

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 අඳුනා 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