

එහේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.

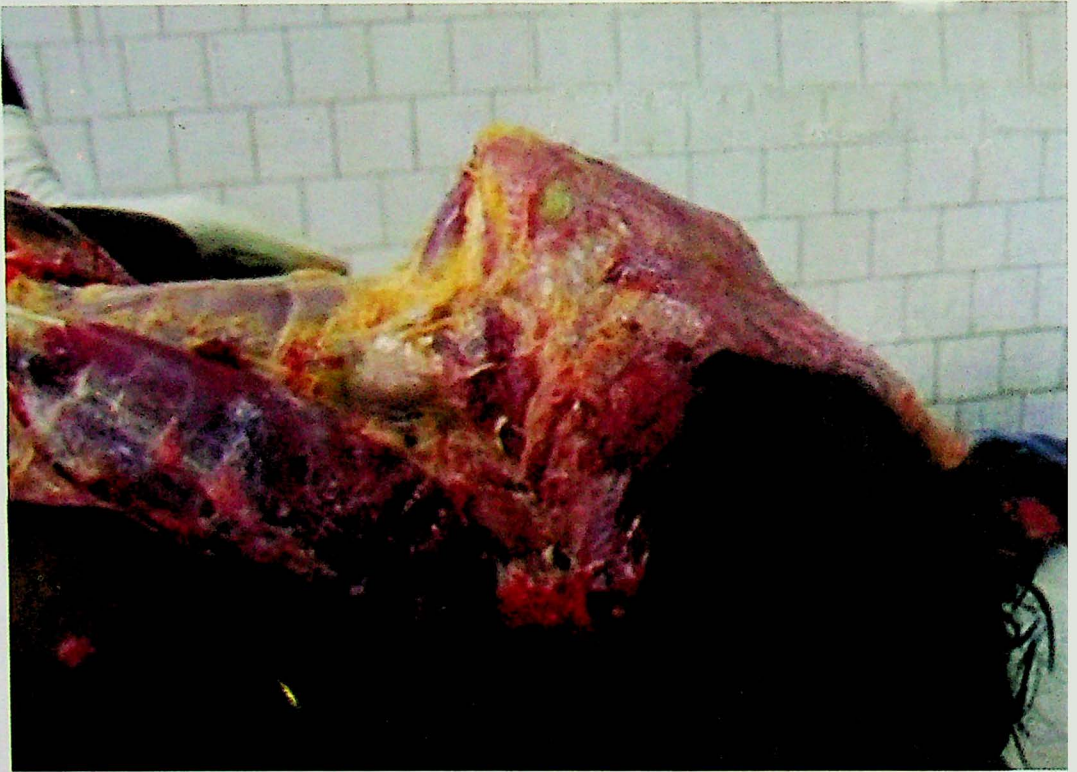


හම ඉවත්කළ බෙල්ල සහ මුහුණ

Neck and Face without Skin

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.

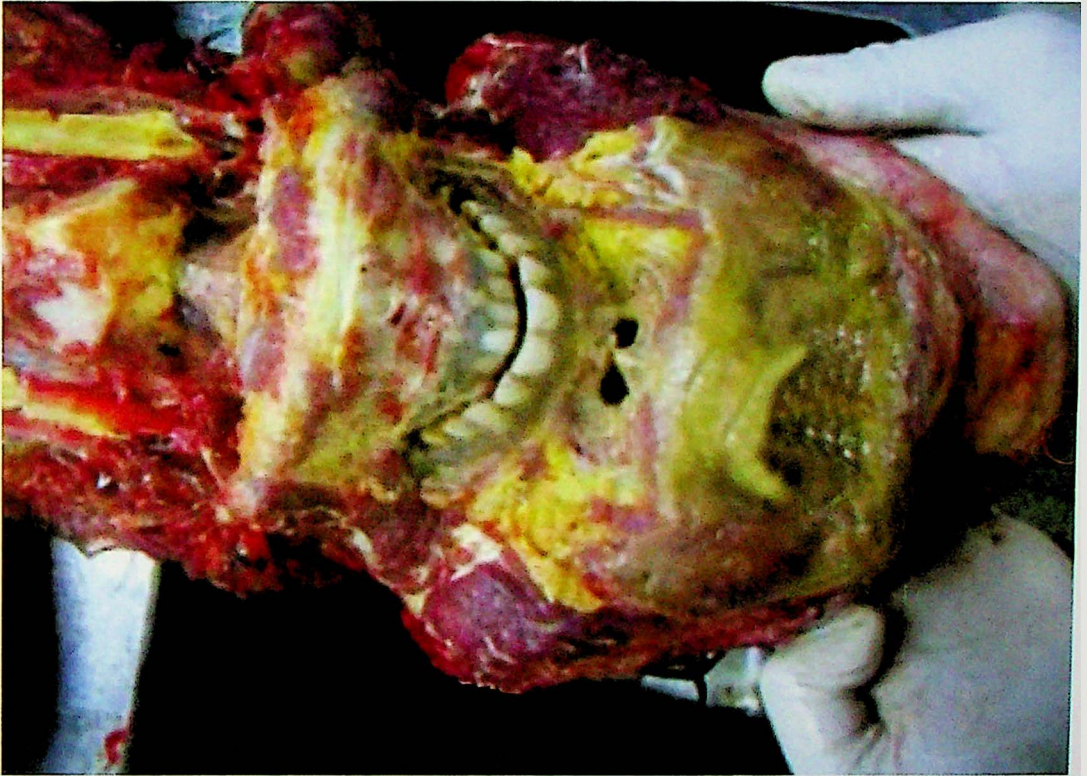


ඇතුළත දුගඳ කුණප පමණි. අඥාණයා පිටත පෙනුමෙන් මුලා වේ.

Inside is totally loathesome. The fool is deluded by external appearance

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.



ඇතුළත දුගඳ කුණාප පමණි. අඥාණයා පිටත පෙනුමෙන් මුලා වේ.

Inside is totally loathesome. The fool is deluded by external appearance

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.



හිසෙහි හම කොටසක් ඉවත් කර

Head with skin partially removed

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.

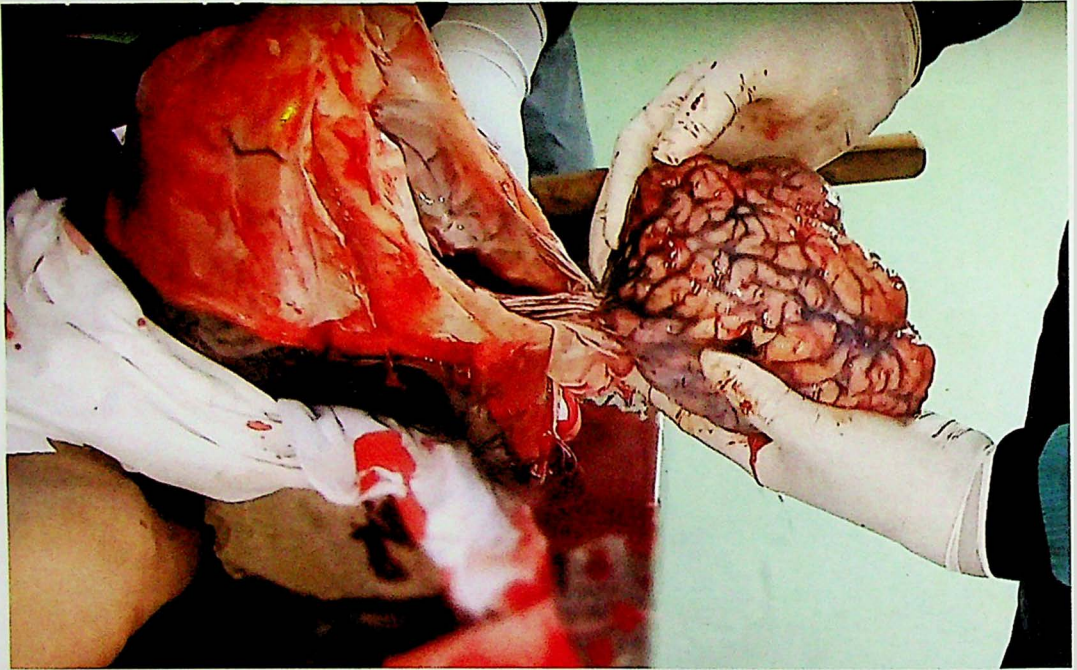


හිස්කබල තුළ මොළ ද්‍රව්‍ය

Brain inside the skull

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.

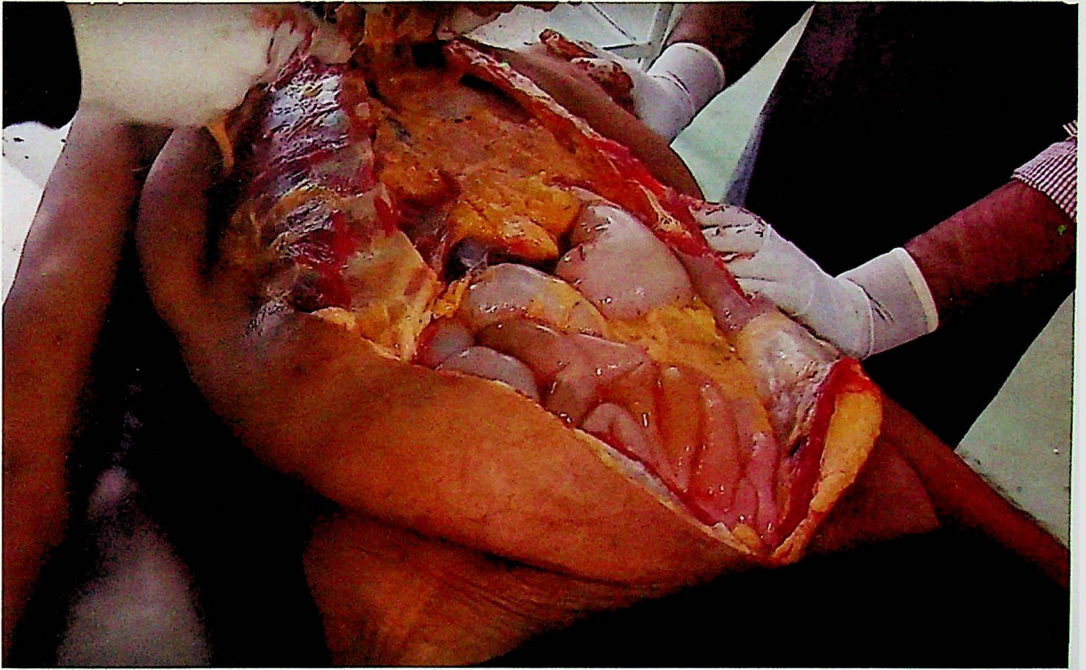


මොලය, චතුර ගුලියක් බඳුවේ. එය 77% චතුරය. ලේ, 78% චතුරය. මිනිස් සිරුර
චතුර ගොඩකි. එය 60% - 65% චතුර වේ.

*The Brain is like a ball of water. It is 77% water. Human blood is 78%
water, and the body is a mass of water! It is 60% - 65% water.*

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.



ඉල ඇට කුඩුව විවෘත කිරීම. උදරයෙහි බඩවැල. කහ පාට ඇත්තේ මිදුනු තෙලය.
ශරීරයෙහි පිරුණු සෑම තැනම ඇත්තේ මිදුනු තෙලය.

Rib Cage being opened. Intestine in Abdomen.

Yellow parts are layers of fat. All " filled" parts of body contain fat

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.



හෘදය පපුවෙන් ඵලියට ගැනීම | *Removal of Heart from chest*

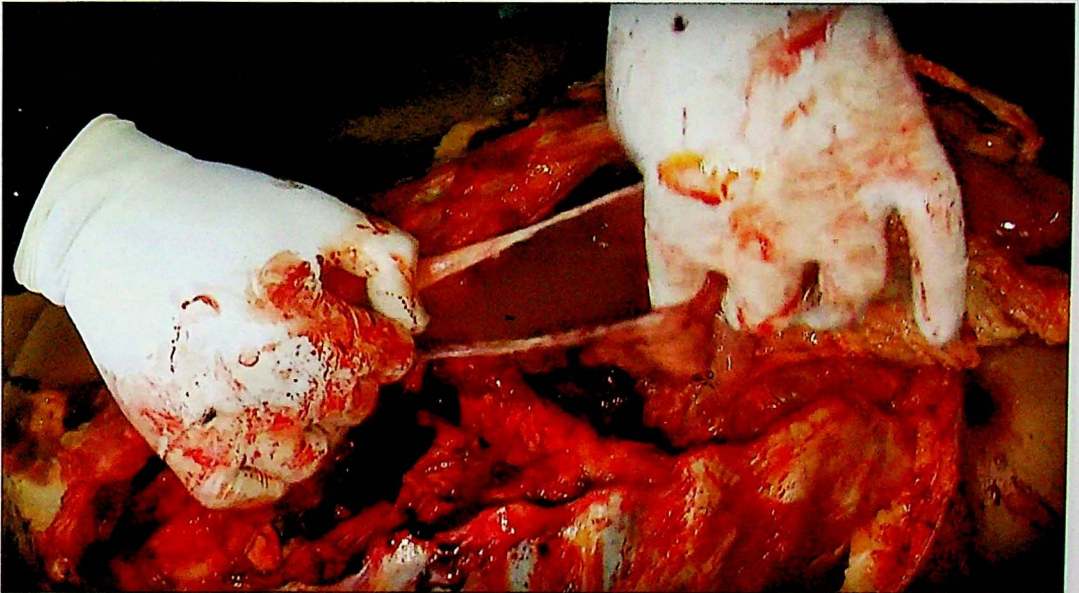
ඡායාරූපයේ පහත පෙනෙන කුඩා බඩවැල ආමාශයෙන් පටන්ගෙන මහා බඩවැලෙන් කෙලවර වේ.

එය තුළ ඇත්තේ වමනය වැනි ආහාරය.

The long folded small intestine at lower end of photo, begins from stomach and ends in large intestine. It contains food similar to vomit.

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.

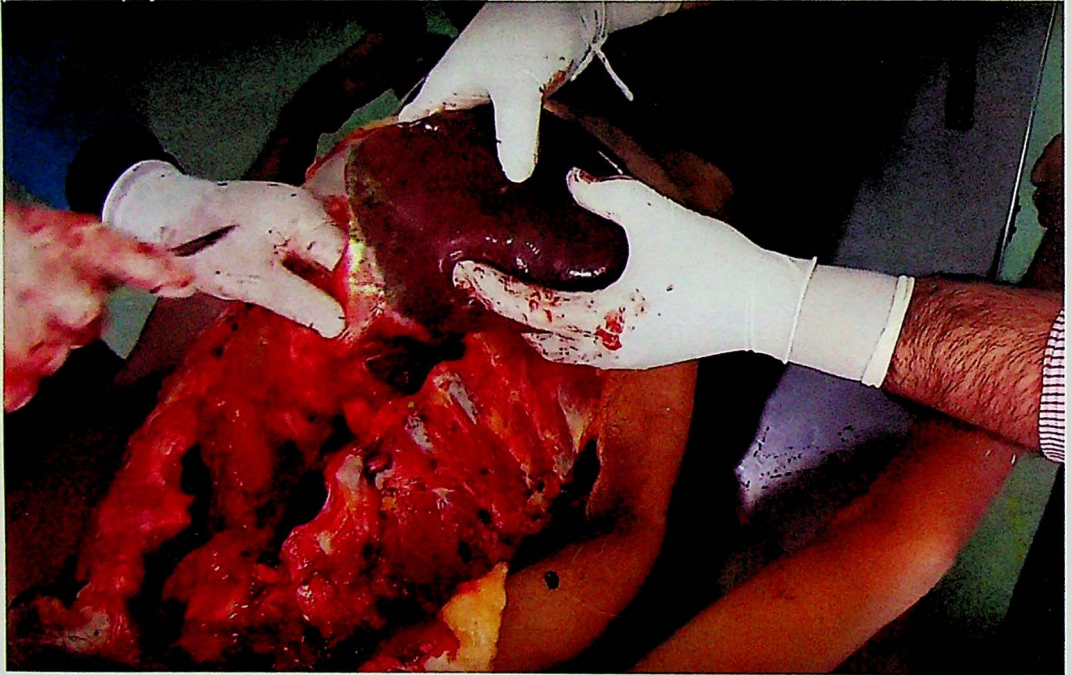


ආමාශය දිගහැර. ඉතා දුගඳ වේ.

Stomach Opened. Has strong smell

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

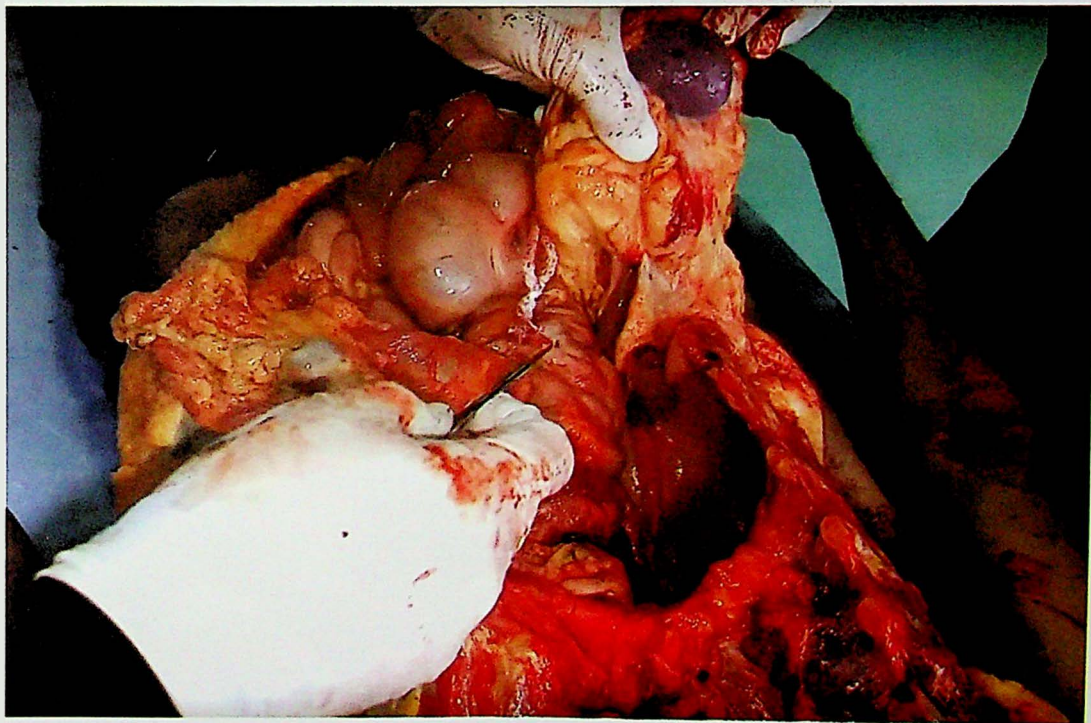
The inside of my body is also just like this. No difference at all.



උදරයෙන් අක්මාව ඉවතට ගැනීම
Removal of liver from abdomen

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.



එක් වකුගඩුවක් ඉවත් කිරීම (දුගඳය)

Removal of one kidney (Smelly)

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

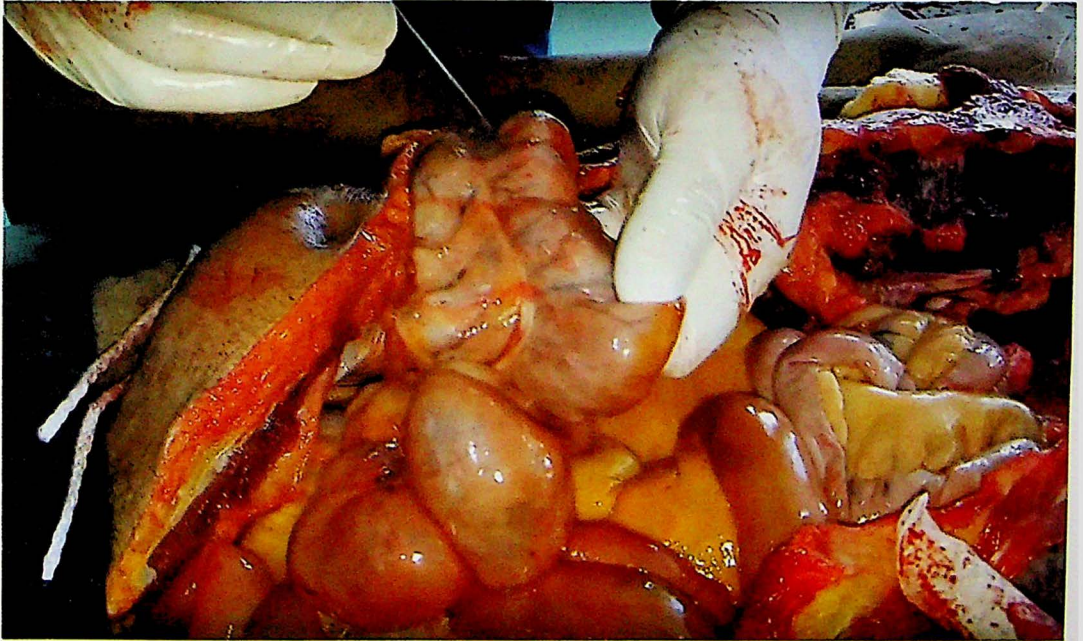
The inside of my body is also just like this. No difference at all.



කුඩා ඛඩවැල (මීටර් 6ක් පමණ දිගය)
Small Intestine (About 6 meters long)

මගේ ශරීරය ඇතුළත ද මෙසේම ය. කිසිදු වෙනසක් නැත.

The inside of my body is also just like this. No difference at all.



මහා ධඩවල. අසුවියෙන් පිරී තිබේ. ඉතා දුගඳ වේ.

Large Intestine. Filled with faeces. Has strong smell

මගේ ශරීරයට ද කෙදිනක හෝ මෙය සිදු වේ. කිසිදු සැකයක් නැත.

This will definitely happen to my body too. No doubt whatever.



ඉදිමුණු නිල් වුණු මෘත ශරීරය. ඉතා දුගඳ කුණු ලේ ගලයි

Bloated livid dead body. Filthy liquids flow out

මගේ ශරීරයට ද කෙදිනක හෝ මෙය සිදු වේ. කිසිදු සැකයක් නැත.

This will definitely happen to my body too. No doubt whatever.



කුණුවන නිසා ගෙදරක තබා ගත නොහැක. ඉක්මණින් ඉවත් කෙරේ.
Cannot be kept in a House. It decomposes. Must be got rid of.

"මගේ" ශරීරය ද, වෙනස්ය. අන් ශරීර ද වෙනස්ම වේ. ඉතා විලිකුල් ක්ෂාණිකය.
"My" body is similar. So also other bodies. Extremely Repulsive.



ධිම දමන ලද මෘත ශරීරය මත නිල මැස්සන්ගේ කිටයෝ (පණුවෝ).
වැගිරෙන කුණු ලේ වල විසට තණකොල මැරේ.

*Maggots (larvae of flies) on corpse left on ground
The filthy liquids that flow out kill the grass.*

මගේ ශරීරයට ද කෙළින්ම හෝ මෙය සිදු වේ. කිසිදු සැකයක් නැත.

This will definitely happen to my body too. No doubt whatever.



හිම මැස්සන්ගේ කීටයෝ උදරය කා දමති. කිට්ටු ඡායාරූපය
Maggots consume the abdomen. Close up photo

මගේ ශරීරයට ද කෙදිනක හෝ මෙය සිදු වේ. කිසිදු සැකයක් නැත.

This will definitely happen to my body too. No doubt whatever.

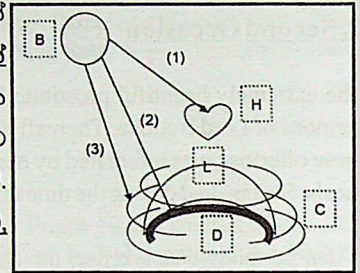


ඇටකටු එකට එක සම්බන්ධ වී තිබෙන සම් වැනි පටක කුණු වී යාම සමඟ, ඇටකටු බොහොමයක් වෙන් වේ. ඇටකටු ද ටික කලකින් දිරා යයි.

*Bones fall apart when the ligaments which join them perish.
In time bones too perish.*

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලි

වැඩ කිරීම, ව්‍යායාම, ආදී ක්‍රියාවන්හි දී අදාළ මාංශ පේෂීන්ට ඔක්සිජන් වායුව උවමනා වී, ශරීරය පුරා නොනවත්වා දිවෙන ලේ වලින් ඔක්සිජන් ලබා ගනී. ඒ සමගම වැඩකිරීමේ දී මාංශපේෂීන් හි සෑදෙන කාබන්ඩයක්සයිඩ් වායුව ලේ වලට එකතු වේ. තවද, මාංශ පේෂීන්ට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය ලබාදීම සඳහා අක්මාව ද ලේවලින් ඔක්සිජන් ගනියි. මේ නිසා ශරීරය පුරා දිවෙන ලේ වල ඇති ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩු වේ. කාබන්ඩයක්සයිඩ් ප්‍රමාණය වැඩි වේ.



මෙම තොරතුරු දෙක ඒවාට සංවේදී සෙසල මගින් මොලයට යැවේ. දැන් මොලයෙන් යවන සිග්නල් මගින් කාර්ය 2ක් සිදුවිය යුතුය : එනම් ලේවල ඔක්සිජන් වැඩි කිරීම සහ කාබන්ඩයක්සයිඩ් අඩුකිරීම.

ඒ අනුව හෘදය ස්පන්දය වේගවත් කිරීමට (1) මොලයේ (B) සිට හෘදය වස්තුවට (H) සිග්නල් යනි. ඒමගින් හෘදය ස්පන්දනය වේගවත් වී ශරීරය පුරා ලේ ධාවනය වැඩි වේ.

මොලයෙන් යැවෙන තවත් සිග්නල් අනුව (2) ධ්‍යුග්‍රමය (D) පහතට වැටේ. (3) ඉල ඇට කුඩුව (C) පලල් වේ. මේ මගින් පපු කුහරය ලොකු වේ. ඒ සමග පපු කුහරය තුල පිහිටි පෙනහළු දෙක (L) පිම්බේ. පිම්බෙන පෙනහළු වලට නාසය හා මුඛය හරහා වායුව උරාගනී. (මයින හම වැනිය). මෙම ආශ්වාස ක්‍රියාවලිය නිසා පෙනහළුවලට ඔක්සිජන් වායුව ලැබී එය ලේ වලට එකතු වේ. ඒ සමගම ලේ වල තිබූ කාබන්ඩයක්සයිඩ් වායුව පෙනහළුවලට මාරුවේ.

අනතුරුව මොලයෙන් එන වෙනත් සිග්නල් අනුව පහත වැටී තිබූ ධ්‍යුග්‍රමය නැවත උස්වේ : ඉල ඇට කුඩුවද හැකිලේ. එයින් පපු කුහරය කුඩා වේ. ඒ මගින් පෙනහළු මිරිකී ප්‍රශ්වාසය සිදුවේ. පෙනහළුවලට ආ කාබන්ඩයක්සයිඩ් වායුව නාසයෙන් හා මුඛයෙන් පිටවේ.

ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස යනු මෙම ක්‍රියාවලියයි. එය උපන් දා පටන් මරණය දක්වා නොනවත්වා සිදුවේ.

(ඉහත සඳහන් වන්නේ දළ සටහනකි. සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය ඉතා සංකීර්ණය)

මෙම උදාහරණයෙන් පෙන්වන්නේ ශරීරයෙහි කොටස් ඒ ඒ කොටසට අදාල හේතු අනුව ක්‍රියා කරන බවය. ඒවා ක්‍රියා කරන්නේ "ඉබේ" නොවේ. අදාල හේතු අනුවය. ශරීරයෙහි කොටස් හා ක්‍රියාවලි ක්‍රියා කරන්නේ "මගේ" පාලනය අනුව නොවන නිසා ඒවා "මගේ" නොවේ.

අත නැවීම සහ දිශානැරඹීම

සරල උදාහරණය

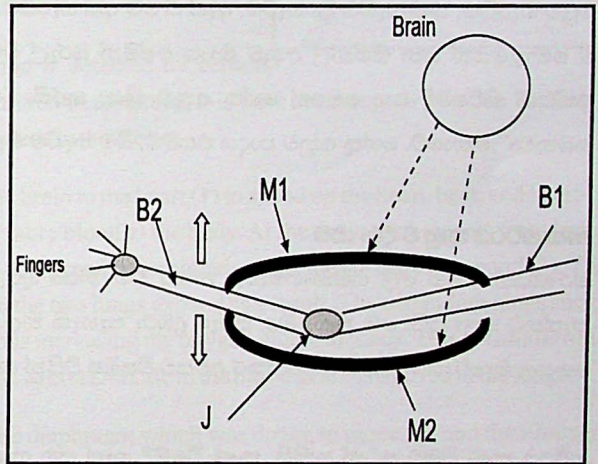
J = වැලමිට සන්ධිය, Brain = මොළය සහ මොළ නටුව

B1 සහ B2 = වැලමිටට සවි වී ඇති කටු දෙක.

B1 උඩ බාහුවෙහි කටුවය. B2 පහත බාහුවෙහි කටුවය.

M1 සහ M2 = මාංශපේශීන්. ඒවායේ කෙලවර B1 සහ B2 කටු දෙකට සවි වී ඇත.

M1 = උඩපැත්තේ මාංශපේශී M2 = යට පැත්තේ මාංශපේශී.



1. අත නැවීම.

යට පැත්තේ පේශී M2 වෙත, බුරුල් වන ලෙස මොළයෙන් සිග්නල් එකක් යයි.

ඒ සමඟම උඩ පැත්තේ පේශී M1 වෙත, කෙටිවන ලෙස මොළයෙන් සිග්නල් එකක් යයි.

එවිට M2 බුරුල් වේ. M1 කෙටි වේ.

ඒ අනුව, කෙටිවන M1 මගින්, B2 කටුව, B1 පැත්තට අදිනු ලබයි. එනම් අත නැමෙයි.

මෙය නූල් මගින් රුකඩ නැටවීම වැනිවේ.

2. අත දිගහැරීම

උඩ පැත්තේ ජේශී M1 වෙත, බුරුල්වන ලෙස මොලයෙන් සිග්නල් එකක් යයි.

ඒ සමඟම යට පැත්තේ ජේශී M2 වෙත, කෙටිවන ලෙස මොලයෙන් සිග්නල් එකක් යයි.

එවිට M1 බුරුල් වේ. M2 කෙටි වේ.

ඒ අනුව, කෙටිවන M2 මගින්, B2 කටුව, B1ට විරුද්ධ පැත්තට අදිනු ලබයි. එනම් අත දිගහැරෙයි.

සැ.යු :

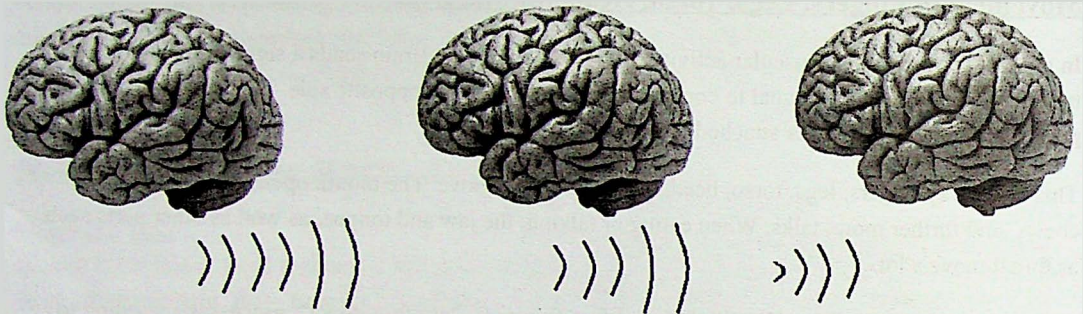
අත් නැමීම දිගහැරීම, උස් කිරීම පහත් කිරීම, ඇඟිලි නැමීම දිගහැරීම, කකුල් නැමීම දිගහැරීම, ඇවිදීම ඔලුව හැරවීම, කඳ නැමීම දිගහැරීම, ඇස් ඒ මේ අත හැරවීම ආදී සියලු ශාරීරික ක්‍රියාවන් සිදු වන්නේ මෙසේ ම මොළයෙන් යන සිග්නල් අනුව මාංශ පේෂීන් බුරුල් වීම සහ කෙටි වීමෙනි. "මම" කරනවා නොවේ. සක්මන් කිරීමේදී පාද මෙසේ හේතු අනුව ක්‍රියා කරති. "මම පය ගෙනියනවා" නොවේ. "මම පය බිම තබනවා" නොවේ. හේතු අනුව පාදය එසවීම, බිම තැබීම සිදුවේ.

මාන ශරීරය කුණු වී දිරා යාම

මරණයත් සමග ලේ ගම්‍යාගමනය නතර වීම නිසා ගුරුත්ව ආකර්ශනය අනුව ලේ, ශරීරය තුළම බිම පැත්තට ගලා යයි. මේ නිසා මළ සිරුර දුඹුරු පැහැති නිල් පාට වේ. ඔක්සිජන් වායුව නොලැබී යාම නිසා සෙල මැරේ. ශරීරයෙහි අභ්‍යන්තර අවයව විෂබීජ විසින් කා දමනු ලබයි.

ශරීරය කුණු වීමට පටන් ගනියි. කුණු වීමේදී ගැස් සහ සැරව සෑදේ. මේ ගැස් සහ සැරව නිසා මළ සිරුර ඉදිමේ. සමහර තැන්වල සම පුපුරා යයි. සැරව සහිත පෙණ නාසයෙන්, මුඛයෙන් සහ වෙනත් සිදුරු වලින් පිටවේ. දරා සිටිය නොහැකි අතිශයින් සැර දුර්ගන්ධයක් නිකුත් වේ.

මේ අතර මැස්සෝ නාසය මුඛය සහ වෙනත් තැන් වල බිත්තර දමති. ඒ බිත්තර වලින් සුදු පැහැති කීටයෝ (පණුවෝ) සිය දහස් ගණන් බඩගාගෙන එළියට එති. මාන ශරීරය කා දමති. දින කිහිපයකින් ඒවායින් මැසි පැටවු එළියට එති. උනුලන්නට බැරි දුර්ගන්ධය දස අත පැතිරේ.



කථා කිරීම

යමෙක් කථා කරන විට, මොළයෙන් එන සිග්නල් අනුව කට, උගුර සහ පෙනහළු ක්‍රියාකර මුඛයෙන් සහ නාසයෙන් පිටවන වායුව චලනය කෙරේ. එම වායු චලනය අසන්නාගේ කනට වැටී කන්වල ඇති චලනයට සංවේදී අවයව මගින් ඔහුගේ මොළයට සිග්නල් යවයි. අසන්නාට හිතෙන්නේ තමාට කථාව ඇසුනු බවය. භෞතික වශයෙන් බලන විට, කථා කිරීමෙහි ගත යුත්තක්, කිසිදු වටිනාකමක් නැත. ඇත්තේ ශරීර අවයව චලනය වීම සහ වායු චලනය පමණි.

සියලු මොළ වතුර ගුලි වැනි බව සැමවිටම සිහිපත් කරන්න.

කථා කරන විට හෝ ගාථා කියන විට මුඛය ක්‍රියා කරන ආකාරය, චලනය වීම පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින්න.

Talking

When a person talks signals from brain to mouth, throat and lungs, cause vibration of air issuing from mouth and nose. These vibrations of the air are detected by sensitive parts in listener's ears which then send signals to his brain. Listener thinks he heard the talk. Physically there is nothing of value in talk, only movement of body parts and vibration of the air.

Always recall that all brains are like big blobs of water

සම්මා දිව්ධි සහ සක්කාය දිව්ධි (වෙනස තේරුම් ගන්න)

1. සම්මා දිව්ධි (පාලි) = නිවැරදි දෘෂ්ටිය = ඇති සැටියෙන් දැකීම

මෙය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි පළමුවන අංගයයි.

නිවැරදි දෘෂ්ටිය යනු කුමක්ද? චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධවීම.

සම්මා දිව්ධිය කුමානුකූලව වැඩිය යුතුය. එය සම්පූර්ණ වන්නේ මාර්ග ඵල සාක්‍ෂාත් කිරීමෙනි.

2. සක්කාය දිව්ධි = ස්කන්ධ 5 (පංච ස්කන්ධ) සිතින් අල්ලා ගැනීම.

ස්කන්ධ 5: (i) රූප (ශරීරය ලෙස සලකන්න) (ii) වේදනා. (iii) සඤ්ඤා (දැකීම්, ඇසීම් ආදී හඳුනාගැනීම්) (iv) සංඛාර (කාය, වචි සහ චිත්තයෙන් කෙරෙන සකස් කිරීම්) (v) විඤ්ඤාණ (දැනගන්නා ස්වභාවය, සිත)

මෙම ස්කන්ධ (සමූහ) 5 තමන්ගේ නොවේ. ඒවා "මම", "මගේ", "මම දක්කා", "මම හිතුවා", "මට බැන්නා", "මේ ශරීරය මගේ", "මේ ශරීරය තමයි මම" "නැ වැරදුනා" "මම ඉන්නේ මේ ශරීරය ඇතුළේ". "මට රිදුනා" ආදී ලෙස "තමන්ගේ" යයි සිතෙන් අල්ලා ගැනීම සක්කාය දිව්ධියයි. එය සම්පූර්ණ මූලාවකි. සත්‍යයා දිගින් දිගටම සසරට බැඳ තබන බැව් (සංයෝජන) 10න් පළමුවැන්න සක්කාය දිව්ධියයි.

සක්කාය දිව්ධිය තුරන් කළ යුතුය. නමුත් එය ලෙහෙසි පහසු කාර්යයක් නොවේ. අනාදිමත් කාලයක් තුළ, සසරෙහි අනන්ත ජීවිතවලදී අප විසින්ම සාදා, බලවත් ලෙස ශක්තිමත් කරගෙන ඇති මෙම මූලාව ඉවත් කිරීම අතිශයින්ම දුෂ්කරය.

නිතිපතා සුදුසු ලෙස භාවනා කිරීමෙන් සක්කාය දිව්ධිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තුනීවේ. "මම", "මගේ", "මට" ආදී ලෙස ගැනීම අඩුවේ. එසේ වෙත්ම සිතෙහි ඉතා සුවදායක සැහැල්ලු බවක් ඇතිවේ. සමහර පින්වතුන්ට ජීවිතය පුරා තිබූ හිසේ කැක්කුමක් නැතිව ගියාක් මෙන් දුනේ. සොවාන් වීමේ දී සක්කාය දිව්ධිය සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වේ.