ආයතන අනිත්‍ය භාවනාව

ඇස

- මේ ඇස හේතූන්ගෙන් හටගත් හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... මේ ඇස මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.
- ඇසට පෙනෙන රූප හේතූන්ගෙන් හටගත් හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... ඇසට පෙනෙන රූප මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.
- ඇසේ ඇතිවෙන විඤ්ඤාණය හේතූන්ගෙන් හටගන්නා හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... ඇසේ විඤ්ඤාණය මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.
- ඇස යි රූප යි විඤ්ඤාණය යි එකතුවීම (ඇසේ ස්පර්ශය) හේතූන්ගෙන් හටගන්නා හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... ඇසේ ස්පර්ශය මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.
- ඇසේ ස්පර්ශයෙන් ඇතිවෙන යම් විඳීමක් ඇද්ද, ඒ සියලු විඳීම් හේතූන්ගෙන් හටගන්නා හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... ඇසේ ස්පර්ශයෙන් ඇතිවෙන සියලු විඳීම් මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.
- විඳින රූප හඳුනාගැනීම හේතූන්ගෙන් හටගන්නා හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... රූප හඳුනා ගැනීම මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.
- රූප ගැන ඇතිවෙන චේතනා හේතූන්ගෙන් හටගත් හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... රූප ගැන ඇතිවෙන චේතනා මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.
- රූප කෙරෙහි ඇතිවෙන තණ්හාව හේතූන්ගෙන් හටගත් හෙයින්, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන හෙයින්, අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... අනිත්‍යයි... රූප තණ්හාව මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ.

කන

- මේ කන...
- කනට ඇසෙන ශබ්ද...
- කනේ ඇතිවෙන විඤ්ඤාණය...
- කනේ ස්පර්ශය...
- කනේ ස්පර්ශයෙන් ඇතිවෙන විඳීම...
- විඳින ශබ්ද හඳුනාගැනීම...
- ශබ්ද ගැන ඇතිවෙන චේතනා...
- ශබ්ද කෙරෙහි ඇතිවෙන තණ්හාව...

නාසය

- මේ නාසය...
- නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ...
- නාසයේ ඇතිවෙන විඤ්ඤාණය...
- නාසයේ ස්පර්ශය...
- නාසයේ ස්පර්ශයෙන් ඇතිවෙන විඳීම...
- විඳින ගඳ සුවඳ හඳුනාගැනීම...
- ගඳ සුවඳ ගැන ඇතිවෙන චේතනා...
- ගඳ සුවඳ කෙරෙහි ඇතිවෙන තණ්හාව...

දිව

- මේ දිව...
- දිවට දැනෙන රස...
- දිවේ ඇතිවෙන විඤ්ඤාණය...
- දිවේ ස්පර්ශය...
- දිවේ ස්පර්ශයෙන් ඇතිවෙන විඳීම...
- විඳින රස හඳුනාගැනීම...
- රස ගැන ඇතිවෙන චේතනා...
- රස කෙරෙහි ඇතිවෙන තණ්හාව...

කය

- මේ කය...
- කයට දැනෙන පහස...
- කයේ ඇතිවෙන විඤ්ඤාණය...
- කයේ ස්පර්ශය...
- කයේ ස්පර්ශයෙන් ඇතිවෙන විඳීම...
- විඳින පහස හඳුනාගැනීම...
- පහස ගැන ඇතිවෙන චේතනා...
- පහස කෙරෙහි ඇතිවෙන තණ්හාව...

මනස

- මේ මනස...
- මනසට සිතෙන අරමුණු...
- මනසේ ඇතිවෙන විඤ්ඤාණය...

- මනසේ ස්පර්ශය...
- මනසේ ස්පර්ශයෙන් ඇතිවෙන විඳීම...
- විඳින අරමුණු හඳුනාගැනීම...
- අරමුණු ගැන ඇතිවෙන චේතනා...
- අරමුණු කෙරෙහි ඇතිවෙන තණ්හාව...

මේ සියල්ල ම අනිත්‍යයි... සියල්ල ම අනිත්‍යයි... සියල්ල ම අනිත්‍යයි... අනිත්‍ය වූ සියල්ල ම වෙනස් වෙනවා... වෙනස් වන ස්වභාවයෙන් යුතු ඒ සියල්ල ම නැසී යනවා... නැසී යන සියල්ල ම මගේ නොවේ... මම නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ...

මේ අනිත්‍ය වූ සියල්ල ම අවබෝධ වීම පිණිස, ප්‍රඥාව දියුණු වීම පිණිස මේ අනිත්‍ය භාවනා මනසිකාරය උපකාර වේවා!

සාදු! සාදු!! සාදු!!!