

මනෝ විද්‍යාව

# භාවනා කිරීමෙන් මානසික රෝග වැළඳේ ද?

**ව**ර්තමානයේ භාවනා කිරීම පිළිබඳ උනන්දුවන අය සුලබ ය. භාවනා මධ්‍යස්ථාන රටේ නොයෙකුත් ප්‍රදේශවල, එනම් නාගරික ගම්බදව හා වනගත ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබෙන අතර, ඊට උපදෙස් දෙන්නන් අතර බොද්ධ භික්ෂූන් මෙන් ම ගිහියන් ද සිටී. බොහෝ දෙනෙක් වැඩි වශයෙන් භාවනාව ගැන උනන්දු වන්නේ තමන් කිසියම් මානසික ගැටළුවකට මුහුණ දුන් විට ය. මෙරට මනෝවෛද්‍ය අංශයට පැමිණෙන මානසික රෝගීන්ගෙන් කිසියම් පිරිසක් එසේ පැමිණීමට පෙර භාවනා කිරීමට උත්සාහ දරා ඇති බව අපට දැන ගන්නට ලැබේ. මානසික රෝගයක මූලික අවස්ථාවේදී භාවනා කිරීමට ගොස් රෝගය උත්සන්න වූ විට ප්‍රදර්ශිත අසාමාන්‍ය හැසිරීම් ආදිය නිසා, භාවනා කළ විට සමහර අය මානසිකව රෝගී වන බවට මතයක් ද පැතිර ගොස් තිබේ.

භාවනා ඇතුළු අනෙකුත් මතස්‍ය හැඩගස්වන ක්‍රමවල ඉතිහාසය දෙස බැලූවොත් එය මීට අවුරුදු 4000-5000 පමණ අතීතයේ, එනම් බුදුන්ගේ කාලයට අවුරුදු 2000 පමණ පෙර පැවති ඉන්දු නදී සහායවය හෙවත් මොහෙන්දෙරාහෝ - හරප්පා යුගය තෙක් දිව යන බව පෙනේ. ආර්යයන්ගේ සංක්‍රමණයෙන් පසු මෙම ශිෂ්ටාචාරය බිඳ වැටී ඇති අතර ඉන්පසු ඇතිවූ වෛදික - බ්‍රාහ්මණ යුගයේදී මිනිස්සු දේවවාදී සංකල්ප සහිතව යාගහෝම පැවැත්වූවන් වූහ. මින් අනතුරුව ඇතිවූ අරණ්‍යක - උපනිශද්‍යුගවලදී බුද්ධිමත් පිරිස් දේව වාදය අතහැර භාවනා හා යෝගී ක්‍රම භාවිතය ආරම්භ කළහ. බුදුන් උපදින කාලයේ දී පවා මෙවන් ක්‍රම උතුරු ඉන්දියාවේ ප්‍රචලිතව පැවති බව පෙනේ.

භාවනා ක්‍රම රැසකි. නොයෙකුත් භාවනා ක්‍රම යම් යම් විශ්වාස මුල් කොට ගෙන පැවතුන ද ඒවා අතර යම් යම් පොදු ලක්ෂණ ද තිබේ. පහත දැක්වෙන කරුණු නොයෙකුත් භාවනා ක්‍රම (ඉංග්‍රීසි Meditation යන වචනය) වලට පොදු බවට බටහිර මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යා ග්‍රන්ථයක සඳහන් කර තිබේ.

මනෝ රෝගී සරත් පඬුවාවල

- (1) මතස්‍ය සැහැල්ලු කිරීම සම්බන්ධයෙන් හා අස්වාස ප්‍රශ්නය කිරීමේ වේගය හා ගැඹුර යම් පිළිවෙලකට කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් තිබීම
- (2) යමෙකුගේ මතස්‍ය හටගැනෙන සිතුවිලි හා බාහිර ලෝකය පිළිබඳ ඇති අවධානය

එය එකිනෙකා අතර භාවනාව සම්බන්ධයෙන් අන්‍යෝන්‍ය උනන්දුවක් වර්ධනය කරවයි. බොද්ධ දර්ශනයෙහි සමථ හා විදර්ශනා භාවනා ගැන සඳහන් වේ. කෙසේ නමුත් බුදුන්ගේ දේශනා වලට අනුව වඩාත් පැහැදිලිව සඳහන් වන්නේ විදර්ශනාව ගැන ය.



- වෙනතකට යොමු කරවීම - සමහර විට මෙය තවන තවන කියනු ලබන වචනයක් හෝ වාක්‍යයක් (මන්ත්‍රම්) වෙත අවධානය යොමු කරවීමෙන් කරනු ලැබේ.
- (3) සාමාන්‍යයෙන් මෙම ක්‍රියාවලිය (භාවනාව) යමෙකුගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වලට බාහිරව එනම් මතස්‍ය නිසල බව රඳවා ගත හැකි අවස්ථාවලදී කිරීම
- (4) භාවනා කරන පුද්ගලයා, තවත් මේ ගැන තදින් විශ්වාස කරන කණ්ඩායමකට සම්බන්ධව මෙම කාර්යයෙහි නිරත වන අතර

විදර්ශනා භාවනාව බුදු දහමට විශේෂිත වූවකි. සමථ යනු යම් බාහිර හෝ මතස්‍ය ඇති යම් උත්තේජයක් කෙරෙහි සිත යොමු කර කරනු ලබන භාවනාවක් වන අතර විදර්ශනාව යනු තමන්ගේ හැඟීම්, දැනුම් හා ක්‍රියාකාරකම් ගැන දැනුවත්වීම (Self Awareness) මගින් කරනු ලබන භාවනාවකි. බුදුදහමෙහි සඳහන් සමථ භාවනා අතර, මොනේරි භාවනාව බුද්ධානුස්සති භාවනාව (බුදුගුණ සිහි කිරීමෙන්) ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති (නමාගේ කය වචන දෙකේ

හැසිරීම තේරුම් ගැනීම) වානානුස්සති (අනුන්ට කරන කැප කිරීම පරිත්‍යාග කිරීම කෙරෙහි අවදියෙන් සිටීම) දේවානුස්සති යනාදී භාවනා වෙයි. මෙහි සඳහන් කළ සමථ භාවනාවන් කිරීම සඳහා යමෙක් මේවා ගැන තොරතුරු හොඳින් දැන යුතු අතර මතස්‍ය ද සසල බවින් තොරව තිබිය යුතු ය. විදර්ශනා භාවනා අතර ආභාපාන සති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාව ද වෙයි.

ආභාපාන සතියෙන් යමෙකුගේ ආශ්වාස, ප්‍රස්වාස ගැන අවදියෙන් සිටීමත් පිළිකුල් භාවනාවෙන් මිනිස් සිරුරේ කොටස් ගැන මෙතෙහි කර එහි අතන්‍ය බව සිහිකිරීම ද සිදු වෙයි. බොහෝ දෙනෙක් මෙම කරුණු ගැන දැනිති. ඒ නිසා මෙවන් භාවනා කිරීම සඳහා බුදු දහම ගැන දැනුමක් අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් මතස්‍ය සසල වූ තත්ත්වයක නොතිබිය යුතු ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට මෙරට වැසියන් පමණක් නොව පිටරටියන් ද පැමිණෙති. භාවනා කිරීමට ඉදිරිපත්වන මෙරට වැසියන් අතර නොයෙක් තරාතිරමිවල හා වයස් මට්ටම්වල ස්ත්‍රී පුරුෂයින් වෙති. ඉහත සඳහන් කළ පරිදි මෙම අයගෙන් සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් මානසික ප්‍රශ්න වලින් පීඩා විඳින්නන් ය. මින් කොටසක් උග්‍ර මානසික රෝගයක් වන හින්තෝන්මාදයේ මූලික ලක්ෂණවලින් පෙළෙන්නන් ය. අනෙකුත් අය අතර බලාපෙරෙන්නු සුන්වීම නිසා හා වස්තුව තත්ත්වය තැනිවීම නිසා දුකට පත් වූවන්, පවුලේ ප්‍රශ්න හා තනිකම ඇතුළු අනෙකුත් සමාජීය ගැටළුවලින් පෙළෙන්නන් වෙති. හින්තෝන්මාදයෙන් පෙළෙන්නන්ගේ මූලික ලක්ෂණ අතර අසාමාන්‍ය සංවේදන මුල් තැනක් ගනී.

මෙම ලක්ෂණවලින් පෙළෙන පුද්ගලයා මූලික අවස්ථාවේදී මේ සම්බන්ධයෙන් කිසිවෙකුට නොපවසන අතර ඒවා පාලනය කර ගැනීමේ ක්‍රම ගැන උනන්දු වෙයි. මේ නිසා කිසිදු ආගම ගැන උනන්දු නොවූ අය පවා අගමික පොත්පත් ආදිය කියවීමටත්, ආගමික කටයුතුවලට මුල් තැනක් දීමටත් පෙළඹෙති. තවත් අය මනෝවිද්‍යාව සම්බන්ධ පොත්පත් කියවීමට උනන්දු වෙති.

ආගමික කටයුතු කෙරෙහි උත්සුක අය භාවනා කිරීමට ද උත්සහ කරති. සැබැවින් ම ඔවුන්ගේ අරමුණ වන්නේ කිසියම් භාවනාවක් මගින් තමා අත්දකින (ඒවා හටගන්නේ කෙසේදැයි නොදන) අසාමාන්‍ය සංවේදන වලින් මිදීමට උත්සාහ කිරීම යි. ඇත්තෙන් ම මෙය තිෂ්ඨල ක්‍රියාවකි. මෙවැනි රෝගවලින් පෙළෙන පිටරැටියන් භාවනා කිරීමට උත්සාහ ගනිමින් සිටියදී රෝගය උත්සන්න වීමෙන් පසු මෙරට මනෝවෛද්‍ය ඒකකවලට ඇතුළු කළ අවස්ථා අප දැක තිබේ. හිත්තෝන්මාදයේ මේ ලක්ෂණ පාලනය කිරීමට වර්තමානයේ අතිවාරයෙන් ම ප්‍රතිසයිකෝසික ඖෂධ භාවිතා කළ යුතුම ය. මක්නිසා ද යත් එය මොළයේ ස්නායු සෛල පද්ධතිවල ජෛව රසායනික ක්‍රියාකාරීත්වයේ තදබල වෙනසක් නිසා හටගන්නක් බැවිනි. භාවනා මධ්‍යස්ථානවල උපදේශකවරුන් සමහර අවස්ථාවල දී මෙවැනි පුද්ගලයින් භාවනා කිරීමෙන් වලක්වා මනෝවෛද්‍යවරුන් කරා එවන අවස්ථා තිබුණ ද සමහර උපදේශකයින් මේවා හඳුනා නොගනිති.

භාවනාව සඳහා පැමිණෙන අත් අය අතර සසල වූ සිත් ඇත්තන් ද දුකට පත්වූවන් ද, ශෝකයෙන් රෝගී වූවන් ද වෙති. තමා ජීවත්වන පරිසරයේ ඇති යම් පීඩාකාරී බවක් නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට පැමිණෙන සමහර පුද්ගලයින්ට තමන්ගේ පරිසරය වෙනස්වීම නිසා මතසට යම් සහනයක් ලැබිය හැකි ය. නමුත් බලාපොරොත්තු කඩවීමක් හෝ වෙනයම් මානසික ප්‍රශ්නයක් නිසා ඇති වූ මානසික පීඩාකාරී තත්ව මෙවන් මධ්‍යස්ථානවලට පැමිණීමෙන් වෙනස් නොවන අතර, භාවනා මගින්ද සහනයක් නොලැබේ. යමෙකුගේ මතසට යම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම් භාවනා කිරීම නොව එම ප්‍රශ්නය කාරණා කාරණා දත් අයෙකුට ප්‍රකාශකර එය නිරාකරණය කර ගන්නා අයුරු සාකච්ඡා කිරීම ඇතුළු වැඩි පිළිවෙලක් මගින් මතස සහනයට පත්කර ගැනීම යි. බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබ ඇති සූත්‍ර බොහොමයක්, තමාට නොයෙකුත් අය විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද

ගැටළු සාකච්ඡා කරමින් ඒවාට දෙනු ලැබූ පිළිතුරු ය. නව ද හික්ෂුවකට තමාගේ මතසේ යම් ගැටළුවක් පැන නැග්ගේ නම් එය අත් හික්ෂුවකට ද ප්‍රකාශ කළ යුතු බව විනය පිටකයේ සඳහන් වේ.

නොයෙකුත් ගෞතික දේ ලබා ගැනීමේ ඉමක් කොතක් නොමැති ආශාවන් සහිතව අත් අය සතු දේ හා හැකියාවන් ගැන ජර්ෂ්‍යාවෙන් පෙළෙමින්, එකා පරයා අතෙකා තැගී සිටීමේ තරගකාරී බවකින් යුත් නුතන ජීවන රටාව, මිනිස් සිත නිතර සසල කරවයි. පීඩාවට පත් කරවයි. මෙවන් මානසික තත්ත්වල හිඳ බුද්ධි දර්ශනයෙහි සඳහන් භාවනාවල යෙදීම අපහසු කරුණකි. මක්නිසාදයත් භාවනා කිරීමට මනා හික්ෂමක් අවශ්‍ය නිසා ය. තදබල පීඩාවලදී මතස

**තමාට අයත් වස්තුව දේපළ හෝ තමා ආශාකරන වෙනයම් දෙයක් හැකිවූ විට මිනිස්සු ශෝකයට පත්වෙති. මෙය ස්වභාවයකි. මක්නිසාදයත් මිනිසුන් සෑමට භෞතික දේ ගැන ආශාවෙන් තොරවීම කළ නොහැකි දෙයක් බැවිනි. මෙය ස්වභාවයකි. මක්නිසාදයත් මිනිසුන් සෑමට භෞතික දේ ගැන ආශාවෙන් තොරවීම කළ නොහැකි දෙයක් බැවිනි. කෙසේ වුව ද තමා ලද දෙයින් සතුටු වීමත්, හැකිතාක් සරලව ජීවත්වීමට උත්සාහ කිරීමත් මගින් යමෙකුගේ සිත සසල වීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවෙයි. අනෙක් අය කරන සෑම දේම කිරීමට උත්සාහ කිරීම හා අත් අයට ඇති සෑම වස්තුවක් ම ලබා ගැනීමේ තණ්හාව අඩු වූ කළ මතසට ඇතිවන පීඩනය ද අඩු වෙයි. මෙවන් පුද්ගලයින්ගේ මතස හික්මවා ගැනීම ද පහසු ය. එවන් අයට විදර්ශනාව මගින් සමාධියකට සම වැදීමට (එනම් සිතුවිලි වලින් තොරව මතස තිසලව තබා ගැනීම) පහසු වනු ඇත. නිසසල මතසක සිතුවිලි පහලවීම අවම ය. නමුත් සසල වූ මතසේ වේගයෙන් සිතුවිලි පහල වන අතර මතස ද ඉබාගානේ යයි. සාංකාව, දුක් කණගාටු හා බිය සෑක ආදී ගැහීම ද මේ සමගම**

ලෙහෙසියෙන් හික්මවා ගත නොහැකි නිසා ය.

තමාට අයත් වස්තුව දේපළ හෝ තමා ආශාකරන වෙනයම් දෙයක් තැනිවූ විට මිනිස්සු ශෝකයට පත්වෙති. මෙය ස්වභාවයකි. මක්නිසාදයත් මිනිසුන් සෑමට භෞතික දේ ගැන ආශාවෙන් තොරවීම කළ නොහැකි දෙයක් බැවිනි. කෙසේ වුව ද තමා ලද දෙයින් සතුටු වීමත්, හැකිතාක් සරලව ජීවත්වීමට උත්සාහ කිරීමත් මගින් යමෙකුගේ සිත සසල වීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවෙයි. අනෙක් අය කරන සෑම දේම කිරීමට උත්සාහ කිරීම හා අත් අයට ඇති සෑම වස්තුවක් ම ලබා ගැනීමේ තණ්හාව අඩු වූ කළ මතසට ඇතිවන පීඩනය ද අඩු වෙයි. මෙවන් පුද්ගලයින්ගේ මතස හික්මවා ගැනීම ද පහසු ය. එවන් අයට විදර්ශනාව මගින් සමාධියකට සම වැදීමට (එනම් සිතුවිලි වලින් තොරව මතස තිසලව තබා ගැනීම) පහසු වනු ඇත. නිසසල මතසක සිතුවිලි පහලවීම අවම ය. නමුත් සසල වූ මතසේ වේගයෙන් සිතුවිලි පහල වන අතර මතස ද ඉබාගානේ යයි. සාංකාව, දුක් කණගාටු හා බිය සෑක ආදී ගැහීම ද මේ සමගම

පහල වේ. සිතීන් සසල වූ සිතක්, තීර්ග නදකර වාහනයක් තවත්වා ගන්නාක් මෙන් වහාම තිසල කළ නොහැකි ය. මෙවන් මතසක් එක්වරම විදර්ශනාවකට යොමු කිරීම අසීරු කරුණකි. කෙසේ වුවද කිසියම් ක්‍රමයක් මගින් මතස වෙනතකට යොමු කිරීම මගින් යම් පාලනයක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. යමක් හඬ නගා කීම, වෙනත් තදබල බාහිර උත්තේජයකට හිත යොමු කිරීම ආදිය මෙවන් කරුණු ය. නමුත් ඉතා උග්‍ර අත්දමින් සසල වූ සිත මෙවන් දෙයකින් ද පාලනය කිරීම අසීරු ය.

කෙසේ වුව ද යමෙක් හුස්ම ගැනීම කෙටි වෙලාවක් තවත්වා ගන්නා අයාසයක් යෙදවොත් (එනම් හුස්ම ගෙන පපුව පුරවා හෝ හුස්ම ඉවතට හෙලා) සිතුවිලි

**තමාට අයත් වස්තුව දේපළ හෝ තමා ආශාකරන වෙනයම් දෙයක් හැකිවූ විට මිනිස්සු ශෝකයට පත්වෙති. මෙය ස්වභාවයකි. මක්නිසාදයත් මිනිසුන් සෑමට භෞතික දේ ගැන ආශාවෙන් තොරවීම කළ නොහැකි දෙයක් බැවිනි.**

හා ගැහීමට බලපෑමක් ඇති කළ හැකි ය. හුස්ම ගැනීම හා හෙලීම ඉබේ සිදුවන්නක් වන අතර එය ජීවත්වීමට අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. සිතේ පවතින සෑම දෙයක් ම හුස්ම ගැනීමට යටතේ ය. මේ නිසා වරින් වර ඉහලට ගත් හුස්ම තත්පර 10 ක් පමණ කාලයක් අල්ලා සිටීමත් ආස්වාස ප්‍රස්වාස කිරීම මගින් සසල වූ මතසකට බලපෑමක් ඇති කර එය පාලනය කිරීමට හැකි ය. යෝගී ව්‍යායාමවල මෙම හුස්ම අල්ලා සිටීම අත්තර්ගතය. යෝගී ව්‍යායාමවල සඳහන් නොයෙකුත් ආසන වලදී (පද්මාසන, මයුරාසන, ගරුඩාසන ආදිය) මෙය භාවිත වේ. කෙසේ නමුත් තදින් හුස්ම අල්ලා සිටීම අස්වාභාවික වන අතර බුදුදහමට අනුව එය අත්පිකිල මඬානුයෝගී එනම් ශරීරයට යම් දුකක් ගෙන දෙන ක්‍රියාවක් විය හැකි ය. ධර්මය යනු පවතින දේ හා එහි යථා ස්වභාවය යි. එසේ හෙයින් හුස්ම ගැනීම ඉබේ සිදුවීමට ඉඩ හළ යුතු ය. එමනිසා බුහුදහමට අනුව භාවනා කිරීමට, ආශාවන් අවම කර සම්මා දිට්ඨි හෙවත් නිවැරදි දැකීම හා දැනීම ඇතුළු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඔස්සේ සම්මා සමාධි හෙවත් නිවැරදි සමාධියට එළඹිය යුතු ය.

මෙරට ශෝකයෙන් රෝගී වූවන් (විශාදයෙන් පෙළෙන්නන්) ගෙන් සමහරෙකුට ගිහිගෙය අතහැර මහණ වීමේ තැත්තම් භාවනා කිරීමට යාමේ අදහස් පහල වේ. (තමා සිත වෙලා ගත් දුක්බර බවින් මිදීමේ වේතනාවෙන්) මෙවැනි අයගේ මතස ශෝකජනක ගැහීමට මර වන අතර අගුහවාදී ගැහීම පෙරටු කොට යයි. අතීතයේ සිදුවූ සුළු වැරදි මහා පරිමාණයේ ඒවා ගැටියට අත් දකින අතර වර්තමානය කිසිවැඩකට තැනි එකකැසි ද අනාගතයේ දී විනාශ මුඛයට පත්වෙනැසි යන අදහස් ද පහල වේ. මෙවන් සමහරෙකුට දිවිනසා ගැනීමේ අදහස් පහල වන අතර සමහරුන්ට මහණ වීමට පෙර භාවනා කිරීමේ අදහස් ද පහල වේ.

සමහරු භාවනා කිරීම සඳහා පැමිණිය ද එසේ භාවනා කිරීමෙහි කිසිදු හැකියාවක් මොවුන්ට තැන. මෙබඳු තත්ත්වයෙන් පෙළෙන සමහරු විශේෂයෙන් මහඳු උදවිය පිළිකුල් භාවනාව කරන අවස්ථා අප නිතර දැක තිබේ. කලින් සඳහන් කළ පරිදි පිළිකුල් භාවනාව යනු මිනිස් කයෙහි අතීතය බවට මෙහෙහි කරන විදර්ශනා භාවනාවකි. මෙය බුදුන් වහන්සේ ගිහියන් සඳහා භාවිත කිරීමට දෙසුවක් නොවේ. ඇත්තෙන් ම මෙය සුදුසුවන්නේ රාගාධික සිත් ඇත්තවුන්ට ය. විශේෂයෙන් තරුණ පැවිද්දන්ට මෙය ඉතා සුදුසු වූවකි. මෙම භාවනාව මිනිස් සිරුර ඈට මස් ලොම් ආදියෙන් සැදුනක් බව මෙහෙහි කිරීම සිදුවේ. සිරුර ඈටමස් ලොම් ආදියෙන් යුක්ත බව හා එහි අතීතය බව කවුරුන් දන්නා දෙයක් වූව ද, බොහෝ දෙනෙක් කටයුතු කරන්නේ එවන් දෙයක් ගැන නොසිතා ය. මතස නිසල පුද්ගලයෙකුට එනම් සමාධියකට එළඹී පුද්ගලයෙකුට සිරුරේ මේ ගති ලක්ෂණ මෙහෙහි කළාට දුකක් හෝ පිළිකුලක් නොදනෙනු ඇත. එවන් පුද්ගලයෙකුට දුගඳ මළකුනක් ලග හිඳගෙන ආහාර ගැනීම පවා ප්‍රශ්නයක් නොවනු ඇත.

නමුත් මතස ශෝකයෙන් හෝ ඉවිජා හංගත්වයෙන් සසල වූවකුට ඉහත කී ලක්ෂණ මෙහෙහි කිරීමේ දී තදබල දුකක් හා පිළිකුලක් හට ගැනීමට පුළුවන.

මෙය ඔවුන්ගේ මනස නවදුරටත්  
 අයහපත් තත්ත්වයකට පත්කිරීමට  
 හේතුවනවා ඇත. මේ නිසා ඔවුන්  
 බරපතල ලෙස මානසිකව රෝගී  
 වීමට පුළුවන. අත්තෙත්ම ගිහියන්  
 (අධික රාගයෙන් පෙළෙන්නෙකු  
 හැර) පිළිකුල් භාවිතාව නොකළ  
 යුතු ය. ගිත්තුවක් වුවද කොච්ච  
 පෙළේ නම් භාවිතා කිරීමට උත්සාහ  
 නොකළ යුතු ය. සමහර හෙක්කි  
 තත්ත්වයන් කාලයත් සමග ඉබේ  
 තුනී වී යා හැකි නමුත් ඊට නසා  
 ගැනීමේ වේදනා සහිත දෙමිතස්  
 බවට ප්‍රතිකාර කළ යුතු ය. මේ  
 සදහා මාෂධ ප්‍රතිකාර තිබේ. මුඛ  
 මාර්ගයෙන් කිසිදු කුමක් බිමක්  
 නොගෙන පැත්තකට වී සිටින  
 විශාදයෙන් පෙළෙන්නකුගේ  
 තත්ත්වය මාරාන්තික විය හැකි  
 බැවින් ඊටුන්නෙකුට ප්‍රතිකාර  
 කිරීමේදී විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාරය  
 භාවිතා කිරීමට ද සිදුවිය හැකි ය.

කිසියම් ක්‍රමයකින් මනස නිසලව  
 තබාගත හැකිනම් ගරීර  
 ක්‍රියාකාරිත්වය අවම මට්ටමක  
 පවත්වා ගත හැකි ය. රුධිර  
 පීඩනය, තාපී වැටීමේ වේගය,  
 ස්වසන වේගය ආදී ක්‍රියාවන් අඩු  
 මට්ටමක පවතී. මේ නිසා හෘදය  
 පෙනහළු, ආහාර මාර්ගය ඇතුළු  
 අනෙකුත් අවයව මත පැටවෙන  
 බර අඩුවේ. ගරීරයට හානිදායක  
 රසායන ද්‍රව්‍යයන් නිපදවීම අවම  
 වේ. බුදුදහමට අනුව කාමටන්ද  
 හෙවත් පංචේන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ  
 ආශාව, ව්‍යාපාද හෙවත් කෝපය  
 වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව හා බිය,  
 හිතමිද්ධි හෙවත් අලසබව හා  
 උනන්දු තුනීකම උද්දස්ථ  
 තුක්කුප්ව හෙවත් මනසේ ඇතිවන  
 තුකුස හා පපුතුළුම, විචිකිචිත  
 හෙවත් පැකය යන කරුණු මනස  
 සසල කරවයි. මෙම කරුණු  
 පහෙන් මිදීම මනස නිසල කිරීමට  
 හෙවත් සමාධියකට පත්වීමට  
 හේතුවෙයි.

භාවිතා කිරීමෙන් මානසික රෝග  
 ඇති නොවේ. නමුත් මනස පීඩාවට  
 පත්වුවකු හෝ මානසික රෝගයක  
 මූලික ලක්ෂණවලින් පෙළෙන්නකු  
 භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කිරීමට  
 යාමේ දී කාලයත් සමග රෝගය  
 උත්සන්න වීමක් හෝ භාවිතා ක්‍රමය  
 නිසා රෝගය උත්සන්න වීමක් හෝ  
 ඇති විය හැකි බව ඉහත සදහන්  
 කළ කරුණු කියවීමෙන් ඔබට  
 පැහැදිලි වෙනවා ඇත.

