

1. සති පටිඨාන සූත්‍රය අනුව සතිය සත්වයාගේ විගුද්ධියට ඒකායන මාර්ගය වේ.
2. හඳුන්වා දෙන්නේ ආධුනිකයකුගේ සතියයි. සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම අනුව සතිය අට ආකාරයක් ගනී. එහි ඇරඹුම කායනුපස්සනාවයි. කය කෙරෙහි/ඉරියව්ව කෙරෙහි සතිමත් වීමයි. සති පාසල අවධාරණය කරන්නේ මෙයයි.
3. මෙය වැළැක්වීමේ (නිවාරණය)පිළිවෙතක් මිස නූතන බහුල භාවිතයේ පරිදි රෝග සුව කිරීමේ හෝ ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමයක් නොවේ. “වෙද කමට වඩා හෙද කම හොඳයි”.
4. සතිය සහ අප්පමාදය ඉතා සමීපව සම්බන්ධයි. අප්පමාදය සතිය මෙන්ම දියුණුවට සහ අභිවුර්ධියට පදනම වේ.
5. සති මාත්‍රය යන්න සෑම මනුෂ්‍යයකුට පොදු ලක්ෂණයකි. එය බුදු දහමට හෝ බෞද්ධයන්ට සීමා වුවක් නොවේ.
6. මේ සඳහා බාහිරයෙන් කිසිදු දෙයක් අවශ්‍ය නැත. සියලු මනුෂ්‍යයන්ට කැපය.
7. කිසිම බාහිර අධිකාරියක අවසරයක් පැතීම අවශ්‍ය නැත.
8. ඔබගේ ජන්ම දායාදයකි .අවශ්‍ය වන්නේ එයට නිසි ප්‍රමුකත්වය ලබා දීම පමණකි.
9. ගැටුම් අවම නිරවුල් මාර්ගය ස්වාභාවික, කාලයත් සමග හෙළි කරයි.
10. බාධා අවම බල කිරීමකින් තොර ආකාරයටම ඉදිරියටම යවයි.(අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදා

2. සතිය නිර්වචනය- “සතිය” යනු;

සති පාසල නිර්මාතෘ පූජ්‍ය උඩ රීරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචනයෙන්;

- “මේ මොහොතට එළඹ වාසය කිරීම, තමන් ඉන්න ඉරියව්වට එළඹ වාසය කිරීම, මම දැන් මෙතන යන්නට අවදි වීම, හිතට එන දේ පමා නොවී දැක ගැනීම, අප්‍රමාදය”
- යෙදෙන කාර්යයට සිත යොමුකර වර්තමාන මොහොතට එළඹ සිටීමෙන් හා තීන්දු තීරණ වලින් තොරව ඒ ඒ මොහොතේ සිතිය පැවැත්වීමේ අත්දැකීම් තුළින් මතු වෙන දැනුවත් වීමයි.
- සතිය යන්නෙහි තේරුම හුදෙක්ම, හැමදාම අප කරන දේ සහ කියන දේ ගැන හැකිතාක් දුරට සම්පූර්ණයෙන්ම සතිමත් වී සිටීමයි. අප එදිනෙදා කරන කියන දේ ගැන හොඳින් සැලකිලිමත් ව සිටීමත් ඉන් අදහස් වෙයි.

- ඒවගේම මේ මොහොත කෙරෙහි දැනුවත් බව යොමු කරමින් තීන්දු තීරණ වලින් තොරව හැඟීම්, සිතුවිලි සහ ශාරීරික දැනීම් හුදෙක්ම නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ලබා ගන්නා මානසික ස්වභාවයයි .
- අතීතය ගැන දුක් වීමත් , අනාගතය ගැන සිහින මැවීමත් අනුවණ කමයි. මේ වර්තමාන මොහොතේ සිටීම නුවණැති බවයි.”
- ඒ වගේම අතීතය ගැන පසු තැවීමක් ඇති වුනත් “මම දැන් ඉන්නේ පසු තැවීමක” කියා දැන ගැනීමත්, අනාගතය ගැන සිහින මවමින් ඉන්න විට “මම දැන් ඉන්නේ සිහින මවමින්” බව දැන ගැනීමත් “සතිමත්” කමයි.
- “මේ මොහොතට” පැන නගින දේ ගැන දැනුවත් බව සහ වර්තමානයත් වෙනස් වන බව දැන ගැනීමේ අප්‍රමාදය “සතිමත්” කමයි.

3. සතියේ ලක්ෂණ

පූජ්‍ය ඥානපොතික ස්වාමීන් වහන්සේගේ “Power of Mindfulness “ පොත “සතියේ බල මහිමය’ ලෙස පරිවර්තනය කරමින් පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ මෙසේ සඳහන් කරයි. “සතියට පණ දී බැලුවොත් එය අව්‍යාජ නිරහංකාර ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි.

සතිය ආක්‍රමණශීලී නොවන අතර එහි ගුණාංග බැබළෙන්නේ ඇතුළතිනි. සතියේ වටිනාකම, විනිවිද දක්න සුලු ගුණයත්, එය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම සඳහා එහි ගුණ කල් තියා දැන ගත යුතුයි.

සතිය බොහෝ විට සම්පජ්ඣාදිය සමග සමීප සම්බන්ධයක් පවත්වයි. එය “සිහි නුවන” ලෙස හඳුන්වයි.

ජීවත් වන විට කල යුතු නොකළ යුතු බව, කළ හැකි සහ නොකළ හැකි බව, සහ තමාගේ රුචි අරුචි කම් පැහැදිලිව තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව මේ “සති මාත්‍රය” පුරුදු කරන කොට ලැබුණ සිහි නුවන නිසා ඇති වූ තත්වයකි. මේ අනුව සතිය තනිව පෙනී නො සිටියි.

සතිය කිසිම දේක පැති නොගත්තත් , එතන එතන වැඩෙන නුවණ නිසා නිතරම ගමන් කරන්නේ සාරධර්ම එකලස් කරගත්, සමසිත මුදුන් කරගත්, සැනසුම් දායක ගමනක.

සතිය කල්‍යාන මිත්‍රයෙක්. දුකේ දී සැපේ දී හැර නොයන යහළුවෙක්. සතිය පැති නො ගන්නා වෛතසිකයක්. නිතරම “සම සිතට” පාර පෙන්වන මාර්ගෝපදේශකයෙක්.

“සතිය” එක අරමුණකට එල්ල කලොත්, එය එම අරමුණ විනිවිද දකින සේ ගමන් කරන්න පුළුවන් වීර්යයක්, ශ්‍රද්ධාවක් (හැකි සංඥා), සමාධියක්(එකලස් සිත), සහ ප්‍රඥා වක් ඇති වීම මනසේ ස්වභාවයක්.

සතිමත් සිත ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති නො සැලෙන ශක්තියෙන් යුක්තයි.