

අධ්‍යාපන න්‍යාය පිළිබඳව වන බෞද්ධ සංකල්ප පිළිබඳ
පදනමාස්ථ විග්‍රහයක්

A textual Analysis of Buddhist Concepts that Reflects Metacognition

හදගිරියේ සිරිසුමන හිමි

Abstract

Metacognition, a psychological concept, is today considered a major teaching-learning process; that facilitates the teacher for better efficacy in teaching. Even though metacognition is well defined in psychology, the metacognition in Buddhism has not been studied before in a research perspective. The purpose of the study is to fill the particular research gap by inquiring the way metacognition concept is reflected in Buddhism. In this study, the explicative research design was adopted under the qualitative research method. The observation of the documentary data were the main research tool in collecting data from the discourses of Suttapiṭaka as the primary data and from journals, books, research articles based on the Suttapiṭaka as the secondary data. It was revealed that the concept of metacognition in psychology has a conceptual similarity with the terms in Buddhism such as; 'Sampajāna' 'Sampajañña' 'Satipaṭṭhāna', 'Sammā sathi' and 'Yoniso manasikāra'. In a clear investigation of the functions of these concepts, it is clear that the concepts of modern metacognitive analysis are retrograding when compared to the metacognitive concept in Buddhism.

Key words:- Metacognition, Strategies, Cognition, Teaching, Learning, Concept, Buddhism

හැඳින්වීම

මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්පයක් වන අධිප්‍රජානන (Metacognition) විවිධ ක්‍ෂේත්‍රයන්හි ප්‍රගමනය සඳහා භාවිත වන නූතන සංකල්පයකි. අධ්‍යාපනික, ආර්ථික, සාමාජික හා සංස්කෘතික යන සෑම ක්‍ෂේත්‍රයක ම ශීඝ්‍ර වෙනස් වීමක් විසි එක්වන සියවස වන විට දැකිය හැකි ය. අධ්‍යාපන ක්‍ෂේත්‍රයේ දැනුම ප්‍රසාරණය වීම ඉන් ප්‍රධාන වේ. අධිවේගී ඉගෙනුම, අධිවේගී දැනුම, අධිමතකය, අධිප්‍රජානන වැනි මාතෘකා අධ්‍යාපනඥයන්ගේ අවධානයට ලක් ව ඇති ක්‍ෂේත්‍ර ය. එනම්, දැනුමින් නොනැවතී 'අධි' හෙවත් උසස් දැනුමත්, මතකය නොව උසස් මතකයත්, ප්‍රජානනයෙන් සුවිශේෂී ප්‍රජානනයත් අවධාරණය කෙරේ. ඒ අනුව විවිධ න්‍යායාත්මක මත මෙන් ම පර්යේෂණ අනාවරණ මගින් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට අදාළ සාධක පිළිබඳ විග්‍රහ ඉදිරිපත් ව ඇත. අධිප්‍රජානන සංකල්පය ද මේ අතර සුවිශේෂ වේ. එම සංකල්පය ද අධිප්‍රජානන සම්ප්‍රජානනය, අධිප්‍රජානන ඉගෙනීම, අධිප්‍රජානන ඉගැන්වීම වැනි විවිධ පැතිකඩ ඔස්සේ විහිදුණු ගැඹුරු සංකල්පයකි.

සරලව විමසීමේ දී අධිප්‍රජානනය (Metacognition) යනු, ප්‍රජානනය පිළිබඳ ප්‍රජානනය (Cognition about cognition), සිතීම පිළිබඳ සිතීම (Thinking about thinking), ප්‍රජානනය හෙවත් දන ගැනීම පිළිබඳ දනගැනීම (Knowing about knowing) හා අවබෝධය පිළිබඳ අවබෝධය (aware of one's awareness) වේ. අධිප්‍රජානනය විවිධ ස්වරූප ගත හැකි ය. ඉගෙනීම හෝ ගැටලු විසඳීම සඳහා විශේෂිත උපාය මාර්ග භාවිත කරන්නේ කවදා ද සහ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ දැනුම (Metcalf) Shimamura, 1994) එයට ඇතුළත් වේ. අධිප්‍රජානන සංකල්පයෙන් පුද්ගලයෙකුගේ චින්තන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සතිමත් (Awareness) බව ද අවධාරණය කෙරේ. නිදසුන් වශයෙන් ශිෂ්‍යයෙකු සිය ඉගෙනීම පිළිබඳවත්, ගුරුවරයෙකු සිය ඉගැන්වීම පිළිබඳවත් තම සිතුවිලි ක්‍රියා කරන ආකාරය සිතියෙන් සිය කාර්යය කරන්නේ නම් එහි දී අධිප්‍රජානනය ක්‍රියාත්මක වේ. මේ අනුව යමින් බුදු දහමේ ඉගැන්වීම් මගින් මෙම සංකල්පය කෙසේ අර්ථවත් කළ හැකි දැයි පර්යේෂණාත්මකව මෙහි දී අධ්‍යයනය කෙරේ.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

අධිප්‍රජානනය පිළිබඳ සාහිත්‍ය විමසීමේ දී විදේශීය පර්යේෂණ සමුදායක් සිදු ව ඇති අතර අවුරුදු (8-10) දරුවන් සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට කැඳවීමෙන් පසු ඔවුන්ගේ කියවීමේ දැනුම හා කියවා අවබෝධ කර ගැනීමේ දැනුම දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය අධිප්‍රජානන ක්‍රියාකාරකම් හා උපායමාර්ග භාවිත කරමින් (Parsi) Jacobs,1984) පර්යේෂණයක් සිදු කර ඇත. එහි දී ඔවුන් මූලික පරීක්ෂණයක් සහ පසු පරීක්ෂණයක් සිදු කරමින් අනාවරණය කළේ අධිප්‍රජානන උපදෙස් සහිත ළමයින්ගේ කියවීම හා කියවා අවබෝධ කර ගැනීමේ කුසලතාව අන් අයට වඩා වැඩි බවත්, ඔවුන් ඉහළ ලකුණු ගන්නා බවත් ය. අධිප්‍රජානනය පන්ති කාමරයට රැගෙන ඒම සහ වැඩ ආකෘතියක් සකස් කිරීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් බොකෝවිස්කි ඇතුළු පිරිස (Borkowski, 1992) මෙහෙයවා ඇත. එහි දී අධිප්‍රජානනය ගුරුවරයාට නම්‍යශීලී ව හා අන්තර් සම්බන්ධතා සහිත ඉගැන්වීමට අවශ්‍ය රාමුවක් පවත්වා ගෙන යෑමටත් ස්වයං පාලිත ඉගෙන ගන්නන් ඇති කිරීමට ඉලක්ක කර ගත ඉගෙනුම් ක්‍රමෝපායකට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් ලෙසත් අනාවරණය කර ඇත.

අධිප්‍රජානනය සිතිවිලි වැඩිහිටි සිසුන් තුළ මූලික ව භාවිත වන්නේ කෙසේ ද යන ගැටලුව පිළිබඳ රීස් (Rysz, 2005) පර්යේෂණයක් කර ඇත. ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී තනි ව ගැටලු විසඳීම සහ වෙනත් සිසුන් සමග ගැටලු විසඳීම සිදු කර ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමින් සිසුන් (47) දෙනෙකුගෙන් සමන්විත නියැදියක් යොදා ගනිමින් මෙම පර්යේෂණය සිදු කර ඇත. ඒ අනුව මග පෙන්වීමට පෙර සහ පසු තත්ත්වය විමසා බැලීම සිදු වී ඇති අතර පෙර තත්ත්වයට වඩා පසු තත්ත්වය සාර්ථක වී ඇත. අධිප්‍රජානන සිතීම පිළිබඳ දැනුම, අධිප්‍රජානනය සංවිධානය පිළිබඳ දැනුම, අධිප්‍රජානන ක්‍රියාවට නැවීම පිළිබඳ දැනුම, අධිප්‍රජානන තහවුරු කර ගැනීම පිළිබඳ දැනුම යන තේමා ඔස්සේ ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් හතකට පර්යේෂණය දියත් කොට ඇති අතර අවසාන කණ්ඩායම අධිප්‍රජානන සිතුවිලිවලින් සමන්විත නො වන බව නිගමනය වී ඇත. එමෙන් ම වාචික සම්මුඛ පරීක්ෂණයක දී හෙළි වී ඇත්තේ අධිප්‍රජානන සිතිවිලි ඇති අයට මෙන් ම නැති අයට ද ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට හැකියාව තිබූ බව ය. එහෙත් අධිප්‍රජානන

සිතීම වර්ධනය වී ඇති අය, එසේ නො වූ අයට වඩා ගැටලු විසඳා ගැනීම ඉතා ඉහළ ස්ථානයක් ගත් බව අනාවරණය කර ගෙන ඇත.

අධිප්‍රජානන සංකල්පය පිළිබඳ දේශීය සාහිත්‍ය විමසීමේ දී, මේ පිළිබඳ පුළුල් අධ්‍යයනයක් ද්විතීයික පාසල් ශිෂ්‍යශිෂ්‍යාවන් ලිවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී භාවිත කරන අධිප්‍රජානන උපායමාර්ග පිළිබඳ කොඩිතුවක්කු (2005) සිදු කර ඇත. ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යා ක්‍ෂේත්‍රයට අයත් අධිප්‍රජානන සංකල්පය හා භාෂාංගයක් වන ලිවීම යන සංකල්ප දෙක ඇසුරින් පර්යේෂණය දියත් කර ඇත. අධිප්‍රජානන ශිෂ්‍ය චින්තන ක්‍රියාවලි, ව්‍යවහාරයට නැන්වීම හා අධිප්‍රජානන විශේෂ අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා යන ක්‍ෂේත්‍ර පිළිබඳ අවධානයට යොමු කරමින් සිංහල භාෂාව ලිවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කරන අධිප්‍රජානන උපායමාර්ග අනාවරණය කර ගෙන ඇත. අධිප්‍රජානනය පිළිබඳ දේශීය සංදර්භයෙහි දැනට සිදු ව ඇති පුළුල් ම පර්යේෂණය වශයෙන් මෙය හැඳින්විය හැකි ය.

එසේ ම ද්විතීයික පාසල් ශිෂ්‍යයන් ගණිතය ඉගෙන ගැනීමේ දී භාවිත කරන අධිප්‍රජානන උපායමාර්ග පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් (ලෙනගල, 2017) සිදු කර ඇත. අධිප්‍රජානන මූලධර්ම පිළිබඳ තරමක ඉඟියක් සිලරනන හිමි (2008) ලබා දී ඇත. අධ්‍යාපනයේ අරමුණ පුද්ගල පෞරුෂය සංවර්ධනය කොට ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයෙකු සමාජයට දායාද කිරීම බවත්, ඒ සඳහා ඇති උපායමාර්ග ගවේෂණය කිරීම ඉතා වැදගත් බවත් දක්වා ඇත. බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ සුවිශේෂ ලක්ෂණය පරමාර්ථ සාධනයේ දී සෛද්ධාන්තික මෙන් ම ප්‍රායෝගිකයන අංශ දෙකේම සංකලනයෙන් පුද්ගල සංවර්ධනය ශික්‍ෂණ මාර්ගයක් ඔස්සේ සපුරාගත යුතු බවත්, එම මාර්ගයේ දී ශිෂ්‍යයා තනි තනි ව ගමන් කළ යුතු බවත් අනාවරණය කර ඇත.

මේ අනුව විමසීමේ දී අධිප්‍රජානනය පිළිබඳ විදේශීය පර්යේෂණ බහුල බවත්, දේශීය පර්යේෂණ අවම බවත්, අධිප්‍රජානන සංකල්පය පිළිබඳ බුදු දහම ඇසුරින් සිදු කරන ලද පර්යේෂණ නොමැති බවත් අනාවරණය වේ. ඒ අනුව එම පර්යේෂණ හිඬුස පිරිවීම මෙහි අරමුණ වේ.

පර්යේෂණ හිඬැස/ගැටලුව හා අරමුණු

අධිප්‍රජානන සංකල්පය පිළිබඳ පර්යේෂණ පුළුල් වීමත් සමග ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කාර්යය විෂයෙහි ද එය යොදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව ද විවිධ පර්යේෂණ මගින් අධ්‍යයනය කර ඇත. පන්තිකාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ කාර්යක්ෂමතාව සඳහා බලපාන සාධකයක් වශයෙන් ද අධිප්‍රජානන දැනුම සැලකිය හැකිය. ඉගෙනීමේ දී අධිප්‍රජානන සංකල්පය භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ විදේශීය වශයෙන් වඩාත් අවධානය යොමු ව ඇති නමුත් ඉගැන්වීම් පිළිබඳ අධිප්‍රජානන සංකල්පය භාවිත කරන ආකාරය විවරණය වන පර්යේෂණ අවම හෙයින් ද, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කාර්යය සාඵලය සඳහා අධිප්‍රජානන සංකල්පය යොදා ගැනීම පිළිබඳ බුදුදහමේ ඉගැන්වීම් ඇසුරින් ලැබෙන දායකත්වය පිළිබඳ පර්යේෂණ සිදු කර නොමැති හෙයින් ද, එම හිඬැස පිරවීමට පර්යේෂණාත්මක දායකත්වය ලබාදීම මෙම පර්යේෂණයෙන් සිදු වේ. ඒ අනුව අධිප්‍රජානනය සංකල්පය බුදුදහමේ කෙසේ පිළිබිඹු වන්නේ ද යන්න මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි. ඒ අනුව සරලව අධිප්‍රජානනය යනු කුමක් ද? අධිප්‍රජානන සංකල්පය පිළිබිඹු වන බුදු දහමේ විග්‍රහ වන සංකල්ප මොනවා ද? එම සංකල්ප අර්ථ වශයෙන් අධිප්‍රජානන සංකල්පයෙහි අර්ථ ක්‍රියාකාරීත්වයට සමාන වන්නේදැයි විමර්ශනාත්මකව සොයා බැලීම පර්යේෂණයේ අරමුණු වේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය ගුණාත්මක පර්යේෂණ ප්‍රවේශය යටතේ විස්තරාත්මක සන්ධාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමය භාවිත කරන අතර ඒ සඳහා ගුණාත්මක දත්ත උපයෝගී කර ගනිමින්, තේමා පාදකව විග්‍රහ කෙරේ. ඒ සඳහා ප්‍රාථමික මූලාශ්‍ර වශයෙන් සූත්‍ර පිටකයන්, ද්විතීයික මූලාශ්‍ර වශයෙන් මාතෘකානුබද්ධ වෙනත් ග්‍රන්ථත් උපයෝගී කර ගනු ලැබේ.

සාකච්ඡාව

බුදුදහම ඇසුරින් අධිප්‍රජානනය විමසීමේ දී අධිප්‍රජානනය හැඳින්වීම සඳහා බුදුදහමේ භාවිත වන පද හා ඒවා අර්ථ වශයෙන් ද අධිප්‍රජානනයට සමගාමීව යෙදේ දැයි විමසා බැලිය යුතු ය. අධිප්‍රජානනය පිළිබිඹු වන බුදු දහමේ මූලික සංකල්ප හතරක් හඳුනා ගත හැකි අතර ඒවා වෙන වෙන ම තේමා වශයෙන් විග්‍රහ කෙරේ.

ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස දැන ගැනීම (සම්පජාන)

අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව අනුව යමෙකුගේ ප්‍රජානන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ ඒ තැනැත්තා තුළ පවතින දැනුම අධිප්‍රජානනයයි. අධිප්‍රජානනය යන්නට පරියාය පද වශයෙන් සම්ප්‍රජානනය, අධි ස්මෘතිය, උසස් ඥානය, අධි අවශ්‍යතා, සම්ප්‍රජානන ඥානය යන්න භාවිත වේ. මෙහි සම්පජානන යනු පාලි පදයයි. සම්ප්‍රජානන යනු සංස්කෘත පදයයි. මිශ්‍ර සිංහලයෙහි ද සංස්කෘත පදය භාවිත වේ. ‘ප්‍රජානනය’ යන භාවිතය ඊට උදාහරණ වේ. අධිප්‍රජානන සංකල්පය (Metacognition) පිළිබඳ බෞද්ධ දෘෂ්ටිකෝණය විමසා බැලීමේ දී පද වශයෙන් අධිප්‍රජානනය වශයෙන් ම නො යෙදෙන අතර ඊට සමානාර්ථයෙහි සම්ප්‍රජානනය යන පදය භාවිත වේ.

අධිප්‍රජානනය යන්නෙහි ‘අධි’ යන්නෙන් ප්‍රධාන බව, අධික බව, බොහෝ, වැඩි, උසස්, ශ්‍රේෂ්ඨ යන අරුත් ගැබ් වන බව සරසවි සිංහල-සිංහල ශබ්දකෝෂය (2010:28) දක්වයි. අධි යන්නට ඉංග්‍රීසියෙන් meta යන්න භාවිත වන අතර එහි අර්ථය "beyond" or "on top of" (Metcalf & Shimamura, 1994:48) යනාර්ථ වේ. එනම් පද වශයෙන් ‘අධි’ යන උපසර්ගය වෙනුවට ඊට සමානාර්ථයෙහි ම වැටෙන ‘සම්’ යන උපසර්ගය යෙදී භාවිත වේ. ‘සම්’ යන උපසර්ගයෙන් ‘උසස්’ හෙවත් ‘‘අධි’’ යන අර්ථය ගෙන දෙයි. ප්‍රජානනය යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ,

ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස දැන ගැනීම

සුවිශේෂ වශයෙන් දැනීම

ප්‍රකර්ෂයෙන් දැනීම

අතිශයෙන් දැනීම

බව සරසවි සිංහල-සිංහල ශබ්දකෝෂය (2010: 882) දක්වයි. ප්‍රජානන යන පදය පාලියෙහි පජානන යන්නෙන් බිඳී ආවකි. පජානන යනු විශේෂ දැනීම යන අර්ථ වේ. එය ක්‍රියා අර්ථයෙන් පජානාති (ප+කෑ+නා) වේ. පාලි-සිංහල අකාරාදිය (1998 :287) එහි අර්ථය වශයෙන් ‘විශේෂයෙන් දැනගනී’ යන්න දක්වයි. එසේ ම,

සම්පජාන, සම්ප්‍රජාන, සම්පජ්ඤාදිය යන පද ද මීට සමානාර්ථයන් භාවිත වේ. මේ අනුව අර්ථ වශයෙන් බැලීමේ දී ‘සම්ප්‍රජානනය’ යනු අධිප්‍රජානනය යන අර්ථයට සමාන බව මෙයින් පෙනේ. පුග්ගලපඤ්ඤාත්තිප්පකරණය අනුව ‘සම්පජාන’ යනුවෙන් දක්වන්නේ මෙලෙස ය.

‘යම් ප්‍රකර්ෂඥානයක්, ප්‍රකාරයෙන් දැනුමක්, (අනිත්‍යාදිය) විමසීමක්, වෙසෙසින් විමසීමක්, සිව්සස් දම් විමසීමක්, (අනිත්‍යාදිය) සැලකීමක්, උපලක්ෂණයක්, ප්‍රත්‍යුපලක්ෂණයක්, පණ්ඩිත බවක්, කුශල බවක්, නිපුණ බවක්, (අනිත්‍යාදිය) සැලකීමක්, චිත්තාවක්, උපපරීක්ෂාවක්, පුළුල් දැනුමක්, ධාරණ ප්‍රඥාවක්, පමුණුවන නුවණක්, විදග්භාවක්, මැනවින් දන්නා බවක්, පතෝදය වැනි නුවණක්, ප්‍රඥාවක් පඤ්ඤාදියයක්, ප්‍රඥාබලයක්, ප්‍රඥාශස්ත්‍රයක්, ප්‍රඥාප්‍රාසාදයක්, ප්‍රඥා ආලෝකයක්, ප්‍රඥා අවභාසයක්, ප්‍රඥා ප්‍රදීපයක්, ප්‍රඥා රත්නයක්, අමෝහයක්, ධර්මවිවයයක්, සමායක්දාෂ්ටියක් වේ ද, මේ ‘සම්පජාන’ බව යැ යි, කියනු ලැබේ. මේ සම්පජාන බැවින් යුත් පුද්ගල තෙමේ ‘සම්පජාන’ නම් වේ.’

(බු.ජ.මු., අ.පි., දුකනිද්දෙසෝ :393).

මේ අනුව සම්පජාන යන්නට විවිධ අර්ථ දක්වා ඇති අතර ප්‍රජානනයට එහා ගිය තත්වයක් සම්ප්‍රජානනය වන බව එම විග්‍රහයෙන් පැහැදිලි ය. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ එන අධිප්‍රජානන සංකල්පය (Metacognition) සම්ප්‍රජානනය බවට බාලසූරිය (2011) දී අදහස් දක්වා ඇත. සිත දකින සිතිය හෙවත් සම්මා සතිය දැන ගන්නා හැටි දැන ගැනීම; සිතන හැටි සිතීම; තමන්ගේම සිතිවිලිවල ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ අවධි බව මෙයින් අර්ථවත් වන බව ඔහුගේ විග්‍රහයයි. තමාගේ සිතීම හා ක්‍රියාව නිවැරදි ව සිදුවන්නේ දැයි නියාමනය (Monitor) කළ හැකි විම අධිප්‍රජානනයේ සුවිශාල ප්‍රයෝජනයකි. එනම්, වැරදි දිශාවකට යොමු වන බව හැඟෙන විට ඉන් වැළකී නිවැරදි දිශාවකට තම සිත යොමු කර ගැනීමයි. සිත දකින සිතිය හෙවත් සම්මා සතිය, දැන ගන්නා හැටි දැන ගැනීම, සිතන හැටි සිතීම සම්ප්‍රජානනයයි. මේ අනුව ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස දැන ගැනීම යන අර්ථයෙන් බුදුදහමේ

යෙදෙන සම්ප්‍රජානන / සම්පජානන යන්න අධිප්‍රජානනය හා සමාන බව නිගමනය කළ හැකි ය.

පැහැදිලි ව දැන ගැනීම (සම්පජ්ඣ්ඤ)

අධිප්‍රජානන සංකල්පයෙන් පුද්ගලයෙකුගේ වින්තන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සතිමත් (Awareness) බව ද අවධාරණය කෙරේ. සම්ප්‍රජානනය යන පදය සංස්කෘත භාෂා ව්‍යවහාරයකි. එය පාලි භාෂාවෙන් ‘සම්පජානන’ හා ‘සම්පජ්ඣ්ඤ’ වේ. බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය (2016:351) අනුව එහි අර්ථය,

“සිතෙහි පැහැදිලි අවදි තත්වය” (Clarity of Consciousness),

“පැහැදිලි ව දැන ගැනීම” (Clear Comprehension)

වේ. දීඝ නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ (බු.ජ.මු.: 437) එන සම්ප්‍රජානනය පිළිබඳ විග්‍රහය පහත දැක්වේ.

“ඔහු යාමේදීත්, ඒමේදීත් සම්පජානකාරී වෙයි. ඉදිරිපස හා පසුපස බැලීමේදීත් සම්පජානකාරී වෙයි. තම ශරීරය හැකිලීමේදීත්, දිග හැරීමේදීත් සම්පජානකාරී වෙයි. කැමේ දී, බිමේ දී, හැපීමේ දී, රස විඳීමේ දී සම්පජානකාරී වෙයි. අසුවී පහ කිරීමේ දී සහ මූත්‍රා පහ කිරීමේ දී සම්පජානකාරී වෙයි. යෑමේ දී, සිටීමේ දී, හිඳීමේ දී, නින්දට යාමේ දී හා අවදිව සිටීමේ දී සම්පජානකාරී වෙයි. කතා කිරීමේ දී හා නිශ්ශබ්ද ව සිටීමේ දී සම්පජානකාරී වෙයි.”

(බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය, 2016:351).

පුද්ගලයාගේ සියලු ක්‍රියාකාරම් පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය පැවතිය යුතු බව මින් පැහැදිලි වේ. එනම් පුද්ගලයාගේ ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් සිදු කරන සියලු ක්‍රියා පිළිබඳ දැනුවත් බව හෙවත් ප්‍රජානනය සැමටම පවතී. එහෙත් ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් කෙරෙන ක්‍රියා පිළිබඳ ප්‍රජානනය පමණක් ප්‍රමාණවත් නො වේ. ඒ ක්‍රියා පිළිබඳ සුවිශේෂ දැන ගැනීමක් තිබිය යුතු ය. එය සම්ප්‍රජානනය හෙවත් අධිප්‍රජානනය වේ.

බෞද්ධ ග්‍රන්ථ සංග්‍රහයට අනුව The Way of Mindfulness (සෝම හිමි, පරිවර්තනය, 1967) ‘සිහිය පිහිටුවීමේ මග’ යන අර්ථයෙන් ‘සම්පජ්ඣාය’ යන්න දක්වා ඇත. කෙසේ වුව ද ත්‍රිපිටක සූත්‍රයන්හි ‘සම්පජ්ඣාය’ යන වචනය නිතර යෙදෙනුයේ සතිය හා සම්බන්ධ අවස්ථාවන්හි දී ය. එනම්, ‘සිහිය’ යනාර්ථය ගෙනෙන සති යන පදය සමගය. ‘සති-සම්පජ්ඣාය’ සිහිය හා පැහැදිලි අවබෝධයෙන් යුතු බව යනු එහි අර්ථය වේ. අධිප්‍රජානනය යන්නෙහි සරල අර්ථය නම් සිහියෙන් යුතු වීම හෙවත් සිහිය පිළිබඳ ඇති අවබෝධයයි. ප්‍රජානන ක්‍රියාවලියට අයත් යමක් වේ ද ඒ පිළිබඳ අවධානයයි. බෞද්ධ සූත්‍ර අතර මේ පිළිබඳ විග්‍රහ වන ප්‍රධාන සූත්‍රය දීඝ නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයයි (බු.ජ.මු., 437). ප්‍රථම දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයටත් වඩා ජන විඥානයට සමීප හා ගෞරවයට පාත්‍ර වන සූත්‍රයක් වශයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හැඳින්විය හැකි ය. සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පිණිස මෙම සූත්‍රය බෞද්ධ නිවෙස්වල කියවීම සිරිතකි. විශේෂයෙන් මරණාසන්න අවස්ථාවක පවා මෙය කියවන්නේ දේශනාව ඇසීමෙන් ජීවිතයේ අවසාන මොහොතේ සිත එකඟ වී, සැනසීමට ප්‍රීතියට පත් වේ ය යන අපේක්ෂාවෙනි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව “සතිසම්පජ්ඣාය” යන වචනය භාවිත වේ. බුදු දහමේ සති යන වචනය වර්තමානය හා සම්බන්ධ අවධානය, සිහිකල්පනාව යන අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා භාවිත වන බව විවිධ සූත්‍ර ඇසුරෙන් හඳුනා ගත හැකි ය. එමෙන් ම යහපත්, නිවැරදි, කුසල් සහගත අවධානය යන අර්ථයට පමණක් එය සීමා වී ඇත. ‘පැහැදිලි ව දැන ගැනීම’ යන අර්ථ සහිත ව ‘සම්පජ්ඣාය’ යන්න අධිප්‍රජානන යන සංකල්පයට සමානව බුදුදහමේ විග්‍රහ වන බව මේ අනුව හඳුනා ගත හැකි ය.

සිත දකින සිහිය (සම්මා සතිය)

“සති” යන පාලි භාෂාමය වචනයේ අරුත “සිහිය” යන්නයි. අරමුණක් කෙරෙහි ඇති සැටියෙන් එළඹ සිටීම සති නමින් සැලකෙන බව අර්ථ විග්‍රහයන්ගෙන් වැඩි දුරටත් කියැවෙයි. සතිය යනු කළ කී දෑ අමතක වන්නට නො දී ඒ වූ සැටියෙන් සිතේ එළඹ සිටීම ස්වභාව කොට ඇති චෛතසිකයෙකි. සති යන්න සතිපට්ඨානය, සතින්ද්‍රිය, සතිබල, සම්මාසති යන තැන්වල දී යෙදී ඇති අතර බෞද්ධයන්ගේ ගැන විස්තර කිරීමේ දී සතිසම්බොජ්ඣනිග ලෙස දැක්වේ. ඇතැම්

විට සිහිය සිහිපත් කිරීම යන අර්ථයෙන් යෙදෙන බව පැවසේ. නමුත් සතිය යන්නෙන් සිහිපත් කර දීම යන අර්ථයට වඩා සිහිපත් කිරීමට උපකාර කිරීම යන අර්ථයෙන් යෙදෙන බව අනාලයෝ හිමි (Anālayo,2003:23) පෙන්වා දෙතිග සේබ සූත්‍රයේ එන “ස්මෘතිමත් වූයේ උතුම් වූ ස්මෘතියෙන් හා ප්‍රඥායෙන් හා සමන්වාගත වෙයි. පෙර කළ දෑ ද පෙර කියූ දෑ ද සිහි කරනුයේ පුනපුනා සිහි කරනුයේ වෙයි.” (බු.ජ.මු. මජ්ඣිම නිකාය I, සේබ සූත්‍රය: 29) යන පාඨය සලකා බැලීමෙන් සතිය සිහිපත් කිරීමට උපකාර වන බව පැහැදිලි කර ගත හැකි ය. මෙහි ‘සතීන්පක්කේන’ යන්නෙහි ‘නේපක්ක’ යනු ප්‍රඥාවයි. ඒ අනුව උතුම් (පරමේත) සිහි නුවණින් යන අර්ථය ගෙන දේ. සතිය ප්‍රඥාව සමඟ ද නැතිව ද උපදී. ප්‍රඥාව සමඟ ඉපදුණු විට බල සම්පන්න වේ. එහෙයින් බල සම්පන්න බව දැක්වීම සඳහා ප්‍රඥාව සංග්‍රහ කරන ලදි (බුද්ධසෝම හිමි, විභංගට්ඨ කථා, 2007: 56). මෙම පාඨය අනුව පෙර කළ දෑ හා පෙර කී දෑ සිහි කිරීමට සතිමත් වීමත් ප්‍රඥාවෙන් සමන්විත වීමත් හේතු වන බව නිගමනය කළ හැකි ය.

එසේ ම සතිය යනු වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ සාවධාන ව පැවතීම කාත්‍යය කොට ඇත්තක් බව පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි දැක්වේ. එහි ලක්ෂණය ලෙස දැක්වෙන්නේ එළඹ සිටීමයි. මීට අමතර ව පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි ඤාණ නිර්දේශයේ සතෝකාරී ඤාණ නිර්දේශයේ “සතිසම්බොජ්ඣකුසිලස්ස උපට්ඨානට්ඨො අභිඤ්ඤෙයො” (සතිසම්බොධාංගයාගේ අරමුණට එළඹ සිටීම අර්ථය දන යුතු ය) ලෙස සඳහන් වීම නිසා සතිය එළඹ සිටි මොහොතට සාවධාන වීම ලෙස ද හැඳින් ගත හැකි ය. “පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා” යන්නෙහි, ‘පරීති පරිග්ගභට්ඨො. මුඛන්ති නියානට්ඨො. සතීති උපට්ඨානට්ඨො. තෙන චුවචති, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා’. (සිහිය පරිමුඛකොට තබා - මෙහි පරි යනු දැඩිකොට ගැනීම අර්ථ ඇත්තේ ය. මුඛ යනු එතෙර වීමට ප්‍රමුඛ වීම යන අර්ථය ඇත්තේ ය. සති යනු එළඹ සිටීම අර්ථ කොට ඇත්තේ ය. එයින් සිහිය නිවනට පමුණුවන්නාවූ ධර්මය වශයෙන් දැඩිව ගෙන පිහිටුවායි කියනු ලැබේ.) වශයෙන් උපට්ඨිතස්සති හෙවත් එළඹ සිටි සතිය (බු.ජ.මු., බුද්දකනිකාය, පටිසම්භිදාමග්ගපාළි I, ආනාපානස්සතිකථා : 308) විස්තර වේ. මේ එළඹ සිටි සතිය හෙවත් සතිමත් බව පවතින

අවස්ථාව යමෙකුගේ වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ පුළුල් අවධිමත් බව හඟවයි. මෙවන් සතිය නිසා කරන කියන දෑ පිළිබඳ පැහැදිලි මතකයක් පිහිටන අතර නැවත මතකයට නගා ගැනීම පහසු වේ. උපටිඨිතස්සති යන්නට විරුද්ධ පාලි පදය මුට්ඨස්සති යන්නයි. එළැඹ සිටි සිතිය නොමැති කල්හි සිත භාවනා අරමුණෙහි පිහිටුවා ගත නො හැකි ව විසිරේ. එම නිසා භාවනාවේ දී සතිමත් බව සමථ විදර්ශනා දෙක මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට සහාය වන ප්‍රධානියා වේ. කිංසුකෝපම සූත්‍රයේ දී (බු.ජ.මු., සං.නි.,: 368) ‘දොවාරකෝති බො, හික්ඛු, සතියා එතං අධිචචනං, (මහණ, දොරටුපාලයා යනු මේ සතියට නමකි.) වශයෙන් සතිය දොරටුපාලයකට සමාන කොට තිබේ. දොරටුපාලයා අනවශ්‍ය කිසිවෙකුට ඇතුළු වන්නට ඉඩ නො දෙයි. අවශ්‍ය පුද්ගලයන්ට නගරයට යන්නට ඉඩ දෙයි. එමෙන් ම යන පිරිස අවශ්‍ය තැනට මග පෙන්වයි. දොරටුපාලයාගේ කාර්යය කිංසුකෝපම සූත්‍රයේ තවදුරටත් මෙසේ පැහැදිලි කරයි. දකුණු දිශාවෙන් ශීඝ්‍රගාමී දූතයන් දෙදෙනෙක් පැමිණ ‘එම්බා පුරුෂය, මේ නගරයෙහි ස්වාමිවරයා කොහිදැයි’ ඒ දොරටුපාලයාගෙන් අසන්නේ ය. ‘ස්වාමීනි, හෙතෙම නුවර මැද සතරමංසන්දියෙහි හිඳින්නේයයි’ කියන්නේ ය. මෙහි දූතයන් දෙදෙනා සමථ, විදර්ශනා දෙකට නමකි. මේ අනුව සතිය නම් වූ දොරටුපාලයා සමථ, විදර්ශනා සඳහා නිවැරදි මග පෙන්වීම මගින් නිවන කරා මෙහෙයවන බව පැහැදිලි වේ. මෙම මගපෙන්වීම සංයුක්ත නිකායේ බ්‍රාහ්මණ සූත්‍රයේ දී සතිය ආරක්ෂක රථාවාරියා (සති ආරක්ඛ සාරථී) ලෙස ගෙන පැහැදිලි කර තිබේ. ආර්ය මාර්ග සංඛ්‍යාත යානය නිර්වාණය කරා මෙහෙයවන එමෙන් ම යානය ආරක්ෂා කරන රථාවාරියා සතිය බව මෙම උපමාවෙන් (බු.ජ.මු., සං.නි., මහාවග්ග, බ්‍රාහ්මණ සූත්‍රය :08) දැක් වේ. වන්ද්‍රයාය, සූර්යයාය, ගින්නය, ප්‍රඥාවය යන මේ සතරින් අග්‍ර වූයේ ප්‍රඥාවයි. මේ සතරින් වඩාත් ම බලන්නේ ද, ප්‍රභාස්වර අතරින් වඩාත් ප්‍රභාස්වර වන්නේ ද ප්‍රඥාව බව අංගුත්තර නිකායේ 4.3.5.3. ආලෝක සූත්‍රය, 4.3.5.4. ඕභාස සූත්‍රය, 4.3.5.5. පච්ඡේත සූත්‍රය (බු.ජ.මු. :270-271) යන සූත්‍රවල දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ. එම ප්‍රඥාව උපදවන්නේ සම්මා සතිය මගිනි. මේ අනුව සතිය බුදු දහමේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීමට ඇති ප්‍රධානතම මෙවලමයි.

පුග්ගලපඤ්ඤාත්තිප්පකරණය අනුව ‘සති’ යනු යම් සිතියක්, අනුස්මෘතියක්, ප්‍රතිස්මෘතියක්, අරමුණෙහි ධාරණය වන බවෙක්, කිඳෙන බවෙක්, මුළා නො වන බවෙක්, ස්මෘතින්ද්‍රියයක්, සති බලයක්, සම්මා සතියක් වන්නී ද මේ ‘සති’ යැ යි කියනු ලැබේ වශයෙන් දක්වයි. මේ සතියෙන් යුක්ත වූ පුද්ගල තෙමේ ‘එළඹ සිටි සිහි ඇත්තේ’ යයි ද දුක්ඛ නිද්දේසයෙහි (බු.ජ.මු.,අ.පි., :393) පැහැදිලි කෙරේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සති යන්නෙන් ද හැඳින් වෙන්නේ නිවැරදි අවධානය, නිවැරදි සිතිය යන අර්ථයෙනි. සතිපට්ඨාන යන තැන්හි නිවැරදි සිතිය, තම සිතට සමීප ව තබා ගැනීම අර්ථයෙන් භාවිත වේ. එනම්, වර්තමානයෙහි සිත පවත්වා ගැනීම, අවධානයෙන් සිටීම, සිත පිහිටුවා ගැනීම වශයෙනි. මේ අනුව සම්මා සතිය යනු යහපත් සිතිය හෙවත් සිත දකින සිතියයි. සම්මා සතිය යන්න ද අධිප්‍රජානනය යන්නට බුදුදහමේ එන භාවිතයකි.

නුවණින් මෙනෙහි කිරීම හෙවත් ප්‍රඥාවන්ත ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය (යෝනිසෝ මනසිකාර)

අධිප්‍රජානන සංකල්පය විමසීමේ දී බුදුදහමේ එන ‘මනසිකාර’ යන සංකල්පය ද විමසිය යුතු ය. ‘මනසිකාර’ යනු ‘අවධානය, මනස යොමු කිරීම, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව’ යන්නයි. මෙය සූත්‍රවල දක්වා ඇත්තේ ‘යෝනිසෝ මනසිකාර’ වශයෙනි. එනම් ‘ප්‍රඥාවන්ත (විචාරවත්, ක්‍රමවත්) අවධානය’ හෝ ‘ප්‍රඥාවන්ත ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය’ වශයෙනි (බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය, 2016 :203-204). නොදැනුවත්කම්වලින් පිරුණු මනස තුළ වැරදි මිථ්‍යා ආකල්ප ඇතිවීම ද ස්වභාවයකි. එසේ නො වන්නට නුවණින් සහ සිතියෙන් තතු විමසා දැන ගත යුතු ය. මිනිස් මනසට මුල් තැන දෙමින් අන්ධ විශ්වාසයනට ම. අහුරා ඇති තථාගත දේශනය ප්‍රඥාව හා වීර්ය පදනම් කර ගත් මනා සිතියෙන් අනුගමනය කළ යුතු ඍජු ජීවන මාර්ගයක් සහ විමුක්ති මාර්ගයක් වශයෙන් ද හඳුන්වා දිය හැකි ය. ‘පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මා නායං ධම්මා දුප්පඤ්ඤස්ස’ යන බුද්ධ වචනයට අනුව තථාගතයන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම සිතීමේ හා විමසීමේ හැකියාවෙන් යුත් ඥානගවේෂී ප්‍රඥාවන්තයන්ට ය. අන්ධ විශ්වාස සහ දෘෂ්ටිත් තුළ හිර වූ ආච්‍යත මනසක් ඇති අනුවණයන්ට එම ඉගැන්වීම විෂය නො වේ.

යෝනිසෝ මනසිකාරය හෙවත් නුවණින් මෙතෙහි කිරීම බුදු දහමේ එන උසස් සංකල්පයකි. පුද්ගලයෙකුගේ සන්තානයෙහි සැඟවී ඇති ආධ්‍යාත්ම බලය ඉස්මතු කර ගැනීමෙහි ලා උපනිශ්‍රය වන යෝනිසෝ මනසිකාරය පංච නිවරණ ධර්මයන් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස අත්‍යවශ්‍ය ධර්ම කාරණයක් බව අංගුත්තර නිකායේ එකක නිපාතයෙහි සඳහන් වේ. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චීනමිද්ධ, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණ ධර්මයෝ ප්‍රඥාලෝකය මුළා කරන ධර්මයෝ ය. ඒ අතුරින් ප්‍රධාන සංයෝජනයක් වන විචිකිච්ඡාව දුරලීම පිණිස කටයුතු කිරීම සත්‍යාවබෝධය පිණිස අනිවාර්යය වූවකි. පෘථග්ජන මිනිසුන්ගේ සිත් තුළ විවිධාකාරයෙන් සැක මතු වීම ස්වභාවයකි. සැකයක් මතු වන්නේ යම් දෙයක් පිළිබඳ ව නිවැරදි ව හා නිශ්චිත ව අවබෝධ කර ගැනීමට නො හැකි වූ විට දී ය. ඒ සඳහා සිතීමෙන් විමසීමෙන් සැකය පහව යන තෙක් නැවත නැවත විමර්ශනයක යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එනිසා සැක කිරීම, ප්‍රශ්න කිරීම පාපයක් ලෙස බුදුදහම නො දකියි. නොදැනුවත්කම්වලින් පිරුණු මනස තුළ වැරදි මිථ්‍යා ආකල්ප ඇතිවීම ද ස්වභාවයකි. එසේ නො වන්නට නුවණින් සහ සිහියෙන් තතු විමසා දැනගත යුතු ය.

යෝනිසෝ මනසිකාරය යනු සිත මැනවින් ආරක්ෂා වන පරිදි සිතන විදියයි. 'තම සිතට මානසික පීඩා (කෙලෙස්) ඇති නො වන ලෙස තම චින්තනය කළමනාකරණය කරන ආකාරයයි'. එනම් සිතෙහි අකුසල් නො වැඩෙන ලෙසටත්, කුසලය උපරිම ලෙස දියුණු වන ආකාරයටත් සිතන ආකාරයයි. යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතු හික්ෂුව අකුසල් දුරු කරන බවත්, කුසල් වඩන බවත් (යෝනිසෝ හික්ඛවෙ හික්ඛු මනසිකරොත්තෝ අකුසලං පජහති, කුසලං භාවේති - බු.ජ.මු., බු.නි., ඉතිචුත්තකපාළි, පඨම සේඛ සුත්ත: 332) සඳහන් වේ. නූපන් ආර්ය මාර්ගය ඉපදවීමටත් උපන් ආර්ය මාර්ගය භාවනා වශයෙන් වර්ධනය කර ගැනීමටත් යෝනිසෝ මනසිකාරය (බු.ජ.මු.,සං.නි., දුතිය යෝනිසෝ සුත්ත :52,72) උපකාරී වෙයි. බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන දහම් කරුණු අතර යෝනිසෝ මනසිකාරයට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ. ප්‍රඥාව දියුණු වීමට හේතු වන කරුණු හතරකි. සත්පුරුෂ ආශ්‍රය, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, නුවණින් මෙතෙහි කිරීම හා ධර්මානුධම්ප්‍රතිපත්තිය වශයෙනි. මේ අතර නුවණින් මෙතෙහි කිරීම යනු යෝනිසෝ මනසිකාරයයි (බු.ජ.මු.,අං.නි., පඤ්ඤාවුද්ධි

සූත්‍රය: 471). ඒ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ අධිප්‍රජානනය ප්‍රඥාව දියුණු කරන ක්‍රමයක් බව පිළිගන්නා බවයි.

‘යෝනියෝ මනසිකාරය තරම් නූපන් කුසල් උපදවන, උපන් අකුසල් දුරලන වෙනත් කිසිදු දහමක් තමන් වහන්සේ නොදකින බව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවයි. එම නිසා ධර්ම මාර්ගය ආරම්භ වන ධර්ම ශ්‍රවණයේ සිට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීම ඔස්සේ විද්‍යා මුක්ති සාක්ෂාත් කිරීම නම් වූ ආර්ය මාර්ගය අවසානය දක්වා ම යෝනියෝ මනසිකාරය උපකාරවත් වේ.

නාහං භික්ඛවේ අඤ්ඤං ඒකධම්මම්පි සමනුපස්සාමි, යේන අනුප්පන්නා වා වෝ කුසලා ධම්මා උප්පජ්ජන්ති උප්පන්නා වා අකුසලා ධම්මා පරිභායන්ති, යථයිදං භික්ඛවේ යෝනියෝ මනසිකාරෝ. යෝනියෝ භික්ඛවේ මනසිකරෝතෝ අනුප්පන්නා වේව කුසලා ධම්මා උප්පජ්ජන්ති, උප්පන්නා ච අකුසලා ධම්මා පරියායන්තීති. (බු.ජ.මු., අං.නි. 1:24)

‘මනසිකාර’ යනු යමක් සිහිකරන ස්වභාවයයි. එය වෛතසික ධර්මයකි. එනම් සිතිවිල්ලකි. සිත (චිත්ත) හා සිතිවිලි (වෛතසික) නිතර එකට පවතී. සිත සමඟ ම හට ගෙන සිත සමඟ ම නිරුද්ධ වන සිත ගත් අරමුණ ම ගැනීම වෛතසිකයන්ගේ (සිතිවිලිවල) ස්වභාවයයි. කිසියම් සිතක් පහළ වුව හොත් ඒ සමඟ අනිවාර්යයෙන් පහළ වන වෛතසික හතක් පවතී. එනම් එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, ඒකග්ගතා, ජීවිතීන්ද්‍රිය හා මනසිකාරයි. මේ අනුව හැම සිතක ම මනසිකාර නැමැති වෛතසිකය පවතී. එම මනසිකාර නැමැති වෛතසිකය 1.යෝනියෝ හා 2.අයෝනියෝ යනුවෙන් දෙවැදෑරුම් වේ. යම් වෛතසිකයක් යෝනියෝ මනසිකාරයක් (නුවණින් මෙනෙහි කිරීමක්) වීමට නම් එය සති, පඤ්ඤා දෙකින් උපකාර ලැබිය යුතු ව පවතී. එසේ නො වුණ හොත් එය අසති, මෝහ දෙකින් යුතු අයෝනියෝ මනසිකාරයක් බවට පත් වේ.

යෝනියෝ මනසිකාරය හා අයෝනියෝ මනසිකාර යන්න විග්‍රහ කෙරෙන තවත් සූත්‍රයක් ලෙස සබ්බාසව සූත්‍රය (බු.ජ.මු.,ම.නි.1 :18) දැක්විය හැකි ය. මෙහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි ව දේශනා කරන්නේ උන්වහන්සේ නුවණින් බලන අයට පමණක්

කෙලෙස් නැති කිරීම පිළිබඳ දේශනා කරන බවයි. එසේ නො දකින, නො බලන පුද්ගලයන්ට කෙලෙස් නැති කරන මාර්ගය පැහැදිලි නො කරන බවයි. ඒ අනුව නුවණින් විමසා බැලීම බෞද්ධ අධ්‍යාපනය සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් බවයි. යෝනියෝ මනසිකාරය මැනවින් ප්‍රගුණ කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ කලාශාණ්‍මිත්‍ර ආශ්‍රය තුළින් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළ අයට පමණි. බුදුරදුන් දේශනා කළ සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් කෙලෙස්වලින් දුරු වන අයුරින් තම චින්තනය හසුරුවා ගැනීමට අවස්ථාව උදා වේ. යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් කෙරෙන්නේ තම සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ සිතිවිලි ප්‍රභීණ වන ලෙසත්, අලෝභ (පරිත්‍යාග), අද්වේශ (මෙමත්‍රී), අමෝහ (සම්මා දිට්ඨි) සිතිවිලි දියුණු වන ලෙසත් තම සිත පාලනය කිරීමයි. ඒ සඳහා බුදුරදුන් වදාළ අනුශාසනා විමසා බැලීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

රෝහිතස්ස සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දුකත්, දුකින් නිදහස් වීමත් සම්පූර්ණයෙන් ම රඳා පවත්නේ මේ බඹයක් පමණ සඤ්ඤා සහිත ශරීරයෙන් යුත් ජීවිතය තුළ ම ය (බු.ප.මු.,අං.නි.,වතුක්ක නිපාතය: 93). ඒ අනුව දුක සහ දුකින් නිදහස් වීම නැමැති චතුරාර්ය සත්‍යය ම රඳා පවත්නේ මේ ජීවිතය තුළයි. දුකින් නිදහස් වීමට නම් බුදුරදුන්ගේ සදහම් පණිවුඩය ඔස්සේ තම ජීවිතයේ ස්වභාවය මැනවින් තේරුම් ගත යුතු ව පවතී. තව ද පුද්ගලයාට දෛනික ජීවිතයේ දී මානසික පීඩා හට ගන්නේ පුද්ගලයන් පිළිබඳ ව අප සිතන ආකාරයේ පවත්නා වැරදි සහගත බව නිසා ය. මෙම වැරදි දෘෂ්ටිය ධර්මානුකූල ව දුරු කර ගත හැකි වුව හොත් එදිනෙදා මුහුණ පාන ගැටලු රැසකින් නිදහස් ව වඩාත් උසස් මානසික සන්තෘප්තියකින් ජීවත් වීමට අවකාශ සැලසේ. මූල දී තම ජීවිත සන්තතිය සකස් වී ඇති ආකාරය නුවණින් බැලීමත් අනතුරු ව අන් සත්ත්වයන්ගේ ජීවිත සැකැස්ම තේරුම් ගැනීමත් මෙහි දී වැදගත් වේ. මෙහි ලා සතර සතිපට්ඨාන ඔස්සේ සිහිය දියුණු කිරීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. තමා දෙස හෝ අන් අයකු දෙස බැලීමේ දී මානසික ආතතිය, අසහනය හට ගනී නම් ඒ අවස්ථාවෙහි අප සිතෙහි ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල මූලවලින් එකක් හෝ දෙකක් අනිවාර්යයෙන් පවතී. ලෝභය නොහොත් රාගය හට ගන්නේ සුභ අරමුණ හා අයෝනියෝ මනසිකාරය හේතුවෙනි. ද්වේශය හටගන්නේ අසුභ අරමුණ හා අයෝනියෝ මනසිකාරය හේතුවෙනි.

මෝහය හෙවත් මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය හට ගන්නේ හේතුඵල දහම සංඛ්‍යාත පටිච්චසමුප්පාදය ඔස්සේ අනිත්‍යතාව නොදැකීම (බු.ජ.මු.,ආ.නි.1:170) හේතුවෙනි. ඒ සඳහා පරිතෝසෝෂ සහ අයෝනිසෝ මනසිකාරය මූලික වේ. මේ අනුව ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන ප්‍රධාන අකුසල මූල තුනට ම අයෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රබල සාධකයක් වේ.

යමකු කෙතරම් දුරට මානසික සහනශීලීත්වයකින් සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රබල සාධකයක් වන්නේ ඔහු කෙතෙක් දුරට මනස කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවා ගෙන වාසය කරනවා ද යන්න මතයි. මනස සියලු ධර්මයන්ට ප්‍රධාන වන බවත්, ශ්‍රේෂ්ඨ වන බවත් ධම්මපදයෙහි (බු.ජ.මු.,බු.නි., :27) දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි. එම නිසා මනස අකුසලයෙන් මුදවා කුසලයෙහි පුහුණු කරලිය හැකි සේ යෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රගුණ කිරීමට ඉවහල් වන බුදුරදුන් වදාළ අනුශාසනා තේරුම් ගැනීම මෙහි දී වැදගත් වේ. සුභ හෝ අසුභ ඕනෑ ම අරමුණක් අබියස යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් සිටිය හොත් ඒ කිසිවකින් පුද්ගලයා තුළ රාගාදී ක්ලේශ හට නො ගනී. එමගින් පීඩාවට අසහනයට පත් නො වේ. ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී දුක්චලිත් නිදහස් වීමට එමගින් අවකාශ සැලසේ. පුද්ගලයාට යමක් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණ මනස හා එක් වී ක්‍රියාත්මක වීම හේතුවෙනි. මෙහි දී පුද්ගලයා සතිමත් ව නොසිටිය හොත් කෙලෙස් හට ගෙන ජරා-මරණ කරා දිව යන සිතිවිලි නිර්මාණය වේ. යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතු සිහිනුවණින් ඒ පිළිබඳ ව සලකා බැලීම වැදගත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ සුරූපී කාන්තාවක් දුටු විට රාගයක් හට ගනී නම් එම රූපයේ යථාර්ථය නුවණින් මෙතෙහි කරන ලෙසයි. කාන්තාවක් ක්‍රමයෙන් වියපත් ව දිරාපත් ව මරණයට පත්ව එම මළ සිරුර ක්‍රමයෙන් අපවිත්‍ර වී විශැකි කැලි වෙන් වී ඇට කටු ඉවත් වී කුඩා කොටස්වලට බිඳී අවසානයේ වැලි දූවිලි බවට පරිවර්තනය වන ආකාරය මනා සිහියෙන් ක්‍ෂණික ව දැකීමට අප දක්ෂ වුවහොත් රාගය දුරුලීමට හේතු වේ. මේ සඳහා අප සිත ක්‍රමයෙන් දහමෙහි ප්‍රගුණ කළ යුතු ව පවතී. මෙහි දී යෝනිසෝ මනසිකාරය මහත් උපකාරවත් වේ.

යම් රූපයක් දුටු සැණින් ඕනෑ ම කෙනෙකුට සිහිපත් වන්නේ එම තැනැත්තාගේ භෞතික ශරීරය පමණි. එම ශරීරය සජීවී ව පවතින්නේ මනසක් ඇති නිසා බව බොහෝ විට නො හැගේ. කෙනකු ජීවත් වෙනවා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ එමෙන් ම කෙනෙකු කිසියම් ක්‍රියාවක් සිදු කරනවා යනු එම තැනැත්තාගේ ශරීරය මෙන් ම මනස ද ක්‍රියාත්මක බවයි. පුද්ගල ඇසුරේ දී බොහෝ විට මේ බව අමතක වේ. පුද්ගලයකු දුටු සැණින් එම තැනැත්තාගේ මනස හා ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ සම්බන්ධය මත ඔහු ක්‍රියාත්මක වෙන බව නුවණින් වටහා ගැනීමට හැකි වුව හොත් නිත්‍ය, ආත්ම ස්වභාවයෙන් පුද්ගලයන් දෙස බැලීමේ වැරදි දක්ම සෑහෙන දුරට අඩු කර ගත හැකි ය. එමගින් පුද්ගලයකු කෙරෙහි ඇති වන කෙලෙස් සෑහෙන මට්ටමට අවම කර ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ. මෙලෙස සිත හා කයෙහි සම්බන්ධය නුවණින් බැලීම නාමරූප පිරිසිදු දැනීම යනුවෙන් ද නාමරූප විඤ්ඤාණ සම්බන්ධය තේරුම් ගැනීම යනුවෙන් ද බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. සිතෙහි හා කයෙහි මෙම සම්බන්ධය අන්ධයෙකුගේ කර මත යන කොරකුට උපමා කොට තිබේ. අන්ධයාට දැස නො පෙනෙන අතර කොරාට ඇවිදීමට හැකියාව නොමැත. මේ නිසා කොරා අන්ධයකු මතට නැඟ යා යුතු ගමන් මග අන්ධයාට දක්වන්නාක් මෙන් අන්ධයා නැමැති භෞතික කය කොරා නැමැති සිතෙහි උපකාර ලබමින් අපගේ ජීවිතය ක්‍රියාත්මක වේ.

තව ද යමෙකු දුටු විට එම තැනැත්තා මේ ජීවිත කාලයෙහි තමාට කර ඇති උපකාර සිහි කළහොත් එම තැනැත්තා නිසා කිසියම් අමනාපයක් ඇත්නම් එය සෑහෙන පමණට දුරු කර ගත හැකි වේ. එමෙන් ම සංසාර ජීවිතයෙහි හැම කෙනෙකු ම පෙර භවයන්හි තමාගේ මව්පියන්, සමීපතම ඥාතීන්, හිතවතුන් වශයෙන් තමාට කර ඇති උපකාර සිහි කිරීමෙන් ද පුද්ගලයන්ගේ දුර්වලතා නිසා පුද්ගලයාගේ සිතෙහි හටගන්නා ද්වේශය යටපත් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ අනාදිමත් සසරෙහි තමාට මව නො වූ, පියා නො වූ, දුව පුතා නො වූ, කෙනකු මේ මිහිමත නොමැති බවයි. එබඳු තත්ත්වයක් මත මේ ජීවිතයෙහි අපට මුණ ගැසෙන හැම දෙනා ගැන ම මෙමඳු සහගතව යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් සිහිකළ හැකි වුවහොත් දෛනික ජීවිතයෙහි ඇති වන මානසික පීඩා රැසකින් නිදහස් වීමට එමගින් අවස්ථාව උදා වේ.

එදිනෙදා මුණ ගැසෙන ඕනෑ ම අයෙකු සාමාන්‍ය තැනැත්තෙකු වුව ද ඒ හැම කෙනෙකු ම සසර අනාදිමත් කාලයක් කුසලාකුසල කර්ම රැස් කර ගනිමින් අපමණ දුක් සැප විඳිමින් පැමිණි අයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනමතග්ග සංයුත්තයෙහි දී දක්වා ඇති පරිදි දැඩි දුකක් විඳින කිසියම් තැනැත්තකු මුණ ගැසුණු විට තමා ද සසර එබඳු ම දුක් විඳ ඇති බවත්, දැඩි සැපක් විඳින අයෙකු මුණ ගැසුණු විට තමා ද එබඳු ම සැප සසරෙහි විඳ ඇති බවත්, නුවණින් දකින ලෙස අනුශාසනා කොට ඇත. එම නිසා දුක් විඳින සත්ත්වයන් දුටු විට අනුකම්පාවක් ද සැප විඳින සත්ත්වයන් දුටු විට මුදිතාවක් ද ඇති කර ගැනීම තම මානසික සුවයට බෙහෙවින් වැඩදායී වේ. ඒ අතර අද තමාට මුණ ගැසෙන අයෙකු තමා වෙතින් ඉවත් ව ගිය පසු ඇතැම් විට සසර බොහෝ කලකට නැවත මුණ නොගැසීමට ද පුළුවන. එම නිසා යමෙකු මුණ ගැසුණු විට හැකි පමණින් උපකාරයක් කිරීමටත් ඒ අය වෙතින් කිසියම් අවවාදයක් උපදෙසක් ලබා ගැනීමටත් උත්සාහවත් විය යුතු ය.

ගුරුවරයාට හා ශිෂ්‍යයාට මෙන් ම සියලු දෙනාට විවිධ වර්ත සහිත පුද්ගලයන් නිතර මුණ ගැසේ. එහි දී යහපත් වර්ත ඇති අයට දැඩි බැඳීමක් ද, අයහපත් වර්ත ඇති අය කෙරෙහි ගැටීමක් ද අප සිතෙහි ඇති විම සාමාන්‍ය ස්වභාවයයි. මෙහි දී පුද්ගලයා නුවණින් ක්‍රියා කළහොත් අපට මුණ ගැසෙන හැම කෙනෙකුගෙන් ම අපේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට සහායක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව උදා වේ. ඒ අනුව යහපත් වර්ත ඇත්තකු මුණ ගැසුණු විට ඒ අයගේ හොඳ වර්ත ලක්ෂණ අප ආදර්ශයට ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය. ඇතැම් විට ඒ අය සසර බොහෝ කලක් එබඳු සුසිරිත් ප්‍රගුණ කොට ඇතුළුවා වෙන්නට පුළුවන. තව ද දුර්වල වර්ත ලක්ෂණ ඇති අය මුණ ගැසුණු විට එම ලක්ෂණ තමා වෙත ඇත්නම් ඉවත් කර ගැනීමටත්, එම දුර්ගුණ තමා වෙත නැත්නම් තමාගේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ගැන සිතා නිරාමිස සතුටක් ඇති කර ගැනීමටත්, අවස්ථාවක් උදා කර ගැනීම බුද්ධිමත් ලක්ෂණයකි. දුර්ගුණ ඇති අය දැක තම සිතෙහි සතුට අහිමි කර නොගෙන එබඳු අය මතු දුගතිගාමී වන අයුරු නුවණින් දැක ඒ අය එබඳු දුර්ගුණවලින් මුදවා ගැනීමට කාරුණික විය යුතු ය. එසේ නො හැකි නම් මැදිහත් බවක් ඇති කර ගැනීම වඩාත් ප්‍රඥාගෝචර ය.

බුදුදහමින් පුද්ගලයා ලබන වටිනා ම ප්‍රතිලාභය වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමයි. ඒ සඳහා පුද්ගලයා සිතන ආකාරය බුද්ධ භාෂිතයට අනුව නිවැරදි දෙසට යොමු කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. අපි බොහෝ විට ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියන්වලට සුභ අරමුණු පැමිණි විට අනුවණින් සතුටු වන අතර අසුභ අරමුණුවල දී දුකට පත් වන්නෙමු. මේ දෙක ම අන්තයන් ය. අපගේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය මැන බලන්නේ සුභ අරමුණුවල දී සතුටු වන ප්‍රමාණයට අනුව නො ව අසුභ අරමුණුවල දී දුකින් නිදහස් වූ ප්‍රමාණයටයි. සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම හා එය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීම බුදුදහමින් දැක්වෙන්නේ යුද්ධයකට ආයුධ මුවහත් කර ගැනීමක් වශයෙනි. දහම් ආලෝකයෙන් ජීවිතයට පන්තරය ඇති කර ගැනීම මෙයින් අර්ථවත් වේ. යුද්ධය යනු ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියවලට තමා අකැමැති අරමුණු ළඟා වීමයි. බොහෝ විට අප අකැමැති අරමුණුවල දී දුකට වේදනාවට ද්වේශයට කලබලයට පත් වීම දැකිය හැකි ය. ඊට හේතුව ආයුධවලින් අප නිසි අවස්ථාවෙහි නිසි ලෙස ප්‍රයෝජන නො ගැනීමයි. එහෙත් අප මනා සිහි නුවණින් සිටියහොත් අප ප්‍රගුණ කළ ධර්මය තම ජීවිතයට කෙතෙක් දුරට බලපා ඇද්දැයි අපට ම නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.

දෛනික ජීවියෙහි අප සිත බොහෝ විට පවතින්නේ අතීත අරමුණු සමඟ ය. එනම් ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගත් රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය සිහි කරමිනි. අප තුළ පවත්නා අවිද්‍යාව හේතුවෙන් අතීත අරමුණු සිහිවීමේ දී සහිමත් බව නොමැති වීම නිසා නොදනුවත් ම අප සිත අතීතයට දිව ගොස් එම අතීත අරමුණෙහි නිමග්න ව එහි ජීවත් වීම දක්නට ලැබේ. නිරුද්ධ වූ අතීතයෙහි යථා ස්වභාවය නුවණින් මෙනෙහි නොකිරීම හේතුවෙන් එම අතීතය යළි ජීවත් කොට ගෙන එහි ජීවත් වීම නිසා දුක හට ගනී. මේ තත්ත්වයෙන් මිදී යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතු සම්මා සතියෙන් හේතුවල දහම දකිමින් වර්තමානයෙහි ජීවත් වීමට සමත් වුව හොත් දුකින් නිදහස් වීමට අවකාශ සැලසේ. බාහිර පුද්ගලයන් මෙන් ම බාහිර දෑ පිළිබඳ ව ධර්මය තුළින් දැකිය යුතු ය. ඒ අතර වඩාත් වැදගත් වන්නේ තම ජීවිතයේ සැබෑ තතු අවබෝධ කර ගැනීමයි. එනම් තම ජීවිතය යනු කුමක් ද, එය සකස් වී ඇත්තේ කුමකින් ද යන්නයි. ජීවිතය යනුවෙන් ව්‍යවහාර කරන සිත කය තුළ සැබෑ ලෙස පවතින්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන උපාදානස්කන්ධ පංචකයකි.

සන්නතික වශයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතින කයක් සහ සිතක් පවතී. ඒ අතර ක්ෂණික ව ඇති වී ක්ෂණික ව නිරුද්ධ වන ස්කන්ධ පංචකයක් තුළ පුද්ගලයා ජීවත් වේ. මෙය සැබෑ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමට නම් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධර්ම යනු අනුපස්සනා ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කළ යුතු ව පවතී.

ඒ අනුව හුස්ම ගැනීම, සතර ඉරියව්, ඒ ඒ මොහොතෙහි සිදු කරන විවිධ ක්‍රියාවන්, සතර මහාභූත (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ), දෙතිස් කුණප, නවසීවථික (මියගිය පසු ශරීරයේ ස්වභාවය) යන ශරීරය සම්බන්ධයෙන් සිදුවන වෙනස්වීම් හා අනිත්‍යතාව මෙතෙහි කිරීමෙන් සත්ත්ව පුද්ගල සංඥාව දුරු වන ආකාරයට සිත දියුණු වේ. තව ද සාමිස, නිරාමිස වශයෙන් අප අත්විඳින සැප, දුක්, අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනා පිළිබඳ නුවණින් මෙතෙහි කිරීමෙන් වේදනාව පිළිබඳ විපරිණාමය මෙන් ම ඒ පිළිබඳ ව මම, මාගේ යන විපල්ලාස දුරු වේ. ඒ අතර සරාග, චිතරාග, සදෝස, චිතදෝස, සමෝහ, චිතමෝහ ආදී සිත් පිළිබඳ නුවණින් මෙතෙහි කිරීමෙන් තවදුරටත් ජීවිතය ගැන අවබෝධය ලැබේ. තව ද සිතට පහළ වන කුසල් අකුසල් සිහිවිලි ගැන නුවණින් මෙතෙහි කිරීමෙන් වඩ වඩාත් ජීවිතය පිළිබඳ නුවණ දියුණු වේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්දාදී අරමුණු ළඟාවීමේ දී එම අත්දැකීම් ක්ෂණික ව ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ආකාරය වර්තමානයේ සිට දකින සිහිය හා ප්‍රඥාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. එනම් හැම මොහොතක ම හට ගෙන නිරුද්ධ වන පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධයන් සමඟ නිතර අතීතයේ ජීවත් වන මුළාව දුරු වේ. මෙලෙස මෝහය දුරුවන්නේ පටිච්චසමුප්පාදය ඔස්සේ පඤ්චුපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙනි. අතීත - අනාගත අන්ත දුරුලා වර්තමානයෙහි හේතුඵල සමුදය හා නිරෝධය දකිමින් උසස් මානසික තත්ත්වයකින් කල් යැවීමට මෙය උපකාරවත් වේ (පබ්බතට්ඨොච ඛුම්මට්ඨො ධීරෝ ඛාලො අවෙක්ඛති). මෙම අවබෝධය සුතමය පඤ්ඤා වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් ද චින්තාමය පඤ්ඤා වශයෙන් යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කිරීමෙන් ද භාවනාමය පඤ්ඤා වශයෙන් සමථ - විදර්ශනා භාවනා වැඩීම් වශයෙන් ද දියුණු කළ යුතු ව පවතී. සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් යුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීමේ දී යෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රමුඛ කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

මේ අනුව පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණක් නම් යෝනියෝ මනසිකාරය ආර්ය මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් එහි අවසානය දක්වා බෙහෙවින් උපකාර වන බවයි. එනම් ධර්ම ශ්‍රවණය, ධර්ම මනසිකාරය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩමින් සමථ විදර්ශනා ප්‍රගුණ කිරීම, විද්‍යා විමුක්ති සාක්ෂාත් කිරීම යන සෑම අවස්ථාවක දී ම යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් ක්‍රියා කිරීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. සාර දෙය සාර ලෙසත්, අසාර දෙය අසාර ලෙසත් මනා නුවණින් දැකීමට අවකාශ සැලසෙන්නේ මෙම යෝනියෝ මනසිකාරය හේතුවෙනි. ගුරුවරයා ද ඉගැන්වීමේ දී සාර අසාර දෑ මැනවින් අවබෝධ කර ගත යුතු ය. එසේ නුවණින් දැකීමට හැකි ගුරුවරයා අධිප්‍රජානනය සහිත ගුරුවරයෙකි. තමා කෙතෙක් දුරට දුකින් නිදහස් ව මානසික සුවදායී මාවතක ගමන් කරනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධානතම කරුණක් වන්නේ කෙතෙක් දුරට යෝනියෝ මනසිකාරය භාවිත කරනවා ද යන්නයි. මේ අනුව යෝනියෝ මනසිකාර නම් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම අධිප්‍රජානනය අවධාරණය ම කෙරෙන බෞද්ධ සංකල්පයක් බව පැහැදිලි ය.

සමාලෝචනය

යථෝක්ත විග්‍රහ අනුව මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රජානනය පිළිබඳ ප්‍රජානනය, සිතීම පිළිබඳ සිතීම, ප්‍රජානනය හෙවත් දැන ගැනීම පිළිබඳ දැන ගැනීම හා අවබෝධය පිළිබඳ අවබෝධය යන අදහස් ගෙනෙන අධිප්‍රජානන සංකල්පය බෞද්ධ සූත්‍ර පාඨයන්හි ඇතුළත් සම්ප්‍රජානනය (සම්පජානන) හා සතිසම්පජඤ්ඤ, සම්මා සතිය හා යෝනියෝ මනසිකාර යන පද හා සමානුපාතික බව පෙනේ. ඒ අනුව මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්පයක් වන අධිප්‍රජානන සංකල්පය බුදුදහමෙහි විග්‍රහ වන ඉහත සංකල්ප මගින් මැනවින් අර්ථවත් ව ඇති බව නිගමනය කළ හැකි ය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

කොඩිතුවක්කු, ගොඩවින් (2005). ද්විතීයක පාසල් ශිෂ්‍යශිෂ්‍යාවන් ලිවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී භාවිත කරන අධිප්‍රජානන උපායමාර්ග. අධ්‍යාපනසූරි උපාධිය සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද අප්‍රකාශිත නිබන්ධය, ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය.

- කොඩිකුචක්කු, ගොඩවිත් (2016). අධිප්‍රජානනය භාවිතයෙන් ගණිතය උගන්වමු. උගෙන ගනිමු. Magazine on Mathematics Education, Department of Mathematics, National institute of Education.
- ඤාණෝපාණික හිමි (2010). බෞද්ධ භාවනාවේ හදවත. මහනුවර : බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය.
- ත්‍රිපිටක අට්ඨකතා, ද සොයිසා, ඒ.පී. (පරිවර්තන) (2010). නැදිමාල : බෞද්ධ සංස්කෘතික මණ්ඩලය.
- පාලි සිංහල අකාරාදිය, බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ (සංස්.) (1998). දෙහිවල : බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
- බාලසූරිය, ඒ. එස්. (2011). අධ්‍යාපන සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව. කොට්ටාව : සාර ප්‍රකාශන.
- බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා (2006). නැදිමාල : බෞද්ධ සංස්කෘතික මණ්ඩලය. බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය 2, සිරි ලියනගේ (සංස්.) (1998). කර්තෘ ප්‍රකාශන.
- ලෙනගල, එන්. (2017). ද්විතීයික පාසල් ශිෂ්‍යයන් ගණිතය ඉගෙන ගැනීමේ දී භාවිත කරන අධිප්‍රජානන උපායමාර්ග පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්. ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය : අධ්‍යාපනපති උපාධිය සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද අප්‍රකාශිත නිබන්ධය.
- සරසවි සිංහල-සිංහල ශබ්දකෝෂය (2010). මහරගම : තරංජ් ප්‍රින්ටර්ස්.
- සීලරතන හිමි, අඹන්පොළ. (2008). බෞද්ධ චින්තනයෙන් පිළිඹිබුවන අධ්‍යාපන දර්ශනය. කර්තෘ ප්‍රකාශන.
- Anālayo (2003). Satipatṭhāna: The direct path to realization. Birmingham: Wind horse.
- Ashman, A. & Conway, R. (1993). Using Cognitive Methods in the Classroom, London Routledge.
- Borkowski, John, Muthukrisna, & Nithi, (1992). Moving Metacognition in to the Classroom, "Working Models" and effective strategy teaching. Hillsdale: New Jersey.
- Flavell, J.H. (1976). Metacognitive Aspects of Problem Solving. In Resnick, L.B. (ed) the Nature of Intelligence (pp 231-235) Hillsdale New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Metcalf, J., & Shimamura, A. P. (1994). Metacognition: knowing about knowing. Cambridge, MA: MIT Press.
- Rhys David (1966) . Pali-Englisih Dictionary. London : Pali Text Society
- Schraw, G. Crippen K.J. & Hartley, K. (2006). Promoting Self- Regulation in Science Education: Metacognition as part of a Broader Perspective on Learning. 2307/1129781