මානසික රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

Buddhist analysis on the causes of mental illnesses

කරපික්කඩ සෝභිත හිමි

Abstract

Illnesses in the human are categorized in to two types 'physical and mental' in accordance with western perspectives as well as Buddhist teachings. Studying the Buddha's teaching, it can be identified that the mind is the main process and forerunner of all the actions of the beings and therefore it is applicable to the mental illnesses too. The Buddhist teaching values the theory of causality/ dependent origination, and it is same as for the mental illnesses. The Buddhist teaching explores even the samsara routs of mental illnesses which is not discussed in western psychological approaches. Further, the main rout cause of mental illnesses, according to the Buddhist teaching, is the unwholesome mental concomitants such as craving, hatred and delusion, and number of such mental factors are explored in Buddhist teachings. Thus, reducing and regulating those unwholesome mental factors is beneficial to the person in all aspects including this life and to a next birth, and the path for eliminating those factors is also clearly defined in Buddha's teachings.

Keywords: Buddhist Teaching, Causes of Mental Illnesses, Mental Illnesses, Unwholesome Mental Concomitants, Western approaches.

සාරසංක්ෂේපය

බටහිර දර්ශනයන් තුළ මෙන් ම බුදුසමය තුළ ද පුද්ගලයා තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ ප්‍රධාන රෝග තත්ත්වයන්, කායික හා මානසික වශයෙන් දෙයාකාරව දක්වා ඇත. මෙහි දී සියලු ධර්මයන්ට ප්‍රමුඛ සාධකය මනස වන බැවින් (මනො පුබ්බංගමා ධම්මා) බුදුසමය මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂ වශයෙන් සාකච්ඡා කොට ඇති අයුරු ආදි බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා අධ්‍යයනයේ දී පෙනේ. බුදුදහම හේතුඵල න්‍යාය මත පදනම් වූ ඉගැන්වීමකි. එබැවින් මානසික වශයෙන් නිර්මාණය වන්නා වූ සියලු රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා ද හේතුවක් පවතී. බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ දැක්වෙන ලෞකිකත්වය හා බැඳුණු මනෝරෝග කාරකයන්ට වඩා බුදුසමය අවධානය යොමු කරනුයේ සාංසාරිකත්වය හා බැඳුණු මනෝ රෝගකාරකයන් වෙත ය. ඒ අනුව සියලු මානසික රෝග සඳහා පදනම් වන්නා වූ මූලික රෝග කාරකය ලෙස බුදුසමය දක්වනුයේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල චෛතසිකයන් ය. එසේම ඒ හා බැඳුණු දහස් ගණනක් වූ මනෝරෝග කාරක ධර්ම පිළිබඳ විග්‍රහයක් බුදුසමය තුළින් හමු වේ. මෙම හේතු නැති කිරීම තුළ පුද්ගලයාට මෙලොව යහපත මෙන් ම පරලොව සුභසිද්ධිය ද ඇති කරගැනීමට හැකි බව බෞද්ධ ආකල්පයයි. ඒ සඳහා සීල සමාධි ප්‍රඥා යනුවෙන් අනුපිළිවෙල මාර්ගයක් ද බුදුසමය තුළ දීර්ඝ වශයෙන් සාකච්ඡා වේ.

යතුරු පදඃ අකුසල චෛතසික, බටහිර එළඹුම්, බෞද්ධ ඉගැන්වීම්, මානසික රෝග හේතුකාරක, මානසික රෝග.

හැඳින්වීම

බුදුසමයට අනුව පුද්ගලයා තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ රෝගාබාධ දෙකක් ඇත. එනම් කායික රෝග හා මානසික රෝගයන්ය. "දිස්සන්ති භික්ඛවෙ සත්තා කායිකෙන රොගෙන එකංපි වස්සං ආරොග්‍ය පටිජානමානා .... වස්සසතං ච ආරොග්‍ය පටිජාන මානා .... භික්ඛවෙ සත්තා දුල්ලභා ලොකස්මිං යෙ චෙතසිකෙන රොගෙන මුහුත්තංපි ආරොග්‍ය පටිජානාති අඤ්ඤත්‍ර ඛීණාසවෙහි" (මහණෙනි රෝගයෝ දෙකකි. කායික රෝග හා මානසික රෝග යනුවෙනි. මෙයින් කායික රෝග වලින් නොපෙළී අවුරුද්දක් දෙකක්

තුනක් හතලිහක් පනහක් ඇතැම්විට සියයක් නිරෝගීව වසන අය සිටිති. එහෙත් මානසික රෝගවලින් එක මොහොතක් හෝ නොපෙළී පීඩා නොවිඳ සිටින අය අතර රහතන් වහන්සේ හැර වෙනකෙකු සොයා ගැනීම දුෂ්කරය). (අං.නි. ii, 276-277). මෙම දේශනාව තුළින් රහතුන් වහන්සේලා හැර කිසඳු අයෙකුට මානසික රෝග යෙන් පීඩා නොවිඳ ජීවත් වීමට නොහැකි බව පෙනේ. පෘථග්ජන මිනිසා පමණක් නොව යම්තාක් දුරට සිත දියුණු කරනු ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා පවා නිර්වාණාවබෝධය ලබන තෙක් විවිධ වූ ක්ලේෂධර්මයන් හේතුකොටගෙන විවිධ වූ මනෝව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වන බව දස සංයෝජන පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමෙන් පැහැදිලි වේ. (අං.නි., 520).

ඒ අනුව ම.නි. සල්ලේඛ සුත්‍රය පුද්ගලයෙකු තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ මානසික රෝග 44 ක් දක්වා ඇත.

අනුන්ට හිංසා කිරීම, සතුන් මැරීම, අන් සතු දේ ගැනීම, කාමය වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම, නිෂ්ප්‍රයෝජන වචන කීම, අනුන්ගේ දේ ගැන ඇති ආශාව, දූෂිත නරක සිත් ඇති බව, වැරදි සහිත දර්ශනය, වැරදි අකුසල සංකල්ප, වැරදි වචන කතා කිරීම, වැරදි කර්මාන්ත කිරීම, වැරදි ජීවිකාව, වැරදි ව්‍යායාමය, වැරදි සිහිය, වැරදි සමාධිය, නරක ක්‍රියා කොට හොඳ ක්‍රියා කළේ යැයි සිතීම, වැරදි විමුක්තිය, ථීන මිද්ධයෙන් යුක්තවීම, උඩගු බව, සැක ඇති බව, කිපෙන සුලු බව, බද්ධ වෛරය, ගුණමකු බව, යුගග්‍රාහ ඇති බව, ඊර්ෂයාවන්ත බව, මසුරු බව, කෛරාටික බව, මායා ඇති බව, තද බව, මානාධික බව, අකීකරු බව, පාප මිත්‍රයන් ඇති බව, සැදැහැ නැති බව, ලැජ්ජා නැති බව, පවට බිය නොමැති බව, ඇසූ පිරූ තැන් නැති බව, ප්‍රමාද බව, කුසීත බව, සිහිමුළා බව, මෝඩ බව, තම අදහස දැඩිකොට ගත්බව. (ම.නි. 1, 89-90).

පුද්ගල මානසික රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳව තවදුරත් විස්තර වන ම.නි. සේල සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරනුයේ සියලුම පෘථජ්ජනයන් මානසික ලෙඩුන් බවය. "සබ්බේ පුථුජ්ජනා උම්මත්තකා" විභංග අටුවාවෙහි ද මේ බව දක්වා ඇත. "උම්මත්තකවියෙහි සබ්බෙ පුථුජ්ජනා දිස්සන්ති". මීට අමතරව බෞද්ධ ධර්ම සාහිත්‍යය තුළ

පුද්ගල සාමාන්‍ය මානසික ව්‍යාධීන්ට අමතරව අවප්‍රමාණ මානසික ව්‍යාධින් පිළිබඳව ද කරුණු දැකගත හැක. විශේෂයෙන් පහත සඳහන් සූත්‍ර දේශනා අධ්‍යයනයේ දී මේ පිළිබඳ කරුණු දක්වා ඇත.

රෝග සූත්‍රය, සල්ලේඛ සූත්‍රය, මහා නිදාන සූත්‍රය, අනුමාන සූත්‍රය, විතක්කසන්ඨාන සූත්‍රය, නීවරණ සූත්‍රය, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය, වත්ථූපම සූත්‍රය, සබ්බාසව සූත්‍රය, පියජාතික සූත්‍රය, පොතලිය සූත්‍රය, සේල සූත්‍රය, රට්ඨපාල සූත්‍රය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනාපාන සති සූත්‍රය, ලාභසත්කාර සූත්‍රය, භාරද්වාජ සූත්‍රය, මහාදුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රය, අචින්තෙය්‍ය සූත්‍රය, අරියපරියෙසන සූත්‍රය, අච්ඡරියධම්ම සූත්‍රය. මෙයට අමතරව, තේමිය ජාතකය, දරිමුඛ ජාතකය, උම්මග්ග ජාතකය, කුස ජාතකය, සංකප්ප ජාතකය, මණිකුණ්ඩල ජාතකය, කේසව ජාතකය, දසන්නක ජාතකය, උම්මදන්තී ජාතකය, චුල්ල ධර්මපාල ජාතකය, සලිත්තක ජාතකය, බාහිය ජාතකය, ඉතාපිසෝ ජාතකය, උදයභද්‍ර ජාතකය, ආචාරී ජාතකය යන ජාතක කථා තුළ ද ධම්මපදය, මිලින්ද පඤ්ඤය වැනි ධර්ම ග්‍රන්ථ තුළ ද මෙම අවප්‍රමාණ වූ මානසික ව්‍යාධින් පිළිබඳ කරුණු ඇතළත් වේ. මේ අතර ජාතක පොතේ එන දරී මුඛ ජාතකයෙහි පුද්ගලයාට වැළඳෙන මානසික ව්‍යාධීන් කිහිපයක් දක්වයි.

කාම උන්මාදය,

ක්‍රෝධ උන්මාදය,

දර්ශන උන්මාදය,

මෝහ උන්මාදය,

යක්ෂ උන්මාදය,

පිත්ත උන්මාදය,

සුරා උන්මාදය,

ව්‍යසන උන්මාදය (Harisheantra D.V.J.,Psychiatric of Jataka Stories, p, 38).

එසේම බාහිය ජාතකය තුළ පුද්ලයාට වැළදෙන මනෝලිංගික ව්‍යාබාධ කිහිපයක් පිළිබඳ සඳහන් වේ.

මළපහ කරන විට ඇතිවන ලිංගික ආශාව,

මූත්‍රා පිටකිරීම දකින විට ඇතිවන ලිංගික ආශාව,

මහත කාන්තාවන් දකිනවිට ඇතිවන ලිංගික ආශාව (Harishcantra D.V.J.,Psychiatric of Jataka Stories, p, 38).

ආදිය ඉන් කිහිපයකි. මෙයට සමාන වූ ලිංගික මනෝ ව්‍යාධීන් කිහිපයක් පිළිබඳව කුණාල ජාතකයේ ද සඳහන් වේ.

අධික කාමාශාවෙන් යුක්තවීම,

ලිංගික හැසිරීම් හොරෙන් බලා සිටීම,

ලිංගිකත්වය ප්‍රදර්ශනය කිරීම,

කණ්ඩායම් ලිංගික හැසිරීම්,

ආබාධිතයන් සමඟ ලිංගිකව හැසිරීමට ඇති කැමැත්ත ඉන් කිහිපයකි. (Harishcantra D.V.J.,Psychiatric of Jataka Stories, p, 38).

මේ ආකාරයේ වූ මානසික ව්‍යාධි තත්ත්වයන් නිර්මාණය වීම සඳහා බලපානු ලබන හේතු සාධක පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී බුදුසමය පුද්ගල සන්තානගත වූ ක්ලේෂ ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ පුළුල් වූ විග්‍රහයක් ඉදිරිපත් කොට ඇත. මෙම ශාස්ත්‍රිය ලේඛනය තුළින් එම හේතු සාධක පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත අධ්‍යයනයක් සිදුකිරීමට අපේක්ෂිත ය.

සාකච්ඡාව

මනෝ රෝග කාරක පිළිබඳ බෞද්ධ මතය

පුද්ගලයා මානසික රෝගියෙකු බවට පත්කරවන ප්‍රධානතම

මානසික සාධක තුනක් පිළිබඳ බුදුසමය තුළ දැක් වේ. එනම්, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන මනෝභාවයන් ය. මේ පිළිබඳ ආදි බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා රාශියක සාකච්ඡා වී ඇති අයුරු දැකගත හැක.

තයෝ බෝ මහාරාජ ධම්මා අජ්ඣත්තං උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ඣති අහිතාය දුක්ඛාය අඵාසුවිහාරාය. කතමෙ තයෝ ලෝභෝ දෝසෝ මොහෝ (ම.නි. සම්මාදිට්ඨි සුත්ත). ලෝභ දෝස මෝහ නිසා පුද්ගල මනස විකෘති වන ආකාරය මෙහි දැක් වේ. එම අකුසල මූල චෛතසිකයෝ පුද්ගලයාට දුක් පිණිස, නොපසු විහරණය පිණිස, අහිත පිණිස හේතු වෙයි. අසාමාන්‍ය චර්යා ඇති කිරීමට හේතු වෙයි. එනම් පුද්ගලයාට මුහුණ පෑමට සිදුවන සියලු ආකාරයේ දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට හේතු වන්නේත් මානසිකව ඇතිවන තැවීම් දැවීම් සඳහා හේතුවන්නේත් මෙම අකුසල මූලයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි.

ලෝභෝ දෝසෝ ච මෝහෝ ච පුරිසං පාප චේතසා හිංසන්ති අත්ත සම්භූතා තවරාසංව සම්ඵලං (සං.නි. සගාථාවග්ගය, කෝසල සංයුත්තය, පඨම වග්ගය, පුරිස සුත්ත). තමන්ගේ සන්තානයේ උපන් ලෝභ දෝෂ මෝහ යන අකුසල් මුල් ලාමක සිත් ඇති පුරුෂයා ම පෙළති. කුමක් මෙන් ද යත්, හුණ බට කෙසෙල් ආදි පොත්තම හරය කොට ඇති ගසක ඇතිවන ඵලය එබඳු ගසක් නසන්නාක් මෙනි.

මීට අමතරව පත්තකම්ම සූත්‍රය තුළ ද පුද්ගලයා මෙහෙයවනු ලබන්නා වූ ප්‍රධාන අභිප්‍රේරණ හතරක් පිළිබඳ දක්වයි. එනම්,

01. උපභෝග පරිභෝග සම්පත් කෙරේ වූ ලැදියාව.

02. කීර්තිය.

03. දීර්ඝායුෂ.

04. මරණින් මතු සුගතියේ ඉපදීමට ඇති ආශාව.

මෙම අභිප්‍රේරණ හතර සඳහාම යෙදිය හැකි බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ව්‍යවහාරය වන්නේ ලෝභය යන්නයි. පුද්ගලයා මූලික වශයෙන් ම තම උපභෝග පරිභෝග අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම විෂයෙහි දැඩි වූ තරඟයක යෙදේ. මෙම තරඟකාරීත්වයට පොළඹවන

මානසිකත්වය වන්නේ මිනිසා සතු නෛසර්ගික ලක්‍ෂණයක් වන අතෘප්තිකර මානසිකත්වයයි. ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හා දාසො අතෘප්තිකර වූ මානසිකත්වයෙන් යුක්තව ලෝභී සිතින් තරඟවදින මිනිසා එම තරඟය නිසා මානසික වශයෙන් දැඩි වූ වෙහෙසකට පත් වේ. කෙසේ වෙතත් පුද්ගලයා තම අරමුණ ඉටුකර ගැනීමේ අනවතර තරඟයක යෙදෙනවිට පවත්නා ලෝක ස්වභාවය හමුවේ සිතන පතන අයුරින්ම එම අරමුණු සාක්ෂාත්කරණයෙහි අසමත් වේ. එවිට පුද්ගල මනසෙහි හටගන්නා වූ විනාශකාරී මනෝභාවය වන්නේ ද්වේෂයයි. මහා නිදාන සූත්‍රයේ ලෝභය නැමැති මනෝභාවය කරණකොටගෙන පුද්ගල මානසිකත්වය ක්‍රියාත්මක වන අයුරු මැනවින් දක්වයි. තෘෂ්ණාව නිසා රූපාදි අරමුණු සෙවීමටත් එම සෙවීම නිසා ඡන්දරාගය ඇතිවීමත් එම ඡන්දරාගය නිසා මමත්වය ඇතිවීමත් මමත්වය නිසා මසුරුබවත් මසුරුබව නිසා ආරක්‍ෂා කිරීමත් ඒ සඳහා අවිආයුධ දැරීමත් අවිආයුධ දැරීම නිසා පැහැරගැනීමත් පැහැරගැනීමට පැමිණීම නිසා විවිධ වූ බැණ අඬගැසීමට හා වාද විවාද කලකෝලාහලවලට යොමුවීමත් ඉන් අනතුරුව බොරුව කේලාම්වලට යොමුවීම බඳු මනෝවිකෘතිතා සහ අසාමාන්‍ය චර්යාවලට යොමුවීමත් සිදු වේ. තණ්හං පටිච්ච පරියේසනා පරියෙසනං පටිච්ච ලාභො.. විනිච්ඡයෝ .. ඡන්දරාගො .. අජ්ඣොසානං .. පරිග්ගහො .. මච්ඡරියං .. ආරක්ඛො .. දණ්ඩාදාන සත්ථාදාන කලහවිග්ගහ විවාද තුවං තුවං පෙසුඤ්ඤ මුසාවාදා අනෙකෙ පාපකා අකුසලා ධම්මා සම්භවන්ති (දී.නි. 2, 86 පිටුව).

ලෝභය නැමැති මනෝභාවය පෙරටුකොට කටයුතු කරන්නා වූ මිනිසා තුළින් අසාමාන්‍ය චර්යා විද්‍යමානවීමට අමතරව හෙතෙම මානසික වශයෙන් මනෝවිකෘතිතාවන්ට ද පාත්‍ර වේ. ලෝක ස්වභාවය තතු පරිදි සංජානනය නොකළ පුද්ගලයා වෙනස්වන ලෝකය හමුවේ තම අපේක්‍ෂාවන් ඉටු නොවන විට ඊට ද්වේෂ සහගත වූ මනසකින් යුක්තව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙලඹේ. වත්ථූපම සූත්‍රයේ ඉතා පැහැදිලිවම ස්වකීය අරමුණු සාක්සාත්කරණයෙහිලා අසමත්වීම මඟින් මනසේ හටගන්නා වූ මූල්ම මනෝභාවය ලෙස දක්වා ඇත්තේ ද්වේෂයයි. මෙම ද්වේෂයට අමතරව ක්‍රෝධය (ක්‍රෝධ), දැඩි කෝපය (උපනාහ), ගුණමකු බව (මක්ඛ), බද්ධ වෛරය (පලාස), මසුරු බව (මච්ඡරිය), ඊර්ෂ්‍යාව (ඉස්සා) තමන් ම අන්‍යයන් හා සසදමින් කටයුතු කිරීම

(මානං), බඳු අසාමාන්‍ය චර්යාවන් හා මනෝවිකෘතිතා නිර්මාණය වේ. මෙබඳු අසාමාන්‍ය චර්යා සහ මනෝවිකෘතිතා සහිත පුද්ගලයෙකුට කිසිවිටෙකත් ලෝක ස්වභාවය තතු පරිදි සංජානනය කිරීමට නොහැකි වේ. එම පුද්ගලයා අපැහැදිලි මනසකින් හෙබි පුද්ගලයෙකු ලෙසින් කටයුතු කිරීමට නිතැතින්ම පෙලඹේ. මෙම අපැහැදිලි මානසිකත්වය මෝහ හෙවත් මුලාව ලෙස බුදුදහම තුළ නිර්වචනය කෙරේ. මුලාවුණු මානසිකත්වයකින් ජීවත් වන්නා මානසික රෝගියෙකි. (ප්‍රියදර්ශන වසන්ත, 2008, 155 පි.).

මීට අමතරව සූත්‍ර සාහිත්‍යයේ මනෝරෝග ඇතිවීම සඳහා බලපානු ලබන ප්‍රධාන මනෝභාවයන් කිහිපයක් දක්වා ඇත.

පඤ්ච නීවරණ ධර්ම

නීවරණ යන පදයෙහි අර්ථය වන්නේ ආවරණය කිරීම හෙවත් වැසීම යන්නයි. පුද්ගල සිත තුළ ඇතිවන කුසල් සිත් වසා දමන කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන ධර්ම පහ නීවරණ ලෙස හඳුන්වයි. පංච නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත සිතක් තුළ කුසල් සිතකට පැවතිය නොහැක. නිවනට බාධාකරන ධර්ම යන අර්ථයෙන් ද නීවරණ යන්න භාවිත වේ. නිවනට යන මාර්ගය වළක්වන නිසා නීවරණ ධර්ම පෙනේරයක් බඳු ය. පෙනේරයකින් ජලය රඳවා ගැනීමට කොතෙකුත් උත්සහ කළ ද එය කළ නොහැකි ය. එසේම නීවරණ ධර්මවලින් යුක්ත සිතෙහි කුසල් ධර්ම නොරැඳී ගිලිහී යයි. නීවරණවලින් යුක්ත සිතෙන් යථාර්ථය අවබෝධ කරගත නොහැකි ය.

කාමච්ඡන්ද, - (රාගය, ආශාව, තණ්හාව, ආදරය, ඇලීම, බැඳීම)

චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජිව්හා, කාය යන පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ නොතිස් ආශාව කාමච්ඡන්දයයි. අංගුත්තර නිකායේ ඒකක නිපාතයේ නීවරණ වග්ගයේ දැක්වෙන අන්දමට ඉන්ද්‍රිය පිනවීමේ සිතිවිලි නිතර මෙනෙහි කිරීමෙන් කාමය වැඩෙන අතර එමගින් නූපන් කාම ආශාවන් උපදී. මහණෙනි යම් සුභ නිමිත්තක් (කාමය ඇතිකරවන අරමුණක්) නිසා නූපන් කාමාශාව උපදී ද උපන්නා වූ කාම ආශාවන් නැවත නැවත ඉපදීම, වැඩීම, රැස්වීම වන්නේ ද

මහණෙනි රාගය ඇති කරන අරමුණු නුවණින් මෙනෙහි කරන්නා තුළ නූපන් කාම ආශාව උපදී. උපන් කාම ආශාව වැඩේ.

නාහං භික්ඛවේ අඤ්ඤං එකධම්මම්පි සමනුපස්සාමි යෙන අනුප්පන්නො වා කාමච්ඡන්දා උප්පජ්ජන්ති උප්පන්නො වා කාච්ඡන්දො භියොහාභාවාය වෙපුල්ලාය සංවත්තන්ති යථයිදං භික්ඛවෙ සුභ නිමිත්තං. සුභනිමිත්තං භික්ඛවෙ අයොනිසො මනසිකරොතො අනුප්පන්නො චෙව කාමච්ඡන්දො උප්පජ්ජති. උප්පන්නො ච කාමච්ඡන්දො භියොහාභාවාය වෙපුල්ලාය සංවත්තන්ති. (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර., 2005).

කාම රාගය, කාම ආශාව, කාම තණ්හාව, රාගය, ඡන්දය ආදි කවර නමකින් යෙදුණ ද එමඟින් ධ්වනිත වන ඉන්ද්‍රිය පිනවීමේ දැඩි ආශාව අනේක වූ දුක්ඛයන්ට මඟ පාදන අයුරු දැකගත හැකි වේ. ස.නි. තුළ කාමච්ඡන්දය මෙසේ විස්තර වේ. යම් සේ ලාකඩ පාටින් හෝ කහ පාටින් හෝ නිල් පාටින් හෝ මදටිය පාටින් හෝ මිශ්‍ර කරන ලද දිය බඳුනක් වේ ද, එහි ඇස් ඇති මිනිසෙක් සිය මුහුණේ සටහන බලන්නේ ඇති සැටි නොදන්නේය. නොදකින්නේ ය. එසේම යම් කලෙක කාම රාගයෙන් මඩනාලද කාමරාගයෙන් යුක්ත වූ සිතින් වාසය කෙරේ ද උපන්නා වූ කාමරාගයාගේ දුරුකිරීම ඇතිසැටි නොදකියි. නොදනියි ද එකල්හි තමාගේ අර්ථය ද ඇතිසැටි නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද තත් වූ පරිදි නොදකියි ද නොදනියි. උභයාර්ථයම එකල්හි තත්වූ පරිදි නොදකියි. නොදනියි. බොහෝ කාලයක් හදාරන ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොවැටහෙති. නොහදාරන ලද මන්ත්‍රයෝ ගැන කියනුම කවරේ ද? (ස.නි. සඞ්ගාරව සුත්ත).

ව්‍යාපාද, - (අසහනය, භීතිය, ගැටීම, තරහ, කෝපය)

ක්‍රෝධය, වෛරය, තරහ වැනි සන්තානගත ව හටගැනෙන මානසික තත්ත්වයන් ව්‍යාපාදයෙහිලා ගැනේ. නුරුස්නා ගතිය, අකමැත්ත, කෝපය, රෞද්‍රකම, ඊර්ෂ්‍යාව, විරුද්ධතාව, රළුකම, හිතුවක්කාරකම, දුෂ්ඨකම, නොනැමෙන ගතිය, චණ්ඩිකම, නොඉවසීම වැනි නම් වලින් ද ව්‍යාපාදය අදහස් කෙරේ.

මහණෙනි සිතෙහි නුරුස්නා බව ඇති කරන යම් අරමුණක්

නිසා නූපන් ක්‍රෝධය උපදී ද උපන්නා වූ ක්‍රෝධයෙහි නැවත ඉපදීම හා විශාල ලෙස රැස්වීම ඇති වන්නේ ද මහණෙනි එබඳු වූ අන් එකම කරුණක් මම නොදකිමි. මහණෙනි සිතෙහි නුරුස්නා බව ඇති කරන අරමුණු අනුවණින් වැරදි ලෙස මෙනෙහි කරන්නා තුළ නූපන් ආශාවන් උපදී. උපන්නා වූ ආශාවන් බහුල බවට හා විපුල බවට පැමිණේ.

ව්‍යාපාදයෙන් මැඩුණු සිත ගින්නේ කැකෑරුණු නටන ජලය පිරි බඳුනක් මෙනි. එවැනි සිතකට ඇති තතු නොපෙනේ. ව්‍යාපාදයෙන් මැඩුණු තැනැත්තාගෙන් තමාට යහපතක් හෝ අනුන්ට යහපතක් හෝ දෙපසටම යහපතක් හෝ සිදුවන කාර්යයක් සිදු නොවේ.

යම් සේ ගින්නෙන් උණු වූ කකියන බුබුලු නගින දිය බඳුනක් වේ ද එහි ඇස් ඇති මිනිහෙක් මුවසටහන බලන්නේ ඇති සැටි නොදන්නේ නොදක්නේ ය ...... එසේම යම් කලෙක ක්‍රෝධයෙන් මඩන ලද ක්‍රෝධයෙන් යුක්ත සිතින් වාසය කරයි ද උපන්නා වූ ක්‍රෝධයාගේ නිවීම ඇතිසැටි නොදනී ද නොදකී ද එකල්හි තමාගේ අර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද නොදනී. ඇතිසැටි නොදකී. බොහෝ කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොවැටහෙත්. නොහදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ගැන කියනුම කවරේ ද. (ස.නි. සඞ්ගාරව සුත්ත).

ථීනමිද්ධ - (නිදිමත, අලසකම, උදාසීන ගතිය)

ථීනමිද්ධ යනු චෛතසිකයන්ගේ උදාසීන බවයි. කම්මැලි කමයි. ඇඟ මැලි කැඩීම, සිත හකුලා ගැනීම, බත්මත, උද්යෝගයෙන් තොරවීම, යළි යලිත් කම්මැලි ලෙස සිතීමට යෑම නිසා ථීනමිද්ධය හටගනී. වැඩි දියුණුවට පැමිණේ. ථීනමිද්ධයෙන් මැඩ පැවැත්වුණු සිත දිය සෙවෙල් වලින් වැසුණු ජල බඳුනක් මෙනි. එවැන්නකින් මුහුණ නොපෙනේ. එසේම ථීනමිද්ධයෙන් මැඩුණු සිතට ඇති තතු නොපෙනේ. තමාට හෝ අනුන්ට හෝ දෙපසට ම හෝ යහපත් කාර්යයක යෙදීමට එය බාධා කරයි.

යම් සේ දිය සෙවලින් වැසුණා වූ දිය බඳුනක් වේ ද එහි ඇස් ඇති මිනිසෙක් මුවසටහන බලන්නේ, ඇති සැටියෙන් නොදන්නේ

ය. නොදක්නේ ය. එපරිද්දෙන් යම් කාලයක ථිනමිද්ධයෙන් මඩනාලද ථින මිද්ධයෙන් යුත් සිතින් වාසය කෙරේද උපන් ථිනමිද්ධයාගේ නිවීම ඇතිසැටි නොදනී ද නොදකී ද එකල්හි ආත්මාර්ථය ද ඇතිසැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද ඇතිසැටියෙන් නොදනී. නොදකී. එකල්හි උභයාර්ථය ද ඇතිසැටියෙන් නොදනී. නොදකී. බොහෝ කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොදකී. නොදනී. නොහදාළ මන්ත්‍රයෝ කියනුම කවරේ ද. (ස.නි. සඞ්ගාරව සුත්ත).

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච - (නොසන්සුන්කම, කලබල වීම, පසුතැවීම)

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච යනු සිතේ නොසන්සුන් බව හා තැවිලි ස්වභාවයයි. කිසිවක් සිතන කල්හි, කරන කල්හි හටගැනෙන නොසන්සුන් කලබල ස්වභාවය උද්ධච්චයයි. (උද්ධත භාවො උද්ධච්චං) සුළං පිරවූ බෝලය බිම ගසන විට බිම නොපිහිටා උඩ විසිවන්නා සේ සිත අරමුණෙහි නොපිහිටා විසිවන ස්වභාවය, සැඩ සුළං වදින ජලය මෙන් සුළඟින් සැලෙන කොඩියක් මෙන් සැලෙන දඟලන වෙව්ලන ස්වරූපය උද්ධච්චයේ ඇත. මහණෙනි සිතෙහි නොසන්සුන් බව හා විපිළිසර බව ඇති කරන යම් අරමුණක් නිසා නූපන් උද්ධච්චය කුක්කුච්චය උපදී ද උපන්නා වූ උද්ධච්චය කුක්කුච්චයෙහි නැවත ඉපදීම හා විශාල ලෙස රැස්වීම ඇති වන්නේ ය. මහණෙනි එබඳු වූ අනෙක් එක ම කරුණක් මම නොදකිමි. මහණෙනි සිතෙහි නොසන්සුන් බව ඇති කරන අරමුණු අනුවණින් වැරදි ලෙස මෙනෙහි කරන්නා තුළ නූපන් උද්දච්චය කුක්කුච්චය උපදී. උපන්නා වූ උද්ධච්චය කුක්කුච්චය බහුල බවට හා විපුල බවට පත් වේ. (අං.නි. ඒකක නිපාතය. නීවරණ වග්ග).

අළු ගොඩකට ගලකින් ගැසූ විට අළු උඩට නැගෙන්නාක් මෙන් උද්ධච්චයේ තැති ගැනීම් ස්වභාවය ඇත. චිත්තයේ නොසන්සුන් බව ම එහි ප්‍රකටය. සිත එක අරමුණක තබාගෙන කිසියම් කටයුත්තකට සිත යොමු කොට එහි සිත පිහිටුවිය නොහැකි වන්නේ ද උද්ධච්චය නිසා ය.

යම් සේ වාතයෙන් කැළඹුණු රළ ගසන දිය බඳුනක් වේද එහි ඇස් ඇති මිනිහෙක් ස්වකීය මුව සටහන බලන්නේ ඇතිසැටි

නොදන්නේ ද නොදක්නේ ද බමුණ එපරිද්දෙන් යම් කාලයක උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් මඩනා ලද උද්ධච්චයෙන් කුක්කුච්චයෙන් යුත් සිතින් වාසය කෙරේ ද උපන් උද්දච්ච කුක්කුච්චයාගේ නිවීම තත්වූ පරිදි නොදනියි. නොදකියි. එකල්හි ආත්මාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි. බොහෝ කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොදකී. නොදනී. නොහදාළ මන්ත්‍රයෝ කියනුම කවරේ ද. (ස.නි. සඞ්ගාරව සුත්ත).

විචිකිච්ඡා - (සැකය, විමතිය, අවිශ්වාසය)

විචිකිච්ඡාව නම් සැකයයි. සැක සහිත වන කරුණු මෙනෙහි කරමින් සිටීමෙන් විචිකිච්ඡාව හටගෙන වැඩී යයි. විචිකිච්ඡා සහගත සිත කැළඹුණු, මඩවුණු ජලය පිරි අඳුරෙහි තබන ලද භාජනයකට සමාන ය. එවැන්නකින් ද මුහුණ බලාගැනීමට නොහැකි වන්නාක් මෙන් විචිකිච්ඡා සහගත සිතින් යුත් තැනැත්තාගෙන් ද තමාට හෝ අනුන්ට හෝ දෙපසට ම හෝ අර්ථවත් යමක් සිදු නොවේ. අනර්ථයක් ම සිදු වේ. සැකයෙන් සිත පීඩිතවීම නිසා යම් යම් දෘෂ්ටිවල එල්බ ගැනීම සිදු වේ. එමෙන් ම බුද්ධාදි අටතැන් පිළිබඳ හා තමා පිළිබඳ ඇතිවන සෝළසාකාර සැකය විචිකිච්ඡාව නම් වේ.

යම් සේ නොපැහැදුණු, කැළඹුණු, මඩ වූ අඳුරු තැනක තබන ලද දිය බඳුනක් වේද එහි ඇස් ඇති මිනිහෙක් ස්වකීය මුව සටහන බලන්නේ ඇතිසැටි නොදන්නේ ද, නොදක්නේ ද බමුණ එපරිද්දෙන් යම් කාලයක විචිකිච්ඡාවෙන් මඩනා ලද විචිකිච්ඡාවෙන් යුත් සිතින් වාසය කෙරේ ද එකල්හි ආත්මාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි. බොහෝ කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොදකී. නොදනී. නොහදාළ මන්ත්‍රයෝ කියනුම කවරේ ද. (ස.නි. සඞ්ගාරව සුත්ත).

දස සංයෝජන ධර්ම

දස සංයෝජන ධර්ම පුද්ගලයාගේ සිත තුළ යෙදෙන තවත් මනෝ රෝග කාරක ධර්මයකි. දස සංයෝජන ධර්ම පුද්ගලයා සසරට ඇඳ බැඳ තබයි. සත්‍යාවබෝධය වසාලන හෙයින් සංයෝජන

වශයෙන් හඳුන්වා ඇත. සත්ත්වයා භව චක්‍රයෙහි බැඳ තබා උපක්ලේෂ රැස්කිරීම සංයෝජනයන්ගේ ස්වභාවයයි. එකී සංසාරයෙහි සත්ත්වයා සැරිසරනුයේ සිව්සස් දහම් අවබෝධ කර නොගැනීම නිසාය. බුදුන් වහන්සේ ද මහණෙනි චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ නොවීම නිසා මේ සසර ඔබත් මමත් සැරිසැරූ බව පෙන්වා දී තිබේ. චතුන්නං භික්ඛවේ අරියසච්චානං අනනුබෝධා අප්පටිවේධා එවමිදං දීඝමද්ධානං සංසාරෙ සංධාවිතං සංසරිතං මමඤ්චෙව තුම්හාකඤ්ච (දී.නි. 2 මහාපරිනිබ්බාන සුත්ත). දස සංයෝජන ධර්මයෝ ඕරම්භාගිය හා උද්ධම්භාගිය වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වශයෙන් විග්‍රහ වේ. එම සංයෝජනයෝ ප්‍රහීන නොකරන තුරු පුද්ගලයාගේ සිත තුළ මනෝරෝගයන් හටගනු ලබයි. දස සංයෝජන ප්‍රහීන කළ උතුමන්ගේ සිත පඤ්ච උපාදානයන් කෙරෙහි කලකිරෙයි. සංයෝජන ධර්ම ප්‍රහීන කිරීමෙන් පසු අයහපත් චිත්තවේග නිර්මාණය නොවේ. ඉතිරි වූ තෘෂ්ණාව නොමැති නිසා නැවත උපතක් සිදුවන්නේ නැත. කාමාදී සංයෝජනයන් දුරුකළා වූ, ආහාරයෙහි තෘෂ්ණාධිකව නොඇලුණු, රාගාදී නිමිති රහිත නිර්වාණය අරමුණු කොට වාසය කරන අරහත් උතුමන්ගේ ඉපදීමක් දක්නට නොලැබේ. ආකාශයෙහි කුරුල්ලන් පියාඹා ගියත් උන් ගිය මාර්ගය නොපෙනෙන්නා සේ ය. (ධම්මපදය, අරහන්ත වග්ග). එම දස සංයෝජන ධර්මයෝ නම්,

සක්කාය දිට්ඨි	- (ආත්මයක් ඇත යන හැඟීම)
විචිකිච්ඡා	- (සැකය)
සීලබ්බත පරාමාස	- (විවිධ ආගමික වතාවත්වල තදින් ඇලී ගැලී සිටීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ හැඟීම)
කාමරාග	- (පස්කම් සැප විඳීමේ නැඹුරුව)
පටිඝ	- (කෝපය)
රූපරාග	- (රූපාවචර ලෝකවල ඉපදීමේ ආශාව)
අරූපරාග	- (අරූපාවචර ලෝකවල ඉපදීමේ ආශාව)
මාන	- (මානය)
උද්ධච්ච	- (උඩඟු බව)
අවිජ්ජා	- (නොදත්කම)

දස මාර සේනාව

පුද්ගල මනසෙහි ඇති තවත් මනෝ ව්‍යාධි කාරකයක් ලෙස දසමාර සේනාව දක්වා ඇත. සුත්ත නිපාතයේ පධාන සූත්‍රයේ දී පුද්ගලයාට නිතර කරදරයක් හිරිහැරයක් වන මනෝ ව්‍යාධිකාරක ධර්ම වශයෙන් දසමාර සේනාව දැක් වේ.

කාමා තේ පඨමා සේනා දුතියා අරති වුච්චති

තතියා කුප්පියා තෙ චතුර්ථී තණ්හා පවුච්චති

පඤ්චමී ථීනමිද්ධං තෙ ඡට්ඨා භීරූ පවුච්ඡති

සත්තමී විචිකිච්ඡා තෙ මක්ඛා ථම්භො තෙ අට්ඨමී

ලාභෝ සිලොකෝ සක්කාරෝ මිච්ඡා ලද්ධොච යො යසො (අං.නි. සුත්ත නිපාතය, පධාන සුත්ත).

පුද්ගල මනස තුළ නොයෙකුත් කැළඹිලි ස්වභාව ඇති වන්නේ මේ ව්‍යාධිකාරක ධර්ම හේතුවෙනි. පුද්ගලයා තමා ආශා කරන සියලු දේ ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි. නමුත් මෙම ආශාවන් පසුපස හඹා යාමෙන් පුද්ගලයාට උරුම වන්නේ දුක පමණි. අප කොතරම් ආශාවන් හා අප සතු දේ ආරක්ෂා කළ ද ඒවා කුමන හෝ මොහොතක අපගෙන් වෙන් වී යයි. ආශා කරන වස්තූන් විනාශ වීමෙන් පුද්ගල මනසේ ඇතිවන්නේ දුකකි. උකටලී ස්වභාවයෙන් යුතුව කිසිවක් නිසි පරිදි කරගත නොහැකි ය. උකටලී ස්වභාවයෙන් යුතු පුද්ගලයා අද කළයුතු දේ පසුවට කල්දමයි. එසේම උකටලී ස්වභාවයෙන් යුතු පුද්ගලයා පරිහානියට පත් වේ. මෙසේ ක්‍රියාකිරීමෙන් පුද්ගලයා තුළ මනෝව්‍යාධිකාරක ධර්ම තව තවත් ඇති වී ඔහු මානසික වශයෙන් දුර්වල අයෙකු බවට පත් වේ. එම දසමාර සේනාව නම්,

කාමය,

අරතිය,

සාපිපාසාව,

තෘෂ්ණාව,

ථීන මිද්ධය,

භය,

විචිකිච්ඡාව,

ගුණමකු බව හා දැඩි බව,

ලාභ සත්කාර හා වැරදි මඟින් ලබන යසස,

තමන් උසස්කොට අනුන් පහත්කොට තැකීම.

චිත්තෝපක්ලේෂ ධර්ම

පුද්ගලයා විසින් සිදුකරන සෑම ක්‍රියාවකම මූලිකත්වය ගන්නේ සිතයි. සිත ශුද්ධ වූ කල්හි එයින් සැප ද අශුද්ධ වූ කල්හි දුක ද ඇති වේ. සිත ප්‍රකෘතියෙන් ශුද්ධව පවතියි. උපක්ලේශයන් හා එක්වීමෙන් කිළිටි වේ. මෙසේ සිත කිළිටි වීමෙන් පුද්ගලයා මානසික ව්‍යාධිවලට ගොදුරු වේ. පුද්ගලයා මානසික රෝගියෙක් බවට පත්කරවන තවත් ව්‍යාධිකාරකයක් ලෙස චිත්තෝපක්ලේෂ ධර්ම දැක්විය හැක. සිත තුළ යෙදෙන එබඳු ධර්ම දහසයක් මජ්ඣිම නිකායේ වත්ථූපම සූත්‍රයේ පෙන්වා දී ඇත.

අභිජ්ඣා - (ආශාව)

ව්‍යාපාද - (ද්වේෂය)

උපනාහ - (බද්ධ වෛරය)

මක්ඛ - (ගුණමකු බව)

පලාස - (ගුණවතුන් හා තමා සම කොට සිතීම)

ඉස්සා - (ඊර්ෂ්‍යාව)

මච්ඡරිය - (මසුරුකම)

මායා - (චාටු බව)

සාඨෙය්‍ය - (කපටි බව)

ථම්භ - (තද ගතිය)

මාන - (මානය)

පමාද - (කාමයන් නිසා පසුබට වීම)

අතිමාන - (අතිමානය)

මද - (කාමයන් නිසා පසුබට වීම)

කෝධ - (ක්‍රෝධ සහගත බව)
සාරම්භ - (අනුන් කළාට වඩා වැඩියෙන් කිරීමට පෙළඹෙන ගතිය) (ම.නි., 01 වත්ථූපම සුත්ත).

සමාලෝචනය

මෙසේ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ ලෝභ, දෝස, මෝහ මූලිකව නිර්මාණය වන්නා වූ මනෝරෝගකාරක ධර්ම රාශියක් පිළිබඳ දැක්වේ. එම ධර්ම තුළින් මෙහෙයවනු ලබන පුද්ගලයා මෙලොව තුළ දී පමණක් නොව සසරෙහිද මානසික රෝගී තත්ත්වයන්ට පත්වන අතර එම ධර්මයෝ පුද්ගලයා සසරට ඇද බැඳ තබයි. එසේම බොහෝ කලක් පුද්ගලයාට සසරෙහි සැරි සැරීමට සිදු වේ. (අප්පකා තෙ මනුස්සෙසු යෙජනා පාරගාමිනො අථායං ඉතරා පජා තීරමේවානුධාවති) (ධම්මපද, 85 ගාථාව). එබැවින් බෞද්ධ මනෝචිකිත්සාවේ අරමුණු වන්නේ පුද්ගලයාගේ මෙලොව දියුණුව මෙන් ම පරලොව යහපත සලසාලීමයි. ඒ සඳහා බුදුන් වහන්සේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන අංග තුනෙන් යුක්ත වූ අනුපිළිවෙළ ආර්ය ප්‍රතිපදාවක් හඳුන්වා දී ඇත. එය මැනවින් අනුගමනය කිරීම තුළ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූලයන් මැනවින් හඳුනාගැනීමටත් ඒවා සහමුලින් විනාශ කොට දැමීමටත් හැකියාව ලැබේ. ඒ තුළින් සද්ධා, සති, හිරි ඔත්තප්පාදී ප්‍රසන්න සිතිවිලි ඇති වේ. ප්‍රඥාව දියුණු වේ. වචනය පිරිසිදු වේ. කායික සුචරිතය වර්ධනය වේ. දිවිපැවැත්ම සර්ව සාධාරණ ධාර්මික වූවක් වේ. අකුසල් යටපත් කිරීමටත් කුසල් වර්ධනය කරගැනීමටත් අචල වූ වීර්යය ඇති වේ. මනා සිහියෙන් යුක්ත වූයේ වේ. මේ සියල්ල පදනම් කරගෙන සිත නැවත අකුසලයට නොනැමෙන පරිදි සමාධිගත වේ. මැනවින් සමාධිගත වූ සිත විමුක්තිය කරා මෙහෙයවිය හැක.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අංගුත්තර නිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005). දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ඛුද්දක නිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005). දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝ නිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005). දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිම නිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005). දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්ත නිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005). දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ක්වෙක්, ජෙනී. (2010). *බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්ප ක්‍රමය හා භාවිතය.* හොරණඃ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.

ගමගේ, එස්. අයි., (2003). *බුදුදහමින් ළමා මනස ගරු කිරීම.* ජීවන ප්‍රකාශන, පාදුක්ක.

ගල්මංගොඩ, එස්., (2006). *බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම සහ මනෝ චිකිත්සාව.* සරස්වතී ප්‍රකාශන, දිවුලපිටිය.

ඥාණිස්සර හිමි, පී., (2006). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ආකල්ප.* කොළඹ 10ඃ සී/ස ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාගම.

පේමානන්ද හිමි, උණපාන. (2013). *මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය.* කොළඹ 10ඃ ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

De Silva, P. (1980). *An Introduction to Buddhist psychology*, London:

Eggen, P.D. and Kauchok, D. (1992). *Educational psychology - Classroom Connection*. Miffin Company.

Harishcantra D.V.J.,*Psychiatric of Jataka Stories*.