

# दीर्घरोगीहरूमा विपश्यना ध्यानको प्रभावकारिता

<https://doi.org/10.3126/lumbinip.v11i01.93818>

लक्ष्मण विश्वकर्मा\*

Submitted: 27 January, 2026 || Reviewed: 13 March, 2026 || Revised: 26 March, 2026

## सारसंक्षेप

“दीर्घरोगीहरूमा विपश्यना ध्यानको प्रभावकारिता” विषयमा केन्द्रित यस अनुसन्धानको मुख्य उद्देश्य विपश्यना ध्यानले दीर्घरोगीहरूको मानसिक तनाव र शारीरिक पीडामा पारेको प्रभावको विश्लेषण गर्न र विपश्यना ध्यान अभ्यासको नियमितता र रोग सुधारबिचको सम्बन्ध पत्ता लगाउनु हो। उक्त उद्देश्य प्राप्त गर्न विपश्यना ध्यानले ध्यानकेन्द्रमा आउने दीर्घरोगीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा के प्रभाव पार्छ? विपश्यना ध्यानको नियमितता (Frequency) र स्वास्थ्य सुधारको परिणाम (Outcome) बिच के सम्बन्ध छ? विपश्यना ध्यानले रोगीहरूको जीवनमा कसरी परिवर्तन ल्याउँछ? विपश्यना ध्यानको अभ्यास दीर्घरोगीहरूका लागि किन आवश्यक छ? जस्ता अनुसन्धानात्मक प्रश्नहरू समावेश थिए। यस अनुसन्धानमा मिश्रित विधिको प्रयोग गरिएको छ। परिमाणात्मक जानकारीका लागि प्रश्नावलीमा लिकर्ट स्केल, पि.एस.एस. साधन र अन्तर्वार्तामा नोट टेकिंग प्रयोग गरिएको छ। यो अनुसन्धानबाट अनुसन्धानात्मक प्रश्नका जवाफमा दीर्घरोगीहरूको शारीरिक पीडामा कमी र मानसिक तनावमा सुधार तथा जीवनशैलीमा परिवर्तन भएको पाइएको छ। निक्चौलमा भन्नुपर्दा “दीर्घरोगीहरूमा विपश्यना ध्यानको प्रभावकारिता” अध्ययनमा विपश्यना ध्यानले दीर्घरोगीका के प्रभाव पार्छ, किन पार्छ र कसरी पार्छ भन्ने कुरालाई हेरिएको छ। यस अध्ययनले विपश्यना ध्यानका क्रममा पाइने फाइदाहरू दीर्घरोगीका लागि शारीरिक र मानसिक रूपमा उपयोगी ठहर गरेको छ। ध्यानमा सहभागी भएका ६८० व्यक्तिहरूमध्ये २० वर्षदेखि ५० वर्षसम्मका ३५ जना दीर्घरोगीहरूमा गरिएको यो अध्ययनमा विपश्यना ध्यानको निरन्तर अभ्यासले शारीरिक पीडा र मानसिक तनाव घटाउने तथा जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउने कुराको दावी गरिएको छ।

शब्द कुञ्जिका: दीर्घरोग, ध्यान, संवेदना, पञ्चशील, जीवनशैली, नियमित अभ्यास र निरन्तर प्रभाव

## विषय परिचय

दीर्घरोगीमा विपश्यना ध्यानको प्रभावको अध्ययनका क्रममा तीन पक्ष बारे जानकारी राख्ने प्रयास गरिएको छ। ति हुन्: विपश्यना, ध्यान केन्द्र र दीर्घरोग। यहाँ तीनै पक्षको चर्चा गर्न सान्दर्भिक ठानिएको छ। विपश्यना ध्यान एक प्राचीन ध्यान विधि हो। विपश्यनालाई पाली भाषामा विपश्यना भनिन्छ। विशेष रूपले वस्तु व्यक्ति र स्थितिलाई हेर्ने प्रज्ञा नै विपश्यना हो। पालि भाषामा वस्तुस्थितिलाई जस्ताको तस्तै हेर्नु हो भन्ने अर्थ हुन्छ (शाक्य ६७)। लगभग २६ सय वर्ष अगाडि भगवान् बुद्धले प्रयोग गर्नुभएको थियो। सर्वप्रथम उनले बाल्य अवस्थामै जामुनको रुखको फेदमा राजा शुद्धोदनको हलो महोत्सवको समयमा समथ ध्यानको प्रयोग गरेको मानिन्छ। उनले ३५ वर्षको उमेरमा विपश्यना ध्यानको पुनः खोज गरी ज्ञान प्राप्त गरेका हुन्। यस ध्यानको मुख्य उद्देश्य ज्ञान पत्ता लगाएका थिए (अधिकारी ५०)। उनले आफूभित्रै देख्नुपर्छ भन्ने अध्ययन मनन् गरे। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा उनले वस्तुलाई जस्ताको त्यस्तै देखे। यसरी उनले चार आर्य सत्य दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःखको अन्त्य छ र दुःख अन्त्यको मार्ग छ भन्ने कुरा पत्ता लगाए। अष्ट मार्गहरूमा उनले सही दृष्टिकोण, सही संकल्प, सही वचन, सही कर्म, सही आजीविका, सही प्रयास, सही स्मृति र सही ध्यान भनेर पत्ता लगाए। विपश्यना ध्यानले साधकको मन र शरीरको परिवर्तनशील स्वभावको निरीक्षण गर्दछ। विपश्यना

\* laxman203111@gmail.com (Student, LBU)

ध्यानले मानसिक अशुद्धिहरूलाई पगाल्छ र मन प्रेम तथा करुणाले भरिन्छ । विपश्यना ध्यानको अभ्यास, शील र समाधि तथा प्रज्ञाको सिद्धान्तमा रहेर गर्ने गरिन्छ । शीलान्तर्गत पञ्चशीललाई साधकले आत्मसात् गर्नु पर्दछ । समाधिअन्तर्गत विपश्यना ध्यानका चरणहरू छन्, त्यसको पालना र अभ्यासहरू गरिन्छ । प्रज्ञाअन्तर्गत करुणा र मैत्री भाव जगाउने कार्यमा चित्तलाई एकाग्र गरिन्छ (आचार्य २१-३४) । यसको अभ्यासले व्यक्तिलाई आफ्नो पीडा, कष्ट र मानसिक तनावलाई बुझ्न तथा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याएको हुन्छ (गोयन्का ९४) । हरेक बिरामीहरूले पीडाका साथै मानसिक तनाव पनि बेहोरिरहेका हुन्छन् । त्यस्ता बिरामीहरूका लागि दुखाई कम गर्ने, सुजन कम गर्ने, निन्द्रा लगाउने, खुसी पार्ने जस्ता गुण भएका औषधिहरूको उपचारले केवल शारीरिक दुखाई र क्षणभरको आनन्दलाई मात्र लक्षित गर्न सक्छ । तर विपश्यना ध्यानले ति बिरामीहरूको जीवनको अन्तिम चरणसम्ममा सहयोग पुऱ्याउन सक्दछ ।

दीर्घरोगीमा ध्यानको प्रभावकारिता हेर्न इलाम विपश्यना ध्यानकेन्द्रलाई छनोट गरिएको छ । यो केन्द्र नेपालको पूर्वी पहाडी भेगमा पर्दछ । इलाम जिल्लाको फिक्कल बजारदेखि १.५ कि.मि. पूर्वमा यो केन्द्र अवस्थित छ । यो केन्द्र ५६ रोपनी जग्गामा रहेको छ । ११ सदस्यीय सञ्चालक समिति रहेको यो केन्द्र सुव्यवस्थित छ (स्थलगत अध्ययन, २९ कार्तिक २०८१) । मानसिक वा आध्यात्मिक समस्याहरूका लागि वैकल्पिक उपचारको अभाव भएको अहिलेको अवस्थामा विपश्यना ध्यानले मानसिक शान्ति, आत्म सजगता, शारीरिक पीडा कम गर्नमा सहयोग मिलेको छ । यसले आफूलाई सम्हाल्ने र जीवनको अन्तिम चरणमा रहेका चुनौतीहरूलाई सामना गर्न मनोबल दिन्छ । हालसम्म विपश्यना ध्यान र दीर्घरोगका बारेमा सीमित अनुसन्धानहरू मात्र भएका छन् । तर नेपालको सामाजिक परिवेशमा विपश्यना ध्यानले ध्यान गर्ने दीर्घरोगीहरूको स्वास्थ्यमा के प्रभाव पारेको छ भन्ने विषयमा अध्ययन भएको देखिएको छैन । त्यसकारण यस अध्ययनले दीर्घरोगीको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सम्भावित तनाव, क्रोध र नकारात्मक भावनालाई घटाई प्रभावकारिताबारे थप जानकारी दिनेछ भन्ने दाबी गरिएको छ । यो अनुसन्धानले ध्यान अभ्यासलाई स्वास्थ्य सेवामा समाहित गर्ने सम्भावना अध्ययन गरेर उपचारको थप र समग्र दृष्टिकोण प्रदान गर्ने मार्ग खोलेको छ ।

दीर्घरोगलाई दुःखको रूपमा लिन सकिन्छ । बुद्धले जन्मनु, रोगी हुनु, बुढो हुनु, मर्नु जस्ता कुराहरूलाई दुःख भनेका छन् । मानिसले जन्मदैँ दुःख साथै लिएर आएको हुन्छ । यो दुःख शारीरिक र मानसिक रूपमा भोग्ने पर्छ । सबै रोगहरू पीडादायी हुन्छन् भन्ने कुरा बुद्धको समयमा पनि जनविश्वास थियो । त्यो बेला दीर्घरोगका रूपमा मधुमेह रोग पनि थियो । अरू रोगभन्दा यो रोग कम पीडादायी मानिन्थ्यो । त्यस समयमा बिफर, कुष्ठरोग, मूसाबाट हुने प्लेगरोगलगायतका पाँच रोग ठूला रोग मानिन्थ्यो (पौड्याल २७३-८०) । दीर्घरोग निरन्तर लामो समयसम्म रहने रोग हो । प्रायः रोग जब दुई वा तीन महिनाभन्दा बढी समय रहन्छ, त्यसलाई दीर्घरोग भन्ने गरिन्छ । दीर्घरोग सर्ने र नसर्ने स्वभावका रोगहरू हुन सक्छन् । नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले दीर्घरोगलाई नसर्ने रोगहरूको वर्गमा राखेर परिभाषित गरेको छ, जसमा मुटु रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दम, क्यान्सर, थाइराइडिज्म र मानसिक रोगहरू समावेश छन् (इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा) । विपश्यना ध्यान विधिले यी रोगहरूबाट प्रभावित व्यक्तिहरूमा उत्पन्न शारीरिक दुखाई र मानसिक तनावलाई कम गरी स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सहयोग पुऱ्याउने जिकिर यस अनुसन्धानमा गरिएको छ ।

## पूर्वसाहित्य समीक्षा

“दीर्घरोगीहरूमा विपश्यना ध्यानको प्रभावकारिता” विषयमा अध्ययन गर्न तथा नतिजाको खोज गर्न लागि यसै शीर्षकसित सम्बन्ध राख्ने केही पूर्वसाहित्यको समीक्षा निम्नानुसार गरिएको छ ।

प्रविनकुमार र उनका साथीले बृहत् अध्ययनको प्रयोग गरी अनुसन्धान गरेका हुन् । लेखकबाट यहाँ सोपानको रूपमा विपश्यनाले स्वास्थ्यमा गर्ने फाइदालाई देखाउन खोजिएको छ (५५-५८) । विपश्यना ध्यानको नियमित अभ्यासले हरेक मानिसलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त राखी गुणस्तरीय जीवन जीउन सहयोग गर्दछ भन्ने कुरा अध्ययनमा पाइए पनि दीर्घरोगीमा देखिने प्रभावबारे अध्ययनको अभाव छ । यसलाई पनि दीर्घरोगीको जीवनशैली परिवर्तनबारे खोजी गर्न सहायक सामग्रीको रूपमा लिएको छ ।

रञ्जित कुमार नुकाठोतीको “द इम्प्याक्ट अफ विपासना मेडिटेसन अन स्ट्रेस एण्ड एन्जाइटी: माइ क्लिनिकल एक्सपेरिएन्स” अध्ययनमा निदान अनुभव (Clinical Experience) लाई प्रयोग गरिएको छ । यस अध्ययनमा उल्लेख गरिएअनुसार विपश्यना ध्यानले शारीरिक चोटपटकमा भएको दुखाइलाई कम गर्न र छिटो निको पार्न मानसिक रूपमा शक्ति प्रदान गर्दछ । जगत्मा शक्तिलाई नाश गर्न सकिन्न तर परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई आधार मानेर दिमागमा त्यो शक्ति संचित भएर रहेको हुन्छ जसले विपश्यना ध्यानको माध्यमले दुखाइबाट मुक्त गर्न र घाउलाई तीव्र रूपमा निको पार्न तागत दिन्छ भन्ने कुरा अध्ययनमा भनिएको छ । यस अध्ययनमा दुखाइ कम गर्ने औषधि र घाइते छालामा प्रयोग गर्ने मलहमहरूको प्रयोग निषेध गरिएको थियो । मानसिक चिन्ता र तनावलाई शुन्य तुल्याउँदा प्रतिरक्षा प्रणाली विकास हुन्छ । दुःख अनित्य भएकोले शारीरिक दुखाइ पनि हटेर जान्छ भन्ने कुरालाई प्रमाणित गरिएता पनि यो अध्ययनमा शारीरिक र शीघ्र चोटपटकको कुरा मात्र रहेकोले दीर्घरोगसम्बन्धी अभाव छ (२७३३-४०) । यसलाई यो अध्ययनमा शारीरिक प्रभावको खोजी गर्न प्रयोग गरिएको छ ।

संग्राम जी. पाटिलले “इफेक्टभनेस अफ माइन्डफुलनेस मेडिटेसन (विपासना) इन द मेनेजमेन्ट अफ क्रोनिक लो ब्याक पेन” मा गुणात्मक अध्ययन गरेका छन् । विपश्यना ध्यानपछि बिरामीले पुरानो ढाड दुखाइमा उल्लेखनीय कमी आएको प्रमाण उनले प्राप्त गरेका थिए । पीडालाई “अब्जर्भ वीदाउट रियाक्सन” गर्ने प्रवृत्तिले मानसिक प्रतिक्रिया कम ग-यो र ध्यान अभ्यासपछि बिरामीले सामान्यतया लिइरहेको दुखाइ कम गर्ने औषधिको प्रयोग घटाएको रिपोर्ट यस अध्ययनमा गरिएको थियो । यस अध्ययनमा बिरामीका लागि गैर औषधि उपाय (Non-Pharmacological Therapy) का रूपमा उपयोगी हुन सक्छ भनिएको छ (१५८-६३) । दीर्घरागको दुखाइको अध्ययन भएपनि मानसिक प्रभावहरूको अध्ययन कम छ । अध्ययनमा विपश्यना ध्यानले औषधिको प्रयोग बिना नै शारीरिक दुखाइ कम हुने प्रभाव हेर्न पाटिलको यो अध्ययनलाई प्रयोग गरिएको छ ।

माधव गोयल र अन्यले “मेडिटेसन प्रोग्राम्स फर साइकोलोजिकल स्ट्रेस एण्ड वेल-बिइंग: अ सिस्टेमाटिक रिभ्यु एण्ड मेटा-अनालाइसिस” मा सिस्टेमाटिक रिभ्यु र मेटाएनालाइसिस विधि प्रयोग गरेका थिए जसमा १८,७५३ अध्ययनहरूको प्रारम्भिक खोजीपछि मापदण्ड पूरा गर्ने ४७ परीक्षणहरू समावेश थियो । यसमा ३५१५ जना सहभागी थिए । यी सहभागीहरूलाई सजगता र शान्तभाव ध्यानमा केन्द्रित गराइएको थियो भने ध्यान अभ्यास गर्ने समूहहरूको नतिजा उपचार लगायतका कुनै पनि हस्तक्षेप नभएको समूहसँग तुलना गरिएको थियो । यसरी तनाव मापन, चिन्ता, डिप्रेसन र अन्य मानसिक स्वास्थ्य सूचकहरूको प्रभाव मापन गरिएको थियो । यो

अध्ययनमा दबाव र चिन्ता कम गर्ने प्रभाव देखियो । दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक प्रभाव देखिएको थियो (३५७-६८) । गोलको यो अध्ययनले पनि दीर्घरोगीबारे छुटाएको देखिन्छ । मेरो अनुसन्धानमा विपश्यना ध्यानले दीर्घरोगीलाई रोगप्रति चिन्ता कम गर्न गोलको यो अध्ययनले सहयोग भने पुगेको छ ।

“विपासना एण्ड मेन्टल हेल्थ: यान एनालाइसिस” मा अभय शङ्करगोडाले सैद्धान्तिक विश्लेषणको अध्ययन गरेका छन् । यसमा विपश्यना ध्यानका मनोवैज्ञानिक फाइदाहरूलाई विभिन्न प्रकारका अनुसन्धान तथा साहित्यहरूको समीक्षा गरिएको छ । यसमा प्रयोगात्मक अनुसन्धान वा डेटा संकलन गरिएको नभई शङ्करगोडाले आत्म-निरीक्षणद्वारा वर्तमानक्षणमा जागरुकताले व्यक्तिलाई आफ्नो आन्तरिक अनुभवहरू, विचार, भावना, शारीरिक संवेदनाहरूप्रति विपश्यना ध्यानले निरपेक्ष तरिकाले अवलोकन गर्न प्रेरित गर्दछ र जीवनका चुनौतीहरूलाई सामना गर्न सक्षम बनाउँछ भन्ने निष्कर्ष दिएका छन् (१३६२२-२८) । यस अध्ययनमा दीर्घरोगीमा शारीरिक, मानसिक प्रभावबारे खोज गर्न बाँकी देखिन्छ । उनका यी निष्कर्षलाई यस अध्ययनमा दीर्घरोगीको जीवनशैली परिवर्तनबारे खोजी गर्न सहयोग लिइएको छ ।

“द रोल अफ विपासना मेडिटेसन इन इन्ट्यान्सिंग पर्सनल एण्ड सोसाइटल वेल-बिइंग: एन एनालाइटिकल इक्जामिनेसन” मा हयांग थि लुयनले विपश्यना र विपश्यनाको भूमिकाबारे विश्लेषणात्मक परीक्षण विधिद्वारा अध्ययन गरेका छन् । विपश्यना ध्यानको दुःखबाट मुक्ति वा अर्हत पाउनु भए पनि द्वितीय प्राथमिकताको रूपमा शारीरिक पीडा र मानसिक तनावलाई विपश्यना ध्यानले मनमस्तिष्कलाई केन्द्रित गरी दुखाइलाई निरीक्षण गरेर अनित्यको रूपमा क्षय गर्छ भन्ने कुरालाई यस अध्ययनमा उल्लेख गरेको छ (३००-३०९) । यो अध्ययनमा पनि दीर्घरोगको अभाव देखिन्छ । हयांगको यो विश्लेषणात्मक परीक्षण अध्ययनबाट अनुसन्धानमा दीर्घरोगीको शारीरिक पीडा र मानसिक तनावलाई विपश्यना ध्यानले कम गर्ने सन्दर्भमा अध्ययन गर्न मद्दत लिइएको छ ।

### अनुसन्धान अन्तराल एवं समस्या कथन

माथि उल्लेख गरिएका पूर्वसाहित्यहरूको समीक्षा गर्दा विपश्यना ध्यानले तनाव, चिन्ता पीडालाई कम गर्छ । मनमा शान्ति र एकाग्रता पैदा भई जीवनको गुणस्तरमा सुधार हुन्छ । समीक्षामा यी कुराहरू देखिए पनि नेपाली समाजमा रहेको ध्यान केन्द्र र दीर्घरोगीहरूका लागि विपश्यना ध्यानको अभ्यासको प्रभावबारे अध्ययनको अभाव देखिएको छ । त्यसैले यो अन्तरलाई पूरा गर्न इलाम विपश्यना केन्द्रमा ध्यान गरेका दीर्घरोगीहरूमा ध्यानको प्रभावकारितालाई अध्ययन गर्न खोजिएको छ । यो अध्ययनले नेपाली समाजको परिवेशमा दीर्घरोगीहरूका लागि शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य लाभ गर्ने अवस्था बन्नेछ । साथै व्यक्तिगत जीवनशैलीमा परिवर्तन समेत आउने छ । नेपाली समाजका धेरै जसो व्यक्तिहरू आजभोलि दीर्घरोगबाट पीडित छन् । ती रोगीहरू जो मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, क्यान्सर, थाइराइडिजम, ग्यासट्राइटीस, हाडजोर्नी र नसा तथा मानसिक समस्या जस्ता रोगहरूको कारण उत्पन्न दुखाई र तनावबाट पीडित छन् । तिनीहरूको शारीरिक दुखाई र मानसिक तनावलाई ध्यानको विधिबाट न्यून गर्नका लागि नेपाली समाजको परिवेशमा प्रभावकारी अध्ययनको अभाव छ ।

### अनुसन्धान प्रश्न

इलाम विपश्यना केन्द्रमा ध्यान गरेका दीर्घरोगीहरूका लागि निम्न मूल प्रश्नहरू रहेका छन् :

१. विपश्यना ध्यानले ध्यान केन्द्रमा आउने दीर्घ बिरामीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा के प्रभाव पार्छ ?

२. विपश्यना ध्यानले दीर्घरोगीहरूको जीवनमा कसरी परिवर्तन ल्याउँछ ?
३. विपश्यना ध्यानको नियमितता र स्वास्थ्य सधारबीच कस्तो सम्बन्ध छ ?

### अनुसन्धानको उद्देश्य

यस अनुसन्धानमा तपसिल बमोजिम उद्देश्यहरू राखिएको छ :-

१. विपश्यना ध्यानले ध्यान गरेका दीर्घरोगीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको मल्याकन गर्नु ।
२. विपश्यना ध्यानबाट दीर्घरोगीहरूको जीवनशैलीमा ल्याएको परिवर्तनलाई विश्लेषण गर्नु ।
३. विपश्यना ध्यानको नियमितता र स्वास्थ्य सुधारबीचको सम्बन्धबारे ब्याख्या गर्नु ।

### अनुसन्धान विधि

यो अध्ययन आगमनात्मक प्रकृतिको रहेकोले यसमा वर्णनात्मक अनुसन्धान ढाँचा अपनाइएको छ । यस अनुसन्धानमा परिमाणात्मक र गुणात्मक दुवै विधि प्रयोग गरिएको छ । यस विधिमा विपश्यना ध्यानको दीर्घरोगीहरूमा के कति अभ्यास र प्रभावहरू छन् ? सो बारे तथ्याङ्किय रूपमा वर्णन गरिएको छ । विपश्यना ध्यानले कति रोगीहरूमा कस्तो सुधारको लक्षणहरू देखियो ? के कति प्रभावहरू देखियो ? भन्ने तथ्य वा सूचनाहरूलाई परिमाणात्मक विधिबाट सङ्कलन गरिएको छ । सहभागीको थप अनुभवलाई गुणात्मक विधिबाट टिपोट गरिएको छ ।

### तथ्याङ्क संकलनका विधि

#### क. तथ्याङ्क संकलनका उपकरणहरू

- अ. प्रश्नावली फारमहरू (Likert / PSS Scale) मा सहभागीका धारणाहरू मात्रात्मक तथ्याङ्कको रूपमा संकलन गर्न प्रयोग गरिएको छ ।
- आ. बुँदा टिपोट (Note-Taking) द्वारा सहभागीको आफ्नै अनुभवलाई जानकारीका रूपमा संकलन गरिएको छ ।

#### ख. नमूना चयन

कोशी प्रदेशको इलाम जिल्ला अन्तर्गत सूर्योदय नगरपालिकाको फिक्कल बजारको पूर्वपट्टि रहेको “इलाम विपश्यना ध्यानकेन्द्र”लाई नमूना आकारभित्र राखिएको छ । यो केन्द्र सूर्योदय नगरपालिकाको वडा नं. ९ मा अवस्थित छ । यो केन्द्रमा २०७२ मा स्थापना भएदेखि २०८१ कार्तिक महिनासम्म साधक सहभागी संख्या ६८० जना रहेका छन् । उक्त संख्याको ५% जनसंख्यालाई नमूनाको रूपमा लिइएको छ । रोगको नाम, रोग पत्ता लगाउने चिकित्सकको नाम र अस्पताल तथा क्लिनिकको नाम, खाइरहेको औषधिको नाम तोकिएको फाराममा उल्लेख भएअनुसार महिला, पुरुष दीर्घरोगीहरू ३५ जना समावेश गरिएको छ । यस नमूनामा जनसांख्यिक स्वतन्त्र चरको रूपमा २० देखि ५० वर्षसम्मका दीर्घरोगीलाई समावेश गरिएको छ ।

#### ग. नमूना छनोट विधि

यस अनुसन्धानमा गैर सम्भावना (Non-Probability) अन्तर्गत उद्देश्यपूर्ण (Purposive Sampling) नमूना विधिलाई चयन गरिएको छ । यस विधिमा स्वतन्त्र चरका रूपमा दीर्घरोग भएकाहरू जो विपश्यना ध्यानप्रति चासो देखाउने वा यसमा सहभागी हुने व्यक्तिहरू हुन्, उनीहरू नमूनाको रूपमा रहेका छन् । इलाम विपश्यना ध्यान केन्द्रमा रहेको अभिलेखका आधारमा जम्मा संख्याको ५ प्रतिशत दीर्घरोगी पहिचान भएका व्यक्तिहरूलाई समावेश गरिएको छ । यो नमूना विधिले बिरामी समूहमा केन्द्रित गर्न र विपश्यना ध्यानको प्रभावलाई परनिर्भर चरहरूको रूपमा प्रष्टसँग मापन गर्न मद्दत पुऱ्याएको छ ।

## तथ्याङ्कको स्रोतको वर्गीकरण

यो खण्डमा अनुसन्धानका लागि प्रयोग गरिएका जानकारी वा तथ्यहरूको स्रोतलाई प्राथमिक र द्वितीयक रूपमा हेर्न सकिन्छ । प्राथमिक स्रोत अन्तर्गत अन्तर्गत बिरामीहरूको अन्तरवार्ता र प्रश्नावलीद्वारा सङ्कलित तथ्याङ्क वा जानकारीहरू छन् । बिरामीहरूको ध्यान अभ्यासको अनुभवको प्रतिक्रिया र दृष्टिकोणसमेत प्राथमिक तथ्य हुन भने अप्रकाशित अभिलेखहरू पनि तथ्यका स्रोतहरू रहेका छन् ।

द्वितीयक स्रोतहरूका रूपमा शैक्षिक लेखहरू र पत्र-पत्रिका: विपश्यना ध्यान र अन्य प्रविधिहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा भएका प्रभावबारे विभिन्न अनुसन्धानहरू, विपश्यना ध्यान सम्बन्धी पुस्तकहरू र विश्व स्वास्थ्य संगठन, स्वास्थ्य मन्त्रालयको दीर्घरोगसम्बन्धी समीक्षा लेख तथा प्रतिवेदनहरू रहेका छन् ।

## अध्ययनका सिमाहरू

यस खण्डमा अनुसन्धानले सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरू, वाधाहरू र सीमितताहरूको बारेमा उल्लेख गरिएको छ । यसका सिमाहरू यस प्रकार रहेका छन् ।

१. नमूना आकार : यो अध्ययनको नमूनाको आकार ५ प्रतिशत ३५ संख्या सानो छ ।
२. सकारात्मक परिणाम : विपश्यना ध्यानको सकारात्मक परिणामलाई मात्र समावेश गरिएको छ ।
३. सकृय दीर्घरोगी : २० देखि ५० वर्षको उमेरका शारीरिक सक्रिय दीर्घरोगीहरूलाई मात्र अध्ययनमा राखिएको छ ।

## तथ्याङ्कको विश्लेषण तथा छलफल

यस अध्ययनमा सहभागी भएकाहरूबाट मात्रात्मक र गुणात्मक जानकारी सङ्कलन गरी दुवै प्रकारमा तथ्याङ्कहरूलाई तुलना तथा समायोजन गरेर विश्लेषण गर्ने कार्य गरिएको छ । यस अध्ययनमा विपश्यना ध्यानबाट दीर्घरोगीहरूमा परेका सकारात्मक प्रभावहरू के, कति प्राप्त भएको छ सो बारे यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । यथार्थमा विपश्यना ध्यानले सकारात्मक प्रभाव कुन तवरबाट पार्न सकेको छ भन्ने प्राथमिक तथ्याङ्कलाई लिकर्ट स्केल, औषत र प्रतिशतमा व्याख्या र विश्लेषण गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

विपश्यना ध्यानको अभ्यासले दीर्घरोगमा हुने दुखाइलाई कम भएको जानकारी अनुसार पूर्णसहमतमा ४०%, सहमतमा ४०% औषत र स्कोर ३.६५ छ । विपश्यना ध्यानको अभ्यासले शारीरिक दुखाइ कम गर्न औषधिको आवश्यकता घटेको जानकारी पूर्णसहमतमा ३१%, सहमतमा २६% औषत स्कोर ३.६८ छ । विपश्यना ध्यानले

गर्दा दुखाइको तीब्रता र आवृत्तिमा कमी आएको दीर्घरोगीको जानकारी पूर्णसहमत २६%, सहमत ५१% र मीन स्कोर ३.९ छ (स्थलगत सर्वेक्षण २९ कार्तिक २०८१) ।

यस अध्ययनको मात्रात्मक जानकारी अनुसार Likert Scale मापनमा सहमतमा ४५% र पूर्णसहमत ४०% भन्दा बढी दीर्घरोगीको संख्या प्राप्त भएको छ । यो तथ्याङ्कले नियमित विपश्यना ध्यानबाट शारीरिक दुखाई कम भएको, औषधिको आवश्यकता घटेको, दुखाइको तीब्रता र आवृत्तिमा कमी आएको तथा आफ्नो दैनिकीलाई अभ्र राम्ररी सञ्चालन गर्न सक्षम भएको पुष्टि गर्दछ ।

अनियमित अभ्यास गर्ने, प्रारम्भमा अभ्यास गर्ने दीर्घरोगीहरूमा कुनै प्रभाव नपरेको र प्रभाव परेपनि अनुभव गर्न नसकेको तथ्याङ्क तटस्थमा ११.४२% रहेको देखिएको छ जुन संख्या थोरै हो । नियमित ध्यान अभ्यास गर्दा मात्र विपश्यना ध्यानले सकारात्मक असर गर्न सक्छ भन्ने कुरा यसबाट देखिएको छ ।

यस अध्ययनमा प्राप्त गरिएको गुणात्मक तथ्याङ्क अनुसार विपश्यना ध्यानको नियम पालनाले शारीरिक तन्द्ररुती भएको, बिना औषधि रातभर निन्द्रा लागेको, बेलुका खाना नखाने कारण रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण रहेको, बिहान सबै ४:३० मा उठ्नुपर्ने भएकोले शरीरमा फुर्ति आएको, नियमित ध्यानले हातखुट्टा भ्रमभ्रम गर्ने अर्थात् हाडजोर्नी नशाको समस्यामा सुधार आएको कुरा सहभागी दीर्घरोगीहरूबाट पुष्टि भएको छ ।

नुकठोतीले (२०२३) निदान अनुभवलाई प्रयोग गरी विपश्यना ध्यानको प्रभावबारे अध्ययन गरेका थिए । शारीरिक दुखाईलाई कम गर्न र घाउचोट छिटो निको पार्न विपश्यना ध्यानले निको पार्न शक्ति दिन्छ भन्ने उनको तर्कसित यस अध्ययनमा सहभागी भएका दीर्घरोगीहरूको अनुभव र धारणासित मेल खान्छ । यस अध्ययनमा विपश्यना ध्यानको अभ्यासले शारीरिक दुखाइ कम भएको भन्ने स्कोर ३.६५ सम्म छ । अर्थात् सहमतमा ४०% पूर्णसहमतमा ४०% पाइएको छ । यी दुवै प्रमाणका आधारमा विपश्यना ध्यानले शारीरिक दुखाइ कम गर्छ भन्ने कुरालाई यस अध्ययनमा दाबी गर्न सकिन्छ ।

लुयनले (२०२३) विपश्यनाको भूमिकाबारे विश्लेषणात्मक परीक्षण विधिद्वारा गरिएका अध्ययनले शारीरिक पीडा कम गरेको भनिएको छ । विपश्यना ध्यानको दुःखबाट मुक्ति वा अर्हत पाउनु भएतापनि द्वितीय प्राथमिकताको रूपमा शारीरिक पीडा र मानसिक तनावलाई विपश्यना ध्यानले मनमस्तिष्कलाई केन्द्रित गरी दुखाइलाई निरीक्षण गरेर अनित्यको रूपमा क्षय गर्छ भन्ने कुरालाई हयांग, थिलुयनको अध्ययनमा उल्लेख गरेको छ । माथि देखिएका प्रभावहरू यस अध्ययनको प्रभाव ८०% सित समान रहेका छन् । तसर्थ विपश्यना ध्यानले शारीरिक रूपमा पीडा वा दुःखलाई कम गर्छ भन्ने कुरामा सहमत हुन सकिन्छ ।

पाटिलले (२००९) दीर्घकालीन ढाड दुखाइमा गरेका अध्ययनले उल्लेखनीय कमी आएको भेटेका थिए (१५८-६३) । पीडालाई 'अब्जर्भ वीदाउट रियाक्सन' गर्ने प्रविधिले मानसिक प्रतिक्रिया कम गऱ्यो र ध्यान अभ्यासपछि दुखाईको लागि बिरामीले लिइरहेको सामान्य औषधीको प्रयोग बिरामीले घटाएको भन्ने रिपोर्ट छ । यस अध्ययनमा पनि विपश्यना ध्यान अभ्यासपछि दुखाइको लागि औषधिको आवश्यकता कम भएको लिकर्ट मापन सहमतमा २३% र पूर्णसहमतमा ३१% सहभागी दीर्घरोगीहरूको रहेको पाइएको छ । तसर्थ दुवै आधारमा विपश्यना ध्यान अभ्यासले शारीरिक दुखाइ र पीडालाई कम गर्न सक्छ भन्ने पुष्टि हुन्छ ।

कम कार्बोहाइड्रेट्स लिनले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलन रहन्छ । तसर्थ रातमा भोजन नलिनु पनि राम्रो अभ्यास हो जुन विपश्यना ध्यानमा अनिवार्य पालना गरिन्छ । रगतमा चिनी सन्तुलन भएमा शरीरमा स्वतः फुर्ति आउँछ । १६ घण्टासम्म मानिसको आन्द्रालाई खालि राख्न सकियो भने रगतको नलीहरूमा बोसिलोपना अर्थात् कोलेस्ट्रॉलको मात्रा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । १६ घण्टासम्म उपवास बस्दा अर्थात् पेट खाली राख्दा व्यक्तिको शरीरमा रहेको बोसो शक्तिका लागि खपत हुन्छ जसले गर्दा मोटोपन घट्न जान्छ । यस्ता उपवासको कारणले हृदयघात, मधुमेह, हाडजोर्नीको समस्या हुँदैन । मानसिक क्षमताको विकास र मानसिक एकाग्रता बढ्छ । यसप्रकार शारीरिक घाउचोट पनि छिटो निको हुने हुन्छ । यस्ता उपवासको कारण रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा विकास हुने चिकित्सकीय प्रमाणहरू पाइएका छन् (काबो र म्याटसन २५४१-५१) ।

विपश्यना ध्यान नियमको पालनामा सूर्य अस्ताउनु अघि नै चियापान मात्र गरिन्छ र दिनको १२ बजेभित्रमै भोजनपान गरिन्छ । यो अभ्यासले १६ घण्टासम्म पेट खाली राख्न समय तथा मौका प्राप्त हुन्छ । यो अभ्यासले ध्यानमा सहभागीको शरीरमा मुटुरोगबाट जोगिन र रगतमा कोलेस्ट्रॉल बढ्न नदिन मद्दत मिलेको देखिन्छ ।

यस अनुसन्धानमा सहभागी भएकाहरूले दिएका जानकारीहरू माथिकै अभ्यासमा आधारित रहेको देखिएको छ । यसप्रकार विपश्यना ध्यानले गर्दा ती सहभागी दीर्घरोगीहरूमा पनि यी प्रभावहरू देखिएका छन् ।

### मानसिक प्रभावको विश्लेषण

विपश्यना ध्यानको अभ्यासले रिस कम गर्न सहयोग पुगेको सम्बन्धी स्कोर ३.५७, धेरैजसो ५१.४२% र सधैं ३४.२८% छ । विपश्यना ध्यानको अभ्यासले रोगप्रतिको चिन्ता घटेको सम्बन्धी मध्यम स्कोर ४.११, धेरै जसो ४८.५७% र सधैं ४२.८५% छ (स्थलगत सर्वेक्षण २९ कार्तिक २०८१) ।

यस अध्ययनमा सङ्कलन गरिएको मात्रात्मक तथ्याङ्क अनुसार दीर्घरोगीहरूको बहुमत संख्यामा विपश्यना ध्यानले मानसिक तनाव र पीडा, रोगप्रतिको चिन्ता, रिसलाई घटाएको स्कोर ४ देखि ५ को बीचमा देखिएको छ । यो असर नियमित रूपमा विपश्यना ध्यानको पालना गर्ने दीर्घरोगीहरूमा देखिएको छ । यस अध्ययनको गुणात्मक तथ्यांकअनुसार सहभागी भएका दीर्घरोगीहरूको कथनमा विपश्यना ध्यान पश्चात मनमा स्थिरता, आत्म मनोवलमा वृद्धि, स्पष्टता र एकाग्रता, निर्णय गर्ने क्षमता, आनन्दको अनुभूति भएको पाइएको छ ।

कुमार र सिंहले (२०२४) वृहत् अध्ययनको प्रयोग गरी विपश्यना ध्यानले सोपानको रूपमा स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव तथा फाइदाहरूलाई देखाएका थिए । विपश्यना ध्यानको नियमित अभ्यासले हरेक मानिसलाई शारीरिक, मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त राखी गुणस्तरीय जीवन जिउन सहयोग गर्दछ भन्ने कुरा उनीहरूले निष्कर्ष दिएका थिए । यस अध्ययनमा सहभागीको धारणा र अनुभवमा विशेष अवस्था (गर्भावस्था भएको) कारण लामो समय विपश्यना गर्न नपाएको र हातखुट्टा फेरी भ्रमभ्रम गर्न थालेको थियो । यो अभ्यास फेरी शुरू गरेपछि सुधार भएको भन्ने कथन छ । प्रविन कुमार र सन्दीप सिंहको तर्क र यस अध्ययनमा सहभागीको कथनसित समान देखिएकोले विपश्यना ध्यानको नियमित अभ्यासले शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ भन्ने कुरामा सहमत हुन सकिन्छ ।

शङ्करगोडाले (२०२१) सैद्धान्तिक विश्लेषणको प्रयोग गरी विपश्यना ध्यान र मानसिक स्वास्थ्यबारे अध्ययन गरेका छन् । विपश्यना ध्यानको मनोवैज्ञानिक फाइदाहरूलाई विभिन्न तरिकाले समीक्षा गरेका छन् । उनले आत्म

निरीक्षणद्वारा वर्तमानक्षणमा जागरुकताले व्यक्तिलाई आफ्नो आन्तरिक अनुभव, भावना, विचार, शारीरिक संवेदनाहरूप्रति विपश्यना ध्यानले निरपेक्ष तरिकाले अवलोकन गर्न प्रेरित गर्छ र जीवनका चुनौतीहरूलाई सामना गर्न सक्षम बनाउँछ भन्ने निष्कर्ष दिएका छन्। यस अध्ययनमा पनि सहभागीहरूले विपश्यना ध्यानले एकाग्रता बढाएको धेरैजसो ४२.८५% र सधैं ४०% परिमाण रहेको, निर्णय गर्ने क्षमता बढेको, मनमा आनन्द र शान्ति मिलेको सहभागीहरूले बताएका छन्। शंकरगोडाको अध्ययन र यो अध्ययनको विश्लेषण तथा अनुभव उस्तै उस्तै देखिएको हुदाँ यस अध्ययनमा विपश्यना ध्यानले मानसिक रूपमा तनाव कम गर्न सक्छ। मनमा शान्ति, आनन्द, निर्णय गर्ने क्षमता र जीवनशैलीमा परिवर्तन नै ल्याउन सहयोग गर्छ भन्न सकिन्छ।

गोयलले (२०१४) गरेको अध्ययनमा विपश्यना माइन्डफुलनेस मेडिटेसनले चिन्ता र डिप्रेसनमा सुधार आएको देखिएको छ। दैनिक ध्यान अभ्यासको प्रभावकारिता, नियमितता र अवधिसँग सम्बन्धित देखिएको छ। उनको अध्ययनमा तनाव र जीवनको गुणस्तरमा सुधारको लागि प्रमाणहरू फेला पारिएको थियो। माधव गोयलको अध्ययनको परिणामसित पनि यो अध्ययनले प्राप्त गरेको प्रभाव मेल खाएको छ। मात्रात्मक तथ्याङ्क अनुसार विपश्यना ध्यान गर्ने दीर्घरोगीहरूको जवाफमा मनलाई शान्ति मिलेको ४५.७१%, समग्र जीवनशैलीमा परिवर्तनमा धेरैजसो ४५.७१% र सधैं ४२.८५% परिमाण रहेकोले विपश्यना ध्यानले नेपाली परिवेशका दीर्घरोगीहरूमा मानसिक रूपमा तनाव कम गर्न, मनमा शान्ति तथा जीवनशैलीमा परिवर्तनका लागि सहयोग गर्न सक्छ भन्ने कुरामा सहमत हुन सकिन्छ।

यसरी माथिका दुवै प्रकारका तथ्याङ्कहरूले विपश्यना ध्यानले नियमित अभ्यास गर्ने दीर्घरोगीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पारेको देखिन्छ। यसप्रकार नियमित ध्यान अभ्यासले तनाव, चिन्ता घटाउने र मनमा शान्ति र आनन्द ल्याउन सक्छ भन्ने देखिएको छ।

## विपश्यना ध्यान अभ्यासका केही चुनौतीहरू

प्रारम्भमा अभ्यास गर्ने दीर्घरोगीहरूमा शारीरिक संवेदनालाई पहिचान गर्न नसकेका कारण कुनै खास प्रभाव नदेखिएको पाइएको छ। कुनै दीर्घरोगीले वैकल्पिक उपायको खोजीमा मन्त्र ध्यान, जप ध्यान, योग ध्यान विधिको पनि प्रयोग गरेको पाइएको छ। गर्भवती महिला, सुत्केरी आमाहरू, कुपोषित र हाइपोग्लाइसेमिया भएका रोगी व्यक्तिहरूलाई विपश्यना अभ्यासको पालना गर्न असम्भव रहेको देखिन्छ। यस्ता रोगी व्यक्तिहरूले विपश्यना ध्यान अभ्यासको पालना गर्नाले ज्यान जोखिममा पर्ने सम्भावनाहरू हुन सक्छन्। त्यसैले यस्ता कुराहरूलाई चुनौतीको रूपमा लिन सकिन्छ।

## निष्कर्ष

यस अध्ययनमा विपश्यना ध्यानले दीर्घरोगीहरूको शारीरिक दुखाइ कम गर्न, दुखाइको आवृत्ति र तीव्रता कम गर्न, शारीरिक उर्जा बढाउन, औषधिको निर्भरता घटाउन, मानसिक तनाव घटाउन, आत्म मनोबल बढाउन, एकाग्रता र स्पष्टता बढाउनमा सकारात्मक प्रभाव पारेको देखिएको छ। साथै, विपश्यनाको नियमित ध्यान अभ्यासले बेलुकाको भोजन त्याग गर्ने क्षमताको विकास भएको पाइएको छ। त्यो क्षमताले मधुमेह रोगीको रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण भैरहन्छ। बिहान ४:०० बजेको समयमै उठनुपर्ने कारणले विपश्यना ध्यानको दैनिक अभ्यासले दीर्घरोगीमा शारीरिक उर्जा र फूर्ति प्राप्त भएको छ। यो अभ्यासले सहभागीको पीडा र तनाव

दूर समेत भएको छ । यसप्रकार विपश्यना ध्यानले ध्यान गर्ने दीर्घरोगीको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभावहरू देखिएको छ । विपश्यना ध्यानकेन्द्रमा अनिवार्य पञ्चशील पालना गर्नुपर्ने कारणले खैनी, चुरोट, बिडी, पान, सुपारी, रक्सि जस्ता चीजहरूको सेवनबाट मुक्ति दिलाएको छ । यो मुक्ति पाउनु भनेको उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, श्वासप्रश्वास रोग र क्यान्सर जस्ता भयानक रोगबाट बच्नु हो । यसरी शारीरिक, मानसिक स्वस्थता र पञ्चशील जस्ता नैतिक पालनाले गर्दा सामाजिक घुलमिल बढेर दीर्घरोगीको जीवनशैलीमा परिवर्तन आएको देखिन्छ । तसर्थ विपश्यना ध्यानले दीर्घरोगीको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्न सकिन्छ । यस अध्ययनमा विपश्यना ध्यानले प्रारम्भिक सहभागीमा असर नदेखाएपनि नियमित रूपमा लामो समयसम्म निरन्तरता दिएका सहभागीहरूमा परिणाम फलदायी भएको देखिएको छ । महिलाभन्दा बढी पुरुष दीर्घरोगीहरू विपश्यना ध्यानमा सहभागी भएको देखिएको छ । यस अध्ययनमा विपश्यना ध्यानको नियम पालना गर्ने जुनसुकै उमेर र लिंगका नियमित दीर्घरोगी सहभागीहरूमा शारीरिक र मानसिक प्रभाव सकारात्मक देखिएको छ ।

विपश्यना ध्यानको नियमित अभ्यासले दीर्घरोगीहरूमा रोगले गर्दा हुने दुखाइको तिब्रता र आवृत्तिमा कमी आएको पाइएको छ । ध्यानलाई जति निरन्तरता दियो, त्यति निरन्तर रूपमा शारीरिक, मानसिक प्रभावहरू देखिएको छ । दीर्घरोगीको कथनमा विपश्यना ध्यान विशेष कारणले गर्न नपाएपछि हातखुट्टा भ्रमभ्रम गरेको, सो समस्या बल्झिएको र फेरि ध्यान अभ्यास गरेपछि सुधार भएको छ । यो गुणात्मक तथ्यांकलाई हेर्दा विपश्यना ध्यानको नियमितताले स्वास्थ्य सुधारको परिणामलाई सकारात्मक असर पारेको देखिन्छ । पहिलो पटक विपश्यना ध्यान गर्दा तत्काल लाभ हुने, नियमित ध्यान गर्दा दीर्घकालिन लाभ भएको देखिएको छ । ध्यान गर्न छाडेका रोगीमा पुनः दुखाइ र पीडाका संवेदनाहरू देखिएको छ । नियमित अभ्यासले नियमित प्रभाव पारेको देखिन्छ । त्यसकारण विपश्यना ध्यानको नियमितता र स्वास्थ्य सुधारबीच सकारात्मक, कारणात्मक र निरन्तरताको सम्बन्ध छ भनेर बुझ्न सकिन्छ । ध्यानको अभ्यास जति नियमित र गहिरो हुन्छ, त्यति रोगीको स्वास्थ्यमा हुने सुधार स्थायी र प्रभावकारी हुन्छ भन्ने यस अध्ययनले पुष्टि गरेको छ । यस अनुसन्धानका क्रममा अध्ययन गरिएको सम्बन्धित पूर्वसाहित्य समिक्षाबाट प्राप्त नतिजाहरूमा विपश्यना ध्यानले व्यक्तिमा शारीरिक, मानसिक रूपमा दुखाइ र पीडा घटाएको र जीवनशैलीमा सुधार ल्याएको पाइएको छ । यस अनुसन्धानमा ३५ जना दीर्घरोगीहरूमा प्रयोग गरिएको मापनअनुसार विपश्यना ध्यानले शारीरिक दुखाइ र मानसिक तनाव कम भएको पाइएको छ । उनीहरूमध्ये बहुमतको भनाइमा शारीरिक उर्जा बढेको, थकान कम भएको, मन शान्त भएको, निन्द्राको लागि औषधिको प्रयोग घटेको, आनन्दको अनुभूति रहेको पाइएको छ । माथि उल्लेखित रिपोर्टहरूको आधारमा इलाम विपश्यना केन्द्रमा ध्यान गरेका दीर्घरोगीहरूमा विपश्यना ध्यानले शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभावहरू पारेको छ भन्ने निष्कर्ष छ ।

## सन्दर्भ सामग्री

- अधिकारी, मुरली, *विपश्यना साधना*, शिखा बुक्स, २०२३ ।
- आचार्य, नेत्र, *विपश्यना ध्यान*, धर्म लाइट आउटरिच, सनातन प्रेस, २०२४ ।
- कुशवाहा ए.के.एस, “विपासना मेडिटेसन याज यान इफेक्टिभ टेक्निक अफ स्ट्रेस-मेनेजमेन्ट,” *इन्डियन जर्नल अफ अप्लाइड रिसर्च*, भोल्युम ४, इश्यू ६, जुन २०१४ पेज ४७३-४७४ ।
- कुमार, प्रवीन एण्ड सन्दीप सिंह, “हेल्थ बेनिफिट्स अफ विपासना मेडिटेसन: अ कम्प्रिहेंसिभ रिभ्यु,” *इण्डियन जर्नल अफ पोजिटिभ साइकोलजी*, भोल्युम ११ इश्यू २, अप्रिल-जुन २०२४ पेज ५५-५८ ।
- गोयन्का, एस.एन., द डिस्कॉर्स समरिज, विपासना रिसर्च इन्स्टिच्युट, २००० ।
- गोयल, माधव एट अल, “मेडिटेसन प्रोग्राम्स फर साइकोलजीकल स्ट्रेस एण्ड वेल-बिइंग: अ सिस्टेमाटिक रिभ्यु एण्ड मेटा-अनालाइसिस,” *जामा इन्टरनल मेडिसिन*, भोल्युम १७४, नं. ३, २०१४, पेज ३५७-३६८ ।
- जमदार, चन्द्रकान्त, “द इम्प्याक्ट अफ विपासना मेडिटेसन अन मेन्टल हेल्थ एण्ड लाइफ स्ट्रेस,” *आइजेएफएनएस इन्टरनेसनल जर्नल अफ फुड एण्ड न्युट्रीसनल साइन्स*, भोल्युम ११, इश्यू ३, २०२२ पेज १०७८-१०९० ।
- डब्लू.एच.ओ., *क्रोनिक केयर जेनेरल प्रिन्सिपल्स अफ गुड क्रोनिक केयर*, २००५ ।
- नुकाठोती, रंजित कुमार, “द इम्प्याक्ट अफ विपासना मेडिटेसन अन स्ट्रेस एण्ड एन्जाइटी : माई क्लिनिकल एक्सपेरिएन्स,” *द इन्टरनेशनल जर्नल अफ इण्डियन साइकोलजी*, भोल्युम ११ इश्यू २, अप्रिल-जुन २०२३ पेज २७३३-४० ।
- पाटिल, संग्राम जी, “इफेक्टिभनेस अफ माइन्डफुलनेस मेडिटेसन (विपासना) इन द मेनेजमेन्ट अफ क्रोनिक लो ब्याक पेन,” *इन्डियन जर्नल अफ अनेस्थेसिया ५३ (२)*: अप्रिल २००९ पेज १५८-१६३ ।
- पाण्डेय, गोविन्दचन्द्र, *बौद्ध धर्मके इतिहास*, हिन्दी समिति सूचना विभाग, १९७६।
- पौड्याल, उमाकान्त, *बुद्धकालिन समाज*, फाइनप्रिन्ट बुक्स, २०८० ।
- म्याट्सन एण्ड क्याबो, “इफेक्टस अफ इन्टरमिटेन्ट फास्टिंग अन हेल्थ, एजिंग एण्ड डिजिज,” *द न्यू इंग्लैंड जर्नल*, भोल्युम ३८१ नं. २६, २०१९ पेज २५४१-२५५१ ।
- मेहता, एट अल, “इभ्यालुएसन अफ दि इम्पोर्टेन्ट अफ विपासना मेडिटेसन अन मेन्टल हेल्थ: अ पाइलट स्टडी,” *जर्नल अफ केमिकल हेल्थ रिस्क*, भोल्युम १४ नं. ५, २०२४ पेज २१६६-२१७३ ।
- शङ्करगोडा, अभय, “विपासना एण्ड मेन्टल हेल्थ: यान एनालाइसिस,” *नेचुरल भोलाटैल्स एण्ड एसेन्सियल वाइल्स जर्नल*, भोल्युम ८ इश्यू ५, २०२१ पेज १३६२२-१३६२८ ।
- स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, *इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा*, नसर्ने रोग सम्बन्धी तालिम पुस्तिका २०७५ ।
- हयांग, थि लुयन, “द रोल अफ विपासना मेडिटेसन इन इन्ट्यान्सिंग पर्सनल एण्ड सोसाइटल वेल-बिइंग: एन एनालाइटिकल इक्जामिनेसन,” *इन्टरनेसनल जर्नल अफ क्रिएटिभ रिसर्च थाउट्स*, भोल्युम ११, इश्यू १२ डिसेम्बर २०२३ पेज ३००-३०९ ।