භාවනාව හා කායික මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ බෞද්ධ මතය

ආචාර්ය, මැටිබැමියේ ධම්මසිරි හිමි[1]

Abstract

Meditation is the development of the mind. Physical, verbal and mental actions are purified by developing the mind according to meditation, it strongly affects the development of physical and mental health. Physical diseases are caused by the three ailments of air, bile and phlegm. Mental diseases arise due to the evil roots of greed, hatred and delusion. The occurrence of physical and mental diseases causes problems to the health of the person. The prime purpose of this research paper is to review whether the physical and mental health problems can be alleviated, enabling to spend a better social life, by practicing the meditation in the mind of an individual. The Buddha who preached the Dharma for the betterment of the individual, advised meditation for the physical and mental progress of the individual. The research method of this research paper is to collect data using the written source. There, data collection was done according to the Buddhist and modern ideologies related to the topic using Pali Tripitaka source and secondary source etc. It is very important to be healthy physically and mentally, for a person. Health is a great gain for all beings. It is twofold as physical and mental. Daily life activities can be carried out successfully on the basis of health. The functioning of the body is constantly connected with the mind. Physical discomfort is always caused by the mind. That is why the mind is the antecedent of all. It is also clear from "Mano Pubbangama Dhamma". (Mind precedes all mental states) Illness of the mind directly affects physical illness. Buddhism, which is a psycho-based doctrine, constantly applies remedies to the mind. Meditation is the only way to be free from all suffering. For that, Buddhism recommends to establish the mind in meritorious dharma and remove it from evil cakers. Meditation is used for that. Meditation produces a special power to relax the mind and relieve physical stress. A healthy life contributes to comfort both physically and mentally. The role of the mind in promoting good health is very powerful. By suppressing the main evil roots that make the mind sick, through meditation, one can become physically healthy. Accordingly, it is clear that meditation is a correct guide as well as a basic task for living a healthy life by solving the health problems that the individual has to face in everyday social life.

Key words: *Buddhism, Health, Meditation, Mental health, Physical health*

1 Senior lecturer, Department Pali and Buddhist Studies, University of Jayewardenepura, Sri Lanka.

හැඳින්වීම

බෞද්ධ භාවනාව වූ කලී මානසික සංස්කෘතියක් හෙවත් හැඩ ගැස්මක් වන අතර එය මනස සැලසුම් කරන ශිල්පීය ක්‍රමයක් වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ය. කායික හා මානසික රෝගාබාධයන් පාලනය කර ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ හැකි සුවිශේෂීම ක්‍රමවේදය භාවනාව වශයෙන් හඳුන්වාදිය හැකි ය. ආතතිය පාලනය කර ගැනීමෙහිලා භාවනාව උපයුක්ත කර ගත හැකි ය. මුල් බුදුසමය තුළ භාවනා යන පදය විවිධ ස්වරූපයෙන් යෙදී ඇත. භාවනා, (අනිත්‍යාදිය මෙනෙහි කිරීම, වැඩීම රාගද්වේෂාදිය වර්ධනය කරන්නා වූ සිතුවිලි පහළවීම, යම් ධර්මයක් නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම) භාවේතබ්බ (වැඩියයුතු) භාවිතත්ත (දමනය කළ ඉඳුරන් ඇති, සිත දියුණු කළ) භාවනීය (වැඩිය යුතු, දියුණු කළයුතු) භාවේති (මෙනෙහි කරයි) භාවේතුං (වඩන්නට) භාවනානුයෝග (භාවනාවෙහි යෙදීම) භාවනා විධාන (භාවනා පිළිවෙළ) භාවෙත්වා (දියුණු කොට) ආදී වශයෙන් භාවනාව අර්ථ දක්වා ඇත. භූ ධාතුවෙන් නිපන් භාවනා යන්නෙන් කුසල ධර්මයන්හි සිත වර්ධනය කිරීම යන අර්ථය වාච්‍ය වන බව විද්වතුන්ගේ මතයයි. (භාවෙති කුසලධම්මෙ ආසෙවති වඩ්ඪෙති එතායාති භාවනා,)

භාවනාව යන්නෙන් මානසික සංවර්ධනය හෙවත් මානසික ශික්ෂණය අර්ථවත් කරයි. බෞද්ධ භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ අකුසල සිතුවිලි වර්ධනය වීමෙන් පුද්ගලයා මුහුණපාන කායික, මානසික හා සමාජ ගැටලු නිරාකරණය කිරීමයි. බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාවේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් භාවනාව පුද්ගලයාට දැනට ඇතිවිය හැකි හා දැනට පවතින ගැටලු, විවිධ ආබාධ, දුක්ඛ දෝමනස්සයන් සඳහා මෙන්ම මානසික රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් වන්නේ භාවනාවයි. ඒ අනුව මානසික සංවර්ධනය හා පුද්ගලයාගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කරන ප්‍රධාන මාර්ගයක් වශයෙන් භාවනාව හැඳින ගත හැකිය. බෞද්ධාගමික සියල්ලන්ගේ ඒකායන පරමාර්ථය වන්නේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි මරණයන්ට පත්වෙමින් සසර තුළ සැරිසරීමට නොව නිර්වාණාවබෝධය ලැබීමට ය. සසර තුළ සැරිසරණ සත්ත්වයා නිරන්තරයෙන් වික්ෂිප්ත මනසකින් කටයුතු කරයි. දූරඞ්ගමං එකචරං (දුර ගමන් යන මේ සිත) නගරූපමං චිත්තමිදං ඨපෙත්වා (මේ විදර්ශනා චිත්තය ස්ථිර නුවරක් සේ තබා) යන ධම්මපද ගාථාවලින්

එය මනාව පෙන්වා දී ඇත. මෙසේ විවිධ අරමුණු කරා ගමන් කරන සිත සංවර කිරීම හෙවත් එකම ස්ථානයකට යොමු කරන්නේ භාවනාව මගිනි. වෙනත් ආගමික දර්ශන වාදයන් තුළ නොමැති බෞද්ධාගමික සම්ප්‍රදායට ආවේණික වූ භාවනා ක්‍රමවේද දෙකක් දක්නට ලැබේ. එය සමථ භාවනාව හා විදර්ශනා භාවනාව නම් වේ. ඒ අතරින් සමථ භාවනාව යනු භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේ පළමු අවස්ථාව යි. එසේ ම භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් නිර්වාණාවබෝධයට පත්විය නොහැකි ය. පංචනීවරණ ධර්ම පමණක් යටපත් කළ හැකි ය. එහි උපරිම ඵලය ලෙස පංචඅභිඥා සහ අෂ්ට සමාපත්ති ලැබිය හැකි ය. විදර්ශනා භාවනාවෙන් නිර්වාණාවබෝධයට අවශ්‍ය කරුණු ලබන ප්‍රතිඵලය ලැබිය හැකි ය. මෙම භාවනා ක්‍රමවේද ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පුද්ගලයාගේ මනස නිරෝගී කළ හැකි ය. මනස නිරෝගී වීමෙන් කායික නිරෝගීතාවය ද ඇතිවේ. එනම් කායික හා මානසික නිරෝගීතාවය උදෙසා භාවනාව ඍජු දායකත්වයක් දක්වන බව මේ අනුව පැහැදිලි ය.

පර්යේෂණ ගැටලුව

භාවනාව බෞද්ධ ආචාරධර්මවල අනිවාර්ය අංගයක් ලෙස සැලකෙන අතර, එය මානසික සුවපත්භාවය, අධ්‍යාත්මය සහ නිවන් මාර්ගයට මග පෙන්වීමක් සිදුකරයි. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අතරින් විදර්ශනා භාවනාව, අනාපානසති භාවනාව සහ මෛත්‍රී භාවනාව මානසික ශක්තිය වර්ධනය කරමින් කායික හා මානසික ගැටලු මඟ හරවා ගැනීමට මග පෙන්වයි. ඒ අනුව "බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන් පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් මානසික ආතතිය, උදාසීනකම, සහ කායික රෝග ආශ්‍රිත ගැටලු අවම කළ හැකි ද? නවීන මනෝවිද්‍යාත්මක හා සෞඛ්‍යමය සාක්ෂි සමග ඒවායේ සම්බන්ධතාව කුමක්ද?" යන්න පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව විය.

ප්‍රධාන අරමුණ

භාවනාව පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් පුද්ගල සන්තානයෙහි පැන නගින කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු නිරාකරණය කරගනිමින් යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකිවන අයුරු විමර්ශනය කිරීම මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ යි.

සෙසු අරමුණු

භාවනාව සහ කායික මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළව කරුණු අධ්‍යයනය කිරීමේ දී අවධානය යොමු කරනු ලබන සෙසු අරමුණු අතර මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ඇති බලපෑම් හඳුනා ගැනීම සහ නූතන සෞඛ්‍ය සංකල්පයන්ට සම්බන්ධ කර, ගුණාත්මකභාවය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා භාවනාවේ උපයෝගීතාව කෙබඳු ද යන්න අවබෝධ කිරීමත් සෙසු අරමුණු අතර ප්‍රමුඛ විය. තවද,

- භාවනාව යනු කුමක් දැයි මූලාශ්‍රය ඇසුරින් නිවැරදිව හඳුනාගැනීම.
- නොයෙක් භාවනා ක්‍රමවේද අතරින් බෞද්ධ භාවනාවේ අනන්‍යතා ලක්ෂණ හඳුනා ගැනිම.
- රෝග නිවාරණය කරගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට බෞද්ධ අබෞද්ධ සියල්ලට ම භාවනාව මූලික වන බව අධ්‍යයනය කිරීම.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ගුණාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය මෙම පර්යේෂණයේ දී භාවිත කර ඇත. දත්ත රැස් කිරීමේ දී පුස්තකාල පරිශීලනය කරමින් ලිඛිත මූලාශ්‍රය උපයෝගී කරගත්හ. එහිලා පාලි ත්‍රිපිටක මූලාශ්‍රය භාවිතයත් ද්විතීය මූලාශ්‍ර ආදියෙන් මාතෘකාවට අදාළ බෞද්ධ හා නූතන මතවාදයන්ට අනුව දත්ත එක් රැස්කිරීම සිදුකෙරිණි. එහි දී අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය කිරීම හා පාඨ විශ්ලේෂණය සිදුකළේය. සාතිරේක වශයෙන් අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී අන්තර්ජාලය ඇසුරෙන් තොරතුරු ගවේෂණය කෙරිණි. ඒ අනුව ප්‍රථමයෙන් දත්ත එක්රැ ස් කිරීමත්, අනතුරුව දත්ත විශ්ලේෂණයත් එමඟින් නිගමනයන්ට එළඹීමත් සිදුවිය.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

බෞද්ධ භාවනාව හා කායික මානසික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් යන මාතෘකාවට අදාළව බොහෝ මූලාශ්‍ර තොරතුරු සඳහන් වුව ද ඒ පිළිබඳ සෘජු පර්යේෂණයක් සිදු

කර නොමැත. මේ සම්බන්ධයෙන් බොහෝ විද්වතුන් පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ග්‍රන්ථ හා ශාස්ත්‍රීය ලිපි ප්‍රකාශයට පත්කර ඇතත් ඒවා තත් විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ පුළුල් පර්යේෂණ වශයෙන් සැළකීමට අපහසු ය. භාවනාවට අනුව සිත දියුණු කළ හැක්කේ කෙසේ ද මෙන් ම පුද්ගලයාගේ ශරීර සෞඛ්‍ය මෙන් ම මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ හැකි මූලාශ්‍රයන් පරිශීලනය කලේය. ඒ අනුව මාතෘකාවට අදාළව උපයෝගී කරගත හැකි ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍ර පිළිබඳ විමර්ශනයක යෙදීම මෙම සාහිත්‍ය විමර්ශනය තුළින් අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

දීඝ නිකාය මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මගින් ආනාපාන සතිය, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්, පටික්කූල මනසිකාරය, ධාතුවවත්ථාන, නවසීවථික, නීවරණ, ඛන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, සච්ච පරිග්ගහ යන කමටහන් විසි එකක් මෙහි විස්තර වේ. භාවනාව යනු පුද්ගල ආධ්‍යාත්මය සුපෝෂිත කිරීමට සමත් මනා ඖෂධයක් හා සමානය. පුද්ගලාභිවෘද්ධිය නිරන්තරයෙන් සලසා ගැනීමට භාවනාවෙන් නිරතුරුව මග පෙන්වයි. එනම් ලෞකික හා ලෝකෝත්තර අභිවෘද්ධිය සලසා ගත හැකි ආකාරය සූත්‍ර දේශනාවන්හි ම දැකගත හැකිවිය. එවැනි සූත්‍ර දේශනාවන් ගණනාවක් මෙම පර්යේෂණය සඳහා ආශ්‍රය කරගන්නා ලදි. ඒ අතරින් මජ්ඣිමනිකායේ ඉන්ද්‍රය භාවනා සූත්‍රය විශේෂිතය. ඉන්ද්‍රියන් මගින් ලබන රූපාදී ආරම්මණයන්හි නොඇලී උපෙක්ෂාවෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් මනස රෝගී නොවී නිරෝගීව වාසය කිරීමේ අගය පැහැදිලි කරයි. එමෙන් ම සංයුත්ත නිකායේ දුතිය ගද්දුලබද්ද සූත්‍රය හා අස්සුතවන්තු සූත්‍රය, ඛුද්දක නිකාය, ධම්මපදය ආදී ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රයන් භාවිත කෙරිණ.

එමෙන් ම ද්විතීයික මූලාශ්‍රය වශයෙන් කොග්ගල්ලේ විජිත හිමියන් විසින් රචිත බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ චිකිත්සාව නමැති ග්‍රන්ථයත් මෙහි දී වැදගත් විය. බුදුදහමට අනුව මානසික ගැටළු අධ්‍යයනයක් මෙන්ම බටහිර පිළිගැනීමට අනුව මානසික ගැටලු සම්බන්ධව විග්‍රහයන් ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගතය. බෞද්ධ හා බටහිර ක්‍රමවේදයන්ට අනුව මානසික ගැටළු නිවාරණය කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් ද පැහැදිලි කර තිබේ. එහි දී බෞද්ධ භාවනාවේ සුවිශේෂත්වය ද පැහැදිලි කර

ඇත. තවද සුමනපාල ගල්මංගොඩ මහතාගේ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම හා මනෝ චිකිත්සාව කෘතිය ද මේ සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී විය. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවේදයන් ඇසුරෙන් කායික මානසික රෝගවලින් තොර නිරෝගිමත් පුද්ගලයෙකු බිහි කරන්නේ කෙසේ ද යන්න කෙරෙහි මෙම ග්‍රන්ථයෙන් අවබෝධයක් ලැබිය හැකි විය. එමගින් සූත්‍ර දේශනාවන්ට අමතරව භාවනාව පිළිබඳ කරුණු විවරණය කරගැනීමට හැකිවිය. තව ද වර්තමානයේ භාවනා පිළිබඳ ලිය වී ඇති වැදගත් සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථයන් අතරින් නිවන් මග කලාපයන් "බෞද්ධ භාවනාව" මෙන්ම "සමාධිය ධ්‍යාන සහ මාර්ග ඵල" යන්නත් "සතිය" නම් වූ නිවන් මග කලාපයත් මෙම පර්යේෂණයට අදාළ පරිදි භාවිත කෙරිණ.

පර්යේෂණයේ වැදගත්කම

භාවනාව හෙවත් නිවැරදිව සිහිය (Mindfulness) පිහිටුවා ගැනීම යන විෂය ධාරාව ලොව ජනප්‍රිය විෂය ක්ෂේත්‍රයකි. නිවැරදිව සිහිය පිහිටුවා ගැනීම, හරි වැරදි හොඳ නරක යුක්තිය හා සාධාරණත්වය යන මිනිස් ක්‍රියාවන් මෙන් ම මනුෂ්‍ය සත්ත්වයාගේ සෞඛ්‍යමය පැතිකඩ යහපත් කරගැනීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම බෞද්ධ භාවනාව නමැති විෂය ක්ෂේත්‍රය යටතේ ඇගයීමට ලක්කරනු ලබයි. වර්තමානයේ ද විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කරනු ලබන විෂය ක්ෂේත්‍රයක් වශයෙන් බෞද්ධ භාවනාව හා කායික මානසික සෞඛ්‍ය හැඳින්විය හැකි ය. භාවනානුයෝගීව පුද්ගලයාගේ ජීවිතය කෙසේ සකස් විය යුතු ද යන්න මෙමගින් අවධාරණය කරයි. දිනෙන් දින දියුණුවන ලෝකයා හමුවේ යහපත් පැවැත්මේ ආවශ්‍යතාවය මෙමගින් අවධාරණය කරයි. වර්තමානයේ පුද්ගලයාගේ භෞතික දියුණුව දැකගත හැකි වුවද නිරෝගිමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයන් නිරන්තරයෙන් දැකිය නොහැකිය. සමාජයේ ජීවත්වනවිට පුද්ගල සන්තානයෙහි ඇතිවන ලෝභය, ද්වේෂය හා මෝහය පදනම් කරගනිමින් මානසික ගැටලුත්, උණ, හිසරදය ආදී නොයෙක් කායික රෝගත් යටපත් කරමින් ජීවිතය සකස්කර ගැනීමට බෞද්ධ භාවනාව උපකාරීවන අයුරු අධ්‍යයනය කිරීමට මෙම පර්යේෂණය ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව සමාජයේ සියල්ලන්ට ම බෞද්ධ භාවනාවෙන් කායික මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කරගැනීමට ලැබෙන දායකත්වය කෙබඳු ද යන්න මෙමගින් අධ්‍යයනය කළ හැකිය.

සාකච්ඡාව හා ප්‍රතිඵල

බුදුදහම වූ කලී මිනිසා මිත්‍යාවෙන් මුදවා සත්‍යකරා යොමුකරවන විශිෂ්ට දර්ශනයකි. තව ද සමාජයේ ජීවත්වන සියලු සත්ත්වයන් වෙත කරුණාව මෛත්‍රීය පතුරුවමින් වරදින් මුදවා සත්‍ය මාර්ගය පෙන්වා දුන් සමාජ දර්ශනයකි. මිනිසාට සිය ජීවන ගමනේ දී ආධ්‍යාත්මික, සාමාජීය හා පාරිසරික වශයෙන් නොයෙක් ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ. යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වාගෙන යාමට නම් මිනිසාට එම ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් අවබෝධ කරගෙන ධර්මාණුකූලව ක්‍රියා කළ යුතු ය. ධර්මය හා භාවනාව ආශ්‍රයෙන් ධර්මානුකූල පිළියම් පෙන්වා දුන් නිසා ලොව පහළ වූ ශාස්තෘවරුන් අතරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් වූහ. මෙතෙක් ලොව පහළ වූ ආගමික දර්ශනවාදයන් මෙන් ම බෞද්ධ දර්ශනය තුළින් ද පුද්ගලයාට වැළදෙන කායික මානසික රෝගයන් සඳහා ප්‍රතිකාර දේශනා කළහ. ලෝක සත්ත්වයාගේ ජීවිත ව්‍යාධියට පිළියම් කිරීමට ගිහිගෙයින් නික්මුණු බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ නොයෙක් ක්‍රම සොයා පැමිණියහ. ප්‍රථමයෙන් කාමසුඛල්ලිකානු යෝගයත්, දෙවනුව අත්තකිලමථානු යෝගයත් අනුගමනය කළ බෝධිසත්වයන් වහන්සේ ඒ තුළින් සත්ත්වයාගේ දුක නිවාලිය නොහැකි බව තේරුම් ගත්හ. පුද්ගලයාගේ කායික හා මානසික යහපැවැත්මට අතිෂයින් බාධා පැමිණවිය හැකි යෝගී ප්‍රතිපදාවන් බුදුන් වහන්සේ විසින් බැහැර කොට ඇත. එයට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ එකී යෝගී ප්‍රතිපදාවන් පුද්ගල මානසිකත්වය අන්තගාමීත්වයට යොමු කරවීමයි. අත්තකිලමථානුයෝගය හා කාමසුඛල්ලිකානුයෝග උභයාන්තය වශයෙනුත් ආර්යෂ්ටාංගික මාර්ගය මධ්‍ය වශයෙනුත් ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රයේදී අවධාරණය කර ඇති අතර එය කච්චානගොත්ත සූත්‍රයේදී උභායන්තය වශයෙන් ශාස්වත හා උච්ඡේද යන අන්ත නියෝජනය වන බවත් පටිච්චසමුප්පාදය මධ්‍ය වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන බවත් ආචාර්ය අමිල කළුආරච්චි මහතා පෙන්වා දෙයි. (කළුආරච්චි, 2025. 106 පි.) ඒ අනුව අන්තගාමීත්වයෙන් තොර නිදහස් මානසිකත්වය මානසික සෞඛ්‍යයට මෙන් ම කායික සෞඛ්‍යය සඳහාද විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. එනිසා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළින් පුද්ගලයාගේ ශාරීරික හා මානසික යන දෙඅංශයට ම බලපාන විවිධ රෝගකාරක බැහැර කරදැමිය හැකි ආකාරය බුදුසමය නොයෙක් අවස්ථාවන්හිදී අවධාරණය කර ඇත.

බුදුදහම පුද්ගලයාගේ මානසික නීරෝගීකම ඉතා ඉහළින් අගය කර තිබේ. "ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා සන්තුට්ඨී පරමං ධනං"(ඛු.නි., ධම්මපදය, සුඛවග්ගය, 2005, 76 පි). යනුවෙන් නීරෝගීකම උත්කෘෂ්ටතම ලාභය වශයෙන් දක්වයි. නිරෝගීකම මිනිසාගේ දියුණුවට හේතුවන කාරණා අතරින් ද එකකි. "ආරෝග්‍ය මිච්ඡේ පරමංච ලාභං" (ජාතක පාලි අත්ථස්සද්වාර ජාතකය, 2005, 84 පි.) මේ අයුරින් නීරෝගී ව ජීවත් වීමේ අගය පෙන්වා දී තිබේ. අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රයේ දී පුද්ගලයාට වැලඳෙන රෝගාබාධ ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වයි. "ද්වෙමෙ, භික්ඛවෙ, රොගා. කතමෙ ද්වෙ? කායිකො ච රොගො චෙතසිකො ච රොගො. දිස්සන්ති,"

1. කායික රෝග
2. මානසික රෝග යනුයි.

මෙහි දී මානසික වශයෙන් ඇතිවන්නා වූ රෝගී තත්ත්වයන් නිවාරණය කර ගැනීම විෂයයෙහි භාවනාව මූලික කරගත් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ප්‍රතිපත්තිය ද කායික රෝග නිවාරණය සඳහා විධික්‍රමයන් තුනක් ද අනුදැන වදාරා ඇත.

1. රෝග ඇතිවීමට ඉඩ නොදී වළක්වා ගැනීම.
2. හදිස්සි අනතුරු වළක්වා ගැනීම.
3. ඇතිව තිබෙන්නා වූ රෝගී තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම.

පුද්ගල ලෞකික හා ලෝකෝත්තර යන උභයාර්ථ සංවර්ධනය විෂයයෙහි නීරෝගීබව බෙහෙවින් ඉවහල් වෙයි. මෙහි දී ලෙඩ රෝගවලින් මිදීම සඳහා පළමු කොට ම සිදුකළ යුතු වෛද්‍ය ක්‍රමවේදය වන්නේ රෝග ඇති වීමට ඉඩ නොදී වළක්වා ගැනීම යි. එනම් මනා සිහියෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් තමන් අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම හා යහපත් චර්යා පද්ධතියකින් යුක්ත වීමයි (වි. පි, වත්තක්ඛන්දකය,2005, 249 පි.). වැසිකිලි කැසිකිළි පරිහරණයේ දී අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත්, (වි. පි, වත්තක්ඛන්දකය,2005, 374 පි.). ජල පරිහරණයේ දී ප්‍රාණීන් සහිත ජලය පරිභෝජනය නො කිරීම, පෙරා ගන්නා ලද ජලය පමණක් පානය කිරීම, (පා. පා., භික්ඛු විභංගය, 2005, 552 පි.) දිගු නිය කපා පිරිසිදු ව තබාගැනීම "න භික්ඛවේ දීඝා

තබ්බා ධාරෙතබ්බං..." (චු. පා., 2005, 84 පි.) ආදිය මගින් ලෙඩ රෝග ඇති වීම වළක්වාගත හැකි ය. තව ද දන්තකට්ඨ සූත්‍රයේ දී මුඛ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා දැහැටි භාවිතය තුළින් සිදුවන ආනිසංස පහක් මෙන් ම භාවිත නොකිරීමෙන් ඇති වන රෝගාබාධයන් පහක් පෙන්වා දී තිබේ. (අ.නි.II, දන්තකට්ඨ සූත්‍රය, 2005, 404 පි.) මෙලෙස සෑම අවස්ථාවක දී ම මනා සිහියෙන් යහපත් කායික සෞඛ්‍යයක් ඇති කරගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් බුදුදහම තුළින් පෙන්වා දී ඇත. කායික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නැවැරදි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම හෙවත් භාවනාවෙහි වැදගත්කම මෙයින් පැහැදිලි ය.

පුද්ගලයා තුළ වාතය, පිත, සෙම කිපීම යන රෝග ත්‍රිදෝෂයන් නිසා කායික රෝග හට ගනී. මෙම ත්‍රිදෝෂයෙන් හෙවත් කායික රෝගයන්ගෙන් පුද්ගලයා නිදහස් වුව ද මානසික රෝගයන්ගෙන් පුහුදුන් පුද්ගලයාට නිදහස් විය නො හැක. කායික නිරෝගිකම නිසා පුද්ගලයා තුළ ඇති වන්නේ ආරෝග්‍යය මදය යි. එනම් පුද්ගලයාට ඇතිවන සාගින්න, පිපාසය ආදිය රෝගයන් ය. එසේ ම ශරීරයෙන් දහදිය, කෙළ, සෙම, සොටු, මළ මූත්‍රා ගැලීම ආදිය ද රෝගයන් ය. මේ ආදී වශයෙන් සලකන කළ ස්ථිර වශයෙන් රෝග නොවැළඳෙන ශරීරයන් දැකිය නොහැක. ධර්මයෙන් ඈත් ව වසන පුද්ගලයා නිතර රෝගවලින් පෙළෙන පුද්ගලයා දැක තමන් නිරෝගී යැයි සිතා රෝගවලින් පෙළෙන පුද්ගලයා පහත් කොට තමන් උසස් කොට මානයක් ඇති කරගනී. මෙය දියුණුවීමෙන් පුද්ගලයා තුළ ආරෝග්‍යය මදය ඇති වන්නේය.

ආරොග්‍යමද මත්තොවා භික්ඛවෙ අස්සුතවා පුථුජ්ජනො කායෙන දුච්චරිතං චරති. වාචාය දච්චරිතං චරති. මනසා දුච්චරිතං චරති. සො කායෙන දුච්චරිතං චරිත්වා වාචාය දුච්චරිතං චරිත්වා මනසා දුච්චරිතං චරිත්වා කායස්ස භෙදා පරම්මරණා අපාය දුග්ගතිං විනිපාතං නිරයං උප්පජ්ජති. (අ.නි. I, තිකනිපාතය, සුඛුමාල සූත්‍රය,2005, 266 පි.)

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළේ "මහණෙනි, ආරෝග ්‍යය මදයෙන් මත් වූ නූගත් පෘථග්ජන පුද්ගලයා කයින් ද පව් කරයි. වචනයෙන් ද පව් කරයි. සිතින් ද පව් කරයි. හෙතෙමෙ පව් කොට මරණින් මතු සැපයෙන් පහ වූ අපායාදියෙහි උපදී"

යනුවෙන් ආරෝග්‍යය මදය ඇතිවීමේ විපාක පෙන්වා දුන්නහ. පුද්ගලයාට ජීවිතය මෙලොව වශයෙන් සුඛිත මුදිතව හා ශක්තිමත් ව පවත්වාගෙන යෑම සඳහා සැබැවින් ම බොහෝ දේ අවශ්‍ය ය. නිරෝගීබව ඒ අතර මූලික සාධකයක් වේ. රෝග, ආබාධ, ව්‍යාධි ආදී ව්‍යවහාර මගින් පෙළ දහම හඳුන්වන කායික හා මානසික පීඩාවන් ද, ඒවාට තුඩුදෙන විවිධ හේතු සාධකයන් ද ආරෝග්‍යය, නිරෝගී භාවය හා එය සාධනය කරගැනීමට අදාළ වඩාත් ප්‍රායෝගික වූ පිළිවෙත් ද බුද්ධ දේශනාවේ දැකගත හැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ප්‍රථම ධර්ම දේශනයේදී ම පෙන්වා දී ඇත්තේ ව්‍යාධිය ද දුකක් බව ය. ව්‍යාධිපි දුක්ඛා, (ස. නි. V, ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය, 2005, 270පි.) ජීවිතයේ සැනසුම නැතිකරන, ආරෝග්‍යය උදුරා දමන එබඳු ආබාධ 48ක් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. "ඉති ඉමස්මිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති, සෙය්‍යථීදං - චක්ඛුරොගො සොතරොගො ඝානරොගො ජිව්හාරොගො කායරොගො සීසරොගො කණ්ණරොගො මුඛරොගො දන්තරොගො..." (අං.නි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, 2005, 196 -198 පි.) වශයෙන් සඳහන් වන ඒම රෝගාබාධ 48 නම්, චක්ඛු රොගො (ඇසෙහි හටගන්නා රෝග), සොත රොගො (කනෙහි හටගන්නා රෝග), ඝාන රොගො (නාසයෙහි හටගන්නා රෝග), ජිව්හා රොගො (දිවෙහි හටගන්නා රෝග), කාය රොගො (කයෙහි හටගන්නා රෝග), සීස රොගෙ (හිසෙහි හටගන්නා රෝග), කණ්ණ රොගො (පිටකොන්දෙහි හටගන්නා රෝග), මුඛ රොගො (මුවෙහි හටගන්නා රෝග), දන්ත රොගො (දත්වල හටගන්නා රෝග), කාසො (කැස්ස), සාසො (ඇදුම රෝගය), පිනාසො (පීනස් රෝගය), ඩහො (ශරීර දාහය), ජරො (ජරාවට පත්වීම), කුච්ඡිරොගො (උදරයේ හටගන්නා රෝග), මුච්ඡා (සිහිමූර්ජා වීම), පක්ඛන්දිකා (ලේ අතීසාර රෝගය), සූලා (සුළු වාතරෝග), විසූචිකා (මහා අතීසාරය), කුට්ඨං (කුෂ්ඨ රෝග), ගණ්ඩො (ගණ්ඩ රෝග), කිලාසො (ඔජස් ගලන රෝග), සොසො (ක්‍ෂය රෝග), අපමාරො (අපස්මාරය), දද්දු (දද රෝග), කණ්ඩු (කැසීමේ රෝග), කච්ඡු (සුලු කැසීම් රෝග), රඛසා (නියෙන් සීරුණු තැන හටගන්නා රෝග), විතච්ඡිකා (මහ කැසීම් ලෙඩ, පණු හොරි රෝග), ලොහි පිත්ත (ලේ පිත් රෝග), මධුමෙහො (දියවැඩියා රෝගය), අංසා (අංශභාග රෝගය), පිළකා (පිළිකා රෝගය), භගන්දලා (මළ මූත්‍ර මාර්ග අතර හටගන්නා වූ ගෙඩි), පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා

(පිත කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග), සෙම්හ සමුට්ඨානා ආබාධා (සෙම කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග), වාත සමුට්ඨානා ආබාධා (වාතය කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග), සන්නිපාතිකා ආබාධා (තුන්දොස් කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග), උතුපරිණාමජා ආබාධා (ඍතු විපර්යාසයෙන් හටගන්නා රෝග), විසම පරිහාරජා ආබාධා (විසම හැසිරීම් නිසා හටගන්නා රෝග), ඔපක්කමිකා ආබාධා (වද බන්ධනාදී පරෝපක්‍රම නිසා හටගන්නා රෝග), කම්මවිපාකජා ආබාධා (කර්ම විපාකයෙන් හටගන්නා රෝග), සීතං (සීතල නිසා හටගන්නා රෝග), උණ්හං (උෂ්ණයෙන් හටගන්නා රෝග), ජිඝච්ඡා (සාගිනි නිසා හටගන්නා රෝග), පිපාසා (පිපාසය නිසා හටගන්නා රෝග), උච්චාරො (මළ පහ කිරීමේ ආබාධ), පස්සාව (මූත්‍රා පහ කිරීමේ ආබාධ) යන ආබාධ 48 ට ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

එමෙන් ම මෙම සූත්‍රයේ දී ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියන්ට හා අක්මාව, මුත්‍රාසය පෙනහලු ආදී අභන්තර අවයවවලට බලපාන රෝගාබාධ පිළිබඳ ව ද සාකච්ඡා කරයි. එම ආබාධයෝ විවිධාකාර හේතු සාධක නිසා හටගනිති. ශාරීරික වාතය, පිත හා සෙම යන තුන්දොස් විෂම වීමෙන්, සන්නිපාතයෙන්, විෂම පරිහරණයෙන්, විවිධ උපක්‍රම හේතුවෙන් හා කර්ම විපාක වශයෙන් ආබාධ වැළඳෙන්නේ ය. "සෙම්හසමුට්ඨානා ආබාධා වාතසමුට්ඨානා ආබාධා සන්නිපාතිකා ආබාධා උතුපරිණාමජා ආබාධා විසමපරිහාරජා ආබාධා ඔපක්කමිකා ආබාධා කම්මවිපාකජා ආබාධා," (අං.නි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, 2005, 196 -198 පිටු.) (සබ්බං බලං හරති අත්තනි ඝොරරොගො) රෝග පීඩා නිසා පුද්ගලයාගේ කායික ශක්තිය මෙන් ම මානසික ශක්තිය ද පිරිහෙයි. එබැවින් ව්‍යාධිය ලෞකික වූත් ලෝකෝත්තර වූත් උභය සංවර්ධනයට ම බාධාවෙකි. භාවනාවෙහි නිරත යෝගාවචරයා විසින් ද ව්‍යාධිය තමාට මහත් පළිබෝධයකැයි, මානසික සංවරයට බාධාවකැයි. සලකා පළමුකොට එය සංසිඳුවා ගතයුතුයැයි දහමෙහි දක්වා ඇත. මේ සිරුර අනේකාකාර වූ රෝගාබාධයන් පදිංචි වන තැනකි. (ආවාසො සබ්බ රෝගානං) ආරෝග්‍යය එනම් රෝග පීඩා වන්ගේන් තොර බව, නිරෝගිකම උතුම් ලාභය කැයි බුදුදහම පෙන්වා දෙන්නේ මේ කරුණු අනුව ය, (ආරොග්‍ය පරමා ලාභා) එනම් කායික හා මානසික වශයෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න භාවය තරම් උතුම් අගනා

ලාභයක් නැත.

මානසික රෝග

සියලු ම පෘථග්ජන පුද්ගලයන් මානසික ව්‍යාධියකින් යුක්ත වේ. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන ත්‍රිදෝෂයන් නිසා පුද්ගලයාට මානසික රෝගාබාධයන් ඇති වේ. මානසික සෞඛ්‍යය පිරිහීමට ලක්වන්නේ මෙවැනි රෝගාබාධයන් පදනම් කරගෙනය. මිනිසාගේ මානසික ලක්ෂණ තේරුම්ගත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාවන්හි දී ඒ පිළිබඳ ව ඉතා ගැඹුරින් විග්‍රහ ඇතිබව පැහැදිලිය. රහත් තත්ත්වයට පත් නො වූ සියලු පෘථග්ජන පුද්ගලයන් උම්මත්තකයන් මෙන් හැසිරෙන බව බුදුසමය පෙන්වා දී ඇත. රහතන් වහන්සේලා මේ ගණයට අයත් නොවන්නේ සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු නිසාය. "කිලෙසානං ආරකත්තාදීහි කාරණෙහි අරහං. ආසවානං ඛීණත්තා ඛීණාසවො. සත්ත සෙක්ඛා පුථුජ්ජනකල්‍යාණකා ච බ්‍රහ්මචරියවාසං වසන්ති නාම. අයං පන වුත්ථවාසොති වුසිතවා (දී.නි, අ., අග්ගඤ්ඤසුත්තවණ්ණනා, චතුවණ්ණසුද්ධිවණ්ණනා, 2005, 116 පි.). සිත උපතින් පිරිසිදුය. භවාංග සිතක් උපදින්නේ ඉතා ප්‍රභාස්වරය. එසේ පවතින සිත බාහිරින් පැමිණෙන උපක්ලේශයන් නිසා අපිරිසිදු බවට පත්වන්නේය. "පභස්සරමිදං භික්ඛවේ චිත්තං තඤ්ච ඛො ආගන්තුකෙහි උපක්කිලෙසෙහි උපක්කිලිට්ඨං," (අං. නි. I, 2005, 18 පි.) මේ අනුව සිතේ ස්වභාවයන් දෙකක් හඳුනාගත හැකිය.

1. පභස්සර චිත්ත - ප්‍රභාස්වර සිත එනම් මානසික රෝගවලින් තොර සිතයි.
2. කිලිට්ඨ චිත්ත - කිලිටි වූ සිත මානසික රෝගවලින් යුත් සිතයි.

සිත නොයෙක් මානසික රෝගයන්ගෙන් අපිරිසිදු වන අයුරු සූත්‍ර දේශනා තුළින් පෙන්වා දී තිබේ. එනම් කිලේස, උපක්කිලේස, ඕඝ, සංයෝජන, අගති ආදී නොයෙක් නාමයන්ගෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ මානසික රෝගාබාධයන්ය. බොහෝ ලෞකික වස්තූන් කෙරෙහි ආශාවෙන් පසුවෙන පුද්ගලයා ඒවා තමන් සතුකර ගැනීමට කටයුතු කරනු ලබයි. එවන් ආශාවන් තමන් සතු කරගැනීමට යාමෙන් පුද්ගලයාගේ සිත තුළ නොයෙක් මානසික රෝගයන් ඇති වන බව

මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රයේ සඳහන් ව ඇත. තවද එවන් මානසික රෝගකාරකයන් හතළිස් හතරක් පිළිබඳ සල්ලේඛ සූත්‍රයේ ද අන්තර්ගතය. (ම.නි. සල්ලේඛ සූත්‍රය, 2005, 96 පි.)

පුද්ගලයාට කායිකව අපහසුතාව ඇති වන්නේ අකාශමිකව නොවේ. මනස මූලිකවයි. මනස සියල්ලටම මූලික වන්නේ ඒ නිසාය (මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා). එම නිසා මනසේ රෝගී භාවය කායික රෝගයන්ට ඍජුව බලපාන බව සිතිය හැකියි. බුදුදහම සැමවිටම පිළියම් කරන්නේ මනසටයි. මනස කුසලයේ පිහිටුවා භාවනානුයෝගී වීමෙන් කායිකවත් මානසිකවත් ඇතිවන පීඩාවන් සමනය කර ගැනීමට විශේෂිත බලයක් නිපදවනු ලබයි. වර්තමානය වන විට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවා පිළිගන්නා වූ ක්‍රමවේදය බුදුරජාණන් වහන්සේ දැනට වසර 2600කට ප්‍රථම දේශනා කර ඇති සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තින් මගින් පැහැදිලි වේ.

- කායික සෞඛ්‍යය (ආරොග්‍යං පරමා ලාභා)
- මානසික සෞඛ්‍යය (සන්තුට්ඨී පරමං ධනං)
- සාමාජීය සෞඛ්‍යය (විස්සාසා පරමා ඤාති)
- ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය (නිබ්බානං පරමං සුඛං) (ඛු. නි., ධම්මපදය, සුඛවග්ගය, 2005, 76 පි.).

මෙම සෞඛ්‍ය පතිපත්තීන් පුද්ගලයා තුළ පවතී නම් එමඟින් නිර්මාණය වන්නේ නිරෝගිමත් සමාජයකි. සාමාජීය සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම සියලු පුද්ගලයින්ගේ වගකීමකි. එහිදී පුද්ගලයාගේ වාචික සංවරය අතිෂයින් වැදගත් වේ. පුද්ගලයින් අතර ඇති වන අන්‍යොන්‍ය විශ්වාසයට හා සුහදත්වයට පදනම වන්නේ ඔවුනොවුන් විසින් ප්‍රකාශ කරන වදන්ය. සුභාසිත වචන කතාකරන පුද්ගලයින් බුදුසමයෙන් ඇගයීමට ලක් වී ඇත්තේ ඔවුන් සාමාජීය සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කිරීම විෂයෙහි ද දක්වන දායකත්වය පදනම් කරගෙ නය. (කළුආරච්චි, 2014, 46) මෙම සියලු සෞඛ්‍ය පද්ධතීන් අනුග මනය කිරීමෙහිලා මනසේ කාර්යභාරය අතිවිශාලය. පුද්ගල මනස නිරන්තරයෙන් රෝගී වන්නේ ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය නැමැති ප්‍රධාන අකුසල මූලයන් නිසාය. පංච ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර වන අරමුණු පදනම් කරගෙන අකුසල මුල් වර්ධනය වේ. අකුසල සිතුවිලි නිසා

වෛරය, ඉරිසියාව, පළිගැනීම, මානය, බද්ධ වෛරය, අනුන් හෙලා දැකීම වැනි මනස රෝගී කරන රෝග කාරකයන් වර්ධනය වේ. පුද්ගල මනස නගරයකට උපමාකර බැලීමෙන් එය මනාව වටහාගත හැකිය (නගරූපමං චිත්තමිදං ඨපෙත්වා). නගරයට ඇතුළු වීමට විවිධ මාර්ග ඇත්තාසේ පුද්ගලයාගේ මනස තුළ නොයෙක් සිතුවිලි වර්ධනයට ඉන්ද්‍රියන්ට ලැබෙන අරමුණු ප්‍රධාන වේ. (චක්ඛුනා රූපං දිස්වා න නිමිත්තග්ගාහී හොති නානුබ්‍යඤ්ජනග්ගාහී. යත්වාධිකරණමෙනං චක්ඛුන්ද්‍රියං කුනා රූපණ්ඩිස්වා...) ඉන්ද්‍රියන්ට ලැබෙන නොයෙක් අරමුණු නිසා මනස අසංවරවේ අසංවර සිතින් සිදු කරන කායික, වාචසික මානසික ක්‍රියා අසංවරවේ. එම නිසා පුද්ගලයා තිදොරින් පාප ක්‍රියාවන් නිතර සිදුකරයි. ධර්මානුකූලව ඉන්ද්‍රියන්ට ලැබෙන අරමුණු වටහාගෙන ඒ කෙරෙහි නොගැටී උපේක්ෂාවෙන් කටයුතු කරන්නේ නම් ඉන්ද්‍රිය භාවනාව දියුණු කරන්නේ නම්, විදර්ශනාව පුරුදු පුහුණු කරන්නේ නම් පුද්ගලයාගේ සිත අකුසල සිතිවිලිවලින් බැහැරව කුසලයට යොමු කිරීමෙන් කායික හා මානසික නිරෝගී භාවය වර්ධනය කරගත හැකි ය.

භාවනාව එනම් මානසික දියුණුව රෝග පීඩාවන් පාලනය කරයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාරි වෙයි. විධිමත් මනා අවබෝධයෙකින් හා ධර්ම ඥානයෙකින් ද යුක්ත ව කරන භාවනාව පුද්ගලයාට තම සිත පිළිබඳව මෙන් ම කය පිළිබඳව ද යථාර්ථය දැන දැක ගැනීමට හැකියාව උපදියි. අටලෝ දහම පිළිබඳව අවදිකම ඇතිවෙයි. නො වැඩූ දියුණු නො කළ, විසිරුණු, අවුල්සහගත මනස කායික වශයෙන් ද අප රෝගීබවට පත් කරයි. මනසේ සමබරබව නැතිවීමෙන් කයෙහි සමබරබව ද නැති වී යයි. භාවනාව සමබර මනසක් ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වන අතර එමගින් කායික සමබරබව ද ඇතිවන්නේ ය. කායික වූත් මානසික වූත් රෝග පීඩා එමගින් සමනය වෙයි. කායික විසමතා දරාගත හැක්කේ ද දියුණු මනසක් ඇතිවිට ය. නො දියුණු සිතක් ඇතිවිට ඒවා දරාගැන්මට පුද්ගලයා අසමත් වන්නේ ය. භාවනාව ප්‍රතිශක්තිය උපදවන බැවිණි. මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීමට භාවනාව අතිශයින් ම උපකාරී ය. අධික රුධිර පීඩනය, හදවත් රෝග, පිළිකා රෝග ඇතුළු බොහෝ අසාත්මිකතා මානසික දියුණුවේ සමබවරතාව මගින් පාලනය

කරගත හැකිබව ද වර්තමානයෙහි ද පිළිගෙන ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේට මෙන් ම මහා කස්සප, මහා මොග්ගල්ලානාදි රහතුන්ට ද රෝගාබාධ වැළඳීමෙන් කායිකව දුර්වලවී ගිලන් බවට පත්වූබව පෙළදහම පෙන්වාදෙයි. එම අවස්ථාවලදී සුවය ලබාගෙන ඇත්තේ බොජ්ඣංග වැඩීමෙනි, ඇසීමෙනි, යැයි සූත්‍රාන්තයන්හි දැක්වෙයි. බොජ්ජංග යනු ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ඇතිකර ගැනීමට හෙවත් සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමට භාවනාමය වශයෙන් වැඩිය යුතු ධර්මයෝ ය. බොජ්ඣංග ධර්ම සතකි (අ.නි. VI, බෝජ්ඣංග සූත්‍රය, 2005, 378 පි.).

සති සම්බොජ්ඣංගය :- සති යනු සිහිය යි. මනස හා චෛතසික ධර්ම පිළිබඳ ව සිහියෙන් යුක්ත වනවිට පුද්ගලයෙක් තමාගේ කායික මානසික අනුභූතීන් පිළිබඳ ව විමර්ශනය සිදු කරයි. එය සතර සතිපට්ඨානය යි. සතර සතිට්ඨානය චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයේ අංගයක් වශයෙන් සකස් වනවිට එය සතිසම්බොජ්ඣංගය නම් වේ.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය :- පුද්ගලයෙක් තමාගේ කායික මානසික අනුභූතීන් පිළිබඳ ව විමර්ශනය කිරීම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයයි. එනම් අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් දේ දුක් වශයෙන්, අනාත්ම දේ අනාත්ම වශයෙන්, හේතු නිසා ඵල හටගනී. හේතු නිසා නැතිවීමෙන් ඵල නැති වී යයි යනුවෙන් නුවණින් විමසා බැලීම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නම් වේ. (සන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති) යනුවෙන් සඳහන් වේ.

විරිය සම්බොජ්ඣංගය :- වීර්ය කිරීම හෙවත් උත්සාහය විරිය සම්බොජ්ඣංගය නම් වේ. උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය කිරීමේ වීර්යය, නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යය, නූපන් කුසල් උපදවා ගැනීමේ වීර්යය, උපන් කුසල් වැඩිදියුණු කරන්නා වීර්යය විරිය සම්බොජ්ඣංගය නම් වේ.

පීති සම්බොජ්ඣංගය :- වීර්යය මතින් තම කාර්යය සාර්ථකත්වයට පත්වීමෙන් ප්‍රීතිය හෙවත් සතුට ඇති වෙයි. එය

පීති සම්බොජ්ඣංගය නම් වේ. භාවනා කරන යෝගාවචරයා තුළ අකුසල් ප්‍රහාණය වී කුසල් දියුණු වීමේදී සිත තුළ බලවත් ප්‍රීතියක් හටගනියි. එනම් භාවනාවේදී ශරීරය පිනා යනබව හා සිත සතුටට පත්වීම. ප්‍රීතිය නිසා සතුට ඇතිවනබවත්, සතුට නිසා කයේ සහ සිතේ සැහැල්ලුව ඇතිවනබවත්, එයින් සිත සමාධියට පත්වන බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය :- පස්සද්ධි යනු සැහැල්ලුබව යි. සංසිඳීම යි. ප්‍රිතීය නිසා මනස උපශාන්ත භාවයට පත්වෙයි. මානසික වශයෙන් ඇතිවන සන්සුන්බව පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය යි. ප්‍රීතිය වැඩෙනවිට කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි හෙවත් කායික හා මානසික සැහැල්ලුව ඇති වේ.

සමාධි සම්බොජ්ඣංගය :- මානසික ඒකාග්‍රතාව ඇතිවිට චිත්ත සමාධිය ඇති වෙයි. එමගින් පුද්ගලයාගේ සිත තුළ සන්සුන්බව උපදියි. සමාධිය යනු කුසල චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයි. (පීති, පස්සද්ධි, සමාධි යන බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම තුන ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග යට අනුව සම්මා සමාධියට අයත් වේ.) සමාධිය නොමැති ව සෝවාන්, සකදාගාමි, අනාගාමි, අර්හත් උතුමන් බිහිවිය නො හැකි ය.

උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය :- මැදහත් භාවය උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය නම් වේ. තමාගේ අනුන්ගේ සහ සියලු ම ජීවී අජීවී සංස්කාර කෙරෙහි ඇලෙන්නේත් නැතිව, ගැටෙන්නේත් නැතිව සිත මැදහත්ව පැවැතීම උපෙක්ෂාව යි. විදර්ශනා භාවනා වඩන විට සංස්කාර උපෙක්ඛා ඥාන අවස්ථාවේදි මෙය අවබෝධ වේ. මෙය දුක්ඛනිරෝධගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යයට වැටෙන නිසා, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨියට අයත් වේ.

භාවනා කිරිමෙන් පුද්ගලයාගේ එන්ඩොෆින් නම් හෝමෝනය ශ්‍රාවය වන බැවින් බොහෝ කායික මානසික රෝග නිවාරණයට හේතු වන බව පර්යේෂකයන් විසින් සොයාගෙන ඇත. භාවනා කරන විට මිනිස් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වේ. මානසික ආතතිය දුරුවීම, අධි

රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හදවත් රෝග ආදිය සඳහා ආහාර මෙන්ම ආතතිය බලපාන බව පර්යේෂණවලින් තහවුරු වී ඇත. එවැනි රෝග සියල්ලක්ම භාවනා කිරීමෙන් සමනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. බොහෝ විට මිනිසා කායික හා මානසික ආබාධයන්ට ලක් වන්නේ ඉච්ඡා භංගත්වය හෙවත් බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම නිසාය (යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං). එම තත්ත්වය මගහරවා ගෙන සැහැල්ලු මනසින් ක්‍රියා කළ හැක්කේ භාවනාව ඔස්සේ සිත දියුණු කිරීමෙනි. කායික හා ආධ්‍යාත්මික සුවය හේතුවෙන් අද වන විට බොහෝ බටහිර ජාතීන් භාවනාව කෙරෙහි සිත දියුණු කර ඇත. පුද්ගලයාට කායික සෞඛ්‍ය යහපත් වීමෙන්ද මානසික සෞඛ්‍යය තවත් යහපත් කර ගත හැකිය. සක්මන් භාවනාවේ නිරත වන පුද්ගලයාට එමගින් ආනිසංස රාශියක් ලැබිය හැකිය. දුර ගමන් යාමට හැකිවීම. වීර්යය කිරීමට සමත්වීම. ස්වල්ප ආබාධ ඇත්තෙක් වීම. අනුභව කරන ලද, පානය කරන ලද, රස විඳින ලද දෙය මනාකොට ජීරණය වෙයි. සක්මනින් ලබන ලද සමාධිය බොහෝ කල් පවතින්නේය. ශරීරයේ කැලරි දහනය වී නිරෝගිමත් වේ. එම නිසා මෙහි ප්‍රමුඛ කාර්යය සිදු කරන්නේ මනස මගිනි. සිත ආරක්ෂිත නොවුණු තැන කය අනාරක්ෂිතය. සිත ආරක්ෂිත වූ තැන කයත් ආරක්ෂිතය. මේ අයුරින් භාවනාව හා කායික මානසික සෞඛ්‍ය අතර පවතින සම්බන්ධතාවය කෙබඳු ද යන්න පැහැදිලි ය.

නිගමනය

භාවනාව පුද්ගලයාට වැළඳෙන කායික හා මානසික රෝගයන්ට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සිදු කරන ලද පර්යේෂණ තුළින් අනාවරණය වන්නේ ආතතිය හා සම්බන්ධ කායික ස්වරූපයේ ආබාධ සඳහා සාර්ථක ලෙස භාවනාව යොදා ගත හැකි බව යි. එසේ ම විවිධ ඇබ්බැහි වීම්, උග්‍ර ආතතිය, කාංසාව, භීතිකා, ඇදුම, නින්ද නොයාම ආදී රෝග මෙන් ම විවිධ මානසික හා කායික රෝගී තත්ත්වයන් පාලනය කිරීම සඳහා ද භාවනාව යොදා ගත හැකි බව තහවුරු වී ඇත. භාවනාව පිළිබඳව කණ්ඩායම් වශයෙන් ගෙන සිදු කර තිබෙන පර්යේෂණවලින් අනාවරණය කරගෙන තිබෙන ප්‍රතිඵල අනුව භාවනාව සිදු කළ කණ්ඩායම තුළ ආත්මාවබෝධය, ධනාත්මක චින්තනය, ධනාත්මක පෞරුෂය, ආත්ම සංරක්ෂණය

වැනි අංග භාවනාව නොකළ කණ්ඩායමට වඩා දියුණු වී ඇත. එසේම භාවනාව තුළින් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ශරීරයෙන් ඉවත් කිරීම, හෘද ස්පන්දන වේගය පාලනය කිරීම. ශරීරයේ රුධිර පීඩනය අවම කිරීම. ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම, චර්ම රෝග අවම වීම. මොළයේ ඇල්ෆා තරංග මට්ටමේ වේගය අඩු කිරීම, බීටා තරංග අඩු කිරීම වැනි විවිධ වාසි රැසක් ලැබෙන බව අනාවරණය කරගෙන ඇත. (www. squidoo.com/ contemplative-neuroscience) ඒ අනුව පැහැදිලි වන්නේ භාවනාව සිත තුළ දියුණු කිරීමෙන් කායික රෝගමෙන්ම මානසික රෝග ද සමනය කළ හැකි බව මෙමගින් ගම්‍යමාන වේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තර නිකාය. (2005). බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ඛුද්දක නිකාය. (2005). බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ජාතක පාලි. (2005). බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝනිකාය I, II, III. (2005). බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිමනිකාය I, II, III. (2005). බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

විනය පිටකය, පාචිත්තිය පාළි, (2005). බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්තනිකාය I, II, III, IV, V. (2005), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

කළුආරච්චි, අමිල. (2025). න්‍යාය ශබ්දාර්ථවාහිනී. ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

කළුආරච්චි, අමිල. (2014). බෞද්ධ චරිත විශ්ලේෂණය. මාගධී, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන ප්‍රකාශන ආයතනය කොළඹ 10.
ගල්මංගොඩ, සුමනපාල. (2006). බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම හා මනෝ චිකිත්සාව. සරස්වති ප්‍රකාශන.

පේමරතන හිමි, සූරක්කුළමේ. (2010). බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව. දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම.

බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ. (1998). පාළි සිංහල ශබ්දකෝෂය. බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ. (2018). බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ චිකිත්සාව. සූරිය ප්‍රකාශකයෝ මරදාන,

සිරි ඤාණොභාස තිස්ස හිමි, මොරගල්ලේ. (2004). ධම්මපද විවරණය. ගුණසේන සහ සමාගම.