# අධිප්‍රජානනය පිළිබිඹු වන බෞද්ධ සංකල්ප පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

හඳගිරියේ සිරිසුමන හිමි[1], රත්නපුරේ විමලජෝති හිමි[2]

## හැඳින්වීම

මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්පයක් වන අධිප්‍රජානන (Metacognition) විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි ප්‍රගමනය සඳහා භාවිත වන නූතන සංකල්පයකි. අධ්‍යාපනික, ආර්ථික, සමාජයීය 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 අධ්‍යාපනඥයින්ගේ අවධානයට ලක් ව ඇති ක්ෂේත්‍රයන් 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), දැන ගැනීම පිළිබඳ දැනගැනීම (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 (Metcalfe & Shimamura, 1994) එයට ඇතුළත් වේ. අධිප්‍රජානන සංකල්පයෙන් පුද්ගලයෙකුගේ චින්තන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සතිමත් බව ද අවධාරණය කෙරේ. නිදසුන් වශයෙන් ශිෂ්‍යයෙකු සිය ඉගෙනීම පිළිබඳවත්, ගුරුවරයෙකු සිය ඉගැන්වීම පිළිබඳවත් තම සිතුවිලි ක්‍රියා කරන ආකාරය සිහියෙන් 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

1 ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, සමාජීයවිද්‍යා හා තුලනාත්මක අධ්‍යයන අංශය, ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුර. ශ්‍රී ලංකාව. Department of Religious Studies, University of the West, Rosemead, California, USA sirisumanahandagiriye@gmail.com, sirisumana96@busl.ac.lk

2 Department of Chaplaincy, University of the West, Rosemead, California, USA wimalajothi94@gmail.com

අධිප්‍රජානන ක්‍රියාකාරකම් හා උපායමාර්ග භාවිත කරමින් (Paris & Jacobs, 1984) පර්යේෂණයක් සිදු කර ඇත. එසේ ම අධිප්‍රජානනය පන්ති කාමරයට රැගෙන ඒම සහ වැඩ ආකෘතියක් සකස් කිරීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් බොකෝව්ස්කි ඇතුළු පිරිස (Borkowski et al., 1992) මෙහෙයවා ඇත. එහි දී අධිප්‍රජානනය ගුරුවරයාට නම්‍යශීලී ව හා අන්තර් සම්බන්ධතා සහිත ඉගැන්වීමට අවශ්‍ය රාමුවක් පවත්වා ගෙන යැමටත් ස්වයං පාලිත ඉගෙන ගන්නන් ඇති කිරීමට ඉලක්ක කර ගත ඉගෙනුම් ක්‍රමෝපායකට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් ලෙසත් අනාවරණය කර 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. එසේ ම ද්විතීයික පාසල් ශිෂ්‍යයන් ගණිතය ඉගෙන ගැනීමේ දී භාවිත කරන අධිප්‍රජානන උපායමාර්ග පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් (ලෙනගල, 2017) 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 හිඩැස පිරවීම මෙහි අරමුණ වේ.

**පර්යේෂණ හිඩැස/ගැටලුව හා අරමුණු**

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 සිදු කර නොමැති හෙයින් ද, එම හිඩැස පිරවීමට පර්යේෂණාත්මක දායකත්වය ලබාදීම මෙම පර්යේෂණයෙන් සිදු වේ. ඒ අනුව අධිප්‍රජානනය සංකල්පය බුදුදහමේ කෙසේ පිළිබිඹු වන්නේ ද? යනු 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 විග්‍රහ කෙරේ. ඒ සඳහා ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය වශයෙන් සූත්‍ර පිටකයත්, ද්විතීයික මූලාශ්‍රය වශයෙන් මාතෘකානුබද්ධ වෙනත් ග්‍රන්ථත් උපයෝගි 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 (සම්ප්‍රජාන)**

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 සම්ප්‍රජාන 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" (Metcalfe & 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+√ඤා+නා) වේ. පාලි-සිංහල අකාරාදිය (1998 :287) එහි අර්ථය වශයෙන් 'විශේෂයෙන් දැනගනී' යන්න දක්වයි. එසේ ම, සම්පජාන, සම්ප්‍රජාන, සම්පජඤ්ඤය යන පද ද මීට සමානාර්ථයන් භාවිත වේ. මේ අනුව අර්ථ වශයෙන් බැලීමේ දී 'සම්ප්‍රජානනය' යනු අධිප්‍රජානනය යන අර්ථයට සමාන බව මෙයින් පෙනේ.

බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ එන අධිප්‍රජානන සංකල්පය (Metacognition) සම්ප්‍රජානනය බවට බාලසූරිය (2011) දී අදහස් දක්වා ඇත. සිත දකින සිහිය 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 වීම අධිප්‍රජානනයේ සුවිශාල ප්‍රයෝජනයකි. එනම්, වැරදි දිශාවකට යොමු වන බව හැඟෙන විට ඉන් වැළකී නිවැරදි දිශාවකට තම සිත යොමු කර ගැනීමයි. සිත දකින සිහිය 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.

අධිප්‍රජානන සංකල්පයෙන් පුද්ගලයෙකුගේ චින්තන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අවධිමත් (Awareness) බව ද අවධාරණය කෙරේ. සම්ප්‍රජානනය යන පදය සංස්කෘත භාෂා ව්‍යවහාරයකි. එය පාලි භාෂාවෙන් 'සම්පජානන' හා 'සම්පජඤ්ඤ' වේ. බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය (2016:351) අනුව එහි අර්ථය, ''සිතෙහි පැහැදිලි අවදි තත්වය'' (Clarity of Consciousness), ''පැහැදිලි ව දැන ගැනීම'' (Clear Comprehension) වේ. දීඝනිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ (බු.ජ.මු.: 437) එන, ''ඔහු යාමේදීත්, ඒමේදීත් සම්පජානකාරී වෙයි. ඉදිරිපස හා පසුපස බැලීමේදීත් සම්පජානකාරී ''...කතා කිරීමේ දී හා නිශ්ශබ්ද ව සිටීමේ දී සම්පජානකාරී වෙයි.'' ඒ අනුව පුද්ගලයාගේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය පැවතිය යුතු බව මෙයින් පැහැදිලි වේ. එනම් පුද්ගලයාගේ ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් සිදු කරන සියලු ක්‍රියා පිළිබඳ දැනුවත් බව හෙවත් ප්‍රජානනය සැමටම පවතී. එහෙත් ඉන්ද්‍රියන්ගෙ න් 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 'සම්පජඤ්ඤ' යන්න දක්වා ඇත. කෙසේ වුව ද ත්‍රිපිටක සූත්‍රයන්හි 'සම්පජඤ්ඤ' යන වචනය නිතර යෙදෙනුයේ සතිය හා සම්බන්ධ අවස්ථාවන්හි දී ය. එනම්, 'සිහිය' යනාර්ථය ගෙනෙන සති යන පදය සමගය. 'සති-සම්පජඤ්ඤ' 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 දීඝනිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයයි (බු.ජ.මු., 437). එම සූත්‍රයට අනුව ''සතිසම්පජඤ්ඤ'' 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 'සම්පජඤ්ඤ' 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 එළැඹ 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 බොජ්ඣංග ගැන විස්තර කිරීමේ දී සතිසම්බොජ්ඣඞ්ග 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 දෙති. සේඛ 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." (මජ්ඣිම නිකාය 1, සේඛ සූත්‍රය: බු.ජ.මු. 29) යන පාඨය සලකා බැලීමෙන් සතිය සිහිපත් කිරීමට උපකාර වන බව පැහැදිලි කර ගත

හැකි ය. මෙහි 'සතිනේපක්කේන' යන්නෙහි 'නේපක්ක' යනු ප්‍රඥාවයි. ඒ අනුව උතුම් (පරමේන) 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 (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.  මේ අනුව සම්මා සතිය යනු යහපත් සිහිය හෙවත් සිත දකින සිහියයි. සම්මා සතිය යන්න ද අධිප්‍රජානනය යන්නට බුදුදහමේ එන භාවිතයකි.

### නුවණින් මෙනෙහි කිරීම හෙවත් ප්‍රඥාවන්ත ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය (යෝනිසෝමනසිකාර)

අධිප්‍රජානන සංකල්පය විමසීමේ දී බුදුදහමේ එන 'මනසිකාර' යන සංකල්පය ද විමසිය යුතු ය. 'මනසිකාර' යනු 'අවධානය, මනස යොමු කිරීම, ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව' යන්නයි. මෙය සූත්‍රවල දක්වා ඇත්තේ 'යෝනිසෝ මනසිකාර' වශයෙනි. එනම් 'ප්‍රඥාවන්ත (විචාරවත්, ක්‍රමවත්) අවධානය' හෝ 'ප්‍රඥාවන්ත ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය' වශයෙනි (බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය, 2016 :203-204). නොදැනුවත්කම්වලින් පිරුණු මනස තුළ වැරදි මිථ්‍යා ආකල්ප ඇතිවීම ද ස්වභාවයකි. එසේ නො වන්නට නුවණින් සහ සිහියෙන් තතු විමසා දැන ගත යුතු ය. මිනිස් මනසට මුල් තැන දෙමින් අන්ධ විශ්වාසයන්ට මං අහුරා ඇති තථාගත දේශනය ප්‍රඥාව හා වීර්ය පදනම් කර ගත් මනා සිහියෙන් අනුග මනය 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 දෘෂ්ටීන් තුළ හිර වූ ආවෘත මනසක් ඇති අනුවණයන්ට එම ඉගැන්වීම විෂය නො වේ. මේ අනුව යෝනිසෝමනසිකාරය හෙවත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම බුදු දහමේ එන උසස් සංකල්පයකි. ගුරුවරයා ද ඉගැන්වීමේ දී සාර අසාර දෑ මැනවින් අවබෝධ කර ගත යුතු ය. එසේ සෑම දෙයක් ම 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 යෝනිසෝ මනසිකාරය භාවිත කරනවා ද යන්නයි. මේ අනුව යෝනිසෝ 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, දැන ගැනීම පිළිබඳ දැන ගැනීම හා අවබෝධය පිළිබඳ අවබෝධය යන අදහස් ගෙනෙන අධිප්‍රජානන සංකල්පය බෞද්ධ සූත්‍ර පාඨයන්හි ඇතුළත් සම්ප්‍රජානනය/සතිසම්පජඤ්ඤ, සම්මා සතිය හා යෝනිසෝ 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.

**ප්‍රමුඛ පද** - අධිප්‍රජානනය, ඉගෙනීම, ඉගැන්වීම, අධ්‍යාපනය, බුදුදහම, ප්‍රජානන

## ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ


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

කොඩිතුවක්කු, ගොඩ්වින් (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 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 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: තරංජි ප්‍රින්ටර්ස්.

Anālayo (2003). Satipaṭṭhāna: *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 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