නිතින් මෙත් සිතින් මම් වෙසෙම් වා
ගතින් මෙන් සිතින් රෝ මුදම් වා
බැතින් තුන් රුවන් ඔප නගම් වා
මෙතින් නෙත් පියම් වා නිවෙම් වා

මෙත් සවිය

මනස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෛත්‍රී සංසදය

METHSAVIYA NEWSLETTER

සාමාජිකයින් සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව ❊ 2015 අගෝස්තු ❊ **මෙත් සවිය** දහතුන් වන කාණ්ඩය ❊ විසිහය වන කලාපය

ශ්‍රී විජයාරාමය, ෆෙඩ්රිකා පාර, කොළඹ - 06. දු: ක: 0714 0144 67, 0112 50 50 88
වෙබ් අඩවිය : www.methsaviya.lk / www.methsaviya.org විද්‍යුත් තැපැල : office@methsaviya.org

මෙත් සවිය

මනස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෛත්‍රී සංසදය

හෙළදිවට බුදුහිමි වැඩමකර
වසර 2600 ක් සපිරීම
නිමිතිකොට
2012/01/08 වන
දුරුතු පොහෝ දින
ඓතිහාසික මහියංගන
රාජමහා විහාර පුදබිමෙහි
අඩි 84 ක් උසැති
බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ නෙලිම
මෙත් සවිය විසින් අරඹන ලදී.

ඇස්තමේන්තු ගත මුදල
රුපියල් ලක්ෂ 350 ක්
පමණ වේ.

මෙම අටමහා කුසල කර්මයට ඔබත් දායකවීමට කැමති නම් විමසන්න

☎ 0714 0144 67, 0112 50 50 88 ✉ office@methsaviya.org

මෙත් සවිය

මනස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෛත්‍රී සංසදය

ශ්‍රී විජයාරාමය, ෆෙඩ්රිකා පාර, කොළඹ - 06.
දු:ක: 0714 014467, 0112 505088 වෙබ් අඩවිය : www.methsaviya.org / www.methsaviya.lk විද්‍යුත් තැපෑල : office@methsaviya.org

මෙත් සවිය 2015 වසර සඳහා පත් වූ විධායක කමිටුව

ගරු පැවිදි අනුශාසක

ගරු පැවිදි අනුශාසක, ශ්‍රී විනයාචාර්ය ශ්‍රී ධර්ම රක්ෂිත,
වංසාලංකාර අමරපුර නිකායේ
ගරු අධිකරණ සංඝනායක
අතිපූජ්‍ය අහංගම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

ගරු සභාපති

විද්‍යා කීර්ති, ශාසනදීපන, ලෝකාර්ථචාරී,
විද්‍යාවාචස්පති, දේශමාන්‍ය, විශ්ව විද්‍යා
අධිමනෝවිද්‍යාවේදී, නාලන්දා කීර්ති ශ්‍රී
මහාචාර්ය චන්දන ජයරත්න මහතා.
දූ.ක : 0714800800 ෆැක්ස් : 0115678000
විද්‍යුත් ලිපිනය : chandanajayaratne@gmail.com

ගරු උප සභාපතිවරු

වෛද්‍ය කාංචන ඇලපාත මහතා.
වෛද්‍ය චන්දිම මාරසිංහ මහතා.

ගරු සම ලේකම්වරු

එච්. එම්. චින්තක බණ්ඩාර මහතා.
දූ.ක : 0718114477
සුරංග ලියනගේ මහතා.
දූ.ක : 0775994987

ගරු භාණ්ඩාගාරික

චමින්ද ඉන්දික මහතා.
දූ.ක : 0712299212

ගරු උප භාණ්ඩාගාරික

ඉන්දික තෙන්නකෝන් මහතා.

ගරු සංස්කාරක

එම්. කේ. ප්‍රියන්ත මහතා
දූ.ක : 0712285680

ගරු කාරක සභිකවරු

ධර්මසිරි ජයසිංහ මහතා
ප්‍රදීප් යහම්පත් මහතා
සම්පත් රත්නතිලක මහතා
මෙනුර ඩයස් මහතා
දර්ශන ගලප්පත්ති මහතා
ධනුෂ්ක ගයාෂාන් මහතා

වෙබ් අඩවි සහ මාධ්‍ය කමිටුව - සභාපති

මංජුල පද්මකුමාර මහතා

බුදු පිළිම කමිටුව - සභාපති

පී. ප්‍රේමදාස පෙරේරා මහතා

කාන්තා කමිටුව - සභාපතිනිය

රංජනී උදුගොඩ මහත්මිය

තරුණ කමිටුව - සභාපති

ප්‍රසාද් අබේසිංහ මහතා

අසරණ සරණ කමිටුව - සභාපතිනිය

ඩී. එම්. ජී. ආර්. හේරත් මහත්මිය

අප ගැන වචනයක්

මෙත් සවිය සංසදය නිරවුල් මනසක් ඇති වර්ධනය කරගත් මානසික ශක්තියක් සහිත බුද්ධිමත් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් වසර දහයකට පෙර අරඹන ලද සාමාජිකයින්ගේ එකතුවකි. වර්තමාන සාමාජික සංඛ්‍යාව 4500 ඉක්මවා ඇත. ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළ විශේෂඥයින් හා උගතුන් ගෙන්වා සාමාජිකයින් දැනුවත් කරනු වස් විවිධ වැඩසටහන් මේ මගින් 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 සමත් වන අන්දම, කාල කළමණාකරනය, නායකත්වය, ත්‍රෛමාසික චිත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටන් වැනි ඒ ඒ කාලවලදී පවත්වන වැඩසටහන් සඳහා සහභාගිවීමේ වරප්‍රසාදය සියලු සාමාජිකයින්ට හිමිවේ. මීට අමතරව සාමාජිකයින්ගේ දැනුම හා ශික්ෂණය වර්ධනය කිරීම සඳහා සෑම මාස තුනකටම වරක් දාන - ශීල - භාවනා වැඩසටහන්ද පවත්වනු ලැබේ. සංසදයේ ප්‍රධාන නිලතල දරණ විධායක කමිටු හා ක්‍රියාකාරී කමිටු සාමාජිකයින් මාංශ භක්ෂණයෙන් හා රහමෙර පානයෙන් තොර දිවි පැවැත්මක් ඇති අය වීම මෛත්‍රී පෙරදැරිව කටයුතු කරන මෙම සංසදයේ විශේෂත්වයකි.

වැල්ලවත්ත ශ්‍රී විජයාරාමය ප්‍රධාන මූලස්ථානය පවත්වා ගනිමින් **"මෙත් සවිය"** මෛත්‍රී සංසදය පසුගිය දශකය පුරා සමථ විපස්සනා භාවනාවන් භාරදහස් පන්සීයකට අධික පිරිසකට උගන්වා ඇති අතර, ශාසන අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ඇපකැප වී කටයුතු කර ඇත. මීට අමතරව බෞද්ධ භාවනාවේ ප්‍රයෝජනය පිළිබඳව විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පවත්වමින් දෙස් විදෙස් ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රන වලට එම පර්යේෂණ පත්‍රිකා ඉදිරිපත් කරනු ලබන, අප දන්නා පරිදි ලංකාවේ ඇති එකම ආයතනය ද "මෙත් සවිය" වේ. (මින් සමහරක් අපගේ වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැක). තවද මිරිසවැටිය සළපතල මළුව ප්‍රතිසංස්කරණය ආරම්භ කිරීම, නාගදීප වන්දනාවේ යන බැතිමතුන්ගේ පහසුව සඳහා වසර 30 ක දිගු යුද්ධය නිම වී මාස 06 ක් යාමට පෙර නාගදීපය සහ කිළිනොච්චියේ ලුම්බිණි විහාරයේ වැසිකිළි පද්ධතීන් සාදා නිම කොට පූජා කිරීම. මහියංගන රජමහා විහාරයේ ලක්ෂයකට වැඩි පිරිසකට පිරිසිදු ජලය පානය කළ හැකි ජල පිරිපහදුවක් සාදා පූජා කිරීම. ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහල වීම සහ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ලංකාගමනය සිදුවී වසර 2600 ක් ඉක්මවීම සැමරීම සඳහා අසූහාරදහසක් ධර්මස්කන්ධය සිහි වන අයුරින් ඓතිහාසික මහියංගන රජමහා විහාර පුදබිමෙහි අඩි 84 ක් උසැති **"2600 සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති සමරු බුදු පිළිමය"** ඉදි කිරීමේ කටයුතු ආරම්භ කිරීම, එසේම රෝද පුටු පරිත්‍යාග කිරීම, කොළඹ ජාතික රෝහල, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල හා මහරගම පිළිකා රෝහල ඇතුලු රෝහල් ගණනාවකට අවශ්‍ය උපකරණ ලබාදීම වැනි ලොකු කුඩා සත්කාරයන් රැසක් පසුගිය වසර පුරා ඉටුකර ඇත.

සියලු ලෝ සතුන්ගේ සිත්තුල මෛත්‍රිය පැතිරේවා.....!

සාමාජිකයින් සඳහා වැදගත් තොරතුරු සහ ඉදිරි වැඩසටහන් පිළිබඳ විස්තර

පළමුවෙනි ඉරුදින මාසික රැස්වීම

සෑම මසකම පළමුවෙනි ඉරුදින සිරිත් පරිදි අනිවාර්යයෙන් දාන - සීල - භාවනා වැඩසටහන් සඳහා (සඳහම් චාරිකාවේ නොයෙදෙන දින වලදී) මාසික රැස්වීම් සහ විශේෂ දේශනය කොළඹ 07, බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධම්ම ගවේශි බෞද්ධ ආශ්‍රමයේ දී පැවැත්වේ. එහෙයින් දැන්වීමක් ලැබුන ද නොලැබුන ද සෑම මසකම පළමුවන ඉරුදින (සඳහම් චාරිකාවල යෙදෙන දින වලදී හැර) ඉහත මාසික රැස්වීම් සඳහා ප.ව. 2.00 - 4.00 අතර කාලය තුල පැමිණෙන ලෙස සියලු සාමාජිකයින්ගෙන් මෙත් සිත් පෙරදැරිව ඉල්ලා සිටින්නෙමු. ඉදිරි වැඩ සටහන් පිළිබඳ තොරතුරු වෙබ් අඩවියෙන් ද ලබාගත හැක. මෙම වැඩ සටහන් සඳහා දිවයිනෙහි සුප්‍රසිද්ධ ධර්මදේශක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ නමක් වැඩම කරවීම හෝ පෞරුෂ වර්ධන යෝග වැඩසටහන් ආදී විශේෂිත වැඩසටහනක් හඳුන්වාදීම සඳහා ගිහි භවතකු හට හෝ ආරාධනා කිරීම කරනු ලැබේ. මේ සඳහා සාමාජිකයන්ගේ යෝජනා වෙතොත් සභාපති / ලේකම් තුමා වෙත දන්වන්න.

... සාමාජිකයින් සඳහා වැදගත් තොරතුරු සහ ඉදිරි වැඩසටහන් පිළිබඳ විස්තර

නොමිළයේ පැවැත්වෙන අක්ෂි සායනය සහ ඇස්කන්ණාඩි ලබාදීම

2015 - 09 - 13 වන ඉරු දින පෙරවරු 8.30 සිට පස්වරු 2.00 දක්වා ෆෙඩ්රිකා පාරේ පිහිටි ශ්‍රී විජයවර්ධනාරාමයේ දී (මෙත් සවිය කාර්යාලය අසල) අක්ෂි සායනයක් සහ අවශ්‍ය අයට නොමිලයේ ඇස් කණ්නාඩි ලබාදීමක් සිදු කෙරේ.

මෙත් සවිය සාමපිකයින්ට සහ එම පවුල්වල අයටත් ඇස්පෙනීමේ දුර්වලතාවයන්ගෙන් පෙළෙන අඩු ආදායම් ලබන සාමාජිකයින් අඳුරන අයට සහ අසල්වැසියන්ටත් මෙම සායනයට පැමිණ ඇස් පරීක්ෂාකරවා ගෙන ඇස්කණ්නාඩි ලබාගැනීමේ අවස්ථාව ඇත. සියලුදෙනාම පැමිණෙත්වා !

මෙහිදී ඇස් පරීක්ෂා කිරිම දෘෂ්ඩි විශේෂඥ නුගේගොඩ සයිට් එන් ස්ටයිල් ඔප්ටොමෙට්‍රිස්ට්ස් අධිපතිනී මෙත්සවිය සාමාජිකා නෙරංජලා කන්නන්ගර මහත්මිය විසින් සිදුකරන අතර, මේ සඳහා ආධාර වලින් කොටසක් මැද කොළඹ රොටරි සමාජයෙන් ලැබේ.

කමිටුවල සාමාජික සාමාජිකාවන් සඳහා වන පුද්ගල ප්‍රවර්ධන හා නායකත්ව පුහුණු වැඩසටහන් මාලාව

පැය හතරේ වැඩුමුළු 5 කින් හා බණ්ඩාරගම සර්වෝදය පරිශ්‍රයේ පැවැත්වෙන එක්දින බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සහිත වැඩමුළුවකින් ද සමන්විත ඉහත වැඩසටහන අවසානයේ සහභාගීවන 80% ට වැඩි පැමිණීම සහිත කමිටු සාමාජිකයින් හට වටිනා සහතික පත්‍රයක් පිරිනැමීමට කටයුතු යොදා ඇත.

භාණ්ඩාගාරික චමින්ද ඉන්දික මහතාගේ හා සමලේකම් චින්තක බණ්ඩාර මහතාගේ සම්බන්ධීකරණයෙන් පවත්වනු ලබන මෙම වැඩමුළුව පවත්වනු ලබන්නේ, ප්‍රවීන පුද්ගල ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් මෙහෙයුම්කරු වන **ප්‍රියන්ත මුතුතංත්‍රී මහතා** විසිනි.

වැඩමුළුවලදී ආහාර පාන සහ දායකත්වය ලබාදුන් සහ ඒ සඳහා බලාපොරොත්තු වන සියළු පින්වතුනට මෙත් සිත් පෙරදැරිව පුණ්‍යානුමෝදනා කරන්නෙමු.

පහත දැක්වෙන දිනයන්හිදී නායකත්ව පුහුණු වැඩසටහන් මාලාව පැවැත් වේ

2015 / 06 / 11 වන දින	පෙ.ව.	9.00	සිට	ප.ව. 1.00 දක්වා,
2015 / 08 / 16 වන දින	ප.ව.	1.00	සිට	ප.ව. 5.00 දක්වා,
2015 / 09 / 06 වන දින	පෙ.ව.	9.00	සිට	ප.ව. 1.00 දක්වා,
2015 / 10 / 04 වන දින	පෙ.ව.	9.00	සිට	ප.ව. 1.00 දක්වා,
2015 / 11 / 01 වන දින	පෙ.ව.	9.00	සිට	ප.ව. 1.00 දක්වා,
2015 / 12 / 13 වන දින	ප.ව.	1.00	සිට	ප.ව. 5.00 දක්වා,

මේ සඳහා මෙත් සවිය ක්‍රියාකාරී කමිටුවේ සහ අනු කමිටුවල සාමාජික සාමාජිකාවන් 60 කට අධික පිරිසක් සහභාගී වේ.

මීළඟ චිත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන්

33 වන චිත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන 2015/08/23 වන ඉරු දින ආරම්භ වීමට නියමිතය. 34 වන භාවනා වැඩසටහන 2015 නොවැම්බර් මස 15 ඇරඹීමට නියමිතය. ඒ සඳහා 2015/10/11 දිනට තෙක් නව අයදුම්පත් භාරගනු ලැබේ. තවද සාමාජිකත්වය අළුත් කරගත් පැරණි සාමාජිකයින්ට ද ඒ සඳහා සහභාගි විය හැක. සාමාජිකත්වය අළුත් කරගන්නා විට භාවනා වැඩසටහනට පැමිණෙන/නොපැමිණෙන බව කාර්යාලයට දන්වන්න.

පුස්තකාලයෙන් ලබා ගත් පොත් නැවත ලබා දෙන්න

පුස්තකාලයෙන් ලබා ගත් පොත් නැවත ලබා දෙන මෙන් සියළුම සාමාජිකයින්ගෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමු.

මෙත් සවිය හැඳුනුම්පත සහ සාමාජිකත්වය අළුත්කර ගැනීම

මෙත් සවිය හැඳුනුම්පත් මෙතෙක් ලබා නොගත් සාමාජිකයින් එම හැඳුනුම්පත් මෙත් සවිය කාර්යයාලයට පැමිණ ලබා ගන්න. තවද මෙත් සවිය රඳා පවතින්නේ ඔබගේ සාමාජික අරමුදල් මතය. එබැවින් සාමාජිකත්වය අළුත් කර නොගත් අය වෙත්නම් හැකි ඉක්මනින් සාමාජිකත්වය අළුත්කරගෙන අප සංසදයෙන් කෙරෙන සියළුම පුණ්‍යකටයුතු වල කොටස් කරුවකු වන්න.

මුද්දර ආධාර

මුද්දර ගාස්තු වැඩි වී ඇති බැවින් සංසදයේ ලිපි කටයුතු සඳහා මුද්දර පරිත්‍යාග කිරිම කැමති පින්වතුන් හට කැමති ප්‍රමාණයක මුද්දර කාර්යාලයට පරිත්‍යාග කරන ලෙස මෙත් සිත් පෙරදැරිව ඉල්ලා සිටිමු.

අසරණ සරණ සහ මරණයට කැප වූ සතුන් නිදහස් කිරීම සඳහා පිංකැටවල එකතු කළ මුදල්

සතුන් නිදහස් කිරීම සඳහා පිං කැටවල එකතු කළ මුදල් භාරදීමට කැමති අය කාර්යාලයට එම මුදල් භාර දී පිං පත්‍රිකාවක් ලබා ගන්න.

මීළඟ මෙත් සවිය සඟරාවේ පළ කිරීම සඳහා සාමාජිකයින්ගේ ලිපි සහ නොමිලයේ පළ කරනු ලබන දැන්වීම් භාර ගැනීම

මීළඟ මෙත් සවිය සඟරාවේ පළ කිරීම සඳහා ලබාදෙන සාමාජිකයින්ගේ ලිපි සහ නොමිලයේ පළ කරනු ලබන දැන්වීම් 2015 - 11 -15 දිනට පෙර සභාපතිතුමා වෙත හෝ කාර්යාලයට හෝ භාර දෙන්න.

නොමිලයේ බෙදා හරිනු ලබන ස්වයංජාත ඇල් වී පැල ලබාදීම

ශ්‍රී ලංකා පොලීසියේ සේවය කරනා ඒ.එන්.පී.මැන්ඩිස් මහතාගේ සම්බන්ධීකරණයෙන්, ලෝකයේ සත්ත්වයා හටගත් කාලයේ තිබුනා යැයි අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයේ සඳහන් වන පොතු නැති, ගොඩ හැදෙන පවුලකට එක් පැලයකින් වසරක් පුරා අවශ්‍ය සහල් ප්‍රමාණය ලබා දෙන සුවිශේෂී ඇල් වී වර්ගයේ පැල 2 ක් සාමාජිකත්වය පවත්වාගෙන යන මෙත්සවිය සාමාජිකයින් හට වැල්ලවත්ත ශ්‍රී විජයාරාමයේ කාර්යාලයට පැමිණ ලබා ගැනීමට කටයුතු යොදා ඇත. ක්ෂනිකව වැවෙන පැලයකි.

"එකල්හි කුඩු රහිත වූ දහයියා (පොතු) රහිත වූ සුවඳ ඇත්තා වූ සහල්ම ඵලකොට ඇත්තා වූ හැල් පහල වූයේය"

- අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රය -

සුව සෙත

ප්‍රාණ / විශ්ව ශක්ති ක්‍රම මගින් සමහර රෝග සඳහා සිත දියුණු කරගත් පුද්ගලයින් විසින්

රෝග සුවකිරීමේ නොමිළයේ පැවත්වෙන සුව සෙත වැඩසටහන

ඉරු දිනවල දී පෙ.ව. 11.00 - 2.00 දක්වා

(මාසයේ පළමු ඉරු දින හැරෙන්නට) ශ්‍රී විජයාරාමයේ දී.... පැවැත්වේ.

කාර්යයාලයෙන් හෝ කමිටු සභාපති ප්‍රභාත් විජේසිංහ (0777 328 565) මහතාගෙන් විමසා පැමිණෙන්න.

සමථ භාවනාවේ සතලිස් කමටහනෙන් එකක් වන

අහාරේ පටිකූල සඤ්ඤා භාවනාව

හෙවත් ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥාව (ආහාරයෙහි පිළිකුල් සංඥාව) වඩන ආකාරය

ප්‍රාණියෙකුගේ පැවැත්ම සඳහා වන ආහාර වර්ග හතරකි. පැවැත්ම සඳහා සසර කතරින් එතෙර වීම සඳහා ආහාර ගන්නවා යන හැඟීමෙන් තොරව සසර බැඳ තබන තෘෂ්ණාව වැඩෙන ආකාරයෙන් රස තෘෂ්ණාව වැඩෙන පරිදි ආහාර රසයට ගිජුව ඒ සඳහාම වෙහෙසෙන, මුදල් උපයන, හැඟීම මිනිසා තුල අඩු වැඩි වශයෙන් පවතී. ඒ පිළිබඳ දැන්වීම් වලින් ජනමාධ්‍ය පිරී පැවතීම, ආහාර රසය අඩු වූ විට නිවෙස් වල ඇතිවන අඩ දබර ආදිය මීට කදිම නිදසුනක් වේ.

රස තෘෂ්ණාව ප්‍රහීන කරනා නිවනට යන යෝගාවචරයා වැඩිය යුතු වූ ආහාරේ පටිකුල සඤ්ඤා භාවනාව පහත පරිදි දස ආකාරයකින් ආහාරයෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කරමින් වැඩිය යුතුය.

සිව් වැදෑරුම් ආහාර පහත පරිදිය

1. කබලිඞකාරාහාරය
2. ඵස්සාහාරය
3. මනෝ සඤ්චේතනාහාරය
4. විඤ්ඤාණාහාරය

1. ''කබල කොට ගිලිනා අර්ථයෙන් කබලිඞකාරාහාරය යි'' මේ වූ කලී වස්තු (බත් ආදී ද්‍රව්‍ය) සහිත වැ කියන ලදී. ලක්‍ෂණ වශයෙන් නම් ඕජාව යැ. මේ කබලීකාරාහාර සංඛ්‍යාත වස්තුව පෙර කී සේ මේ ශරීරය පවත්වන හෙයින් කබලිඞකාාහාරය යි කියනු ලැබේ (අනෙක් ආහාරයන්හි ද ආහාරාර්ථය මෙසේම දතයුතු.)

2. අරමුණු වැදගන්නා සෙයින් ඵස්ස නම් වේ. අරූප ධර්ම වූ ඵස්සය අරමුණෙහි (ස්පර්ශී) වැදගන්නා ආකාරයෙන් පවත්නා හෙයින් ස්පර්ශනලක්‍ෂණායයි කියනු ලැබේ.

3. චේතනය කරනුයේ චේතනා යි, තමා සමග යෙදුනා වූ ඵස්සාදී ධර්මයන් අරමුණෙහි ගළපන්නේය යන අර්ථයි. මනස නම් වූ සිත ඇසුරු කොට පවත්නා චේතනාව මනොසඤ්චේතනාය

4. යුක්ති සැලකීම් වශයෙන් විශේෂයෙන් දැනගන්නා අර්ථයෙන් විඤ්ඤාණ යැ.

මොවුනතුරින් ප්‍රථමය වූ කබලිඞකාරාහාරය තමා පිහිටි රූප කලාපයෙහි ඇතුළත් වූ සෙසු රූපයන්ට ද සුදුසු සේ උපකාර වෙමින් ඔජට්ඨමක රූපය උපදවයි. දෙවැන්න වේදනාව පවත්වයි. තුන්වැන්න ත්‍රිවිධ භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය පවත්වයි. සිවුවැන්න ප්‍රතිසන්ධික්‍ෂණයෙහි නාම - රූප පවත්වයි.

ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥාව වඩන ආකාරය

මෙකී චතුර්විධ ආහාරයන් අතුරින් ආහාරයෙහි පටික්කුල සඤ්ඤාව ඉපදවීමට සුදුසු ආහාරය වූ ඛාද්‍ය - භෝජ්‍ය ලෙය්‍ය පෙය්‍ය යන සතර වැදෑරුම් ආහාර විකෘති වූ කබලීකාරාහාරය මැ මේ භාවනාවාරයෙහි ආහාරය යි ගැනේ.

එය වඩනු කැමති යෝගාවචර තෙමේ පාළියෙහි ආ පරිද්දෙන් කර්මස්ථානය මනාව ඉගෙන මෙනෙහි කොට අර්ථය වටහා ගෙන එක් පදයකුදු නො වරදවා රහසිගත වැ සිහි ඇති වැ භෝජනාදි පහත පරිදි ආහාරයෙහි දස ආකාරයකින් පිළිකුල් බව ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂා කළ යුතු.

1. ගමනාගමන් වශයෙන්
2. ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන්
3. පරිභෝග වශයෙන්
4. පිත්තාදීන්ට ආශ්‍රය වශයෙන්
5. තැන්පත් වන ස්ථාන වශයෙන්
6. නො පැසීම් වශයෙන්
7. පැසීම් වශයෙන්
8. ප්‍රධාන ඵල වශයෙන්
9. අප්‍රධාන ඵල වශයෙන්
10. ගැල්වීම් ආකාරයෙනි.

1. ආහාර සෙවීමට යන ගමන් මගෙහි දැකිය හැකි දෑ වන මළකුණු දුගඳ හමන බලු වසුරු ආදී දේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම.

මෙසේ මහානුභාව ශාසනයෙහි පැවිදි වූ භික්‍ෂුව මුළු රෑ බුද්ධ වචනය ඉගෙන සජ්ඣායනා කිරීමෙන් හෝ මහණදම් පිරීමෙන් ගතකොට, කල් ඇති වැ නැගිට සෑ මලු - බෝ මලු වත සපයා, පියයුතු පරිභෝග කළ යුතු, පැන් පෙරා තබා ලගිනා ගෙය හැමද සිරුර පිළිදැගුම් කොට අසුනට නැග බොහෝ වෙලා කමටහන් මෙනෙහි කොට ඉන් නැඟී, පා සිවුරු ගෙන ජන සම්භාද රහිත උපදි විවේක සැප යැ, සෙවණ හා ජල පහසුව යැ, පිවිතුරු සිසිල් මන වඩන බිම යැ, යන මෙයින් සිත්කලු තපෝ වනය හැර පියා ආර්‍ය විවෙක සුවය නො බලා, අමු සොහොන වෙත මළකුණු සඳහා යන සිවලකු සේ ආහාර පිණිස ගමට මුව අයා යා යුතුය. මෙසේ යන්නහු ඇඳෙන් හෝ පටුවෙන් හෝ නැගිට තැන සිටි පා

දූවිලිය ද, සුනුණු සිකනැල් මල ආදියෙන් ගැවසුණු පා පිස්නද, ඇක්මිය යුතුය. ඇතැම් දිනෙක මී බෙටි වවුල් බෙටි ආදියෙන් ගැවසි හෙයින් ඇතුළු ගබටත් වඩා පිළිකුල් වූ ඉදිරි පෙදෙස ද, බක මුහුණු - පරෙවි ආදීන් ගේ වසුරෙන් අතිශය පිළිකුල් වූ යට මාලය ද, සුළඟින් හැලෙන පැරණි පත්‍ර ද, ගිලන් භික්ෂූන් ගේ හා ළදරු හෙරණුන් ගේ මළමුත්‍ර - සෙම් - සොටු ආදිය ඇති වැසිකල දිය - මඩ - කසළ ආදියෙන් වැඩියක් කිළිටු වූ හෙයින් අතිශයින් පිළිකුල් පිරිවෙන ද, එයටත් වඩා පිළිකුල් වෙහෙරට වදනා මාර්ගය ද, දැක්ක යුතු වෙයි. පිළිවෙලින් බෝධිය හා චෛත්‍යය ද වැඳ විතක මාළකයෙහි සිට මුතු රැසක් බඳු චෛත්‍යය ද, මොණර පිල් කලබක් බඳු බෝධිය ද, බ්‍රහ්ම විමානයක් බඳු සෙනසුන ද, පෙරළා බලා මෙබඳු සිත් කලු ප්‍රදේශයට පිටුපා ආහාරය නිසා යා යුතු නොවේ දැයි සලකා විහාරයෙන් නික්ම ගොදුරු ගමට යන මගට වන් භික්ෂුව කණුකටු ආදීන් ගැවසීගත් මග ද, වර්ෂා කාලය වුව ජල පහරින් බුන් විසම වූ මග ද, බලා අනතුරු වැ ගඩක් වසන්නා සේ අඳනා සිවුර ඇඳ, බෙහෙත් කබලක් මෑත් කරන්නා සේ පාත්‍රය ථවිකායෙන් මෑත් කොට, ගම් දොර සමීපයට වදනහු විසින් ඇත්, අස්, සරක්, මළමිනී, නයි, බලු, කුණු දැක්ක යුතු වේ. හුදෙක් දැක්ක යුතුවා පමණක් නොව නැහැය කඩා යන්නා සේ ඒවායේ දුගඳ ද විඳිය යුතු යැ.

අනතුරුවැ ගම්දොර සිට දරුණු ඇත් අස් උවදුරු බැහැර කරලීම සඳහා ග්‍රාම වීථි බැලිය යුතු වේ. මෙසේ පාපිස්නායෙහි පටන් කුණප අවසන් කොට ඇති නොයෙක් පිළිකුල් දෑ ආහාරය නිසා මැඩිය යුතු ද, දැකිය යුතු ද, ආඝ්‍රාණය කළ යුතු ද වේ යයි මෙසේ ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුලැ යි ගමන වශයෙන් පිළිකුල් බව සැලකිය යුතු.

2. ආහාර සෙවීමට ගෙයක් ගෙයක් පාසා පිඬු සිඟා යාමේදී හෝ වෙළඳසලකට හෝ හෝටලයකට යාමේදී දැකිය හැකි පිළිකුල් දේ මෙනෙහි කිරීම.

එසේ ගමනෙහි පිළිකුල ඉවසා ගමට පිවිස සඟළ පොරවා කබලක් ගත් යාචකයෙකු සේ ගෙපිළිවෙලින් ගම් වීථියෙහි සැරිසරද්දී වැසි කල වුවහොත් පිය තුබූ තුබූ තැන කෙණ්ඩ තෙක් ගොහොරු මඩෙහි පා එරෙයි. එක් අතකින් සිවුර ඔසවා එක් අතකින් පාත්‍රය ද ගෙන ග්‍රීෂ්ම කාලය වුව සැඩ සුළඟින් නැගී පස් - තණ දූහුලියෙන් ගැවසී ගත් සිරුරින් ද යුතු වැ සැරිය යුතු. ඒ ඒ ගෙදොරට පැමිණ මාළු - මස් - වණ - පිළියල් - දෙවු තැන්ද, කෙළ සොටු බලු හුරු මළ ආදීන් මිශ්‍ර පණු කැලන් ද, නිල මැස්සන් පිරි අසූචි වළ හා ගවර වළ දැක්ක යුතු ද, මැඩිය යුතු ද වේ. එසේ වන්නා ඒ මැස්සෝ නැගී පා සිවුරු හිස ආදී තන්හි වසති. ගෙට පිවිසියානට ද කිසි කෙනෙක් දෙති. කිසි කෙනෙක් නො දෙත්, දෙන්නාහු ද ඇතැම් හු ඊයේ පිසූ පිළුණු දැය ද කුණු වූ ආදිය ද දෙති. ඇතැම් හු නොදී "ඇරුනු" යැයි යෙති. ඇතැම් හු නො දක්නා සේ සිටිති. කිසි කෙනෙක් ඉවත බලති. කිසි කෙනෙක් මුඩු මහණ යව යි පරොස් බස් බෙණෙත්, මෙසේ දුගියකු සේ ගමෙහි පිඬු සිඟා නික්මුණු මනා යැ' යි ගම් වැදීමෙහි සිට ඉන් බැහැරවීම තෙක් අහර නිසා මඩ ගොහොරු ආදිය දැකීම. මැඩීම, ඉවසීම ද, කටයුතුය. පින්වත ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුලැ' යි මෙසේ අහර සෙවීම පිළිකුල සැලකිය යුතු.

එසේ ආහාර සොයා ගත් මහණ ගමින් පිටත පහසු තැනෙක සුව සේ හැඳ ඒ ආහාරයෙහි අත තබන්නට පෙර ගරු කටයුතු මහණක්හු හෝ සැලකිය යුතු මිනිසක්හු හෝ දැක ආරාධනා කිරීමට ද පිළිවන් වෙයි. පාත්‍රයෙහි වූ ආහාරයෙහි වළඳනු පිණිස අත එබූ කෙණෙහි 'පිඬු ගනුව' යි කියා නම් මේ තෙමේ මට දෙන්නේ ඉඳුල් දේ හෝයි සැක හා ලැජ්ජා කටයුතු වේ. අහරෙහි අත බහා අණන්නහු ගේ ඇඟිලි දිගේ ඩහදිය ගලා වියළී තද බත ද මොළොක් කරයි.

3. ආහාර ගන්නා විට ඇනීමෙන් පසු ඇති අශෝභන බව හා මුඛයෙදී කෙල සමග මිශ්‍ර වූ කැබලි වල ඇති ස්වභාවය දැකපිළිකුල මෙනෙහි කිරීම.

ඇනීමෙන් අහරෙහි පැවති ශොභාව නැති වූවා වෙයි. නැවත පිඬු කොට මුවෙහි තුබූ කෙණෙහි යටි දත් වංගෙඩියකින් කළ යුතු කිස ද සිදු කෙරෙහි. මෙ සේ ඒ ආහාර බලු ඔරුවෙක ලූ බත් පිඩක් සේ මුඛයෙහි දී දත් නැමැති කුල්ලෙන් පොළමින් දිව අග තුබූ පහන් කෙළින් ද, දත් මළයෙන් ද, හනා එකෙණෙහි එහි වූ වර්ණ ගන්ධාදි ශෝභාව මැඩී බලු කැඳ ඔරුවෙක ලූ බලු වමණයක් සේ අතිශය පිළිකුලට පැමිණේ. එසේ වුව ද ඇසට නො පෙනෙන හෙයින් ගිළියි. මෙ සේ වැළඳීමේ පිළිකුල සැලකිය යුතු.

4. ආමාශයට ආහාරයක් ගිය කල අම්ල පිත්ත හා මුසු වූ ආහාර මෙසේ වේයැයි නුවණින් දැක පිළිකුල මෙනෙහි කිරීම.

මෙසේ වැළඳූ ආහාර ඇතුළත පිවිසි කල අධික වුව උකු මී තෙළින් මිශ්‍ර කලාක් මෙන් ද, සෙම අධික වුව ඇත් බැබිල කොළ යුෂයෙන් හැනුවාක් මෙන්ද, සැරව අධික වුව කුණු වූ මොහොරුයෙන් මිශ්‍ර කළාක් මෙන් ද, ලෙහෙ අධික වුව පඩුයෙන් හැනුවාක් මෙන්ද, අතිශය පිළිකුලට පැමිණේ. මෙසේ ආසය වශයෙන් පිළිකුල මෙනෙහි කළ යුතුය.

විශේෂ - බුදු, පසේ බුදු සක් විත්තන්ට පිත් සෙම් සැරව ලේ ආසය අතුරින් එකෙක් ම වේ. ත්‍රිහේතුක උත්කෘෂ්ට කුශලයෙන් පිළිසිඳ ලද හෙයිනි. මඳ පින් ඇතියනට පෙර කී සේ මේ ආසය සතර මැ වේ. එහෙත් එකක් අධික වේ.

5. වසර සියගණනකින්වත් පිරිසිදු නොකළ වැසිකිළි වලක් බඳු ආමාශයෙහි ආහාර තැන්පත් වන බව නුවනින් දැක තැන්පත් වන ස්ථාන වශයෙන් පිළිකුල මෙනෙහි කිරීම.

එසේ යම් කිසිවකින් ආශ්‍රය ලැබ බඩ තුළට වදනා ඒ අහර රන් රිදී මැණික් ආදී බඳුනෙක තැන්පත් නොවේ. හුදෙක් දසවස් වූවෙක් වළඳා නම් දස වසකින් නො දෙවූ වැසිකිළි වළක් බඳු, විස් වස් වූවෙක් වළඳා නම් විසි වසකින් නො දෙවූ වැසිකිළි වළක් බඳු, තිස් - සතලිස් - පනස් - සැට - සැත්තෑ අසූ - අනූ සියක් වස් වූවෙක් වළඳා නම් සියක් වසෙකින් නො දෙවූ වැසිකිළි වළක් බඳු ආමාශයෙහි පිහිටයි. මෙසේ තැන්පත් වන තැන වශයෙනුදු පිළිකුල වැඩිය යුතු.

6. අනුභවකල ආහාර බඩවැල් ආදියේ දී සෙම් සමග පෙනදමමින් නොදමින් යන නොපැසුන ආහාරයේ ස්වභාවය පිළිබඳ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම.

එසේ මේ ස්ථානගත ආහාරය නො පැසී සිටිනා තාක් එහි මැ ඝනන්ධකාර වූ නා නා කුණප ගඳින් දුර්ගන්ධ වූ සුළඟ ඇති පෙදෙසෙහි ග්‍රීෂ්ම කාලයෙහි නො කල් වැසි වට කල සැඩොල් ගම් දොර, ගවර වළෑ හුණු තණපත් - පැදුරු මාළු - නයිකුණු - බලුකුණු - මිනිකුණු - ආදිය ඉර අව්වෙන් තැවී පෙණ බුබුළුයෙන් ගැවසී සිටුනා සේ ගනාන්ධකාර වූ නාන කුණු ගඳින් දුර්ගන්ධ වූ

ප්‍රදේශයෙහි (පක්වාසයෙහි) අද ද ඊයේ ද පෙරේදා ද අනුභව කළ සියල්ල එක් වැ සෙම් පටලයෙන් වෙලී කයෙහි ජඨරාග්නියෙන් තැවීමෙන් නැගුණු පෙණ බුබුලින් ගැවසී ඉතා පිළිකුල් බවට පැමිණ සිටියැ යි මෙසේ නො පැසීම් වශයෙන් පිළිකුල් වැඩිය යුතු.

7. ගන්නා ලද ආහාර පැසුණු පසු දිරවා මළ මුත්‍ර ස්වභාවයට පත්වනු දැක ආහාරයේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම.

එසේ එහි කායාග්නියෙන් පැසුණු ඒ ආහාරය රන් රිදී ධාතු ආදීන් සේ රන් රිදී බවට නො පැමිණේ. හුදෙක් පෙණ බුබුළු නගමින් ඇඹරුම් ගලෙක අඹරා, නළයෙක පිරූ පඬුවන් මැටි සේ මළ බවට පැමිණ පක්වාසය ද, මුත්‍ර බවට පැමිණ මුත්‍රාසය ද, පුරවයි. මෙසේ පැසීම් වශයෙන් පිළිකුල් බව මෙනෙහි කළ යුතු.

8. ගත් ආහාරයේ ප්‍රධාන ඵල ලෙස ශරීරයේ කෙස් ලොම් ආදී දෙතිස් කුණප වැඩීම ද, දද කුෂ්ඨ අතිසාරය වැනි රෝග හට ගැනීම ද දැක ආහාරයේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම.

එසේ පැසවනු ලබනුයේ ද, කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී නොයෙක් කුණප නිපදවයි. නො පැසෙන්නේ දද - කැසිලි - කුෂ්ඨ - පාණ්ඩු - ක්‍ෂය - කාශ - අතිසාරාදී සිය ගණන් රෝග උපදවයි. මෙසේ ආහාරයෙහි ඵල වශයෙන් පිළිකුල් සේ පස් විකිය යුතු.

9. ගත් ආහාරය ශරීරයෙන් බැහැර වන ආකාරය ගැන මෙනෙහි කර පිළිකුල් වැඩීම.

මේ ආහාරය කන කල එක් දොරකින් ඇතුළට වැද පිටත වැගිරෙන කල ඇසින් අක්ෂි ගූථ නම් වූ කබ ය, කනින් කණ්ගූථ නම් මළය. යනාදී ප්‍රකාරයෙන් නොයෙක් දොරින් අනේකප්‍රකාර අසූචි භාවයෙන් වැගිරෙයි. වළඳනා කල බොහෝ දෙනා පිරිවරා ද, අනුභව කෙරේ. වැගිරෙන කල මල - මුත්‍ර බවට පැමිණියේ හුදෙකලාව පහකෙරේ. ඒ වලඳනා කල පළමු දවස තුටුපහටු වෙයි. ඔද වඩනේ ද වෙයි. ප්‍රීති වූයේ ද වෙයි. දෙ වන දවස් පහකරනුයේ අතින් වැසූ නැහැ ඇති වැ පිළිකුලින් මුහුණ හකුළුවා මකුවූයේ (අමනාප වූයේ) වෙයි. පළමු දිනෙයහි එහි ආශාවෙන් ගිජු වැ ගැට ගැසූ සේ ඇලී තෘෂ්ණායෙන් මුසපත් වැ අනුභව කොට දෙ වන දවස්හි එක් රැයක් විසීමෙන් නො ඇලී දුක් වෙමින් පිළිකුල් කරමින් පහ කරයි.

එහෙයින් ම

"අහර පැන් කැවිලි ද - මා ඇඟි නන් බොජුන් හා
එක මුව දොරින් පිවිස - නව දොරකින් බැහැර වේ"

"අහර පැන් කැවිලි ද - මා ඇඟි නන් බොජුන් හා
සපිරිවරින් වළඳා - සැඟවේ බැහැර කෙරනේ"

"අහර පැන් කැවිලි ද - මා ඇඟි නන් බොජුන් හා
සතුටු වැ හිඳ වළඳනේ - නික්මවනු පිළිකුල් වේ"

"අහර පැන් කැවිලි ද - මා ඇඟි නන් බොජුන් හා
එක මැ රැයක් ගෙවීමෙන් - කුණුවේ ඒ සියල්ලම"

මෙසේ බැහැර වන පරදි පිළිකුල් වැඩිය යුතු.

10. අහාර ගන්නා කල ගැටෙන තැන් වල අත්, තොල්, දිව ආදිය සෝදා වත් ලෙහෙසියෙන් ගඳ ඉවත් කළ නොහැකි බව මෙනෙහි කර ගැල්වීම් වශයෙන් පිළිකුල මෙනෙහි කිරීම.

මේ අහර වළඳනා කල අත් - තොල් - දිව තලු ආදී තන්හි තැවරී එයින් පිළිකුලට පැමිණ නැවත නැවත සෝදා ද ගඳ හරණා පිණිස නැවත නැවත දෙවිය යුතු වේ. වළඳුයේ ද බත පැසෙන කල බොල් - ඇඟි - කුඩු ආදිය ඉතිරි සැළී මුව හා පියන් ගල්වන්නා සේ මුළු සිරුරෙහි පැතිරැ පවත්නා ජඨරාග්නියෙන් පෙණ දමමින් පැසී උතුරා යන්නේ දතෙහි දත් මල බැවින් ද, දිව -තලු ආදියෙහි කෙළ - සෙම් ආදී බැවින් ද, ඇස් - කන් - නාසා - අධොමාගීදියෙහි කබ - කලාඳුරු - සොටු - මළ - මූ බැවින් ද ගල්වයි. එයින් වැකුණු ඒ ඒ ද්වාරයෝ දිනපතා දොවනු ලබන්නාහ ද පිරිසිදු ද මනහර ද නොවෙති. ඉන් සමහර තැනක් දෙවා අත නැවත ද ජලයෙන් දෙවිය යුතු වේ. සමහර තැනක් දෙවා ගඳ හරනා පිණිස දෙතුන් වරක් ගොමින් හෝ මැටියෙන් හෝ සුවඳ සුන්නෙන් හෝ දොවා ද පිළිකුල හැරිය යුතු වේ. යයි (මෙසේ) ගැල්වීමෙන් පිළිකුල මෙනෙහි කළ යුතු.

මෙසේ දස ආකාරයෙන් පිළිකුල මෙනෙහි කරන්නාහට තර්කයෙන් විතර්කයෙන් පහරන ලද්දාක් මෙන් කරන්නනුට පිළිකුල් වශයෙන් කබලිඞකාරාහාරය ප්‍රකට වෙයි. හෙතෙමේ ඒ නිමිත්ත නැවත නැවත මෙනෙහි කරයි. වඩයි, බහුල වශයෙන් වඩයි. එසේ කරන්නා වූ ඒ යෝගාවචරයා ගේ නීවරණයෝ පහවෙති. කෙලෙස් මුවහවේ. කබලිඞකාරාහාරය පිළිකුල් හෙයින් අපර්ණාවට නොපැමිණෙතුදු උපචාර සමධියෙන් සිත එකඟවෙයි. මෙහි පිළිකුල් බව ගැනීම් වශයෙන් සංඥාව ප්‍රකට වෙයි. එහෙයින් ම මේකමටහන ආහාරයෙහි පිටික්කුල සඤ්ඤා නම් වේ.

මේ ආහාරයෙහි පටික්කුල සංඥායෙන් යුක්ත යෝගාවචර භික්‍ෂුවගේ සිත රස තෘෂ්ණාවෙන් හැකිළෙයි. පෙරලෙයි. (පෙරලී වැටෙයි) හෙතෙම කාන්තාරය එතර කරනු සඳහා පුත්‍ර මාංස කන්නකු සේ මද නැතිවැ හුදෙක් දුක් ගෙවීම සඳහා ආහාරය වළඳයි. එකල කබලිඞකාරාහාරය පිරිසිඳ ගැනීම් වශයෙන් අනායාසයෙන් මැ පඤ්චකාම ගුණ පරිඥා මුඛයෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීම වෙයි. හෙතෙම පඤ්චකාම ගුණ පරිඥා මුඛයෙන් රූපස්කන්ධය පිරසිඳ ගනී. අපරිපක්වාදී ප්‍රතිකූලභාව වශයෙන් ඔහු ගේ කායගතාසති භාවනාව ද පිරීමට යෙයි. ඉන් පිළිකුල් බව සැලකීමෙන් අසුබ භාවනාවට අනුලොම් වූ ප්‍රතිපත්තියට පැමිණේයේ වෙයි. මේ ප්‍රතිපත්තිය ඉහාත්මයෙහි නිර්වාණය අවසන් කොට ඇත්තේ වෙයි. නිවන පිණිස වෙයි. මේ භාවනාව වඩා ඉපදවූ උපචාරධ්‍යානය පාදකකොට විදර්ශනා වඩා සතර මාර්ග ඵලයන්ට පැමිණ නිවන් අවබෝධ කළ හැකිවේ. ඉහාත්මයෙහි එසේ නොවී නම් සුගතියක පහළ වීමට හේතුවෙයි.

- විශුද්ධි මාර්ගය ඇතුළු පතපොත ඇසුරින් -
මහාචාර්ය චන්දන ජයරත්න විසින් සකස් කරන ලදි.

ඓතිහාසික මහියංගන රාජමහා විහාර පුදබිමෙහි අඩි 84 ක් උසැති සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ නෙළීම සඳහා 2015. 02. 15 සිට 2015. 07 . 26 දක්වා ආධාර කළ පිංවතුන්ගේ නාම ලේඛනය

ටිකට් පත් අංකය	නම	සා: අං	මුදල රු.
14/C/0164	අජන්තා සේපාලි		500
14/C/0165	ප්‍රභා චන්ද්‍රානි		500
14/C/0168	ප්‍රියන්කා හික්කඩුවගේ	30/4678	500
14/D/164	අනුරාධා දයාරත්න	30/4564	1,000
14/D/165	ඩබ්. සිරිපාල	30/4541	1,000
14/D/166	ගිගනී රංගිකා		1,000
14/D/167	පි. මංජුල	26/4006	1,000
14/D/168	කේ. ගයන්තිකා	26/4007	1,000
14/D/169	සනුලි සේහන්සා		1,000
14/D/170	තරුලි සේහන්සා		1,000
14/D/181	සිසිර කුමාර	31/4708	1,000
14/D/184	චන්දන අබේගුණසේකර	29/4535	1,000
14/C/0166-0167	K. R. N. ලක්මාලි	11/2015	1,000
14/D/130	T. G. N. ශාන්ත		1,000
14/D/162-163	නදීකා දයාරත්න		2,000
14/D/182-183	ප්‍රියන්කා හික්කඩුවගේ	30/4678	2,000
14/A/0551-0575	කේ. සුරංග	29/4528	2,500
14/A/0576-0600	කුමාර ධර්මසේන	29/4511	2,500
14/A/0776-0800	මනෝජා පැස්කුවෙල්	25/3820	2,500
14/A/0976-1000	එන්. එස්. කුමාරි	29/4464	2,500
14/A/1151-1175	ඉන්දික මහානාම	27/4221	2,500
14/A/1276-1300	රමණී ප්‍රියලතා	29/4523	2,500
14/A/1426-1450	වජිරා කුමාරි	27/4220	2,500
14/A/2501-2525	චම්පා		2,500
14/A/2751-2775	ආර්. පුෂ්පකුමාරි	30/4540	2,500
14/A/3676-3700	එස්. ප්‍රනාන්දු මයා	30/4550	2,500
14/A/3701-3725	පි. විතාන මයා	30/4558	2,500
14/A/3776-3800	ඩී. ඉන්දික	30/4691	2,500
14/A/3851-3875	ඩබ්. රන්ජනී	30/4556	2,500
14/A/4001-4025	නයනා ලක්ෂ්මි	29/4517	2,500
14/A/4101-4125	ජී. නානායක්කාර මිය.	30/4547	2,500
14/A/4251-4275	වසන්ති රණසිංහ	30/4585	2,500
14/A/4276-4300	ඕමාලි සජීවා	30/4661	2,500
14/A/4301-4325	මානෙල් සුගතපාල	30/4563	2,500
14/A/4451-4475	දේවිකා මාධවී	30/4535	2,500
14/A/4526-4550	ජී. සිරිසෝම	30/4644	2,500
14/A/4551-4575	ධම්මිකා ජයවර්ධන	30/4649	2,500
14/A/4851-4875	කුමාර පෙරේරා	28/4379	2,500
14/A/5626-5650	කේ. මායාදුන්නේ	30/4568	2,500
14/A/5751-5775	මහේෂිකා දේවසුරේන්ද්‍ර	28/4252	2,500
14/A/5926-5950	කුමුදිනි අබේකෝන්	22/3463	2,500
14/A/1701-1725	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		2,500
14/A/0901-0950	ජයමාලි පෙරේරා	28/4386	5,000
14/A/2151-2200	දේවිකා කොඩිතුවක්කු	27/4126	5,000
14/E/0063	චන්දිම දාබරේ		5,000
14/E/0064	ප්‍රසන්න පතිරණ	30/4575	5,000
14/E/0065	අමා සමරදීර		5,000
14/E/0066	අනුපමා සුදේශනී	29/4469	5,000
14/E/0067	ජී. සරණපාල	26/4008	5,000
14/E/0068	ඩබ්. කුසුමා ජයන්ති	26/4009	5,000
14/E/0069	විරාජ් එදිරිසිංහ		5,000
14/E/0070	චන්දන අබේගුණසේකර	29/4535	5,000

ටිකට් පත් අංකය	නම	සා: අං	මුදල රු.
14/B/001-025	ආර්. රත්නතිලක	28/4379	6,250
14/B/426-450	දේවිකා කොඩිතුවක්කු	27/4126	6,250
14/B/526-550	සමරවීර	30/4536	6,250
KETA/0243-0246	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		9,580
14/A/2526-2625	රජයේ මුද්‍රණාලයේ සේවක පිරිස		10,000
14/F/007	මලිති දිලානි / චමිල අනුරුද්ධ		10,000
14/D/161-170	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		10,000
KETA/0240-0242	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		10,120
14/C/451-475	ඉන්දිකා උෂානි	30/4608	12,500
KETA/0247-0251	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		14,450
515	ඉන්ද්‍රා මාලනී පෙරේරා		30,000
516	සුරංග ජයසිංහ		20,000
14/G/0021	G.M. කරුණාරත්න /අමරා වන්නිආරච්චි		100,000
14/G/0022	රංජිත් ඇලපාත		100,000
14/G/0023	ලෝනා ගුණසේකර		100,000
14/G/0024	අමරා විදානපතිරණ	30/4618	100,000
14/D/0258-0259	මහේන්ද්‍ර ධර්ම ගුණවර්ධන	31/4695	2,000
14/A/0076-0095	විපුලි දර්ශිකා	28/4381	2,000
14/A/3226-3250	විශාකා රොරාටා	25/3811	2,500
14/E/0039	නිසංසලා හතරසිංහ		5,000
14/E/0072	සුදර්ශනී දේවිකා	30/4650	5,000
14/E/0073	P. S. S .P. සේනානායක	31/4843	5,000
14/E/0074	සමරදාස ජයසුන්දර/වසන්තා ජයසුන්දර		5,000
14/D/0051-0055	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		5,000
KETA/0252-253	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		5,020
14/B/576-600	චන්ද්‍රිකා සුවාරිස්	29/4457	6,250
KETA/0254-0257	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		9,360
14/F/165	ගයාත්‍රී චන්ද්‍රපෙරුම සහ		
	ඉන්ද්‍රානී චන්ද්‍රපෙරුම	31/4764	10,000
14/C/401-425	විශාකා රොරාටා	25/3811	12,500
14 /I/0011	P. L. J. කොඩිතුවක්කු		25,000
14/ H/0002	විනෝජා විද්මන්ති /වෙනුජ වෙත්මිණ්	28/4856	
	හෙරාත් ඉන්දික / නිලංකා මධුෂානි	4857	50,000
14/G/0025	Dr. බුද්ධික ගඟබඩාරච්චි සහ	29/4510	100,000
	Dr. ලංකා කුමාර ධර්මසේන	4511	
14/B/0701-0702	ක්‍රියාකාරී කමිටුව - මහියංගනය		500
14/A/0126-0150	M. පැස්කල්	25/3820	2,500
14/A/5376-5400	විනීතා ප්‍රේමචන්ද්‍ර	29/4420	2,500
14/A/5901-5925	H. සුජීවනී	28/4253	2,500
14/A/6301-6325	ප්‍රසන්න වනිගසේකර	31/4696	2,500
14/D0191-0194	ක්‍රියාකාරී කමිටුව - මහියංගනය		4,000
14/A/6626/6675	ධර්ම ගුණවර්ධන	31/4695	5,000
14/C/0677-0690 -	ක්‍රියාකාරී කමිටුව - මහියංගනය		11,000
සහ 0691-0698			
519	මහරගම ධර්මායතනය උවැසි උවැසියන්		20,510
Donation	ක්‍රියාකාරී කමිටුව - මහියංගනය		36,719
14/ H/0003	පියුමි එරන්දි ද සිල්වා		50,000
14/G/0026	සුසන්ත ප්‍රේමචන්ද්‍ර සහ	30/4574	100,000
	විනීතා ප්‍රේමකුමාර	29/4420	
14/G/0027	හර්ෂ ජයවීර	29/4429	100,000
14/A/6701-9108	ක්‍රියාකාරී කමිටුව - මහියංගනය		240,800
14/C/0258	ප්‍රියදර්ශන පෙරේරා	31/4763	500

ටිකට් පත් අංකය	නම	සා: අං	මුදල රු.
14/D/0200	එච්. කේ. තාරකා	28/4272	1,000
14/D/0260	ලක්ෂ්මි පෙරේරා	30/4620	2,000
0275			
14/A/2876-2900	කුමුදුනී දමයන්ති	30/4596	2,500
14/A/5126-5150	පත්මකුමරි ජයසේකර	27/4138	2,500
14/A/5426-5450	චන්දි ප්‍රියංගිකා	30/4584	2,500
14/A/6326-6350	ජී. ඒ. එන් සිල්වා	31/4847	2,500
14/A/6501-6525	රූපා විදානපතිරණ	31/4833	2,500
14/A/9176-9200	ඉනෝකා දිල්රුක්ෂි	31/4831	2,500
14/A/9276-9300	ප්‍රසන්න වනිගසේකර	31/4696	2,500
14/A/3876-3900	ගිහාන් තිලංක	28/4314	2,500
14/A/5101-5125	ඒ. ටී. සී. ද සොයිසා මිය	28/4226	2,500
14/A/9651-9675	කෙවින් තලවංස	31/4829	2,500
14/A/10176-10200	නිරංජලා ජයවර්ධන	31/4803	2,500
14/A/10326-10350	රූපා විදානගමගේ	31/4833	2,500
14/A/10151-10175	ජයන්ති කොඩිතුවක්කු	31/4846	2,500
14/A/9126-9150	තේජා හපුආරච්චි	31/4765	2,500
518	කේ. ඒ. ඩී. ශාන්ති	31/4845	2,500
14/A/1726-1750	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		2,500
14/A/1801-1825	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		2,500
14/A/9926-9950	එන්. ආර් සමරතුංග	31/4745	2,500
14/A/5551-5575	එම්. ඒ. එස් මධුසංක	30/4559	2,500
14/A/4826-4850	නාමලී වල්පිටගම	28/4358	2,500
14/A/6526-6550	චමත්කා විදානගමගේ	31/4834	2,500
14/A/10351-10375	රූපා විදානගමගේ	31/4833	2,500
14/A/9576-9600	ඩී. අයි. බාලසූරිය	31/4827	2,500
14/A/2776-2825	ඒ. ආර්. ගුණසේන මිය	25/3748	2,500
14/A/6601-6625	දීපිකා නිල්මිණි	31/4855	2,500
14/A/9801-9850	ඩබ්ලිව්. එම් ධර්ම ගුණවර්ධන	31/4695	5,000
14/E/0040	සුරංග කුමාර	27/4123	5,000
14/E/0075	මහේන්ද්‍ර ද සිල්වා	10/1813	5,000
14/E/0081	සේපාලි රාජපක්ෂ	31/4832	5,000
14/A/2776/2825	ජේ. එස් දිනූකා	19/3099	5,000
14/E/0082	ජේ. එම්. එස්. පී ජයසේකර	27/4138	5,000
14/E/0083	ආනන්ද ඩයස්	30/4687	5,000
KETA 0266/0267	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		5,200
14/B/0326/0350	පියසෝම කොරලේවිදාන	29/4415	6,250
KETA 0264/0265	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		6,360
14/F/0009	කුමුදිනී ද සිල්වා	31/4785	10,000
14/F/0010	සුජාතා ජයවර්ධන/රේණුකා වක්කුඹුර	14/2428	10,000
14/D/0231/0240	රූපා විදානගමගේ	31/4833	10,000
14/C/0126/0150	ලාල් දයානන්ද	29/4482	12,500
KETA 0258/0263	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		17,420
14/ I/0005	තිලකා චන්ද්‍රලතා	31/4725	25,000
14/ I/0006	තිලකා දිසානායක		25,000
517	වෝල්ටර් අබේසේකර සහ	31/4739	105,000
	සුජාතා අබේසේකර	31/4740	
520	ඩී. පී. බී මහදිවුල්වැව මයා		200,000
14/A/0096-0100	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		500
14/B/0703-0704	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		500
14/D/0281	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		1,000
14/A/5516-5525	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		1,000
14/A/5501-5515	අජිත් සුදත්සන	12/2099	1,500
14/C/0699-754-755	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		1,500
14/A/9109-9125	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		1,700
14/A/5330-5350	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		2,100
14/A/4977-5000	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		2,400
14/A/6601-6625	දීපිකා නිල්මිණි	31/4855	2,500
14/A/4476-4500	S. K. A. D. සමරවීර	30/4536	2,500

ටිකට් පත් අංකය	නම	සා: අං	මුදල රු.
14/A/9201-9225	කේ. ඩී. සී. රුවන්දිකා	31/4852	2,500
14/A/9251-9275	එම්. ජී. එච්. හසන්තිකා	31/4732	2,500
14/A/5576-5600	එරන්ද බුද්ධිකුමාර	30/4637	2,500
14/A/6451-6475	D. ජයදේව මහතා	31/4768	2,500
14/A/13001-13025	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		2,500
14/E/0084	ඉසංගික රත්නායක මහතා		5,000
KETA 0268-0269	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		5,020
KETA 0270-0271	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		5,680
14/B/0751-775	සෝමා දීගල්ල	27/4211	6,500
14/F/0053	T. R. P. හේරත්	22/3490	10,000
Donation	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		15,004
14/A/12651-12950	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		30,000
14/A/11076-12600	ක්‍රියාකාරී කමිටුව		152,500
14/A/1826-1850	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		2,500
14/A/6676-6700	සිසිර කුමාර ජයසේකර	31/4708	2,500
14/A/9526-9550	W. B. P. D. යසන්ති	31/4778	2,500
14/A/10401-10425	තිලකා චන්ද්‍රලතා	31/4825	2,500
14/A/10126-10150	ජයන්ති කොඩිතුවක්කු	31/4846	2,500
14/A/10201-10225	A. P. ජීවකරත්න මිය	31/4716	2,500
14/A/5151-5175-	ලක්මිණි ශ්‍රියාකුමාරි	28/4251	5,000
5026/5050			
14/A/6401-6425-	P. P. K. S. පතිරණ	31/4805	5,000
9476/9500			
14/E/0085	ශාමලී ජයතිලක	27/4231	5,000
14/E/0086	P. S. S. P. සේනානායක මහත්මිය	31/4843	5,000
14/E/0021	N. M. L. ප්‍රේමකුමාර		5,000
14/A/5451-5500-	මහේෂිකා දේවසුරේන්ද්‍ර	28/4252	10,000
5851/5900			
521	ශානික දිනෙෂ් සහ කන්ඩායම	30/4561	61,000
14/G/0028	සුරේෂනී දේවිකා	30/4650	100,000
KETA 0272-0274	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		11,690
14/A/10501	S. W. ගමගේ		100
14/D/0185	K. H. S. රමණී		1,000
14/A/10851-10875	විශාඛා සුදර්ශනී		2,500
14/A/9301-9325	W. G. L. මැනිකේ	31/4707	2,500
14/ C/0169-0175	G. A. M. සිල්වා	31/4847	3,500
14/E/0087	ප්‍රේමචන්ද්‍ර රූපසිංහ	31/4791	5,000
14/E/0088	ලලිතා පද්මිණී රූපසිංහ	31/4793	5,000
14/G/0029	නීතා සේපාලි සෙනවිරත්න	31/4835	100,000
522	දුල්ශාන් පීරිස් / K. D. C. රුවන්දිකා	31/4852	110,000
524	E. M. E. A. මදනායක මිය		20,000
KETA 0275-0276	ප්‍රදීප් - මහියංගනය		2,710
14/C/0259	සිස්ටර් කාරියවසම්		500
14/C/0260	K. වීරක්කොඩි		500
14/A/4226-4250	දීපානි හේවාගම	30/4562	2,500
14/A/10376-10400	තුෂාර චමින්ද	31/4721	2,500
14/A/1092-10950	A. N. ජෝන්	24/3636	2,500
523	ජී. ප්‍රේමාවතී	8/1521	15,000
14/C/0261	ඉසංකා මධුෂානි		500
KETA 0526	නීල් සෙන්දනායක	26/4021	1,500
14/A/9376-9400	R. C. අබේගුණසේකර	31/4709	2,500
14/A/10551-10575	S. R. සුවාරිස් මිය	31/4702	2,500
14/A/9976-10000	J. G. ආරියතිලක	31/4841	2,500
14/A/10776-10825	ධර්ම ගුණවර්ධන	31/4695	5,000
14/A/9701-9800	ප්‍රසන්න වනිගසේකර	31/4696	10,000
14/A/10276-10300	ඩී. එස්. ජීවකරත්න මහත්මිය	31/4851	2,500
14/A/9151-9175	ලක්ෂ්මි ගුණසේකර	30/4642	2,500
14/A/6351-6375	එස්. ඒ. එන්. ඩී. සේනානායක මිය	31/4783	2,500
14-E/0089	කේ. ජී. අනුර	25/3788	5,000

නිර්මාංශ ආහාර වට්ටෝරුව

හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරල මැතිතුමාගේ නිර්මාංශ ආහාර ග්‍රන්ථය ඇසුරෙනි.

මිනිසාට යහපත් කායික මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වාගෙන යාමට නිර්මාංශ ආහාර ප්‍රමාණවත්ය. ඒවා රසයෙන් හා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් පරිපූර්ණව ඇත.

මාංශ වලින් ලැබෙන ප්‍රධාන දෑ :

ප්‍රෝටීන් සහ මේදය

දිනකට මිනිසෙකුට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 60 කි. සාමාන්‍යයෙන් ශාක ආහාර වේලකින් දිනකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 60 ක් ලැබේ. මස් මාංශ වලින් ග්‍රෑම් 100-150 ක් පමණ ලැබේ. එය අධික ප්‍රමාණයකි.

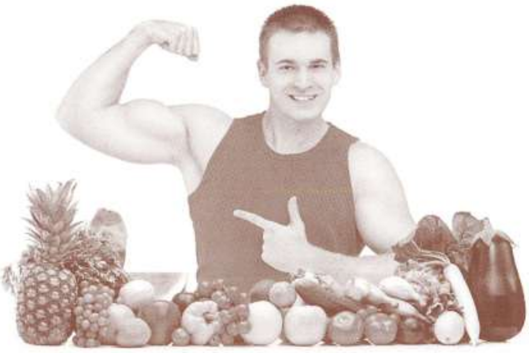
එහි ප්‍රතිඵල

හෘද රෝග / දියවැඩියාව / පිළිකා / වකුගඩු රෝග / සමේ රෝග / ආමාශ රෝග / රුධිර පීඩනය / මානසික රෝග / අංශභාගය.

නිර්මාංශ ආහාර වලින් මේ කිසිදු රෝගයක් හට නොගනී.

සමබර ආහාර වේලක අඩංගු දෑ :

පිෂ්ඨය, ප්‍රෝටීන, මේදය, විටමින්, ඛණිජ, තන්තු



පෝෂණ පදාර්ථ අඩංගු නිර්මාංශ ආහාර :

පිෂ්ඨය

බත්, පාන්, බතල, මඤ්ඤොක්කා, තිරිඟු, උඳු, මුං

ප්‍රෝටීන්

පරිප්පු, බෝංචි, සෝයා, මුං, රනිල බෝග

විටමින් A

තල තෙල්, ධාන්‍ය, තෙල්, සෝයා තෙල්, කජු, අලිපේර

විටමින් B (තයමින්)

නිවුඩු හාල්, පාන්, බෝංචි, මුං, මෑ, රනිල බෝග, රටකජු,

විටමින් B (රයිබොප්ලේවින්)

රතු කැකුළු බත්, පාන්, ඇට වර්ග හතු, තක්කාලි, කිරි, අලිපේර

පිරිඩොක්සීන්

පාන්, රනිලකුලයේ ආහාර, කෙසෙල්, නිවිති, ගෝවා

බයොටින්

රනිලකුලයේ ආහාර, හතු, ධාන්‍ය

විටමින් C

අළුත් එළවළු, පළතුරු, තක්කාලි, පේර, වෙරළු

ෆෝලික් අම්ලය

ඊස්ට්, පාන්, නිවුඩු සහල් බත්, බතල, පරිප්පු, ඇට වගී, කොළ එළවළු

නිකටින් අම්ලය

ධාන්‍ය වර්ග, මුං, මෑ, රනිල භෝග

විටමින් D

කිරිවලින්, හිරු එළියෙන්

විටමින් E

සෝයා ඇට වර්ග වලින් හිඳින තෙල්, උඳු, මුං, තල, පලා වගී

විටමින් K

ගෝවා, කොත්තමල්ලි සහ පලා වගී

ඛණිජ

කිරි, පාන්, බත්, ඇට වගී, ධාන්‍ය, අර්තාප්, දොඩම්, ලූනු, තද කොළ පැහැති එළවළු

තන්තු

මාංශ ආහාර වල නැත, එළවළු, කෙසෙල් බඩ, කොහිල, කොස් ඇතුළු නිර්මාංශ ආහාර වල බෙහෙවින් ඇත.

කොලෙස්ටරෝල් සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය සිරුරේන්ම උපදවා ගනී. ශාක ආහාර වල නැත. එහෙත් මස්වල ඇති එල්. ඩී. එල්. කොලෙස්ටරෝල් මගින් එච්. ඩී. එල්. නමැති හිතකර කොලෙස්ටරෝල් නැති කරයි. මාංශ ආහාර මගින් හෘද්දයාබාධ, අධික රුධිර පීඩනය සහ මානසික වියවුල් බාවය ඇති කරයි.

- මෙත්තුතිය -
පූජ්‍ය ආචාර්ය බුද්ධගයාවේ සිසිලචන්ද්‍ර හිමිපාණන්හට

මේ 2050 දී ලෝකය

මේ වන විට දෙවියන් පිළිබඳ ඉගැන්වෙන සියළුම ආගම් අභාවයට පත් ව ඇත. බුදු සමය සමග තරඟ කල අනෙක් ආගම් තුනම අසාර්ථක විය, දුබල විය. එයින් තව දුරටත් මනුෂ්‍ය සිත් සතන් පුබුදු විය හැකි එකම ආගම බුදු සමයයි.

මේ අන්‍ය ආගම් සතුව තිබූ බලය දැන් දක්නට නැත. එහෙත් මේ ආගම් නොනැසී තවත් පරම්පරා ගණනක් පවතිනු ඇත. නමුත් දැනටත් මතුවටත් සක්‍රියව පවතින්නේ බුදුන්වහන්සේගේ ශ්‍රී සද්ධර්මය පමණි.

අනෙක් ආගම් වල පිරිහීමත් සමග ඇති වූ හිස් තැන පුරවන බුදු සමයේ බලය වැඩි විය. හුදු ආගමක් පමණක් නොවන බුදු සමය, **පුරා විද්‍යාඥයන්ගේ කුළු ගෙඩි පහරින් බිම නොවැටුණේ** එය කිසිම දේව වාක්‍යක් මත නොවැඩුණු පැහැදිලි ශක්තිමත් දර්ශනයක් වන හෙයිනි. අනෙකුත් සියළු බලසම්පන්න ආගම් විනාශ කල හදිසි, සදිසි හෝ අදිසි පහරවල් බුදු සමය කෙරෙහි බල නොපැවැත්විය.

ශ්‍රීමත් ආතර් සී ක්ලාක් විසින් රචිත DEEP RANGE (ගැඹුරු මුහුද) කෘතියෙනි.

ශ්‍රීමත් ආත[ර්] සී ක්ලාක්

දොළොස්වන සංවත්සර සැමරුම සහ මෛත්‍රී භාෂණ උපහාර උළෙල

2015 අප්‍රේල් මස 05 වන දින

මෙත්සවිය දොළොස්වන සංවත්සර උළෙල සඳහා සපැමිණි
ගරු පාඨලී චම්පික රණවක අමාත්‍යතුමා ඇතුලු ගෞරවණීය ආරාධිත අමුත්තන් පිළිගනිමින්...

ආගමික වතාවත්වල නිරත වීමෙන් අනතුරුව උත්සව සභාව අමතමින්...

දොළොස්වන සංවත්සර උළෙල නර්තනයෙන් හා රංගනයෙන් වර්ණවත් කල අවස්ථාවන් කිහිපයක්...

මෛත්‍රී භූෂණ උපහාර උළෙල සහ ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානෝත්සවය

වෛද්‍ය රුක්ෂානා විනූපිකා හේතුමුනි ද සිල්වා මැතිනිය සහ මාධ්‍යවේදී විශ්ව ගැමුණු ප්‍රියංකර මැතිඳුන් මෛත්‍රී භූෂණ සම්මානයට පාත්‍රවෙමින්.

වැල්ලවත්ත, ශ්‍රී විජයාරාමයේ දන් ශාලාවේ ගෑස් කාන්දුවකින්
රාත්‍රී කාලයේ දී හටගත් හදිසි ගින්නක් හේතුවෙන්
විජයාරාමයෙහි බුදු මැදුරෙහි වහලයේ ඇවිලුනු ගින්න
මැඩ පැවැත්වීමට මහත් ශ්‍රමයක් වැයකරමින්,
ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් කටයුතු කිරීම අගය කිරීම උදෙසා,
ජී. ජී. තිලකසිරි මහතා සහ කේ. මංජුල නයනකාන්ත මහතා
උපහාර සම්මානයෙන් පිදුම් ලද වගයි...

වැල්ලවත්ත, ශ්‍රී විජයාරාමාධිපති, අතිපූජ්‍ය අහංගම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ සුරතින් මෙත්සවිය අසරණ සරණ ශිෂ්‍යත්ව දූ දරුවන් වෙත පිරිනමන අවස්ථාව ...

මෛත්‍රී වඩන ආකාරය

සුඛිනෝ වා ඛේමිනෝ හොන්තු	-	සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, භය නැත්තෝ වෙත්වා
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා	-	සැප ඇති සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා
යේ කේචි පාණභූතත්ථි[3] තසා වා[1]	-	කෙලෙස් සහිත වූ[1] ද, කෙලෙස් රහිත වූ ද[2], යම් සත්ව
ථාවරා වා[2] අනවසේසා[4]	-	පිරිසක් ඇද්ද[3] ඒ සියළුම දෙනා ද[4]
දීඝා වා යේ මහන්තා වා	-	දිග සත්තු ද මහත ශරීර ඇති සත්තු ද
මජ්ඣිමා රස්සකාණුකථූලා	-	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සත්තු ද මිටි සත්තු ද ඉතා සියුම් සත්තු ද ස්ථූල සත්තු ද
දිට්ඨා වා යේව අද්දිට්ටා	-	ඇසට පෙනෙන සත්වයෝ ද, ඇසට නොපෙනෙන සත්වයෝ ද
යේ ච දූරේ වසන්ති අවිදූරේ	-	දුර වාසය කරන සත්වයෝ ද, ළඟ වාසය කරන සත්වයෝ ද
භූතා වා සම්භවේසීවා	-	ඉපදී සිටින සත්වයෝ ද, ඉපදෙමින් සිටින සත්වයෝ ද,
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා	-	සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා
න පරෝ පරං නිකුබ්බේථ	-	කිසිවෙක් කිසිවෙකුට (රැවටීම් ආදියෙන්) හිංසා නොකෙරේවා
නාතිමඤ්ඤේථ කත්ථචි නං කඤ්චි	-	කිසි - තැනකදී කිසිවෙක් කිසිවෙකුට අවමන් නොකරත්වා
බ්‍යාරෝසනා පටිඝ සඤ්ඤා	-	නුරුස්නා ක්‍රියාවෙන් හෝ නපුරු සිතුවිල්ලෙන් හා වචනයෙන්
නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙයිය	-	ඔවුනොවුන්ට දුකක් කැමති නොවෙත්වා
මාතා යථා නියං පුත්තං	-	තම ජීවිතය මෙන් පුතු සුරකින
අයුසා ඒකපුත්තමනුරක්ඛේ	-	එක ම පුතෙකු ඇති මවක විලසින්
ඒවම්පි සබ්බභූතේසු	-	සියළු සත්ත්වයෝ කෙරෙහි
මානසං භාවයේ අපරිමාණං	-	අප්‍රමාණ වූ මෙත් සිත පැතිර විය යුතු ය.
මෙත්තං ච සබ්බ ලෝකස්මි[7]	-	උඩ ද[1], යට ද[2], හරහට ද[3], සීමාවක්[4] නැතිව වෛර සිත්
මානසං භාවයේ අපරිමාණං	-	නැතිව[5] සතුරු බාධා නැතිව[6] සියළු ලෝකය කෙරෙහි[7]
උද්ධං[1] අධෝ ච[2] තිරියඤ්ච[3]	-	අප්‍රමාණ වූ[8] මෙත් සිත පැතිරිය යුතු ය
අසම්බාධ[4] අවේර[5] අසපත්ත[6]		
තිට්ඨං චරං නිසින්නෝ වා	-	සිටගෙන සිටින විට ඇවිදින විට හෝ හිඳගෙන සිටින විටද
සයානෝ වා යාවතස්ස විගතමිද්ධෝ	-	නිදාගැනීමට ගිය විට හා නින්ද යන තුරු ද
ඒතං සතං අධිට්ඨෙය්‍ය	-	මේ මෛත්‍රී සහගත සිත අධිෂ්ඨානයෙන් සිහි කළ යුතු ය
බ්‍රහ්මමේතං විහාරං ඉධමාහු	-	එසේ විසීම බ්‍රහ්ම විහරණය යි කියනු ලැබේ.
දිට්ඨිං ච අනුපගම්ම සීලවා	-	(මෙසේ කරන තැනැත්තා) කිසිදු මිථ්‍යා දෘෂ්ඨියන් හි නොඇළී සිල් ගුණ ධර්ම දියුණු කරගෙන
දස්සනේන සම්පන්නෝ	-	සෝතාපණ්ණ මාර්ගය දකිනා නුවණින් යුතු වී
කාමෙසු විනෙය්‍ය ගේධං	-	කාමයන් ට ඇති ඇල්ම දුරු කොට
නහි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරේති ති	-	නැවත මව් කුසක බැස ගැනීමට නොපැමිණේ. (පිරිනිවන්පානු ලැබේ.)

මෙත් සවිය

මනස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෛත්‍රී සංසදය

මිනිසාට ඇත්තේ ශාඛ භක්ෂක සතුන්ගේ ක්‍රියාදාමයයි, එනිසා සත්ව මාංශ කෑම මිනිසාට හිතකර ද ?

මාංශ භක්ෂක	ශාඛ භක්ෂක
☼ ශරීරයේ දිග මෙන් දෙගුණයක් හෝ තුන් ගුණයක් පමණ බඩවැල් දිගය. (කෙටි බඩවැල් ඇත)	ශරීරයේ දිග මෙන් හය ගුණයක් හෝ දහ ගුණයක් පමණ බඩවැල් දිගය. (ආහාර බොහෝ වේලාවක් දිරවන දිගු බඩවැල් ඇත)
☼ ආමාශය රවුම් මල්ලක් මෙනි.	ආමාශය දිගටි මල්ලක හැඩය ගනී.
☼ දහඩිය සෙමෙන් පිට නොවේ.	දහඩිය සෙමෙන් පිටවේ.
☼ කෙලවල ඇත්තේ අම්ලයයි.	කෙලවල ටයලින් රසායනය ඇත.
☼ වතුර පානය කරන්නේ දිවෙනි.	වතුර පානය කරන්නේ තොල් වලිනි.
☼ මාංශ බඩවැල් ඉරා කෑමට අත්, නිය සකස් වී ඇත.	කොළ, ගෙඩි කඩා ගැනීමට අත් සකස් වී ඇත.
☼ තියුණු නිය හා දිග මුවහත් උල් දත් ඇත.	අඹරා කන දත් ඇත, තියුණු නිය, උල් දත් නැත.
☼ උනන කිරි ස්වල්පයක් වේ, වෙනත් සතුන්ට බීමට හොඳ නැත.	උනන කිරි වෙනත් සතුන්ට බීමට හොඳය.
☼ යටි හක්ක සෙලවිය හැක්කේ ඉහළට හා පහළට පමණි.	යටි හක්ක දෙපැත්තට සෙලවිය හැක.
☼ හයිඩ්‍රො ක්ලොරික් අම්ලය බහුලව ඇත.	හයිඩ්‍රො ක්ලොරික් අම්ලය ඇත්තේ ස්වල්පයකි.
☼ අධික විශ සහිත යූරික් අම්ලය හොඳින් ඉවත් කිරීමේ හැකියාව ඇත. (බඩවැල් කෙටි නිසා)	අධික විශ සහිත යූරික් අම්ලය ඉවත් කිරීමේ හැකියාව ඇත.
☼ යූරියා බිඳ දමන යූරිසෙස් එන්සයිමය ඇත.	යූරියා බිඳ දමන යූරිසෙස් එන්සයිමය නැත.
☼ සත්ව මාංශ කෑමට සිතත්, කයත් පිළියෙල වී ඇත.	සත්ව මාංශ කෑමට සිතත්, කයත් පිළියෙල වී නැත.
☼ ඇස් සූර්යාලෝකයට සහ වෙනත් ආලෝකයන්ට ඔරොත්තු නොදේ.	ඇස් සූර්යාලෝකයට සහ වෙනත් ආලෝකයන්ට ඔරොත්තු දේ.
☼ ඉපදුනු විට ඇස් ඇරීමට නොහැක.	ඉපදුනු විට ඇස් ඇරීමට පුළුවනි.
☼ වේගයෙන් කෙටි දුර දුවයි.	එක එල්ලේ බොහෝ දුර දුවයි.
☼ නිද්‍රාව වැඩියි.	නිද්‍රාව අඩුයි.
☼ අලසය, බර ඇදීමට නොහැක.	අලස නැත, බර අදී.
☼ දිව ගොරෝසුය.	දිව මෘදුය.
☼ ආහාර ගැනීමේදී නොසන්සුන්ය.	ආහාර ගැනීමේදී සන්සුන්ය.
☼ හීලෑ කිරීමට අපහසුය.	හීලෑ කිරීමට පහසුය.
☼ සමහර සතුන් තම දරුවන් මරණයට පත් කරයි.	තම දරුවන්ට ආදරය කරයි.

මෙත් සවිය අසරණ සරණ ශිෂ්‍යත්ව ලාභීන්

මෙත් සවිය අසරණ සරණ ශිෂ්‍යත්ව ලාභීන් 23 දෙනෙකුගේ නම්, මීට ඉහත දී මුද්‍රණය කොට බෙදාහරින ලද 2015 අප්‍රේල් මාසයේ මෙත් සවිය විසිපස් වන කලාපයේ එලකර ඇත.

	ශිෂ්‍යත්ව ලාභියාගේ නම	පාසල	ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රධානියාගේ නම	මුදල
24.	පූජ්‍ය උණාගලවෙහෙර කුසල ධම්ම හිමි -	පො/ජයමහ මහ පිරිවෙන - හිගුරක්ගොඩ.	බී. නිලාංකා දිවාසනා මහත්මිය	1,000/-
25.	පූජ්‍ය මහවැවේ රතනධම්ම හිමි -	පො/ජයමහ මහ පිරිවෙන - හිගුරක්ගොඩ.	ඩී. එම්. ජී. ආර්. හේරත් මහතා.	1,000/-
26.	චරිත ඉද්දගොඩ -	ගා/කයිකාවල ශ්‍රී රේවත විදුහල, ඉදුරුව.	චමින්ද ඉන්දික මහතා.	1,000/-
27.	ජනිත් පසිදු ඉද්දගොඩ -	ගා/නවෝද්‍යා මහා විදුහල. ඉදුරුව.	චිත්‍රානන්ද ජී ලියනගේ මහතා.	1,000/-
28.	පී. පියුම් හර්ෂිකා මධුවන්ති -	පො/නාගපොකුණ කණිෂ්ඨ විද්‍යාලය. පොලොන්නරුව.	එච්. එම්. ඩී. ප්‍රදීප් ආරියදාස මහතා.	1,000/-
29.	ටී. දිව්‍යංජලී විතාන -	බප/ගම්/මහගමසේකර විද්‍යාලය. ගම්පහ.	එච්. ඒ. එස්. සුසිල් කුමාර මහතා.	1,000/-
30.	වීරවර්ධන සුපුන් සචිරංග -	බ/ප/ග/ ඉන්දොලමුල්ල කණිෂ්ඨ විද්‍යාලය - දොම්පෙ.	එම්. කේ. රවිරු රන්කෙත්. (එම්. කේ. ප්‍රියන්ත මහතා)	500/-
31.	ටී. රවිදු සඳරුවන් -	බප/කො/ආනන්ද විදුහල. කොළඹ 10.	චාන්දනී දේවිකා වීරසේකර මහත්මිය.	1,000/-
32.	ජී. ඒ. ආර්. ලක්ෂිකා නෙත්සරනි -	බප/ගම්/ඉන්දොලමුල්ල කණිෂ්ඨ විද්‍යාලය -	එම්. කේ. රිසිනි පියත්මා සෙනලි. (එම්. කේ. ප්‍රියන්ත මහතා)	500/-
33.	ඉෂිනි නවෝද්‍යා -	බප/හො/වෑවිට මෛත්‍රී මහා විදුහල. - හොරණ	ජී. ඒ. ඩී. ධම්මිකා ජයවර්ධන මහත්මිය.	1,000/-
34.	බුත්සරණ සනුක බණ්ඩාර ගුණතිලක -	බප/කළු/ මිරිස්වත්ත ජාතික පාසල - දොඩංගොඩ	හර්ෂණ වීරසූරිය මහතා.	1,000/-
35.	ඩී. ලක්මාල් පීරිස් සමරසිංහ -	හොරණ විද්‍යාරත්න විශ්ව විද්‍යාපීඨය - හොරණ	කුමාර එදිරිසිංහ මහතා.	1,000/-
36.	එච්. ඒ. චතුරංගි මහේෂිකා හපුආරච්චි -	ආචාර්ය ඇන්. ඇම්. පෙරේරා මධ්‍ය මහ විද්‍යාලය	අසංක කෝසල එදිරිසිංහ මහතා.	1,000/-
37.	ජේ. පී. අමානි දිලංකා රණවීර -	වේයන්ගොඩ ප්‍රාථමික විද්‍යාලය	අමිල ලක්සිත පෙරේරා මහතා.	1,000/-
38.	ඉෂිනි සඳලිකා -	බල/කැල/කහටාන කණිෂ්ඨ විද්‍යාලය	රවී සමරනායක මහතා.	500/-
39.	කේ. අශේන් මයන්ත -	මිනු/ දූනගහ රණසිංහ මහා විද්‍යාලය	ඒ. පී. මහේෂිකා දේවසුරේන්ද්‍ර මහත්මිය.	1,000/-
40.	ඉෂාරා තරංගනී පුංචිහේවා -	මො/ අළුත් වැව කණිෂ්ඨ විද්‍යාලය - මොනරාගල	අමා සමරදීර මහත්මිය.	1,000/-
41.	කේ. ඒ. හෂාන් අනුර ශාන්ත -	ගා/සිරිධම්ම විදුහල - ලබුදූම	නිහාල් ප්‍රනාන්දු මහතා.	600/-
42.	බී. එච්. කවීෂා සඳරුවනි -	හල්ලල මහා විදුහල - වැලිගම	සුනන්ද සිල්මෑණියෝ	1,000/-
43.	ඒ. එම්. ඉමල්කා මධුෂානි -	කෑ/දෙහි/ගුරුගල්ල කණිෂ්ඨ විද්‍යාලය	නාලනී ජයලත් පෙරේරා මහත්මිය	1,000/-

මෙත් සවිය

මනස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෛත්‍රී සංසදය

ශිෂ්‍යත්ව අයදුම් පත්‍රය

ශ්‍රී විජයාරාමය, ෆෙඩ්රිකා පාර, කොළඹ - 06. දු: ක: 071 401 4467, 011 250 5088
වෙබ් අඩවිය : www.methsaviya.lk / www.methsaviya.org විද්‍යුත් තැපෑල : office@methsaviya.org

01. සිසුවාගේ සම්පූර්ණ නම :..........

....

02. පදිංචි ලිපිනය :..........

:..........

03. උපන් දිනය :..........

04. පාසල් යන්නේ නම්, ඉගෙන ගන්නා පාසල :..........

..........ශ්‍රේණිය..........

(ශිෂ්‍යයාගේ උඩුකය පිංතූරය)

05. මවගේ නම :.......... දු:ක: අංකය :..........

ජීවත්ව සිටී ද :...(ඔව් / නැත)........ ඇයගේ රැකියාව :..........

රැකියාව කරනා ස්ථානයේ ලිපිනය :..........

06. පියාගේ නම :.......... දු:ක: අංකය :..........

ජීවත්ව සිටී ද :...(ඔව් / නැත)........ ඇයගේ රැකියාව :..........

රැකියාව කරනා ස්ථානයේ ලිපිනය :..........

07. පවුලේ මාසික ආදායම රුපියල් ....

08. ඔබ විසින් වෙනත් ශිෂ්‍යත්ව/ ශිෂ්‍යාධාර ලබා ගන්නේ නම් හා / හෝ අතීතයේ ලබා ගත්තේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර

:..........

:..........

09. සම්පත් බැංකුවේ ගිණුම් අංකය සහ ශාඛාව :

ගිණුම් හිමියාගේ නම	ගිණුම් අංකය	ශාඛාව

(ගිණුම් හිමියාගේ බැංකු පොතේ මුල් පිටුවේ ඡායා පිටපතක් අමුණා එවන්න) **වෙනත් බැංකු සඳහා කාර්යයාලයෙන් විමසන්න.**

මා විසින් ප්‍රකාශ කළ ඉහත සඳහන් සියලු තොරතුරු මා දන්නා පමණින් සත්‍ය හා නිවැරදි බව මෙයින් ප්‍රකාශ කරමි.

අත්සන :..........

(සැලකිය යුතුයි - මෙහි ඇති සියලුම කරුණු සම්පූර්ණයෙන්ම පුරවා එවිය යුතුය. නැතහොත් ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබේ)

ඊළඟ පිටුව →

විහාරස්ථානාධිපති ස්වාමීන් වහන්සේගේ නිර්දේශය

....

විහාරස්ථානයේ ඉහත සඳහන් ශිෂ්‍යයා / ශිෂ්‍යාව අප පන්සලට අයත් සීමාව තුළ ජීවත් වන බවත් / ඉරුදින දහම් පාසලේ ශිෂ්‍යාවක / ශිෂ්‍යයෙකු වන බව / නොවන බවත් හා ශිෂත්වයක් සඳහා සුදුසු බවත් දන්වමි.

විහාරාධිපති නිල මුද්‍රාව :.. දිනය :..............................

විදුහල්පතිතුමා / විදුහල්පතිතුමියගේ නිර්දේශය

....

විද්‍යාලයේ ඉහත නම සඳහන් ශිෂ්‍යයා / ශිෂ්‍යාව අපගේ පාසලේ .... වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර සපයා ඇති තොරතුරු සත්‍ය බව ද දන්වමි. මා දන්නා පමණින් ඇයට / ඔහුට වෙනත් ආධාර මුදලක් නොලැබෙන බවත් ප්‍රකාශ කරමි. ඇය/ ඔහු ශිෂ්‍යත්වයක් සඳහා සුදුසු යැයි නිර්දේශ කරමි.

විදුහල්පති නිල මුද්‍රාව :.. පන්ති භාර ගුරුතුමිය :..............................

තොරතුරු සත්‍ය බවට මෙත් සවිය සාමාජිකයකු විසින් නිවසට ගොස් පරීක්ෂා කර බලා කරනු බලන නිර්දේශය

මෙත් සවිය සාමාජික අංකය .... නම ....

වන මා ඉහත සඳහන් දරුවාගේ තොරතුරු සත්‍ය වන බව හා ශිෂ්‍යත්වයක් ලබා දීම සුදුසු / නුසුදුසු යයි නිර්දේශ කරමි.

අත්සන :.. දිනය :..............................

මෙත් සවිය කාර්යාලීය ප්‍රයෝජනය සඳහා

ශිෂ්‍යත්වය ප්‍රදානය කරන්නා .... මයා / මිය.

දු. ක :.............................. හඳුන්වා දුන් අංකය :..............................

ශිෂ්‍යත්වය ආරම්භ වන දිනය :.............................. අවසාන වන දිනය :..............................

මාසිකව ප්‍රදානය කිරීමට නිර්දේශිත මුදල රු. :.. කි.

පරිපාලන නිලධාරී :..............................

මෙත් සවිය අසරණ සරණ කමිටු සභාපතිගේ/ මෙත් සවිය ලේකම්ගේ අනුමැතිය - අනුමත කරමි / නොකරමි

තනතුර :..............................

මෙත් සවිය නිර්මාතෘ හා සභාපති මහාචාර්ය චන්දන ජයරත්න මහතාගේ අනුමැතිය - අනුමත කරමි / නොකරමි

සභාපති - මහාචාර්ය චන්දන ජයරත්න මහතා :..............................

වීර්‍ය පාරමිතාව පුරන්නට පෙර

භාවනා කිරීම සඳහා වීර්‍ය අත්‍යාවශ්‍යය. වීර්‍ය පාරමිතාව පූරණයට පෙර වීර්‍ය ඇති වීමේ හේතු, කුසීත වස්තු අට, ආරම්භ වස්තු අට ආදිය දැනගත යුතුය.

වීර්‍ය ඇතිවීමේ හේතු එකොළහක් ඇත.

1. **අපාය භය සිහිකිරීම.**
2. **වීර්‍යයෙහි අනුසස් දැකීම.**
3. **බුද්ධාදී උතුමන්ගේ ගමන් මඟ මෙනෙහි කිරීම.**
4. **අනුන්ගෙන් ලැබෙන ආහාරය ගැන සැලකීම.**
5. **තම උරුමයේ උසස් බව මෙනෙහි කිරීම.**
6. **තම ශාස්තෲවරයාගේ උසස් බව මෙනෙහි කිරීම.**
7. **ජාතියේ මහත් බව නැවත නැවත සිහිකිරීම.**
8. **සබ්‍රහ්මචාරීන්ගේ උසස් බව මෙනෙහි කිරීම.**
9. **අලස පුද්ගලයන් බැහැර කරන බව සිහිකිරීම.**
10. **පටන් ගන්නා ලද වීර්‍ය ඇත්තවුන් ඇසුරු කිරීම.**
11. **වීර්‍යය ඇතිකර ගැනීමට නැඹුරු වූ සිතක් තිබීම.**

යමෙකු වීර්‍ය වැඩීමට හේතු වන්නේ ඉහත කරුණු එකොළහය. එමෙන්ම යම්කිසි අරමුණක් කරා යාමේදී වීර්‍ය නැතිවීමට හෝ පටන්ගත් වීර්‍ය හීනවීමට බලපවත්වන කරුණු අටක් කුසීත වස්තු නමින් දැක්වේ. අංගුත්තර නිකායේ සඳහන් පරිදි කුසීත වස්තු අට පහත පරිදිය.

කුසීත වස්තු අට

1. කිසියම් වැඩක් සිදුකිරීමට තිබිය දී එයින් ඇතිවන වෙහෙස පිළිබඳව පූර්ව නිගමනයකට පැමිණ නිදා ගැනීම.
2. කිසියම් වැඩක් කොට වෙහෙසී මාගීඑලාදිය පිණිස වීර්‍ය නොකරම නිදා ගැනීම.
3. ගමනක් යෑමට ඇති කල්හි ඒ ගැන සිතා මාගීඑලාදිය පිණිස වීර්‍යය නොකර නිදා ගැනීම.
4. ගමනක් ගොස් පෙරලා පැමිණ වෙහෙස යැයි මාගීඑලාදිය පිණිස වීර්‍යය නොකර නිදා ගැනීම.
5. සෑහෙන පරිදි ආහාර නොලැබ කායික ශක්තිය නැතැයි මාගීඑලාදිය පිණිස වීර්‍ය නොකර නිදා ගැනීම.
6. සෑහෙන ලෙස ආහාර ගෙන කායික බර වැඩියැයි මාගීඑලාදිය පිණිස වීර්‍යය නොකර නිදා ගැනීම.
7. මදක් රෝගාතුර වූ විට අසනීප යැයි මාගීඑලාදිය පිණිස වීර්‍ය නොකර නිදා ගැනීම.
8. රෝගය සුව වූ පසු එකෙණෙහිම වැඩ කිරීමට නොහැකි යැයි මාගීඑලාදිය පිණිස වීර්‍ය නොකර නිදා ගැනීම.

මේ හැම වස්තුවකින්ම කියැවෙන්නේ මිනිසා තුළ ඇති මන්දෝත්සාහී ගතියයි. මෙවන් පුද්ගලයන්ට කිසිදා වීර්‍ය පාරමිතාව වැඩිය නොහැකිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පරාභව සූත්‍රයේ දී දේශනා කරන්නේ නිද්‍රාශීලී, සභාශීලී මෙන්ම අනුත්සාහවත් පුද්ගලයා පිරිහෙන බවයි. එසේ නම් මේ අයුරින් මන්දෝත්සාහී නොවී තම අරමුණකරා යාමේ දී වීර්‍ය ආරම්භ කළ යුතුය. ඒ සඳහා ආරම්භක වස්තු අටක් වේ.

ආරම්භක වස්තු අට

1. වැඩක් කළ යුතුව ඇති කල්හි මට වැඩක් කරන්නට ඇත්තේය. වැඩය පටන්ගත් කල්හි මට බුදුන් වහන්සේගේ අනුශාසනය සිහි කිරීම අපහසුය. ඒ නිසා මා විසින් දැන් දැන්ම වීර්‍යකොට මාර්ගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.
2. වැඩක් සිදුකොට අවසන් වූ කළ වැඩය අතරතුර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය සිහිකිරීමට නොහැකි විය. ඒ නිසා දැන්ම අරමුණු ලඟාකර ගැනීමට යොමු වී, වීර්‍යකොට මාර්ගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.
3. ගමනක් යෑමට ඇති කල්හි මට ගමනක් යෑමට ඇත්තේය. ඒ අතරතුර මට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය මෙනෙහි කිරීම පහසු නැත. ඒ නිසා දැන්ම අරමුණු ලඟාකර ගැනීමට යොමු වී, වීර්‍යකොට මාර්ගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.
4. ගමනක් ගොස් නිමාවූවිට ගමන යනවිට මට බුද රජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය මෙනෙහි කිරීමට නොහැකි වෙයි. ඒ නිසා දැන්ම වීර්‍යකොට මාර්ගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.
5. සෑහෙන ප්‍රමාණයකට ආහාරයක් නොලද කල්හි දැන් කය සැහැල්ලුය. දුබල වීමට පෙර වීර්‍යකොට මාර්ගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.
6. සෑහෙන පමණ ආහාරයක් ලද කල්හි මාගේ කය ශක්තිමත්ය. ඒ නිසා අරමුණු ලඟාකර ගැනීමට යොමු වී, වීර්‍යකොට මාරගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.
7. සුළු රෝගයක් හටගත් කල්හි මේ රෝගය උග්‍ර වුවහොත් මට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය මෙනෙහි කිරීමට නොහැකිය. ඒ නිසා දැන්ම අරමුණු ලඟාකර ගැනීමට යොමු වී, වීර්‍යකොට මාර්ගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.
8. රෝගාතුරව් සුව වූ විට රෝගය වැළඳී සිටි කාලයේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය මෙනෙහි කිරීමට නොහැකි විය. ඒ නිසා දැන්ම අරමුණු ලඟාකර ගැනීමට යොමු වී, වීර්‍ය වඩා මාර්ගඵලාදියට පැමිණිය යුතුය.

ඉහත කරුණු පිළිබඳව මනා දැනුමක් වීර්‍ය පාරමිතාව පූරණයට පෙර ලබාගත යුතුය.

පූජ්‍ය කුට්ටිවල අනුරුද්ධ හිමිගේ ලිපියක් ඇසුරින් සකස් කොට ඇත.

FRUITS
SHOULD BE EATEN BEFORE YOUR MEALS ... AND NOT AFTER !

We all think eating fruits means just buying fruits, cutting it and just popping it into our mouths. It's not as easy as you think. It's important to know how and when to eat.

What is the correct way of eating fruits?

FRUITS SHOULD BE EATEN ON AN EMPTY STOMACH. IT MEANS NOT EATING FRUITS AFTER YOUR MEALS!

If you eat fruit like that, it will play a major role to detoxify your system, supplying you with a great deal of energy for weight loss and other life activities.

FRUIT IS THE MOST IMPORTANT FOOD.
Let's say you eat two slices of bread and then a slice of fruit. The slice of fruit is ready to go straight through the stomach into the intestines, but it is prevented from doing so.

In the meantime the whole meal rots and ferments and turns to acid. The minute the fruit comes into contact with the food in the stomach and digestive juices, the entire mass of food begins to spoil.....

So please eat your fruits on an empty stomach or before your meals! You have heard people complaining every time I eat watermelon I burp, when I eat durian my stomach bloats up, when I eat a banana I feel like running to the toilet, etc. Actually all this will not arise if you eat the fruit on an empty stomach. The fruit mixes with the putrefying other food and produces gas and hence you will bloat!

Graying hair, balding, nervous outburst, and dark circles under the eyes all these will NOT happen if you take fruits on an empty stomach.

There is no such thing as some fruits, like orange and lemon are acidic, because all fruits become alkaline in our body, according to ***Dr. Herbert Shelton (USA)*** who did research on this matter. If you have mastered the correct way of eating fruits, you have the Secret of beauty, longevity, health, energy, happiness and normal weight.

WHEN YOU NEED TO DRINK FRUIT JUICE - drink only fresh fruit juice, NOT from the cans. Don't even drink juice that has been heated up. Don't eat cooked fruits because you don't get the nutrients at all. You only get to taste. Cooking destroys all the vitamins.

But eating a whole fruit is better than drinking the juice. If you should drink the juice, drink it mouthful by mouthful slowly, because you must let it mix with your saliva before swallowing it. You can go on a 3-day fruit fast to cleanse your body. Just eat fruits and drink fruit juice throughout the 3 days and you will be surprised when your friends tell you how radiant you look!

Food Value of some fruits

APPLE: An apple a day keeps the doctor away? Although an apple has a low vitamin C content, it has antioxidants & flavonoids which enhances the activity of vitamin C thereby helping to lower the risks of colon cancer, heart attack & stroke.

STRAWBERRY: Protective Fruit. Strawberries have the highest total antioxidant power among major fruits & protect the body from cancer-causing, blood vessel-clogging free radicals.

ORANGE: Sweetest medicine. Taking 2-4 oranges a day may help keep colds away, lower cholesterol, prevent & dissolve kidney stones as well as lessens the risk of colon cancer.

WATERMELON: Coolest thirst quencher. Composed of 92% water, it is also packed with a giant dose of glutathione, which helps boost our immune system. They are also a key source of lycopene - the cancer fighting oxidant. Other nutrients found in watermelon are vitamin C & Potassium.

GUAVA & PAPAYA: Top awards for vitamin C. They are the clear winners for their high vitamin C content.. Guava is also rich in fiber, which helps prevent constipation. Papaya is rich in carotene; this is good for your eyes.

Drinking Cold water after a meal = Cancer!

Drinking Cold water after a meal = Cancer! Can you believe this?? For those who like to drink cold water, this article is applicable to you. It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the digestion. Once this 'sludge' reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine. Very soon, this will turn into fats and lead to cancer. It is best to drink hot soup or warm water after a meal..

නිවේදන සහ නොමිලයේ පළකරනු ලබන සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම්

මෙත්සවිය පුවත් සඟරාවේ පළකිරීම සඳහා එවන සියලු ලිපිද, දාන - ශීල - භාවනා වැඩසටහන්වල දී දායකත්වය දරන පිංවතුන් ද, අනෙකුත් පුණ්‍ය කටයුතු වලට අත හිත දෙන පිංවතුන් ද සඟරාවේ ප්‍රකාශනයට පත් කළ යුතු විස්තර A4 ප්‍රමාණයේ කොළවල පමණක් ලියා භාරදිය යුතුය. සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම් නොමිලයේ පලකරනු ලැබේ. කොළ කැබලි 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 තැබිය යුතුය. ඔබගේ ලිපිනය ලියා දිම සඳහා භාවනා වැඩසටහන්වලදී අප විසින් ලබාදෙන ලිපි කවරවල ද අංකය සඳහන් නොකරන හා වැරදි අංක සඳහන් කරන සාමාජිකයින් බොහෝ දෙනෙකු හමුවී ඇත. මේ අය සඳහා පුවත් සඟරාව තැපෑලෙන් නොලැබී යාම පිළිබඳව වගකියනු නොලැබේ.

මෙත් සවිය දුරකතන අංක

මෙත් සවිය තොරතුරු විමර්ශනය කරනවිට, **පරිපාලන නිලධාරී මහතා අමතන්න.** **(011-2505088, 0714-014467).** එම දුරකතනවල බිල්පත් ගෙවනු ලබන්නේ මෙත් සවිය මෛත්‍රී සංසදය විසිනි.

අපගේ **වෙබ් අඩවි වන www.methsaviya.org** සහ **www.methsaviya.lk** මගින්ද තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.
මීට අමතරව සම ලේකම් වන චින්තක බණ්ඩාර මහතාගේ පුද්ගලික දුරකතන අංකය (0718 114 477) අමතා ද හදිසි තොරතුරු ලබාගත හැක.

සංසදයේ **සභාපති මහාචාර්ය චන්දන ජයරත්න මහතා ඇමතීම පුද්ගලික දුරකථන අංක 0714 800 800 හෝ 0777 309 385** මගින් **දහවල් 12.00-1.00 ත් අතර හෝ රාත්‍රී 9.00 - 10.00 ත් අතර පමණක්** (ඉතා හදිසි අවශ්‍යතාවයක දී සෑම වේලාවක) සිදු කරන්න. (දිනකට දුරකථන පණිවුඩ 30 ක් පමණ ලැබෙන නිසා සංක්ෂිප්ත ලෙස ඔබගේ විමසීම් සිදුකරන්නේ නම් මැනවි.)

මීළඟ 34 වන භාවනා වැඩසටහන

34 වන භාවනා වැඩසටහන 2015 නොවැම්බර් මස 15 ඇරඹීමට නියමිතය. ඒ සඳහා 2015/10/11 දිනට තෙක් නව අයදුම්පත් භාරගනු ලැබේ. තවද සාමාජිකත්වය අළුත් කරගත් පැරණි සාමාජිකයින්ට ද ඒ සඳහා සහභාගි විය හැක. සාමාජිකත්වය අළුත් කරගන්නා විට භාවනා වැඩසටහනට පැමිණෙන/නොපැමිණෙන බව කාර්යාලයට දන්වන්න.

පංච අභිඥා සහ අධිමානසික විද්‍යාව පිළිබඳ 29 වන වැඩමුළුව

ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව සහ පංච අභිඥා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ 29 වන වැඩමුළුව 2015-09-27 දින පෙරවරු 10.00 ට ආරම්භ වේ. 29 වන වැඩමුළුව සඳහා අයදුම්පත් 2015-09-06 දිනට පෙර භාරදෙන්න. ඉඩකඩ සීමිත බැවින් පළමුව ලියාපදිංචි වන අය සඳහා මූලිකත්වය ලබා දේ.

දෙමළ භාෂාව

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සිටි මෙත්සවිය සාමාජිකාවක් විසින් 6, 7, 8. ශ්‍රේණි සඳහා දෙමළ භාෂාව නිවසට පැමිණ හෝ පංති වශයෙන් උගන්වනු ලැබේ.

කොළඹ/ මහරගම අවට විශේෂයි.

දුරකථන : 071- 8498324

ඇඳුම් මැසීම

සාරි හැට්ට, කාන්තා ඇඳුම් සහ ළමා ඇඳුම් මැසීම භාරගනු ලැබේ.

සාරි හැට්ට පැය 24 ක් තුල දී මසා දිය හැක.

විමසීම් : මෙත්සවිය සාමාජික

දුරකථන : 075 5947947

ඇඳුම්

මෙත් සවිය සාමාජිකාවක් විසින් මසා නිම කරන ලද කාන්තා රාත්‍රී ඇඳුම් (නයිටි) ඉතාමත් සාධාරන මිලකට

මෙත්සවිය පොත් අලෙවි සැලෙන් ලබාගත හැක

සයිට් "එන්" ස්ටයිල් ඔප්ටොමෙට්‍රිස්ට්ස් SIGHT 'N' STYLE OPTOMETRISTS

නො. 126 බී, හයිලෙවෙල් පාර, නුගේගොඩ. (අනුලා විදුහල ඉදිරිපිට) දුරකථන : 2854758

(සියලුම වර්ගයේ ඇස් කණ්නාඩි අවශ්‍යතා සඳහා විමසන්න.)

මෙත් සවිය මනස අධ්‍යාපන මෛත්‍රී සංසදය - සාමාජික අයදුම්පත

(ඡායා පිටපත් ද භාරගනු ලැබේ. මෙම සියලු තොරතුරු සම්පූර්ණයෙන් රහසිගතව තබා ගනු ලැබේ.)

01. සම්පූර්ණ නම ....

02. ස්ත්‍රී / පුරුෂ භාවය .... 3. ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය ....
(ඡායා පිටපතක් අමුණන්න)

04. උපන් දිනය .... 5. වයස .... 6. ආගම ....

07. ස්ථිර ලිපිනය ....
විද්‍යුත් තැපෑල (e-mail) .... දු:කථ: නිවස ....ජංගම ....

08. දිස්ත්‍රික්කය .... 9. විවාහක / අවිවාහක බව ....

10. රැකියා කරන්නේ නම්, ආයතනයේ නම ....
(ඉංග්‍රීසියෙන් ද සඳහන් කරන්නේ නම් මැනවි) ....

11. කාර්යාලීය විස්තර හා දුරකථන විස්තර ....

12. ලිපි එවිය යුතු ලිපිනය ....

13. ලබා ඇති ඉහලම අධ්‍යාපනික සුදුසුකම්
1. ....
2. ....

14. වෙනත් සංගම් ආදියෙහි සාමාජිකත්වය දරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර
1. ....
2. ....
3. ....

15. ඔබ කිසියම් ශාරීරික රෝගයකින් (ඇදුම, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, රුධිර පීඩනය, අපස්මාරය) පෙලෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර ....

16. ඔබ කිසියම් මානසික රෝගයක් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර / බෙහෙත් ලබාගෙන තිබේද ? ඔව් / නැත .

17. එවැනි මානසික රෝගයකින් පෙලෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර.
....

18. ඔබ විසින් සඳහන්කළ යුතු මෙහි දී වැදගත් යැයි හැගෙන වෙනත් විස්තර හෝ යෝජනා / අදහස් තිබේ නම් 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 තීරණය

සාමාජික අංකය ....

....
තේරීම් කමිටු සභාපති විධායක ලේකම් දිනය ....

සැ:යු:- ඔබ වෙනුවෙන් පවත්වන විවිධ දේශණ, වැඩමුළු, මනස දියුණු කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම, දේශන ශාලා ගාස්තු, ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය උපකරණ ගාස්තු, පුවත් පත් දැන්වීම්, මුද්‍රිත සටහන් සැපයීම්, හැඳුනුම්පත් සැකසීම, තැපැල් ගාස්තු, විදුලි ගාස්තු, කාර්යාලීය ගාස්තු හා පරිපාලන නිළධාරි මහතා වෙනුවෙන් කරනු ලබන මාසික ගෙවීම් ආදිය සඳහා යන බරපැන පියවා ගැනීම සඳහා රු. 2,500 /- ක මුදල් සාමාජිකත්වය පිරිනැමුවාට පසුව එවිය යුතුය. (එය ඇතුළත්වීමේ ගාස්තුව රු. 1,500 /- හා වසර දෙකක සාමාජික ගාස්තු රු. 500 /- X 2 වශයෙනි). මෙම බරපැන ගෙවීමට නොහැකි ඉතා අඩු ආදායම් ලබන පවුල්වල අය සඳහා තම ආදායම තහවුරු කළ හැකි ලිපි ලේඛන සහ තම විහාරස්ථානයේ නායක ස්වාමින්ද්‍රයන් වහන්සේගේ නිර්දේශය සහිත ග්‍රාම නිලධාරිතුමා මගින් විධායක කමිටුව වෙත සාමාජික ගාස්තු ඉවත් කිරීම සඳහා කරනු ලබන ඉල්ලුම් සලකා බලනු ඇත. සාමාජික ගාස්තු ගෙවීම, ඔබ තෝරාගත්තාට පසුව කාර්යාලයට පැමිණ සිදු කළ යුතුය. (දිනය පසුව දැනුම් දෙනු ලැබේ) කාර්යාලය සඳුදා, අඟහරුවාදා, හැර සතියේ ඉතිරි දිනයන්හි සෙනසුරාදා, ඉරිදා ඇතුලුව සතියේ දින 5 ක් විවෘතව පවතී. අයදුම් කරන සෑම කෙනෙක්ම තෝරා නොගන්නා අතර එසේ තෝරා නොගැනීමට හේතුව දැනගැනීමට අවශ්‍යනම් අයදුම්පත් විමර්ශනය සඳහා වන ඇතුලත්වීමේ ගාස්තු ගෙවිය යුතු වන්නේය. නිසි පරිදි සම්පූර්ණ කරන ලද අයදුම්පත් ජාතික හැඳුනුම්පතේ ඡායා පිටපතක් සහ 9X4 ප්‍රමාණයේ නම, ලිපිනය ලියූ මුද්දර කවර 2 ක් සමග පහත සඳහන් ලිපිනයට තැපැල් මගින් යොමු කරන්න. (අයදුම්පත සමග කිසිදු මුදලක් හෝ චෙක් පතක් නොඑවන ලෙස කරුණාවෙන් දැනුම්දෙනු ලැබේ.)

ලිපිනය :- ගරු ලේකම්, මෙත්සවිය, ශ්‍රී විජයරාමය, පෙඩිරිකා පාර, කොළඹ 06, දුරකථන : 0112 505088, 0714 014467, www.methsaviya.org / www.methsaviya.lk

2015 මාර්තු මස 01 වන ඉරු දින, සාර්ථකව ඉගෙනගන්නා අන්දම හා විභාග සමත්වන ක්‍රම පිළිබඳ වන වැඩමුළුව බොරැල්ල YMBA ශාලාවේ දී ඉතා සාර්ථකව පවත්වන ලදී.

2015 ජුලි මස 25 වන දින නව තරුණ කමිටුවේ 22 කින් යුත් පිරිසක් ඔවුන්ගේ පළමු ව්‍යාපෘතිය ලෙස වැල්ලවත්ත ශ්‍රී විජයාරාමයේ සක්මන් මළුවක් තැනීම හා විහාර භූමිය ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්විය. එම ව්‍යාපෘතියේ අවස්ථා කිහිපයක් මෙහි දැක්වේ.

සඳහම් චාරිකාව

කඳුබොඩ ජාත්‍යන්තර සමථ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය

1956 දී විධිමත් විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය ලංකාවට මුලින්ම හඳුන්වාදුන් ස්ථාන දෙකින් එක් ස්ථානයක් වන, එලලාහී බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩසිටි කඳුබොඩ ජාත්‍යන්තර සමථ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට, **"මෙත්සවිය සඳහම් චාරිකා"** දාන - ශීල - භාවනා වැඩසටහන සඳහා 2015 ජූලි මස 5 වන දින මෙත්සවිය සාමජික සාමාජිකාවන් සහභාගීවෙමින්...

දිනකර මුද්‍රණාලය 2/99, තාවල පාර, නුගේගොඩ - 011 2827044 / 0712 285 680

කඳුබොඩ ජාත්‍යන්තර සමථ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි "බවුන්සෙත් මානසික සුව සෙවන" නව භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා කුටි තැනීම සඳහා රුපියල් ලක්ෂයක මුදලක් මෙත්සවිය මගින් පරිත්‍යාග කරන ලදී.