

**බෞද්ධ දර්ශනය සහ ආයුර්වේද දර්ශනය දක්වන මානසික
ආකතිය සහ ආවේග කළමනාකරණය**

නයනා ලියනයේ¹

මනස යනු සංස්කෘත වදනකි. එමෙන්ම පාලි වදනකි. පාලි භාෂාව මනස යනු චිත්ත, සිත, විඤ්ඤාණය යන වදන්වලින් හඳුන්වයි. සංස්කෘත භාෂාවට අනුව සිත, චිත්ත, චේතන , හෘදය , ලැගුම් ගන්නා තැන, මධ්‍යස්ථානය ආදී වදන් මඟින් මනසේ විවිධ පැතිකඩ විග්‍රහ වේ.

ආයුර්වේද දර්ශනය රෝග හට ගන්නා ආකාර දෙකක් දක්වයි. ඒ කායික හා මානසික වශයෙනි. කයත් මනසත් රෝග සඳහා ආස්ථර වෙයි. මෙහිදී රෝගයක් වෙනුවෙන් මනසට රඟපෑමට ඇති කාර්ය භාරය විශාලය. මානසික සාධක කායික රෝග පාලනය කරනවාක් මෙන්ම කායික සාධක මනස පාලනය කිරීමට හේතු වෙයි.

බෞද්ධ දර්ශනය මෙන්ම ආයුර්වේද දර්ශනය හැම විටම මනසට ම මුල් තැන දෙයි. මනසින් නිරෝගී පුද්ගලයා බොහෝ විට කායික වශයෙනුත් නිරෝගීය. කායික රෝග හට ගත්තද මුහුට කායික වේදනාව හා මනසින් එක් නොවී රෝගයේ වේදනාව කයටම සීමා කිරීමට උත්සාහ ගැනීමට අවබෝධය ඇත.

බුදුහිමියෝ ද ශාරීරිකව රෝගී වූ අවස්ථාවන්හිදී ඖෂධ පානය කළහ. එහෙත් මාර්ගඵල ලාභිත්ගේ ඉතිහාසය තුළ මානසිකව රෝගී වූ හිඤ්ඤවක් ගැන අපට අසන්නට නොලැබේ. එනම් සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ලබාගත් කිසිවෙකු මනසින් දුර්වල වීමක් සිදුවී නැති බව ඉන් වටහාගත හැක.

වර්තමාන සමාජ ජන ජීවිතය තුළ ප්‍රමුඛත්වය ලැබී ඇත්තේ අධිවේගීව, භෞතික සැප පසුපස හඹා යාමටය. ඒ තුළ සිදු කරන

¹ ආයුර්වේද අධ්‍යාපන කාර්යාංශය, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව නාවින්න, මහරගම

අධිවේගී ක්‍රියාකාරකම් සමඟ මනෝභාවයන්ටද ලැබී ඇත්තේ අධි වේගයකි.

මේ ස්වභාවය, ස්වභාවධර්මය සමඟ කුලනය නොවේ. ඒ නිසා බහුතර මිනිස් ප්‍රජාව දැඩි මානසික ආතතියකට, ආවේගශීලී ස්වභාවයකට පත්ව ඇත. එබැවින් ශාරීරික රෝගවලටද බහුලව ගොදුරුවන ස්වභාවයක් දක්නට ඇත.

මානසික ආවේග මෙන්ම ආතතිය සංසිඳුවා ගන්නට බුද්ධ දර්ශනය මෙන්ම ආයුර්වේද දර්ශනය දක්වන්නේ ප්‍රායෝගිකව අත්හදා බැලිය හැකි, සාර්ථක වූ ක්‍රමවේදය.

ප්‍රමුඛ පද: මනස, විඤ්ඤාණය, මනසේ ගුණ, ආවේග පාලනය
Title: The Management of Stress and Emotions in Buddhist Philosophy and Ayurveda Philosophy
Keywords: Stress management, emotions, mind, Ayurveda Philosophy