නූතන උපදේශන ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස බෞද්ධ භාවනාවේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

එම්. එච්. එම්. ශෂ්මි ප්‍රාර්ථනා බණ්ඩාර[1]

හැඳින්වීම

පෙරදිග ආසියාතික කලාපයට උරුම වූ බෞද්ධ දර්ශනය සහ භාවනා මූලධර්ම, 19 වැනි සියවසේ අගභාගයේ සිට බටහිර විද්වතුන්ගේ ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණ, ත්‍රිපිටක පරිවර්තන සහ ධර්මදූත ව්‍යාපාර ඔස්සේ අපරදිග සමාජය වෙත සංක්‍රමණය වීම ආරම්භ විය. මෙම ඓතිහාසික පසුබිම තුළ බුදුදහම හුදෙක් සාම්ප්‍රදායික ආගමික රාමුවකින් ඔබ්බට ගිය විශ්වීය දර්ශනයක් ලෙස අපරදිග ලෝකය තුළ ශීඝ්‍රයෙන් මුල් බැසගන්නා ලදී. ඒ අනුව නූතන ගෝලීය සමාජය තුළ ව්‍යාප්ත වන බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවේදය යනු හුදෙක් ආගමික වන්දනාමාන, චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර හෝ පූජා විධික්‍රමවලට පමණක් සීමා වූ ලෞකික සමාජයෙන් බැහැර වීම පමණක් ප්‍රාර්ථනා කරන පරමාදර්ශී සංකල්ප සමුදායක් නොවේ. එය පුද්ගල මනස, පෞරුෂය, චර්යාව, ප්‍රජානන ශක්තිය සහ සමස්ත කායික ක්‍රියාකාරීත්වය ධනාත්මක ලෙස ප්‍රතිසංස්කරණය කරනු ලබන සර්වකාලීන මෙන් ම ප්‍රායෝගික මනෝවිද්‍යාත්මක හා උපදේශනමය ක්‍රියාවලියක් ලෙස නූතන ගෝලීය විද්වත් සමාජය විසින් වර්තමානය වන විට තහවුරු කරගෙන ඇත. විසිවන සියවසේ අගභාගයේ සිට වර්තමානය දක්වා වූ කාලසීමාව තුළ අපරදිග හෝ බටහිර ලෝකය තුළ බෞද්ධ භාවනා මූලධර්ම කෙරෙහි ඇති වී තිබෙන දැවැන්ත ආකර්ෂණය සහ නැඹුරුව හුදෙක් දාර්ශනික කුතුහලයක් හෝ ආගමික පරිවර්තනයක් නොව සායනික සහ ජීව විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ඇසුරින් සනාථ කරගත් කාලීන මානව අවශ්‍යතාවකි. නූතන බටහිර කාර්මික, තාක්ෂණික සහ පාරිභෝගික සමාජ රටාවත් සමඟ නූතන මිනිසා මුහුණ දෙන දැඩි මානසික ආතතිය, කාංසාව, විෂාදය සහ විවිධ මනෝ-කායික රෝගාබාධ සඳහා සාම්ප්‍රදායික රසායනික ඖෂධීය ප්‍රතිකාරවල පවතින සීමාවන්, අධික පිරිවැය සහ අතුරුඵල මඟහරවා ගැනීමට ඇති සාර්ථකම ඖෂධ විරහිත විකල්ප උපදේශන ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස බෞද්ධ භාවනාව නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාව හා මනෝවිද්‍යාව තුළ ශීඝ්‍රයෙන් ස්ථාපිත වෙමින් පවතී.

පර්යේෂණ ගැටලුව

සාම්ප්‍රදායික පෙරදිග ලෝකයේ ආගමික හා යාතුකර්ම රාමුවට පමණක් සීමා වී ඇතැයි අතීතයේදී සැලකූ බෞද්ධ භාවනා මූලධර්ම නූතන අපරදිග සායනික වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ මනෝවිද්‍යාව තුළ ප්‍රායෝගික උපදේශන ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස උපයෝගී කරගනු ලබන්නේ කුමන ආකාරයකින් ද?

1 තෙවන වසර, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
shashmiprarthana@gmail.com

පර්යේෂණයේ අරමුණු

ප්‍රධාන අරමුණ

නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවේදයන්හි පවතින ප්‍රායෝගික උපයෝගීතාව හා චිකිත්සක අගය විමර්ශනය කිරීම.

විශේෂිත අරමුණු

සතිපට්ඨාන හා මෛත්‍රී වැනි බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවල පවතින ප්‍රායෝගික මනෝ-උපදේශන පදනම හඳුනාගැනීම.

බෞද්ධ භාවනා මූලධර්ම ආශ්‍රිතව ගොඩනැගී ඇති නූතන බටහිර චිකිත්සක ආකෘතිවල සාර්ථකත්වය විමර්ශනය කිරීම.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය මත පදනම්ව ක්‍රියාත්මක වේ. පාලි ත්‍රිපිටකයේ අන්තර්ගත මූලික සූත්‍ර දේශනාවන් වන සතිපට්ඨාන, මහාසතිපට්ඨාන සහ කරණීයමෙත්ත ආදී සූත්‍ර මූලික දේශනාවන්හි එන චිත්ත විග්‍රහයන්, ප්‍රජානන ක්‍රියාවලීන් සහ භාවනා උපදේශයන් ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස ගෙන බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම විමර්ශනය කර ඇත. අපරදිග ලෝකයේ ප්‍රකාශයට පත් වී ඇති වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක, ජීව විද්‍යාත්මක සහ මනෝවිද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පත්‍රිකා, ග්‍රන්ථ සහ සඟරා ද්විතියික මූලාශ්‍ර ලෙස පරිශීලනය කරමින් පෙළ විශ්ලේෂණය සහ සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය ඔස්සේ දත්ත විශ්ලේෂණය කර ඇත.

පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල

මෙම අධ්‍යයනය මගින් අනාවරණය වන්නේ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවේද යනු හුදෙක් ආගමික පූජාවිධි පද්ධතියකට පමණක් සීමා වූවක් නොව නූතන ගෝලීයකරණ පසුබිම තුළ මානසික සුවතාව, කාංසාව සහ ආතතිය කළමනාකරණය උදෙසා ප්‍රායෝගිකව යොදාගත හැකි සායනික හා විද්‍යාත්මක උපදේශන ප්‍රවේශයක් බවයි. නවීන ස්නායු විද්‍යාත්මක දත්තයන්ට අනුව සතිපට්ඨාන භාවනාව මගින් මොළයේ ප්ලාස්ටික්තාව ප්‍රවර්ධනය වන බවත් බටහිර ප්‍රමුඛ සායනික මනෝ-උපදේශන මාදිලි කෙරෙහි බෞද්ධ භාවනා මූලධර්ම සෘජුවම සම්ප්‍රයුක්ත වී ඇති බවත් මෙහිදී අනාවරණය කෙරේ. ඒ අනුව විෂාදය හා ආතතිය සමනය කිරීමට මෙන් ම මෛත්‍රී භාවනා ප්‍රවේශයන් මගින් මනෝකායික සුවතාව සහ පුද්ගලාන්තර සබඳතා සුපෝෂණය කිරීමට බෞද්ධ භාවනාවෙහි පවතින ප්‍රායෝගික හා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක උපයෝගීතාව මෙහි දී විද්‍යාත්මකව සනාථ කර ඇත.

පර්යේෂණ සාකච්ඡාව

අපරදිග ලෝකය තුළ බෞද්ධ භාවනා සංකල්පයේ ව්‍යාප්තිය

ඉන්දියාවේ උපත ලබා පසුව ආසියානු කලාපය පුරා ව්‍යාප්ත වෙමින් මානව

සංස්කෘතියේ ප්‍රබෝධයට දායක වූ බුදුදහම නූතන ගෝලීයකරණ ක්‍රියාවලිය තුළ බටහිර ලෝකය වෙත සංක්‍රමණය වීම මානව ඉතිහාසයේ සුවිශේෂී සන්ධිස්ථානයකි. විශේෂයෙන්ම 1893 වර්ෂයේ චිකාගෝ නුවර පැවැත්වුණු ලෝක ආගම් පාර්ලිමේන්තුවෙන් අනතුරුව, බුදුදහම හුදෙක් පෙරදිගට පමණක් සීමා වූ ආගමක් නොව ගෝලීය දර්ශනයක් ලෙස ජාත්‍යන්තර අවධානයට ලක් වූ අතර එය ඇමරිකාව සහ යුරෝපීය රටවල බුදුදහම ප්‍රචලිත වීමට ප්‍රබල උත්පේරකයක් විය. මෙසේ බටහිර සමාජයට බුදුදහම ඇතුළු වීම හුදෙක් ආගමික ව්‍යාප්තියකට පමණක් සීමා නොවී බටහිර ජනතාවගේ ජීවන රටාව සදාචාරාත්මක රාමුව මෙන්ම මනෝවිද්‍යාත්මක, දේශපාලනික සහ ආර්ථික දෘෂ්ටිකෝණයන් තුළ ද ධනාත්මක පරිවර්තනයන් ඇති කිරීමට සමත් විය.

නූතන බටහිර යාන්ත්‍රික හා තාක්ෂණික කේන්ද්‍රීය ජීවන රටාව තුළ භෞතික දියුණුව උපරිමයට පත්ව තිබුණ ද බටහිර සමාජයේ බහුතරයක් ජනතාව අභ්‍යන්තරික වශයෙන් දැඩි අසතුටකින් සහ අතෘප්තියකින් පසු වෙති. බෞද්ධ දර්ශනයේ පවතින විමසා බැලීමේ නිදහස සහ බුද්ධියට මුල් තැන දීමේ පණ්ඩිත ගුණය හේතුවෙන් බටහිර බුද්ධිමතුන් බුදුදහම කෙරෙහි ආකර්ෂණය වීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී. නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනායෝගීව සිටි ඇමරිකානු ජාතික රේක් පීටර්සන් සඳහන් කරන්නේ භෞතික දියුණුවේ හිණිපෙත්තටම පත්ව ඇති ප්‍රංශය, ජර්මනිය, බ්‍රිතාන්‍යය සහ ඇමරිකාව වැනි රටවල වැසියන් බාහිර දියුණුව තුළින් පමණක් අභ්‍යන්තරික සහනයක් නොලැබෙන බව වටහාගෙන ආධ්‍යාත්මික විමුක්තිය සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ස්ථාවරත්වය උදෙසා බුදුදහම සහ භාවනා උපක්‍රම වැළඳ ගනිමින් සිටින බවයි. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රමුඛයෙකු වන ඩැනියල් ගෝල්මන් පවසන පරිදි භාවනාව යනු මනසේ අවධානය යොමු කිරීමේ මාංශ පේශී පුහුණු කිරීමක් වැනි ය. ශරීරය දෛනික ව්‍යායාම මඟින් ශක්තිමත් වන්නා සේම මනස ද භාවනාව මඟින් ධනාත්මකව ශක්තිමත් කළ හැකි ය.

බෞද්ධ භාවනාව සහ අපරදිග ස්නායු වෛද්‍ය විද්‍යාව

බටහිර වැසියන් ඕනෑම සංකල්පයක් ප්‍රායෝගිකව පිළිගනු ලබන්නේ එහි පවතින විද්‍යාත්මක පදනම සහ සාක්ෂි විමසා බැලීමෙන් අනතුරුවය. නූතන ස්නායු විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මඟින් බෞද්ධ භාවනාව මඟින් මානව මොළයේ ව්‍යුහාත්මක සහ සෛලීය වෙනස්කම් සිදු කරන ආකාරය විද්‍යාත්මකව සනාථ කර ඇත. විශේෂයෙන් ම ඇමරිකාවේ හාවඩ් විශ්වවිද්‍යාලය මඟින් සිදු කරන ලද සුවිශේෂී ස්නායු විද්‍යාත්මක පර්යේෂණවලින් තහවුරු වී ඇත්තේ සති අටක වැනි කෙටි කාලීන ක්‍රමවත් භාවනා පුහුණුවක් මඟින් මානව මොළයේ හැඩය සහ ස්නායු ඝනත්වය ධනාත්මක ලෙස වෙනස් කළ හැකි බවය.

එම පර්යේෂණ සාක්ෂිවලට අනුව මානව සිරුරේ බිය, ක්‍රෝධය, තිගැස්ම සහ ආතතිය කළමනාකරණය කිරීමට වගකියනු ලබන මොළයේ මූලික කොටසක් වන ඇමිග්ඩලා හි සෛලීය ඝනත්වය භාවනාව මඟින් ක්‍රමයෙන් හැකිලීමකට ලක් වේ. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පුද්ගලයා ආතති සහගත අවස්ථාවලදී දක්වන අධි-සංවේදීතාව පාලනය වන අතර කාංසාව අවම වේ. අනෙක් අතට මානවයාගේ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය, මතකය, තීරණ ගැනීම සහ ස්වයං-අවබෝධය මෙහෙයවනු ලබන මොළයේ ප්‍රධාන

කේන්ද්‍රස්ථානයක් වන හිපෝකැම්පසය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඝනත්වය වර්ධනය වන බව ක්‍රියාකාරී චුම්බක අනුනාද රූපණය (FMRI) තාක්ෂණය ඔස්සේ විද්‍යාත්මකව ඔප්පු කර ඇත. ඩේවිස් සහ හේස් (Davis & Hayes, 2011) සිය ක්‍රමානුකූල සමාලෝචනය මඟින් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම නියුරෝප්ලාස්ටිකතාව (Neuroplasticity) ක්‍රියාවලිය හේතුවෙන් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවේදයන් වර්තමානය වන විට ආගමික සීමාවන් ඉක්මවා ගොස් මානවයාගේ මානසික අභිවෘද්ධිය උදෙසා භාවිත වන ප්‍රායෝගික සායනික සහ තාක්ෂණික මෙවලමක් ලෙස ගෝලීය පිළිගැනීමට ලක්ව ඇති බවයි.

සායනික ප්‍රතිකාර සහ උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ MBSR සහ MBCT උපයෝගීතාව

ශාස්ත්‍රීය මට්ටමින් ගෝලීය නැඹුරුව සහ එහි ඵලදායීතාව විග්‍රහ කිරීමේ දී ඩේවිඩ් සහ හේස් (2011) විසින් සිදු කරන ලද "What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research" නම් විද්‍යාත්මක සමාලෝචනය සන්ධිස්ථානයක් ලෙස සැලකිය හැකිය. එමඟින් මනෝචිකිත්සන ක්ෂේත්‍රය තුළ සතිමත්භාවය (Mindfulness) උපයෝගී කරගැනීමෙන් සායනික රෝගීන්ට මෙන්ම සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට ලැබෙන මානසික සහනශීලීත්වය, චිත්තවේගීය ස්ථාවරත්වය සහ බුද්ධිමය වර්ධනය ප්‍රමාණාත්මකව මෙන් ම ගුණාත්මකව ද සනාථ කර ඇත. අපරදිග වෛද්‍ය හා සායනික මනෝවිද්‍යාත්මක ක්ෂේත්‍රය තුළ භාවනාව හුදෙක් දාර්ශනික සංකල්පයකින් ඔබ්බට ගොස් ප්‍රබල සායනික ප්‍රතිකාර හා උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ලෙස ස්ථාපිත කිරීමට මහාචාර්ය ජෝන් කබත් සින් ප්‍රමුඛ විද්‍යාඥයන් විසින් හඳුන්වා දුන් MBSR සහ MBCT යන චිකිත්සන ක්‍රමවේදයන් කදිම සාක්ෂි සපයයි. සතිපට්ඨාන බෞද්ධ භාවනාව මුල් කරගනිමින් අපරදිග සායනික මනෝවිද්‍යාව තුළ දියුණු වී ඇති මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන්හි ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාවලිය පහත පරිදි විශ්ලේෂණය කළ හැකිය.

සතිමත්භාවය පදනම් කරගත් ආතතිය සමනය කිරීම (Mindfulness Based Stress Reduction)

මෙම ක්‍රමවේදය මඟින් බටහිර වැසියන් තුළ භාවනාව ජනප්‍රිය වූයේ කාර්මික සහ වෘත්තීය ජීවිතයේ ඇති වන ආතතිය හා කාංසාව කළමනාකරණය කිරීමේ සාර්ථකම මෙවලමක් ලෙසිනි. මෙහි දී රැකියා ස්ථානවල සහ සායනික පරිසරයන් තුළ සති අටක කාලසීමාවක් පුරා ක්‍රමවත් භාවනා සහ යෝග පුහුණුවක් ලබා දෙනු ලබයි. MBSR ක්‍රමවේදය තුළ භාවනාව යනු හුදෙක් සිත එකඟ කර ගැනීමක් පමණක් නොවේ. ආතතියට සහ පීඩනයට හේතු වන බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක දෙස කිසිදු විනිශ්චයකින් තොරව සිහියෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කරමින් ඒවාට චිත්තවේගීයව ප්‍රතික්‍රියා දක්වනු වෙනුවට සාමකාමීව මුහුණ දීමේ උපදේශනමය ශිල්ප ක්‍රමයක් ලෙස මෙය සායනිකව උපයෝගී කරගනී.

සතිමත්භාවය පදනම් කරගත් සංජානන චිකිත්සාව (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

බටහිර මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් බරපතල විෂාද තත්ත්වයන් නැවත නැවතත් ඇති වීම වැළැක්වීම සඳහා මෙම ක්‍රමවේදය බහුලවම භාවිත කරනු ලබයි. විෂාදයට

ලක් වූ රෝගීන්ගේ මනසේ නිරන්තරයෙන් හටගන්නා අහිතකර සහ සෘණාත්මක සිතුවිලි රටාවන් සිහියෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කිරීමට මෙහිදී රෝගියා පුහුණු කරනු ලබයි. එමඟින් එම සෘණාත්මක සිතුවිලි යනු තමන්ගේ සැබෑ ආත්මය හෝ සැබෑ තත්ත්වය නොවන බව වටහා ගැනීමට රෝගියාට මඟ පෙන්වයි. සිතුවිලි සමඟ සටන් කරමින් මනස වෙහෙසනවාට වඩා ඒවා දෙස මධ්‍යස්ථව බලා සිටීමේ උපේක්ෂාව දියුණු කිරීම මෙම චිකිත්සාව තුළින් සිදු වේ. මෙමඟින් තමන්ට පාලනය කළ නොහැකි දේ අත්හැරීමට රෝගියාට මඟ පෙන්වන අතර එමඟින් ආධ්‍යාත්මික සහනයක් සහ චිත්තවේගීය ස්ථාවරත්වයක් රෝගියාට ළඟා කර දෙයි.

බෞද්ධ භාවනාව සහ අපරදිග මනෝකායික ප්‍රවේශයන්

බෞද්ධ භාවනා ප්‍රවේශයන් බටහිර සායනික ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදවලට එක් කළ ප්‍රධානතම මානුෂීය වටිනාකම වන්නේ ස්වයං සුවය හෙවත් ස්වයං-සුවපත්භාවය සහ ආත්මානුකම්පාව යන්නයි. සාම්ප්‍රදායික බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණවලට පමණක් බාහිරින් ප්‍රතිකාර කළ ද බෞද්ධ ප්‍රවේශය තුළ රෝගියාගේ මනස හා ශරීරය යන දෙකම එකිනෙකට බද්ධ වී පවතින බව පෙන්වා දෙන මනෝකායික (Mind-Body Connection) සංකල්පය විද්‍යාත්මකව තහවුරු කරමින් ප්‍රතිකාර කරනු ලබයි. සතිපට්ඨාන භාවනාව මත පදනම් වූ ලෞකික සතිමත්භාවය පිළිබඳව අදහස් දක්වන මහාචාර්ය චන්ද්‍රිම විජේබණ්ඩාර පෙන්වා දෙන්නේ ජෝන් කබත් සින්ට අනුව භාවනාව මඟින් මානවයා තුළ නිළීනව පවතින පූර්ණ මනුෂ්‍යත්වය මතු කර දෙන අතර ජීවිතය පුරා විසරණය වන පූර්ණ ඒකාග්‍රතාවයක් ලබා දෙන බවයි. එය අප සිතන පතන ආකාරය, වින්දනය, ආදරය, රැකියාව මෙන්ම ක්‍රීඩාව වැනි සෑම ක්ෂේත්‍රයකට ම නව ජීවයක් ලබා දීමට උපකාරී වේ.

මීට අමතරව බුදුදහමේ එන කරණීයමෙත්ත සූත්‍රය පදනම් කරගත් මෛත්‍රී භාවනාව බටහිර ලෝකය තුළ (Loving-Kindness Meditation) අතිශය ජනප්‍රිය වී ඇත. මිනිසුන් තුළ පවතින අභ්‍යන්තරික ගැටුම්, වෛරය සහ ආතතිය අවම කර සහනුකම්පාව සහ අන් අය තේරුම් ගනිමින් සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමේ පුද්ගලාන්තර සබඳතා දියුණු කිරීමට මෙය උපකාරී වන බව සායනිකව ඔප්පු වී ඇත.

නූතන අපරදිග සමාජය තුළ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම හුදෙක් රෝහල්ගත සායනික ප්‍රතිකාරවලට පමණක් සීමා නොවී එදිනෙදා ජීවිතය සවිඥානකව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සුවිශේෂී ජීවන රටාවක් බවටද පත්ව ඇත. බටහිර කාර්යබහුල පවුල් සංස්ථාවන් තුළ පැනනඟින ගැටලු අවම කර ගැනීමට සහ දරුවන් සමඟ පවතින සන්නිවේදනය ධනාත්මක කර ගැනීමට සතිමත් දෙමාපියභාවය (Mindful Parenting) වර්තමානයේ බහුලව භාවිත වේ. බටහිර වැසියන් තම දරුවන්ගේ නොසන්සුන් හැසිරීම් හමුවේ ක්ෂණිකව කෝප නොවී මනසේ සිහිය පවත්වා ගනිමින් වඩාත් සාමකාමීව සහ සහනුකම්පාවෙන් යුතුව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට මෙමඟින් හුරුවෙති. එමෙන් ම අධි-භෞතිකවාදී පාරිභෝගික සමාජයක ජීවත් වන බටහිර වැසියන් තමන් මිලදී ගන්නා ද්‍රව්‍ය සැබවින්ම තමන්ට අවශ්‍ය ද? සහ ඒවා ශාරීරික මෙන්ම පරිසර සෞඛ්‍යයට හිතකර ද? යන්න සවිඥානකව සිතා බලා තීරණ ගන්නා සතිමත් පාරිභෝජනය වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවන් කෙරෙහි ධනාත්මකව යොමු වීමට බෞද්ධ භාවනා සංකල්ප උපයෝගී කරගනිමින් සිටිති.

නිගමනය

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවේදයන් යනු හුදෙක් අතීත පෙරදිග ආගමික සංස්කෘතියකට හෝ ආසියාතික රටවලට පමණක් සීමා වූ පෞරාණික යාතුකාර්මික උරුමයක් නොවන බව සනාථ වේ. එය නූතන අපරදිග වෛද්‍ය සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ක්ෂේත්‍රයන්හි පවතින සීමාවන් පුළුල් කිරීමට සහ නව සායනික මානයන් විවෘත කිරීමට සමත් ප්‍රායෝගික, සර්වකාලීන සහ විශ්වීය මනෝ-උපදේශන ප්‍රපංචයකි. සතිපට්ඨාන සහ මෙත්තා භාවනා මූලධර්ම ආශ්‍රිත කරගනිමින් නිර්මාණය වී ඇති නූතන බටහිර චිකිත්සන ක්‍රමවේදයන් නූතන ගෝලීය මානසික සෞඛ්‍ය අර්බුදයන්ට විශේෂයෙන්ම ආතතිය, කාංසාව, පෞරුෂ අබාධ සහ විශාදයට ඇති සාර්ථක ආරක්ෂිතම සහ ඖෂධ විරහිත සායනික උපදේශන ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේද බව නිසැකවම නිගමනය කළ හැකි ය. එමගින් පෙරදිග බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රඥාව සහ අපරදිග වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණවල ප්‍රයෝගික සංයෝජනය නූතන 21 වන සියවසේ මානවයාගේ පරිපූර්ණ කායික-මානසික සුවපත උදෙසා කාලීනව අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රමුඛතම උපදේශනමය සාධකයක් බව පෙන්වා දිය හැකි ය.

ප්‍රමුඛ පද - චිකිත්සක ක්‍රමවේද, බෞද්ධ භාවනාව, මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය,මානසික සුවතාව, සතිපට්ඨානය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ලීලාරත්න, එස්. (2012). *උතුරු ඇමරිකාවේ ථෙරවාද බුදු දහමේ ඉතිහාසය සහ සිංහල විහාර වංශය.* කොළඹ: එස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්ගලික) සමාගම.

සේනානායක, කේ. සහ කරුණාතිලක, එන්. (2008). *ඇමරිකාවේ මහද්වීපයේ කතාන්දරය හෙවත් භික්ෂුව සහ බිස්කුව.* කොළඹ: එස්. ගොඩගේ ප්‍රකාශකයෝ.

Abhenayake, O., & Thilakaratne, A. (2012). *2600 Years of Sambuddhatva. In Global Journey of Awakening*. Colombo: Ministry of Buddhasasana and Religious Affairs.

Akhila Thero, S. (2019). *Western Contribution to Buddhism*. Nedimala: Buddhist Cultural Center.

Batchelor, S. (1994). *The Awakening of the West*. California: Berkeley.

Bluck, R. (2006). *British Buddhism: Teachings, Practice and Development*. Routledge, London and New York.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*. (https://doi.org/10.1037/a0022062)