



# මෙත් සවිය

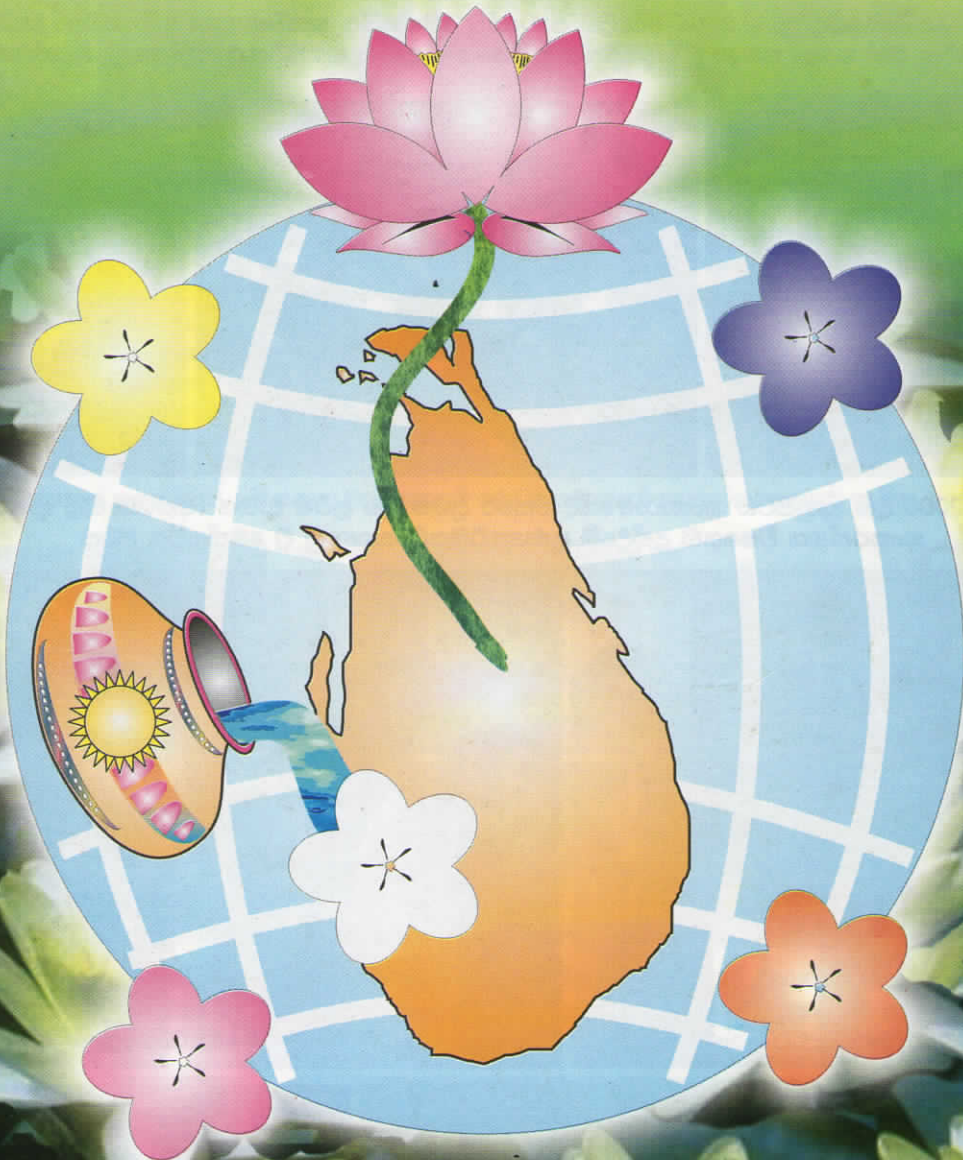
මහස ආධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙත්‍රී සංසදය  
METH SAVIYA NEWSLETTER

• සාමාජිකයින් සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව

• 2005 මාර්තු

• මෙත්සවිය දෙවන කාණ්ඩය

• පස් වන කලාපය



නිතින් මෙත් සිතින් මම් වෙසෙම් වා !  
ගතින් මෙත් සිතින් රෝ මුදුම් වා !  
ඛැතින් තුන් රුවන් ඔස් නගම් වා !  
මෙතින් තෙත් පියම් වා නිවෙම් වා !



### මෙත් සවීය හය වන දාන-සීල-භාවනා වැඩසටහන 05.12.2004



කලපලුවා ව ගෝතම තපෝවනයේදී 05.12.2004 ඉරුදින පැවැත්වූ මෙත්සවීය හයවන දාන-සීල-භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී වූ පිරිස තිස් නමක් පමණ වූ සංඝරත්නය විෂයෙහි දානය හා පිරිකර පිළිගැනූවූ අවස්ථාව



01.01.2005 දින හුණුපිටිය ගංගාරාමයේදී වසරේ ප්‍රථම දින ප්‍රථම දානය (අළියම හීල් දානය) සංඝරත්නය විෂයෙහි දන්දීමේ පුණ්‍යකර්මයට සහභාගී වූ මෙත්සවීය පිරිස



පූජ්‍ය ඛණ්ඩාරවෙල අම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් 02.02.2005 වන ඉරුදින වැඩසටහන සඳහා ධර්ම දේශනාවක් පැවැත්වීම (ධර්ම ගවේෂී බෞද්ධ ආශ්‍රමයේදී) සහ යොවුන් සිතට දහම් සිසිල වෛතස සඳහා අප විසින් ආධාර පිරිනැමීම සහ 06.02.2005 මාසික රැස්වීම අවස්ථාවේදී ඇල්ලේ කුසලඥාණ ස්වාමීන් වහන්සේගේ පැය 2 කට අදික කාලයක් පැවැත් වූ දර්ම දේශනාවට සවින්දෙන පිරිස.



**අප ගැන වචනයක් ....**

මෙත් සවීය සංසදය තීරුවුල් මහසක් ඇති වර්ධනය කරගත් මානසික ශක්තියක් සහිත බුද්ධිමත් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවක් නීති කිරීමේ අරමුණින් අරඹන ලද සාමාජිකයින්ගේ එකතුවකි. ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළ විශේෂඥයින් හා උගතුන් ගෙන්වා සාමාජිකයින් උනුවත් 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 විත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩ සටහන් වැනි ඒ ඒ කාලවලදී පවත්වන වැඩ සටහන් සඳහා සහභාගිවීමේ වරප්‍රසාදය සියලු සාමාජිකයින්ට හිමිවේ. මීට අමතරව සාමාජිකයින්ගේ උනුම හා ශික්ෂණය වර්ධනය කිරීම සඳහා සෑම මාස තුනකටම වරක් දාන - ශීල - භාවනා වැඩ සටහන්ද පවත්වනු ලැබේ. සංසදයේ ප්‍රධාන නිලධාරීන් දරන විධායක කමිටු හා ක්‍රියාකාරී කමිටු සාමාජිකයින් මාංශ භක්ෂණයෙන් හා රහවෙල පානයෙන් තොර දිවි පැවැත්මක් ඇති අය වීම මෙහි පෙරාතුව කටයුතු කරන මෙම සංසදයේ විශේෂත්වයකි. වර්තමාන සාමාජික සංඛ්‍යාව දහසක් පමණ වන අතර මී ප්‍රභ විත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන පැවත්වීම හා නව සාමාජිකයින් බඳවාගැනීම සඳහා සාමාජික අයදුම් පත් හිඟක් කිරීම 2005 මාර්තු මාසයේදී සිදුකෙරේ.

**සාමාජිකයින් සඳහා වැදගත් තොරතුරු**

**මාර්තු ප්‍රථම ඉරුදින මාසික රැස්වීම හා වැඩසටහන 06.03.2005**

06.03.2005 ඉරු දින ප.ව. 2.00 සිට 4.00 දක්වා පැවැත්වෙන ඉහත වැඩසටහන මහාචාර්ය දයාරෝණ්‍ය අතුකෝරාල මහතාගේ ධනාත්මක චින්තය හා සාර්ථකත්වය පිළිබඳ හරවත් දේශනාශක්තිය සමන්විත වේ. එම වැඩසටහන පැවැත්වෙනුයේ කොළඹ 07 බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්මගවේශී බෞද්ධාලයේදී ය.

**මීළඟ දාන-ශීල-භාවනා වැඩසටහන 03.04.2005**

අප සංගමයේ මීළඟ ඉගෙනුම් දාන - ශීල භාවනා වැඩසටහන හා රැස්වීම 2005 අප්‍රේල් මස 03 වන ඉරුදින ගල්දළ-කහව පිහිටි ශ්‍රී කල්යාණී ගෝඨාස්ත්‍රම සංස්ථාවේ ශ්‍රී ගුණවර්ධන ගෝඨාස්ත්‍රමයේදී පැවැත්වේ. එදින වැඩසටහනට සහභාගී වන සියළු සාමාජිකයින් සිල් සමාදාන වීමට සලසු ඇදමින් පැමිණෙන්නේ නම් මැනවි. එදින පැමිණෙන විට හීල් දානය හා දහවල් දානය සඳහා ඔබට හා තවත් කෙනෙකුට සැපයෙන සේ පළතුරු රැගෙන එන්න. මෙත්සවීය භාවනා පවුල්වල සාමාජිකයින් එක් වී (දුරකථන මගින් සාකච්ඡා කර) අවශ්‍ය දානය රැගෙන එමද සිදුකල හැකිය. (මෙදින ආහාරය පළතුරු පමණි).

ගුණා දුර්ග අවස්ථාවක් වන ලංකාවේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන කිහිපයකම අධීපතිත්වය උසුලන සුප්‍රසිද්ධ ධර්ම කථික භාවනා කම්මට්ඨානාචාර්ය අභිපුජ්‍ය භාඋයන් අර්ධම්ම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ භාවනා පිළිබඳ වැඩසටහනක් පෙරවරුණේදී උන්වහන්සේ සමග ධර්ම සාකච්ඡාවක් සවස් වරුණේදී මෙත් සවීය සාමාජිකයින් වෙනුවෙන් මෙදින පවත්වනු ලැබේ.

මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පිරිකර පුරාකිරීමට කැමති හවතුන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයට දැනට හිඟව පවතින පහත සඳහන් ද්‍රව්‍යවලින් (ගරු නාශක ස්වාමීන්ද්‍රයන්ගෙන් හා ලියන මහතාගෙන් අපකළ විමසීමෙන් දැනගත් පරිදි) ශමක පුපාකරන්නේ නම් එය විවාර බුද්ධියෙන් කරනු ලබන මහත් ප්‍රයත්නකර්මයක් වනු ඇත. වතුර මෝටරයක්, හෝන් හසක මහජන ඇමතුම් උපකරණය සඳහා ඇමිප්ලිගරයක්, පවර්හානි උපකරණයක්, දානය පිළියල කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ලොකු ඇළුම්කම් වලං ආදිය. (කැමති සාමාජිකයින්ගෙන් මුදල් මෙදිනට රැස්කර හෝ සංගමයේ මුදල් දමා හෝ මෙම උපකරණ පුපා කිරීමට බලාපොරොත්තු වේ). ස්වාමීන් වහන්සේලා සඳහා අනෙකුත් පිරිකරු රැගෙන එමට කැමති අය රැගෙන එන්න.

මේ සඳහා සහභාගී වන මෙත්සවීය සාමාජිකයින් සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල අය මෙත් සවීය කාර්යාලයට ප්‍රවාහන ගාස්තු සඳහා යන බරපත පියවීමට රුපියල් 200 ක මුදලක් හෝ 2005 මාර්තු 20 දිනට පෙර බැංකුවෙන් ආසන වෙන්කරගත යුතුය. (මේ සඳහා ලි.ප. තැපෑලක් එවනු ලබන "මෙත්සවීය" නමට ලියු වෙක් පත් හා මුදල් ඇනවුම් ද භාරගනු ලැබේ.) කොළඹ 06, ගාඛිට්තා පාර, ශ්‍රී විජයාරාමයෙන් 03.04.2005 ඉරු දින පෙ.ව. 7.00 බැංකුවට පිටත් වේ. ආපසු පැමිණීම ගල්දළ ගෝඨාස්ත්‍රමයෙන් ප. ව. 4.00 වය. ශ්‍රී විජයාරාමයට පැමිණීම ප. ව. 6.00 ට පමණය. අළුත්ගම පංචකප දුපතේ සුනාමියෙන් විපතට පත් වූ භාවනා මධ්‍යස්ථානය සඳහා මෙත්සවීය සාමාජිකයින්ගේ මුදල් එක්රැස්කර ලබාගත් මහජන ඇමතුම් උපකරණ කට්ටලය ගල්දළ ගෝඨාස්ත්‍රමයට යන ගමන අතරමගදී පුපා කිරීමට බලාපොරොත්තු වේ.

**ඇස් පර්ක්ෂණය මෙත් සවීය සාමාජිකයින් සඳහා සහ සාමාජිකයන්ගේ පවුල්වල අය සඳහා නොමිලයේ ඇස්කණ්ණාඩි ලබාදීම**

කපෝවනයේදී සහ ශ්‍රී විජයාරාමයේ දී පැවැත් වූ ඇස් පර්ක්ෂණ කිරීමේ සායන වලට සහභාගී වූ මෙත් සවීය සාමාජිකයින් සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල අය සඳහා තනා නිමකල ඇස්කණ්ණාඩි නොමිලයේ ලබාදීම 06.03.2004 ප්‍රථම ඉරුදින මාසික රැස්වීම පැවැත්වෙන බෞද්ධාලෝක මාවතේ ධම්ම ගවේශී බෞද්ධාලයේදී ප.ව. 2.00 ට සිදුකෙරේ. මෙදිනට නොපැමිණෙන අයට ඉන් පසු මාසයේ එනම් අප්‍රේල් 03 වන දින ගල්දළ ගෝඨාස්ත්‍රමයේ දාන සීල භාවනා වැඩසටහනට පැමිණී විටදී කමාට හිමි එම ඇස්කණ්ණාඩි ලබාගත හැකිය. මෙම පුනාකර්මය සඳහා බරපත දායකත්වය දැරූ ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න හා ශ්‍රී ද සිල්වා මහතා ඇතුළු පිංවතුන්ට අපගේ ආශීර්වාදය හිමිවේ.

**දෙවන හා තෙවන කණ්ඩායම් වල සාමාජිකත්වය අළුත්කරගැනීම**

මෙකෙක් වාර්ෂික සාමාජිකත්වය දීර්ඝ කර නොගත් දෙවන හා තෙවන කණ්ඩායම් වල සාමාජිකයන්ගේ මෙත්සවීය සාමාජිකත්වය 30.04.2005 දින වන විට නැවත දැනුම් දීමකින් තොරව අහෝසි කිරීමට විධායක කමිටුව තීරණය කර තිබේ. සාමාජිකත්වය අළුත් කරගැනීම සඳහා කාර්යාලයට පැමිණිය නොහැකි සාමාජිකයින් හට ගෙවන කාර්යාලය "වැල්ලවක්ක" යැයි සඳහන් කල මෙත්සවීය නමින් ලියු රු: 500/- ක් වටිනා මුදල් ඇනවුමක් හෝ 'මෙත්සවීය' හෝ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් "Meth Saviya" නමට ලියන ලද රේඛනය කල චෙක්පතක්, ලිපිනය ලියු රු: 20.00ක මුද්දර ඇලවූ ලියුම් කවරයක් හා පරණ සාමාජික කාඩ්පතද සමග ලියාපදිංචි කැපුලෙන් ලේකම්, මෙත්සවීය ශ්‍රී විජයාරාමය, පෙතිරිකා පාර, කොළඹ 06, යන ලිපිනයට 30.04.2004 දිනට පෙර එවිය යුතුයි. 06.03.2005 දින බෞද්ධාලෝක මාවතේ ධර්මගවේශී බෞද්ධාලයේ දී පැවැත්වෙන මාසික රැස්වීම අවස්ථාවේදී ද, 03.04.2005 දින ගල්දළ ගෝඨාස්ත්‍රමයේදී දාන-ශීල-භාවනා වැඩසටහන පැවැත්වෙන අවස්ථාවේදී ද සාමාජිකත්වය අළුත්කර ගත හැකිය.

**මෙත්සවීය ප්ලාස්ටික් හැඳුනුම්පත**

ජායාරූපවලට පෙනී සිටි මෙකෙක් ප්ලාස්ටික් හැඳුනුම්පත් නොගත් සාමාජිකයින්ට එය කාර්යාලයෙන් ලබාගත හැකිය.

**මරණයට කැප වූ සතුන් නිදහස් කිරීමේ වැඩසටහන**

වෙසක් මාසයේදී මරණයට කැප වූ ගවයින් හා එළුවන් නිදහස් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන අය පිංකැටුවල එකතු කළ මුදල් 08.05.2005 දිනට පෙර කාර්යාලයට ගෙනවිත් භාරදෙන්න.

**2005 මැයි 01 වන දින මාසික වැඩසටහන නොපැවැත්වේ**

01.05.2005 දින මාසික වැඩසටහන ධම්මගවේශී බෞද්ධාලයේදී නොපැවැත්වේ. මැයි දිනය සේතුකොටගෙන මාර්ග අවහිරතා ඇතිවන හෙයින් සාමාජිකයින් බොහෝ දෙනෙකුගේ ඉල්ලීම මත මෙම තීරණය ගෙන තිබේ. එහෙත් 05.06.2005 ඉරු දින මාසික වැඩසටහන සිටිත් පරිදි ධර්මගවේශී බෞද්ධාලයේදී පැවැත්වේ. මේ පිළිබඳ තැවත ලිපි එවනු නොලැබේ.



# කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි සිංහල අනුවාදය

මුහුදු සරණ වක පිහිටම  
උතුම් නිවන අවබෝධය  
සුවච සුනිදු ඉඳ ගුණ  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

වේවා  
වේවා  
ඇතිවේවා  
වේවා

සන්සුන් ඉඳුරන් නිරිගුණ  
සිහිනුවණින් කටයුතු  
කුල මානෙත් දුසිත  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

ඇතිවේවා  
කෙරේවා  
නොමවේවා  
වේවා

මානෙත් තොර වූ සිත්  
අනුනට කරදරයක්  
සැකැල්ලු ජීවිතයෙක්  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

ඇතිවේවා  
නොකෙරේවා  
ඇතිවේවා  
වේවා

භූතැති දහන් වැනු ගුණ  
පාප කෙලෙස් සිත් පහළ  
කය සිත වචනය පිරිසිදු  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

ඇතිවේවා  
නොවේවා  
වේවා  
වේවා

බියපත් තැති ගත් සතුන්ද  
දිගු මහ සිරැරැහි මේසත්  
කෙලෙසුන් සුන් තුළ රහතුන්  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

වේවා  
වේවා  
වේවා  
වේවා

අහසෙහි පෙනෙනා දිය ගොඩ  
පෙනෙන නොපෙනෙනා පණුවන්  
ඉපදන ඉපදෙන ගතණින්  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

වේවා  
වේවා  
බෝවා  
වේවා

කිසිවෙකු හට වංචා  
කිසිවෙකු හට අවමන්  
කිසිවෙකු හට රිදුමක්  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

නොකෙරේවා  
නොකෙරේවා  
නොකෙරේවා  
වේවා

වකම පුතුන් දිවි ඇති තෙක්  
ඇල්මෙන් රකිනා මව් සේ  
මෙන් සිත සිල් බලයෙන්  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

බෝවා  
වේවා  
සුරැකේවා  
වේවා

සක්මන් කරමින් සිටගෙන  
නොනිදා සැතපෙන ඉඳගෙන  
කොයි ඉරියව්වෙන් මෙන්  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

වේවා  
වේවා  
පැතිරේවා  
වේවා

ලෝකුස උඩයට කොතැනක  
අවුලක් ගැටුමක් පතිත  
වෙර සතුරු සිත් පහළ  
සියලු සතුන් ලොව සුවපත්

වේවා  
නොවේවා  
නොවේවා  
වේවා

ලෝකික ආසාවන් දුරු  
ලොවතුරු මඟ පළ සැපත  
සසරෙහි උපදින දුකින්  
කෙලෙසුන් සුන් කර තිවන්

වේවා  
ලබමිවා  
මිඳෙත්වා  
ලබමිවා

**ධම්මෝ භවෙ රක්ඛති ධම්මචාරී**  
ධර්මයෙහි ගැසිනෙන්නා ධර්මය විසින්ම භවනු ලැබේ.  
**මෙහිනි වඩන සමාජයක් ගොඩනගමු**

# THE METTA SUTRA



This is what should be done by the man who is wise, who seeks the good, and who knows the meaning of the place of peace.

Let him be strenuous, upright and truly straight, without conceit of self, easily contented and joyous, free of cares; let him not take upon himself the burden of worldly goods; let his senses be controlled; let him be wise but not puffed up, and let him not desire great possessions even for his family. Let him do nothing that is mean or that the wise would reprove.

May all beings be happy and at their ease! May they be joyous and live in safety!

All beings, whether weak or strong-omitting none-in high, middle, or low realms of existence, small or great, visible or invisible, near or far away, born or to be born-may all beings be happy and at their ease!

Let none deceive another, or despise any being in any state! Let none by anger or ill will wish harm to another!

Even as a mother watches over and protects her child, her only child, so with a boundless mind should one cherish all living beings, radiating friendliness over the entire world, above, below, and all around without limit. So let him cultivate a boundless good will towards the entire world, uncramped, free from ill will or enmity.

Standing or walking, sitting or lying down, during all his waking hours, let him establish this mindfulness of good will, which men call the highest State!

Abandoning vain discussions, having a clear vision, free from sense appetites, he who is made perfect will never again know rebirth.





**බහු මඩුවෙන්**



# තාපස සහෝදරයන්ගේ අරුම පුදුම ශාපය

අසූ කෙලක් මහ ධනය ඇති බ්‍රාහ්මණ කුලයක වැඩිමහල් දරුවා වී මහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේ බරණැස් නුවර උපන්නා හ. නමින් 'මහාකැවුණ' විය.

තමාගේ පවුලේ බාල සහෝදරයන් සයදෙනෙක් හා එක් සහෝදරයක් ද වූහ. කාමයන් කෙරෙහි නොඇලුණු සිත් ඇති ඔවුහු විවාහ ජීවිතයකට පවා නොගොස් සිටියහ. ජීවිතය පවතින තාක් මව්පියන් දෙදෙනාහට උපස්ථාන කරමින් ගිහි ජීවිතය ගතකොට මව්පියන් දෙදෙනාගේ ඇවෑමෙන් ඔවුන්හට හිමිවූ අසූකෙලක් ධනය දුගී මගී යාවකයන්ට දන්දී තපස් රකිනු පිණිස සෑමදෙනාම හිමාල වනයේ එක් මනරම් විල්තෙරක් සම්පයේ පන්සලක් කර ගෙන පැවිදිවී මහාබෝධිසත්වයන්ගේ අවවාද අනුශාසනාව ඔස්සේ තපස්දම් පුරන්නට වූහ.

පළවැල පිණිස වනයට යන කල්හි ඔවුන් සමූහ වශයෙන් ගොස් ඇසූ දුටු දේවල් සම්බන්ධයෙන් කථාකරමින් ඒවා නෙලන්නට වීම නිසා ඒ නිසන්සල වනයට ගමක් බඳු විය. මෙය දුටු මහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේ සවස පිරිස රැස්කරවා "අසූකෙලක් ධනය අත්හැර අප විසින් මෙසේ ලෝභයෙන් ඵල වැල නෙලීම සුදුසු නැත. එබැවින් මම විතරක් වනයට ගොස් හැමදෙනාටම ඵලවැල නෙලාගෙන එමිසි" කියා සිටියහ. එවිට සෙසු සියලු බාල සහෝදරයෝ 'ආචාර්යන් වහන්සේ අපි නුඹ වහන්සේ නිසා පැවිදි වූවෝ වෙමු. එබැවින් ඔබ වහන්සේ මෙහිම වැඩ සිටින්න. නැගණියද-දාසියද මෙහිම ඉන්න. අපි අට දෙනා වරින්වර ගොස් ඵල වැල සොයාගෙන එන්නෙමු" යැයි කීහ. මහා බෝධිසත්වයෝද ඊට කැමති වූහ. එකැන්පටන් එසේ කරන්නට පටන්ගෙන වාරය පැමිණි තැනැත්තා වනයට ගොස් ඵලවැල සොයාගෙනවිත් ගල් තලාවක් මත එකොළොස් කොටසකට බෙදා තබා ගෙඩිය ගසා තමන්ගේ කොටස ගෙන යන්නේය.

මෙසේ වික කලක් කොට ඵල වැල සෙවීම නවත්වා එක් විලකින් නෙළුම් අල ගෙනවිත් වළඳමින් ධාන්‍ය භාවනා කරන්නට පටන් ගත්හ. ඔවුන්ගේ ගුණ තේජසින් ශක්‍ර භවනද සැලැණි. ශක්‍ර දෙවියෝද ඔවුන්ගේ ගුණ ගැන සැලකිල්ලෙන් සිටියේ අභ්‍යන්තරයේ පවත්නා දුර්ගුණ ක්‍රියාකාරී භාවයට පැමිණීමේ කාරණයක් නැතිව සිටින විට සෑමදෙනාම ගුණවත්තයන් ලෙස ප්‍රකට වෙති. කෙනෙකුගේ දුර්ගුණ - හොඳ නරක තේරුම් ගත හැක්කේ එබඳු කරුණක් ඉදිරිපත් වූ විටය. සක්දෙවි රජු ඒ තවුසන් විමසනු පිණිස ප්‍රකටව පෙනෙන දුර්ගුණ නැති බැවින් දුර්ගුණයක් එලි බසින වැඩක් කළේය. එනම් මහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේ පිණිස තැබූ නෙළුම් අලකොටස පිට පිට දවස් තුනක්ම සැගවීමය. පළමු දිනයේ ගෙඩිය හඩවූ පසු මහා බෝධිසත්වයාණන් වහන්සේ ඵලවැල බෙදා තබන තැනට ගොස් බැඳු කල්හි තමන් වහන්සේගේ නෙළුම් අල කොටස නොදක 'තමන්වහන්සේගේ කොටස තබන්නට අමතක වන්නට ඇතැයි' සිතා නිශ්ඛේදවී සිටියහ. දෙවැනි-තෙවැනි දිනයන්හිද කොටස් නොලැබුන විට තෙවැනි දින සවස්කාලයේදී ගෙඩිය ගසා පිරිස රැස්කරවා කාරණය දන්වා ඒ ඒ දවස්වල ඵල වැල නෙලීමට ගිය අයගෙන් තමාගේ කොට නොතැබීමේ හේතු විචාරහ. සියල්ලෝම ඒ ඒ දිනවල බෝධිසත්වයන් වහන්සේගේ කොටස තැබූ බව කීහ.

එකල්හි බෝධිසත්වයන් වහන්සේ කියන්නේ අප අතර සොරකු විය යුතුය. පැවිද්දන් හට මේ වැඩ සුදුසු නැත. මෙය කළ තැනැත්තා කවරෙකුදැයි දන යුතුයැයි කීහ. ශක්‍රයාද තාපසවරුන්ගේ අදහස විමසනු පිණිස එතැනට පැමිණ නොපෙනී සිටියේය. තාපස පිරිස අතරින් නැගී සිටි බෝධිසත්වයන් වහන්සේගේ දෙවූ සොහොයුරු උපකැවුණ තාපසයෝ බෝධිසත්වයන් වැද තමන්ගේ පිරිසිදු බව මෙසේ කියා සිටිහ.

හෙතෙමේ අශ්වයන්ද ගවයන්ද රිදීද රන්ද මනාප භාර්යයාවන්ද ලබාවා, අඹුදරුවන් ගේ යුක්ත වේවා යනුවෙන් තමන්ගේ පිරිසිදු බව කියමින් ශාප කළහ.

මුලදී මේ ශාප ඇසූ අතින් තාපස-වරුන් 'පිංචක එසේ නොකියන්න, ඔබේ ශාපය දරුණු යැයි' කියා කන්වල ඇහිලි ගසා ගත්හ.

මෙසේ දෙවැනි - තෙවැනි සියලු තාපසවරුන් හා නැගණිය හා දාසියද තමන්ගේ ශුද්ධියද කියමින් මෙසේ ශාප කළහ. මෙයින් කැපී පෙනෙන සිදුවීම වන්නේ අද කාලයේ හැටියට යමෙක් ශාප කරන්නේ 'නැස්වො - වැනස්වො' යන්නෙන් වුවත් මේ තාපසවරුන් පිරිස ශාප කළේ 'කාම වස්තූන්ගෙන් ඉහළින් ලැබේවි සැප සම්පත් ලැබේවා' යනුවෙන් වීමය.

මෙසේ තවුසන්ගේ ශාපකිරීම අසා විශ්මයට පත් ශක්‍රයා 'සෑමදෙනා උතුම්කොට සලකන කාමයන්ට මේ තාපසවරුන් නින්දා කරති. එහි කාරණය විමසිය යුතු යැයි බෝධිසත්වයන් වහන්සේ ඉදිරියට පෙනෙන්නට පැමිණ වන්දනා කොට 'ස්වාමීනී ලෝකයෙහි සත්වයෝ නොයෙක් අයුරින් වෙහෙසී කාමයන් සොයති. කාමයෝ බොහෝ දෙනාට ඉතා ප්‍රිය කරති. ඒ කාමයන්ට කුමන කරුණක් නිසා මේ තාපසවරුන් නින්දා කෙරෙද්දැයි ඇසීය.

එවිට බෝධිසත්වයන් වහන්සේ ඔහුට මෙසේ කීහ. කාමයන් නිසා දඬු මුගුරු ආදියෙන් පහර දෙති. පහර ලබති, බිදිනු ලබති, කායික මානසික දුක්ඛාන්ද -දුක්තානුවාදාදී භයද ඇතිවේ. කාමයන් කෙරෙහි මුලාවූ සත්වයෝ නොයෙක් පවු කම්කොට මරණයෙන් මතු නරකයට යති. කාමයන්හි දෝෂ දක්නා බැවින් තාපසවරු කාමයන්ට ප්‍රශංසා නොකරනිය යනුවෙන් වදාල සේක. ශක්‍රදෙවියෝ තමා බෝධිසත්වයන්ගේ නෙළුම් අල සඟවා කරන ලද වරදට ක්ෂමාව ඉල්ලාගෙන දෙවිලොව ගියහ.

මුදුසරණ පත්‍රයෙහි පලවූ කැමැණියේ වහරහන හිමිපාණන්ගේ ලිපියක් ඇසුරෙනි.

ආවාය්‍යීයන් වහන්සේ, යමෙක් ඔබගේ නෙලුම් අල පැහැර ගත්තේද



# සන්න බොජ්කඩංග



මේ වචනය හැදිලා තියෙන්නේ සන්න+බෝධි+අංග කියන වචන තුන එකතු වෙල යි. දැන් මේ වදන තුනේ තේරුම් පැහැදිලි කර ගනිමු. 'සන්න' කියන්නේ හතට 'බෝධි' කියන්නේ 'අවබෝධ කර ගැනීම' කියන එකයි. 'අංග' කියන්නේ 'කොටස්' වලටයි. එතකොට 'සන්න බොජ්කඩංග' (සන්න+බෝධි+අංග) යන්නෙහි තේරුම 'අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වන කරුණු හතක්' යන්නයි. 'බෝධි' කියන වචනයේ තවත් වැදගත් තේරුමක් ගැන අපි තව විකක් හිතලා බලමු.

"බෝධි" යන වචනය 'බුද්ධිත්වය' හෙවත් බුදු බව සඳහාත් යෙදෙනවා. ඒ නැතත් 'බෝධි' යන වචනයේ අදහස (සියල්ල) අවබෝධ කර ගත් යනුයි. අපේ බුදු භාමුදුරුවන්ට 'බුද්ධ' කියලා කියන්නේ (සත්‍යය) අවබෝධ කර ගත් නිසයි. මේ අනුව 'සන්න බොජ්කඩංග' යනු බුදු බව ලබා ගැනීමට උදව් වන කරුණු හතක් කියලා තේරුම් කරන්නටත් පුළුවන්.

බුදු බව ලබා ගන්නවා කියන්නේ ඉතා උසස් ම අවබෝධය ලබා ගැනීමටයි. ඉතා උසස් ම ඉගෙනීම ලබා ගැනීමටයි. ප්‍රාර්ථනා කරන කෙනකුට කවදා හෝ බුදු බව ලබා ගැනීමට හේතු වන, එහෙම නැත්නම් සත්‍යය අවබෝධ කර ගෙන රහත් බව ලබා ගැනීමට හේතුවන, එහෙමත් නැත්නම් මේ ජීවිතයේ දී ම අපේ ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට උදව් වන මේ බෝධි අංගය හත හෙවත් 'සන්න බොජ්කඩංග' ගැන ඉගෙනීම ඉතා ම වැදගත් කියලා මට හිතෙනවා. අපේ ඇතැම් පොත්වල බෝධි අංග උගන්වන්නේ භාවනාවට සම්බන්ධ කරල යි. භාවනා වඩා සිත දියුණු කර ගෙන සත්‍යය අවබෝධයට උත්සාහ කරන අය මේ බෝධි අංග හත වැඩිම කළ යුතුව වෙනවා. දැන් අපි මේ 'බෝධි අංග' හෙවත් 'අවබෝධයට උදව් වෙන කරුණු හත' වෙන් වෙන් ව විමසා බලමු. දැන් සාධුකාරයක් දෙන්න.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

## ඒ බෝධි අංග හත පිළිවෙලින් මෙසේ ය.

1. සිහිය පිළිබඳ බෝධි අංගය (සති සම්බෝජ්කඩංගය)
2. විමසා දැන ගැනීම පිළිබඳ බෝධි අංගය (ධම්ම විචය සම්බෝජ්කඩංගය)
3. විරිය පිළිබඳ බෝධි අංගය (විරිය සම්බෝජ්කඩංගය)
4. ප්‍රීතිය පිළිබඳ බෝධි අංගය (පීති සම්බෝජ්කඩංගය)
5. සංසිද්ධි පිළිබඳ අංගය (පස්සද්ධි සම්බෝජ්කඩංගය)
6. සිත එකඟ කිරීම පිළිබඳ බෝධි අංගය (සමාධි සම්බෝජ්කඩංගය)
7. හිත සම ව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ බෝධි අංගය (උපෙක්ඛා සම්බෝජ්කඩංගය)

දැන් මේ එක එක බෝධි අංගයන් ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

### 1. සිහිය පිළිබඳ බෝධි අංගය (සති සම්බෝජ්කඩංගය)

යහපත් සිහිය හෙවත් අකුසලට බර නොවී සිත පවත්වා ගැනීම යි. සම්මා සතිය යනු ද මෙය වෙයි. ඉඳුම්, හිටුම්, යාම්, ඊම් හා සැතපීම් යන ඉරියව් හතරේදීත් එසේ ම කවර වැඩක යෙදුනත් ඒ පිළිබඳව කල්පනාවෙන් කටයුතු කිරීමත් හොඳ සිහියෙන් කටයුතු කිරීම ලෙස සලකනව හොඳ සිහිය පවත්වා ගැනීමට හේතු වන කරුණු කීපයක් තියෙනවා. බුද්ධිමත් වීමත්, සිහියෙන් තොර පුද්ගලයන් ඇසුරු නො කිරීමත්, සිහි ඇත්තවුන් ඇසුරු කිරීමත්, හොඳ සිහියෙන් හිටීමට කැමැත්තක් ඇති වීමත් ඒවායින් කීපයක් භාවනාවේ දී මෙන් ම හොඳින් ඉගෙන ගන්නටත් හොඳ සිහිය පවත්වා ගැනීම ඉතා ම අවශ්‍ය වෙනවා. සිහි කල්පනාවෙන් නො සිටියහොත් ගුරුතුමන්ලා කියන දේවල් නො ඇසී යන බව මේ දරුවන් කාටත් පැහැදිලි දෙයක්. ඒ නිසා සිහිය පිළිබඳ බෝධි අංගය වැඩිම හොඳින් අවබෝධ වී හොඳින් ඉගෙන ගැනීමට උදව් වෙන දෙයක්. ඒ බැවින් කවුරුත් තමන් කරන කියන දෙය පිළිබඳව සිහි කල්පනාව ම කටයුතු කරන්නට උත්සාහ කරන්නට ඕනෑ.

### 2. විමසා දැන ගැනීම පිළිබඳ බෝධි අංගය (ධම්ම විචය සම්බෝජ්කඩංගය)

මෙයින් අදහස් කරන්නේ සියල්ල පැහැදිලි නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම යි. පිරිසිදු දන ගැනීම කියලත් කියනව. භාවනාවේ දී නම් විෂය වෙනස් වන බව (අනිත්‍ය) ඒ නිසා ම දුක් බව (දුක්ඛ) හා ස්ථීර කිසිවක් නැති බව (අනාත්ම) තේරුම් ගැනීම පිරිසිදු දන ගැනීම යි.

දිනපතා අප ඉගෙන ගන්නා විට පැහැදිලි ව දන ගැනීමට අවශ්‍ය වෙනව. අපැහැදිලි නම් ප්‍රශ්න කරන්නට ඕනෑ.

ප්‍රශ්න කරලා නිවැරදි ව දන ගන්නට ඕනෑ. අවබෝධය ඇති වන්නේ ඒ විටයි. එතකොට ඉගෙනීම සාර්ථක වෙනවා.

### 3. විරිය පිළිබඳ බෝධි අංගය (විරිය සම්බෝජ්කඩංගය)

ඉදිරියට ම යන්නට අනුබල දෙන හිතේ ගතිය විරියයි. බලාපොරොත්තු අරමුණු ඉටු වන තුරු ම උත්සාහ කිරීම විරිය යි. සම්මා වායාම හෙවත් යහපත් උත්සාහය කියලා කියන්නේත්, මේකට ම තමා. ඉගෙන ගත් දේවල් මතක තියා ගන්නට අලුත් දේවල් ඉගෙන ගන්නට අපට විරිය ඕනෑ. කරපු හොඳ දේවල් තව තව කරන්නටත්, නොකරපු හොඳදෙයක් ඉදිරියේ දී කරන්නටත්, කලින් කළ නරක දේවල් නැවත හෝ කරන්නටත්, නොකළ නරක දේවල කිසි ම දාක නො කරන්නටත් උත්සාහ කරනවා නම් ඒ විරිය පිළිබඳ බෝධි අංගයයි.

### 4. ප්‍රීතිය පිළිබඳ බෝධි අංගය (පීති සම්බෝජ්කඩංගය)

භාවනා කරන තැනැත්තකුට හිතේ සතුට ඕනෑ. දිගටම භාවනා කරන්නට පුළුවන් වන්නේ ඒ විටයි. ඉගෙන ගැනීමටත් හිතේ සතුට ඕනෑ. ඉගෙන ගන්නා විට සතුට දනෙනවා නම් තව තවත් ඉගෙන ගන්නට පුළුවන්. ගණන් හරි යන විට සතුට දනෙනවා නේද? එතකොට තව තවත් අමාරු ගණන් හදන්නට උත්සාහ කරන්නට හිතෙනවා. ඒ නිසා අප ඉගෙන ගන්නා දෙයින් සතුටක් ප්‍රීතියක් ලබා ගන්නට උත්සාහ කරන්නට ඕනෑ. ප්‍රීතියක් අවබෝධයට, ඉගෙනීමට උදව්වන කාරණයක් බව මේ අයට වැටහෙනවා ඇත.

### 5. සංසිද්ධි පිළිබඳ බෝධි අංගය (පස්සද්ධි සම්බෝජ්කඩංගය)

භාවනා කරද්දී, හිත එක් අරමුණකට ගනිද්දී හිත වෙහෙසට පත් වෙන්නට පුළුවන්. ඒ වෙහෙස සංසිද්ධි ගැනීමට තමයි පස්සද්ධි සංබෝජ්කඩංගය කියන්නේ වෙහෙස සංසිද්ධි ගන්නේ කොහොමද? වෙහෙස ඇති නො වන අන්දමින් ආහාර ගැනීම, වෙහෙස ඇති නොවන අන්දමින් ඉරියව් පැවැත්වීම, ආදියෙන් ශරීරයේ වෙහෙසක් හිතේ වෙහෙසක් යන දෙක ම අඩු කර ගන්නට පුළුවන්.

ඉගෙන ගනිද්දීත් හිත වෙහෙසට පත් වෙන්නට පුළුවන්. හුඟක් නිදි මරා ගෙන පාඩම් කළෙත් හිතක් වෙහෙසෙන්නට පුළුවන්. කයක් වෙහෙසෙන්නට පුළුවන්. වෙහෙස නො වන්නට නම් සෑම දෙයක්ම ප්‍රමාණයකට කරන්නට ඕනෑ.

වෙහෙස සංසිද්ධි විධියට කටයුතු කලොත් තමයි අවබෝධය වැඩි වෙන්නේ. හොඳින් ඉගෙන ගන්නට පුළුවන් වන්නේත් ඒ විටයි.



**6. සිත වකඟ කිරීම පිළිබඳ බෝධි අංගය (සමාධි සම්බෝජනධර්මය)**

මෙයින් අදහස් කරන්නේ හිත එක අරමුණක යෙදීමයි. සම්මා සමාධි හෙවත් සිත එකඟ කිරීම කියන්නෙන් මිටමයි. බුද්ධානුස්සති භාවනා වැඩීම ආදියෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේත් සිත එක් අරමුණකට ගැනීමයි. සිත එක අරමුණක බොහෝ වේලාවක් කියාගන්නට පුළුවන් නම් හොඳින් ඉගෙන ගන්නක් පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසා ටික ටික හරි භාවනා වඩලා හිත එක අරමුණක තබා ගැනීමට අපි උත්සාහ කරන්නට ඕනෑ.

**7. හිත සම ව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ බෝධි අංගය (උපෙක්ඛා සම්බෝජනධර්මය)**

සිත සම ව පවත්වා ගන්නවා කියන්නේ හිතට කම්මැලිකමක් එන්නට ඉඩ නොදීමත් හිත සෙලවෙන්නට (වංචල වෙන්නට) ඉඩ නොදීමත් ය. සිත සෙලවෙන්නේ යම් යම් දේවල්වල ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන්. මේ තත්ත්වයන්ගෙන් සිත මුදවා ගෙන මැදිහත්ව පවත්වා ගැනීමට තමයි සිත සමව පවත්වා ගන්නවා කියන්නේ. ඉගෙන ගනිද්දීත් සිතට කම්මැලිකමක් ආවොත් හරි හිත වංචල වුණොත් හරි හොඳින් ඉගෙන ගන්නට බැරි බව මේ ළමයින් දන්නවා නේද? ඒ නිසා අපි හිත සම ව මැදිහත් ව තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නට ඕනෑ.

අපි අද ඉගෙන ගත් මේ කරුණු හත භාවනාවට වැදගත් වෙනවා. ඒ වගේ ම අපේ ඉගෙනීමටත් වැදගත් වෙනවා. ඒ විතරක් නොවෙයි, එදිනෙදා ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමටත් මේ බෝධි අංග වැඩීම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

ඒ වගේම කවදා හෝ නිවන් ලබා ගැනීමට මේ බෝධි අංග මැනවින් පුහුණු කර ගැනීම අවශ්‍ය වෙනවා. ළමයින්ට පුළුවන් තරමින් අවබෝධයට උදව්වන, ඉගෙනීමට මහ පෙන්වන මේ බෝධි අංග පුහුණු කිරීමට උත්සාහ කරන්නට ඕනෑ.

මේ සත්ත බොජ්ඣංග පුහුණු කිරීමෙන් මේ දරුවන්ට හොඳින් ඉගෙන ගන්නටත්, මතු අවස්ථාවක දී නිවන් ලබා ගැනීමටත් හේතු වාසනාව වේවා!

**සාධු! සිධු! සිධු!**

(දහම්පාසල් පොත ඇසුරිනි)

# සිත - මහස සංක්‍රන්තර ගැනීම මහානිස්ස තෙරුණුගේ කථාව

මිහිත්තලේ වැඩවසන මහා නිස්ස තෙරුන්වහන්සේ එක්දිනක අනුරාධපුරයට පිටුපිණිස වඩිමින් සිටියේක. අනුරාධපුර වැඩවිසූ එක් කුලකක් සිය සැමියා සමග වූ කලහයකින් පසු 'මේ සැමියා සමග වද විදින දිගයට වඩා හුදකලාව ගෙයි රැළුම යහපතැයි සලකා ඇති මට්ටමින් හැදපැලද දෙවහනක් මෙන් සැරසී උදෑසනින්ම මිහිත්තලේ දෙසට යනු පිණිස මගට බැස්සාය. මාර්ගයේ ගමන්ගත් මී තොමෝ සන්සුන් පියොවින් මග වඩින්නාවූ වන්දනීයූ තෙරුන් වහන්සේ දක නින්දනීය වූ අදහසක් උපදවා උන්වහන්සේ ලවා තමා දෙස බලවනු පිණිස ශබ්දනගා කොමල සිනාවක් පෑය.

මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහිකරමින් වඩින තෙරුන් වහන්සේ ඒ කුමක්දයි බලනසේක්, ඇයගේ විලික්කු දත්දෙපල දක ස්වකීය අස්ථික කර්මස්ථානය (ඇයගේ දත් ඇට දක - සිහිකලේ මුල් කමටහන) සිතට ආවර්භනවූයෙන් විදසුන් වඩා එහිදීම අර්භත් එලයට පැමිණියේක.

ඇයගේ සැමියා ඇ සොයා එන්නේ තෙරුණුවෝ දක "ස්වාමීනී මෙහි ගැහැණියක් ගියා දුටුවාදයි" විමසුයේය. එවිට තෙරුන්වහන්සේ ගැහැණුද පිරිමිදයි නොදනිමි. මහමග ඇට ගොඩක්තමී ගමන්කරනු දුටුවෙමි යි කී සේක.

ද්වේශාදී යම් වක්‍රුර්ත්‍රිය සංවර කොට නොගෙන වාසය කරන පුද්ගලයා කරා රාග දේවශාදී ළාමක අකුලල ධර්මයෝ ලුහුබැඳ එන්නමී, ඒ වක්‍රුර්ත්‍රිය සංවරකර ගැන්ම පිණිස පිළිපදින්නේය. එසේ පිළිපැද එය රැකගන්නේය. එයින්ම සංවරයට පැමිණෙන්නේයි.

"සොතෙන සද්දං සුක්ඛා"

මෙසේ රූපාදිය නිමිතිකොට සිත්හි කෙලෙස් ඉපදීම වළකන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයයි දතයුතු.

මෙත්සවය සාමාජික - එච්.වී.සමරදිවාකර මහතා විසිනි.

## සිත හඳුනාගැනීම

සිතිවිල්ලක් සිතට නැග වන විට ම	ඔබ
විමැසිල්ලෙන් ඒ සිත හඳුනාගැනුම	සුබ
"අසුවල් සිත යැ ලන රා දොස් මුළු	ගොඩ"
පැවැසිල්ලෙන් ඒ සිත යෙයි එයි පරම	ලබ

සිතිවිල්ලක් සිතට එනවා එක්ක ම ඒ සිතිවිල්ල හඳුනාගැනීම සුබ කරුණකි. රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන තුනෙන් මේ අසුවල් සිත යයි පැවැසීමෙන් ඒ සිතිවිල්ල දළු ලෑම නවත්වා යනු ඇති. ඔබට පරම ලාභය එයි.



### සෝභන සාධාරණ වෛතසික 19 Profitables

1. සද්ධාව - Faith
2. සනිය - Attentiveness - mindfulness
3. හිරිය - Moral Shame - prudence
4. ඔක්කප්පය - Moral dread - discretion
5. අලොභය - Greedlessness
6. අදෝෂය - Hatelessness Amity
7. තත්‍රමජ්ඣත්තා - Specific neutrality-Equanimity
8. කාය පස්සද්ධිය - Composure of mental body
9. චිත්ත පස්සද්ධිය - Tranquility of consciousness
10. කාය ලහුතා - Lightness of mental body
11. චිත්ත ලහුතා - Lightness of consciousness
12. කාය මුද්‍රතා - Bliancy of Mental body
13. චිත්ත මුද්‍රතා - Pliancy of cinsciousness
14. කාය කම්මස්සදාතා - Fitness
15. චිත්ත කම්මස්සදාතා - Fitness  
Wieldiness of mental body
16. කාය පාගුස්සදාතා - Broficiency of mental body
17. චිත්ත පාගුස්සදාතා - proficiency of consciousness
18. කායජ්ජුකතා - Rectitude of mental body
19. චිත්තජ්ජුකතා - Rectitude of consciousness
- 20 සම්මා වාචා විරතිය - Right speech

### විරති වෛතසික 2 Abstinences

1. සම්මා කම්මන්ත විරතිය - Right Action
2. සම්මා ආජීව - Right Livelihood

### අප්පමස්සද්ධ වෛතසික 3 Illimitables

1. කරුණා - Pity
2. මුද්‍රිතා - Appreciation
3. පස්සද්ධිය - Knowledge or Wisdom

### අකුසල වෛතසික 14 Unprofitable

1. මෝහය - Delusion
2. අහිරිය - Lack of Moral shame
3. අනොකප්පය - Lack of Moral fear
4. උද්ධච්චය - Restlessness - agitation
5. ලෝභය - Greed
6. දිට්ඨිය - Wrng view
7. මානය - Conceit
8. දෝෂය - Hate
9. ඉස්සාව - Envy
10. මච්ඡරිය - Stinginess
11. කුක්කුච්චය - Worry
12. ඒනය - Sloth
13. මිද්ධය - Topor
14. විචිකිච්ඡාව - Doubt-perplexity

## කප්මය

### සුප්ප රහතන් වහන්සේ පහන් කුලයක ඉපදීමට හේතුව

මේ ස්වාමීන් වහන්සේ පෙර කාශ්‍යප බුදු සසුනෙහි පැවිදි වී බහුශ්‍රැත නික්මුවක් විය. එසේම ගිහිකල ක්ෂත්‍රිය කුලයක උපන්නෙක් ද වේ. එබැවින් ජාති මඳයෙන් හා සුගතමඳයෙන් මත්ව තමා උසස් කොට අනුන් පහත් කොට සිතමින් කටයුතු කළ අතර ඒ අකුසල බලයෙන් සැවැත්නුවර මිනිදවන කතන්තවල් බලාගන්නා කුලයෙහි ඉපදුන අතර සුප්පිය යයි නම් තබන ලදී. තම මිත්‍ර සෝපාක ගිම්ගෙන් බණ අසා පැවිදිව කලෙක විදසුන් වඩා පසු කලෙක රහත් වූයේය.

2004-12-30 දින සුනාමි විපත් ප්‍රදේශවල (අම්බලන්ගොඩ සිට හම්බන්තොට දක්වා) පැවැති වෛද්‍ය කඳවුරුවලට සම්බන්ධවූ වෛද්‍යවරුන්ගේ, හෙද හෙදියන්ගේ සහ ඖෂධවේදීන්ගේ නාමලේඛනය.

23.01.2005 දින ගල්ගමුවේ දී සහ අහංගම දී පැවැත්වූ වෛද්‍ය සහ මනෝ විද්‍යා උපදේශන සායන සඳහා සහභාගී වූ වෛද්‍යවරුන්, හෙදහෙදියන් හා උපදේශකවරුන්ගේ හා ඖෂධවේදීන්ගේ නාමලේඛනය.

1. වෛද්‍ය අශෝකා විතාන මිය
2. වෛද්‍ය මාලනී ජයවර්ධන මිය
3. වෛද්‍ය වම්පා රණසිංහ මිය
4. වෛද්‍ය දමයන්ති රාමණාකය මිය
5. වෛද්‍ය එස්. අමරසිංහ මිය
6. වෛද්‍ය සුජීත් සේනානායක මයා
7. හෙදනිලධාරී සී.එන්. රත්නායක මහතා
8. හෙදනිලධාරී ඩබ්.එන්.එම්.කේ. මෙන්ඩිස් මිය
9. හෙදනිලධාරීන් ඒ.එස්. පතිරණ මිය
10. හෙදනිලධාරීන් එම්.ආර්. මානෙල් මිය.
11. හෙදනිලධාරීන් ආර්.පී. සදමාලි මිය
12. හෙදනිලධාරීන් ඒ.එල්.එම්.එස්. ලේකනිගේ මිය
13. හෙදනිලධාරීන් වසන්ති කුමාර මිය
14. හෙදනිලධාරීන් ඩබ්.ඩී. සාගර මිය
15. හෙදනිලධාරීන් ඩී.ටී. වික්‍රමසිංහ මිය
16. හෙදනිලධාරීන් ඒ.ආර්.එම්.එන්. මැණික් මිය
17. හෙදනිලධාරීන් සී.ජේ. මේලාරත්න මිය
18. හෙදනිලධාරීන් එල්.එල්.එස්. දිස්නිකා මිය
19. හෙදනිලධාරීන් ශාන්තිනී තේජා කරුණාරත්න මිය
20. ඖෂධවේදී ගාමිණී අමරසිංහ මයා

- ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මයා  
 වෛද්‍ය එම්. එස්. අමරසිංහ මිය  
 ගාමිණී අමරසිංහ මයා  
 ශාන්තිනී තේජා කරුණාරත්න මිය  
 පී. එච්. ඉන්ද්‍රා කුමාර් ජයතුංග මිය  
 එම්. ජී. එම්. කේ. උදයාංගනී මිය  
 ජී. ඩී. අශෝක ශ්‍රියානි මිය  
 එල්. එල්. එස්. දීපිකා මිය  
 එච්. ඒ තේජවතී මිය  
 ඩබ්. එච්. එම්. කේ එම්. විජේසිංහ මිය  
 ඩබ්. ඒ. එස්. එච් විරසිංහ මිය  
 බේ. ඒ. යූ. ඩී. විරසිංහ මිය  
 නිලී අන්දරආරච්චි මිය  
 පී. එම්. ටී. එස්. කාර්යරත්න මිය  
 වන්ද්‍රා ෆර්නන්ඩු මිය

**අපගේ ස්තූතිය:** ඉහත වැඩසටහන් සඳහා ලොරි සපයා දුන් සාමාජික උදය පීරිස් මහතාට, වැන් රට ඇතුළු වාහන සපයාදුන් සරත් ඉලන්ගංගිලක, සාගර ලුනුවිල හා ශාන්තිනී තේජා කරුණාරත්න මිය ඇතුළු පින්වතුන්ට ගිම්බේ.



# නිවේදන සහ නොමිලයේ පලකරනු ලබන සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම්

## වැදගත්

- ❖ මෙත් සවීය පුවත් සඟරාවේ පළකිරීම සඳහා එවන සියලු ලිපි ද, දාන-ශිල-භාවනා වැඩසටහන් වලදී දායකත්වය දරන 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 කෙළවරෙහි 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 තැපෑලෙන් 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 මෙහි සංසඳය විසිනි.

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

සංසඳයේ සහායක ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා ඇමතිම පුද්ගලික දුරකථන අංක (0714 800800 හෝ 0777 309385) මගින් දහවල් 12.00-1.00 ක් අතර හෝ රාත්‍රී 9.00 - 10.00 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.)

### හයවන භාවනා වැඩසටහන

2005 මැයි මස 08 වන දින සිට ඇරඹීමට නියමිත පස්වන භාවනා වැඩසටහන සඳහා 30.04.2005 දිනට පෙර සාමාජිකත්වය අළුත්කරගත් දෙවන හා තෙවන කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්ට සහභාගි විය හැක. සාමාජිකත්වය අළුත් කරගන්නා විට භාවනා වැඩසටහනට පැමිණෙන/නොපැමිණෙන බව කාර්යාලයට දන්වන්න.

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

**ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව හා**  
**පංච අභිඥා පිළිබඳව**  
**දැනුවත් කිරීමේ පස් වන වැඩ සටහන**  
 08.05.2005 දින පෙ.ව. 10.30 ට අරඹනු ලබන  
 වැඩසටහන සඳහා අයදුම්පත්  
 10.04.2005 දින පෙර භාරගනු ලැබේ.

**ඔබේ මංගල සිහිවටනය**  
**විශේෂ අවස්ථා ඡායාරූපගත කර ගැනීමට**  
 විමසන්න: මෙත්සවීය සාමාජික  
 එස්. පී. පියරත්න  
 නො: 2/6/ඩී, ගම්පහ පාර  
 මරිස්වත්ත  
 ටෙලි: 03322 26534

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

**ඉදුම්හිටුම්**  
 රජයේ සේවයේ නියුතු මෙත්සවීය සාමාජිකාවක් වන මම නුගේගොඩට නුදුරුව නැවතීමට සුදුසු ස්ථානයක් කැම සහිතව/රහිතව සොයයි. මෙත්සවීය භාරේ දන්වන්න.  
 (MS-0202-01)

**පරිත්‍යාග**  
 කුඩා ළමයෙකුට රෝද පුටුවක් හා කිහිළිකරු 9ක් තැනී දීමට තිබේ.  
 විමසීම - 2296290 - ශාන්ති



මෙත් සවිය මෙහි සංසදය 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 .....
- .....විද්‍යුත් තැපැල් (e-mail) ..... 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 වැගන්ගැසී හැඟෙන වෙනත් විස්තර හෝ යෝජනා/අදහස් තිබේනම් මෙහි සඳහන් කරන්න. ....
- .....

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

දිනය .....

අයදුම්කරුගේ අත්සන .....

කාර්යාලීය ප්‍රයෝජනය සඳහා

සාමාජික අංකය .....

තේරීම් කමිටුවේ තීරණය

තේරීම් කමිටු සභාපති

විධායක ලේකම්

දිනය .....

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

නි:සි:පු:දි: සම්පූර්ණ කථන ලද අයදුම්පත් ජාතික හැඳුනුම්පතේ ඡායා වටපහක් සහ ලිපිනය ඇති මුද්‍රණ කවච දෙකක් සමඟ පහත සඳහන් ලිපිනයට හැපැල් මගින් යොමුකරන්න.  
(අයදුම් පත සමඟ කිසිදුදලක් හෝ වෙනත්විද්‍යාත්මක ලෙස කැපවීමට හේතු වියදුනු ලැබේ.)  
ලිපිනය- ගඟ ලේකම්, මෙත් සවිය, පුදුම විජයාරාමය, පැවරුණ පාර, කොළඹ 06. දුරකථන 0714-014467



# සිං තොනෙත් බිඳක්.... සුනාම් විපතට පත් අයට ආධාර ලබාදීම



## 27.12.2004 හා 30.12.2004 දිනවල සුනාම් ආධාර හා ඝණික වෛද්‍ය කදවුරු 20 ක්

26.12.2005 සුනාම් විපතේ 40000 ආසන්න පිරිසක් මිය ගිය අතර ගෙවල් 108153 ක් දිස්ත්‍රික් 13ක විනාශවිය. සුනාම් යට පසු දින ලොරි 4 ක පමණ භාණ්ඩ අප සාමාජිකයින් විසින් හම්බන්තොටට යවන ලද අතර දින හතරක් තුල එනම් 30.12.2004 දින ගල්දූව, මාතර, තෝනාගම සිට හම්බන්තොට දක්වා වෛද්‍ය සායන 20 ක්, විශලි ආහාර ද්‍රව්‍ය හා චතුර බවුසර් බෙදා හැරීමට අප සංගමයේ වෛද්‍යවරුන් හෙද හෙදියන් හා සියළුම සාමාරිකයින් සමත් විය.



එක් රැස්කල හා බෙදා හැරිය බෙහෙත් ද්‍රව්‍යවල වටිනාකම පමණක් රැපියල් ලක්ෂ දෙක හමාරක් පමණ වේ. මෙහිදී බෙදාහැර මුළු ද්‍රව්‍යවල වටිනාකම රැපියල් ලක්ෂ හයක් ද ඉක්මවයි. මේ සඳහා මැද කොළඹ රොටරි සමාජයේ සහයෝගයද අපට ලැබීණ.



23.01.2005 සුනාම් යෙන් විපතට පත් අය සඳහා පූජ්‍ය අහංගම ආනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ මහපෙත්වීම යටතේ අහංගම දී වෛද්‍ය කදවුරු පැවැත්වීම, අස්ථානගත වූවන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය බෙදාදීම හා අහංගම ග්‍රාමීය රෝහල වෙත මෙට්ට, මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, ලෙඩුන් ප්‍රවාහනය කරන ට්‍රොලි ආදිය බෙදා දීම. (මුදල් පරිත්‍යාග රැපියල් ලක්ෂ හතර ඉක්මවයි.)



පූජ්‍ය අහංගම ආනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ මූලිකත්වයෙන් ශ්‍රී විජයාරාමයේදී පවත්වන ලද සුනාම් යෙන් විපතට පත් අය වෙනුවෙන් මතක වස්තූ පූජාව හා හත්දවසේ දානය පිරිනමන අවස්ථාව (02.01.2005).



සැකසුම: ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න.



19.12.2004 දින ඇරඹුණු මෙත්සවීය පස්වන භාවනා වැඩසටහනේ ආරම්භක අවස්ථාව හා සක්මන් භාවනාව පුහුණු වන අවස්ථාවක්.



මෙත්සවීය කාමාජිකයින්ට හා කාමාජිකයින්ගේ පවුල්වල අය සඳහා නොමිලයේ ඇස්කණ්ණාඩ් ලබාදීමේ වැටසටහන සඳහා 05.02.2005 දින තපෝවනයේදී හා 09.01.2005 දින මෙත්සවීය මුල්ස්ථානය වන ශ්‍රී විජයාරාමයේදී ශ්‍රී ලංකා අනුමැතිය සංගමයේ දෘෂ්ඨි විශේෂඥ සුධර්මා ඩාලසුරිය මහත්මිය විසින් ඇස් පරීක්ෂා කරන අන්දම.

