

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 ඉගැනුම් -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 තුල වැඩෙන ගුණාංග මත පදනම් වූන ක්‍රම

ක්‍රමයෙන් දියුණු වන නිපුණතා මත පාදක වූන අප්‍රමාදී ගමනක් ලෙසින්, අවදිමක් ගමනක් ලෙසින්.

ඒ වාගේම, මනසින් ඉපදෙන, මනසින් නිමැවෙන කවි සංකල්පනා මගින්, උපදේශාත්මක රචනා මගින්, දරුවන් ඉදිරිපත් කරන අත්දැකීම් මගින් එකතු කරගත් දත්ත පදනම් කරගෙන පාඩම් මාලා සකස් කරනු ලැබේ.

විවිධ මට්ටමේ වයස් සඳහා, ඊට අනුකූල පාඩම් මාලා සකස් වෙන අතර වැඩිහිටි සැමටත් ඒ හා සමාන ප්‍රායෝගික වැඩ පිළිවෙළවල් සහ ඒ සඳහා දැනුම ලබා දීම ද සති පාසල විසින් කර ගෙන යනු ලබනවා.

පෙර පාසල් මට්ටමේ සිට පාසල සහ විශ්ව විද්‍යාල මට්ටම දක්වා, ඒ වගේම රාජ්‍ය ආයතන සහ පුද්ගලික ආයතන සඳහා ද පාඩම් මාලා සකස් වීම සති පාසල අනුග්‍රහය යටතේ සිදු වෙයි.

සමාජ ආයතන සමග සහයෝගයෙන්, සතිමත් ගුරුවරුන් බිහි කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරනු ලබන වෘත්තීමය පුහුණුව ලබා දීම තුළින් “ සතිමත් ශ්‍රම බලකායක්” හදමින් මෙම ඉගනුම් ක්‍රියාවලිය (ගුරු/ශිෂ්‍ය) කර ගෙන යනු ලබනවා.

මෙම විෂය මාලාව කේන්ද්‍ර ගත වන්නේ, තනි තනි ශිෂ්‍යයින්ගේ සැබෑ හැකියා වන් සහ දක්ෂ කම් තව තවත් වර්ධනය කර ගැනීමෙන් , ගුණ ධර්ම හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමෙන් සහ එයින් ජනිත වන සිහි නුවණ තුළින් වැඩෙන සාරධර්ම හරහා ජාතිය ගොඩනැගීමේ කර්තව්‍යයට සාධනීය දායකත්වයක් සැපයිය හැකි වටිනා කොටස්කරුවන් බවට දරුවන් පත් කිරීමටයි.

එතන එතන සිත අවදි කරමින්, ලැබෙන ලැබෙන නිපුණතාවයන් පෝෂණය වෙමින්, මාලයකට සුවදවත් මල් අමුණන්නා වාගේ සතුට, සැනසුම, සාමය, නිදහස අත්විඳිමින් යන සතිමත් ගමනකට (Journey of Mindfulness) “සති පදනම” දරුවන්ට ඉඩ ප්‍රස්තාව සපයා දෙයි.

### 6. හිතක ස්වභාවය

කුඩා කල සිට අපට අවශ්‍ය කරන ශක්තිමත් මානසික තත්වයක් ඇති කර ගන්න හොඳ නරක, හරි වැරදි, යුතු අයුතු, හැකි නොහැකි, සමාජ නීති රීති යන දේ ගැන ගෙදරින් සහ පාසල් වලින් කියා දෙනවා. ඒ දැනුවත් කිරීම මගින් සංවර කමක් ඇති වෙනවා.

නමුත් සිතකට නිතරම දුක, සැප, නින්දා ප්‍රශංසා, ලාබ පාඩු ඇතිවෙන එක ස්වභාවයක්. ඒ නිසා ජීවිතයේ ලැබුණ සදාචාරාත්මක සංවර කම පවත්වා ගැනීම අපහසු වෙනවා. ඒ නිසා ස්භාවයෙන් ම කෙනෙකුගේ සිත අකමැත්ත සහ කැමැත්ත මත තීන්දු තීරණ ගන්නවා.

කැමැත්ත අකමැත්ත අපේ හිතකට එන්නේ හැඟීම් හෙවත් චිත්තවේගී හරහා. විස්තර වශයෙන් කියනවා නම් හැඟීම් හෙවත් චිත්ත වේග වශයෙන්, තරඟව, කෝපය, සැකය,