

බෞද්ධ භාවනාවෙන් ලැබෙන කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

ඩබ්.කේ.එම්.පී. චීරසූරිය¹

හැඳින්වීම

බුදු දහමේ ප්‍රායෝගික හරය ගැබ්වී ඇත්තේ භාවනාවෙනි. භාවනාව යන වචනයේ මූලික අර්ථය වැඩීම යන්නයි. එනම් සිතේ වැඩීමයි. සිත යම් අරමුණක පිහිටුවා, සිතේ සමාධිය හෙවත් එකඟ බව වැඩීම නැතහොත් සංවර්ධනය කිරීම මෙහි කාර්යයි. භාවනාව සමථ සහ විපස්සනා වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වේ. බෞද්ධ භාවනාවෙන් ලැබෙන කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ මොනවාද යන්න හඳුනා ගැනීම මෙම පර්යේෂණයෙහි ගැටලුවයි. නිවැරදි ශ්‍රද්ධාව තුළින්, සිත කිලිටි කරන කෙලෙස් ධර්මවලින් සිත මුදා පිරිසිදු කර, විත්ත ඒකාග්‍රතාව ඇති කරගෙන, යහපත් අධිෂ්ඨානයකින් යුතුව, චීරය වඩා, ප්‍රඥාව ඇති කර ගැනීම තුළින් ධර්මාවබෝධයට පත්වීම බුදුදහමේ පෙන්නවා දෙන භාවනාව ඉවහල් වේ. ඒ තුළින් මිනිසාට අත්වන කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ ව විමර්ශනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ මූලික අරමුණ වේ. තමන් කරන භාවනාව අන් හැම දෙයකටම වඩා උසස් ලෙස සලකාගෙන ඉතා ගෞරවයෙන්, ඉතා ආදරයෙන් ඕනෑකමින් එය කළ යුතු ය. අත්හදා බැලීමට, කුසල් බලාපොරොත්තුවට හෝ සසරට පුරුදුවීමට නොව “නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවනා කරමි” යන අදහසින්ම භාවනා කිරීම උතුම් දෙයකි. සීලයෙන් භාවනාවද, භාවනාවෙන් ප්‍රඥාවද, ප්‍රඥාවෙන් සීලයද දියුණු වේ. මේ අනුව බෞද්ධ භාවනාව මානසික වශයෙන් පමණක් නොව, මානසික හේතූන් මත ඇතිවන කායික අපහසුතාවයන් සම්බන්ධයෙන්ද සහනයක් ලබා ගත හැකි ක්‍රමයක් ලෙස අනුගමනය කළ හැකි බව පැහැදිලි කරගත හැකි ය.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම අධ්‍යයනය සඳහා ප්‍රස්තුත පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය වශයෙන් ගුණාත්මක දත්ත රැස්කිරීමේ පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ ද්විතීයික මූලාශ්‍රයන් අධ්‍යයනය කරමින් මෙම පර්යේෂණ සිදු කරන ලදී. ද්විතීයික මූලාශ්‍රය යටතේ පොත් පත්, පුවත්පත්, සඟරා සහ පුස්තකාල පරිහරණය කරමින් මෙම පර්යේෂණය සිදු කරන ලදී. මෙම පර්යේෂණයෙහි දත්ත විශ්ලේෂණයේ දී බෞද්ධ භාවනාවෙන් මිනිසාට ලැබෙන කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ ව ප්‍රතිඵල රැසක් අනාවරණය විය.

ප්‍රතිඵල/ සොයාගැනීම් සහ සාකච්ඡාව

බෞද්ධ භාවනාව දෛනික ජීවිතයට ඇතුළත් කිරීමෙන් මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍ය යන දෙඅංශයේම ලැබෙන ප්‍රතිලාභ අධ්‍යයනයට පෙර භාවනාව යනු කුමක්ද

1. ශ්‍රී ලංකා රජරට විශ්වවිද්‍යාලය, මිහින්තලේ. ssh2020497@ssh.rjt.ac.lk

යන්න හඳුනාගත යුතු ය. පුද්ගලයාගේ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා බුදු දහම තුළ දී උපයෝගී කරගත හැකි බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමයක් ලෙසට භාවනාව හඳුන්වා දිය හැකි ය. මුල් බුදු සමය තුළ “භාවනාව” යන පදය විවිධ ස්වරූපයෙන් යෙදී ඇති අයුරු දැකිය හැකි ය. සරලව ගතහොත් භාවනාව යනු අර්ථවත් ධර්මයන් වර්ධනය කිරීම, දියුණු කිරීම, වැඩීම යන අදහස ලබාදෙයි. නානාවිධ අරමුණු කරා සිත නිරතුරුවම ඔබ මොබ විසිර යයි. ඒ සිතේ සාමාන්‍ය ස්වභාවයයි. එම විසිරී යන සිත කුසල් සහගත අරමුණක පිහිටුවා ගැනීම භාවනාවෙන් සිදුවන මූලික කාර්යයි. බෞද්ධ ප්‍රතිපදා මාර්ගය තුළින් ගත හැකි අග්‍රඵලය වන සියලු සසර දුක් විනාශ කර දැමීම, කෙලෙසුන්ගෙන් සිත නිදහස් කර ගැනීම හා පරම සත්‍යාවබෝධය නම් වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය වේ. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි මූලික වශයෙන් සමථ, විපස්සනා වශයෙන් භාවනාව දෙවැදෑරුම් වෙයි. මීට අමතර ව ආනාපානසති, මෙත්‍රී භාවනාව, මරණානුස්සති ආදී විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් බුදු දහම තුළ අන්තර්ගත වේ. ඒ සෑම භාවනාවකම අරමුණ වන්නේ පුද්ගලයාගේ කායික සහ මානසික සුවය සැලසීමයි. මෙම භාවනාවන් වැඩීම ප්‍රායෝගිකව පුද්ගලයාගේ කායික සහ මානසික යහපැවැත්මට උපයෝගී කරගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ ව විමසා බැලීම මෙම පර්යේෂණයෙහි අරමුණ වේ. විදර්ශනාව යනු පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් සිහි නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. බෞද්ධ භාවනා යනු ධර්මය ඉගෙනගෙන මෙනෙහි කිරීමකි. තමා තුළින් ධර්මය දැකීමකි. දුක්ඛාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති වීමට, සිතේ සමාධියක් ඇති වීමට, ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ දුක්ඛය කෙටියෙන් හෝ මෙනෙහි කළ යුතු ය. සමථ භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝ පහළ වන්නට බොහෝ පෙර ඉන්ද්‍රියාවේන්, ග්‍රීසියේන්, චීනයේන්, ඇතැම් බටහිර රටවලත් පැවතිණ. ථේරවාද ධර්මයේ දැක්වෙන පරිදි සියලු භාවනා ක්‍රම සමථ සහ විදර්ශනා වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. සමථ භාවනා මඟින් කෙලෙස් යටපත් වන අතර, ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වෙන තහවුරු වූ සිත එකඟ බව ලබයි. කුසල සිතේ එකඟ බව මෙහි සමාධිය වේ. නමුත් විදර්ශනා භාවනාවෙන් කෙලෙසුන් යටපත්වීමද, එයින් නිර්වාණය අවබෝධ කිරීමද සිදුවේ. ඇතැමෙකුට භාවනා කිරීම දුෂ්කර දෙයක් වනු ඇත්තේ ඔවුන් භාවනාවේ දී අත්හැරීම සිදු කරන ආකාරය ඉගෙන නොමැති බැවිනි. භාවනාවෙන් කෙරෙනුයේ සිත හා ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වා දුන් භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍යයත්, සාමයත්, ශාන්තියත් ලබා දෙන්නකි. තව ද සතිපට්ඨාන සූත්‍රය භාවනාව සම්බන්ධව ඉතා වැදගත් සූත්‍රයකි. එහි භාවනා ක්‍රමය ජීවිතයට සම්බන්ධ වන ආකාරය අප දිනපතා කරන පොදු වැඩවලටත්, සතුටුවීම් හා අසහනවලටත්, කතාවලටත්, සිතිවිලිවලටත්, බුද්ධිමය කාර්යවලටත් සම්බන්ධ වන ආකාරය මැනවින් දක්වා ඇත. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව බොහෝ කලක සිට කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැ සක් සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත. මෙම පිළිවෙත පුරාණ සම්ප්‍රදායන් තුළ මුල් බැස ඇති අතර සමස්ත යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කළ හැකි විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම ඉදිරිපත් කරයි. ඒ අතර ආතතිය අඩු කිරීම ප්‍රධාන වේ. මෙම භාවනා ක්‍රමයට හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සහ විනිශ්චයකින් තොරව සිතුවිලි නිරීක්ෂණය කිරීම ඇතුළත් වේ. එය සන්සුන් හා දැනුවත්භාවය පිළිබඳ හැඟීමක් ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙන් ආතතිය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. එමෙන් ම තමා සහ අන් අය කෙරෙහි අනුකම්පාව සහ ආදරය වර්ධනය කරයි. එමඟින් කාංසාව අඩු කර විත්තවේගීය හැඟීම් දරාගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කළ හැකි ය. සමථ භාවනාව තුළින් විත්ත වෛතසික ධර්මයන් විවිධ වූ රූප, ශබ්ද

ආදි අරමුණු කරා විසිරී යෑමට ඉඩනොදී එකම අරමුණක රඳවා තබා ගැනීම මානසික ශක්තිය සඳහා අවශ්‍ය වේ. එය පුද්ගලයාට ප්‍රායෝගික ජීවිතයේදී තම කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට හේතු වේ. රාගාදී කෙලෙස්වලින් බරින් පුද්ගලයාට කායික මෙන් ම මානසික සහනයක් ලැබීමට සමථ භාවනාව උපකාරී කරගත හැකි ය. සමථ භාවනාව තුළින් සිතෙහි නොසන්සුන් බව ඇති කරන පංච නීවරණ ධර්මයන් ක්ලේෂයන් යටපත් කරමින් පුද්ගලයාට කායික මානසික වාචසික වශයෙන් ශාන්තියක් ලබාගත හැකි ය. එය පුද්ගලයාගේ සිත එක අරමුණක තබා ගනිමින් අටලෝදහමෙහි කම්පා නොවී ජීවිතයට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය මානසික ශක්තිය ලබා දෙයි. තරගකාරී සමාජයක ජීවත්වන මිනිසාගේ සිත විවිධ අරමුණු කෙරෙහි විසිරී යයි. එම සිත එක අරමුණකට ගෙන කටයුතු කිරීමට හැකි වීම පුද්ගලයාගේ ඵදිනොදා ජීවිතයේදී ප්‍රයෝජනවත් වනු නිසැකය. උදාහරණයක් වශයෙන් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරතවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට සිය අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව කර ගැනීමට විභාග ආතතිය දුරු කරගැනීමට මතක ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට සාර්ථකව විභාගවලට මුහුණ දීමට සමථ භාවනාව උපයෝගී කරගත හැකි ය. තව ද මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් කර ගැනීමට මඟ පාදයි. නීතිපතා භාවනාව වඩා හොඳ විත්තවේගීය පාලනයකට මඟ පෑදිය හැකි ය. එමඟින් මානසික අවපීඩනය සහ කාංසාව ඇතිවීමේ සම්භාවිතාව අඩු කරයි. එමෙන් ම වැඩි අවධානය සහ පැහැදිලි බව සන්සුන් භාවනාව වැනි අභ්‍යාස මගින් කායික සහ මානසික පැහැදිලි බව වැඩි දියුණු කරයි. එතුළින් වඩා හොඳ සංජානන ක්‍රියාකාරීත්වයට දායක වේ. මානසික සෞඛ්‍යය පමණක් නොව ශාරීරික සෞඛ්‍යය යහපත් කර ගැනීමටද මෙමගින් මඟ පාදයි. බෞද්ධ භාවනාවේ සන්සුන් බලපෑම් රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට හේතු විය හැකි අතර එය හෘද රෝග අවදානම අඩු කරයි. එමෙන් ම භාවනාව මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණ ප්‍රතිචාරය වැඩි කරන බව පෙන්වා දී ඇති අතර එමඟින් ශරීරය රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි කරයි. එතුළින් වේදනාව පිළිබඳ සංජානනය වෙනස් කළ හැකි අතර, එය නිදන්ගත වේදනාවෙන් පෙළෙන අයට වටිනා මෙවලමක් බවට පත් කරයි. සමථ භාවනාව වැඩීමෙන් පුද්ගලයාට මානසිකව ලැබෙන සහනය තුළ පුද්ගලයාගේ කායික වර්ධාවද වෙනස් වේ. එනම් පුද්ගලයා තුළ අකුසල සහගත සිතුවිලි නැති වී කුසල සහගත සිතුවිලි වර්ධනය වේ. එවිට පුද්ගලයා අයහපත් ක්‍රියා කිරීමෙන් වළක්වයි. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව තුළින් පුද්ගලයාගේ කායික සහ මානසික යහපැවැත්ම පමණක් නොව සමාජ යහපැවැත්මද වර්ධනය වේ. මුදල් ඉපයීම සහ ඉදුරන් පිනවීම ජීවිතයේ පරම පරමාර්ථය කොටගත් වර්තමාන සමාජයට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයේ අවශ්‍යතාවය වඩා වඩාත් දැඩි ලෙස දැනෙන්නට පටන් ගෙන තිබේ. වස්තු තණ්හාව, බල කාමය, අතෘප්තිකර ආශාවන් නැති කොට සිත සන්සුන් කර ගැනීමට විදර්ශනා භාවනාවෙන් හැකි ය. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන්න මෙනෙහි කිරීමෙන් පුද්ගලයාට යථාවබෝධයෙන් යුක්තව ජීවිතයට මුහුණ දිය හැකි ය. එවිට පුද්ගලයාට ශක්තිමත්ව මානසික තත්ත්වයකින් යුක්තව ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක මුහුණ දිය හැකි ය. දුක නිසා මිනිසුන්ට විෂාදය, කාංසාව වැනි බොහෝ මානසික රෝග ඇති වේ. විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙන් ත්‍රිලක්ෂණය මනා කොට අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ජීවිතයට මුහුණ දීමට හැකි වීම තුළින් මානසික රෝග හා මානසික ආතතියෙන් පුද්ගලයාට මිදීමට හැකි ය. එය කායික වශයෙන්ද යහපත්ය. මීට අමතර ව භාවනාව, විශේෂයෙන් නින්දට පෙර, මනස සන්සුන් කිරීමෙන් සහ නින්ද නොයාමේ රෝග ලක්ෂණ අඩු කිරීමෙන් නින්දේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කළ හැකි ය. මානසික ආතතිය අඩුවීම, මානසික

සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම සහ වඩා හොඳ ශාරීරික සෞඛ්‍යයේ එකතුව දිගු, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට දායක වේ. එමෙන් ම හුස්ම පාලනය කිරීමට උත්සාහ නොකර එහි ස්වභාවික රිද්මය නිරීක්ෂණය කරමින් හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් පුහුණු වීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම පිළිබඳ ව ද අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. පුද්ගලයාගේ මානසික සංවර්ධනයට ඉවහල් වන තවත් ප්‍රධාන භාවනාවක් ලෙස බෞද්ධ භාවනාව තුළ හඳුන්වා දෙන මෙහි භාවනාව ප්‍රායෝගික ජීවිතයේදී බෞද්ධයන්ට මෙන් ම ඕනෑම පුද්ගලයකුට පහසුවෙන් ප්‍රගුණ කළ හැකි භාවනාවක් වේ. තමන් ඇතුළු සකල ලෝක සත්ත්වයා කෙරෙහි මෙන් සිත පතුරුවාලීමත් එමඟින් වෛරය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී පාප චේතනාවන් යටපත් කිරීම මෙහි භාවනාවේ අරමුණයි. මේ තුළින් ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය වැනි අයහපත් සිතුවිලි නැති කොට දමයි. බුදු දහම තුළ මෙහි භාවනාව වැඩිම තුළින් පුද්ගලයාට ලබාගත හැකි ආනිසංස 10ක් මෙන්තානිසංස සූත්‍රයේ දැක් වේ. ඒ අනුව මෙහි භාවනාව වැඩිමෙන් පුද්ගලයාට පමණක් නොව සමස්ත ලෝක ජනයාටම කායික මෙන් ම මානසික සහනයක් ලබාගත හැකි බව පැහැදිලි වේ. එක අරමුණක සිත පිහිටුවා ගැනීම පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ සෑම කාර්යක්ෂම සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. වර්තමාන ලෝකයේ සකලවිධ අපවාරයන්ට හේතු වී ඇත්තේ මිනිසාගේ විසිරුණු සිතයි. විපරිත මනස මානසික අසහනය උපදවයි. එය මෝහයයි. මෝහය යටපත් කොට ප්‍රඥාව ළඟා කරගත හැකි හොඳම මග භාවනාවයි. මිනිසාගේ සිත භාවනාවෙන් සමාධිගත වීම පෞද්ගලික මෙන් ම සමාජ සුභසිද්ධියටත් එකසේ ඉවහල් වෙයි. සිත පාලනය කරගත් විට කායික, වාචසික සියලු වැරදි පාලනය වෙයි. ඒ සඳහා වූ වඩාත් නිවැරදිම මාර්ගය භාවනාවයි. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ශීර්ෂයෙන් බුදු දහම ඉදිරිපත් කරන භාවනා ක්‍රමය පුද්ගලයාගේ කායික මෙන් ම මානසික, සමාජීය යන අංශ තුනම සංවර්ධනයට යෝග්‍ය වේ. අසහනකාරී තරගකාරී සමාජයක ජීවත් වන නූතන මිනිසාගේ මානසික යහපැවැත්මට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

නිගමනය

ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණයෙහි දත්ත විශ්ලේෂණයේදී එළඹිය හැකි නිගමනය වූයේ බෞද්ධ භාවනාව දෛනික ජීවිතයට ඇතුළත් කිරීමෙන් මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍ය යන දෙඅංශයේම සැලකිය යුතු දියුණුවක් ඇති කළ හැකි බවත්, එය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම පමණක් නොව තමා සහ අන් අය සමඟ ගැඹුරු සම්බන්ධතාවයක් ඇති කරන පුරුද්දක් වශයෙන් සැලකිය හැකි බවත්ය.

මූල්‍ය පද: කායික හා මානසික, බෞද්ධ භාවනාව, සංජානනය, සංවර්ධනය, සමාජය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

කුමාරි, එරන්දිකා හර්ෂණී, කේ. ජී. (2024-08-30). බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවල මනෝවිද්‍යාත්මක බලපෑම [https://divaina.lk/බෞද්ධ-භාවනා-ක්රමවල- මනෝ/](https://divaina.lk/බෞද්ධ-භාවනා-ක්රමවල-මනෝ/).

ප්‍රේමානන්ද හිමි, උණපාන, (2013), මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය, කොළඹ: එස්. ගොඩගේ සමාගම.

බුදුසරණ අන්තර්ජාල කලාපය (2024-08-30). භාවනාව යනු කුමක්ද ? <https://www.facebook.com/share/p/4UDWA1iMVwGmX3sR/?mibextid=oFDknk>.