ආයතන භාවනාව

ඇස
'' ඇස හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇස මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
'' ඇසට පෙනෙන රූප හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසට පෙනෙන රූප මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
'' ඇසෙහි පහළ වන සිත.... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසෙහි පහළවන සිත..... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
'' ඇසයි, රූපයයි, සිතයි එක්වීම..... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසයි, රූපයයි, සිතයි එක්වීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
'' ඇසයි, රූපයයි, ඇස තුළ ඇතිවන සිතයි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම..... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසයි, රූපයයි, සිතයි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
'' විඳින දෙය හඳුනාගැනීම..... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසින් හඳුනාගත් රූප.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
'' ඇසින් හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇතිවීම..... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇතිවීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
'' රූපය කෙරෙහි ආසා ඇති වීම..... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින්ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින්ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... රූපය කෙරෙහි ආශාව ඇතිවීම .... මම නෙවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.

කණ
'' කණ.....
'' කණට ඇසෙන ශබ්ද.....

'' කණෙහි පහළවන සිත.....
'' කණයි, ශබ්දයයි, සිතයි එක්වීම.....
'' කණයි, ශබ්දයයි, සිතයි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම....
'' විඳින ශබ්ද හඳුනාගැනීම....
'' කණින් හඳුනාගත් ශබ්දයට අනුව චේතනා ඇතිවීම....
'' හඳුනාගත් ශබ්දය කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම....

නාසය

'' නාසය ...
'' නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ ....
'' නාසයෙහි පහළ වන සිත....
'' නාසයයි, ගඳ සුවඳයි, සිතයි එක්වීම....
'' නාසයයි, ගඳ සුවඳයි, සිතයි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම...
'' විඳින ගඳ සුවඳ හඳුනාගැනීම....
'' නාසයෙන් හඳුනාගත් ගඳ සුවඳට අනුව චේතනා ඇතිවීම...
'' හඳුනාගත් ගඳ සුවඳ කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම...

දිව

'' දිව..
'' දිවට දැනෙන රසය...
'' දිවෙහි පහළ වන සිත..
'' දිවයි, රසයයි, සිතයි එක්වීම....
'' දිවයි රසයයි සිතයි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම..
'' විඳින රසය හඳුනාගැනීම...
'' දිවෙන් හඳුනාගත් රසයට අනුව චේතනා ඇතිවීම...
'' හඳුනාගත් රසය කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම...

කය

'' කය...
'' කයට දැනෙන පහස...
'' කයෙහි පහළ වන සිත...
'' කයයි, පහසයි, සිතයි එක්වීම...
'' කයයි, පහසයි, සිතයි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම...
'' විඳින පහස හඳුනාගැනීම...
'' කයින් හඳුනාගත් පහසට අනුව චේතනා ඇතිවීම...
'' හඳුනාගත් පහස කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම....

සිත
'' සිත…
'' සිතට සිතෙන සිතුවිලි….
'' සිතෙහි පහළ වන දැනීම…
'' සිතයි, සිතුවිලියි, දැනීමයි එක්වීම….
'' සිතයි, සිතුවිලියි, දැනීමයි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම…
'' විඳින සිතුවිලි හඳුනාගැනීම..
'' හඳුනාගත් සිතුවිලිවලට අනුව චේතනා ඇතිවීම….
'' හඳුනාගත් සිතුවිලි කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම….
'' අනිත්‍යයි…. ඇස අනිත්‍යයි…. කණ අනිත්‍යයි….. නාසය අනිත්‍යයි.. දිව අනිත්‍යයි…. කය අනිත්‍යයි….. සිත අනිත්‍යයි.
'' රූප අනිත්‍යයි…. ශබ්ද අනිත්‍යයි.. ගන්ධ අනිත්‍යයි……. රස අනිත්‍යයි……. පහස අනිත්‍යයි……. සිතුවිලි අනිත්‍යයි…….
'' සැප වේදනා අනිත්‍යයි……. දුක් වේදනා අනිත්‍යයි……. උපේක්ෂා වේදනා අනිත්‍යයි…….
'' ඇසෙන් ඇතිවන විඳීම අනිත්‍යයි……. කණින් ඇති වන විඳීම අනිත්‍යයි……. නාසයෙන් ඇතිවන විඳීම අනිත්‍යයි……. දිවෙන් ඇති වන විඳීම අනිත්‍යයි……. කයින් ඇති වන විඳීම අනිත්‍යයි…….සිතින් ඇතිවන විඳීම අනිත්‍යයි…….
'' විඳින රූප හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි……. විඳින ශබ්ද හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි……. විඳින ගඳ සුවඳ හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි……. විඳින රස හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි……. විඳින පහස හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි……. විඳින සිතුවිලි හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි…….
'' හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි……. හඳුනාගත් ශබ්දයට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි……. හඳුනාගත් ගඳ සුවඳට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි……. හඳුනාගත් රසයට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි……. හඳුනාගත් පහසට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි……. හඳුනාගත් සිතුවිලි අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි……. අනිත්‍යයි……. අනිත්‍යයි……. අනිත්‍යයි…….
'' ඇස මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි….. මගේ ආත්මය නොවෙයි…. කණ මම නොවෙයි…. මගේ නොවෙයි….. මගේ ආත්මය නොවෙයි….. නාසය…… මම නොවෙයි….. මගේ නොවෙයි….මගේ ආත්මය නොවෙයි….. දිව මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. කය මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි……. සිත මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි….. මගේ ආත්මය නොවෙයි……
'' ඇසට පෙනෙන රූප….. මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි…. මගේ ආත්මය

නොවෙයි.... කණට ඇහෙන ශබ්ද.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ.... මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. දිවට දැනෙන රසය.... මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. කයට දැනෙන පහස මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. සිතට සිතෙන සිතුවිලි.... මම නොවෙයි... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.

" සියල්ලම අනිත්‍යයි. සියල්ලම අනිත්‍යයි.... සියල්ලම අනිත්‍යයි.... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා.... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා.... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා.... වෙනස්වන සියල්ලම මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි.....