PRAVACANA: The Journal of Bhiksu University of Sri Lanka, Vol. 17-Iss.I, June 2026, 146-156.
DOI: https://doi.org/10.4038/p.v17i1.91

අධිප්‍රජානනය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හා ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

[A Study of Metacognition and the Satipatthana Sutta in Relation to the Teaching and Learning Process]

Handagiriye Sirisumana[1]

Abstract

This article examines the relationship between the modern psychological concept of metacognition and the teachings found in the Satipatthana Sutta within the Buddhist tradition. Metacognition refers to awareness and regulation of one's own thinking processes, including the ability to observe, evaluate, and guide cognitive activities. The study explores how similar ideas appear in early Buddhist teachings, particularly through the practice of mindfulness described in the Satipatthana Sutta. Using a qualitative and interpretive approach, the discussion analyses primary Buddhist texts together with relevant secondary sources. The analysis shows that the mindfulness practices explained in the Satipatthana framework encourage continuous awareness of mental states, actions, and experiences, which closely parallels the functions of metacognitive awareness described in educational psychology. The article argues that these Buddhist insights can contribute meaningfully to contemporary discussions of learning, self-regulation, and reflective thinking. By comparing these two perspectives, the study highlights the relevance of classical Buddhist teachings for understanding and developing metacognitive skills in modern educational contexts.

Keywords: Buddhist teachings, metacognition, Psychological concept, Satipatthana Sutta, Teaching and Learning

1. Senior Lecturer, Department of Social Sciences and Comparative Studies, Bhiksu University of Sri Lanka.
E-mail: sirisumana96@busl.ac.lk https://orcid.org/0000-0003-0231-6458

Received: 15 February 2026, Accepted revised version: 10 May 2026.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share A like 4.0 International License.

හැඳින්වීම

නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්පයක් වන අධිප්‍රජානනය (Metacognition) යන්න විවිධ ක්ෂේත්‍රවල ප්‍රගමනය සඳහා භාවිත වන නූතන සංකල්පයක් බවත්, මෙම සංකල්පය බුදු දහමෙහි නියෝජනය වන ආකාරය පිළිබඳවත්, මවිසින් සම්පාදනය කරන ලද ''අධිප්‍රජානනය පිළිබිඹු වන බෞද්ධ සංකල්ප පිළිබඳ පදගතාර්ථ විග්‍රහයක්'' යන ලිපියෙන් සාකච්ඡා කළ අතර, එහි තවත් දිගුවක් ලෙස මෙම පර්යේෂණ ලිපිය සැලකිය හැකි ය. අධිප්‍රජානනය පිළිබඳ ව බෞද්ධ මූලාශ්‍රය ඇසුරින් විමසා බැලීමේ දී හුදෙක් අධ්‍යාපනික අර්ථය වඩාත් ඉස්මතු කෙරෙන පෙළ සූත්‍ර පාඨ යොදා ගනිමින් මෙය විග්‍රහ කෙරේ. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ එන අධිප්‍රජානන සංකල්පය සම්ප්‍රජානනය/ සම්පජානනය/ සම්පජඤ්ඤ/ සම්මාසතිය/ යෝනිසෝ මනසිකාරය යන සංකල්පය ම වන බව යථෝක්ත ලිපියෙන් හඳුනා ගන්නා ලදි. ඒ අනුව බුදු දහමේ එන සිත දකින සිහිය හෙවත් සම්මා සතිය, දැන ගන්නා හැටි දැන ගැනීම, සිතන හැටි සිතීම යන්න අධිප්‍රජානනය යන මනෝවිද්‍යා සංකල්පයට සමාන බැව් මෙයින් පෙනේ. මෙය තව දුරටත් විවිධ බෞද්ධ මූලාශ්‍රය ඇසුරින් සොයා බැලිය යුතු ය. ඒ අනුව සිහිය පිහිටුවීම පිළිබඳ ව ඉගැන්වෙන ප්‍රධාන සූත්‍රයක් වන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මෙහි දී වැදගත් ය.

පර්යේෂණ හිඩැස/ගැටලුව හා අරමුණු

මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයේ අධ්‍යයන පුළුල් වීමත් සමග, විවිධ උප ක්ෂේත්‍ර බිහි වූ අතර එහි ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍රයක් වශයෙන් අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව හැඳින්විය හැකි ය. ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව ද තවත් ප්‍රභේදයකි. එම ක්ෂේත්‍ර දෙකට ම අයත් නව සංකල්පයක් වශයෙන් අධිප්‍රජානන සංකල්පය හඳුනා ගත හැකි අතර ඒ පිළිබඳ පර්යේෂණ පුළුල් වීමත් සමග, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කාර්යය විෂයයෙහි ද එය යොදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව විවිධ පර්යේෂණ මඟින් අධ්‍යයනය කර ඇත. පන්තිකාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ කාර්යක්ෂමතාව සඳහා බලපාන සාධකයක් වශයෙන් ද අධිප්‍රජානන දැනුම සැලකිය හැකි ය. ඉගෙනීමේ දී අධිප්‍රජානන සංකල්පය භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ විදේශීය වශයෙන් වඩාත් අවධානය යොමු ව ඇති නමුත් ඉගැන්වීම පිළිබඳ අධිප්‍රජානන සංකල්පය භාවිත කරන ආකාරය විවරණය වන පර්යේෂණ අවම හෙයින් ද, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කාර්යය සාඵල්‍ය සඳහා අධිප්‍රජානන සංකල්පය යොදා ගැනීම පිළිබඳ බුදුදහමේ ඉගැන්වීම් ඇසුරින් ලැබෙන දායකත්වය පිළිබඳ පර්යේෂණ කර නොමැති හෙයින් ද ඒ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරමින් එම හිඩැස පිරවීමට පර්යේෂණාත්මක දායකත්වය ලබා දීම මේ පර්යේෂණයෙන් සිදු වේ. අධිප්‍රජානන සංකල්පයෙහි අර්ථ ක්‍රියාකාරීත්වයට බුදු දහමේ ඉගැන්වීම් සංසන්දනාත්මක ව විමසා බැලීම, ම විසින් සම්පාදිත ඉහත කී පළමු ලිපියෙන් විමර්ශනය කළ අතර මෙහි දී එය තව දුරටත් තීව්‍ර ව විමසා බැලීම සිදු වේ. පදගතාර්ථ වශයෙන් පමණක් නො ව සංකල්පීය වශයෙන් ද විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කිරීම 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 පාදක ව විග්‍රහ කෙරේ. ඒ සඳහා ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය වශයෙන් සූත්‍ර පිටකයත්, ද්විතීයික මූලාශ්‍රය වශයෙන් මාතෘකානුබද්ධ වෙනත් මූලාශ්‍රයත් උපයෝගි කර ගනු ලැබේ.

සාකච්ඡාව

අධිප්‍රජානන සංකල්පය බුදුදහම ඇසුරින් අධ්‍යයනය කිරීමේ දී සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

සුවිශේෂ සූත්‍ර ධර්මයකි. සතිපට්ඨාන යන්නෙන් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම යන අර්ථය ගෙන දෙයි. සතිපට්ඨාන යනු සිහියෙන් සිහිය පිහිටුවීමයි (දී.නි. අටුවාව 3 ඃ 838). අධිප්‍රජානනය යන්නෙන් සිහියෙන් හෙවත් අවධානයෙන් කටයුතු කිරීම යන්න අදහස් කරයි. අධිප්‍රජානන ඉගෙනුම අනුව ශිෂ්‍යයා ඉගෙනුම් කාර්යයන්හි නිරත වීමේ දී එකී කාර්යයන් පිළිබඳ සිහිය තිබිය යුතු ය. එනම්, සමස්තයක් ලෙස ශිෂ්‍යයාගේ ප්‍රජානන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ ඔහු තුළ දැනුම පැවතිය යුතු ය. ගුරු භූමිකාව වශයෙන් ගත් කල්හි ඉගැන්වීම් කාර්යයෙහි මනා අවබෝධයක් ගුරුවරයාට තිබිය යුතු ය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගුරුවරයා ඉගැන්වීමක් කරන විට එම උගන්වනු ලබන දේ පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ඇති බව දැන ගත යුතු ය. එම දැන ගැනීම අධිප්‍රජානන දැනුමකි. ගුරුවරයාට තම ඉගැන්වීම සහ ඊට අදාළ චින්තන ක්‍රියාවලිය ගැන සම්ප්‍රජානනය හෙවත් සතිමත් බව (Awareness) පවතින විට එයට අධිප්‍රජානනය යැයි නම් කළ හැකි බව කොඩිතුවක්කු (2016:28) දක්වයි. අධිප්‍රජානන දැනුම හෙවත් සම්ප්‍රජානනය, අධිප්‍රජානන අභිමන්ත්‍රණය හෙවත් නියාමනය හා අධිප්‍රජානන අත්දැකීම් යන අධිප්‍රජානන සංරචක ගුරුවරයාට හා ශිෂ්‍යයාට තමාගේ කාර්යය ඵලදායිතාව සඳහා අවශ්‍ය ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද එම සංරචකවලින් අනූන ව ඒවා අනුග මනය කිරීමට ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව මෙහෙයවීමට දැනුම ලබා දෙමින් කටයුතු කළ ආකාරය විවිධ සූත්‍ර ඇසුරෙන් පෙනේ. එහි වැදගත් තැනක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ලැබේ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි ව දෙන අවවාදය වන්නේ 'සිහිය පිහිටුවා ගන්න' යන්න යි. නිරෝගී මනසක් ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය පිළිබඳ දේශනාවල ඇතුළත් සියලු කරුණු මෙන් ම, සිත පිළිබඳ ව කළ දේශනාවල මූලික සිද්ධාන්තය ද මෙම අවවාදයෙහි අඩංගු වේ. ශිෂ්‍යයා ඉගෙනීම කෙරෙහි ද ගුරුවරයා ඉගැන්වීම කෙරෙහි ද සිහිය පිහිටුවිය යුතු ය. සෑම කාර්යයක් සඳහා ම බුදු දහම අනුව සිත මූලික වේ (ඛු.නි., ධම්මපදයඃ 27). සිත පිළිබඳ ව කළ දේශනාවල මුල, මැද හා අග ප්‍රමුඛස්ථානය ගන්නේ නිවැරදි ව සිහිය පිහිටුවීමයි. එම නිසා සිහිය පිහිටුවීම යනු සිත දැන ගැනීමේ නො වරදින එක ම මාර්ගය වේ. එය ආරම්භක අවස්ථාව යි. සිත සකස් කර ගැනීමට සුදුසු මෙවලම වන්නේ ද සිහිය පිහිටුවීම යි. මෙය කේන්ද්‍රීය අවස්ථාව යි. සිත සකස් කර ගෙන සිහිය පිහිටුවීම මඟින් සියලු බැඳීම්වලින් මිදී සිත නිදහස් කර ගැනීම සිහිය පිහිටුවීමේ උච්චතම අවස්ථාව යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමේ ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් විග්‍රහ කර ඇත.

මහණෙනි, සතර සීවටන් (සතිපට්ඨාන) නම් වූ යම් දහමෙක් ඇද්ද, මෙය සත්වයන්ගේ පිරිසිදුව පිණිස ද, සෝවලප් ඉක්මෙනු පිණිස ද, දුක්දොම්නසුන් දුරුවනු පිණිස ද, අරී අටැඟි මඟට පැමිණෙනු පිණිස ද, නිවන් පසක් කරනු පිණිස ද එක් මැ මඟ වෙයි (දී.නි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයඃ 437).

එනම්, මෙහි සඳහන් කරුණු හතර (සතර සතිට්ඨාන) පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවීමෙන් සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත් යන සතර මග හා සතර ඵලවලට පත් වන බව මැනවින් දීර්ඝ ව විස්තර කර ඇත. එනම් බෞද්ධ අධ්‍යාපනයෙන් අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය මඟින් උපරිම සංවර්ධනයට පත් වීම යි. ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කාර්යයෙහි ද උපරිම කාර්යය ඵල නෙළා ගනු වස් ශිෂ්‍යයා ඉගෙනුම් කාර්යයෙහි ද, ගුරුවරයා ඉගැන්වීම් කාර්යයෙහි ද සිහියෙන් හෙවත් අවධානයෙන් කටයුතු කිරීමට මෙමඟින් මග පෙන්වා ඇත. පුද්ගලයා ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරෙන් කෙරෙන හුදු කාර්යයන් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා කටයුතු කිරීම කාර්යය ඵල සාධනය සඳහා මැනවින් ඉවහල් වේ.

සිහිය පිහිටුවීම හෙවත් සිහියෙන් සිටීම යනු අවධානයෙන් හෙවත් අවධියෙන් සිටීම යි. සිහිය හෙවත් අවධානයෙන් තොර ව කිසිවෙකුට කිසිදු දෙයක් හඳුනාගත නො හැකි ය. ශිෂ්‍යයෙකු, ගුරුවරයෙකු, පර්යේෂකයෙකු, විද්‍යාඥයෙකු වැනි ඕනෑ ම කෙනෙකු අවධානයෙන් සිය කාර්යයන්හි නිරත විය යුතු ය. අවධානයේ පළමු පියවර අවධානය අරමුණ වෙත යොමු කිරීම යි. දෙවනු ව සිදු වනුයේ හඳුනා ගැනීම යි. එනම්, නිරීක්ෂණයේ සිට අවධානයෙන් ඕනෑ ම ක්‍රියාවක යෙදීම යි. එහි තෙවන පියවර නිවැරදි ව සිහිය පිහිටුවීම හෝ නිවැරදි අවධානය නොහොත් සම්මා සතිය යි.

යහපත් සතිමත් බව (සම්මා සතිය)

සම්මා සතිය යනු සම්ප්‍රජානනය හෙවත් අධිප්‍රජානනය ම බව වචනාර්ථ විමසීමේ දී පෙනෙන අතර, මූලාශ්‍රය ඇසුරින් සංකල්පයක් වශයෙන් සමාන වන ආකාරය ද විමසා බැලිය යුතු ය. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ හත්වන අංගය සම්මා සතිය යි. එය සතර සතිපට්ඨානවල හතර වැන්න යි. මෙම සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ශරීරය, වේදනාව, සිතේ ස්වභාවය හා සිතේ අන්තර්ගත දෑ යන සතර සතිපට්ඨානයෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට පෙර ආතාපී හෙවත් කෙළෙස් තවන වීර්යය ඇති කර ගත යුතු බව දේශනා කර ඇත. දෙවනු ව සම්පජානෝ හෙවත් හොඳ විමසුම් නුවණක් තිබිය යුතු යි තුන් වෙනුව සතිමා හෙවත් සිහිමත් බව තිබිය යුතු ය. හතර වැන්න තමාගෙන් ගොඩ නැඟුණු ලෝකයේ අරමුණු පහළ වීමේ දී ඒවාට දැඩි ඇල්මක් හෝ කනගාටුවක් ඇති වීම පාලනය කර ගත යුතු ය. එය ''විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ජා දෝමනස්සං'' වශයෙන් දක්වා ඇත. අභිජ්ජා යනු දැඩි ආශාව යි. දෝමනස්සං යනු අකමැති අරමුණු නිසා ඇති වෙන දොම්නස යි (දී.නි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය: 437). මේ අනුව යමක් සිහියෙන් කිරීමට ඒ කෙරෙහි වීර්ය පැවතීම, විමසුම් සහගත වීම, සිහියක් පැවතීම හා අරමුණු කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නොමැති ව සිටිය යුතු බව පෙනේ. මෙය ඉගැන්වීම් කාර්යයට අදාළ ව පහත ආකාරයට විමසිය හැකි ය.

ගුරුවරයා ඉගැන්වීමට පෙර සිය ඉගැන්වීම් කාර්යය නිවැරදි ව කිරීමට අධිෂ්ඨානයක්, උත්සාහ කිරීමක් කළ යුතු ය. එසේ උත්සාහයක් නොමැති ව ද ගුරුවරු උගන්වති. එනමුදු එය සංවිධානාත්මක ඵලදායි ඉගැන්වීමක් නො වේ. ඉගැන්වීමට වීර්ය කරන්නේ නම් කාර්යය කිරීමට ගුරුවරයා ඒ සඳහා අවශ්‍ය සියලු දෑ සූදානම් කර ගනී. එසේ ම ඉගැන්වීමට අපේක්ෂිත කාර්යය පිළිබඳ විමසිය යුතු ය. ගුරුවරයා කිනම් දේ පිළිබඳ ව විමසිය යුතු ද? උගන්වන විෂය අන්තර්ගතය, ඒ පිළිබඳ තමාට ඇති හැකියාව නො හැකියාව, ඉගැන්වීම් හා ඉගෙනුම් සම්පත් හා ඒවායෙහි යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමසුම් සහගත විය යුතු ය. තෙවන කරුණ නම් සිහිය පැවතීම යි. එය ද ගුරුවරයාට අත්‍යවශ්‍ය වූවකි. ගුරුවරයා ඉගැන්වීම සඳහා භාවිත කරන ඉගැන්වීම් ක්‍රම හා ශිල්පක්‍රම, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් සම්පත් වඩාත් ඵලදායී ව යොදා ගන්නා ආකාරය, ශිෂ්‍ය ස්වභාවය හා සමස්තය වෙත සංකල්ප සාධනය කරවන්නේ කෙසේ ද ආදි කරුණු කෙරෙහි ඉගැන්වීමට පෙර සිහිය පැවැතිය යුතු ය. අරමුණු කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නොමැති ව කටයුතු කිරීමට ද ගුරුවරයා ඉගැන්වීමට පෙර අවධානය යොමු කළ යුතු ය. ඇතැම් අවස්ථාවන්හි ගුරුවරයාගේ පෘතග්ජන ස්වභාවය නිසා උගන්වන පන්තියේ ඇතැම් සිසුන් කෙරේ දැඩි ඇල්මක් හෝ අකමැත්තක් තිබිය හැකි ය. ඒවායෙන් ගුරුවරයා ඉවත් විය යුතු ය. ඉගැන්වීමේ කාර්යය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට පෙර මෙය ගුරුවරයෙකුට අතිශයින් වැදගත් ය.

සම්මා සතිය එයට අරමුණු වන දේ අනුව

සතර ආකාරයකි. සම්මා සතිය යොමු වනුයේ,

01. ශරීරය (කායානුපස්සනා)

02. වේදනාව (වේදනානුපස්සනා)

03. සිතේ ස්වභාවය (එනම්, නිශ්චිත වේලාවක මනසේ ගති ස්වභාවය චිත්තානුපස්සනා)

04. සිතේ අන්තර්ගත දෑ (එනම්, නිශ්චිත වේලාවක දී සිතේ අඩංගු පැහැදිලි අරමුණු වෙත - ධම්මානුපස්සනා)

යන සතර වෙත ය (දී. නි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයඃ 436). මෙම සතර කෙරේ සිහිය පිහිටුවිය යුතු ය. තමාගේ ම ප්‍රජානන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ පුද්ගලයෙකු සතු දැනුමත්, එම ප්‍රජානන ක්‍රියාවලි සවිඥානික ව පාලනයත් අධිප්‍රජානනය වේ. මනෝවිද්‍යාවේ එන මෙම අධිප්‍රජානන සංකල්පය පුළුල් ව අර්ථනිරූපණය වේ. පුද්ගලයාගේ සියලු ප්‍රජානන ක්‍රියාවලි බුදුරජාණන් වහන්සේ කොටස් හතරක් ලෙස වර්ග කර ඇති බව මින් පෙනේ. මෙය සරල ව හඳුනා ගත හොත් පුද්ගලයාට තමාගේ ශාරීරික ක්‍රියා පිළිබඳ දැනුම, විඳීම් පිළිබඳ දැනුම, මානසික ක්‍රියා පිළිබඳ දැනුම හා සිතේ අඩංගු පැහැදිලි අරමුණු පිළිබඳ දැනුම තිබිය යුතු ය. මෙය ගුරුවරයාට අදාළ ව ගත් කල්හි ඉගැන්වීම් කාර්යයෙහි දී ගුරුවරයාගේ සිහිය, ශාරීරික ක්‍රියා, වින්දනයන් පිළිබඳ සිහිය, මානසික ක්‍රියා පිළිබඳ සිහිය හා සිතේ අඩංගු පැහැදිලි අරමුණු පිළිබඳ සිහිය තිබිය යුතු ය. එනම් සමස්තයක් වශයෙන් ගුරුවරයාගේ සමස්ත කාර්යයන් පිළිබඳ සිහිය තිබිය යුතු බව යි. එය සතිපට්ඨානය හෙවත් සම්ප්‍රජානනය යි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී විවිධ ප්‍රස්තුත අනුව සිහිය පිහිටුවිය යුතු ආකාරය දීර්ඝ විග්‍රහයකින් පෙන්වා දෙයි. නිදසුන් වශයෙන් යාම්-ඊම් ආදියේ දී සිහිය පිහිටුවිය ආකාරය එකිනෙක දක්වන්නේ මෙසේ ය.

යන්නේ හෝ යෙමියි දනී. සිටියේ හෝ සිටියෙම් වෙමියි දනී. හිඳින්නේ හෝ හිඳිමියි දනී. වැදැහෝනේ හෝ වැදැහෙන්නෙම් වෙමියි දනී. යම් යම් අයුරින් හෝ ඔහුගේ රූ කයැ පවත්නේ වේ ද ඒ ඒ අයුරින් එය දනී. (දී. නි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයඃ 441).

මෙලෙස පට්ඨාන සතරෙහි ම සිහිය පිහිටුවිය යුතු ආකාරය පෙන්වා දී ඇත. එදිනෙදා පුද්ගලයන් සියලු ක්‍රියාකාරීත්වයන්හි දී ද මැනවින් සිහිය පිහිටුවිය යුතු බව මෙනයින් ආදර්ශ ගෙනෙයි. එය නුවණැත්තා සිය කාර්යඵලදායීත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා මැනවින් යොදා ගනී. ගුරු කාර්යය විෂයෙහි ද අල්පමාත්‍ර වූ දෙයෙහි පවා සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය. එනම් සිසුන් ගුරුවරයා අනුව යන හෙයිනි.

සති යන පදය සමඟ සම්පජඤ්ඤ යන වචනය නිතර යෙදෙයි. සම්පජඤ්ඤය යනු පැහැදිලි අවබෝධයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම, පැහැදිලි ව දැන ගැනීම හා පැහැදිලි අවබෝධය ලෙස ඉහත දී හඳුනා ගන්නා ලදි. ඒ අනුව පද දෙක එකට කළ පසු සතිසම්පජඤ්ඤ වශයෙන් යෙදෙයි. එය පහත අයුරින් විමසා බැලිය හැකි ය.

සතිසම්පජඤ්ඤය -සති + සම්පජඤ්ඤ

- සිහිය + පැහැදිලි අවබෝධය -
සිහිය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය

පුද්ගලයෙකුගේ කිනම් කාර්යයක් සඳහා වුව ද පැහැදිලි අවබෝධයක් සහිත සිහිය තිබිය යුතු ය. ඒ සඳහා සිහියෙහි සුවිශේෂ අංගයක් වන හුදු අවධානය (Bare attention) තිබිය යුතු ය. හුදු අවධානය යනු යම් සජීවී හෝ අජීවී වස්තුවක් හඳුනා ගැනීමේ දී එම ක්‍රියාදාමය තුළ ඇති සෑම මොහොතක දී ම අපට හා අප තුළ සැබෑ ලෙස සිදු වන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ ඇති වන පැහැදිලි දැනීම යි. හුදු අවධානය යනු අලංකාරයන්ගෙන් තොර ව අරමුණක් ඇති සැටියෙන් සලකුණු කර ගැනීම වශයෙන්

ද හැඳින්විය හැකි ය. මනෝවිද්‍යාව අනුව සංජානනය හා අවධානය යන සංකල්ප මඟින් මෙය සාකච්ඡා වේ. කෙසේ නමුත් අවධානය ක්‍රියාත්මක වන්නේ මනස යම් අරමුණක් ගැන යොමු වන මුල් අවස්ථාව සිතා මතා වුවමනාවෙන් වැඩිදියුණු කර, ශක්තිමත් කර, එමඟින් දැන ගැනීම (Cognition) නැමැති වැදගත් කාර්යය ඉටු කිරීමට දිගු අවස්ථාවක් ලබා දීම මඟිනි. ඒ අනුව මිනිසාට සිය අරමුණු නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීමටත්, නිශ්චිත කාර්යය නිශ්චිත අවධානයකින් සිදු කිරීමටත් මෙයින් හැකි ය.

හුදු අවධානයෙහි වටිනාකම් තුනකි. එනම්, සාමාන්‍යයෙන් සිත් දැන ගැනීම, සිත හැඩ ගස්වා ගැනීම හෝ සිත නිදහස් කර ගැනීම යන පියවර තුනෙහි දී ම හුදු අවධානය කාර්යක්ෂම හා ප්‍රබල සහායක් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අභිප්‍රාය සිය සිසුන් උපරිම සංවර්ධනය කරා පෙලඹවීම යි. ඒ සඳහා නිසි මාර්ගය සම්පජඤ්ඤය මෙහෙයවීමයි. අරමුණ වෙත නිසි අවධානය ලබා දීම කාර්යය සාධනය සඳහා ඉවහල් වේ. ඉගෙනීමේ දී ශිෂ්‍යයා සිය ඉගෙනීම පිළිබඳ නිසි අවධානය තිබීමත්, ගුරුවරයාට සිය ඉගැන්වීමේ කාර්යය සඵල කර ගැනීම සඳහාත් අවධානය තිබිය යුතු ය. එහි දී ගුරු-සිසු දෙපිරිසට ම සිය කායික හා මානසික ක්‍රියා පිළිබඳ අවධානය තිබිය යුතු ය. නිවැරදි අරමුණ ලබා ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම බුදුරජාණන් වහන්සේ, 'දුටු දෙයක තිබිය යුත්තේ දුටු දේ පමණි. ඇසුණු දෙයක ඇසුණු දේ පමණි දැනුණු දෙයක (ගඳ, සුවඳ රස, ස්පර්ශය) දැනුණු දේ පමණි සිතුණු දේක සිතුන දේ පමණි' (ඛු.නි, උදාන පාළි, 1:10) යන්නෙන් අවධාරණය කරයි.

පුද්ගලයෙකු නිවැරදි ව ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය බුදුදහමින් මග පෙන්වන ආකාරය මෙයින් පෙනේ. දුටු, ඇසුණු, දැනුණු හා සිතුණු දෙයක ගැටෙමින් සිටීම අයහපත පිණිස හේතු වේ. බෞද්ධ අධ්‍යාපනය ද මෙයයි. ගැටීම්වලින් තොර ව සිසුන්ට හා ගුරුවරයාට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය මඟ පෙන්වයි. පුද්ගල මනසට එන අරමුණු කෙරෙහි ගැටෙමින් එල්ඹී සිටීම හිතකර ඵල ගෙන දෙන්නේ නැති එමඟින් සිසුන්ගේ හෝ පුද්ගල ක්‍රියාකාරීත්වය හමුවේ අන්ධ පුද්ගලයෙකු සේ සිටීමක් මෙයින් අපේක්ෂා නො කෙරේ. හුදු අවධානයෙන් ආරම්භ කර ක්‍රමානුකූල ව සිහිය පිහිටුවීමට පුරුදු වුව හොත් ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා සඳහා අවශ්‍ය මනස පිළිබඳ සියලු දැනුම ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කර ගත හැක්කේ, හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගත් මනසෙහි, හොඳින් පිරික්සන ලද දෙය මිස, ව්‍යාකූල මනසින් පිරික්සූ දෙය නො වේ. ප්‍රඥාව හෙවත් ප්‍රජානනය සඳහා සිහිය පිහිටුවා හොඳින් පිරික්සීමක් තිබිය යුතු ය. සිහිය පිහිටුවා හොඳින් පිරික්සීම යනු ප්‍රජානනය පිළිබඳ ප්‍රජානනය, දැනුම පිළිබඳ දැනුම හා සිතීම පිළිබඳ සිතීම වන අධිප්‍රජානනය වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අනුව සම්පජානනය හෙවත් පැහැදිලි අවබෝධය (Clear Comprehension) සැලකිලිමත් වන්නේ ක්‍රියාකාරී ජීවිතය පිළිබඳව යි. ශාරීරික, වාචසික හා මානසික සෑම ක්‍රියාවක් ම විධිමත් ව හසුරු වන නියාමකයා බවට පැහැදිලි අවබෝධය පත් කිරීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අභිප්‍රාය යි. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාවට අනුව සම්පජඤ්ඤයේ හෙවත් සිහිය පිහිටු විය යුතු ආකාර හතරකි. එනම්,

01. අරමුණෙහි අර්ථාන්විත බව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය (සාත්ථක-සම්පජඤ්ඤ)
02. යෝග්‍යතාව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය (සප්පාය-සම්පජඤ්ඤ)
03. භාවනා විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය (ගෝචර-සම්පජඤ්ඤ)
04. අවිද්‍යාවෙන් තොර වූ යථාර්ථය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය(අසම්මෝහ-සම්පජඤ්ඤ)

පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාවට පෙර තමා කිරීමට අදහස් කරන ක්‍රියාව සත්‍ය වශයෙන් ම තමාගේ අරමුණ ඉලක්කය හෝ පරමාදර්ශය, එනම් ප්‍රායෝගික ව හා මානසික වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලයට අනුකූල ව පවතී ද යන්න තමාගෙන් ම ප්‍රශ්න කළ යුතු බව මෙමගින් අවධාරණය කෙරේ. මෙහි දෙවන කොටස යෝග්‍යතාව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය යි. එමගින් නිරවද්‍ය දේ තෝරා ගැනීමේ කුසලතාව පිළිබිඹු කරයි. තෙවන කරුණ භාවනාව පිළිබඳ විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ අවබෝධය හා අසම්මෝහ-සම්පජඤ්ඤය වන මම ය, මාගේ ය, ආත්මයක් ඇත කියා දෙයක් තමා තුළ හෝ පිටත නොමැති බව සැක හැර දැන ගැනීම හා ඒ පිළිබඳ පැහැදිලිතාව ධර්මාර්ථයෙන් විග්‍රහ වේ.

සතිපට්ඨාන සතර නම් චෛතසික පනස් දෙකෙන් එකක් වූ 'සති' නම් වූ චෛතසිකය ම ය. ඒ සතිය භවභෝග සම්පත් පිණිස කරන කුසල විෂයයෙහි ද, නිවන් පිණිස කරන කුසල විෂයයෙහි ද පවතී. එය ලෞකික අවස්ථාවෙහි කායාදී අරමුණුවල පවතින අතර කායාදී විෂයයෙහි දියුණු වී ලෝකෝත්තරත්වයෙන් පහළ වන කල්හි අන්‍ය මාර්ගාංග හා එක් ව නිවන අරමුණු කොට පහළ වන බව චන්ද්‍රවිමල හිමි (2006 :22) දක්වයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය ම පිය පරපුරෙන් එන ස්වකීය වාසස්ථානය බවත් සැම කල්හි ම එම භූමියේ විසිය යුතු බවත් දේශනා කොට තිබේ. සිහිය සහ සතර සතිපට්ඨානය තේරුම් ගැනීම සඳහා මක්කට සූත්‍රයේ ලාටුවල ඇලී අගතියට වැටෙන වඳුරන් පිළිබඳ කතාව කෙටියෙන් විමසා බලමු.

හිමාල පර්වතයෙහි වඳුරන්ට හෝ මිනිසුන්ට හෝ යා නො හැකි විසම වූ ප්‍රදේශ ඇත. හිමාලය පර්වතයෙහි වඳුරන්ට යා හැකි මිනිසුන්ට යා නො හැකි විසම වූ ප්‍රදේශ ද ඇත. හිමාලය පර්වතයෙහි වඳුරන්ට ද යා හැකි වූ මිනිසුන්ට ද යා හැකි වූ සිත්කළු වූ සම වූ භූමි ද ඇත. එහි වැද්දෝ වඳුරන් යන මාර්ගයන්හි වඳුරන් ඇල්ලීම පිණිස ලාටු තබති. එම වනයෙහි මෝඩ නො වූ ලොල් නො වූ වඳුරෝ වෙත් ද, ඔවුහු ඒ ලාටු දැක ඈත් ව යත්. යම් ඒ වඳුරෙක් මෝඩ වෙයි ද, ලොල් වූ ස්වභාවය ඇත්තේ ද හෙතෙමේ ඒ ලාටුව කරා පැමිණ එය අතින් අල්වන්නේ ය. අත එහි ඇලෙන්නේ ය. අත මුදාගන්නෙමියි දෙවැනි අතින් අල්වන්නේ ය. ඒ අත ද එහි ඇලෙන්නේ ය. දෙ අත් මුදා ගන්නෙමියි පය තබන්නේ ය. පය ද එහි ඇලෙන්නේ ය. දෙ අත් ද පය ද මුදා ගනිමියි දෙවෙනි පාදය ද තබන්නේ ය. එය ද එහි ඇලෙන්නේ ය. දෙ අත් ද, දෙපා ද මුදා ගනිමියි හොට තබන්නේ ය. එය ද එහි ඇලෙන්නේ ය. ඒ වඳුරුතෙමේ පස් තැනෙකින් එල්ලී විනාශයට පැමිණ කෙඳිරි ගාමින් වැටී සිටින්නේ ය. එවිට වැද්දාට කැමැත්තක් කළ හැකි වන්නේ ය. වැදි තෙමේ ඔහු විද එහි ම පෙරළා දමා කැමති තැනකට යන්නේ ය.

මෙහි වඳුරා තමාට අයත් නො වුණු බිමෙහි පස් තැනෙකින් ඇලි විනාශයට යන්නේ ය. යමෙක් අනුන්ට අයත් වූ නුසුදුසු ස්ථානයෙහි වාසය කෙරේ නම් මෙසේ වන්නේ ය. මේ නුසුදුසු ස්ථානය නම් පඤ්චකාමයෝ ය. පස් තැනකින් ඇලීම නම් ඇස්, කන්, නාසය, දිව හා ශරීරය යන පඤ්චේන්ද්‍රියයන්ගෙන් දන්නා ඉෂ්ට වූ, කාන්ත වූ, මන වඩන්නා වූ, ප්‍රිය ස්වභාවය ඇත්තා වූ, ඇලීම පිණිස පවත්නා වූ, ඇලිය යුතු වූ අරමුණු වෙත් ද මේ අනුන්ට අයත් ඇසුරට නුසුදුසු වූ වාසස්ථානය යි. යමෙක් මේවා ඇසුරු කෙරේ ද ලාටුයෙහි බට වඳුරා මෙන් මාර වසඟයට ගොස් විනාශයට යන්නේ ය. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ, ''මහණෙනි, සිය පරපුරෙහි එන ස්වකීය වාසස්ථානයෙහි වාසය කරව්. මහණෙනි, සිය පරපුරෙන් එන ස්වකීය වාසස්ථානයෙහි වාසය කරන භික්ෂුව පිළිබඳ ව මාරයා ඉඩ නොලබන්නේ ය. කරුණක් නොලබන්නේ ය. මහණෙනි, භික්ෂුවගේ සිය පරපුරෙන්

එන ස්වකීය වාසස්ථානය කවරේ ද? මේ සතර සතිපට්ඨානයෝ ය." යැයි දේශනා කොට තිබේ (සං.නි. මක්කට සූත්‍රයඃ 273). එසේ ම සතිපට්ඨානයේ ම විසිය යුතු බව සකුණග්ඝී සූත්‍රයේ දී ද වදාරා තිබේ. එහි දී අගෝචරයේ විසීමෙන් අගතියට පත් කැටකුරුල්ලෙකුට සතිපට්ඨානයෙන් සිටිමින් මිදුණු ආකාරය උදාහරණ කොට දක්වයි. එය ද කෙටියෙන් විමසමු.

'උකුස්සෙක් වේගයෙන් බැස කැටකුරුල්ලෙකු හදිසියෙන් අල්වාගත්තේය. ඉක්බිති උකුස්සා විසින් ඩැහැගෙන යනු ලබන්නාවූ කැට කුරුල්ලා මෙසේ කියමින් හැඬීය. කෙසේ ද? 'අපිම කාලකණ්ණි වෙමු. අපි ම අඩු පින් ඇත්තෝ වෙමු. ඒ අපි විසීමට නුසුදුසු වූ අනුන්ට අයත් වූ ස්ථානයක විසුවෙමු. ඉදින් අපි සිය පරපුරෙන් ආ තමහට අයත් වාසස්ථානයෙහි විසුවෙමු නම් මේ උකුසුතෙම (මා සමග කරන) යුද්ධයට සමර්ථ නො වේ' යනුවෙනි. (මෙසේ කී කල්හි) උකුසුතෙම 'කැටකුරුල්ලා, තගේ පිය පරපුරෙන් ආ තට අයත් වාසස්ථානය නම් කවරේ දැයි' ඇසී ය. 'නගුලෙන් සාන ලද කැට ස්ථානයයි' හේ කීය. ඉක්බිති උකුස්සා ස්වකීය බලයෙහි දැඩිව සිට ස්වකීය බලය ප්‍රකාශ කරමින් 'කැට කුරුල්ල එසේ නම් පල එහි දී ද තෝ (මගෙන්) නො ගැලවෙන්නෙහි යයි' කියා කැටකුරුල්ලා අතහැරියේ ය. ඉක්බිති කැට කුරුල්ලා නගුලෙන් සාන ලද කැට ඇති තැනකට ගොස් ලොකු කැටයක් උඩට නැගී උකුස්සාට 'දැන් ඉතින් වර'යයි කියමින් සිටියේ ය. ඉක්බිති උකුස්සා ස්වකීය බලයෙහි පිහිටා ස්වකීය බලය ප්‍රකාශ කරමින් යුද්ධයට ඊතලය මෙන් අත්තටු හදා ක්ෂණයකින් කැට කුරුල්ලා වෙත පාත්විය. කැට කුරුල්ලා උකුස්සා තමහට ඉතා ම ළං වන අවස්ථාව යම් විටෙක දැන ගත්තේ ද එකෙණෙහි ම එම සී කැටයේ ඇතුළු පැත්තට රිංගා ගත්තේ ය. මහණෙනි, ඉක්බිති උකුස්සා එහි ම ළය පැළී මළේ ය. යමෙක් තමහට නුසුදුසු ස්ථානයෙහි හැසිරේ නම් මෙසේ වන්නේ යැයි සකුණග්ඝි සූත්‍රය (බු.ජ.මු., සං.නි. ඃ 269) දක්වයි.

මෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා දෙන ආදර්ශය නම්, "මහණෙනි, සිය පිය පරපුරෙන් එන ස්වකීය වාසස්ථානයෙහි වාසය කරව්, සිය පිය පරපුරෙන් එන ස්වකීය වාසස්ථානය නම් කවරේ ද? මේ සතර සතිපට්ඨානයෝයි.'' යනුවෙන් එම සූත්‍රයෙහි ම (සං.නි. සකුණග්ඝි සූත්‍රය ඃ 271) බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ. එනම්, සතර සතිපට්ඨානයේ ම මූලික කොට එහි ම ඇලී විසිය යුතු බව මින් අවධාරණය කොට තිබේ. එනම්, කාය, චිත්ත, වේදනා හා ධම්ම යන සතරේ එහි ම සිහියෙන් සිටිය යුතු බව යි. එයින් ඔබ්බෙහි පිහිටීමෙන් අගතියක් වන බව මින් කිය වේ.

නිවන් ලබා ගැනීම සඳහා දේශිත මෙම සූත්‍ර ධර්මයන්හි මඟ පෙන්වීම සාමාන්‍ය පුද්ගල චර්යාවන් සඳහා ද අදාළ වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සතිපට්ඨාන භාවනාව පිළිබඳ විග්‍රහ කළ ද එය අධිප්‍රජානනයට අනුව ගුරු භූමිකාව ඇසුරෙන් එය මෙසේ අදාළ කර ගත හැකි ය. ගුරු කාර්යය විෂයෙහි අරමුණු සහගත බව අත්‍යවශ්‍ය ය. එනම්, වර්තමාන ගුරුවරයා ඉගැන්වීමට පෙර පාඩමකින් සිසුන්ට ලැබෙන ඉගෙනුම් ඵල පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතු ය. ඒ අනුව ගුරුවරයා පාඩම් සඳහා සුවිශේෂ අරමුණු ගොඩනගාගනී. එම ගොඩනගාගැනීම අර්ථාන්විත ව අවබෝධයෙන් සිදු විය යුතු ය. විෂයය ඉගැන්වීම සඳහා අරමුණුවල යෝග්‍යතා ව පැහැදිලි ව අවබෝධ කර ගැනීම ද වැදගත් ය. එසේ ම ගුරුවරයා උගන්වන විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබිය යුතු අතර සංකල්ප පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය ද තිබිය යුතු ය. එසේ අවබෝධය පැවතීම ප්‍රජානනය පිළිබඳ ප්‍රජානන (Cognition about cognition), සිතීම පිළිබඳ සිතීම (Thinking about thinking), ප්‍රජානනය හෙවත් දැන ගැනීම පිළිබඳ දැන ගැනීම (Knowing

about knowing) හා අවබෝධය පිළිබඳ අවබෝධය (aware of one's awareness) වන අධිප්‍රජානනය ම වේ. අධිප්‍රජානන දැනුම හෙවත් සම්ප්‍රජානනය, අධිප්‍රජානන අභිමන්ත්‍රණය හෙවත් නියාමනය හා අධිප්‍රජානන අත්දැකීම් යනු අධිප්‍රජානනයේ සංරචක (Metacognitive components) වේ. එනම්, ප්‍රජානන ක්‍රියාවලි පිළිබඳ දැනුම, නියාමනය හා අත්දැකීම් වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අනුව සිහිය පිහිටුවීමට මෙය අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආශ්වාසය හෝ ප්‍රාශ්වාසය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවීම පිළිබඳ පහත උපුටනය බලන්න.

මහණෙනි, කෙසේ නම් මහණ තෙමෙ කයෙහි කායානුපස්සී වැ (කරජ කය අනිත්‍යාදි විසින් නොයෙක් අයුරින් පුන පුනා බලන සුලු වැ) වෙසෙයි ද? යත්ඃ මහණෙනි, මහණ තෙම අරණකට ගියේ හෝ රුක්මුලකට ගියේ හෝ විවිත් සෙනස්නකට (ජනයාගෙන් වන සම්බාධ නැති හිස් ගෙයකට) ගියේ හෝ හසරම්ණිය අවුළුවා (පලක් බැඳ), උඩු කය ඍජු කොට තබා ගෙන, සිහිය කමටහන් අරමුණට ම යොමු කොට පිහිටුවා ඉඳී.

පූර්ව කෘත්‍යය

හේ සිහි ඇත්තේ ම (සිහිය කමටහන් අරමුණට යොමු කොට ම) ආශ්වාස කෙරෙයි, සිහි ඇත්තේ ම (සිහිය කමටහන් අරමුණට යොමු කොට ම) ප්‍රාශ්වාස කෙරෙයි. දීර්ඝ කොට (කල් ගනිමින් - සෙමෙන්) ආශ්වාස කරනුයේ, 'දීඝ කොට ආශ්වාස කෙරෙමි' යි දනී. දීඝ කොට (කල් ගනිමින් - සෙමෙන්) ප්‍රශ්වාස කරනුයේ, 'දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි'යි දනී. හ්‍රස්ව කොට (ලුහුඬු කොට - ඉක්මනින්) ආශ්වාස කරනුයේ 'ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කෙරෙම්'යි දනී. හ්‍රස්ව කොට (ලුහුඬු කොට - ඉක්මනින්) ප්‍රශ්වාස කරනුයේ 'හ්‍රස්ව කොට ප්‍රශ්වාස කෙරෙම්'යි දනී.

දැනුම හා නියාමනය

'සියලු ආශ්වාස කයේ (මුල මැද අග යන තුන් තන්හි ම) පැවැත් ම ප්‍රකට කොට දනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි' හික්මෙහි (ආසේවන වශයෙන් පුරුදු පුහුණු කෙරෙයි). සියලු ප්‍රශ්වාස කයේ (මුල මැද අග යන තුන් තන්හි ම) පැවැත් ම ප්‍රකට කොට දනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි' යි පුහුණු කෙරෙයි (ආසේවන වශයෙන් පුරුදු පුහුණු කෙරෙයි). ඖදාරික වූ කාය සංස්කාරය (ආශ්වාස වායුව) සංහිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි (පුරුදු පුහුණු කෙරෙයි). ඖදාරික වූ කාය සංස්කාරය (ප්‍රශ්වාස වායුව) සංහිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි (පුරුදු පුහුණු කෙරෙයි).

පුහුණුව

මෙය සරල ව විග්‍රහ කිරීමේ දී හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම යන්න සිහියෙන් කළ යුතු ය. එසේ ම එම ආශ්වාසය හෝ ප්‍රාශ්වාසය දීර්ඝ වූවක් ද, කෙටි වූවක් දැයි සිහියෙන් විමසිය යුතු ය. එසේ ම ක්‍රමයෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් අනුව ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින් පාලනය කර ගනිමින් නිවැරදි සිහිය පිහිටුවා එම ක්‍රියාවලිය සිදු කළ යුතු ය. මෙය මෙම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ දළ අදහසකි. මේ අනුව ගම්‍ය වනුයේ යම් කාර්යයක් කිරීමේ දී පූර්වයෙන් සූදානමත්, කාර්යය පිළිබඳ දැනුම, නියාමනය හා පුහුණුව ක්‍රමයෙන් ලැබෙන ආකාරයත් හඳුනා ගත හැකි ය. තේරුම් ගැනීම විෂයයෙහි ඒවා වෙන් කළ ද දැනුම, නියාමනය හා අත්දැකීම් පැවතිය යුතු බව ද මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු ය. එසේ ම මෙහි දී ආනාපානය පිළිබඳ ව, ඉරියව් පිළිබඳ ව හෝ පිළිකුල් බව වැනි විවිධ අරමුණු අනුව සිහිය උපායමාර්ගික ව පිහිටුවා ගත හැකි ය. බුදු දහමේ සඳහන් චරිත වර්ගීකරණය අනුව තමාට සුදුසු අරමුණක් යොදා ගනිමින් සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට වෙර දැරිය හැකි ය (මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර

වර්ණනාව, ලංකානන්ද හිමි :117). ඒ සඳහා උපායමාර්ගික ව විවිධ උපාය භාවිතය, තම අත්දැකීම් අනුව පෙර දැනුමින් ක්‍රියා කිරීම, අත්දැකීම අනුව සැලසුම් කිරීම, කාලයක් නිරත වීම මගින් ඵලදායිතාව ඇගයීම ආදිය සිදු කළ හැකි ය. ඵලදායිතාව ඉහළ නම් එහි නියැලීමත්, එසේ නොමැති නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් හෝ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට උපදෙස් (භාවනාව) දෙන භික්ෂුවකගෙන් (කම්මට්ඨානාචාරවරු) උපදෙස් අනුව උපායමාර්ග වෙනස් කිරීම ද මෙහි දී සිදු කෙරේ. මෙය ආශ්වාසය හෝ ප්‍රාශ්වාසය පිළිබඳ ව පමණක් නො ව සියලු කාර්යය විෂයයෙහි ද උපයුක්ත ය. එනයින් ගුරු කාර්යය ද එසේ විය යුතු ය. එය අධ්‍යාපනික කාර්යය කෙරෙහි යොදා ගන්නා ආකාරය මනෝවිද්‍යා සංකල්පාර්ථයෙන් අධිප්‍රජානන සංරචක මගින් මඟ පෙන්වා ඇති අධිප්‍රජානන සංරචක තුනට අදාළ ව අප මනස මෙහෙයවීමේ දී භාවිත කරන උපායමාර්ග හා එය සමාන ය.

මේ අනුව එදිනෙදා ජීවිතයෙහි ප්‍රායෝගික කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ද, තමාගේ ගුණවත් බව මෙන් ම ධර්මානුකූල බව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ද, සාමාන්‍ය ජීවිතය හා ආධ්‍යාත්මික පුහුණුව ක්‍රමයෙන් සංයෝග කර ගළපා ගැනීම සඳහා ද, දිනපතා ලබන අත්දැකීම් මගින් ශරීර ක්‍රියාදාමයේ මම ය, මාගේ ය කියා දෙයක් නොමැති බව අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ද සිතෙහි ඇති වෙන එම අවබෝධය හේතු කොට ගෙන කය පිළිබඳ ව තිබූ තද බැඳීම් අත්හැර හැරීම සඳහා ද යන කරුණු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා සුපරීක්ෂාකාරී ව අවවධානය යොමු කිරීමට ඉගැන්වීම, සම්ප්‍රජානනය නොහොත් පැහැදිලි අවබෝධයේ කාර්යය වශයෙන් දැක්විය හැකි ය (ඤාණපෝණික හිමි, 207:97).

නිගමනය

මේ අනුව විමසා බැලීමේ දී සම්ප්‍රජානනය/සම්පජඤ්ඤ/සතිපට්ඨාන යන සංකල්පවලින් විග්‍රහ වන එළඹ සිටි සිහිය යන අර්ථ සපයන මනෝවිද්‍යාවේ එන අධිප්‍රජානනය ම බව නිගමනය කළ හැකි අතර එනයින් ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි ධනාත්මකව අර්ථවත් වෙන බව ද පැහැදිලි ය. එසේ ම සූත්‍ර පිටකයේ ප්‍රධාන සූත්‍රයක් වන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විග්‍රහාත්මක ව බැලීමේ දී මනෝවිද්‍යාවේ දී විග්‍රහ වන අධිප්‍රජානන විග්‍රහයට වඩා ගැඹුරු විග්‍රහයක් බුදු දහමේ අන්තර්ගත ව ඇති බව ද නිගමනය කළ හැකි ය.

මූලාශ්‍රය

ඤාණපෝණික හිමි (2010). *බෞද්ධ භාවනාවේ හදවත.* මහනුවර: බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය.

ත්‍රිපිටක අට්ඨකථා, 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 ප්‍රකාශනී

බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා (2006). නැදිමාල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මණ්ඩලය.

බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය 2, සිරි ලියනගේ (සංස්.) (1998). කර්තෘ ප්‍රකාශන.

සිංහල විසුද්ධි මාර්ගය, ශ්‍රී ධර්මවංශ ස්ථවිර (සංස්.) (1957). මාතර: සීමාසහිත මාතර වෙළෙන්දෝ මුද්‍රණාලය.

Anālayo (2003). Satipaṭṭhāna: *The direct path to realization*. Birmingham: Wind horse.

Boğar, Yasin. "Literature Review on Metacognition and Metacognitive Awareness." *International Journal of*

Academic Research in Education 4, no. 1 (2018): 1–12.

Efklides, Anastasia. "Metacognitive Experiences in Learning." *Educational Psychology Review* 18, no. 3 (2006): 1–10.

Flavell, J.H. (1976). *Metacognitive Aspects of Problem Solving*. In Resnick, L.B. (ed) *the Nature of Intelligence* (pp 231-235) Hillsdale New Jersy: Lawrence Erlbaum.

Metcalfe, J., & Shimamura, A. P. (1994). *Metacognition: knowing about knowing*. Cambridge, MA: MIT Press.

Rhys David (1966). *Pali-Englsih 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