

- 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.

මේ අනුව සතියේ බලය දියුණු කිරීමට නම් “සතිය” නිර්මලව අමිශ්‍රව හඳුනා ගත යුතුයි. මෙයට අපි “සති මාත්‍රය” හෙවත් “හුදු සතියයි” කියමු.

#### 4. සති මාත්‍රය යනු (Bare attention)

- මේ මොහොතට සිහිය පැවැත්වීම
- මේ මොහොතට පැමිණෙන දෙය හොඳින් දැකීම සහ අඳුනා ගැනීම
- වෙන් කොට අඳුන ගැනීම.
- හිතට පැමිණි දෙය මත නො ගැටීම හෙවත් අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව
- සෙමින් නැවතිල්ලේ කටයුතු කිරීම
- එලෙස පුරුදු කරන “සති මාත්‍රය” වැඩෙන දහමක්.
- දුවන විසිරෙන හිතකට ඇතුල් වෙන සතිමත් ආලෝකය හරියට කෙනෙකුට මේ මොහොතට එළඹ සිටීමට උදව් කරන යහළුවෙක්.
- එසේ එළඹ සිටි සිහිය නිසා එතන එතන නුවණ වැඩෙන බව ( සිහි නුවණ)යන මේ සියල්ලේ එකතුව “සති මාත්‍රයේ” ගමනයි.
- මෙසේ “සති මාත්‍රය” කෙනෙකුට සැබෑ සතුට සෙවීමට දොර විවුර්ථ කරයි.

#### 5. සති පාසලේ “සති මාත්‍රය ” පිළිබඳ ඉගැනීම -ඉගැන්වීම් ( Learning and Teaching ) ක්‍රමවේදය

සති පාසල දරුවන්ට හඳුන්වා දෙන්නේ ඉහත විස්තර කල “සති මාත්‍රයයි”. එය ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ක්‍රම වේදයකි. පළමුව, සති මාත්‍රය පිළිබඳ සුතමය දැනුම ලබා දෙමින්, “සතිය” පුරුදු පුහුණු කිරීමේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව සඳහා ක්‍රමවේද හතරක් හඳුන්වා දෙනවා. ඒවා නම් ;

- සතියෙන් ඇවිදීම
- සතියෙන් ඉඳ ගැනීම
- සතියෙන් එදිනෙදා වැඩකටයුතු “සති ක්‍රියාකාර කමක්” ලෙස කිරීම
- සතියෙන් සෙල්ලම් කිරීම

මෙසේ “සතිය” කියා දෙමින්, පුරුදු පුහුණු කරවමින්, මෙම වැඩ සටහන් ඉදිරියට ගෙන යනු ලබන්නේ දරුවන්ගේ ම සිත තුළ වැඩෙන ගුණාංග මත පදනම් වූන ක්‍රම