

බෞද්ධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ පුළුල් භාවිතය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්: බෞද්ධ මූලාශ්‍රයාගත සිද්ධි පහක් ඇසුරින්

ලෙන්ඩියන්ගල සුමිත්තානන්ද හිමි¹

හැඳින්වීම

උපදේශනය (Counselling) යනු වර්තමානයේ අතිශය බහුලව භාවිතා වන සංකල්පයකි. සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගලයාට මානසික, ආර්ථික හා සාමාජිකය වශයෙන් විවිධ අංශ ඔස්සේ ගැටලු පැන නැගී ඇති හෙයින්, ඒවාට නිසි විසඳුම් ලබා දීම සඳහා නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාව වැදගත් වී තිබේ. ගැටලුවලට පුද්ගලයා තනි තනිව මුහුණ දිය යුතු අතර එය ප්‍රජානනය මූලික කරගෙන සිදු කළ යුතු ය. පැමිණ ඇති ගැටලු සඳහා නිවැරදි විසඳුම් ලබා ගැනීමට සිය මනස නිරවුල්ව පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. තැන්පත්ව, සංයමයෙන් යුක්තව, තමාට උද්ගත වී ඇති ගැටලුවට නිසි විසඳුමක් ලබා ගැනීමට මග පෙන්වීම උපදේශන මනෝවිද්‍යාවයි. උපදේශනය මගින් සිදු කරන්නේ සේවාලාභියාට බලපෑම් කිරීමක් නොව ඔහුගේ ගැටලුව නිස්කලංකව සංයමයෙන් හා නිවුණු මනසකින් යුක්තව තමන්ටම විමසා බැලීමට සැලැස්වීමයි. නූතන උපදේශනය තුළින් ද සිදු කරන්නේ විවිධ උපදේශන ක්‍රමවේද උපයෝගී කරගෙන පුද්ගලයාට සිය ගැටලුව ඔහුටම වටහා ගැනීමට අවකාශය සලසා දීමයි.

උපදේශනය යන යෙදුම නොදන්නා නොඇසුණු ක්‍රිස්තු පූර්ව හය වන ශතවර්ෂය වැනි කාලයක ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ පුද්ගල-කේන්ද්‍රීය උපදේශනය ඉතා සාර්ථකව සිදු කර ඇත. බෞද්ධ උපදේශනය ආරම්භයේ පටන් අවසානය තෙක් ම හේතුව හා ඵලය පෙන්වා දෙමින් සේවාලාභියාගේ මානසික-කායික තත්ත්වය ක්‍රමවත්ව නිරීක්ෂණය කොට ඊට අනුරූප ධර්මය දේශනා කොට එය අවබෝධ කර ගැනීමට සලසා ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක් එක් පුද්ගලයාගේ වේමත්තතාව අනුව - රාග වර්ත, ද්වේෂ වර්ත, මෝහ වර්ත, සද්ධා වර්ත, බුද්ධි වර්ත, විතර්ක වර්ත ආදී වශයෙන් - උපදේශන ක්‍රමය වෙනස් කරමින් උපදේශනය ලබා දුන් බව සූත්‍ර පිටකය හා අටුවා ග්‍රන්ථ තහවුරු කොට ඇත. මෙම පර්යේෂණය තුළින් වුල්ෆ්පන්ට්ක තෙරුන්, නන්ද තෙරුන්, නකුලපිතා-නකුලමාතා යුවළ, මහාවිජිත රජු හා දීඝජානු නම් කෝලිය පුත්‍රයා යන පුද්ගලයන් පස් දෙනෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා දුන් උපදේශන ක්‍රමවේද විශ්ලේෂණය කරමින් ඒවායේ නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාවට අදාළ විය හැකි මූලධර්ම හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ දරයි.

නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, පුද්ගල-කේන්ද්‍රීය ප්‍රවේශය (Person-Centred Approach), ප්‍රජානන-වර්ග විකිත්සාව (Cognitive Behavioural Therapy) හා සාංදෘෂ්ටික උපදේශන න්‍යාය වැනි විවිධ න්‍යායික රාමු මත ගොඩනැගී ඇත. මෙම න්‍යායික රාමු බොහොමයක් බටහිර මනෝවිද්‍යාඥයින් විසින් විසිවන ශතවර්ෂයේ දී සංවර්ධනය කරන ලද ඒවා වුව ද ඒවායේ මූලික සංකල්ප දෙදහස් පන්සිය වසරකට පෙර

1 Faculty of Graduate Studies, University of Kelaniya, Sri Lanka. sumiththaven@gmail.com

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරන ලද බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් හෙළි කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ. එබැවින් බෞද්ධ මූලාශ්‍රය තුළ ගැබ්ව ඇති උපදේශන මූලධර්ම නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාව සමඟ සංසන්දනය කිරීම, එම ක්ෂේත්‍රයට වටිනා දායකත්වයක් සැපයිය හැකි අධ්‍යයන බව මෙම මාතෘකාවේ අපේක්ෂාවයි.

පර්යේෂණ අරමුණ

මෙම අධ්‍යයනයේ මූලික අරමුණ පහත පරිදි වේ. එනම් වූල්ලපන්ථක තෙරුන්, නන්ද තෙරුන්, නකුලපිතා-නකුලමාතා, මහාවිජ්ඣ රජු හා දීඝජානු කෝලිය පුත්‍රයා යන සිද්ධි පහ තුළින් හෙළිවන බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේද විශ්ලේෂණය කිරීම. එක් එක් සිද්ධියේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවිතා කළ උපදේශන ක්‍රමවේදය, ලබන්නාගේ පෞද්ගලික ස්වභාවය අනුව වෙනස් වූ ආකාරය හඳුනා ගැනීම, මෙම ක්‍රමවේද නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ න්‍යායික රාමු සමඟ සංසන්දනය කිරීම සහ බෞද්ධ උපදේශන මූලධර්ම නූතන උපදේශන භාවිතයට ඇතුළත් කරගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය (Qualitative Textual Analysis) අනුගමනය කරයි. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස ත්‍රිපිටකයේ අන්තර්ගත සූත්‍ර ධර්ම හා ඒවායේ අටුවා ග්‍රන්ථ භාවිතා කරන ලදී. වූල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ කථා වස්තුව ධම්මපද අටුවාවෙන් ද නන්ද තෙරුන්ගේ කථා වස්තුව උදාන හා ධම්මපද අටුවාවෙන් ද නකුලපිතා-නකුලමාතා සම්බන්ධ දේශනාව අංගුත්තර නිකායෙන් ද මහා විජ්ඣ රජුගේ කථාව දීඝ නිකායේ කුටදන්ත සූත්‍රයෙන් ද දීඝජානු කෝලිය පුත්‍රයාට දේශනා කළ ව්‍යංග්ගපථ සූත්‍රය අංගුත්තර නිකායෙන් ද උපුටා ගන්නා ලදී. එක් එක් සිද්ධිය තුළින් හෙළි වන උපදේශන ක්‍රමවේදය හඳුනා ගැනීම සඳහා අන්තර්ගත විශ්ලේෂණයක් සිදු කරන ලද අතර ලද ප්‍රතිඵල නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ න්‍යායික රාමු සමඟ සංසන්දනාත්මකව විමර්ශනය කරන ලදී.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ලෙස බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය සම්බන්ධයෙන් රචිත සිංහල හා ඉංග්‍රීසි ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ හා පර්යේෂණ ලිපි භාවිතා කරන ලදී. එක් එක් සිද්ධියේ පාලි මූලාශ්‍රය හා සිංහල පරිවර්තන යන දෙකම සසඳා බලමින් උපදේශන ක්‍රියාවලියේ අදියර එනම් ගැටලුව හඳුනා ගැනීම, හේතුව විමර්ශනය, ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රමවේදය හා ප්‍රතිඵලය වශයෙන් වර්ගීකරණය කරන ලදී. මෙම වර්ගීකරණය, එක් එක් සිද්ධියේ අන්තර්ගත උපදේශන න්‍යාය ප්‍රවේශ පැහැදිලිව හඳුනා ගැනීමට හා නූතන න්‍යායයන් සමඟ සංසන්දනය කිරීමට පහසුකම් සැලසීම එම නිගමනවල විශ්වසනීයත්වය තහවුරු කර ගැනීම සඳහා විවිධ අටුවා හා ශාස්ත්‍රීය මූලාශ්‍රය අතර පවතින අර්ථකථන එකිනෙක සමඟ තහවුරු කරගනිමින් ත්‍රිකෝණික සත්‍යාපනයක් ද යොදා ගන්නා ලදී.

සාකච්ඡාව සහ නිගමන

විශ්ලේෂණයෙන් හෙළිවන පළමු සිද්ධිය වන්නේ වූල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ කථා වස්තුවයි. ඉගෙනීමේ අපහසුතාවයකින් පීඩාවට පත් වූ වූල්ලපන්ථක තෙරුන්ට

බුදුරජාණන් වහන්සේ දීර්ඝ ධර්ම කරුණු වෙනුවට පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් ස්පර්ශ කරමින් “රජොහරණං රජොහරණං” යනුවෙන් සිහිපත් කරවීමේ සරල ක්‍රමවේදයක් භාවිත කර ඇත. මෙය පුද්ගලයාගේ මානසික ධාරිතාවයට අනුරූපව ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය සකස් කිරීම නමැති නූතන උපදේශන මූලධර්මයට සමාන වන අතර එමගින් අත්කර්මයේ සංකීර්ණත්වය අඩු කර අත්දැකීම් හරහා ඉගෙනුම (Experiential Learning) ප්‍රවර්ධනය කරන ලදී. දෙවන සිද්ධිය වන්නේ නන්ද තෙරුන්ගේ කථා වස්තුවයි. සිය බිරිඳගේ ආකර්ෂණයෙන් මිදී පැවිදි දිවියෙහි නොඇලුණු නන්ද තෙරුන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ දිව්‍ය ලෝකයට කැඳවාගෙන ගොස් අප්සරාවන් පෙන්වා සංසන්දනාත්මක අභිප්‍රේරණයක් ලබා දුන් සේක. මෙය නූතන උපදේශනයේ ප්‍රජානන ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම, අභියෝග සිතුවිලි ලබාදීමේ මූලික ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරන අතර ක්‍රමානුකූලව ඔහුව ඉහළ අරමුණු කරා යොමු කිරීමෙන් අවසානයේ රහත් බවට පත් කරන ලදී.

තෙවන සිද්ධිය වන්නේ නකුලපිතා හා නකුලමාතා නම් වියපත් ගිහි යුවලට ලබා දුන් උපදේශනයයි. මරණයට හා රෝගාකූරභාවයට බියපත් වූ ඔවුන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනිච්චතාව පිළිබඳ අවබෝධය සමඟින් එකිනෙකා දිරිගැන්වීමේ ක්‍රමවේදයක් භාවිතව ඇත. මෙය නූතන සාංදෘෂ්ටික උපදේශන න්‍යාය හා පවුල් උපදේශනය මූලික ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරන අතර මරණ හිතිය හා වයස්ගත වීමේ කනස්සල්ල කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් ආකෘතියක් සපයයි. සිව්වන සිද්ධිය වන්නේ මහාවිජ්ඣ රජුට ලබා දුන් උපදේශනය යි. කුට්ඨන්ත සූත්‍රය අනුව සත්ත්ව හිංසාවෙන් යුත් යාග පූජා වෙනුවට ගොවීන්ට හා වෙළෙන්දන්ට ප්‍රාග්ධනය සැපයීම, රාජකාරීන්ට සාධාරණ වැටුප් ලබා දීම වැනි සුභසාධන පාදක පාලන ක්‍රමවේදයක් රජුට උපදෙස් දුන් සේක. මෙය නූතන සමාජ-ආර්ථික උපදේශනයේ හා සංවිධානාත්මක උපදේශනයේ (Organisational Counselling) මූලික ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරයි.

පස්වන සිද්ධිය වන්නේ දීඝජානු නම් කෝලිය පුත්‍රයාට ලබා දුන් උපදේශනයයි. ව්‍යග්ඝපජ්ජ සූත්‍රයට අනුව මෙලොව සුවය සඳහා උච්ඡාන සම්පදාව (කැපවීම), ආරක්ඛ සම්පදාව (උපයන ලද වස්තුව ආරක්ෂා කිරීම), කල්‍යාණ මිත්‍රතාව (යහ මිත්‍ර සම්බන්ධතා) හා සමජීවිකතාව (ආදායමට අනුරූප වියදම් කිරීම) යන කරුණු සතරත් පරලොව සුවය සඳහා ශ්‍රද්ධාව, ශීලය, වාගය හා ප්‍රඥාව යන කරුණු සතරත් පෙන්වා දී තිබේ. මෙය නූතන මූල්‍ය-ජීවන කුසලතා උපදේශනයේ (Financial and Life-Skills Counselling) ව්‍යුහාත්මක ආකෘතියකට සමාන වන අතර ගිහි ජීවිතයේ ප්‍රායෝගික අභියෝගවලට විසඳුම් සැපයීම සඳහා පැහැදිලි රාමුවක් ලබා දෙයි. මෙම සිද්ධි පහම එකට සලකා බැලීමේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදේශන ක්‍රමවේදය තනි ආකෘතියකට සීමා නොවී පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය, වයස, සමාජ තත්ත්වය හා ගැටලුවේ ස්වභාවය අනුව නම්‍යශීලීව වෙනස් වූ බව පැහැදිලි වේ.

මෙම සිද්ධි පහ තුළින් ම උපදේශන ක්‍රියාවලියේ පොදු අවධි හතරක් හඳුනා ගත හැකි විය. පළමුව ගැටලුව හෝ දුක උද්ගත වීමට හේතුව නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම (ගැටලු විශ්ලේෂණය) දෙවනුව ලබන්නාගේ මානසික තත්ත්වය, ධාරිතාව හා ආවර්ත ස්වභාවය තක්සේරු කිරීම. තෙවනුව ඊට අනුරූප ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රමවේදයක් එය රූපක, උපමා, ප්‍රත්‍යක්ෂ අත්දැකීම, හෝ ප්‍රත්‍යක්ෂ උපදෙස් ආදී වශයෙන් තෝරාගැනීම සහ සිව්වනුව ලබන්නා විසින්ම එම විසඳුම අභ්‍යාසයෙන් තහවුරු කරගැනීමට අවකාශ සැලසීම.

උදාහරණයක් වශයෙන් චුල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ අවස්ථාවේ දී ගැටලුව වූයේ අල්ප ප්‍රඥාව හෙයින් දීර්ඝ ධර්ම කරුණු මතක තබා ගැනීමට නොහැකි වීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට ගැලපෙන අති සරල ප්‍රත්‍යක්ෂ අත්දැකීම් මත පදනම් වූ ක්‍රමවේදයක් යෙදූ අතර එමගින් තෙරුන් වහන්සේට රහත් බව අත්පත් කරගැනීමට හැකි විය. මෙම උදාහරණය නූතන උපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ සරල බව හා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඉගෙනුම නමැති මූලධර්ම මනාව පිළිබිඹු කරයි.

නන්ද තෙරුන්ගේ අවස්ථාවේ දී ගැටලුව වූයේ ලෞකික ආශාවන්ට ඇති දැඩි ඇල්මයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ එම ආශාව සම්පූර්ණයෙන් හෙළා දැකීම වෙනුවට එය ක්‍රමානුකූලව ඉහළට යොමු කිරීමේ (Gradual Sublimation) උපායමාර්ගයක් යොදා ඇත. මෙය නූතන අභිප්‍රේරණාත්මක සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ කළමනාකරණය කිරීමේ තාක්ෂණයට සමානකම් දක්වයි. එනම් පුද්ගලයාගේ වර්තමාන ආශාව සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රතික්ෂේප නොකර ඊට වඩා උසස් ඉලක්කයක් වෙත ක්‍රමානුකූලව යොමු කිරීමයි. නකුලපිතා-නකුලමාතාගේ අවස්ථාවේ දී ගැටලුව වූයේ මරණයට හා රෝගාකූරභාවයට ඇති බියයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔවුන් දෙදෙනාට ම එකිනෙකා අනුව ගුණයෙන් හා ශ්‍රද්ධාවෙන් සමාන බව මතක් කර දෙමින් පරස්පර දෛර්යය ලබා දීමේ ක්‍රමවේදයක් යෙදූ සේක. මෙය නූතන පවුල් උපදේශනය නමැති සංකල්පයට සමානකම් දක්වයි.

මහාවිජ්ඣ රජුගේ අවස්ථාවේ දී ගැටලුව වූයේ සමාජ අසාධාරණය හා ප්‍රචණ්ඩත්වය මුල් කරගත් පාලන ක්‍රමවේදයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ රජුට තිරසාර ආර්ථික සංවර්ධනයක් හරහා සමාජ සාමය ළඟා කරගත හැකි බව පෙන්වා දෙමින් ව්‍යුහාත්මක ප්‍රතිපත්තිමය විසඳුමක් පෙන්වා දුන් සේක. මෙය නූතන සංවිධානාත්මක උපදේශනයේ (Organisational Consulting) නමැති ප්‍රවේශයට සමානකම් දක්වයි. එනම් තනි පුද්ගලයෙකුට පමණක් නොව පද්ධතිය සමස්තයටම බලපාන විසඳුමක් ලබා දීමයි. දීඝජාත්‍රගේ අවස්ථාවේ දී ගැටලුව වූයේ ගිහි ජීවිතයේ ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා වන ධනය, සබඳතා, අනාගත සුරක්ෂිතභාවය කළමනාකරණය කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳ අවිනිශ්චිතභාවය යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි, ව්‍යුහාත්මක හා ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශයක් ලබා දෙමින් නූතන ජීවන කුසලතා පුහුණු වැඩසටහන්වල (Life-Skills Training Programmes) දක්නට ලැබෙන ව්‍යුහයට සමානම ආකෘතියක් ඉදිරිපත් කළ සේක.

මෙම අධ්‍යයනයෙන් පැහැදිලි වන්නේ බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදය නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ බහුවිධ න්‍යායික රාමු කලින්ම පුරෝකථනය කරමින් ඒවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කර ඇති බවයි. චුල්ලපන්ථක තෙරුන්ට ලබා දුන් තනි පුද්ගල අභිමුඛීකරණය, නන්ද තෙරුන්ට ලබා දුන් අභිප්‍රේරණාත්මක තාක්ෂණය, නකුලපිතා-නකුලමාතාට ලබා දුන් පැවැත්මවාදී සහයෝගය, මහාවිජ්ඣ රජුට ලබා දුන් සමාජ-ආර්ථික මගපෙන්වීම හා දීඝජාත්‍රට ලබා දුන් ප්‍රායෝගික ජීවන කුසලතා උපදේශනය යන සියල්ලම, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදේශන ප්‍රවේශය කෙතරම් පුළුල් හා අනුවර්තී වී ඇත් ද යන්න පෙන්වුණු කරයි. මෙය නූතන උපදේශකයින්ට වැදගත් පාඩමක් සපයයි. උපදේශනය සාර්ථක වීමට නම් එය සේවාලාභියාගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ, සමාජ පසුබිම හා ගැටලුවේ ස්වභාවය අනුව අනුවර්තනය විය යුතු ය.

එමෙන්ම බෞද්ධ උපදේශනයේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් වන්නේ එය හුදෙක් මානසික ගැටලුවකට පමණක් සීමා නොවී සමාජයීය හා ආර්ථික අංශයන් ද එකට සලකා බැලීමයි. මහාවිජ්ඣ රජුගේ සිද්ධියෙන් හා දීඝජානුගේ සිද්ධියෙන් මෙය තහවුරු වේ. නූතන උපදේශන මනෝවිද්‍යාව ද පුද්ගලයාගේ සමස්ත ජීවන සන්දර්භය (Holistic Content) සැලකිල්ලට ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරන අතර බෞද්ධ උපදේශන ආකෘතිය මෙම සමස්ත ප්‍රවේශයට වටිනා ඓතිහාසික මූලාශ්‍රයක් සපයයි. එබැවින් බෞද්ධ මූලාශ්‍රය තුළ ගැබ්ව ඇති උපදේශන න්‍යායික දැනුම, නූතන උපදේශන පුහුණු වැඩසටහන් සඳහා අතිරේක අධ්‍යයන ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ඇතුළත් කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

අවසාන වශයෙන් මෙම පර්යේෂණය නිගමනය කරන්නේ බෞද්ධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාව හුදෙක් ඓතිහාසික උනන්දුවක් පමණක් නොව නූතන උපදේශන ක්ෂේත්‍රයට ප්‍රායෝගිකව යොදා ගත හැකි ජීවමාන ප්‍රඥා සම්භාරයක් බවයි. අනාගත පර්යේෂණ සඳහා මෙහි විග්‍රහ කරන ලද සිද්ධිය අධ්‍යයන හැරුණු විට ත්‍රිපිටකයේ අන්තර්ගත වෙනත් උපදේශනාත්මක සිද්ධි ද අධ්‍යයනයට ලක් කිරීම මෙන් ම බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේද නූතන සායනික සන්දර්භයක් තුළ ප්‍රායෝගිකව අත්හදා බැලීම ද යෝජනා කෙරේ.

මෙම අධ්‍යයනයේ තවත් වැදගත් නිරීක්ෂණයක් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදේශනය ලබාදීමේ දී කිසි විටෙකත් බලහත්කාරයෙන් හෝ තර්ජනාත්මකව හැසිරුණේ නැති බවයි. ඒ වෙනුවට උපදෙස් ලබන්නා තමන්ගේම අත්දැකීම හරහා සත්‍යය වටහා ගැනීමට ඉඩ සලසන (Self-Discovery) ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කරන ලදී. මෙය නූතන පුද්ගල-කේන්ද්‍රීය උපදේශනයේ (Person-Centred Therapy) කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක සැලකිල්ල නමැති මූලික සංකල්ප දෙක සමඟ සැලකිය යුතු සමානකම් දක්වයි. එමෙන් ම බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ කරුණාව හා උපේක්ෂාව (Equanimity) නමැති සාධක දෙක උපදේශකයාගේ ආකල්පයේ පදනම ලෙස ක්‍රියා කළ අතර එමගින් සේවාලාභියාට තමන් විනිශ්චයට ලක් නොවන බවක් හැඟීමට සලස්වා ඇත. මෙය නූතන උපදේශන ආචාර ධර්මවල අවධාරණය කරන පූර්ව නිගමන නො ගැනීම නමැති මූලධර්මය සමඟ සමපාත වේ.

එමෙන් ම බෞද්ධ උපදේශනයේ දක්නට ලැබෙන තවත් සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් වන්නේ එය කෙටිකාලීන විසඳුමකට පමණක් සීමා නොවී දිගුකාලීන චරිත සංවර්ධනයක් (Character Development) අරමුණු කර ගැනීමයි. චුල්ලපන්ථක තෙරුන් හා නන්ද තෙරුන් යන දෙදෙනාම තාවකාලික ගැටලු නිරාකරණයකින් ඔබ්බට ගොස් අවසානයේ රහත් බවට පත් වීම මෙයට හොඳම නිදර්ශනයයි. මෙය නූතන ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාවේ (Positive Psychology) සමාද්ධිමත් බව නමැති සංකල්පය සමඟ සැසඳිය හැකි වන අතර උපදේශනයේ අවසාන අරමුණ හුදෙක් ගැටලුවෙන් නිදහස් වීම නොව පුද්ගලයාගේ පූර්ණ විභවතාව සාක්ෂාත් කර ගැනීම විය යුතු බව යෝජනා කරයි.

ප්‍රමුඛ පද - උපදේශනය, උපදේශන ක්‍රමවේද, බෞද්ධ උපදේශනය, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, බෞද්ධ මූලාශ්‍රය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- අංගුත්තර නිකාය (නකුලපිතු සූත්‍රය) (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, පරි. සිංහල පරිවර්තනය) කොළඹ: රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, පි. 3-9.
- අංගුත්තර නිකාය (වාග්ගපථ සූත්‍රය - දීඝජානු සූත්‍රය) (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, පරි. සිංහල පරිවර්තනය) කොළඹ: රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, පි. 236.
- දීඝ නිකාය (කුටදන්ත සූත්‍රය) (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, පරි. සිංහල පරිවර්තනය) කොළඹ: රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, පි. 263.
- ධම්මපදට්ඨකථා (වුල්ලපනිට්ඨක වත්ථු, නන්ද වත්ථු) (බුද්ධරක්ඛිත හිමි, පරි.) කොළඹ: බෞද්ධ ප්‍රකාශන මණ්ඩලය, පි. 2.36,48.
- උදානපාළි අටුවාව (නන්ද සූත්‍රය) (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව) කොළඹ: රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, පි. 173, 177.
- රාහුල හිමි, ඩබ්. (1959) *බුදුන් වදාළ ධර්මය*. කොළඹ: එම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, පි.3-11.
- De Silva, (2005). *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling: Pathways of Mindfulness-Based Therapies*. 4th edn. New York: Palgrave Macmillan.
- Kalupahana, D.J. (1987). *The Principles of Buddhist Psychology*. Albany: State University of New York Press.
- Malalasekera, G.P. (1937). *Dictionary of Pāli Proper Names*, Vol. 1. London: John Murray.
- විමලනන්ද හිමි, ඩී. (2018). 'බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ උපදේශන භූමිකාව'. *බෞද්ධ අධ්‍යයන සඟරාව*, 10(1) පි. 33-52.
- Rahula, W. p.3-11. (1974). *What the Buddha Taught*. 2nd edn. New York: Grove Press.
- සුමංගල හිමි, පී. (2019). *බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්ම හා නූතන උපදේශන ක්‍රමවේද අතර සමානකම්*. ශ්‍රී ලංකා ශාස්ත්‍රීය සඟරාව, 14(2) පි. 65-80.