

පුද්ගල සන්තානගත ගැටලු කළමනාකරණය කරගනිමින් කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව විෂයෙහි බෞද්ධ භාවනාවෙහි උපයෝගීතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

ඩබ්ලිව්. දැහැමි මිහාරා පෙරේරා¹

හැඳින්වීම

පුද්ගලයා හමුවේ ජනිත වන ගැටලු දෙයාකාර වේ. එනම් සන්තානගත ගැටලු සහ සංස්ථාගත ගැටලු වශයෙනි. සන්තානගත ගැටලු සඳහා පුද්ගල සිත මුල් වී ඇති අතර සංස්ථාගත හෙවත් සමාජ ගැටලු සඳහා බාහිර හේතු මූලික වී ඇති බව පෙනේ. ඒ අනුව පුද්ගල සන්තානගත ගැටලුකාරී තත්ත්වය වූ කලී දැඩි විත්ත පීඩා ගෙන එනු ලබන්නකි. එසේ පුද්ගලයා දවන, දුකට පත්කරන, එදිනෙදා ජීවිතයට බාධා ගෙනදෙන පුද්ගල සන්තානගත ගැටලු නිසි අයුරින් කළමනාකරණය කරගත නොහැකිව අද්‍යතන සමාජය මුහුණ පා ඇති මහත් ව්‍යසනකාරී ස්වභාවයන් විසඳා ගැනීම පිණිස බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රමශිල්පයක් වශයෙන් භාවනාව වඩා වැදගත් ය. ඒ මන්දයත් පුද්ගලයා තුළ යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කිරීම අතිශය වැදගත් වන නිසා ය.

බුදුදහමේ ප්‍රායෝගික හරය ගැබ් වී ඇත්තේ භාවනාවෙහි ය. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව වූ කලී මානසික සංස්කෘතියක් හෙවත් හැඩගැස්මක් වන අතර එය මනස සැලසුම් කරනු ලබන ශිල්පක්‍රමයක් ද වේ. කායික හා මානසික රෝගාබාධයන් පාලනය කරගැනීමේ දී අනුගමනය කළ හැකි සුවිශේෂීම ක්‍රමවේදය භාවනාව වශයෙන් හඳුන්වාදිය හැකි ය. ආතතිය පාලනය කරගැනීමෙහිලා භාවනාව උපයුක්ත කරගත හැකි ය. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව කෙරෙහි යොමුවීම තුළින් පුද්ගල සන්තානගතව ඇතිවන ගැටලුකාරී ස්වභාවයන් නිවැරදි ව කළමනාකරණය කරගනිමින් කායික හා මානසික ස්වස්ථතාවක් ගොඩනගා ගත හැකි වේද? යන්න මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව බවට පත් විය. එසේ ම බෞද්ධ භාවනාව කෙරෙහි යොමුවීම තුළින් පුද්ගල සන්තානගතව ඇතිවන ගැටලුකාරී ස්වභාවයන් නිවැරදි ව කළමනාකරණය කරගනිමින් කායික හා මානසික ස්වස්ථතාවක් ගොඩනගා ගත හැකි වේද යන්න පිළිබඳ මෙම පර්යේෂණය තුළින් අධ්‍යයනය කිරීම ප්‍රමුඛ අරමුණ වූ අතර භාවනාව යනු කුමක් දැයි මූලාශ්‍රය ඇසුරින් නිවැරදි ව හඳුනාගැනීම, බෞද්ධ භාවනාවෙහි අන්‍යන්‍යා ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම, පුද්ගල සන්තානගත ගැටලුකාරී ස්වභාවයන් පිළිබඳ හඳුනා ගැනීම මෙන් ම එම ගැටලුකාරී ස්වභාවයන් කළමනාකරණය කරගනිමින් කායික හා මානසික යහපැවැත්ම මැනවින් පවත්වා ගෙනයාම සඳහා බෞද්ධ අබෞද්ධ සියල්ලට ම භාවනාව මූලික වන බව පෙන්වා දීම යනාදිය සෙසු අරමුණු විය.

1. ගෞරව ශාස්ත්‍රවේදී (බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය), පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, නුගේගොඩ. dehemiperera99@gmail.com

බෞද්ධ භාවනාව හා කායික මානසික ස්වස්ථතාව සම්බන්ධයෙන් බොහෝ විද්වතුන් පර්යේෂණ ග්‍රන්ථ හා ශාස්ත්‍රීය ලිපි ප්‍රකාශයට පත්කර ඇතත් ඒවා තත් විෂය ක්‍ෂේත්‍රය පිළිබඳ පුළුල් පර්යේෂණ වශයෙන් සැලකීමට අපහසු ය. කෙසේ නමුදු අපගේ පර්යේෂණයට අදාළව උපයෝගී කරගත හැකි ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රයන් පිළිබඳ විමර්ශනයක යෙදීම මෙහි දී සිදු විය. ඒ අනුව ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය වශයෙන් දීඝනිකායේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මගින් ආනාපාන සතිය, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්, පටික්කුල මනසිකාරය, ධාතුවචත්ථාන, නවසීවරීක, නීවරණ, ඛන්ධ, ආයතන, බෝජ්ඣංග, සච්ච පරිග්ගහ යන කමටහන් විසි එකක් සම්බන්ධව ද මජ්ඣිමනිකායේ ඉන්ද්‍රිය භාවනා, සල්ලේඛ ආදී සූත්‍රයන් ද, සංයුත්තනිකායේ දුතියගද්දුලබද්ද හා අස්සුතවත්තු සූත්‍ර මෙන් ම බුද්දකනිකායේ ධම්මපදය ආදිය ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රයන් ලෙස යොදා ගැනිණි.

එසේ ම ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ග්‍රන්ථයන් ද බොහෝමයක් අධ්‍යයනය කරනු ලැබූ අතර ඒ අතුරින් කොග්ගල්ලේ විජිත හිමියන් විසින් රචිත ‘බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ විකිත්සාව’ නමැති ග්‍රන්ථය වැදගත් වේ. එහි සඳහන් ව ඇත්තේ මෙවැන්නකි. “මිනිසා පිළිබඳ ව බුදුන්වහන්සේගේ අර්ථකථනයට අනුව සියලු පෘථග්ජන මිනිසුන් පරම සත්‍යයෙහි ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමෙහි මද වූ බුද්ධි ඇත්තෝ ය. එහෙයින් ඔවුහු ගැටලු රාශියකට මැදි වේ. එහි දී තවදුරටත් සඳහන් කරන්නේ ගැටලුව සහ විසඳුම පුද්ගලයා තුළ ම පවතින බව යි. එකී විසඳුම ඉස්මතු කරවා අවබෝධ කරදීමට බුදුදහම උත්සාහ දරා ඇත. එහි දී මනස ප්‍රධාන වන බව බුදුන් වහන්සේ අවධාරණය කර ඇත. සාකච්ඡා සහ වෙනත් ක්‍රම මාර්ගයෙන් පුද්ගල ගැටලු විසඳු අයුරු ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යය මොනවට කියාපායි. එහි දී භාවනාවට ද ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ” එලෙසින් බෞද්ධ භාවනාවෙහි සුවිශේෂත්වය පැහැදිලි කර ඇත.

අධ්‍යාපන හා සංස්කෘතික පදනම මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද 2600 සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති වීමට සා ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය තුළ අන්තර්ගත “කායික මානසික හා අධ්‍යාත්මික සුවයට භාවනාව හා එහි ජීව රසායනික පසුබිම” මැයෙන් රචනා කරන ලද ලිපියෙහි අන්තර්ගත වන්නේ මෙවන් අදහසකි. මිනිසාගේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍යවන ආහාර වර්ග හතරක් සම්බන්ධව බුදුන් වහන්සේ කරුණු දක්වා ඇත. එනම්, කැබලිංකාර, මනෝ සංවේතන, එස්ස හා විඤ්ඤාණ ආහාර වශයෙනි. ඒ අනුව භෞතික ශරීරය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ කැබලිංකාර ආහාර පමණි. ඉතිරි ආහාර වර්ග තුනම එනම් 75% ක් පමණ මනසෙහි යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ඒවාය. ඒ අනුව මිනිසාගේ යහපැවැත්ම සඳහා මනස නිරෝගීව තබා ගැනීමේ වැදගත්කම බුදුදහම පෙන්වා දී ඇත්තේ එලෙසිනි. එනිසා බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම තුළින් එකී මානසික හා අධ්‍යාත්මික සුවය හරහා කායික සුවය ද ළඟා කරගත හැකි බව එහි වැඩිදුරටත් සඳහන්ය. මේ අනුව භාවනාව කරා යොමු වීම පුද්ගල මානසික සුවය විෂයෙහි සෘජුවම දායක වන බව පෙනේ. එසේ ම සුමනපාල ගල්මංගොඩ මහතා විසින් රචිත බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම හා මනෝ විකිත්සාව ග්‍රන්ථය ද මේ සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී විය. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවේදයන් ඇසුරෙන් කායික මානසික රෝගවලින් තොර නිරෝගිමත් පුද්ගලයෙකු බිහිකරනු ලබන ආකාරය සම්බන්ධව නිවැරදි අවබෝධයක් ලැබිය හැකි විය.

මේ වන විට භාවනාව හෙවත් නිවැරදි ව සිහිය (Mindfulness) පිහිටුවා ගැනීම යන්න ලොව ජනප්‍රිය විෂය ක්‍ෂේත්‍රයක් බවට පත්ව තිබේ. නානාවිධ අරමුණු කරා නිරතුරුව ම ගමන් කිරීම සිතෙහි සාමාන්‍ය ස්වභාවය වන නිසාවෙන් භාවනාව තුළින් සිදුවන්නේ මානසික සංවර්ධනය හෙවත් මානසික ශික්ෂණය ලබාදීමයි. ඒ අනුව අකුසල සිතුවිලි වර්ධනය වීමෙන් පුද්ගලයා මුහුණපාන කායික, මානසික හා සමාජ ගැටලු නිරාකරණය කිරීම සිදු වේ. තව ද මුදල් ඉපයීම සහ ඉදිරිපත් පින්වීම ජීවිතයෙහි පරම පරමාර්ථය කොටගත් වර්තමාන සමාජයට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයේ අවශ්‍යතාව වඩාත් තදින් දැනෙන්නට පටන් ගෙන තිබේ. වස්තු තණ්හාව, බල කාමය වැනි අතෘප්තකර ආශාවන් දුරු කොට කායික, මානසික නිරෝගීභාවය උදෙසා මෙම භාවනා ක්‍රමවේද ප්‍රගුණ කිරීම වඩාත් උචිත බව පෙනේ. එයින් ඇතිවන්නා වූ බොහෝමයක් ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් කළමනාකරණය කරගත හැකි ය. ඒ අනුව කායික හා මානසික නිරෝගීතාව උදෙසා භාවනාව සෘජු දායකත්වයක් සපයන බව පෙනේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මූලික වශයෙන් ම දත්ත හා තොරතුරු ලබාගනු ලබන්නේ මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය මගිනි. මෙහි දී ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය දත්ත හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රය දත්ත ප්‍රධාන මූලාශ්‍රය වශයෙන් යොදාගනු ලැබේ. මීට අමතර ව ශබ්දකෝෂ, විශ්වකෝෂ, ශාස්ත්‍රීය ලේඛන හා අන්තර්ජාලය පරිශීලනය මගින් ද ගුණාත්මක දත්ත හා තොරතුරු ලබාගැනීම සිදු කරනු ලැබේ. ඒ අනුව ලබාගන්නා වූ දත්ත හා තොරතුරු විධිමත් ක්‍රමයක් යටතේ සකස් කොට පර්යේෂණයක් ලෙසින් ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

සාකච්ඡාව හා ප්‍රතිඵල

බුදුදහම පුද්ගලයාගේ මානසික නිරෝගීකම ඉතා ඉහළින් අගය කර තිබේ. “ ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා සන්තුට්ඨි පරමං ධනං” යනුවෙන් නිරෝගීකම උත්කෘෂ්ටතම ලාභය වශයෙන් දක්වයි. නිරෝගීකම මිනිසාගේ දියුණුවට හේතුවන කාරණා අතරින් ද එකකි. “ආරෝග්‍ය මිවිපේ පරමංව ලාභං” මේ අයුරින් නිරෝගීව ජීවත් වීමේ අගය පෙන්වා දී තිබේ. අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රයේ දී පුද්ගලයාට වැළඳෙන රෝගාබාධ ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වයි. එනම්,

1. කායික රෝග
2. මානසික රෝග වශයෙනි.

මෙහි දී මානසික වශයෙන් ඇතිවන්නා වූ රෝගී තත්ත්වයන් නිවාරණය කරගැනීම විෂයයෙහි භාවනාව මූලික කරගත් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ප්‍රතිපත්තිය ද කායික රෝග නිවාරණය සඳහා විධික්‍රමයන් තුනක් ද අනුදූන වදාරා ඇත.

1. රෝග ඇතිවීමට ඉඩ නොදී වළක්වා ගැනීම.
2. හදිසිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීම.
3. ඇතිව තිබෙන්නා වූ රෝගී තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම.

පුද්ගල ලෞකික හා ලෝකෝත්තර යන උභයාර්ථ සංවර්ධනය විෂයයෙහි

නිරෝගී බව බෙහෙවින් ඉවහල් වෙයි. මෙහි දී ලෙඩ රෝගවලින් මිදීම සඳහා පළමු කොට ම සිදුකළ යුතු වෛද්‍ය ක්‍රමවේදය වන්නේ රෝග ඇතිවීමට ඉඩ නොදී වළක්වා ගැනීම යි. එනම් මනා සිහියෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් තමන් අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබාගැනීම හා යහපත් වර්ග පද්ධතියකින් යුක්ත වීමයි. තව ද දන්තකට්ඨ සූත්‍රයේ දී මුඛ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා දැහැටි භාවිතය තුළින් සිදුවන ආනිසංස පහක් මෙන් ම භාවිත නොකිරීමෙන් ඇතිවන රෝගාබාධයන් පහක් පෙන්වා දී තිබේ. මෙලෙස සෑම අවස්ථාවක දී ම මනා සිහියෙන් යහපත් කායික සෞඛ්‍යයක් ඇතිකර ගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් බුදුදහම තුළින් පෙන්වා දී ඇත. කායික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නිවැරදි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම හෙවත් භාවනාවෙහි වැදගත්කම මෙයින් පැහැදිලි ය.

සිත නොයෙක් මානසික රෝගයන්ගෙන් අපිරිසිදු වන අයුරු සූත්‍ර දේශනා තුළින් පෙන්වා දී තිබේ. එනම් කිලේස, උපක්කිලේස, ඕග, සංයෝජන, අගති ආදී නොයෙක් නාමයන්ගෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ මානසික රෝගාබාධයන්ය. බොහෝ ලෞකික වස්තූන් කෙරෙහි ආශාවෙන් පසුවෙන පුද්ගලයා ඒවා තමන් සතුකර ගැනීමට කටයුතු කරනු ලබයි. එවන් ආශාවන් තමන් සතු කරගැනීමට යාමෙන් පුද්ගලයාගේ සිත තුළ නොයෙක් මානසික රෝගයන් ඇතිවන බව මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රයේ සඳහන් ව ඇත. පුද්ගලයාට කායිකව අපහසුතාව ඇතිවන්නේ මනස මූලිකවයි. මනස සියල්ලටම මූලික වන්නේ එනිසා ය. ඒ අනුව මනසේ රෝගීභාවය කායික රෝගයන්ට සෘජුව බලපාන බව සිතිය හැකි ය. බුදුදහම සැමවිටම පිළියම් කරනුයේ මනසටය. මනස කුසලයේ පිහිටුවා භාවනානුයෝගී වීමෙන් කායිකවත්, මානසිකවත් ඇතිවන ජීවාවන් සමනය කරගැනීමට විශේෂිත බලයක් නිපදවනු ලබයි.

පුද්ගල මනස නිරන්තරයෙන් රෝගී වන්නේ ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය නැමැති ප්‍රධාන අකුසල මූලයන් නිසාවෙනි. පංචේන්ද්‍රියන්ට ගෝචර වන අරමුණු පදනම් කරගෙන අකුසල මූලයන් වර්ධනය වේ. අකුසල සිතුවිලි නිසා වෛරය, ඉරිසියාව, පළිගැනීම, මානය, අනුන් හෙලා දැකීම වැනි මනස රෝගී කරන රෝග කාරකයන් වර්ධනය වේ. එනිසා පුද්ගලයා තිදොරින් පාප ක්‍රියාවන් නිතර සිදුකරයි. ධර්මානුකූලව ඉන්ද්‍රියන්ට ලැබෙන අරමුණු වටහාගෙන ඒ කෙරෙහි නොගැටී උපේක්ෂාවෙන් කටයුතු කරන්නේ නම්, විදර්ශනාව පුරුදු පුහුණු කරන්නේ නම් පුද්ගලයාගේ සිත අකුසල සිතිවිලිවලින් බැහැරව කුසලයට යොමු කිරීමෙන් කායික හා මානසික නිරෝගීභාවය වර්ධනය කරගත හැකි ය. ඒ අනුව භාවනාව සමබර මනසක් ඇතිකර ගැනීමට උපකාරී වන අතර කායික සමබර බව පවත්වා ගැනීමට ද හේතු වේ. මානසික ආතතිය අවම කරගැනීමට භාවනාව අතිශයින්ම උපකාරීය. තව ද බුදුරජාණන් වහන්සේට මෙන් ම මහාකාශ්‍යප, මහාමොග්ගල්ලානාදී රහතුන්ට ද රෝගාබාධ වැළඳීමෙන් කායිකව දුර්වලව ගිලන් බවට පත් වූ අවස්ථාවල දී සුවය ලබාගෙන ඇත්තේ ‘බොජ්ඣංග’ වැඩීමෙනි යැයි සූත්‍රාන්තයන්හි දැක්වෙයි. ‘බොජ්ඣංග’ යනු ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ඇතිකර ගැනීමට හෙවත් සත්‍යාවබෝධය ලබාගැනීමට භාවනාමය වශයෙන් වැඩිය යුතු ධර්මයෝ ය.

බොහෝ විට මිනිසා කායික හා මානසික ගැටලුකාරී ස්වභාවයන්ට ලක්වන්නේ ඉච්ඡාභංගත්වය හෙවත් බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම නිසා ය. එම තත්ත්වයන් මගහරවා ගනිමින් සැහැල්ලු මනසින් ක්‍රියා කළ හැක්කේ භාවනාව ඔස්සේ සිත දියුණු කිරීමෙනි.

කායික හා ආධ්‍යාත්මික සුවය හේතුවෙන් අද වන විට බොහෝ බටහිර ජාතීන් පවා භාවනාව කෙරෙහි යොමු වී ඇත. මේ අනුව බෞද්ධ භාවනාවන් කරා යොමු වීම පුද්ගල සන්තානගත ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීමටත් සිය ජීවිතයෙහි කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව ඇතිකර ගැනීම විෂයෙහිත් මැනවින් ඉවහල් අයුරු පෙනීයයි.

නිගමනය

පුද්ගල සන්තානගත ගැටලු මැනවින් කළමනාකරණය කරමින් කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව ඇති කරගැනීම සඳහා බෞද්ධ භාවනාව අතිශය ඉවහල් වන බව මෙම පර්යේෂණය තුළින් අනාවරණය විය. එසේ ම විවිධ ඇබ්බැහි වීම්, උග්‍ර ආතතිය, කාංසාව, හීනිකාවන්, නින්දා නොයාම ආදී අක්‍රමතාවයන් මෙන් ම විවිධ කායික හා මානසික අසහනකාරී තත්ත්වයන් පාලනය කිරීම සඳහා ද භාවනාව යොදා ගත හැකි බව තහවුරු විය. එසේ ම එකිනෙකා තුළ ආත්මාවබෝධය, ධනාත්මක චින්තනය, ධනාත්මක පෞරුෂය, ආත්ම සංරක්ෂණය වැනි ගුණාංගයන් වර්ධනය වීමට ද භාවනාව හේතුවන බව පෙනීයයි. මේ අනුව පුද්ගල සන්තානගත ගැටලු විසඳමින් කායික, මානසික ස්වස්ථතාව ඇතිකොට ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් සුපෝෂණය කිරීමට නම් බෞද්ධ භාවනාව ම හේතු වන බව මැනවින් පසක් වේ.

මූලාශ්‍ර පද: කායික ස්වස්ථතාව, ගැටලු කළමනාකරණය, පුද්ගල සන්තානගත ගැටලු, බෞද්ධ භාවනාව, මානසික ස්වස්ථතාව

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල. (2006). *බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම හා මනෝ විකිත්සාව*. දිවුලපිටිය: සරස්වතී ප්‍රකාශන. පේමරතන හිමි, සුරක්කුළමේ. (2010). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*. කොළඹ 10: දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම. පෙරේරා, ඥානදාස. (2008). 'මානසික රෝග හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්'. පඤ්ඤාරතන හිමි, මහමිතව. සහ පඤ්ඤාලෝක හිමි, මැඬිල්ලේ. (සංස්.) *මාගධී*. නුගේගොඩ: ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, පිටු. 53-74. යාපා, පියසිරි අමිලසිත්. (2011). 'කායික මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සුවයට භාවනාව හා ජීව රසායනික පසුබිම'. විල්සන්, ඩබ්ලිව්. එන්. (සංස්.) *2600 සම්බුද්ධන්ව ජයන්ති වීමංසා*. බොරැල්ලේ අධ්‍යාපන සහ සංස්කෘතික පදනම්, පිටු. 50-54. සිරි ඤාණොභාස තිස්ස හිමි, මොරගල්ලේ. (2004). *ධම්මපද විචරණය*. කොළඹ: ගුණසේන සමාගම.