

ආයතන අනිත්‍ය භාවනාව

ඇස

- ඇස හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇස මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....
- ඇසට පෙනෙන රූප හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසට පෙනෙන රූප මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....
- ඇසෙහි පහළ වන සිත.... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසෙහි පහළවන සිත.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....
- ඇස යි, රූපය යි, සිත යි එක්වීම.... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇස යි, රූපය යි, සිත යි එක්වීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....
- ඇස යි, රූපය යි, ඇස තුළ ඇතිවන සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විදීම.... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇස යි, රූපය යි, සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විදීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....
- විදින දෙය හඳුනා ගැනීම.... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසින් හඳුනාගත් රූප.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....
- ඇසින් හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇතිවීම.... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇතිවීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....
- හඳුනාගත් රූපය කෙරෙහි ආසා ඇති වීම.... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... රූපය කෙරෙහි ආශාව ඇතිවීම මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි....

(පෙර සදහන් පරිදිම මෙතෙහි කරන්න)

කණ

- කණ.....
- කණට ඇසෙන ශබ්ද.....
- කණෙහි පහළ වන සිත.....
- කණ යි, ශබ්දය යි, සිත යි එක්වීම.....
- කණ යි, ශබ්දය යි, සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විදීම.....
- විදින ශබ්ද හඳුනා ගැනීම.....
- කණින් හඳුනාගත් ශබ්දයට අනුව චේතනා ඇති වීම.....
- හඳුනාගත් ශබ්දය කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම.....

නාසය

- නාසය
- නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ
- නාසයෙහි පහළ වන සිත.....
- නාසය යි, ගඳ සුවඳ යි, සිත යි එක්වීම.....
කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම....

දිව

- දිව.....
- දිවට දැනෙන රසය.....
- දිවෙහි පහළ වන සිත.....
කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම.....

කය

- කය.....
- කයට දැනෙන පහස.....
- කයෙහි පහළ වන සිත.....
කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම.....

සිත

- සිත.....
- සිතට සිතෙන සිතුවිලි.....
- සිතෙහි පහළ වන දැනීම.....
.....කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම.....

ඇස අනිත්‍යයි..... **කණ** අනිත්‍යයි..... **නාසය** අනිත්‍යයි.. **දිව** අනිත්‍යයි..... **කය** අනිත්‍යයි.....
සිත අනිත්‍යයි.

රූප අනිත්‍යයි..... **ශබ්ද** අනිත්‍යයි.. **ගන්ධ** අනිත්‍යයි.....**රස** අනිත්‍යයි..... **පහස** අනිත්‍යයි.....
සිතුවිලි අනි අනිත්‍යයි.....

සැප වේදනා අනිත්‍යයි..... **දුක්** වේදනා අනිත්‍යයි..... **උපේකෂා** වේදනා අනිත්‍යයි.....

ඇසෙන් ඇතිවන විදීම අනිත්‍යයි..... **කණින් ඇති වන විදීම** අනිත්‍යයි.....
නාසයෙන් ඇතිවන විදීම අනිත්‍යයි..... **දිවෙන් ඇති වන විදීම** අනිත්‍යයි..... **කයින් ඇති වන විදීම** අනිත්‍යයි.....
සිතින් ඇතිවන විදීම අනිත්‍යයි.....

විදින රූප හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... **විදින ශබ්ද හඳුනාගැනීම** අනිත්‍යයි.....
විදින ගඳ සුවඳ හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... **විදින රස හඳුනාගැනීම** අනිත්‍යයි.....
විදින පහස හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... **විදින සිතුවිලි හඳුනාගැනීම** අනිත්‍යයි.....

හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇති වීම 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 ගද සුවද.... 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....

සාදු..!!! සාදු..!!! සාදු..!!!

**Mahamevnawa Buddhist Monastery,
Bierbrauer weg 8,
63071 Offenbach am main,
Germany.**

Tel:- 0049 69 94 94 46 14

**E mail :- info@mahamevnawa-
germany.de mahamevnawa.monastery.de@gmail.com**

Web site :- www.mahamevnawa-germany.de