



Regular 9/15 pt

ලෝකයේ පවත්නා නිදහස, යුක්තිය සහ සාමය යන්නෙහි පදනම මිනිස් පවුලේ යියලු දෙනාගේ ම සහජ ගරුත්වය හා අත්සතු කළනොහැකි වූ සම අයිතිවාසිකම් පිළිගැනීම වන හෙයින්ද, මානව අයිතිවාසිකම් නොතැකීමේ හා අවඥාවට ලක්කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශ යෙන් මිනිස් වර්ගයාගේ හෘදය සාක්ෂිය සාහසික පීඩනයට භාජනය කෙරෙන මිලේච්ඡ කෘරකම් සිදුවී ඇති හෙයින් ද, මිනිස් වර්ගයාට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හා විශ්වාස ඇදහිලි දැරීමේ නිදහසත්, බියෙන් හා අගහිඟකමින් තොරවීමේ නිදහසත් භුක්ති විදීමට හැකි ප්‍රජාවක් ඇරඹීම පොදු ජනතාවගේ ශ්‍රේෂ්ඨතම අපේක්ෂාව ලෙස ප්‍රකාශයට පත් වී ඇති හෙයින් ද, දුෂ්ඨ පාලනයන්ට හා පරිපීඩනයන්ට විරුද්ධව අන්තිම ක්‍රියා මාර්ගයක් වශයෙන් කැරලි කෝලාහල ඇති කිරීමට මිනිසා පෙළඹවීම වැලැක්වීමට නම් නීති මගින් මානව අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කරදීම අත්‍යාවශ්‍ය වන හෙයින්ද, ජාතීන් අතර මිත්‍ර සම්බන්ධතා තවදුරටත් වර්ධනය කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වන හෙයින්ද, මූලික මානව අයිතිවාසිකම් කෙරෙහින්, මිනිසාගේ ගරුත්වය හා අගය කෙරෙහින්, ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේ සමාන අයිතිවාසිකම් කෙරෙහින්, තම විශ්වාසය හා භක්තිය එක්සත් ජාතීන්ගේ සමාජික ජාතීන් විසින් ප්‍රඥප්තියේහි ස්ථිර ලෙස නැවත පිළිගෙන ඇති හෙයින් ද, සමාජ ප්‍රගතිය හා වඩා යහපත් ජීවන තත්ත්වයක් වඩා පුලුල් ලෙස වර්ධනය කිරීමට අධිෂ්ඨානය කර ඇති හෙයින්ද,

Text sample from *The Universal Declaration of Human Rights*, Sinhala Translation. ([www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR\\_Translations/snh.pdf](http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/snh.pdf))

Regular 11/18 pt

ලෝකයේ පවත්නා නිදහස, යුක්තිය සහ සාමය යන්නෙහි පදනම මිනිස් පවුලේ යියලු දෙනාගේ ම සහජ ගරුත්වය හා අත්සතු කළනොහැකි වූ සම අයිතිවාසිකම් පිළිගැනීම වන හෙයින්ද, මානව අයිතිවාසිකම් නොතැකීමේ හා අවඥාවට ලක්කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශ යෙන් මිනිස් වර්ගයාගේ හෘදය සාක්ෂිය සාහසික පීඩනයට භාජනය කෙරෙන මිලේච්ඡ කෘරකම් සිදුවී ඇති හෙයින් ද, මිනිස් වර්ගයාට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හා විශ්වාස ඇදහිලි දැරීමේ නිදහසත්, බියෙන් හා අගහිඟකමින් තොරවීමේ නිදහසත් භුක්ති විදීමට හැකි ප්‍රජාවක් ඇරඹීම පොදු ජනතාවගේ ශ්‍රේෂ්ඨතම අපේක්ෂාව ලෙස ප්‍රකාශයට පත් වී ඇති හෙයින් ද, දුෂ්ඨ පාලනයන්ට හා පරිපීඩනයන්ට විරුද්ධව අන්තිම ක්‍රියා මාර්ගයක් වශයෙන් කැරලි කෝලාහල ඇති කිරීමට මිනිසා පෙළඹවීම වැලැක්වීමට නම් නීති මගින් මානව අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කරදීම අත්‍යාවශ්‍ය වන හෙයින්ද, ජාතීන් අතර මිත්‍ර සම්බන්ධතා තවදුරටත් වර්ධනය කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වන හෙයින්ද, මූලික මානව අයිතිවාසිකම් කෙරෙහින්, මිනිසාගේ ගරුත්වය හා අගය කෙරෙහින්, ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේ සමාන අයිතිවාසිකම් කෙරෙහින්, තම විශ්වාසය හා භක්තිය එක්සත් ජාතීන්ගේ සමාජික ජාතීන් විසින් ප්‍රඥප්තියේහි ස්ථිර ලෙස නැවත පිළිගෙන ඇති හෙයින් ද, සමාජ ප්‍රගතිය හා වඩා යහපත් ජීවන තත්ත්වයක් වඩා පුලුල් ලෙස වර්ධනය කිරීමට අධිෂ්ඨානය කර ඇති හෙයින්ද,

Regular 14/22 pt

ලෝකයේ පවත්නා නිදහස, යුක්තිය සහ සාමය යන්නෙහි පදනම මිනිස් පවුලේ යියලු දෙනාගේ ම සහජ ගරුත්වය හා අත්සතු කළනොහැකි වූ සම අයිතිවාසිකම් පිළිගැනීම වන හෙයින්ද, මානව අයිතිවාසිකම් නොතැකීමේ හා අවඥාවට ලක්කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශ යෙන් මිනිස් වර්ගයාගේ හෘදය සාක්ෂිය සාහසික පීඩනයට භාජනය කෙරෙන මිලේච්ඡ කෘරකම් සිදුවී ඇති හෙයින් ද, මිනිස් වර්ගයාට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හා විශ්වාස ඇදහිලි දැරීමේ නිදහසත්, බියෙන් හා අගහිඟකමින් තොරවීමේ නිදහසත් භුක්ති

ලෝකයේ පවත්නා නිදහස, යුක්තිය සහ සාමය යන්නෙහි පදනම මිනිස් පවුලේ යියලු දෙනාගේ ම සහජ ගරුත්වය හා අත්සතු කළනොහැකි වූ සම අයිතිවාසිකම් පිළිගැනීම වන හෙයින්ද, මානව අයිතිවාසිකම්

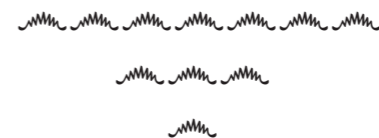
Regular 28/44 pt

හප්පලා හොති මහානිසංසා. කථං  
mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Kathaṃ bhā  
භික්ඛවෙ, ආනාපානස්සති කථං ඛ  
bhikkhave, ānāpānassati kathaṃ bahulikatā  
හොති මහානිසංසා? ඉධ, භික්ඛවෙ  
hoti mahānisaṃsā? Idha, bhikkhave, bhikkhu  
ආනාපානස්සතිසහගතං සතිසම්මේ  
ānāpānassatisahagataṃ satisambojjhaṅgaṃ  
විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නි  
vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissita  
ස්සගගපරිණාමිං, ආනාපානස්සති  
vossaggapariṇāmiṃ, ānāpānassatisaha  
ධම්මවිචයසම්මොඡ්ඤ්ඤං හ

Text from  
Ānāpānasamyuttaṃ,  
Mahāvaggapāli,  
Samyuttanikāya  
(Suttapiṭaka)  
on Tipitaka.org

ආනාපානසංයුතං  Ānāpānasamyuttaṃ

“ආනාපානස්සති, භික්ඛවෙ, භාවිතා ඛභුලීකතා  
“Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā  
මහප්පලා හොති මහානිසංසා. කථං භාවිතා ච,  
mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Kathaṃ bhāvitā ca,  
භික්ඛවෙ, ආනාපානස්සති කථං ඛභුලීකතා මහප්පලා  
bhikkhave, ānāpānassati kathaṃ bahulikatā mahapphalā  
හොති මහානිසංසා? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු  
hoti mahānisaṃsā? Idha, bhikkhave, bhikkhu  
ආනාපානස්සතිසහගතං සතිසම්මොඡ්ඤ්ඤං භාවෙති  
ānāpānassatisahagataṃ satisambojjhaṅgaṃ bhāveti  
විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං  
vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ  
වොස්සගගපරිණාමිං, ආනාපානස්සතිසහගතං  
vossaggapariṇāmiṃ, ānāpānassatisahagataṃ  
ධම්මවිචයසම්මොඡ්ඤ්ඤං භාවෙති...පෙ....  
dhammavicayasambojjhaṅgaṃ bhāveti...pe...  
ආනාපානස්සතිසහගතං උපෙකඛාසම්මොඡ්ඤ්ඤං  
ānāpānassatisahagataṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ





560 pt

# අන්සතු වය 90 pt

ලෝකයේ පවත්නා නිදහස, ක්‍රියා සහ සාමය යන්නෙහි පදනම නිසි පවුලේ ය දෙනාගේ ම සහජ ගරුත්වය හා අන්සතු කළනොහැකි වූ සම අතිවාසිකම් පිළිගැනීම වන හෙත්ද, මානව අතිවාසිකම් නොතැකීමේ හා අවාච්‍ය ලක්කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් නිසි වර්ගයාගේ හෘදය සාක්ෂි සාහසික පිඩනයට භාජනය කෙරෙන මිලේච්ඡ කාරකම් සිදුවී ඇති හෙත් ද, නිසි වර්ගයාට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හා විවාස ඇදහිලි දැරීමේ නිදහසත්, බියෙන් හා අගහිඟකන් තොරවීමේ නිදහසත් භුක්ති විදීමට හැකි ප්‍රජාවක් ඇරඹ පොදු ජනතාවගේ යෙහෙම අපේක්ෂාව ලෙස ප්‍රකාශයට පත් වී ඇති හෙත් ද

Heavy 14/22 pt

---

# නායක 168 pt