කොට වැඩිම කළ විට ඒ බව කුමරු බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් විමසුවිට ඔබට දරු සම්පත් නැතැයි වදාළ සේක. එයට හේතුව වශයෙන් ඔබ දෙපල පෙර භවයක නැවු නැගී ගමනක් යද්දී එම නැව කැඩී දුපතකට සේන්දුවූ අවස්ථාවේ ඔබ දේපලට කෑමට කිසිත් නොමැතිව කුරුව බිත්තරන් කුඩා කුරුව පැටවුණු අනුභවය කොට ජීවත් වූ අකුසල ධර්මය හේතුකොට මෙම භවයේදී දරුවන් නොමැතිව ඇති බවට වදාළ සේක. (සංයුත්ත නිකායේ දුතිය අපුත්තක සූත්‍රය)

### 02. මල්ලිකා දේවිය දින 07 ක් අපායේ යාමට හේතුව

කොසොල් රජුගේ අගමෙහෙසිය වූ ඇය හිතර දන් දීම් සිල් රැකීම ධර්මය කට පාඩම් කිරීම් ආදී කුසල්කොට එක බුදු සසුනක එක් වරක් පමණක් දීමට හැකි මහා අසදාස දානය කභවනු දාහතර කෝටියක් වියදම් කොට දානය දී මහා කුසල් රැස්කර ගත් තැනැත්තියක් විය. තමුත් ඇය ජීවිත කාලය තුලදී ඉතා රහසේ සුනඛයෙකු හා සංවාසයේ යෙදුන පාපයෙන් අවසන් මොහොතේ එය සිහිවී දින 07 ක් අපායේ දුක් විද, කළ මහා කුසල කර්ම වැඩි බැවින් ඉන් වුන වි තුසිත දෙවි ලොව උපදින ලදී.



# නිවේදන සහ නොමිලයේ පලකරනු ලබන සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම්

## වැදගත්

- ❖ මෙත් සවීය පුවත් සඟරාවේ පළකිරීම සඳහා එවන සියලු ලිපි ද, දාන-ශිල-භාවනා වැඩසටහන් වලදී දායකත්වය දුරන පිංචතුන්ද, අනෙකුත් පුණ්‍ය කටයුතු වලට අත හිත දෙන පිංචතුන්ද සඟරාවේ ප්‍රකාශනයට පත් කළ යුතු විස්තර A4 ප්‍රමාණයේ කොළවල පමණක් ලියා භාරදිය යුතුය. සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම් නොමිලයේ පලකරනු ලැබේ. කොළ කැබැලි හා තුන්ඩුවල ලියා එවන විස්තර අස්ථාන ගත විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ වගකියනු නොලැබේ.
- ❖ සාමාජික සාමාජිකාවන් විසින් එවන සෑම ලිපියකම හා ලිපිය එවන කවරයේ ද වම්පස උඩ කෙළවරේහි තම සාමාජික අංකය පැහැදිලිව ලියා තිබිය යුතුය. ඔබගේ ලිපිනය ලියාදීම සඳහා භාවනා වැඩසටහන් වලදී අප විසින් ලබාදෙන ලිපි කවරවලද අංකය සඳහන් නොකරන හා වැරදි අංක සඳහන්කරන සාමාජිකයින් බොහෝ දෙනෙකු හමුවී ඇත. මේ අය සඳහා පුවත් සඟරාව පැපරලෙන් නොලැබියාම පිළිබඳව වග කියනු නොලැබේ.

- සංස්කාරක -

## මෙත්සවීය දුරකථන අංක

මෙත්සවීය තොරතුරු විමර්ශනය කරනවිට පරිපාලන නිලධාරී මහතා අමතන්න (0714-014467). එම දුරකථනයේ බිල්පත් ගෙවනු ලබන්නේ මෙත්සවීය මෙමුනි සංසදය විසිනි.

සමලේකම් වරුන් වන මීට අමතරව තුසිත දොමිනොඩ (0777-710765) හා බී. ඩබ්. වමිනිද (දු.ක. 0773-065807) යන මහතන් ගේ පුද්ගලික දුරකථන අංකයන් අමතා ද හදිසි තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

සංසදයේ සභාපති ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා ඇමතීම පුද්ගලික දුරකථන අංක (0714 800800 හෝ 0777 309385) මගින් දුනවල් 12.00-1.00 ක් අතර හෝ රාත්‍රී 8.00-9.00 ක් අතර පමණක් (ඉතා හදිසි අවශ්‍යතාවයකදී ඕනෑම වේලාවක) සිදුකරන්න. (දිනකට දුරකථන පණිවිඩ 30 ක් පමණ ලැබෙන නිසා සාමාජික අංකය හා නම පවසා සංකීර්ණ ලෙස ඔබගේ විමසීම් සිදුකරන්නේ නම් මැනවි.)

## පස්වන භාවනා වැඩසටහන

2004 දෙසැම්බර් සිට ඇරඹීමට නියමිත පස්වන භාවනා වැඩසටහන සඳහා 30.09.2004 දිනට පෙර සාමාජිකත්වය අළුත්කරගත් පළමු කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්ට සහභාගි විය හැක. සාමාජිකත්වය අළුත් කරගන්නා විට භාවනා වැඩසටහනට පැමිණෙන/නොපැමිණෙන බව කාර්යාලයට දන්වන්න. ශාලාවේ ඉතිරි ඉඩකඩ පිරවීම සඳහා නව සාමාජිකයින් තෝරාගැනීම සඳහා අයදුම්පත් භාරගන්නා අවසන් දිනය 24.10.2004 වේ.

**මනාව සැලසුම් කල කොඳුරු නිවසක් සඳහා**  
**Home Sweet Home Design**  
 161, කන්දවිහාර පාර, කළුතර, අලුත්ගම.  
 034-2272040  
 එම්. ඒ. එල්. ව්‍යදලතා  
 වාස්තු විද්‍යා, තාක්ෂණඥ  
 (Architectural Technologist)

**ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව හා පංච අභිඥා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන**  
 2004 නොවැම්බර් අග සිට නැරඹීමට නියමිත වැඩසටහන සඳහා අයදුම්පත් භාරගන්නා අවසාන දිනය 31.10.2004 වේ. (සීමිත ප්‍රමාණයක් පමණක් බඳවා ගැනේ)

**ඉඩමක් විකිණීමට**  
 ගම්පහ මිරිස්වත්තේ ව්‍යාපාරයකට සුදුසු ඉඩමක් විකිණීමට ඇත.  
 (ගම්පහ කොළඹ ප්‍රධාන මාර්ගයට මුහුණලා) වැඩි විස්තර සඳහා  
 033-2228838 අමතන්න.

**දෛමළ භාෂාව විෂය ශ්‍රේණි 2 සිට II දක්වා ඉගැන්වීම**  
**අගනුවර ජනප්‍රිය පාසැලක ආචාරිණී වජිරා ගුණවර්ධන මහත්මිය අමතන්න.**  
**දුරකථන අංකය :-2935866**

**ගිනි නිවන උපකරණ** ඔබගේ වටිනා නිවස, වාහනය, කාර්යාලය, ගම්බාව ඇතුලු සියලුම දේපොල හදිසි වයර් කාංද විමසීම හෝ LP ගෘහ ලීන් වලින් හෝ වෙන යම් කුමන ගිනිකිනිත් හෝ බේරා ගන්න. මෙම උපකරණවල මිල නිවසකට නම් රු. 3300/- කි. වාහනයකට රු. 2300/- ක් සිට ඉහළට රු.34,000/- දක්වා මිල ගණන්වලට ඇත. තවද CCTV කොරකතුරු එලාම් Rechargeable Head Lighth Belts, යනාදී වෙනත් උපකරණ ද විකිණීමට තිබේ. ගිනි නිවන උපකරණ වල ආශ්‍රිත වයර් 10 ක් පමණ වේ. තැවත පිරවිය ද හැක. අලුත් උපකරණවලට දෙවසරක වගකීම, සවිකිරීම නොමිලේ. නමුත් ප්‍රවාහන ගාස්තුව අයකරනු ලැබේ. මෙත්සවීය මෙමුනි සංසදයේ සාමාජික/ සාමාජිකාවන්ට හා කාර්යමණ්ඩලයේ නිලධාරීන්ට 10% ක විශේෂ වට්ටමක්. සෑම මාස 06 කට වරක්ම උපකරණ වල හත්ව පරිත්තාවක් නොමිලේ. විමසන්න.

**ගිසරනෙට් ට්‍රේඩර්ස්,**  
 තැ.පෙ. 12, මහරගම.  
 ෆැක්ස් - 011-2848709, දුරකථන - 071-4862329  
 කාර්යාලය කොළඹ 08, දුරකථන / ෆැක්ස් - 011-2676657  
 e-mail:vsebala@sltnet.lk

**සෙලෙයුලර් දුරකථන විකිණීමට තිබේ**  
 අලුත් මොබිටෙල් සම්බන්ධතාවයට (මොබිටෙල් GSM) රු. 1650/=කි.  
 බබලේ ශර්ඪ්‍යට (මොලයට) අභිනන්තර නැති ජාතිකර්‍යාන සෙලෙයුලර් දුරකථන පමණක් පාවිච්චි කරන්න. අලුත් (Brand New) දෙවැනි වගකීම. රු. 8900/-කිට ඉහළට. ජාතිකර්‍යාන A-130, ක්‍රිකේට් A-35, C-35, එරික්සන් 7-10, සෙර්නිඑර්ක්සන් කැමරා පහසුකම් ද සහිතයි. රු. 2700/-කිට ඉහළට. මොබිටෙල් සම්බන්ධතාවය මාසික කුලිය රු.300/- විනාඩි 03 ක් නොමිලේ. බිලිවිකි සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ. ව්‍යාගන/නිවාස දුරකථන ඇත්වනා දුර අඩි 05 කිට 100 දක්වා රු. 2100/-කිට ඉහළට.  
 විමසන්න  
**ගිසරනෙට් ට්‍රේඩර්ස්**  
 තැ.පෙ. - 12, මහරගම, ෆැක්ස් - 011-2848709, දුරකථන - 071-4862329.



**මෙත් සවිය මෙව්නී සංසඳය සාමාජික අයදුම්පත**

(ඡායා පිටපත්ද භාර ගනු ලැබේ. මෙම සියලු තොරතුරු සම්පූර්ණයෙන්ම රහසිගතව තබා ගනු ලැබේ.)

1. සම්පූර්ණ නම .....
2. ස්ත්‍රී / පුරුෂ භාවය .....
3. ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය. ....  
(ඡායා පිටපතක් අමුණන්න)
4. උපන් දිනය .....
5. වයස .....
6. ආගම .....
7. ස්ථීර ලිපිනය .....
- ..... දුරකථන අංකය .....
8. දිස්ත්‍රික්කය .....
9. විවාහක / අවිවාහක බව .....
10. රැකියාවක් කරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර: .....
- .....
11. කාර්යාලීය ලිපිනය හා දුරකථන අංකය:.....
12. ලිපි එවිය යුතු ලිපිනය: .....
13. ලබා ඇති ඉහළම අධ්‍යාපනික සුදුසුකම්
  1. ....
  2. ....
14. වෙනත් සංගම් ආදියෙහි තනතුරු හෝ සාමාජිකත්වය දරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර
  1. ....
  2. ....
  3. ....
15. ඔබ කිසියම් ශාරීරික රෝගයකින් (ඇඳුම, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, රුධිර පීඩනය, අපස්මාරය) පෙළෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර .....
16. ඔබ කිසියම් මානසික රෝගයක් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර / බෙහෙත් ලබාගෙන තිබේද? ඔව්/නැත.
17. එවැනි මානසික රෝගයකින් පෙළෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර .....
18. ඔබ විසින් සඳහන් කළයුතු මෙහිදී වැගත්යැයි හැඟෙන වෙනත් විස්තර හෝ යෝජනා/අදහස් තිබේනම් මෙහි සඳහන් කරන්න. ....
- .....

මා දන්නා තරමින් ඉහත කරුණු සත්‍ය බවට ප්‍රකාශ කරමි. සාවද්‍ය තොරතුරු සැපයීම සාමාජිකත්වය අවලංගු කිරීමට හේතුවක් ලෙස මා පිළිගනිමි.

දිනය ..... අයදුම්කරුගේ අත්සන .....

**කාර්යාලීය ප්‍රයෝජනය සඳහා**

තේරීම් කමිටුවේ නිර්ණය

සාමාජික අංකය .....

තේරීම් කමිටු සභාපති

විධායක ලේකම්

දිනය .....

සැ.යු. මෙම අයදුම් පත සම්ගම් ඔබ වෙනුවෙන් පවත්වන විවිධ දේශන/වඩමුළු/මහස දියුණු කිරීමේ වැඩ සටහන් සංවිධානය කිරීම, දේශන ශාලා ගාස්තු, ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය උපකරණ ගාස්තු, පුවත්පත් දැන්වීම්, මුද්‍රිත සටහන් සැපයීම, ඡායාරූපය සහිත ප්ලාස්ටික් හැඳුනුම්පත් සැපයීම, තැපැල් ගාස්තු, විදුලිය ගාස්තු, කාර්යාල ගාස්තු හා පරිපාලන නිලධාරී මහතා වෙනුවෙන් කරනු ලබන මාසික ගෙවීම් ආදිය සඳහා යන බරපතල පියවා ගැනීම සඳහා රු. 1000/-ක මුදල් සාමාජිකත්වය පිරිනැමුවාව පසුව එවිය යුතුය. (ඒ ඇතුළත්වීමේ ගාස්තුව රු. 500/- හා වාර්ෂික සාමාජික මුදල රු.500/-වශයෙනි.) මෙම බරපතල ගෙවීමට නොහැකි ඉතා අඩු ආදායමක් ලබන පවුල්වල අය තම ආදායම තහවුරුකළ හැකි ලිපි ලේඛන සහිතව භාග නිලධාරීතුමා මගින් විධායක කමිටුව වෙත සාමාජික ගාස්තුව ඉවත්කිරීම සඳහා කරනු ලබන ඉල්ලුම් සලකා බලනු ඇත. සාමාජික ගාස්තු ගෙවීම, ඔබ තෝරාගත්තාව පසුව කාර්යාලයට පැමිණ සිටු කළ යුතුය. (දිනය පසුව දැනුම් දෙනු ලැබේ). කාර්යාලය සෙනසුරාදා, ඉරිදා ද ඇතුලුව සතියේ දින 5 ක් විවෘතව පවතී. අයදුම් කරන සෑම කෙනෙකුම තෝරා නොගන්නා අතර එසේ තෝරා නොගැනීමට හේතුව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම් අයදුම්පත් විමර්ශනය සඳහා වන ඇතුලත් වීමේ ගාස්තු ගෙවිය යුතු වන්නේය.

නිවැරදි සම්පූර්ණ කරන ලද අයදුම්පත් ජාතික හැඳුනුම්පතේ ඡායා වටපනක් යන ලිපිනය ඇති මුද්දර කවර දෙකක් යමඟ පහත සඳහන් ලිපිනයට තැපැල් මගින් යොමුකරන්න.  
(අයදුම් පත යමඟ කිසිදු මුදලක් හෝ වෙනත්වනක් නොවන ලෙස කාර්යාලයට දැනුම්දෙනු ලැබේ.)  
ලිපිනය:- ගඟුලේ, මෙන් සවිය, ශ්‍රී විජයාචාර්ය, ජ්‍යෙෂ්ඨ ජ්‍යා, නොලොව 06, දුරකථන 0714-014467



# හිං නොහෙන්න බිඳුන්....



06.06.2004 දින කොළඹ ධර්ම ගවේශී බෞද්ධ ආශ්‍රමයේ පැවැත්වූ සිටිනිං චිත්තද්‍රියාවේ බෝධිංසන වන ආරණයේ සම්මට්ඨානාවාර්ය චිත්තද්‍රියා අගය හිමි විසින් පැවැත්වූ විශේෂ භාවනා පුහුණු වැඩසටහනට සහභාගී වූ පිරිස.



28.03.2004 දින මාලුමේ ගව ඝාතන සථානය වෙත ගවයින් නිදහස් කිරීමට හිය අවස්ථාවේදී අවසාන කාලයේදී මරාදමා තිබූ ගවයෙකුගේ හිය සහ හමගලවා ඇති අන්දම.



28.03.2004 දින මාලුමේ ගව ඝාතන ස්ථානයේ ඉතිරිව සිට සියළු ගවයින් අප සාමාජිකයින් විසින් සතුන් නිදහස් කිරීම සඳහා පිං කැට වල වකඟුකල රු.44000/- ක මුදලක් ගෙවා නිදහස්කරගෙන වත් වැල්ලවත් ශ්‍රී වජ්‍යාමාලයේදී ආහාරපාන බෝදෙන අවස්ථාව.



ආනන්ද උපසම්භාව සපුරාලීමට අවස්ථාව උදාසර්‍ය දෙමින් 30.05.2004 දින වැල්ලවත් ශ්‍රී වජ්‍යාමාලයේ අභිප්‍රාප්ත අනංගම ආනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේගේ අනුභාෂණයටයෙක් පැවැත්වූ මෙත් සවය ලේ දත්දීම වැඩසටහන සංවිධානය කල විධායක සමුද්‍ර මුදුල්ල. (ඇස් දත්දීම හා හරිත දත්දීම සඳහා සාමාජිකයින් සියලු දෙනාටම මෙදී තරම් සිදු කෙරුණි.)



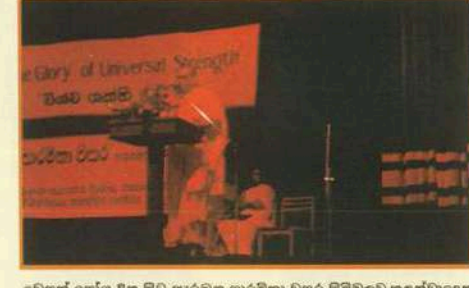
20.06.2004 දින දෙවන අධි මානසික විද්‍යා පාඨමාලාව කිම්කල පිරිස විසින් තම ධන පරිත්‍යාගයෙන් මිලදී ගත් පරිගනක යන්ත්‍රයක් මාරුට සංකීර්ත ස්වාමීන්දුගේ වහන්සේ ගේ අතින් මෙත් සවය කාර්යාලයේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පිරිනමන අවස්ථාව.



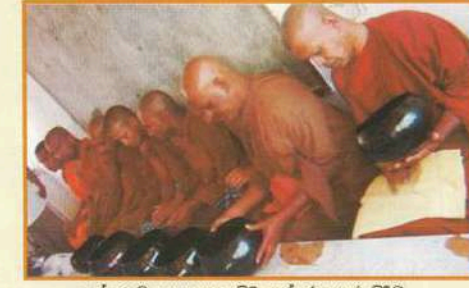
21.11.2003 දිනදී පුර්ව අධිමානසික විද්‍යා පාඨමාලාව හැදෑරූ පිරිසගේ ආයතනවශයෙන් මෙත් සවය සහායක වෙත සංසඳයේ ප්‍රස්ථානලයේ භාවිතය සඳහා කැසට් පටික කරන යන්ත්‍රයක් 25.04.2004 දින පිරිනමන අවස්ථාව.



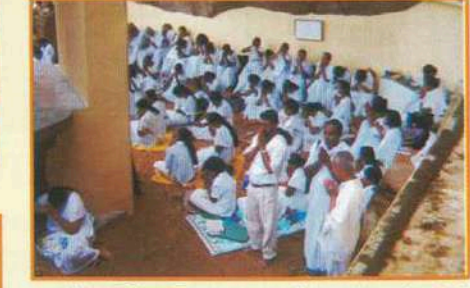
සාමාජික සරත් ඉලංගතිලක මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් වත් රැස්කල රු. 30000/- කට වඩා වටිනා ඉන්ට්‍රා ප්‍රමාණයක් ගාල්ල අධ්‍යාපන කොට්ඨාශය වෙත පිරිනැමීම අති ප්‍රජප්‍ර අංගම ආනන්ද ස්වාමීන්දුගේ වහන්සේ විසින් ශ්‍රී වජ්‍යාමාලයේදී සිදුකරන අවස්ථාව.



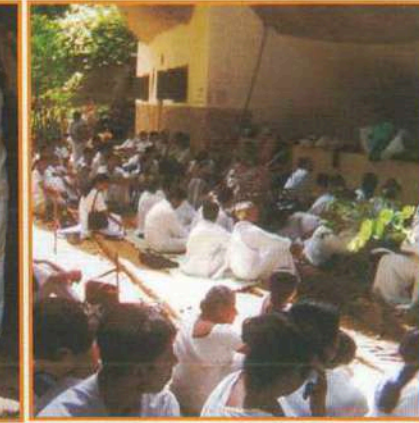
වේසක් පෝය දින සිට අරමුණ පාරමිතා වසර පිළිබඳව හඳුන්වාදෙන ආචාර්ය දෙල්දුටු විද්‍යා ආරාමයේ ස්වාමීන්දුගේ වහන්සේ (25.04.2004)



සල්ලල වන සෙනසුනෙහිදී පාර්තරය පූජා කිරීම



රතනගේ වැඩසිටියායැයි සැලකෙන ඉහුල්ගම ආරණ්‍යයේ පැවැති පුර්ව පුන-ශිල-භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී වූ මෙත්සවය සාමාජිකයින් ගල්ලුනා / ගල්ලුනා මත භාවනාශ්‍රයේගීව සිටින අන්දම (07.09.2003)



02.05.2004 ඉරාදින සල්ලල ආරණ්‍යයේදී පවත්වන ලද අපගේ හතරවන ඉගෙනුම් සහ පුන-ශිල-භාවනා වැඩසටහන සඳහා පූජාව පිණිස තෙවැනි මල්, පාර්තර ආදිය රැගෙන හෙල හරණයෙහි යොදන අරසිල් සමාදන් වූ බස්ථා 6 කින් පැමිණි පිරිස.



දෙවන ඉගෙනුම් සහ පුන-ශිල-භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී වූ මෙත්සවය සංසඳයේ පිරිසගේ කඳුබොඩ විදුරනො භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී භාවනාශ්‍රයේගීව සිටින අවස්ථාවක් (05.10.2003).



### පිං නොහෙළ බිඳුක්....



2004 වසර ආරම්භ වන 01.01.2004 දින වසරේ ප්‍රථම දානය කොළඹ නුණුපිටිය ගංගාරාමයේ සර්වරාත්‍රීය පරිත්‍යාගී ධර්ම දේශනාවට සහභාගී වූ 40 නමකට අධික ගරුතර මහා සංඝරත්නය වෙත මෙන් සවිය සංඝදයේ සභාපති ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න හා සමලේකම් තුසිත දොඹගොඩ මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පිරිනමන අවස්ථාව. (මෙන් සවිය සාමාජිකයින් විසින් පවත්වනු ලබන ප්‍රථම දානය 01.01.2005 දින ද පැවැත්වෙනු ඇත.)



04.01.2004 දින පැවැත්වූ මාස 3 කට වරක් ප්‍රථම ඉරුදෙන පැවැත්වෙන තෙවන දාන-ශීල-භාවනා වැඩ සටහනට සහභාගී වූ 300 කට අධික පිරිස ඇඹිලිපිටිය උල්පත ගම ආරණ්‍යයේදී සිල් සමාදන් වී සිටින අයුරු හා සංඝදයේ සාමාජික සාගර ලක්ෂ්‍යවල මහතාගේ සහ සරත් ඉලංගන්තිලක මහතාගේ ප්‍රධාන දායකත්වයෙන් පළතුරු පමණක් වූ දහවල් දානය පිරිනමන අවස්ථාව.



07.03.2004 දින ආචාර්ය දෙල්දවේ ඥාණසුමන හිමියන් විසින් පවත්වන ලද රෝග සුව කිරීමේ වැඩසටහනට සවන්දෙන සංඝදයේ සාමාජිකයින්.



ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතාගේ උපදෙස් මත පැවැත්වෙන භාවනා වැඩසටහන් මාලාවේ 2004 පෙරවාරි 29 සිට ඇරඹුනු තෙවන භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී වූ පිරිසෙන් කොටසක් සක්මන් භාවනා පුහුණුවන අන්දම.

සංඝදයේ තෙවන භාවනා කණ්ඩායමට රැස්වූ පිරිස විසින් එවන ලද සාමාජික මුදලින් කොටසක් යොදවා අසරණභාවයට පත්වූ සාමාජිකයෙකුගේ භාර්යාවට රෝදපුටුවක් පරිත්‍යාග කරන අවස්ථාව (04.03.2004).