

චූඤ්ච ධර්මය

10 - ශ්‍රේණිය





පිළිතුරු

18 නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනයෙන් සුව සේ වෙසෙමු

1. ■ කොසොල් මහරජු
2. ■ “මම සිහි නුවණින් යුතු ව පිණ්ඩපාතය පරිහරණය කරමි. මා මේ ආහාර වළඳන්නේ ක්‍රීඩාව පිණිස නොවේ. මද වඩනු පිණිස ද නොවේ. කඩවසම් වනු පිණිස ද නොවේ. සිරුර සරසා ගනු පිණිස ද නොවේ. යම් තාක් මේ සිරුරෙහි යැපීම පිණිස පමණි. පිළිවෙත් පිරීමට උපකාරයක් ලෙස පමණි.”
3. (i) අනුන්ගේ අත් උදවු නැති ව නැහිටින්නට බැරි තරමට අධික ව ආහාර ගන්නා තැනැත්තා
(ii) ආහාර ගත් පසු ඇඳුම ඇඳ ගැනීමටවත් බැරි තරමට, ඇඳුම ගැනවත් නොසලකා ආහාර ගන්නා තැනැත්තා
(iii) නැහිට ගැනීමටත් බැරි තරමට කෑම ගෙන එහි ම පෙරළී සිටින තැනැත්තා
(iv) කපුටකුට හොටය දමා ගැනීමට හැකි වන තරමට උගුරට ම පිරෙන තුරු ආහාර ගන්නා තැනැත්තා
(v) අනුභව කළ ආහාර වමාරා දමා නැවතත් ආහාර ගන්නා තරමට කෑමට ගිණු වූ තැනැත්තා
4. ■ ආහාර ළං කිරීමට කලින් ම මුඛය විවෘත කිරීම
 - ආහාර ගන්නා විට අත්ල මුඛයට ඇතුළු කිරීම
 - ආහාර මුඛයෙහි තිබිය දී කපා බහ කිරීම
 - මුඛය විවෘත කොට ඒ තුළට ආහාර විසි කිරීම
 - බත් පිඩ කටින් කඩ කඩා වැළඳීම
 - අතගසා දමමින් ආහාර ගැනීම



- දිව මුවින් පිටතට ඇද ආහාර ගැනීම
- සුරු සුරු හඬ නගමින් ආහාර ගැනීම
- අත ලෙවකමින් ආහාර ගැනීම
- පාත්‍රය ලෙවකමින් ආහාර ගැනීම
- තොල් ලෙවකමින් ආහාර ගැනීම

5. යමෙක් තමා දක්නා රූපාදිය ප්‍රියමනාප වශයෙන් සලකමින් වාසය කෙරේ ද, ඇස් කන් නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන්ට කැමැති සේ හැසිරෙන්නට ඉඩ දේ ද, ආහාරයෙහි පමණ නොදනී ද, කම්මැලි වේ ද, අඩු වීර්යය ඇත්තේ ද, ඒ පුද්ගලයා, සුළභ විසින් දුර්වල ගසක් බිම හෙලනු ලබන්නා සේ, කෙලෙස් මරුවා විසින් බිම හෙලනු ලැබේ. (ධම්මපද - යමක වග්ග)

6 ■ නිරෝගීබව ඇතිවේ.

- දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වැනි රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගත හැක.
- කායික මානසික රෝගාබාධ අවම කිරීම,
- සිතින් මෙන් ම කයින් ද තමාටත් සමාජයටත් ඵලදායක දෑ කළ අයෙකු බිහි වීම,
- ආර්ථික ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම