චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනාවේ චුල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ කතා පුවතේ සඳහන් මනෝ උපදේශනාත්මක ක්‍රියාවලිය හා චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

කේ. ඉමාලි සහනිකා සේනාරත්න[1]

හැඳින්වීම

නූතන ගෝලීයකරණ සමාජයේ මානවයා මුහුණ දෙන සමාජීය, ආර්ථික සහ සංස්කෘතික පරිවර්තනයන් හේතුවෙන් කාංසාව (Anxiety), PTSD, මානසික අවපීඩනය (Depression). ඌන-ආත්ම අභිමානය (Low Self-esteem) සහ චර්යාත්මක/ඉගෙනුම් දුර්වලතා වැනි මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවතී. මෙම ගැටලුවලට පිළියම් සෙවීම සඳහා වර්තමානයේ බහුලවම භාවිත වන්නේ බටහිර සංකල්ප මත පදනම් වූ සායනික මනෝ-ප්‍රතිකාර සහ උපදේශන ක්‍රමවේදයන්ය. කෙසේ වුවද බටහිර මනෝවිද්‍යාවට සියවස් ගණනාවකට පෙර ජාතක කතාවන්හි මානව මනස විශ්ලේෂණය කරමින් ප්‍රායෝගික චිකිත්සක උපක්‍රම ක්‍රියාවට නංවා ඇති බව ප්‍රකට කරුණකි. ජාතක කතාව දිගහැරෙමින් කියාපාන්නේ මිනිසා මුහුණපා ඇති අනන්ත ප්‍රශ්න සමූහය සඳහා වන මනෝචිකිත්සාවයි. මනෝචිකිත්සාව යනු "සවන්දීමෙන් සාකච්ඡාවෙන් සහ මගපෙන්වීමෙන් ඔබ්බට ගිය ඖෂධ ප්‍රතිකාරයෙන්ද තොර වූ ප්‍රජානනමය ආවේදනාත්මක හෝ චර්යාත්මක ශිල්ප ක්‍රම යොදාගනිමින් මානසික රෝග හෝ ගැටලු නිවාරණය සඳහා ප්‍රතිකාර කරන ක්‍රමවේදයකි." මෙම පර්යේෂණයේදී ඛුද්දක නිකායේ ජාතක පාළියේ ඒකක නිපාතයේ අපණ්ණක වග්ගයේ චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනාව ආශ්‍රිත කොට මනෝ උපදේශනාත්මක සහ මනෝචිකිත්සාමය පැතිකඩ සාකච්ඡා කරනු ලබයි. මනෝඋපදේශනය යන්න පුද්ගලයා මුහුණ දෙනු ලබන විවිධ ගැටලු සඳහා ඔහුටම එම ගැටලු විසඳාගැනීමට ලබාදෙනු ලබන මනෝවිද්‍යාත්මක මගපෙන්වීමකි. කාලීන සමාජයේ විභාග අසමත්වීම රැකියා ආශ්‍රිත ගැටලු සහ තමාට කිසි දෙයක් කළ නොහැකිය යන සිතුවිලි මත මානසිකව බිඳවැටුණු පුද්ගලයන් බහුතරයක් සිටින අතර සිව්මසක් එකම ගාථාව පාඩම් නොසිටි චුල්ලපන්ථක හිමියන් සඳහා භාවිත චිකිත්සක ක්‍රියාවලිය යටතේ සාර්ථක වූ එම ක්‍රියාවලිය පදනම්ව කාලීන මානසික ගැටලු නිරාකරණය කිරීමට මනෝඋපදේශකවරුන්ට තමන්ගේ සේවාදායකයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී, භාවිත කළහැකි සරල "ක්‍රියාකාරකම් පාදක" නව උපදේශන ආකෘතියක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මෙවැනි ප්‍රතිඵලලාභී කතාන්තර උපයෝගී කර ගැනීම කාලීන වශයෙන් වැදගත් වේ.

පර්යේෂණ ගැටලුව

චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනාවේ චුල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ කතා පුවත ඇසුරින් ප්‍රායෝගිකව භාවිත කළ හැකි මනෝඋපදේශන ක්‍රම කුසලතා හඳුනාගැනීම සහ චිකිත්සක ක්‍රියාවලියක් ගොඩනැගිය හැකි ද යන්න මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි.

1 පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, මානවශාස්ත්‍ර පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව. ahanikaimali74@gmail.com

පර්යේෂණ අරමුණ

චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනාවේ මනෝඋපදේශන ක්‍රම, කුසලතා හඳුනාගැනීම සහ චිකිත්සක ක්‍රියාවලියක් ගොඩනැගීම, මානසික රෝගී තත්ත්ව අවමකිරීම සඳහා ප්‍රතිකාරාත්මකව ප්‍රායෝගිකව භාවිතයට ගැනීම මෙහි පර්යේෂණ අරමුණයි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක දත්ත ශිල්ප ක්‍රම අන්තර්ගත මිශ්‍ර පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය භාවිත කරන අතර මෙහිදී දත්ත රැස්කිරීම පහත පරිදි සිදු කරන ලදී. DSMV අනුව රෝගීතත්ත්ව හඳුනාගත් අතර පදනම් කර ගනු ලබන ජාතක අටුවා හා සසඳමින් දත්ත ඒකරාශී කරන ලදි.

සිද්ධි අධ්‍යයන
හැසිරීම් නිරීක්‍ෂණය
සහභාගී වී පරීක්‍ෂණ
චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනා,
ග්‍රන්ථ, අන්තර්ජාලය හා ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ, ලිපි

ළමුන් දහයක් ඇසුරු කොටගත්
ව්‍යුහාත්මක
සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ ප්‍රශ්නාවලි ක්‍රමවේදය
DSMV යටතේ රෝග විනිශ්චය කිරීම මගින් රෝගී තොරතුරු රැස්කිරීම

සොයාගැනීම් හෙවත් ප්‍රතිඵල

- උපදේශනාත්මකව ක්‍රම පියවර 6ක් යටතේ ප්‍රායෝගික භාවිතයට සුදුසු පරිදි හඳුනාගැනීම හා එහි අන්තර්ගත පංච මනෝචිකිත්සක ක්‍රමයක් පර්යේෂණයේදී හඳුනාගතිමි
- කතන්දර චිකිත්සාවක් වශයෙන් ද මෙම ජාතක කතාව භාවිතා කළ හැකිබව හඳුනාගැනීම

සාකච්ඡාව හා නිගමනය

චුල්ලපන්ථක හිමි මුහුණදුන් ප්‍රධානම ගැටලුව "තමන් අදක්ෂයෙක්, පලක් නැති අයෙක්" යන ස්වයං අවතක්සේරුව හා අසුභවාදී චින්තනයයි. ඒ තුළ මානසික පීඩනය, බිය, ලැජ්ජාව, දුක ආදී මනෝභාව ක්‍රියාත්මක වී ඇති බව හඳුනාගත හැකි අතර ඊට තම සහෝදරයාගේ බැණ වැදීම එකම ගාථා මාස සතරක් පාඩම් නොසිටීම, දානයකට වඩම්මවාගෙන නොයාම, පන්සලෙන් නෙරපා දැමීම හේතුවී ඇත. මෙම ස්වභාවය වෙනස්කොට මානසික ස්වස්ථතාව හා යථාවබෝධය ඇති කිරීමට මනාපිළිගැනීමකින් නිරීක්ෂණයකින් ආරම්භ කොට ඇස් යොමුව පවත්වාගැනීමෙන්, සහකම්පනයෙන්, ක්‍රියාකාරී සවන්දීමෙන්, එදිරිවාදී සංවාද භාවිතයෙන්, ප්‍රශ්න ඇසීමෙන්, සාරාංශකරණය, විරාමයක් පවත්වාගැනීම, චිත්තවේග පරාවර්ථනය, ආත්ම නිරාවරණය, සාමාන්‍යකරණය,

ප්‍රතිපෝෂණය, සේවාලාභියාට ගරුකිරීම යන මනා උපදේශන කුසලතාවයන් ප්‍රකට කරමින් ශ්‍රේෂ්ඨ මනෝඋපදේශකයකු වශයෙන් බුදුරදුන් කටයුතු කළ ආකාරය හඳුනාගැනීම නූතන උපදේශනය හා සමගාමීව වැදගත්ය.

සුහද පිළිගැනීම, සක්‍රීය සවන්දීම හා සබඳතා ගොඩනැගීම

"චුල්ලපන්ථකය, මේ වේලාවෙහි කොහි යන්නේදැ "කරන ලද සුහදශීලි වදන හේතුකොට පීඩනය මුදාහැරිය. ඔහු කියන දෙයට මනාව සවන් දී ඇත. පූර්ව නිගමනවලට පැමිණීමෙන් තොරව ඔහුගෙන්ම ගැටලුව විමසා දැනගැනීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ කාරුණික කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක පිළිගැනීමක් හා සහකම්පනය යන කුසලතා භාවිත කිරීම මෙහිදී හඳුනාගත හැකිය. මෙය ප්‍රායෝගිකව සේවාලාභියා තේරුම් ගනිමින් ඔහුගේ මට්ටමට බැස ගැටලුව මනාව හඳුනාගනිමින් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමට වටිනා පියවරකි. වත්මන් උපදේශනයේදී ද සේවාලාභියා කවර වැරදීමක් හෝ දුර්වලතාවයක් සහිතව පැමිණියද චිකිත්සකවරයා විසින් ඔහුව පූර්ව විනිශ්චයකින් තොරව ඔහුගේ සුවිශේෂී හැකියා හඳුනාගනිමින් ඒ මත පදනම්ව උපදේශනය මෙහෙයවිය යුතුය. නිදසුනක් වශයෙන් ඩිස්ලෙක්ෂියා දරුවෙකුට සම්මත පරිදි ඉලක්කම්, චක්කරය පැටලේ නම් එකම ආකාරයකට නැතිව ඔහු ප්‍රියකරන සංගීතාත්මක ක්‍රමයකට චක්කරය පුරුදුකිරීම කළහැකිය.

දැනුවත්භාවය ඇතිකිරීම සහ මානසික ශක්තිය අවධි කිරීම

තමා පිළිබඳ ස්වයං අවතක්සේරුවෙන් සහ කලකිරීමෙන් සිටි චුල්ලපන්ථක හිමි අමතා චුල්ලපන්ථකය, ඔබගේ පැවිද්ද මා සතුවූවකි. සොහොයුරා විසින් බැහැර කරන ලද ඔබ මාවෙත නොපැමිණියේ මන්ද? යනුවෙන් තමාට කිසිවෙකු නැත යන්න වෙනුවට බුදුරදුන් අභියසට ඒමට අවස්ථාව පැවතුණු බව පෙන්වීම තුළ පිහිටට අයෙක් ඇතැයි යන විශ්වාසය පදනම්ව මානසික ශක්තිය අවධි කොට ඔබට ගිහිබවින් සෙතක් නැතැයි කෙටි වදන්වලින් දැනුවත්භාවය අවදි කිරීමට කටයුතු කිරීම, බුදුරජාණන් වහන්සේ මනෝඋපදේශකවරයකු වශයෙන් පැවැති අවබෝධය, දැනුවත්භාවය චුල්ලපන්ථක හිමිගේ මෙම පාඩම් මතක නොසිටීමේ තත්ත්වය පෙරභවයක කරන ලද කර්මයක ප්‍රතිඵලයක් බව හඳුනාගැනීම, නූතන උපදේශනයේ දී සේවාලාභියාගේ වර්තමාන චර්යාත්මක ගැටලුවට හේතුව ඔහුගේ යටි සිතේ පවතින අතීත කැළඹීමක් බව හඳුනාගැනීමට මං විවර කිරීමකි.

පරිසරය වෙනස් කිරීම

මෙම කතා පුවත ආශ්‍රිතව ගඳකිළිය ඉදිරිපිට පෙරදිගට මුහුණලා හිරු දෙස බලමින් සිටීමට සැලැස්වීම සේවාලාභියා වෙසෙන හෝ වැඩකරන පරිසරය අධික වශයෙන් තරගකාරී හෝ පීඩාකාරී වනවිට මානසික සුවය සඳහා පාරිසරික වටපිටාව තාවකාලිකව වෙනස්කිරීම ප්‍රායෝගික උපදේශනයේදී වැදගත් වෙයි.

චර්යාව වෙනස් කිරීම

සුදුරෙදිකඩක් "රජොහරණං රජොහරණං" යනුවෙන් පිරිමදිමින් මෙහිම සිටින්නැයි පිරිමැදීමේ ක්‍රියාකාරකමක් ලබාදීම. මෙහිදී චුල්ලපන්ථක හිමිට පොත්පත් වෙනුවට ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකමක් තෝරාගැනීමෙන් සේවාලාභියාගේ බුද්ධිමට්ටම හා රුචිකත්වය හඳුනාගැනීම තුළ තක්සේරුකරණය සිදුකිරීම හඳුනාගත හැකිය. මෙය ප්‍රායෝගික උපදේශනයේදී ද වැදගත්වේ.

මනා නිරීක්ෂණය හා ස්වයං අවබෝධය ඇති කිරීම

සුදු රෙදි කඩ කිලිටි වන ආකාරය මනා ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීම සේවාලාභියාටම යථා තත්වය අවබෝධ කරගැනීමට අවකාශය උදාවේ. සියල්ල වෙනස්වන ස්වභාවය අනිත්‍ය බව හඳුනාගත හැකිවීම මෙහිදී සේවාලාභියා ගැටලුවට මුල පුරාණ මූලාසහගත මනෝභාවයන්ගෙන් මුදවාගැනීමට හොඳ අවස්ථාවකි. උපදේශකවරයා විසින් සේවාලාභියාට විසඳුම බලෙන් පැටවියයුතු නැත. ඒ වෙනුවට සේවාලාභියා ලවාම ඔහුගේ ගැටලුව හා සත්‍ය අවබෝධ කරවීම සඳහා මඟපෙන්වීම කළයුතු බව මෙයින් පැහැදිලි කිරීමකි.

අවබෝධය සනාථ කිරීම

ඒ බව දත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාථාවක් දේශනා කිරීමෙන් අනතුරුව චුල්ලපන්ථක තෙරණුවෝ කෙලෙස් අතහැර සිව් පිළිසිඹියා සහිත රහත් බවට පැමිණීමෙන් රාග, ද්වේශ, මෝහ නිසා පුද්ගලයා කිලිටි වන බව ඒවා නැති කිරීමෙන් ආලෝකමත් වන බව පැහැදිලි වේ. චුල්ලපන්ථක හිමිගේ ආත්ම අභිමානය හා පෞරුෂය ගොඩනංවාලීම සඳහා ජීවකගේ දානමය පින්කම අවසන මුළු සඟ පිරිසටම සහ රජ ඇමැති ඉදිරියේ සිංහනාද පවත්වමින් තුන් පිටකය ආශ්‍රයෙන් අනුමෝදන්ව බණ දේශනා කිරීමේ වගකීම පැවරීමෙන් අවබෝධය සනාථ කිරීමට අවස්ථාව පෙන්වාදුනි. ප්‍රායෝගික උපදේශනයේදී ද පුද්ගල මනස යම්කිසි සත්‍යයක් ග්‍රහණය කරගන්නා තීරණාත්මක මොහොතක නිවැරදි උත්තේජකයක් ලබාදීමෙන් ඔහුගේ චින්තන රටාව සම්පූර්ණයෙන්ම යහපත් අතට හැරවිය හැකය. ප්‍රායෝගික උපදේශනයේ දී ද අවසාන අරමුණ සේවාලාභියා සවිබල ගැන්වීමයි. සමාජය ඉදිරියේ අවතක්සේරුවට ලක්ව සිටි පුද්ගලයෙකුට තමාගේ දක්ෂතා පෙන්වීමට අවස්ථාව සලසාදීමෙන් ඔහුගේ බිඳවැටුනු අභිමානය යළි ගොඩනංවාලිය හැකිබව මෙමඟින් පැහැදිලි වන්නා සේම ප්‍රායෝගික උපදේශනයේදී ද අපට මනාව මෙය භාවිත කළ හැකිය.

ඉහත ක්‍රමවේද සහ පියවරයන් ප්‍රායෝගික උපදේශනයේ දී භාවිත කිරීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගැනීම වැදගත් වෙයි. මේ ඇසුරින් ගොඩනැගිය හැකි පංච මනෝචිකිත්සක ක්‍රමයක් පර්යේෂණයේදී හඳුනා ගතිමි. එනම්,

- සේවාලාභියාගේ සැබෑ තත්ත්වය හඳුනාගැනීම සහ විශ්වාසජනක ආරක්ෂිත පරිසරයක් ගොඩනැගීම
- සරල වස්තු මූලික උත්තේජන ක්‍රමය භාවිතය

- ක්‍රියාකාරී සවිඥානිකත්වය
- ප්‍රතිසංජානනීය විදර්ශනාව හෙවත් විශේෂ දැකීම
- සැඟවුණු විභවයන් මුදාහැරීම සහ ස්වයං සාක්ෂාත් කරනය

යන පියවර ඔස්සේ ප්‍රායෝගිකව මනෝචිකිත්සක ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් රෝගී පුද්ගලයා සුවපත් කර ගැනීමට භාවිත කළ හැකි ආකාරය මෙහිදී හඳුනාගත හැකි විය. මීට අමතරව කතාන්දර චිකිත්සාවක් වශයෙන් පුද්ගල මනස ශක්තිමත් කිරීමට සහ සෘණාත්මක මනෝභාවයන් වෙනස්කිරීමට මෙම කතා පුවත වඩාත් ඵලදායි බව පෙන්වාදිය හැකිය. නූතන ගෝලීයකරණ සමාජයේ මානවයා මුහුණ දෙන සංකීර්ණ සමාජ-ආර්ථික ගැටලු හමුවේ වර්ධනය වන මානසික සෞඛ්‍ය ඌනතාවලට පිළියම් සෙවීම සඳහා බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයන් අභිබවා ගිය ප්‍රායෝගික මෙන්ම සාර්ථක උපදේශන ආකෘතියක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ අන්තර්ගතව පවතින බව මෙම පර්යේෂණය මඟින් සනාථ වේ. චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනාවේ එන චුල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ කතා පුවත හුදු ආගමික පුවතකට එහා ගිය වර්තමාන මනෝ-ප්‍රතිකාර හා සමගාමීව භාවිත කළ හැකි ප්‍රබල මනෝඋපදේශනාත්මක සහ චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලියක් නිරූපණය කරන ජීවමාන සිද්ධි අධ්‍යයනයකි. ස්වයං අවතක්සේරුව අසුභවාදී චින්තනය සහ ඉගෙනුම් දුර්වලතාවලින් පීඩා විඳි සේවාදායකයකු වූ චුල්ලපන්ථක හිමි බුදුරජාණන් වහන්සේ නම් වූ ශ්‍රේෂ්ඨ මනෝ උපදේශකවරයාගේ මැදිහත්වීමෙන් උපරිම මානසික සවිබල ගැන්වීමකට ලක් වූ ආකාරය මෙමඟින් මැනවින් පැහැදිලි වේ. එහිදී වත්මන් උපදේශනයේ භාවිතවන සක්‍රිය සවන්දීම, කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක පිළිගැනීම, සහකම්පනය, පරිසරය වෙනස් කිරීම, සේවාලාභියාගේ රුචිකත්වයට ගැළපෙන පරිදි චර්යාවන් වෙනස්කිරීම සහ ස්වයං අවබෝධය ඇති කරවීම වැනි සුවිශේෂී උපදේශන කුසලතා සහ පියවරයන් යොදාගෙන ඇති ආකාරය හඳුනාගත හැකි විය. "මට කිසිවක් බැහැ" යන සෘණාත්මක මානසිකත්වයෙන් බිඳ වැටී සිටින නූතන සමාජයේ දරුවන් සහ තරුණ ප්‍රජාව නිවැරදි මඟපෙන්වීමක් ඔස්සේ සුවපත් කිරීමටත් ඔවුන්ගේ සැඟවුණු විභවයන් මුදාහැර ආත්ම අභිමානය යළි ගොඩනැංවීමටත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් සතු ප්‍රායෝගික හැකියාව මෙම පර්යේෂණය මඟින් තහවුරු වේ. විවිධ වයසැති ඉගෙනුම් දුර්වලතා, විභාග භීතිකා, මානසිකාව අවපීඩනයෙන් හා කාංසාමය තත්වයෙන් පීඩා විඳින සේවාලාභීන් දහයක් පදනම් කොට මෙම චිකිත්සක ක්‍රියාවලිය භාවිතා කර අතර එහි සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්ලැබිය හැකිවීම තුළින් චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනාවේ චුල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ කතා පුවත ඇසුරින් කාලීන මනෝ උපදේශනයේදී භාවිත කළ හැකි මනෝඋපදේශන ක්‍රම, කුසලතා හඳුනාගැනීම සහ චිකිත්සක ක්‍රියාවලියක් ගොඩනැගිය හැකිබව නිගමනය කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද - චුල්ලසෙට්ඨි, ජාතකවණ්ණනාව, චුල්ලපන්ථක තෙරුන්, මනෝරෝග, මනෝඋපදේශනය, මනෝචිකිත්සාව

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍රය

චුල්ලසෙට්ඨි ජාතක වණ්ණනාව n.d., *ජාතකට්ඨකථා* (ඛුද්දකනිකාය, ඒකක නිපාතෝ), Tipitaka.lk, https://tipitaka.lk/atta-kn-jat-1-1-4

පේමරතන හිමි, එස්. (2017). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*. කොළඹ: දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම.

ගුණාලංකාර හිමි, ජී. (2023). *බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය. න්‍යාය, ක්‍රමශිල්ප සහ එහි භාවිතය*. කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ පුද්ගලික සමාගම.

උපරතන හිමි, කේ. (2018). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා මනෝ ප්‍රතිකාරය*. අම්බලන්තොට: නිග්‍රෝධරාජාරාමය (වළවේවත්ත).

ගල්මංගොඩ, එස්. (2019). *මනෝ චිකිත්සාව සහ උපදේශනය, සාකල්‍යාත්මක ප්‍රවේශය*. කොළඹ: කලර් ක්‍රියේෂන්ස් සමාගම.

Gainer, R. (2017). *'Bauddha jataka katha wala manovidyatmaka dakma'* [The psychological perspective of Buddhist Jataka stories]. *LankaWeb*. Available at: https://www.lankaweb.com/news/items/2017/04/06/%E0%

Jayatunge, R.M. (2018). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders and the Buddhist Jathaka Stories*. Traumatic Brain Injury Network. Available at: https://traumaticbraininjury.net/wp-content/uploads/sites/3/2018/03/Diagnostic-and-Statistical-Manual-of-Mental-Disorders-and-the-Buddhist-Jathaka-Stories.pdf