

භාවනාව පිළිබඳ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ තුළින් හෙළිවන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

දර්ශනපති, රාජකීය පණ්ඩිත කිරම විමලතිස්ස හිමි

සෞඛ්‍ය උවදුරු විවිධ ස්වරූපයෙන් පැමිණේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වාර්තාවලට අනුව වර්ෂයකට බෝ නොවන රෝගවලින් මිනිසුන් මිලියන 36ක් පමණ මියයයි.¹ හදවත් රෝග, පිළිකා, ස්වසන රෝග, දියවැඩියාව මේ අතර ප්‍රධාන වේ. වෛද්‍යවරුන් ප්‍රකාශ කරන පරිදි බෝ නොවන රෝග බොහොමයක් ජීවන රටාව සහ ආකල්පමය වෙනස්කම් තුළින් වළක්වා ගත හැකිය. බොහෝ විට බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ දී මානසික පදනමට වඩා කායික තත්ත්වය පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වයි. කෙසේ වුවද අද වන විට පුද්ගලයාගේ කායික නිරෝගිතාව සඳහා මානසික නිරෝගිතාවේ වැදගත්කම පිළිබඳ අවධානයට යොමුව ඇත. එසේම බොහෝ කායික මෙන්ම මානසික රෝග සඳහා සෘජුව මෙන්ම වක්‍රාකාරව පුද්ගලයාගේ මානසික තත්ත්වයන් බලපාන බව පිළිගෙන ඇත. තවද යහපත් මානසික මට්ටමක් පවත්වාගෙන යාම තුළින් බොහෝ රෝග වලක්වාගත හැකි බව ද පිළිගෙන ඇත. මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳව මේ අයුරින් සාකච්ඡා වන විට බොහෝ දෙනෙකුගේ අවධානයට බෞද්ධ භාවනාව පත් වී ඇත. ඒ අනුව භාවනාව හා සම්බන්ධ විවිධ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ආරම්භ කර ඇති අතර ඒවායෙහි ප්‍රතිඵල අනුව මේ වන විට විවිධ කායික හා මානසික රෝග රාශියක් සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස භාවනාව යොදාගනිමින් සිටී.

පාලි භාෂාවේ "භාවනා" යන්න ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කර තිබෙන්නේ "Meditation" යනුවෙනි. Oxford ඉංග්‍රීසි ශබ්දකෝෂයේ එය විග්‍රහ කර තිබෙන්නේ මනස සංසුන් කරන හා ඉහිල් කරන ක්‍රමවේදයක් වශයෙනි.² ඉංග්‍රීසි වචනාර්ථ විග්‍රහයට අනුව එවැනි අර්ථයක් ගෙන දුන්න ද භාවනාව යනු හුදෙක් මනස සංසුන් කරන ක්‍රමවේදයක් පමණක් නොවේ. සාම්ප්‍රදායික බෞද්ධ විග්‍රහයට අනුව භාවනාව යනු මනසෙහි කුසල් දහම් වර්ධනය කරන ක්‍රමවේදකි.³ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මාසනි හා සම්මාසමාධි යන අංග දෙක භාවනාව හා සම්බන්ධ ක්‍රියාත්මක වේ. පද්මසිරි ද සිල්වා දක්වන ආකාරයට ප්‍රඥාව ලබා ගැනීම හා සිත සමාධිගත කර ගැනීම යනුවෙන් භාවනාවේ අරමුණු දෙකක් පවතී.⁴ විත්ත සමාධිය ලබාගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රම ශිල්ප ගණනාවක් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම තුළ ඇති අතර ඒ ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් බාහිරව හා අභ්‍යන්තරව මනසට පැමිණෙන විවිධ උත්තේජන තුළින් මනස විසාහ භාවයට පත් නොකර තබා ගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ. ප්‍රඥාව ලබාගැනීම සඳහා විදර්ශනාව ප්‍රගුණ කළ යුතුය. එය ක්‍රමානුකූලව සතිය හා මානසික අවධිභාවය වර්ධනය කර ගැනීම තුළින් ලබා ගත යුත්තක් වන අතර ලෝක ක්‍රියාකාරිත්වය යථා පරිදි තේරුම් කර ගැනීම මෙහි දී සිදු වේ. එහි අවසාන ඵලය වශයෙන් නිවන සඳහන් වන අතර එම තත්ත්වයට පත් වූ පසු කිසිදු මානසික පීඩාවකට පත් නොවේ.

බුදුදහම ආරම්භයේ සිටම විකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක විය. බුදුරදුන් පවා ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් ලෙස හැඳින්විය "අනුත්තරො සල්ලකත්තො." බෞද්ධ මනෝවිකිත්සක ක්‍රමය බුදුදහමට ම ආවේණික වූ ක්‍රමයකි. එය බුදුරදුන් විසින් වසර ගණනාවක් පර්යේෂණය කර අත්හදා බැලීමෙන් තහවුරු කරගත්තකි. බටහිර රටවල දියුණු කරන ලද මනෝවිද්‍යාව හා මනෝවිකිත්සාව තුළින් අපේක්ෂා කරන්නේ මානසික රෝගීන් සඳහා පිළියම් කිරීමයි. එහෙත් බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාවේ අරමුණ

හුදෙක් මානසික රෝග සඳහා පිළියම් කිරීම පමණක් නොවේ. ජීවිතය හා සම්බන්ධ සියලු දුක්, මානසික අසහන හා අතෘප්තිකර ස්වභාවයන්ට ස්ථිර විසඳුමක් ලබා දීමයි. බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීම වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගෙන විමුක්තිය සලසා ගැනීමයි. ඒ සඳහා ඇති මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මේ අනුව බුදුදහමේ මූලික පරමාර්ථය ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයක් කරා එළඹීම වුවත් එහි එන ඉගැන්වීම් පුද්ගලයාගේ ඵලදායී ජීවන අත්දැකීම් තුළින් ඇත් වුවක් නොවේ. වර්තමානය වන විට බොහෝ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම විවිධ කායික හා මානසික රෝග සඳහා සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රම වශයෙන් යොදා ගනිමින් සිටී. ඇමෙරිකාවේ University of Massachusetts Medical School හි වෛද්‍ය විද්‍යාව හා සම්බන්ධ මහාචාර්යවරයෙක් වන Jon Kabat-Zinn විසින් බුදුදහමේ උගන්වන සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය මානසික ආතතිය හා සම්බන්ධ රෝග සඳහා විකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස සාර්ථකව අත්හදා බලා තිබේ. ඔහු විසින් "සතිය පදනම් කරගත් ආතති කළමනාකරණය" (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)) යනුවෙන් එම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය නම් කර ඇති අතර වර්තමානය වන විට ඉහත දැක්වූ ආයතනයට අනුබද්ධව 'Center for Mindfulness' යනුවෙන් වෙනම ආයතනයක් ද පවත්වාගෙන යයි.⁵ මානසික රෝග සඳහා පමණක් නොව අද වන විට විවිධ කායික රෝග සඳහා ද මෙම සතිය හා සම්බන්ධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම යොදා ගනිමින් සිටී.

කෙසේ වුව ද භාවනා ක්‍රම වඩාත් වැදගත් වන්නේ මනෝවිකිත්සක ක්‍රම ලෙසය. Deathrage දක්වන ආකාරයට භාවනාව යනු ස්වයං ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. එමගින් පුද්ගලයාට ඔහුගේ මානසික හැසිරීම් රටාව තේරුම් ගත හැකි අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තමාගේ මානසික ක්‍රියාවලිය පාලනය කර ගැනීමට අවස්ථාව උදා වේ.⁶

භාවනාව මනෝප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සිදු කරන ලද පර්යේෂණ තුළින් අනාවරණය කර ගත් තොරතුරුවලට අනුව ආතතිය හා සම්බන්ධ කායික ස්වරූපයේ ආබාධ සඳහා වඩා සාර්ථක ලෙස භාවනාව යොදා ගත හැකිය. එසේම විවිධ ඇබ්බැහිවීම්, උග්‍ර ආතතිය, කාංසාව, හීනිකා, ඇදුම, නින්ද නොයාමේ රෝග වැනි 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.⁷ එසේම භාවනාව තුළින් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් ශරීරයෙන් ඉවත් කිරීම, හෘද ස්පන්දන වේගය පාලනය කිරීම, ශරීරයේ රුධිර පීඩනය අවම කිරීම, ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම, වර්ම රෝග අවම වීම, මොළයේ ඇල්ෆා තරංග මට්ටමේ වේගය අඩු කිරීම, බීටා තරංග අඩු කිරීම වැනි විවිධ වාසි රැසක් ලැබෙන බව අනාවරණය කරගෙන ඇත.⁸

විශේෂයෙන් භාවනාව මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම සඳහා කෙතරම් දුරට උපකාර වන්නේදැයි යන්න සොයා බැලීම සඳහා පර්යේෂණ සිදු කර ඇත. නිදන්ගත ආතතිය (Chronic Stress) විෂාදය, කාංසාව, හෘද රෝග, ජීර්ණ රෝග, මතකය සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන රෝග, වර්ම රෝග වැනි විවිධ කායික හා මානසික රෝග රැසකට මූලික හේතුව වේ.

පුද්ගලයෙකු ආතතියට පත් වූ විට මොළය තුළ සාමාන්‍ය පරිදි පවතින්නා වූ විද්‍යුත් රසායන ක්‍රියාවලිය වෙනස් වේ. ස්නායු පද්ධතිය හරහා අවදානමකට සුදානම් වන ලෙස අනතුරු හැඟවීමත් සමග ඇඬුනලින්, කෝටිසෝල් වැනි හෝමෝන පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය තුළින් නිකුත් වීම ආරම්භ වේ. මෙම හෝමෝන

දීර්ඝ කාලීනව නිකුත්වීම ශරීරයට අහිතකර වන අතර නිරන්තරයෙන් භාවනාව පුරුදු කිරීම තුළින් ආතතියෙන් මිදීමට හැකියාව ලැබේ.⁹

භාවනාව පුද්ගලයාගේ මොළය හා සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේදැයි සිදු කර තිබෙන පර්යේෂණ අතර ඇමිග්ඩලා (amygdala) ක්‍රියාකාරීත්වය හා සම්බන්ධව සිදු කර තිබෙන පර්යේෂණ වැදගත් වේ. ඇමිග්ඩලා යනු පුද්ගලයාගේ මොළයේ විත්තවේග, මතකය, ආරක්‍ෂාව හා සම්බන්ධව ක්‍රියාත්මක වන කොටසකි. අනතුරක සංඥාවක් දුටු සැනින් ක්‍ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වී පුද්ගලයාට පහර දීමට හෝ පලායාමට පොළඹවන්නේ ඇමිග්ඩලා විසිනි. එහෙත් ඇමිග්ඩලා තුළ පවත්නා වූ දුර්වලතාවක් නම් අවස්ථානුකූලව නිවැරදිව අනතුර පිළිබඳව තීරණය නොකර ක්‍ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වීමයි. එහි ප්‍රතිඵලය නම් විත්තවේග ක්‍රියාකාරී වීම නිසා ක්‍ෂණික කෝපය, බිය හේතු කොටගෙන ගැටුමකට පෙළඹීම මෙන්ම කාංසාව ආතතිය වැනි තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීමයි. තීන්දු තීරණ ගැනීමේදී මොළයේ පවත්නා තවත් වැදගත් කොටසක් නම් prefrontal cortex නමින් හඳුන්වන පූර්වලලාට කණ්ඩකාවයි. මේ තුළට ලැබෙන සංඥා නිවැරදිව හඳුනාගෙන නිවැරදි තීරණ ගත හැකි වුවත් ක්‍රියාත්මක වීමේදී ඇමිග්ඩලා තරම් වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට හැකියාවක් නැත. එබැවින් හදිසි තත්ත්වයක සංඥාවක් ලද විට පූර්වලලාට කණ්ඩකාව එය විග්‍රහ කරමින් සිටින අතර ඒ වන විටත් ඇමිග්ඩලා ප්‍රතිචාර දක්වා හමාරය. නමුත් දීර්ඝ කාලීනව භාවනාව ප්‍රගුණ කරන විට ඇමිග්ඩලා තුළ පවතින්නා වූ මෙම අනතුර නිවැරදිව හඳුනාගැනීමට පෙර අනවශ්‍ය ලෙස කලබලයට පත් වීම පාලනය වන බව සොයාගෙන ඇත. ඒ තුළින් පූර්වලලාට කණ්ඩකාවෙහි නිවැරදි ක්‍රියාකාරීත්වයට අවස්ථාව උදා වේ. එසේම විපස්සනා භාවනාව ප්‍රගුණ කරන විට පූර්වලලාට කණ්ඩකාවෙහි වර්ධනයක් සිදුවන බව සොයාගෙන ඇත.¹⁰

තවත් පර්යේෂණයකින් අනාවරණය කරගෙන ඇති පරිදි භාවනාව තුළින් මොළයේ පවත්නා gray matter වැඩි කරන අතර ඒ තුළින් මොළය වයසට යාම පමා කරයි. දෛනිකව වසර තුනක් ශෛන් භාවනාව ප්‍රගුණ කරන පුද්ගලයන් යොදාගෙන සිදු කර තිබෙන පර්යේෂණයකින් මෙම තොරතුරු අනාවරණය කරගෙන ඇත.¹¹

මොළයේ වම් අර්ධගෝලය තොරතුරු විශ්ලේෂණය හා තාර්කික ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන අතර දකුණු මොළය භාවාත්මක සිතුවිලි, අවාචික දැනුවත්භාවය, විත්තවේග පාලනය වැනි කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. ඇතැම් විට දකුණු මොළය තුළ අධික සංකල්ප හා කාංසාව වැනි දුර්වලතාවන් දැක ගත හැකිය. සතිපට්ඨාන භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් මෙම කලබලකාරී ස්වරූපය පාලනය කර නිවැරදිව දකුණු මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වාගෙන යාමට හැකියාව ලැබෙන බව සොයාගෙන ඇත.¹² එසේම විත්තවේග පාලනය වීම හා ඇඬුනලින් වැනි හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම අඩු කර ආතතිය අවම කර නිරෝගි පුද්ගලයෙකු වීමට දකුණු මොළයේ සංසුන් භාවය හේතු වේ.¹³ සතිපට්ඨාන භාවනාව දිනකට විනාඩි 20 බැගින් දින හතරක් එක දිගට සිදු කිරීම තුළින් ප්‍රජානනයේ සැලකිය යුතු වෙනස්කම් සිදු වී ඇත.¹⁴

මේ ආකාරයට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම මූලික කර ගෙන ලෝකයේ විවිධ පර්යේෂණ සිදු කර ඇති අතර ඒවා තුළින් කායික හා මානසික සංවර්ධනය උදෙසා සැලකිය යුතු මට්ටමක දායකත්වයක් ලබා දෙන බව පැහැදිලි වේ. එපමණක් නොව මෙම පර්යේෂණවල වර්ධනයක් වර්තමානයේ දැක ගත හැකි වේ. භෞතික සංවර්ධනයේ එකම මිණුම්දණ්ඩ වශයෙන් සැලකූ බටහිර භෞතික දර්ශනය තුළින් බොහෝ දෙනෙකු හෙම්බත් වී සිටින බවක් පෙනේ. ඇතැම් බටහිර පිරිස් ලෞකිකත්වයෙන් මිදෙමින් ආධ්‍යාත්ම ගවේෂණ කිරීම සඳහා පෙරදිගට පැමිණීමේ

ප්‍රවණතාවෙන් ඒ බව තහවුරු වේ. අද වන විට Spiritual all Intelligence සංකල්පය බටහිර ආරම්භ වී ඇත. එහෙත් ලංකාවේ ජීවත් වන අප මේ පිළිබඳව එතරම් සැලකිල්ලක් නොදක්වයි. එයට හේතුව අප බුදුදහම නමින් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ සාම්ප්‍රදායික ආගමික පූජා චාරිත්‍ර සමුදායක් පමණි. භාවනා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වුවද ඒවායෙහි විධිමත් බවක් නොපෙනේ. භාවනාව යනු දෛනික ජීවිතය හා සම්බන්ධ කර ගෙන ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රමවේදයක් බව සාමාන්‍ය ජනතාවට අවබෝධ කර දීම තුළින් අවම වශයෙන් ලෙඩ රෝග තුළින් හෝ තරමක් ඇත් කර තැබිය හැකිය.

ආන්තික සටහන්

- 1 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>
- 2 Oxford dictionary. 2005. p. 954
- 3 *Abhidhammatthavibhāvinītikā: Vithimuttaparicchedavaṇṇanā.* Chattha Sangayanā Tipitaka.
- 4 De Silva, P. 1991. *Buddhist psychology: a review of theory and practice.* Current Psychology: Research and Reviews, Vol.9, No.3. 3:236-254
- 5 Kwee. G.T., Gergen, Kenneth J., Kodhinikawa, Fusako, Ed. 2006. *Horizons in Buddhist Psychology.* USA: Taos Institute Publications. P.61
- 6 Deathrage, G. 1975. The Clinical Use of Mindfulness Meditation Techniques in Short-term Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology.* 7:133-143
- 7 Health Benefits of Meditation. (<http://foodmatters.tv/articles-1/7-health-benefits-of-meditation>)
- 8 The Science of How Meditation Changes Your Brain.(<http://www.squidoo.com/contemplative-neuroscience>)

- 9 Seaward, Brian. 2006. *Managing stress: principles and strategies for health and wellbeing.* Massachusetts: Jones & Bartlett Learning, Sudbury. pp. 354-355
- 10 Cary Cherniss, Daniel Goleman. (2001). *The emotionally intelligent workplace.* San Francisco: jossey-bass, awiley company. pp. 180-185
- 11 For the study where Zen meditation impacted gray matter, see: G. Pagoni and M. Cekic, 'Age Effects on Gray Matter Volume and Attentional Performance in Zen Meditation', *Neurobiology of Aging*, 2007, 28(10), 1623- 1627.
- 12 The neuroscience of mindfulness. (<http://www.mindfulnet.org/page25.htm>)
- 13 Cognition Improved By Mindfulness Meditation. (<http://www.medicalnewstoday.com/releases/185580.php>)