



บทสวด

มหาสัคยปัฏฐานสูตร

Mahāsatiṭṭhānasuttam

The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness





บทสวด

มหาสติปัฏฐานสูตร



Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ

The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness

บทสวด
มหาสติปัฏฐานสูตร



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๗๐

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : เมษายน ๒๕๖๑ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ : กรกฎาคม ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

เพลง / พิมพ์ แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : [kanlayanatam](https://www.facebook.com/kanlayanatam)

มีข้อเสนอแนะอันใดเพื่อแก้ไข สำหรับการพิมพ์ครั้งต่อไปให้ดีขึ้น
โปรดส่งข้อความที่ dhirapanno@gmail.com



Ebook มหาสติปัฏฐานสูตร



ไฟล์เสียง SoundCloud



ไฟล์เสียง GoogleDrive



คำนำ

สมัยนี้การเจริญสติเป็นที่นิยมกันมาก ไม่เฉพาะแต่ชาวพุทธเท่านั้น แม้ชาวต่างชาติต่างภาษาก็มีการนำเอา “สติ” ไปปรับใช้ เพื่อสอนกันทั้งในโรงเรียน โรงพยาบาล บริษัทใหญ่ๆ หรือแม้แต่ในทางทหาร โดยใช้ชื่อว่า **mindfulness** (บางแห่งถึงกับมีห้องเจริญสติ และมีการเปิดคอร์สอบรม “การเจริญสติ” ให้กับพนักงานของตน เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในองค์กร) เมื่อมีการใช้คำว่า “สติ” แพร่หลายออกไปอย่างนี้ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่ความหมายของ “สติ” ที่ใช้ๆ กันอยู่อาจจะไม่ตรงเสียทีเดียวกับความหมายดั้งเดิมที่พระศาสดาของเราประสงค์จะให้ใช้ เพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ ดังนั้น เราในฐานะชาวพุทธอย่างน้อยก็ควรจะรู้ให้ชัดว่า สติคืออะไร และทำอย่างไรจะให้เกิดสติ โดยหันมาศึกษาสติกันให้เป็นระบบ ซึ่งอาจจะเริ่มได้จากการศึกษาพระสูตร ซึ่งเป็นพระพุทธพจน์โดยตรง เพื่อจะได้มีพื้นฐานความรู้ที่เป็นหลักในการปฏิบัติเอาไว้บ้าง นอกจากนี้จะไม่ช้าเร็วแล้ว ยังสามารถอธิบายให้ผู้สนใจได้อย่างถูกต้อง

บทสวดมหาสติปัฏฐานสูตรในเล่มนี้นำมาจาก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ โดยใช้ปาฐะตามบทสวดมนต์ฉบับหลวงเป็นหลัก ส่วนคำแปลนั้นนำมาจากหลายที่และปรับตามอัตตโนมติของผู้รวบรวมเอง เพื่อให้เหมาะกับการสวด เวลาสวดจะสวดเฉพาะพระบาลีก็ได้ (โดยดูคำแปลไปข้างๆ) หรือจะสวดเฉพาะภาษาไทยก็ได้ (เมื่อสงสัยในคำบางคำก็มาดูในฝั่งของพระบาลี) หรือจะสวดพระบาลีและแปลไทยไปพร้อมๆ กันก็ได้ ส่วนใหญ่แปลบรรทัดต่อบรรทัด แต่บางบรรทัดที่มีเนื้อความที่ต้องแปลรวบกันให้สังเกตตรงเส้นคั่นกลาง (ซึ่งถ้ามี ให้สวดบาลีให้ครบทุกบรรทัดก่อนแล้วจึงค่อยสวดคำแปล) บางท่อนอาจจะมีการสวดซ้ำให้สังเกตสัญลักษณ์ย่อในทีใกล้ๆ กัน บางท่อนที่มีการสวดเวียน ก็ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้ไว้ด้วยคำที่เหลือจนครบทุกคำในหมวดนั้น ขอแนะนำให้ลองสวดเองและทำความเข้าใจให้ดีก่อนที่จะนำไปสวดร่วมกัน ที่ออกแบบมาในลักษณะนี้ก็เพื่อเกื้อกูลแก่การจำและจะได้ฝึกสติไปพร้อมๆ กันกับเวลาสวดด้วย

ขอขอบคุณภิกษุรูปหนึ่ง สำหรับตารางโครงสร้างทั้ง ๔๔ บรรพ และเมตตาช่วยตรวจทาน
ต้นฉบับ ขอขอบคุณสาละพิมพ์การ ที่อดทนในการแก้ไขบทสวดเพื่อให้ถูกต้องที่สุด และกลุ่ม
เพื่อนธรรมเพื่อนทำสำหรับปกที่งดงาม ส่วนภาคภาษาอังกฤษนั้นได้พระ Thitavijjo เพื่อน
ชาวมาเลเซียเป็นผู้เรียบเรียง ขอขอบคุณทุกๆ ท่าน ทุกๆ ฝ่ายที่ได้มีส่วนร่วม ในการทำให้บทสวด
พระสูตรเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีไว้ ณ ที่นี้ ถ้ามีข้อเสนอแนะอันใดเพื่อแก้ไข สำหรับการพิมพ์
ครั้งต่อไปให้ดีขึ้น โปรดส่งข้อความที่ dhirapanno@gmail.com จะอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง

พระมหากีรติ ธีรปัญญาญ

วัดจากแดง

ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑ พ.ศ. ๒๕๕๙

สติญจ ขวาคํ ภิกขเว สพุตถิกํ วทามิ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติแล ว่าจําปรารถนาในที่ทั้งปวง

มหาสติปัญญาสูตร ๔๔ บรรพ

กายนุปัสสนา ๑๔

- ๑ อานาปานบรรพ
- ๒ อิริยาบถบรรพ
- ๓ สัมปชัญญะบรรพ*
- ๔ ปฏิกุลมณสิการบรรพ
- ๕ ธาตุมนสิการบรรพ
- ๖-๑๔ นวสีวธิกาบรรพ

เวทนานุปัสสนา ๙

- ๑ สุข - ๔ สามิสฺสํ
- ๕ นิรามิสฺสํ
- ๒ ทุกข์ - ๖ สามิสฺสํ
- ๗ นิรามิสฺสํ
- ๓ อุเบกขา - ๘ สามิสฺสํ
- ๙ นิรามิสฺสํ

จิตตานุปัสสนา ๑๖

- ๑ สราคํ - วีตราคํ
- ๒ สโทสํ - วีตโทสํ
- ๓ สโมหํ - วีตโมหํ
- ๔ สขิตฺตํ - วิกุขิตฺตํ
- ๕ มหคฺคตํ - อมหคฺคตํ
- ๖ สอฺตุตฺตรํ - อนุตฺตรํ
- ๗ สมหิตํ - อสมहितํ
- ๘ วิมุตฺตํ - อวิมุตฺตํ

ธัมมานุปัสสนา ๕

- ๑ นีวรณบรรพ
- ๒ ชันธบรรพ
- ๓ आयตनบรรพ
- ๔ โพชฌังคบรรพ
- ๕ สัจจบรรพ ทุกขสังข
สมุทัยสังข
นิโรธสังข
มรรคสังข*

* มรรคสังข
อธิปัญญา - สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ
อธิศีล - สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ
 สัมมาอาชีวะ
อธิจิต - สัมมาวายามะ สัมมาสติ
 สัมมาสมาธิ

* จตุสสัมปชัญญะ (สาตถก, สัปพาย, โคจร, อสัสมโหะ) ในฐานะ ๗

- ๑ อภิกุณฺเฑ - ปฏิกุณฺเฑ
- ๒ อาโลกิเต - วิโลกิเต
- ๓ สมฺมิณฺชิเต - ปสริเต
- ๔ สงฺฆาภูปตฺตจิวรธารणे
- ๕ อสิเต - ปีเต - สายิเต - ขายิเต
- ๖ อูจฺจารปฺสฺสาวกมฺเม
- ๗ คเต - จิเต - นิสฺสินฺเณ - สฺตฺเต - ชาคริเต - ภาลิเต - ตฺตฺถึภาเว

มหาสติปัฏฐานสูตร

เอวัมเม สุตัง :

เอกัง สมะยัง ภะคะวา กुरुสุ วิหะระติ
กัมมาสะทัมมัง นามะ กุณัง นิคะโม ฯ
ตัตตระ โข ภะคะวา ภิกขุ อามันเตสิ
“ภิกขะโว” ตี ฯ

“ภะทันเต” ตี เต ภิกขุ
ภะคะวะโต ปัจจัสโสสุง ฯ
ภะคะวา เอตะทะโวจะ :

“เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค

สัตตานิ วิสุทฺธิยา
โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมาเย
ทุกขะโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเย
ญายัสสะ อะธิกะมาเย
นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย
ยะทิทัง จัตตารो สะติปัฏฐานา ฯ

กะตะเม จัตตารो ฯ

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ
กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ
อาตapi สัมปะชาโน สะติมา
วิเนยยะ โลเก อะภิกขมาโทมะนัสสัง
เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ
อาตapi สัมปะชาโน สะติมา
วิเนยยะ โลเก อะภิกขมาโทมะนัสสัง
จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ
อาตapi สัมปะชาโน สะติมา
วิเนยยะ โลเก อะภิกขมาโทมะนัสสัง
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
อาตapi สัมปะชาโน สะติมา
วิเนยยะ โลเก อะภิกขมาโทมะนัสสัง ฯ

ข้าพเจ้า ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ :

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ในหมู่
ชนชาวกรุง นิคมของหมู่ชนชาวกรุง ชื่อกัมมาสะทัมมะ.
ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเรียกภิกษุว่า
“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” ดังนี้.

ภิกษุเหล่านั้น ทูลรับพระดำรัส-

ของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “พระเจ้าข้า” ดังนี้.

พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสพระพุทธานุชาตินี้ว่า :

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก

เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย

เพื่อก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร

เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส

เพื่อบรรลุญาณธรรม

เพื่อกะทำพระนิพพานให้แจ้ง.

ทางนี้คือ**สติปัฏฐาน ๔** (การตั้งสติไว้โดยแนบแน่น
ต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐาน)

๔ ประการ เป็นไฉน?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.

ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.

ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.

ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.

กายนุปัสสนา

อานาปานะ : ลมหายใจเข้าออก

กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ
 กาเย กายนุปัสสี วิหะระติ ฯ
 อิธะ ภิกขเว ภิกขุ
 อระรัญญะคะโต วา
 รุกขะมุละคะโต วา
 สุนญาคาระคะโต วา
 นิสีหะติ ปัลลังกัง อากุชิตวา
 อูชุง กายัง ปะณิธายะ
 ปะริมุขัง สะติง อุกัฏฐะเปตวา ฯ
 โส สะโตวะ อัสสะสะติ
 สะโต ปัสสะสะติ
 ทิฆัง วา อัสสะสันโต
 ‘ทิฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ
 ทิฆัง วา ปัสสะสันโต
 ‘ทิฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ
 รัสสัง วา อัสสะสันโต
 ‘รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ
 รัสสัง วา ปัสสะสันโต
 ‘รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ
 ‘สัพพะกายะปะภุสังเวที
 อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ
 ‘สัพพะกายะปะภุสังเวที
 ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ
 ‘ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง
 อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ
 ‘ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง
 ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 ไปแล้วสู่ป่าก็ดี
 ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี
 ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ดี
 นั่งคู้บัลลังก์ (ขัดสมาธิ)
 ตั้งกายให้ตรง
 ดำรงสติเฉพาะหน้า.
 เธอย่อมมีสติอยู่ หายใจเข้า
 ย่อมมีสติอยู่ หายใจออก.
 เมื่อหายใจเข้ายาว
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”.
 หรือเมื่อหายใจออกยาว
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”.
 เมื่อหายใจเข้าสั้น
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”.
 หรือเมื่อหายใจออกสั้น
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”.
 ย่อมสำเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด-
 กองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า”.
 ย่อมสำเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด-
 กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก”.
 ย่อมสำเหนียกว่า “เราจักผ่อนระงับกายสังขาร*-
 หายใจเข้า”.
 ย่อมสำเหนียกว่า “เราจักผ่อนระงับกายสังขาร*-
 หายใจออก”.

* คือลมหายใจเข้าออก

เสยยะถาปิ ภิกขเว
 ทักโข ภะมะกาโร วา
 ภะมะการันตเววาสี วา
 ที่ฆัง วา อัญฉันโต
 ‘ที่ฆัง อัญฉามีติ ปะชานาติ
 รัสสัง วา อัญฉันโต
 ‘รัสสัง อัญฉามีติ ปะชานาติ
 เอะวะเมวะ โข ภิกขเว ภิกขุ
 ที่ฆัง วา อัสสะสันโต
 ‘ที่ฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ
 ที่ฆัง วา ปัสสะสันโต
 ‘ที่ฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ
 รัสสัง วา อัสสะสันโต
 ‘รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ
 รัสสัง วา ปัสสะสันโต
 ‘รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ
 ‘สัพพะกายะปะฏิสังเวที
 อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ
 ‘สัพพะกายะปะฏิสังเวที
 ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ
 ‘ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง
 อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ
 ‘ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง
 ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ ฯ
 [☺] อิติ อัจฉัตตัง วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิตธา วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 อัจฉัตตะพะหิตธา วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ฉันใด
 นายช่างกลึงผู้ฉลาด
 หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด
 เมื่อชักเชือกกลึงยาว
 ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกกลึงยาว”.
 เมื่อชักเชือกกลึงสั้น
 ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกกลึงสั้น”.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นนั่นแล
 เมื่อหายใจเข้ายาว
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”.
 หรือเมื่อหายใจออกยาว
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”.
 เมื่อหายใจเข้าสั้น
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”.
 หรือเมื่อหายใจออกสั้น
 ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”.
 ย่อมลำเนียงกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด-
 กองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า”.
 ย่อมลำเนียงกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด-
 กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก”.
 ย่อมลำเนียงกว่า “เราจักผ่อนระงับกายสังขาร-
 หายใจเข้า”.
 ย่อมลำเนียงกว่า “เราจักผ่อนระงับกายสังขาร-
 หายใจออก” ดังนี้.
 [☺] ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
 เป็นภายในบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
 เป็นภายนอกบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-

กายัสฺมิง วิหระระติ
 วะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมิง วิหระระติ
 สมะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมิง วิหระระติ
 ‘อตฺถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปฺภูจฺจิตา โหติ
 ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนินฺสีโต จะ วิหระระติ
 นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
 กาเย กายานุปัสสี วิหระระติ]

| คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง.
 | ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 | คือความเสื่อมไปในกายบ้าง.
 | ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 | คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง.
 | ก็หรือสติของเรานั้นที่ตั้งมั่นอยู่-
 | ว่า “กายมีอยู่”
 | เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 | เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
 | เธอย่อมเป็นผู้อันตั้งมหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 | ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.
 | ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
 | ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]

อิริยาบถใหญ่ ๔

ปุณะ จะปะรังฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
 คัจฉันโต วา ‘คัจฉามิติ ปะชานาติ
 จฺจฺโตะ วา ‘จฺจฺโตะมฺหิติ ปะชานาติ
 นินฺโน วา ‘นินฺโนมฺหิติ ปะชานาติ
 สะยาโน วา ‘สะยาโนมฺหิติ ปะชานาติ ฯ
 ยะธา ยะธา วา ปะนัสสะ กาโย ปะณฺหิตो โหติ
 ตะธา ตะธา นัมปะชานาติ ฯ [๐อิติ...]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
 เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เราเดินอยู่”
 หรือเมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เรายืนอยู่”
 หรือเมื่อนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เรานั่งอยู่”
 หรือเมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เรานอนอยู่”.
 อหนึ่งเมื่อเรานั้น เป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างใดๆ
 ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้น อย่างนั้นๆ ดังนี้. [๐...]

สัมปชัญญะ : ความเป็นผู้รู้พร้อม ๔ อย่าง

ปุณะ จะปะรังฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
 อะภิกกันเต ปะภฺกิกันเต
 สัมปะชานะการี โหติ
 อาโลกิเต วิลอกิเต
 สัมปะชานะการี โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ-
 | ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
 | ในการน้อมไปข้างหน้า โนมกลับมาข้างหลัง.
 | ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
 | ในการแลไปหน้า เหลียวไปซ้ายและขวา.

สัมมิญชิตะ ปะสาลิตะ
 สัมปะชานะการี โหติ
 สังฆาภูิปัตตะจิวะระธาระณ
 สัมปะชานะการี โหติ
 อะสีเต ปีเต ขายิตะ สายิตะ
 สัมปะชานะการี โหติ
 อุจจาระปัสสาวะกัมเม
 สัมปะชานะการี โหติ
 คะเต ลฺหิตะ นิลินเน สุตเต ชาคะริเต
 ภาสีเต ตฺถุหิภาเว สัมปะชานะการี โหติ ฯ
 [☺] อิติ อัจฉัตตัง วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิตธา วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 อัจฉัตตะพะหิตธา วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสุมิง วิหะระติ
 วะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสุมิง วิหะระติ
 สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสุมิง วิหะระติ
 ‘อัติถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุပ္ภูลฺลิตา โหติ
 ยาวะทเว ญาณะมัตตายะ
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ
 กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ]

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
 ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก.
 ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
 ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร.
 ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
 ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม.
 ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
 ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ.
 ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น-
 พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่ ดังนี้.
 [☺] ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
 เป็นภายในบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
 เป็นภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเสื่อมไปในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง.
 ก็หรือสติของเธอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-
 ว่า “กายมีอยู่”
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
 เธอย่อมเป็นผู้อันตันทหาและทิลฺลิมิไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
 ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]

ปฏิกูลมนสิการ : พิจารณากายเป็นของปฏิกูล

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว ภิกขุ
 อิมะเมวะ กายัง อุทัง ปาทะตะลา
 อะโธ เกสะมัตตะกา ตะจะปะริยันตัง
 ปุรันนानันปะการัสสะ อะสุจิโน
 ปัจจะเวกขะติ อตฺถิ อิมัสฺมิง กาเย:
 เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ
 มังสั นนะหารุ อัญฺฐิ อัญฺฐิมิณฺขัง วักกั
 หะทะยั ยะกะนัง กิโลมะกั ปิหะกั ปปผาสัง
 อันตัง อันตะคฺคณัง อุทะริยั กะริสสัง
 ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง
 เสโท เมโท อัสสุ ะสะ
 เขโฬ ลิงฆานิคา ละสิกา มุตตันติ ฯ
 เสยยะถาปิ ภิกขเว อุภะโตมุขา มูโตหิ
 ปุราณานาวิหิตัสสะ ธัญญัสสะ เสยยะถิทัง :
 สาลินัง วิหีนัง มุคคานัง
 มาसानัง ติลานัง ตัณฑุลาณัง
 ตะเมนัง จักขุมา ปุริโส
 มุญฺจิตฺวา ปัจจะเวกเขยยะ :
 อิเม สาลี อิเม วิหิ อิเม มุคคา
 อิเม มาสา อิเม ตีลา อิเม ตัณฑุลาติ
 เอวะเมวะ โข ภิกขเว ภิกขุ
 อิมะเมวะ กายัง อุทัง ปาทะตะลา
 อะโธ เกสะมัตตะกา ตะจะปะริยันตัง
 ปุรันนानันปะการัสสะ อะสุจิโน
 ปัจจะเวกขะติ อตฺถิ อิมัสฺมิง กาเย:
 เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ
 มังสั นนะหารุ อัญฺฐิ อัญฺฐิมิณฺขัง วักกั
 หะทะยั ยะกะนัง กิโลมะกั ปิหะกั ปปผาสัง
 อันตัง อันตะคฺคณัง อุทะริยั กะริสสัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ (ย่อ-
 พิจารณา) กายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
 เมืองต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ
 เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ
 พิจารณาว่า มีอยู่ในกายนี้คือ:
 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
 เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
 หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
 ไข้ใหญ่ ไข้รัดไข้ อาหารใหม่ อาหารเก่า
 น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด
 น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว
 น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตร ดังนี้.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ได้มีปาก ๒ ข้าง แม้จันใด
 เต็มด้วยธัญญาชาติ มีประการต่างๆ คือ :
 ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว
 ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร
 บุรุษมีจักขุ-
 แก่ถึ้นนอกแล้ว ฟังเห็นได้ว่า:
 เหล่านี้ ข้าวสาลี เหล่านี้ ข้าวเปลือก เหล่านี้ ถั่วเขียว
 เหล่านี้ ถั่วเหลือง เหล่านี้ งา เหล่านี้ ข้าวสาร
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จันนั้นนั้นแล ภิกษุ (ย่อ-
 พิจารณา) กายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
 เมืองต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ
 เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ
 พิจารณาว่า มีอยู่ในกายนี้คือ:
 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
 เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
 หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
 ไข้ใหญ่ ไข้รัดไข้ อาหารใหม่ อาหารเก่า

ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง
 เสโท เมโท อัสสุ ะสา
 เขโฬ สิงฆานิกกา ละลิกกา มุตตันติ ฯ
 [☺ อิติ อัสฉัตตัง วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิทธา วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 อัสฉัตตะพะหิทธา วา
 กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ
 สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมิง วิหะระติ
 ะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมิง วิหะระติ
 สะมุทะยะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมิง วิหะระติ ฯ
 ‘อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปฺภวจฺฉิตา โหติ
 ยาวะเทวะ ญานะมัตตายะ
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ
 กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ ฯ]

น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด
 น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำตา น้ำมันเหลว
 น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตร ดังนี้.

[☺ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
เป็นภายในบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
เป็นภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
ทั้งภายในภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือความเสื่อมไปในกายบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง.

ก็หรือสติของเธอในที่ตั้งมั่นอยู่-
ว่า “กายมีอยู่”

เพียงเพื่อญาณคือความรู้
เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.

เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย
ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]



ธาตุมนสิการ : พิจารณากายเป็นธาตุ



ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ
 อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง
 ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส ปัจจะเวกชะติ
 อัตถิ อิมัสฺมิง กายะ: ปะฐะวีธาตุ อาโปธาตุ
 เตโชธาตุ วาโยธาตุติ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก
 ภิกษุย่อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ ตามที่ตั้งอยู่-
ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า
 มีอยู่ในกายนี้คือ: ธาตุดิน ธาตุน้ำ
 ธาตุไฟ ธาตุลม ดังนี้

เสยยะถาปิ ภิกขเว ทักโข โคฆาตะโก วา
 โคฆาตะกันเดวาสิ วา
 คาวิง วัธิตวา จาตุมมะหาปะเถ วิละโส
 ปะภูวิระชิตวา นิสินโน อัสสะ
 เอวะเมวะ โข ภิกขเว ภิกขุ
 อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง
 ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส ปัจจะเวกชะติ
 อัตถิ อิมัสมิง กายะ: ปะฐะวีธาตุ อาโปธาตุ
 เตโชธาตุ วาโยธาตุติ ฯ [☺ อิติ...]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโค ผู้ฉลาด
 หรือ ลูกมือคนฆ่าโค ผู้ฉลาด
 ฆ่าโคแล้ว ฟึ่งแบ่งออกเป็นส่วนๆ
 แล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง แม่จันใด,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ จันนั้นนั้นแล
 ย่อมพิจารณากาย อันตั้งอยู่ ตามที่ตั้งอยู่-
 ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า
 มีอยู่ในกายนี้คือ: ธาตุดิน ธาตุน้ำ
 ธาตุไฟ ธาตุลม ดังนี้. [☺...]

นวสীวถิกา : พิจารณาการดูจอสู่ภายในป่าช้า ๙ ข้อ

ปุณะ จะปะรัง ภิกขเว ภิกขุ
 เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะวีรัง
 สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง :
 ๑) เอกาหะมะตัง วา ทูหิหะมะตัง วา
 ตีหะมะตัง วา อุทฐมาตะกัง
 วินีละกัง วิปุพพะกะชาตัง ฯ
 [☹ โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ
 ‘อะยัมปิ โข กาโย เอวังธัมโม
 เอวังภาวี เอวังอะนะตีโตติ ฯ]
 [☺ อิติ...]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
 เหมือนอย่างว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ)
 ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า :
 ๑) ตายแล้ววันหนึ่ง หรือตายแล้ว ๒ วัน
 หรือตายแล้ว ๓ วัน พองขึ้นอืด
 สีเขียวคล้ำน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มน่าเกลียด
 [☹ เขาก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ว่า :
 “ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา
 คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้” ดังนี้.]
 [☺...]

ปุณะ จะปะรัง ภิกขเว ภิกขุ
 เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะวีรัง
 สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง :
 ๒) กาเกหิ วา ชัชชะมานัง คิชฌะเหหิ วา ชัชชะ
 มานัง กุละเลหิ วา ชัชชะมานัง สุวาณะเหหิ วา
 ชัชชะมานัง สิงคาละเหหิ วา ชัชชะมานัง
 วิวิเธหิ วา ปาณะกะชาเตหิ ชัชชะมานัง ฯ
 [☹ โส...][☺ อิติ...]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
 เหมือนอย่างว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ)
 ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า :
 ๒) อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง
 ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขกัดกินอยู่บ้าง
 ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง
 หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง
 [☹][☺...]

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรீรัง
สีวะธิกายะ ฉัททิตัง :

- ๓) อัญญิสสังขะลิกัง สะมังสะโลหิตัง
นะหารุสัมพันัง ฯ
- ๔) อัญญิสสังขะลิกัง นิมมังสะโลหิตะมกขิตัง
นะหารุสัมพันัง ฯ
- ๕) อัญญิสสังขะลิกัง อะปะคะตะมังสะโลหิตัง
นะหารุสัมพันัง ฯ
- ๖) อัญญิกานิ อะปะคะตะนะหารุสัมพันธานี
ทิสาวิทิสาวิกขิตตานิ อัญญเณะ หัตถัญญิกัง
อัญญเณะ ปาทัญญิกัง อัญญเณะ ชังฆัญญิกัง
อัญญเณะ อูรุญญิกัง อัญญเณะ กะภัญญิกัง
อัญญเณะ ปิฏญิกัณฐะกะญญิกัง
อัญญเณะ ผาสุกัญญิกัง อัญญเณะ อูรัญญิกัง
อัญญเณะ พาหุญญิกัง อัญญเณะ อังสัญญิกัง
อัญญเณะ คีวัญญิกัง อัญญเณะ หะนุญญิกัง
อัญญเณะ ทันตัญญิกัง อัญญเณะ สีสะกะฎาหัง ฯ

[๘ โส...][☺ อิติ...]

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรীรัง
สีวะธิกายะ ฉัททิตัง :

- ๗) อัญญิกานิ เสตานิ สังขะวัณณูปะนิทานิ ฯ
- ๘) อัญญิกานิ ปุญชะกิตตานิ เตโรวัสสิกานิ ฯ
- ๙) อัญญิกานิ ปุตีนิ จุณณะกะชาตานิ ฯ

[๘ โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ
‘อะยัมปิ โข กาโย เอวังธัมโม
เอวังภาวี เอวังอะนะตีโตติ ฯ]

[☺ อิติ อัจฉัตตัง วา กายะ
กายานุปัสสี วิหะระติ
พะหิทธา วา กายะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เหมือนอย่างว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ)
ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า :

- ๓) เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด
อันเส้นเอ็นรัดรึงอยู่
- ๔) เป็นร่างกระดูก เบื่อด้วยเลือด ปราศจากเนื้อแล้ว
ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่
- ๕) เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว
ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่
- ๖) เป็น (ท่อน) กระดูกปราศจากเส้นเอ็นรัดรึงแล้ว
กระจายไปแล้วในทิศน้อยทิศใหญ่ คือ กระดูกมือ
(ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกเท้า (ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกแข้ง
(ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกขา (ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกสะเอว
(ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกสันหลัง (ไปอยู่) ทางอื่น
กระดูกซี่โครง (ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกหน้าอก (ไปอยู่)
ทางอื่น กระดูกแขน (ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกไหล่ (ไป
อยู่) ทางอื่น กระดูกคอ (ไปอยู่) ทางอื่น กระดูกคาง (ไป
อยู่) ทางอื่น กระดูกฟัน (ไปอยู่) ทางอื่น กระโหลกศีรษะ
(ไปอยู่) ทางอื่น [๘...][☺]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
เหมือนอย่างว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ)
ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า :

- ๗) เป็น (ท่อน) กระดูก มีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์.
- ๘) เป็น (ท่อน) กระดูก ที่รวมอยู่เป็นกอง เกินปีหนึ่ง
- ๙) เป็น (ท่อน) กระดูก ผละเอียดแล้ว.

[๘ เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ว่า:
“ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา
คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้” ดังนี้.]

[☺ ภิกษุย่อมน้อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
เป็นภายในบ้าง
ย่อมน้อมพิจารณาเห็นกายในกาย-

กายานุปัสสี วิหะระติ
 อัชฌัตตะพะทิตธา วา กายะ
 กายานุปัสสี วิหะระติ
 สมะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมุมิง วิหะระติ
 วะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมุมิง วิหะระติ
 สมะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา
 กายัสฺมุมิง วิหะระติ ฯ
 ‘อตฺถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปฺภูจฺจิตา โหติ
 ยาวะทေး ญานะมัตตายะ
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัมปิ (โฆ) ภิกขะเว ภิกขุ
 กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ ฯ]

เป็นภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเสื่อมไปในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง.
 ก็หรือสติของเธอในที่ตั้งมันอยู่-
 ว่า “กายมีอยู่”
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
 เธอย่อมเป็นผู้อันตัดทอนและทูลี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
 ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]

เวทนानุปัสสนา

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ
 เวทะนาสุ เวทะนानุปัสสี วิหะระติ ฯ
 อิตฺธา ภิกขะเว ภิกขุ
 สุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘สุขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ
 ทุกขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘ทุกขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ
 อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ
 สามิสฺสิง วา สุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘สามิสฺสิง สุขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ
 ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนืองๆ อยู่.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 เมื่อเสวยสุขเวทนา
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”.
 เมื่อเสวยทุกขเวทนา
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”.
 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ไม่ทุกข์ ไม่สุข)
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา”.
 หรือเมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส (คือเจือกามคุณ)
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนามีอามิส”.

นิรามิสสัง วา สุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘นิรามิสสัง สุขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ
 สามิสสัง วา ทุกขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘สามิสสัง ทุกขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ
 นิรามิสสัง วา ทุกขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘นิรามิสสัง ทุกขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ
 สามิสสัง วา อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน
 ‘สามิสสัง อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง
 เวทียามีติ ปะชานาติ
 นิรามิสสัง วา อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง
 เวทียะมาโน
 ‘นิรามิสสัง อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง
 เวทียามีติ ปะชานาติ ฯ
 ❀ อิติ อัชฌัตตัง วา เวทะนาสุ
 เวทะนานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิทธา วา เวทะนาสุ
 เวทะนานุปัสสี วิหะระติ
 อัชฌัตตะพะหิทธา วา เวทะนาสุ
 เวทะนานุปัสสี วิหะระติ
 สมะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา
 เวทะนาสุ วิหะระติ
 วะยะธัมมานุปัสสี วา
 เวทะนาสุ วิหะระติ
 สมะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา
 เวทะนาสุ วิหะระติ ฯ
 ‘อัตถิ เวทะนาติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปปัญฺฐิตา โหติ
 ยาวะทเวะ ญฺญาณะมัตตายะ
 ปะภุสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนิสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิณฺณิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ
 เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ ฯ

หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (คือไม่เจือกวมคุณ)
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส”.
 หรือเมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส”.
 หรือเมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส”.
 หรือเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย-
 อทุกขมสุขเวทนามีอามิส”.
 หรือเมื่อเสวย-
 อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย-
 “อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส” ดังนี้.
 ❀ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย-
 เป็นภายในบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย-
 เป็นภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย-
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง.
 ก็หรือสติของเธอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-
 ว่า “เวทนามีอยู่”
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
 เธอย่อมเป็นผู้อันตัดทอนและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมตาม-
 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้.

จิตตานุปัสสนา

กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ ฯ
 อิธะ ภิกขเว ภิกขุ
 สะราคัง वा จิตตัง
 ‘สะราคัง จิตตันติ ปะชานาติ
 วิตะราคัง वा จิตตัง
 ‘วิตะราคัง จิตตันติ ปะชานาติ
 สะโทสัง वा จิตตัง
 ‘สะโทสัง จิตตันติ ปะชานาติ
 วิตะโทสัง वा จิตตัง
 ‘วิตะโทสัง จิตตันติ ปะชานาติ
 สะโมหัง वा จิตตัง
 ‘สะโมหัง จิตตันติ ปะชานาติ
 วิตะโมหัง वा จิตตัง
 ‘วิตะโมหัง จิตตันติ ปะชานาติ
 สังขิตตัง वा จิตตัง
 ‘สังขิตตัง จิตตันติ ปะชานาติ
 วิกขิตตัง वा จิตตัง
 ‘วิกขิตตัง จิตตันติ ปะชานาติ
 มะหัคคะตัง वा จิตตัง
 ‘มะหัคคะตัง จิตตันติ ปะชานาติ
 อะมะหัคคะตัง वा จิตตัง
 ‘อะมะหัคคะตัง จิตตันติ ปะชานาติ
 สะอุตตะรัง वा จิตตัง
 ‘สะอุตตะรัง จิตตันติ ปะชานาติ
 อะนุตตะรัง वा จิตตัง
 ‘อะนุตตะรัง จิตตันติ ปะชานาติ
 สะมาหิตัง वा จิตตัง
 ‘สะมาหิตัง จิตตันติ ปะชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ
 ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 หนึ่ง จิตมีราคะ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”.
 หรือจิตไม่มีราคะ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีราคะ”.
 หรือจิตมีโทสะ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”.
 หรือจิตไม่มีโทสะ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีโทสะ”.
 หรือจิตมีโมหะ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”.
 หรือจิตไม่มีโมหะ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีโมหะ”.
 หรือจิตหดหู่
 ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”.
 หรือจิตฟุ้งซ่าน
 ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”.
 หรือจิตเป็นมหัคคะตะ (คือจิตที่เป็นรูปฌาน อรูปฌาน)
 ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคะตะ”.
 จิตไม่เป็นมหัคคะตะ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคะตะ”.
 หรือจิตเป็นสอฺุตตะระ (คือมีจิตอื่นยิ่งกว่า)
 ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสอฺุตตะระ”.
 หรือจิตเป็นอนนฺุตตะระ (คือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า)
 ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นอนนฺุตตะระ”.
 หรือจิตตั้งมั่น
 ก็รู้ชัดว่า “จิตตั้งมั่น”.

อะระสาหิตัง วา จิตตัง
 ‘อะระสาหิตัง จิตตันทิ ปะชานาติ
 วิมุตตัง วา จิตตัง
 ‘วิมุตตัง จิตตันทิ ปะชานาติ
 อะวิมุตตัง วา จิตตัง
 ‘อะวิมุตตัง จิตตันทิ ปะชานาติ ฯ
 ๐ อิติ อัมมัตตัง วา จิตเต
 จิตตานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิทธา วา จิตเต
 จิตตานุปัสสี วิหะระติ
 อัมมัตตะพะหิทธา วา
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ
 สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา
 จิตตัสุมิง วิหะระติ
 วะยะธัมมานุปัสสี วา
 จิตตัสุมิง วิหะระติ
 สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา
 จิตตัสุมิง วิหะระติ ฯ
 ‘อัทถิ จิตตันทิ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปปัญฐิตา โหติ
 ยาวะเทวะ ญานะมัตตายะ
 ปะภุสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ ฯ

หรือจิตไม่ตั้งมั่น

ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่ตั้งมั่น”.

หรือจิตวิมุตติ (คือหลุดพ้นด้วยตทังควิมุตติ หรือวิกขัมภานวิมุตติ) ก็รู้ชัดว่า “จิตวิมุตติ”.

หรือจิตยังไม่วิมุตติ

ก็รู้ชัดว่า “จิตยังไม่วิมุตติ” ดังนี้.

๐ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต-
เป็นภายในบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต-
เป็นภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต-
ทั้งภายในภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือความเสื่อมไปในจิตบ้าง.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในจิตบ้าง.

ก็หรือสติของเธอในที่ตั้งมั่นอยู่-
ว่า “จิตมีอยู่”

เพียงเพื่อญาณคือความรู้
เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.

เธอย่อมเป็นผู้อันตณหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
ย่อมตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้

ธัมมานุปัสสนา นิวรรณ์ห้า

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ-
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่.

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 ปัญจะสุ นีวะระณสุ ฯ
 กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 ปัญจะสุ นีวะระณสุ ฯ

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ
 ๑) สันตัง วา อัจฉัตตัง กามัจฉันทั้ง
 ‘อัตถิ เม อัจฉัตตัง กามัจฉันโทติ ปะชานาติ
 อะสันตัง วา อัจฉัตตัง กามัจฉันทั้ง
 ‘นัตถิ เม อัจฉัตตัง กามัจฉันโทติ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อะนุปปีนัสสะ กามัจฉันทัสสะ
 อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อุปปีนัสสะ กามัจฉันทัสสะ
 ปะหานัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ ปะหีนัสสะ กามัจฉันทัสสะ
 อายะติง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ
 ๒) สันตัง วา อัจฉัตตัง พุยาปาทั้ง
 ‘อัตถิ เม อัจฉัตตัง พุยาปาโทติ ปะชานาติ
 อะสันตัง วา อัจฉัตตัง พุยาปาทั้ง
 ‘นัตถิ เม อัจฉัตตัง พุยาปาโทติ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อะนุปปีนัสสะ พุยาปาทัสสะ
 อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อุปปีนัสสะ พุยาปาทัสสะ
 ปะหานัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ ปะหีนัสสะ พุยาปาทัสสะ
 อายะติง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ
 ๓) สันตัง วา อัจฉัตตัง ถีนะมิทัง
 ‘อัตถิ เม อัจฉัตตัง ถีนะมิทันติ ปะชานาติ
 อะสันตัง วา อัจฉัตตัง ถีนะมิทัง
 ‘นัตถิ เม อัจฉัตตัง ถีนะมิทันติ ปะชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ นิวรณ์ ๕.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ นิวรณ์ ๕
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 ๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) มีในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “กามฉันทะมีอยู่ ภายในจิตของเรา”.
 หรือเมื่อกามฉันทะไม่มี ภายในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “กามฉันทะไม่มี ภายในจิตของเรา”.
 อนึ่ง กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 กามฉันทะที่ตนละลายแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 ๒) เมื่อพยาบาท (ความขัดเคืองใจ) มีในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “พยาบาทมีอยู่ ภายในจิตของเรา”.
 หรือเมื่อพยาบาทไม่มี ภายในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “พยาบาทไม่มี ภายในจิตของเรา”.
 อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 พยาบาทที่ตนละลายแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 ๓) เมื่อถีนมิทระ (ความท้อแท้) มีในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “ถีนมิทระมีอยู่ ภายในจิตของเรา”.
 หรือเมื่อถีนมิทระไม่มี ภายในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “ถีนมิทระไม่มี ภายในจิตของเรา”.

ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ ถีนะมิทธัสสะ
 อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อุปปันนัสสะ ถีนะมิทธัสสะ
 ปะหัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ ปะหีนัสสะ ถีนะมิทธัสสะ
 อายะติง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ
 ๔) สันตัง วา อัสมัตตัง อุทธัจจะกุกกุจัจัง
 ‘อัตถิ เม อัสมัตตัง อุทธัจจะกุกกุจัจันติ ปะชานาติ
 อะสันตัง วา อัสมัตตัง อุทธัจจะกุกกุจัจัง
 ‘นัตถิ เม อัสมัตตัง อุทธัจจะกุกกุจัจันติ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจัจัสสะ
 อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อุปปันนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจัจัสสะ
 ปะหัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ ปะหีนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจัจัสสะ
 อายะติง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ
 ๕) สันตัง วา อัสมัตตัง วิจิกิจฉัง
 ‘อัตถิ เม อัสมัตตัง วิจิกิจฉาติ ปะชานาติ
 อะสันตัง วา อัสมัตตัง วิจิกิจฉัง
 ‘นัตถิ เม อัสมัตตัง วิจิกิจฉาติ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อะนุปปันนายะ วิจิกิจฉายะ
 อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ อุปปันนายะ วิจิกิจฉายะ
 ปะหัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะถา จะ ปะหีนายะ วิจิกิจฉายะ
 อายะติง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ
 ❀ อิติ อัสมัตตัง วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิทธา วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 อัสมัตตะพะหิทธา วา

หนึ่ง ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 ถีนมิทธะที่ตนละลายแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 ๔) เมื่ออุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) มีในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “อุทธัจจะกุกกุจจะมีอยู่ ภายในจิตของเรา”
 หรือเมื่ออุทธัจจะกุกกุจจะไม่มี ภายในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “อุทธัจจะกุกกุจจะไม่มี ภายในจิตของเรา”
 หนึ่ง อุทธัจจะกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 อุทธัจจะกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 อุทธัจจะกุกกุจจะที่ตนละลายแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไป-
 ได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 ๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความเคลือบแคลงสงสัย) มีในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “วิจิกิจฉามีอยู่ ภายในจิตของเรา”.
 หรือเมื่อวิจิกิจฉาไม่มี ภายในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาไม่มี ภายในจิตของเรา”.
 หนึ่ง วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 วิจิกิจฉาที่ตนละลายแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้-
 โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังนี้.
 ❀ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายในบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 สมะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ
 วะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ
 สมะมุทะยะวะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ ฯ
 ‘อัตถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปฏฐิตา โหติ
 ยาวะทေး ญณะมัตตายะ
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนิสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิญจิ โลก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติฯ
 ปัญจะสุ นีวะระณสุ ฯ

ทั้งภายในภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.
 ก็หรือสติของเธอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-
 ว่า “ธรรมมีอยู่”
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
 เธอย่อมเป็นผู้อันตันทหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือนิวรรณ์ ๕ อย่างนี้แล.

ชั้นห้า

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 ปัญจะสุ อุปาทานักขันเธสุ ฯ
 กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 ปัญจะสุ อุปาทานักขันเธสุ ฯ
 อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ
 อิติ รูปัง อิติ รูปัสสะ สะมุทะโย
 อิติ รูปัสสะ อัตถังคะโม
 อิติ เวทะนา อิติ เวทะนายะ สะมุทะโย
 อิติ เวทะนายะ อัตถังคะโม
 อิติ สัญญา อิติ สัญญายะ สะมุทะโย
 อิติ สัญญายะ อัตถังคะโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ อุปาทานชั้น ๕.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ อุปาทานชั้น ๕.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (พิจารณาว่า)
 อย่างนี้ รูป (สิ่งที่ทรุฑโทรม), อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของรูป
 อย่างนี้ ความดับไปของรูป
 อย่างนี้ เวทนา (ความเสวยอารมณ์), อย่างนี้ ความเกิดขึ้น-
 ของเวทนา, อย่างนี้ ความดับไปของเวทนา
 อย่างนี้ สัญญา (ความจำ), อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของสัญญา
 อย่างนี้ ความดับไปของสัญญา

อิติ สังขาร อิติ สังขารานัง สะมุทโย
 อิติ สังขารานัง อัตถังคะโม
 อิติ วิญญาณัง อิติ วิญญาณัสสะ สะมุทโย
 อิติ วิญญาณัสสะ อัตถังคะโมติ
 ❀ อิติ อัจฉัตตัง วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิตธา วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 อัจฉัตตะพะหิตธา วา
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 สะมุทยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ
 วะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ
 สะมุทยะวะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ ฯ
 ‘อัทถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปฺภูลิตา โหติ
 ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ
 ปะภุสสะติมัตตายะ ฯ
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิญฺจ โลก อุกาทิยะติ ฯ
 เอวัมปิ โข ภิกขเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ
 ปัญจะสุ อุกาทานักขันเธสุ ฯ

อย่างนี้ สังขาร (สภาพปรุงแต่ง), อย่างนี้ ความเกิดขึ้น-
 ของสังขาร, อย่างนี้ ความดับไปของสังขาร

อย่างนี้ วิญญาณ (รู้แจ้ง), อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของ-
 วิญญาณ, อย่างนี้ ความดับไปของวิญญาณ ดังนี้.

❀ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายในบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา-
 คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา-
 คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา-
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.
 ก็หรือสติของเธอในที่ตั้งมั่นอยู่-
 ว่า “ธรรมมีอยู่”

เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.

เธอย่อมเป็นผู้อันตัดหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ อุกาทานขันธ ๕ อย่างนี้แล.

อายุตนะหก

ปุณะ จะปะรัง ภิกขเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 ฉะสุ อัจฉัตติกะพาหิเรสุ อายะตะเนสุ ฯ
 กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ อายุตนะภายในภายนอก อย่างละ ๖.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 ฉะสุ อัจฉัตตติกะพาหิเรสุ อาเยตะเนสุ ฯ
 อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ
 จักขุญจะ ปะชานาติ รูเป จะ ปะชานาติ
 [๐ ยัญจะ ตะทุภะยัง ปะฏิจจะ อุปปัชเชติ
 สัญญุชชะนัง ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะธา จะ อะนุปปีนัสสะ สัญญุชชะนัสสะ
 อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะธา จะ อุปปีนัสสะ สัญญุชชะนัสสะ
 ปะหานัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ
 ยะธา จะ ปะหีนัสสะ สัญญุชชะนัสสะ อาเยติง
 อะนุอุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ]
 โสตัญจะ ปะชานาติ สัทเท จะ ปะชานาติ
 [๐ ยัญจะ...]
 มานัญจะ ปะชานาติ คันเธ จะ ปะชานาติ
 [๐ ยัญจะ...]
 ชิวหัญจะ ปะชานาติ ระเส จะ ปะชานาติ
 [๐ ยัญจะ...]
 กายัญจะ ปะชานาติ โผฏฐัพพะ จะ ปะชานาติ
 [๐ ยัญจะ...]
 มะนัญจะ ปะชานาติ อัมเม จะ ปะชานาติ
 [๐ ยัญจะ...]
 ❀ อิติ อัจฉัตตัง วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิทธา วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 อัจฉัตตะพะหิทธา วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 สะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ
 วะยะอัมมานุปัสสี วา

ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ อายตนะภายในภายนอกอย่างละ ๖.
 ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 ย่อมรู้ชัดตาด้วย ย่อมรู้ชัดรูปด้วย
 [๐ หนึ่ง สังโยชน์ (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาคัย-
 ตาและรูป ทั้ง ๒ นั้นอันใด ย่อมรู้ชัดอันนั้นด้วย
 หนึ่ง ความที่สังโยชน์ อันยังไม่เกิดขึ้น-
 ย่อมเกิดขึ้นได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
 หนึ่ง ความที่สังโยชน์ ที่เกิดขึ้นแล้ว-
 จะละเสียได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
 หนึ่ง ความที่สังโยชน์ อันตนละเสียแล้ว จะไม่เกิดขึ้น-
 ต่อไปได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.]
 ย่อมรู้ชัดหูด้วย ย่อมรู้ชัดเสียงด้วย
 [๐ ..]
 ย่อมรู้ชัดจมูกด้วย ย่อมรู้ชัดกลิ่นด้วย
 [๐ ..]
 ย่อมรู้ชัดลิ้นด้วย ย่อมรู้ชัดรสด้วย
 [๐ ..]
 ย่อมรู้ชัดกายด้วย ย่อมรู้ชัดโผฏฐัพพะด้วย
 [๐ ..] (สิ่งที่พึงถูกต้องด้วยกาย)
 ย่อมรู้ชัดใจด้วย ย่อมรู้ชัดธรรมารมณ์ด้วย
 [๐ ..] (สิ่งที่พึงรู้ได้ด้วยใจ)
 ❀ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายในบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-

อัมเมสุ วิหะระติ
 สมะมุทะยะวะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ ฯ
 ‘อัตถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปฺภวจิตฺตา โหติ
 ยาวะเทวะ ญานะมะตฺตตายะ
 ปะภูิสสะติมตฺตตายะ ฯ
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อุปาทียะติ ฯ
 เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ
 นะสุ อัสสมัตตติกะพาหิเรสุ อายะตะเนสุ ฯ

คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.
 ก็หรือสติของเธอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-
 ว่า “ธรรมมีอยู่”
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
 เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ อายตนะภายในภายนอก ๖ อย่างนี้แล.

โพชฌงค์เจ็ด

ปุณะ จะปะรังฺ ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 สัตตะสุ โพชฌังคสุ ฯ
 กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 สัตตะสุ โพชฌังคสุ ฯ
 อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ
 [๕] สันตัง วา อัสสมัตตัง สะติสम्मโพชฌังคัง
 ‘อัตถิ เม อัสสมัตตัง สะติสम्मโพชฌังคโคติ ปะชานาติ
 อะสันตัง วา อัสสมัตตัง สะติสम्मโพชฌังคัง
 ‘นัตถิ เม อัสสมัตตัง สะติสम्मโพชฌังคโคติ ปะชานาติ
 ยะธา จะ อะนุปปันนัสสะ สะติสम्मโพชฌังคัสสะ
 อุปปาโท โหติ ตัญญะจะ ปะชานาติ
 ยะธา จะ อุปปันนัสสะ สะติสम्मโพชฌังคัสสะ
 ภาวะนาปาริปุริ โหติ ตัญญะจะ ปะชานาติ ฯ]
 [๕] อัมมะวิจยะ/ วิริยะ/ ปีติ/
 ปัสสัทธิ/ สะมาธิ/ อุเปกขา]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือโพชฌงค์ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ ๗ อย่าง).
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ โพชฌงค์ ๗.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 [๕] เมื่อสติสम्मโพชฌงค์ มีในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “สติสम्मโพชฌงค์ มีในจิตของเรา”
 หรือเมื่อสติสम्मโพชฌงค์ ไม่มีในจิต
 ย่อมรู้ชัดว่า “สติสम्मโพชฌงค์ ไม่มีในจิตของเรา”
 อนึ่ง ความที่สติสम्मโพชฌงค์ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อม-
 เกิดขึ้นได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 อนึ่ง สติสम्मโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญ-
 บริบูรณ์ได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.
 [๕] ความเลือกเห็นธรรม/ ความเพียร/ ความปลื้มใจ/
 ความสงบกายสงบจิต /สมาธิ/ ความที่จิตเป็นกลาง]

❖ อิติ อัจฉัตตัง วา อัมเมสุ
อัมมานุปัสสี วิหะระติ
พะหิทธา วา อัมเมสุ
อัมมานุปัสสี วิหะระติ
อัจฉัตตะพะหิทธา วา
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
สะมุททะยะอัมมานุปัสสี วา
อัมเมสุ วิหะระติ
วะยะอัมมานุปัสสี วา
อัมเมสุ วิหะระติ
สะมุททะยะวะยะอัมมานุปัสสี วา
อัมเมสุ วิหะระติ ฯ
‘อัตถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ
สะติ ปัจจุปปัญญิตา โหติ
ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ
ปะภุสสะติมัตตายะ ฯ
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ
นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อูปาทิยะติ ฯ
เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ
สัตตะสุ โปชณฺงเคสุ ฯ

❖ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
เป็นภายในบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
เป็นภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
ทั้งภายในภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.
ก็หรือสติของเธอในที่ตั้งมั่นอยู่-
ว่า “ธรรมมีอยู่”
เพียงเพื่อญาณคือความรู้
เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
เธอย่อมเป็นผู้อันตถตาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
คือ โปชณฺงคฺ ๗ อย่างนี้แล.

อริยสัจสี่ ทุกข์

ปุณฺเจะ ประรัง ภิกขะเว ภิกขุ
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
จะตฺตฺสุ อะริยะสัจเจสุ ฯ
กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
จะตฺตฺสุ อะริยะสัจเจสุ ฯ
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ
ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
คือ อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ๔.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ
ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
คือ อริยสัจ ๔.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

‘อิทัง ทุกขันติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ
 ‘อะยัง ทุกชะสะมุทโยติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ
 ‘อะยัง ทุกชะนิโรธติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ
 ‘อะยัง ทุกชะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทาติ
 ยะถาภูตัง ปะชานาติ

กะตะมัญจะ ภิกขะเว
 ทุกขัง อะริยะสัจจัง ฯ
 ชาตีปี ทุกขา ชะราปี ทุกขา มะระณัมปี ทุกขัง
 โสกะปะริทเวหะทุกชะ
 โทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา
 อัมปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข
 ปีเยหิ วิปะโยโค ทุกโข
 ยัมปิจจันถะ นะ ละภะติ ตัมปี ทุกขัง
 สังขิตเตนะ ปญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา ฯ

กะตะมา จะ ภิกขะเว ชาตี ฯ
 ยา เตสัง เตสัง สัตตานัง
 ตัมหิ ตัมหิ สัตตะนิกาเย
 ชาตี สญฺชาตี โอกกันติ
 นิพพัตติ อะภินิพพัตติ
 ขันธานัง ปาตุกาโว
 อายะตะนานัง ปะฏิลาโภ
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ชาตี ฯ

กะตะมา จะ ภิกขะเว ชะรา ฯ
 ยา เตสัง เตสัง สัตตานัง
 ตัมหิ ตัมหิ สัตตะนิกาเย
 ชะรา ชีระณะตา ชัมมทิจจันถะ ปาลีจจันถะ
 วะลิตะจะตา आयุโน สังหานิ
 อินทริยานัง ปะริปาโก
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ชะรา ฯ

กะตะมัญจะ ภิกขะเว มะระณัง ฯ
 ยา เตสัง เตสัง สัตตานัง

ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ ทุกข์”
 “นี่ ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)”
 “นี่ ทุกข์นิโรธ (ธรรมที่ดับทุกข์)”
 “นี่ ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา
 (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมที่ดับทุกข์).”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า?
 คือ ทุกข์อริยสัจ

แม้ชาติก็เป็นทุกข์แม้ชราก็เป็นทุกข์แม้มรณะก็เป็นทุกข์
 แม้โสกะ ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ และความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์
 ความประสบกับสัตว์ สังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์
 ความพลัดพรากจากสัตว์ สังขาร ซึ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์
 ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น แม้นั้นก็เป็นทุกข์
 ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชาตี เป็นอย่างไรเล่า?

ในหมู่มสัตว์นั้นๆ-

ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด

ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง

การบังเกิด การบังเกิดจำเพาะ

การปรากฏขึ้นแห่งขันธ์

การได้อายตนะครบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่าชาตี.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชะรา เป็นอย่างไรเล่า?

ในหมู่มสัตว์นั้นๆ-

ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด

ความแก่ ความคร่ำคร่า ความที่พันหลุด ผมหงอก

ความที่หนังหดเหี่ยวเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ

ความแก่ห่อหุ้มแห่งอินทรี

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ชะรา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรณะ เป็นอย่างไรเล่า?

จากหมู่มสัตว์นั้นๆ-

ตัมหา ตัมหา สัตตะนิคายา
 จุติ จะวะนะตา เกโท อันตะระธานัง
 มัจจุ มะระณัง กาละกิริยา
 ชั้นธานัง เกโท
 กะเพวะรัสสะ นิกเขโป
 ชีวิตินทริยัสสะ อุปัจเฉโท
 อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว มะระณัง ฯ
 กะตะโม จะ ภิกขะเว โสโก ฯ
 โย โข ภิกขะเว
 อัญญะตะรัญญะตะเรนะ พุยะสะเนนะ
 สมะนัณนาคะตัสสะ อัญญะตะรัญญะตะเรนะ
 ทุกขะธัมเมนะ ผุฏฐัสสะ
 โสโก โสจะนา โสจิตัตตัง
 อันโตโสโก อันโตปะริโสโก
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว โสโก ฯ
 กะตะโม จะ ภิกขะเว ปะริเทโว ฯ
 โย โข ภิกขะเว
 อัญญะตะรัญญะตะเรนะ พุยะสะเนนะ
 สมะนัณนาคะตัสสะ อัญญะตะรัญญะตะเรนะ
 ทุกขะธัมเมนะ ผุฏฐัสสะ
 อาเทโว ปะริเทโว อาเทวะนา
 ปะริเทวะนา อาเทวิตัตตัง ปะริเทวิตัตตัง
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ปะริเทโว ฯ
 กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขัง ฯ
 ยัง โข ภิกขะเว
 กายิกัง ทุกขัง กายิกัง อะสาตัง
 กายะสัมผัสสะขัง ทุกขัง อะสาตัง เวทะยิตัง
 อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขัง ฯ
 กะตะมัญจะ ภิกขะเว โทมะนัสสัง ฯ
 ยัง โข ภิกขะเว
 เจตะสิกัง ทุกขัง เจตะสิกัง อะสาตัง
 เจโตสัมผัสสะขัง ทุกขัง อะสาตัง เวทะยิตัง
 อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว โทมะนัสสัง ฯ

ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด
 การจุติ การเคลื่อนไป การแตกทำลาย การหายไป
 มฤตยู ความตาย การทำกาละ
 การแตกแห่งชั้น
 การทอดทิ้งซากศพไว้
 การขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า มรณะ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โสกะ (ความแห้งใจ)-
 เป็นอย่างไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง-
 หรือผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่ง-
 มาถูกต้องแล้ว อันใดเล่า
 ความโศก ความเศร้าใจ ความแห้งใจ
 ความผากภายใน ความโศกภายในของสัตว์
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า โสกะ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปรีเทวะ (ความรำไรรำพัน)-
 เป็นอย่างไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง-
 หรือผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่ง-
 มาถูกต้องแล้ว อันใดเล่า
 ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ
 กิริยาที่รำไรรำพัน ความที่สัตว์คร่ำครวญ รำไรรำพัน
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ปรีเทวะ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกข์ (ความไม่สบายกาย)-
 เป็นอย่างไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 ความทุกข์ทางกาย ความไม่สบายนดีทางกาย
 เวทนาไม่สบายนดีเป็นทุกข์เกิดแต่สัมผัสทางกาย อันใดเล่า
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ทุกข์.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทมนัส (ความเลี้ยวใจ)-
 เป็นอย่างไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 ความทุกข์ทางใจ ความไม่สบายนดีทางใจ
 เวทนาไม่สบายนดีเป็นทุกข์เกิดแต่สัมผัสทางใจ อันใดเล่า
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า โทมนัส.

กตะโม จะ ภิกขเว อุปายาส ๑
 โย โข ภิกขเว
 อัญญะตะรัญญะตะเรนะ พุยะสะเนนะ
 สมะนัณนาคะตัสสะ อัญญะตะรัญญะตะเรนะ
 ทุกชะธัมเมนะ ผุฏฐัสสะ
 อายาส อุปายาส
 อายาสิตัตตัง อุปายาสิตัตตัง
 อะยัง วุจจะติ ภิกขเว อุปายาส ๑

กตะโม จะ ภิกขเว
 อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ๑
 อิธะ ภิกขเว
 ยัสสะ เต โหนติ
 อะนิฏฐา อะกันตา อะมะนาปา
 รุปา สัททา คันธา ระสา โผฏฐัพพา
 เย วา ปะนัสสะ เต โหนติ
 อะนัตตะกามา อะหิตะกามา
 อะผาสูกามา อะโยคักขะมะกามา
 ยา เตหิ สังคะติ สะมาคะโม
 สะโมธานัง มิสสีภาโว
 อะยัง วุจจะติ ภิกขเว
 อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ๑

กตะโม จะ ภิกขเว
 ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข ๑
 อิธะ ภิกขเว
 ยัสสะ เต โหนติ
 อิฏฐา กันตา มะนาปา
 รุปา สัททา คันธา ระสา โผฏฐัพพา
 เย วา ปะนัสสะ เต โหนติ
 อัตตะกามา หิตะกามา
 ผาสูกามา โยคักขะมะกามา
 มาตา วา ปิตา วา ภاتا วา ภาคินี วา
 มิตตา วา อะมัจจา วา ญาติสาลิหิตา วา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุปายาส (ความคับแค้นใจ)-
 เป็นอย่างไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง-
 หรือผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่ง-
 มาถูกต้องแล้ว อันใดเล่า
 ความรันทด ความคับแค้นใจ
 ความที่สัตรัทรันทด ความที่สัตรัศับแค้นใจ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า อุปายาส.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความประสบสัตรั สังขาร-
 ซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า?
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 อารมณ์เหล่าใดในโลกนี้-
 ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ปลื้มใจ
 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ย่อมมีแก่ผู้นั้น
 อหนึ่ง หรือชนเหล่าใด-
 เป็นผู้ไม่หวังประโยชน์ เป็นผู้ไม่หวังความเจริญ เป็นผู้ไม่หวัง-
 ความสุข เป็นผู้ไม่หวังความสงบปลอดภัย ต่อบุคคลนั้น
 การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม
 การระคนด้วยอารมณ์และสัตรัเหล่านั้น อันใด
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความประสบกับ-
 สัตรั สังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพลัดพรากจากสัตรั-
 สังขาร ซึ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า?
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 อารมณ์เหล่าใดในโลกนี้-
 ซึ่งเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ปลื้มใจ คือ
 รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ย่อมมีแก่ผู้นั้น.
 อหนึ่ง หรือชนเหล่าใด-
 เป็นผู้หวังประโยชน์ เป็นผู้หวังความเจริญ เป็นผู้หวัง-
 ความสุข เป็นผู้หวังความสงบปลอดภัย ต่อบุคคลนั้น
 คือ มารดาบิดา พี่ชายน้องชาย พี่หญิงน้องหญิง
 มิตร เพื่อน หรือญาติสาโลหิต,

ยา เตหิ อะสังคะติ อะสะมาคะโม
 อะสะโมธานัง อะมิสสีภาโว
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว
 ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ฯ

กะตะมัญจะ ภิกขะเว
 ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขังฯ
 [☸ ชาติธัมมานัง ภิกขะเว สัตตานัง
 เอวัง อิจฉา อุปปีชชะติ
 ‘อะโห วะตะ มะยัง นะ ชาติธัมมา อัสสามะ
 นะ จะ วะตะ โน ชาติ อาคัจเฉยยาติ *
 นะ โข ปะเนตัง อิจฉายะ ปัตตัพพัง
 อิทัมปิ ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง ฯ]

[☸ ชะรา/ พุยาธิ/ มะระณะ/
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสะ]

* พุยาธิ อาคัจเฉยยุนติ

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา อาคัจเฉยยุนติ

กะตะเม จะ ภิกขะเว
 สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขาฯ
 เสยยะถิทัง : รูปุปาทานักขันโธ
 เวทนะรูปาทานักขันโธ สัญญูปาทานักขันโธ
 สังขารูปาทานักขันโธ วิญญาณูปาทานักขันโธ
 อิเม วุจจันติ ภิกขะเว
 สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา ฯ
 อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว
 ทุกขัง อะริยะสัจจัง ฯ

การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม
 การไม่ระคนกับด้วยอารมณ์และสัตว์เหล่านั้น อันใด
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า
 ความพลัดพรากจากสัตว์ สังขารซึ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การต้องการสิ่งที่ไม่สามารถจะ
 เอาได้ ก็เป็นทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า?

☸ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหล่าสัตว์ ที่มีความเกิด-
เป็นธรรมดา มีความปรารถนาอย่างนี้ว่า
 “โอหนอ ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีความเกิดเป็นธรรมดาเกิด
 อன்றี้ ขอความเกิดอย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนอ” ดังนี้
 ชื่อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนาโดยแท้
 แม้ชื่อนี้ก็ชื่อว่า การไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา ก็เป็นทุกข์.

[☸ ความแก่/ ความเจ็บไข้/ ความตาย/
ความโศก-ความรำไรรำพัน-ความไม่สบายกาย-
ความไม่สบายใจ-ความคับแค้นใจ]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 โดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า?
 นี้คือ : อุปาทานชั้น คือ รูป,
 อุปาทานชั้น คือ เวทนา, อุปาทานชั้น คือ สัญญา,
 อุปาทานชั้น คือ สังขาร, อุปาทานชั้น คือ วิญญาณ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เราเรียกว่า
 โดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า
 อริยสัจ คือ ทุกข์.

ทุกขสมุทัย

กะตะมัญจะ ภิกขะเว
 ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า?
 อริยสัจ คือ ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)?

ยายัง ตัณหา

โปโนพกะวิกา นันทิราคะสะหะคะตา

ตัตตระตัตตราภินันทินิ เสยยะถิทัง :

กามะตัณหา ภาวะตัณหา วิภาวะตัณหา ฯ

สา โข ปะเนสา ภิกขะเว ตัณหา

กัตถะ อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ

กัตถะ นิวิสะมานา นิวิสะติ ฯ

ยัง โลกะ ปิยะรูปร่าง สาทะรูปร่าง

เอตถะเสสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ

เอตถะ นิวิสะมานา นิวิสะติ ฯ

ภิกขุจะ โลกะ ปิยะรูปร่าง สาทะรูปร่าง ฯ

๑) จักขุ โลกะ [โสตั้ง/ ฆานัง/ ชิวหา/
กาโย/ มะโน]

[☺ ปิยะรูปร่าง สาทะรูปร่าง

เอตถะเสสา ตัณหา อุปปัชชะมานา อุปปัชชะติ

เอตถะ นิวิสะมานา นิวิสะติ ฯ]

๒) รูปร่าง โลกะ [สัททา/ คันธะ/ ระสา/
โผฏฐัพพะ/ อัมมะ] [☺]

๓) จักขุวิญญาณัง โลกะ [โสตะ/ ฆานะ/
ชิวหา/ กายะ/ มะโน] [☺]

๔) จักขุสัมผัสโส โลกะ ” [☺]

๕) จักขุสัมผัสสะชา เวทะนา โลกะ ” [☺]

๖) รูปะสัณญา โลกะ [สัททะ/ คันธะ/
ระสะ/ โผฏฐัพพะ/ อัมมะ] [☺]

๗) รูปะสัณเฑตะนา โลกะ ” [☺]

๘) รูปะตัณหา โลกะ ” [☺]

๙) รูปะวัตถ์โก โลกะ ” [☺]

๑๐) รูปะวิจาร์ โลกะ ” [☺]

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว

ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง ฯ

ตัณหา (ความทะยานอยาก) นี้อันใด

เป็นเหตุไปเกิดในภพใหม่ เป็นไปกับความเพลนกำหนด

ด้วยอำนาจแห่งความเพลนเพลนยิ่งในอารมณ์นั้นๆ คือ:

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหาที่นั่นนั่นแล

เมื่อจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้ในที่ไหน?

เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ได้ในที่ไหน?

ที่ใด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก

ตัณหาที่นั่น เมื่อจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้ที่นั่น.

เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ได้ที่นั่น.

ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก?

ตา/ หู/ จมูก/ ลิ้น/ กาย/ ใจ

[☺ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก

ตัณหาที่นั่น เมื่อจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นที่นั่น.

เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น.]

รูป/ เสียง/ กลิ่น/ รส/

โผฏฐัพพะ/ ธรรมารมณฺ์ [☺]

การเห็น/ การได้ยิน/ การได้กลิ่น/ การรู้รส/

การรู้สิ่งต้องกาย/ การรู้เรื่องในใจ [☺]

สัมผัสทาง ตา/ หู/ จมูก/ ลิ้น/ กาย/ ใจ [☺]

เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา ” [☺]

ความจำได้หมายรู้ใน รูป/ เสียง/ กลิ่น/

รส/ โผฏฐัพพะ/ ธรรมารมณฺ์ [☺]

ความจงใจใน รูป ” [☺]

ความอยากใน รูป ” [☺]

ความตรึกใน รูป ” [☺]

ความตรองใน รูป ” [☺]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า-

อริยสัจ คือ ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์).

ทุกขนิโรธ

กะตะมัญจะ ภิกขเว
 ทุกขนิโรธ อริยะสังจัจ ๑
 โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรธ
 จาโค ปะฏินิสัคโค มุตติ อนะลาโย ๑

สา โข ปะเนสา ภิกขเว ตัณหา
 กัตถะ ปะหิยะมานา ปะหิยะติ
 กัตถะ นิรุชณะมานา นิรุชณะติ ๑
 ยัง โลเก ปิยะรูปร่าง สาทะรูปร่าง
 เอตถะสา ตัณหา ปะหิยะมานา ปะหิยะติ
 เอตถะ นิรุชณะมานา นิรุชณะติ ๑
 ภิกขเว โลเก ปิยะรูปร่าง สาทะรูปร่าง ๑

๑) จักขุ โลเก [โสตั้ง/ ฆานัง/ ชิวหา/
กาโย/ มะโน]

[☼ ปิยะรูปร่าง สาทะรูปร่าง
 เอตถะสา ตัณหา ปะหิยะมานา ปะหิยะติ
 เอตถะ นิรุชณะมานา นิรุชณะติ ๑]

๒) รูปา โลเก [สัททา/ คันธา/ รัสสา/
โผฏฐัพพา/ อัมมา] [☼]

๓) จักขุวิญญาณัง โลเก [โสตะ/ ฆานะ/
ชิวหา/ กายะ/ มะโน] [☼]

๔) จักขุสัมผัสโส โลเก " [☼]

๕) จักขุสัมผัสสะชา เวทนา โลเก " [☼]

๖) รูปะสัณญา โลเก [สัททะ/ คันธะ/
ระสะ/ โผฏฐัพพะ/ อัมมะ] [☼]

๗) รูปะสัณเจตนะ โลเก " [☼]

๘) รูปะตัณหา โลเก " [☼]

๙) รูปะวิตักโก โลเก " [☼]

๑๐) รูปะวิจาร์ โลเก " [☼]

อิทัง วุจจะติ ภิกขเว
 ทุกขนิโรธ อริยะสังจัจ ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า?
 อริยะสังจัจ คือ ทุกขนิโรธ (ธรรมที่ดับทุกข์)
 ความสำรอก ความดับโดยไม่มีเหลือ ความสละ
 ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัยในตัณหา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหาที่นั่นนั่นแล
 เมื่อจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่ไหน?
 เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปได้ในที่ไหน?

ที่ใด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก
 ตัณหาที่นั่น เมื่อจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่นั่น.
 เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปได้ในที่นั่น.

ก็จะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก?
 ตา/ หู/ จมูก/ ลิ้น/ กาย/ ใจ

[☼ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก
 ตัณหาที่นั่น เมื่อจะละเสีย ย่อมละเสียที่นั่น.
 เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปที่นั่น.]

รูป/ เสียง/ กลิ่น/ รส/
โผฏฐัพพะ/ ธรรมารมณ [☼]

การเห็น/ การได้ยิน/ การได้กลิ่น/ การรู้รส/
การรู้สิ่งต้องกาย/ การรู้เรื่องในใจ [☼]

สัมผัสทาง ตา/ หู/ จมูก/ ลิ้น/ กาย/ ใจ [☼]

เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา " [☼]

ความจำได้หมายรู้ใน รูป/ เสียง/ กลิ่น/
รส/ โผฏฐัพพะ/ ธรรมารมณ [☼]

ความจงใจใน รูป " [☼]

ความอยากใน รูป " [☼]

ความตรึกใน รูป " [☼]

ความตรองใน รูป " [☼]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า-
 อริยะสังจัจ คือ ทุกขนิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์).

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

กะตะมัญจะ ภิกขะเว
 ทุกขะนิโรธะคามินี
 ปะฏิปะทา อะริยะสังัจจ ๑
 อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञังคิโก มัคโค
 เสยยะถิทัง: สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो
 สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว
 สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ ๑
 กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ ๑
 ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง
 ทุกขะสะมุททะเย ญาณัง
 ทุกขะนิโรธ ญาณัง
 ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ ๑
 กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो ๑
 เนกขัมมะสังกัปปो
 อัပ္พาปาทะสังกัปปो
 อะวิหิงสาสังกัปปो
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो ๑
 กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา ๑
 มุสาวาทา เวระมะณี
 ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี
 ฬะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี
 สัมผัสปะลาปา เวระมะณี
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา ๑
 กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต ๑
 ปาณาติปาตา เวระมะณี
 อะทินนาทานา เวระมะณี
 กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า?
 อริยสังข์ คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
 (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์)
 ทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แล
 ทางนี้ คือ: ความเห็นชอบ ความดำริชอบ
การเจรจาชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ
ความพยายามชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งจิตมั่นชอบ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิความเห็นชอบเป็นอย่างไร
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์
 ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์
 ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับทุกข์
 ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาทิฐิ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)-
 เป็นอย่างไร? ความดำริในการออกจากกาม
 ความดำริในความไม่พยายาบาท
 ความดำริในการไม่เบียดเบียน
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ)-
 เป็นอย่างไร? การเว้นจากการกล่าวเท็จ
 การเว้นจากวาจาส่อเสียด
 การเว้นจากวาจาหยาบ
 การเว้นจากการเจรจาเพื่อเจ้อ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาวาจา.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)-
 เป็นอย่างไร? การเว้นจากการฆ่าสัตว์
 การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
 การเว้นจากความประพฤตินิโคตติในกาม
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมากัมมันตะ.

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาอาชีโว ฯ
 อธิระ ภิกขเว อะริยะสวาทโก
 มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย
 สัมมาอาชีเวนนะ ชีวิกัง กัปปเปติ
 อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาอาชีโว ฯ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาวายาโม ฯ
 อธิระ ภิกขเว ภิกขุ
 อะนุปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง
 ธัมมานัง อะนุปปาทาเย
 ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ
 วีริยัง อาระกะติ
 จิตตัง ปัคคัณหติ ปะทะหะติ

อุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง
 ธัมมานัง ปะหานาเย
 ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ
 วีริยัง อาระกะติ
 จิตตัง ปัคคัณหติ ปะทะหะติ

อะนุปปีนนานัง กุสะลานัง
 ธัมมานัง อุปปาทาเย
 ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ
 วีริยัง อาระกะติ
 จิตตัง ปัคคัณหติ ปะทะหะติ

อุปปันนานัง กุสะลานัง
 ธัมมานัง วิทิตยา อะสัมโมสาเย
 ภิกขุภาวายะ เวปุลลาเย
 ภาวะนaye ปาปริงยา
 ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ
 วีริยัง อาระกะติ
 จิตตัง ปัคคัณหติ ปะทะหะติ ฯ

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม ฯ
 กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ ฯ
 อธิระ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) เป็นอย่างไร? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระอริยสาวก-
 ในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย
 ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาอาชีวะ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ)
 เป็นอย่างไร? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เพื่อจะยังกุศลธรรม อันเป็นบาป ที่ยังไม่เกิด-
 ไม่ให้เกิดขึ้น,

ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด, ย่อมพยายาม
 ย่อมปรารถนาคความเพียร,
 ย่อมระครองตั้งจิตไว้.

เพื่อจะละอกุศลธรรม-
 อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว,
 ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด, ย่อมพยายาม
 ย่อมปรารถนาคความเพียร,
 ย่อมระครองตั้งจิตไว้.

เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด-
 ให้เกิดขึ้น,

ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด, ย่อมพยายาม
 ย่อมปรารถนาคความเพียร,
 ย่อมระครองตั้งจิตไว้.

เพื่อความตั้งอยู่ เพื่อความไม่เลอะเลือน-
 เพื่อความงอกงามยิ่งขึ้น เพื่อความไพบุลย์-
 เพื่อความเจริญ เพื่อความเต็มรอบ-
 แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว,
 ย่อมยังความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม
 ย่อมปรารถนาคความเพียร,
 ย่อมระครองตั้งจิตไว้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาวายามะ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติ (ความระลึกชอบ)-
 เป็นอย่างไร? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ
 อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา
 วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง
 เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ
 อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา
 วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ
 อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา
 วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง
 ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ
 อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา
 วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง ฯ
 อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ ฯ
 กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสะมาธิ ฯ
 อีธะ ภิกขเว ภิกขุ
 วิวิจจะวะ กาเมหิ
 วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ
 สะวัตักกัง สะวิจารณ์ัง วิเวกะชัง ปัตติสุขัง
 ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ
 วัตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา
 อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง
 เจตะโส เอโกทิภาวัง
 อะวัตักกัง อะวิจารณ์ัง สะมาธิชัง ปัตติสุขัง
 ทุตติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ
 ปัตติยา จะ วิจารณ์ัง อุเปกขะโก จะ วิหะระติ
 สะโต จะ สัมปะชาโน
 สุขัญจะ กาเยนะ ปะฐิสังเวเทติ
 ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ
 ‘อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารีติ
 ตะตติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่
 มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
 ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้
 ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
 มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
 ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้
 ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่
 มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
 ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้
 ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่
 มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
 ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาสะติ .
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสะมาธิ (ความตั้งจิตมั่นชอบ)-
 เป็นอย่างไร? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย (กามฉันทะนิวรรณ์)
 สงัดแล้วจากกรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย (นิวรรณ์ที่เหลือ)
 ประกอบด้วยวิตก วิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก
 เข้าถึงปฐมฌานแล้วแลอยู่ .

เพราะความที่วิตกและวิจารณ์ะงบลง

เป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจภายใน

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอก ผุดมีขึ้น.

ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ แต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ

เข้าถึงทุติยฌานแล้วแลอยู่.

อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา
 มีสติ และสัมปชัญญะ

และเสวยความสุขอยู่ด้วยนามกาย

ชนิดที่พระอรียเจ้าทั้งหลายย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า

“เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปกติสุข” ดังนี้

เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่.

สุขัสสะ จะ ปะหานา
 ทุกข์ัสสะ จะ ปะหานา
 ปุพเพวะ โสมนัสสะ-
 โทมนัสสานัง อตถังคะมา
 อะทุกขะมะสุขัง
 อุเปกขาสะติปาริสุทธิง
 จะตตถัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติฯ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ ฯ
 อิถัง วุจจะติ ภิกขะเว
 ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ฯ

❁ อิติ อัจฉัตตัง วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 พะหิตธา วา อัมเมสุ
 อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 อัจฉัตตะพะหิตธา วา
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ
 สะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ
 วะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ
 สะมุทะยะวะยะอัมมานุปัสสี วา
 อัมเมสุ วิหะระติ ฯ
 ‘อตถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ
 สะติ ปัจจุปปัญฐิตา โหติ
 ยาวะเทวะ ญานะมะตตตายะ
 ปะภูิสสะติมัตตตายะ ฯ
 อะนิสสิโต จะ วิหะระติ
 นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ
 เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ
 จะตฺตุส อะริยะสัจจเสุ ฯ

เพราะละสุขเสียได้
 และเพราะละทุกข์เสียได้
 เพราะความที่โสมนัสและ-
 โทมนัสทั้งสอง ในกาลก่อน อัสตงค์ดับไป
 ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข
 มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา
 เข้าถึงจุดตถฌานแล้วแลอยู่.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า
 อริยสัจ คือ ทุกขะนิโรธคามินีปฏิปทา ดังนี้

❁ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายในบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 เป็นภายนอกบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.
 ก็หรือสติของเธอในที่ตั้งมั่นอยู่-
 ว่า “ธรรมมีอยู่”.
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
 เธอย่อมเป็นผู้อันตันทหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.
 ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
 คือ อริยสัจทั้งสิ้น อย่างนี้แล.

อานิสงส์ การเจริญสติปัฏฐาน

โย หิ โภจิกิ ภิกขะเว อิเม จัตตาโร สะติปัฏฐานเ
 เอวัง ภาเวยยะ สัตตะ วัสสานิ
 ตัสสะ ทูวินนัง ณะลาณัง
 อัญญะตะรัง ณะลัง ปาฏิกังขัง
 ทิฏฐุ วัระ อัมเม อัญญา
 สะติ วา อุปาทิสเสเส อะนาคามิตา ฯ

ติฏฐันตุ ภิกขะเว สัตตะ วัสสานิ ฯ
 โย หิ โภจิกิ ภิกขะเว อิเม จัตตาโร สะติปัฏฐานเ
 เอวัง ภาเวยยะ ณะ วัสสานิ/ ปัญจะ วัสสานิ/
 จัตตาริ วัสสานิ/ ตีณิ วัสสานิ/
 เทว วัสสานิ/ เอกัง วัสสัง

ติฏฐะตุ ภิกขะเว เอกัง วัสสัง ฯ
 โย หิ โภจิกิ ภิกขะเว อิเม จัตตาโร สะติปัฏฐานเ
 เอวัง ภาเวยยะ สัตตะ มาसानิ
 ตัสสะ ทูวินนัง ณะลาณัง
 อัญญะตะรัง ณะลัง ปาฏิกังขัง
 ทิฏฐุ วัระ อัมเม อัญญา
 สะติ วา อุปาทิสเสเส อะนาคามิตา ฯ

ติฏฐันตุ ภิกขะเว สัตตะ มาसानิ ฯ
 โย หิ โภจิกิ ภิกขะเว อิเม จัตตาโร สะติปัฏฐานเ
 เอวัง ภาเวยยะ ณะ มาसानิ/ ปัญจะ มาसानิ/
 จัตตาริ มาसानิ/ ตีณิ มาसानิ/ เทว มาसानิ/
 เอกัง มาสัง/ อัทตะมะมาสัง

ติฏฐะตุ ภิกขะเว อัทตะมะมาโส ฯ
 โย หิ โภจิกิ ภิกขะเว อิเม จัตตาโร สะติปัฏฐานเ
 เอวัง ภาเวยยะ สัตตาหัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔
 น้อย่างนั้น ตลอด ๗ ปี,
 ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ ประการ
 อันใดอันหนึ่ง คือ
 พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑
 หรือเมื่อยังมีอุปาทิ* เหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ๑.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ ปี ยกไว้.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔
 น้อย่างนั้นตลอด ๖ ปี...๕ ปี
 ...๔ ปี...๓ ปี
 ...๒ ปี...๑ ปี ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๑ ปี ยกไว้.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔
 น้อย่างนั้น ตลอด ๗ เดือน
 ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ ประการ
 อันใดอันหนึ่ง คือ
 พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑
 หรือเมื่อยังมีอุปาทิ* เหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ๑.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ เดือน ยกไว้.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔
 น้อย่างนั้นตลอด ๖ เดือน...๕ เดือน
 ...๔ เดือน...๓ เดือน...๒ เดือน
 ...๑ เดือน...ครึ่งเดือน...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน ยกไว้.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔
 น้อย่างนั้น ตลอด ๗ วัน,

(* อุปาทานกิเลส คือ ความยึดมั่นด้วยอำนาจของตัณหาและทิฐิ)

ตัสสะ ทูวินนัง ฆะลาณัง
 อัญญะตะรัง ฆะลัง ปาฏิกังขัง
 ทิฏฐุ วัระ ธัมเม อัญญา
 สะติ วา อุปาทิสเส อะนาคามีตา ฯ

ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ ประการ
 อันใดอันหนึ่ง คือ
 พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑
 หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ๑.

นิคมกถา

‘เอกายะโน อะยัง ภิกขเว มัคโค
 สัตตานิ วิสุทธียา
 โสกะปะริเทวานัง สะมะติกะมาเย
 ทุกะโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเย
 ญายัสสะ อะธิกะมาเย
 นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย
 ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานาติ ฯ
 อิติ ยันตัง วุตตัง
 อิทะเมตัง ปะฏิจจะ วุตตันติ ฯ
 อิทะมะโวจะ ภาคะวา ฯ
 อตตะมะนา เต ภิกขุ
 ภาคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุนติ ฯ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก
 เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย
 เพื่อก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร
 เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส
 เพื่อบรรลุญาณธรรม
 เพื่อกะทำพระนิพพานให้แจ้ง.
 ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ด้วยประการฉะนี้.
 คำอันใด ที่กล่าวแล้วอย่างนี้
 คำอันนั้น เราอาศัยสติปัฏฐาน ๔ นี้กล่าวแล้ว ดังนี้.
 พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระสูตรนี้จบลงแล้ว.
 ภิกษุเหล่านั้น มีใจยินดีเปลितเปล็นัก-
 ซึ่งภาสิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า-
 ด้วยประการฉะนี้แล.

มหาสติปัฏฐานะสูตรัง นิฏฐิตัง

มหาสติปัฏฐานสูตร จบเท่านี้

Satiñca khavāhaṃ bhikkhave sabbatthikaṃ vadāmi.

Mindfulness, bhikkhus, I say is needed everywhere.

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness

Uddesavāraḥ

Evamme suttaṃ.

Ekam samayaṃ bhagavā
kurūsu viharati kammāsadhammaṃ
nāma kurūnaṃ nigamo.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi,
“bhikkhavo” ti. “Bhadante” ti te
bhikkhū bhagavato paccassosum.
Bhagavā etadavoca:

“Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo
sattānaṃ visuddhiyā,
sokaparidevānaṃ samatikkamāya,
dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya,
ñāyassa adhigamāya,
nibbānassa sacchikiriyāya,
yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.
Katame cattāro?

Idha bhikkhave bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati
ātāpī sampajāno satimā
vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ,
vedanāsu vedanānupassī viharati
ātāpī sampajāno satimā
vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ,
citte cittānupassī viharati
ātāpī sampajāno satimā
vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ,
dhammesu dhammānupassī viharati
ātāpī sampajāno
satimā vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ.

Introduction

Thus have I heard.

On one occasion the Blessed One was
in the Kuru country where there was
a town of the Kurus named Kammāsadhamma.
There the Blessed One addressed the bhikkhus
thus: “Bhikkhus.” “Bhante,”
the bhikkhus replied to the Blessed One.
The Blessed One said this:

“Bhikkhus, this is the one-way path
for the purification of beings,
for the surmounting of sorrow and lamentation,
for the passing away of pain and dejection,
for the attainment of the true way,
for the realisation of Nibbāna,
namely, the four establishments of mindfulness.
What are the four?

Here, bhikkhus, a bhikkhu
dwells contemplating the body in the body,
ardent, clearly comprehending, and mindful,
having subdued
longing and dejection in regard to the world.
He dwells contemplating feelings in feelings,
ardent, clearly comprehending, and mindful,
having subdued
longing and dejection in regard to the world.
He dwells contemplating mind in mind,
ardent, clearly comprehending, and mindful,
having subdued
longing and dejection in regard to the world.
He dwells contemplating phenomena in
phenomena, ardent, clearly comprehending, and
mindful, having subdued
longing and dejection in regard to the world.

Kāyānupassanā Ānāpānappabbam.

Kathañca bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati?
 Idha bhikkhave bhikkhu
 araññagato vā rukkhamūlagato vā
 suññāgāragato vā
 nisīdati pallaṅkam ābhujitvā,
 ujum kāyaṃ pañidhāya
 parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.
 so sato va assasati
 sato passasati,
 dīghaṃ vā assasanto
 dīghaṃ assasāmīti pajānāti,
 dīghaṃ vā passasanto
 dīghaṃ passasāmīti pajānāti,
 rassaṃ vā assasanto
 rassaṃ assasāmīti pajānāti,
 rassaṃ vā passasanto
 rassaṃ passasāmīti pajānāti,
 sabbakāyapaṭisaṃvedī
 assasissāmīti sikkhati,
 sabbakāyapaṭisaṃvedī
 passasissāmīti sikkhati,
 passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
 assasissāmīti sikkhati,
 passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
 passasissāmīti sikkhati.
 Seyyathāpi bhikkhave dakkho
 bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā
 dīghaṃ vā añchanto
 dīghaṃ añchāmīti pajānāti,
 rassaṃ vā añchanto
 rassaṃ añchāmīti pajānāti.
 evameva kho bhikkhave bhikkhu
 dīghaṃ vā assasanto
 dīghaṃ assasāmīti pajānāti,
 dīghaṃ vā passasanto
 dīghaṃ passasāmīti pajānāti,
 rassaṃ vā assasanto
 rassaṃ assasāmīti pajānāti,
 rassaṃ vā passasanto

Contemplation of the Body Mindfulness of Breathing

And how, bhikkhus, does a bhikkhu
 dwell contemplating the body in the body?
 Here, bhikkhus, a bhikkhu,
 gone to the forest, to the foot of a tree,
 or to an empty hut,
 sits down; having folded his legs crosswise,
 straightened his body, and
 established mindfulness in front of him.
 Just mindful he breathes in,
 mindful he breathes out.
 Breathing in long,
 he understands: ‘I breathe in long’;
 or breathing out long,
 he understands: ‘I breathe out long.’
 Breathing in short,
 he understands: ‘I breathe in short’;
 or breathing out short,
 he understands: ‘I breathe out short.’
 He trains thus: ‘I will breathe in
 experiencing the whole body’;
 he trains thus: ‘I will breathe out
 experiencing the whole body.’
 He trains thus: ‘I will breathe in
 tranquilising the bodily formation’;
 he trains thus: ‘I will breathe out
 tranquilising the bodily formation.’
 Just as, bhikkhus, a skilled
 lathe-worker or his apprentice,
 when making a long turn,
 understands: ‘I make a long turn’;
 or, when making a short turn,
 understands: ‘I make a short turn’;
 so too, bhikkhus, a bhikkhu
 breathing in long,
 he understands: ‘I breathe in long’;
 or breathing out long,
 he understands: ‘I breathe out long.’
 Breathing in short,
 he understands: ‘I breathe in short’;
 or breathing out short,

rassaṃ passasāmīti pajānāti,
 sabbakāyapaṭisaṃvedī
 assasissāmīti sikkhati,
 sabbakāyapaṃisaṃvedī
 passasissāmīti sikkhati,
 passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
 assasissāmīti sikkhati,
 passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
 passasissāmīti sikkhati.

Iti ajjhattaṃ vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 ajjhatabhiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 samudayadhammānupassī vā
 kāyasmīṃ viharati,
 vayadhammānupassī vā
 kāyasmīṃ viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā
 kāyasmīṃ viharati.
 ‘Atthi kāyo’ ti vā panassa
 satī paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya.
 Anissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evampi bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati.

Iriyāpathapabbhaṃ

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
 gacchanto vā gacchāmīti pajānāti,
 ṭhīto vā ṭhītomhīti pajānāti,
 nisīno vā nisīnomhīti pajānāti,
 sayāno vā sayānomhīti pajānāti,
 Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito
 hoti tathā tathā nampajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye

he understands: ‘I breathe out short.’
 He trains thus: ‘I will breathe in
 experiencing the whole body’;
 he trains thus: ‘I will breathe out
 experiencing the whole body.’
 He trains thus: ‘I will breathe in
 tranquilising the bodily formation’;
 he trains thus: ‘I will breathe out
 tranquilising the bodily formation.’

In this way he dwells contemplating the body
 in the body internally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body externally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body both internally and externally.
 Or else he dwells contemplating in the body
 its nature of arising,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that ‘there is a body’
 is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge and
 repeated mindfulness.
 And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu
 dwells contemplating the body in the body.

The Four Postures

Again, bhikkhus, a bhikkhu
 when walking, understands: ‘I am walking’;
 when standing, he understands: ‘I am standing’;
 when sitting, he understands: ‘I am sitting’; when
 lying down, he understands: ‘I am lying down’;
 or however his body is disposed,
 he understands it accordingly.

In this way he dwells contemplating the body
 in the body internally,
 or he dwells contemplating the body

kāyānupassī viharati,
 ajjhatabhiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 samudayadhammānupassī vā
 kāyasmim viharati,
 vayadhammānupassī vā
 kāyasmim viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā
 kāyasmim viharati.
 ‘Atthi kāyo’ti vā panassa
 sati paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya.
 Anissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evampi bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati.

Sampajaññapabbam

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
 abhikkante paṭikkante
 sampajānakārī hoti,
 ālokite vilokite
 sampajānakārī hoti,
 sammiñjite pasārite
 sampajānakārī hoti,
 saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe

sampajānakārī hoti,
 asite pīte khāyite sāyite
 sampajānakārī hoti,
 uccārapassāvakamme
 sampajānakārī hoti,
 gate ṭhite nisinne sutte
 jāgarite bhāsīte tuṇhībhāve
 sampajānakārī hoti.

Iti ajjhataṃ vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 ajjhatabhiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,

in the body externally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body both internally and externally.
 Or else he dwells contemplating in the body
 its nature of arising,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that ‘there is a body’
 is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge and
 repeated mindfulness.
 And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu
 dwells contemplating the body in the body.

Clear Comprehension

Again, bhikkhus, a bhikkhu is one
 who acts with clear comprehension
 when going forward and returning,
 who acts with clear comprehension
 when looking ahead and looking away;
 who acts with clear comprehension
 when bending and stretching his limbs;
 who acts with clear comprehension
 when wearing his robes and
 carrying his outer robe and bowl;
 who acts with clear comprehension
 when eating, drinking, chewing, and tasting;
 who acts with clear comprehension
 when defecating and urinating;
 who acts with clear comprehension
 when walking, standing, sitting, falling asleep,
 waking up, talking and keeping silent.

In this way he dwells contemplating the body
 in the body internally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body externally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body both internally and externally.

samudayadhammānupassī vā
kāyasmim viharatī,
vayadhammānupassī vā
kāyasmim viharatī,
samudayavayadhammānupassī vā
kāyasmim viharatī.
‘Atthi kāyo’ti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.
Anissito ca viharatī
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi bhikkhave bhikkhu
kāye kāyānupassī viharatī.

Paṭikūlamanasikārapabbam

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
imameva kāyaṃ uddham pādatalā
adho kesamatthakā
tacapariyaṃ pūrannānappakārassa
asucino paccavekkhati
atthi imasmim kāye
kesā lomā nakhā dantā taco
maṃsaṃ nahārū aṭṭhī aṭṭhimiñjaṃ
vakkhaṃ hadayaṃ yakanāṃ
kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ
antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ
pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo
medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā
lasikā muttanti.
Seyyathāpi bhikkhave
ubhatomukhā mūtoḷī
pūrā nānāvihitassa dhañṇassa
seyyathīdaṃ sālīnaṃ vihīnaṃ
muggānaṃ māsānaṃ
tilānaṃ taṇḍulānaṃ
tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcivā
paccavekkheyya
ime sālī ime vihī ime muggā
ime māsā ime tilā ime taṇḍulāti
evameva kho bhikkhave bhikkhu
imameva kāyaṃ uddham pādatalā

Or else he dwells contemplating in the body
its nature of arising,
or he dwells contemplating in the body
its nature of vanishing,
or he dwells contemplating in the body
its nature of both arising and vanishing.
Or else mindfulness that ‘there is a body’
is simply established in him
to the extent necessary for bare knowledge and
repeated mindfulness.
And he dwells independent,
not clinging to anything in the world.
That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
contemplating the body in the body.

Unattractiveness of the Body

Again, bhikkhus, a bhikkhu reviews
this same body up from the soles of the feet
and down from the top of the hair,
bounded by skin, as full of many kinds of
impurity thus:
‘In this body there are
head-hairs, body hairs, nails, teeth, skin,
flesh, sinews, bones, bone-marrow,
kidneys, heart, liver,
diaphragm, spleen, lungs,
intestines, mesentery, stomach, feces,
bile, phlegm, pus, blood, sweat,
fat, tears, grease, spittle, snot,
oil of the joints, and urine.’
Just as though, bhikkhus, there were
a bag with an opening at both ends
full of many sorts of grain,
such as hill rice, red rice,
beans, peas,
millet, and white rice,
and a man with good eyes were to open it
and review it thus:
‘This is hill rice, this is red rice, these are beans,
these are peas, this is millet, this is white rice’;
so too, bhikkhus, a bhikkhu reviews
this same body up from the soles of the feet and

adho kesamatthakā
 tacapariyantam pūrannānappakārassa
 asucino paccavekkhati
 atthi imasmiṃ kāye
 kesā lomā nakhā dantā taco
 maṃsam nahārū atthi atthimiñjam
 vakkam hadayaṃ yakanam
 kilomakam pihakam papphasam
 antam antagunam udariyam karisam
 pittam semham pubbo lohitaṃ sedo
 medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā
 lasikā muttanti.

Iti ajjhataṃ vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 ajjhatabhiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 samudayadhammānupassī vā
 kāyasmim viharati,
 vayadhammānupassī vā
 kāyasmim viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā
 kāyasmim viharati.
 ‘atthi kāyo’ti vā panassa
 satī paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya.
 Anissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evampi bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati.

Dhātumanasikārapabbaṃ

Puna caparam bhikkhave bhikkhu
 imameva kāyaṃ
 yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam
 dhātuso paccavekkhati
 atthi imasmiṃ kāye
 paṭhavīdhātu āpodhātu
 tejodhātu vāyodhātūti.
 Seyyathāpi bhikkhave dakkho

down from the top of the hair,
 bounded by skin, as full of many kinds of
 impurity thus:

'In this body there are
 head-hairs, body hairs, nails, teeth, skin,
 flesh, sinews, bones, bone-marrow,
 kidneys, heart, liver,
 diaphragm, spleen, lungs,
 intestines, mesentery, stomach, feces,
 bile, phlegm, pus, blood, sweat,
 fat, tears, grease, spittle, snot,
 oil of the joints, and urine.'

In this way he dwells contemplating the body
 in the body internally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body externally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body both internally and externally.
 Or else he dwells contemplating in the body
 its nature of arising,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that ‘there is a body’
 is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge and
 repeated mindfulness.
 And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
 contemplating the body in the body.

Elements

Again, bhikkhus, a bhikkhu
 reviews this same body,
 however it is placed, however disposed,
 as consisting of elements thus:
 'In this body there are
 the earth element, the water element,
 the fire element, and the air element.'
 Just as though, bhikkhus, a skilled

goghātako vā goghātakantevāsī vā
 gāviṃ vadhivā cātummahāpathe
 vilaso paṭivibhajivā nisinno assa
 evameva kho bhikkhave bhikkhu
 imameva kāyaṃ
 yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam
 dhātuso paccavekkhati
 atthi imasmiṃ kāye
 paṭhavīdhātu āpodhātu
 tejodhātu vāyodhātūti.

Iti ajjhattam vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 ajjhatabhiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati,
 samudayadhammānupassī vā
 kāyasmīṃ viharati,
 vayadhammānupassī vā
 kāyasmīṃ viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā
 kāyasmīṃ viharati.
 ‘atthi kāyo’ti vā panassa
 sati paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya.
 Anissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evampi bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati.

Navasīvathikāpabbam

Puna caparam bhikkhave bhikkhu
 seyyathāpi passeyya sarīram
 sīvathikāya chaḍḍitam
 ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā
 tīhamataṃ vā uddhumātakam
 vinīlakam vipubbakajātam.
 So imameva kāyaṃ upasaṃharati
 ayampi kho kāyo evaṃdhammo

butcher or his apprentice
 had killed a cow and were seated at the crossroads
 with it cut up into pieces;
 so too, bhikkhus, a bhikkhu
 reviews this same body,
 however it is placed, however disposed,
 as consisting of elements thus:
 'In this body there are
 the earth element, the water element,
 the fire element, and the air element.'

In this way he dwells contemplating the body
 in the body internally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body externally,
 or he dwells contemplating the body
 in the body both internally and externally.
 Or else he dwells contemplating in the body
 its nature of arising,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that 'there is a body'
 is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge and
 repeated mindfulness.
 And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
 contemplating the body in the body.

Nine Charnel Ground Contemplations

Again, bhikkhus,
 as though he were to see a corpse
 thrown aside in a charnel ground,
 one, two,
 or three days dead, bloated,
 livid, and oozing matter,
 a bhikkhu compares this same body with it thus:
 'This body too is of the same nature,

evaṃbhāvī evaṃanātītoti.

**Iti ajjhattaṃ vā kāye
kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati.
'atthi kāyo'ti vā panassa
satī paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.
Anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi bhikkhave bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati.**

**Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
seyyathāpi passeyya sarīraṃ
sīvathikāya chaḍḍitaṃ
kākehi vā khajjamānaṃ
gijjhehi vā khajjamānaṃ
kulalehi vā khajjamānaṃ
suvānehi vā khajjamānaṃ
siṅgālehi vā khajjamānaṃ
vividhehi vā pāṇakajātehi
khajjamānaṃ.
So imameva kāyaṃ upasaṃharati
ayampi kho kāyo evaṃdhammo
evaṃbhāvī evaṃanātītoti.**

**Iti ajjhattaṃ vā kāye
kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati,**

it will be like that, it is not exempt from that fate.'

In this way he dwells contemplating the body in the body internally,
or he dwells contemplating the body in the body externally,
or he dwells contemplating the body in the body both internally and externally.
Or else he dwells contemplating in the body its nature of arising,
or he dwells contemplating in the body its nature of vanishing,
or he dwells contemplating in the body its nature of both arising and vanishing.
Or else mindfulness that 'there is a body' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and repeated mindfulness.

And he dwells independent, not clinging to anything in the world. That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating the body in the body.

Again, bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, being devoured by vultures, being devoured by hawks, being devoured by dogs, being devoured by jackals, or being devoured by various kinds of worms, a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

In this way he dwells contemplating the body in the body internally,
or he dwells contemplating the body in the body externally,
or he dwells contemplating the body in the body both internally and externally.
Or else he dwells contemplating in the body its nature of arising,

vayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭṭissatimattāya.

Anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi bhikkhave bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
seyyathāpi passeyya sarīraṃ
sīvathikāya chadditaṃ
aṭṭhisāṅkhalikaṃ
samaṃsalohitaṃ
nahārusambandhaṃ ...pe ...
aṭṭhisāṅkhalikaṃ
nimmāṃsalohitamakkhitaṃ
nahārusambandhaṃ ...pe ...
aṭṭhisāṅkhalikaṃ
apagataṃsalohitaṃ
nahārusambandhaṃ ...pe...
aṭṭhikāni apagatanahārusambandhāni
disāvidisāvikkhittāni
aññena hatthaṭṭhikaṃ
aññena pādaṭṭhikaṃ
aññena jaṅghaṭṭhikaṃ
aññena ūruṭṭhikaṃ
aññena kaṭṭhikaṃ
aññena piṭṭhikaṇṭakaṭṭhikaṃ
aññena phāsukaṭṭhikaṃ
aññena uraṭṭhikaṃ
aññena bāhuṭṭhikaṃ
aññena aṃsaṭṭhikaṃ
aññena gīvaṭṭhikaṃ
aññena hanuṭṭhikaṃ
aññena dantaṭṭhikaṃ
aññena sīsakaṭṭhikaṃ.
So imameva kāyaṃ upasaṃharati
ayampi kho kāyo evaṃdhammo
evambhāvī evaṃanatītoti.

or he dwells contemplating in the body
its nature of vanishing,
or he dwells contemplating in the body
its nature of both arising and vanishing.
Or else mindfulness that ‘there is a body’
is simply established in him
to the extent necessary for bare knowledge and
repeated mindfulness.
And he dwells independent,
not clinging to anything in the world.
That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
contemplating the body in the body.

Again, bhikkhus,
as though he were to see a corpse
thrown aside in a charnel ground,
a skeleton
with flesh and blood,
held together with sinews, ...
a fleshless skeleton
smeared with blood,
held together with sinews ...
a skeleton
without flesh and blood,
held together with sinews ...
disconnected bones not held together with sinews
scattered in all directions –
here a hand-bone,
there a foot bone,
here a shin-bone,
there a thigh-bone,
here a hip-bone,
there a back-bone,
here a rib-bone,
there a chest-bone,
here an arm-bone,
there a shoulder-bone,
here a neck-bone,
there a jaw-bone,
here a tooth-bone,
there the skull –
a bhikkhu compares this same body with it thus:
‘This body too is of the same nature,
it will be like that, it is not exempt from that fate.’

Iti ajjhattaṃ vā kāye
kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati,
samudayaṅkhammānupassī vā
kāyasmim viharati.

‘atthi kāyo’ ti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñānamattāya
paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi bhikkhave bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
seyyathāpi passeyya sarīraṃ
sīvathikāya chaḍḍitaṃ
aṭṭhikāni setāni
saṅkhavaṇṇūpanibhāni ...pe...
aṭṭhikāni puñjakitāni
terovassikāni ...pe...
aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni.
So imameva kāyaṃ upasaṃharati
ayampi kho kāyo evaṃdhammo
evaṃbhāvī evaṃanatītoti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye
kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā

In this way he dwells contemplating the body
in the body internally,
or he dwells contemplating the body
in the body externally,
or he dwells contemplating the body
in the body both internally and externally.
Or else he dwells contemplating in the body
its nature of arising,
or he dwells contemplating in the body
its nature of vanishing,
or he dwells contemplating in the body
its nature of both arising and vanishing.
Or else mindfulness that ‘there is a body’
is simply established in him
to the extent necessary for bare knowledge and
repeated mindfulness.

And he dwells independent,
not clinging to anything in the world.
That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
contemplating the body in the body.

Again, bhikkhus,
as though he were to see a corpse
thrown aside in a charnel ground,
bones bleached white,
the colour of shells ...
bones heaped up,
more than a year old ...
bones rotted and crumbled to dust,
a bhikkhu compares this same body with it thus:
‘This body too is of the same nature,
it will be like that, it is not exempt from that fate.’
In this way he dwells contemplating the body
in the body internally,
or he dwells contemplating the body
in the body externally,
or he dwells contemplating the body
in the body both internally and externally.
Or else he dwells contemplating in the body
its nature of arising,
or he dwells contemplating in the body

kāyasmim viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā
 kāyasmim viharati.
 ‘atthi kāyo’ti vā panassa
 sati paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya.
 Anissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evampī kho bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati.

Vedanānupassanā

Kathañca bhikkhave bhikkhu
 vedanāsu vedanānupassī viharati.
 Idha bhikkhave bhikkhu
 sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno
 sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti
 dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno
 dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti
 adukkhamasukhaṃ vedanaṃ
 vediyamāno adukkhamasukhaṃ
 vedanaṃ vediyāmīti pajānāti
 sāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno
 sāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti
 nirāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno
 nirāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ
 vediyāmīti pajānāti
 sāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno
 sāmisaṃ dukkhaṃ vedanaṃ
 vediyāmīti pajānāti
 nirāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno
 nirāmisaṃ dukkhaṃ vedanaṃ
 vediyāmīti pajānāti
 sāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ
 vedanaṃ vediyamāno
 sāmisaṃ adukkhamasukhaṃ
 vedanaṃ vediyāmīti pajānāti
 nirāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ
 vedanaṃ vediyamāno
 nirāmisaṃ adukkhamasukhaṃ
 vedanaṃ vediyāmīti pajānāti.

its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in the body
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that ‘there is a body’
 is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge and
 repeated mindfulness.
 And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu
 dwells contemplating the body in the body.

Contemplation of Feeling

And how, bhikkhus, does a bhikkhu
 dwell contemplating feelings in feelings?
 Here, bhikkhus,
 when feeling a pleasant feeling,
 a bhikkhu understands: ‘I feel a pleasant feeling’;
 when feeling a painful feeling,
 he understands: ‘I feel a painful feeling’;
 when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling,
 he understands: ‘I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling.’
 When feeling a carnal pleasant feeling,
 he understands: ‘I feel a carnal pleasant feeling’;
 when feeling a spiritual pleasant feeling,
 he understands: ‘I feel a spiritual pleasant feeling’;
 when feeling a carnal painful feeling,
 he understands: ‘I feel a carnal painful feeling’;
 when feeling a spiritual painful feeling,
 he understands: ‘I feel a spiritual painful feeling’;
 when feeling a carnal
 neither-painful-nor-pleasant feeling,
 he understands: ‘I feel a carnal
 neither-painful-nor-pleasant feeling’;
 when feeling a spiritual
 neither-painful-nor-pleasant feeling,
 he understands: ‘I feel a spiritual
 neither-painful-nor-pleasant feeling.’

**Iti ajjhataṃ vā vedanāsu
vedanānupassī viharati
bahiddhā vā vedanāsu
vedanānupassī viharati
ajjhatabahiddhā vā vedanāsu
vedanānupassī viharati
samudayadhammānupassī vā
vedanāsu viharati
vayadhammānupassī vā
vedanāsu viharati
samudayavayadhammānupassī vā
vedanāsu viharati.
Atthi vedanāti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.
Anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evaṃ kho bhikkhave bhikkhu
vedanāsu vedanānupassī viharati.**

Cittānupassanā

**Kathañca bhikkhave bhikkhu
citte cittānupassī viharati.
Idha bhikkhave bhikkhu
sarāgaṃ vā cittaṃ
sarāgaṃ cittanti pajānāti
vītarāgaṃ vā cittaṃ
vītarāgaṃ cittanti pajānāti
sadosaṃ vā cittaṃ
sadosaṃ cittanti pajānāti
vītadosaṃ vā cittaṃ
vītadosaṃ cittanti pajānāti
samohaṃ vā cittaṃ
samohaṃ cittanti pajānāti
vītamohaṃ vā cittaṃ
vītamohaṃ cittanti pajānāti
saṅkhittaṃ vā cittaṃ
saṅkhittaṃ cittanti pajānāti
vikkhittaṃ vā cittaṃ
vikkhittaṃ cittanti pajānāti
mahaggataṃ vā cittaṃ**

In this way he dwells contemplating feelings
in feelings internally,
or he dwells contemplating feelings
in feelings externally,
or he dwells contemplating feelings
in feelings both internally and externally.
Or else he dwells contemplating in feelings
their nature of arising,
or he dwells contemplating in feelings
their nature of vanishing,
or he dwells contemplating in feelings
their nature of both arising and vanishing.
Or else mindfulness that ‘there is feeling’
is simply established in him
to the extent necessary for bare knowledge and
repeated mindfulness.
And he dwells independent,
not clinging to anything in the world.
That is how, bhikkhus, a bhikkhu
dwells contemplating feelings in feelings.

Contemplation of Mind

And how, bhikkhus, does a bhikkhu
dwell contemplating mind in mind?
Here, bhikkhus, a bhikkhu
understands a mind with lust
as a mind with lust,
and a mind without lust
as a mind without lust.
He understands a mind with hatred
as a mind with hatred,
and a mind without hatred
as a mind without hatred.
He understands a mind with delusion
as a mind with delusion,
and a mind without delusion
as a mind without delusion.
He understands a contracted mind
as contracted,
and a distracted mind
as distracted.
He understands an exalted mind

mahaggataṃ cittanti pajānāti
 amahaggataṃ vā cittaṃ
 amahaggataṃ cittanti pajānāti
 sauttaraṃ vā cittaṃ
 sauttaraṃ cittanti pajānāti
 anuttaraṃ vā cittaṃ
 anuttaraṃ cittanti pajānāti
 samāhitaṃ vā cittaṃ
 samāhitaṃ cittanti pajānāti
 asamāhitaṃ vā cittaṃ
 asamāhitaṃ cittanti pajānāti
 vimuttaṃ vā cittaṃ
 vimuttaṃ cittanti pajānāti
 avimuttaṃ vā cittaṃ
 avimuttaṃ cittanti pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā citte
 cittānupassī viharati
 bahiddhā vā citte
 cittānupassī viharati
 ajjhatabhiddhā vā citte
 cittānupassī viharati
 samudayadhammānupassī vā
 cittasmiṃ viharati
 vayadhammānupassī vā
 cittasmiṃ viharati
 samudayavayadhammānupassī vā
 cittasmiṃ viharati.
 Atthi cittanti vā panassa
 sati paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya.
 Anissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ kho bhikkhave bhikkhu
 citte cittānupassī viharati.

Dhammānupassanā
Nīvaraṇapabbam

Kathaṅca bhikkhave bhikkhu
 dhammesu dhammānupassī viharati.
 Idha bhikkhave bhikkhu
 dhammesu dhammānupassī viharati

as exalted,
 and an unexalted mind
 as unexalted.
 He understands a surpassable mind
 as surpassable,
 and an unsurpassable mind
 as unsurpassable.
 He understands a concentrated mind
 as concentrated,
 and an unconcentrated mind
 as unconcentrated.
 He understands a liberated mind
 as liberated,
 and an unliberated mind
 as unliberated.

In this way he dwells contemplating mind
 in mind internally,
 or he dwells contemplating mind
 in mind externally,
 or he dwells contemplating mind
 in mind both internally and externally.
 Or else he dwells contemplating in mind
 its nature of arising,
 or he dwells contemplating in mind
 its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in mind
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that ‘there is mind’
 is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge and
 repeated mindfulness.
 And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu
 dwells contemplating mind in mind.

Contemplation of Phenomena
The Five Hindrances

And how, bhikkhus, does a bhikkhu dwell
 contemplating phenomena in phenomena?
 Here, bhikkhus, a bhikkhu dwells
 contemplating phenomena in phenomena

pañcasu nīvaraṇesu.

**Kathaṅca bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharatī
pañcasu nīvaraṇesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu
santaṃ vā ajjhattaṃ kāmaccandaṃ
atthi me ajjhattaṃ kāmaccandoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmaccandaṃ
natthi me ajjhattaṃ kāmaccandoti pajānāti
yathā ca anuppannaṃ kāmaccandassa
uppādo hoti taṅca pajānāti
yathā ca uppannaṃ kāmaccandassa
pahānaṃ hoti taṅca pajānāti
yathā ca pahānaṃ kāmaccandassa
āyatim anuppādo hoti taṅca pajānāti.**

**Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ
atthi me ajjhattaṃ byāpādoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ
natthi me ajjhattaṃ byāpādoti pajānāti
yathā ca anuppannaṃ byāpādassa
uppādo hoti taṅca pajānāti
yathā ca uppannaṃ byāpādassa
pahānaṃ hoti taṅca pajānāti
yathā ca pahānaṃ byāpādassa
āyatim anuppādo hoti taṅca pajānāti.**

**Santaṃ vā ajjhattaṃ
thīnamiddhaṃ
atthi me ajjhattaṃ thīnamiddhanti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ thīnamiddhaṃ
natthi me ajjhattaṃ
thīnamiddhanti pajānāti
yathā ca anuppannaṃ
thīnamiddhassa uppādo hoti taṅca pajānāti
yathā ca uppannaṃ thīnamiddhassa
pahānaṃ hoti taṅca pajānāti
yathā ca pahānaṃ thīnamiddhassa
āyatim anuppādo hoti taṅca pajānāti.**

**Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ
atthi me ajjhattaṃ
uddhaccakukkuccanti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ**

in terms of the five hindrances.

And how, bhikkhus, does a bhikkhu dwell contemplating phenomena in phenomena in terms of the five hindrances?

Here, bhikkhus, a bhikkhu, when there is sensual desire in him, understands: 'There is sensual desire in me'; or when there is no sensual desire in him, he understands: 'There is no sensual desire in me'; and he also understands how unarisen sensual desire arises, and how arisen sensual desire is abandoned, and how abandoned sensual desire does not arise again in the future.'

When there is ill will in him, a bhikkhu understands: 'There is ill will in me'; or when there is no ill will in him, he understands: 'There is no ill will in me'; and he also understands how unarisen ill will arises, and how arisen ill will is abandoned, and how abandoned ill will does not arise again in the future.'

When there is dullness and drowsiness in him, a bhikkhu understands: 'There is dullness and drowsiness in me'; or when there is no dullness and drowsiness in him, he understands: 'There is no dullness and drowsiness in me'; and he also understands how unarisen dullness and drowsiness arises, and how arisen dullness and drowsiness is abandoned, and how abandoned dullness and drowsiness does not arise again in the future.'

When there is restlessness and remorse in him, a bhikkhu understands: 'There is restlessness and remorse in me'; or when there is no restlessness and remorse

natthi me ajjhattaṃ
uddhaccakukkuccanti pajānāti
yathā ca anuppanna
uddhaccakukkuccassa
uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppanna uddhaccakukkuccassa
pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīna uddhaccakukkuccassa
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ
atthi me ajjhattaṃ vicikicchāti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ
natthi me ajjhattaṃ vicikicchāti pajānāti
yathā ca anuppannāya
vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppannāya vicikicchāya
pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīnāya vicikicchāya
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu
dhammānupassī viharati
bahiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharati
ajjhatabhiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharati
samudayadhammānupassī vā
dhammesu viharati
vayadhammānupassī vā
dhammesu viharati
samudayavayadhammānupassī vā
dhammesu viharati.

Atthi dhammāti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi kho bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
pañcasu nīvaraṇesu.

in him, he understands: 'There is no
 restlessness and remorse in me';
 and he also understands how unarisen
 restlessness and remorse
 arises,
 and how arisen restlessness and remorse
 is abandoned,
 and how abandoned restlessness and
 remorse does not arise again in the future.'

When there is doubt in him, a bhikkhu
 understands: 'There is doubt in me';
 or when there is no doubt in him,
 he understands: 'There is no doubt in me';
 and he also understands how unarisen
 doubt arises,
 and how arisen doubt
 is abandoned,
 and how abandoned doubt
 does not arise again in the future.'

In this way he dwells contemplating
 phenomena in phenomena internally,
 or he dwells contemplating phenomena
 in phenomena externally,
 or he dwells contemplating phenomena in
 phenomena both internally and externally.
 Or else he dwells contemplating
 in phenomena its nature of arising,
 or he dwells contemplating in phenomena
 its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in phenomena
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that 'there are
 phenomena' is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge
 and repeated mindfulness.
 And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
 contemplating phenomena in phenomena
 in terms of five hindrances.

Khandhapabbam

**Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharatī
pañcasu upādānakkhandhesu.
Kathañca bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharatī
pañcasu upādānakkhandhesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu
itī rūpaṃ itī rūpassa samudayo
itī rūpassa atthaṅgamo
itī vedanā itī vedanāya samudayo
itī vedanāya atthaṅgamo
itī saññā itī saññāya samudayo
itī saññāya atthaṅgamo
itī saṅkhārā itī saṅkhārānaṃ samudayo
itī saṅkhārānaṃ atthaṅgamo
itī viññāṇaṃ itī viññāṇassa samudayo
itī viññāṇassa atthaṅgamoti.**

**Iti ajjhataṃ vā dhammesu
dhammānupassī viharatī
bahiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharatī
ajjhatabhiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharatī
samudayadharmānupassī vā
dhammesu viharatī
vayadharmānupassī vā
dhammesu viharatī
samudayavayadharmānupassī vā
dhammesu viharatī.**

**Atthi dhammāti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hotī
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.**

**Anissito ca viharatī
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi kho bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharatī
pañcasu upādānakkhandhesu.**

The Five Aggregates

Again, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating phenomena in phenomena in terms of the five aggregates subject to clinging. And how, bhikkhus, does a bhikkhu dwell contemplating phenomena in phenomena in terms of the five aggregates affected by clinging? Here, bhikkhus, a bhikkhu understands: 'Such is form, such its origin, such its passing away; such is feeling, such its origin, such its passing away; such is perception, such its origin, such its passing away; such are the volitional formations, such their origin, such their passing away; such is consciousness, such its origin, such its passing away.

In this way he dwells contemplating phenomena in phenomena internally, or he dwells contemplating phenomena in phenomena externally, or he dwells contemplating phenomena in phenomena both internally and externally. Or else he dwells contemplating in phenomena its nature of arising, or he dwells contemplating in phenomena its nature of vanishing, or he dwells contemplating in phenomena its nature of both arising and vanishing. Or else mindfulness that 'there are phenomena' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and repeated mindfulness.

And he dwells independent, not clinging to anything in the world. That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating phenomena in phenomena in terms of the five aggregates subject to clinging.

Āyatanapabbam

**Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammāpassī viharati
chasa ajjhattikabāhiresu āyatanesu.
Kathañca bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
chasa ajjhattikabāhiresu āyatanesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu
cakkhuñca pajānāti rūpe ca pajānāti
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati
saññojanaṃ tañca pajānāti
yathā ca anuppannassa saññojanassa
uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppannassa saññojanassa
pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīnassa saññojanassa
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Sotañca pajānāti sadde ca pajānāti
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati
saññojanaṃ tañca pajānāti
yathā ca anuppannassa saññojanassa
uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppannassa saññojanassa
pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīnassa saññojanassa
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Ghānañca pajānāti gandhe ca pajānāti
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati
saññojanaṃ tañca pajānāti
yathā ca anuppannassa saññojanassa
uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppannassa saññojanassa
pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīnassa saññojanassa
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Jivhañca pajānāti rase ca pajānāti
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati
saññojanaṃ tañca pajānāti
yathā ca anuppannassa saññojanassa
uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppannassa saññojanassa**

The Six Sense Bases

Again, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating phenomena in phenomena in terms of the six internal and external sense bases. And how, bhikkhus, does a bhikkhu dwell contemplating phenomena in phenomena in terms of the six internal and external sense bases?

Here, bhikkhus, a bhikkhu understands the eye, he understands forms, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he also understands how the unarisen fetter arises, and how the arisen fetter is abandoned, and how the abandoned fetter does not arise again in the future.

He understands the ear, he understands sounds, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he also understands how the unarisen fetter arises, and how the arisen fetter is abandoned, and how the abandoned fetter does not arise again in the future.

He understands the nose, he understands odours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he also understands how the unarisen fetter arises, and how the arisen fetter is abandoned, and how the abandoned fetter does not arise again in the future.

He understands the tongue, he understands flavours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he also understands how the unarisen fetter arises, and how the arisen fetter

**pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīnassa saññojanassa
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Kāyañca pajānāti phoṭṭhabbe ca pajānāti.
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati
saññojanaṃ tañca pajānāti
yathā ca anuppannassa saññojanassa
uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppannassa saññojanassa
pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīnassa saññojanassa
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Manañca pajānāti dhamme ca pajānāti
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati
saññojanaṃ tañca pajānāti
yathā ca anuppannassa saññojanassa
uppādo hoti tañca pajānāti
yathā ca uppannassa saññojanassa
pahānaṃ hoti tañca pajānāti
yathā ca pahīnassa saññojanassa
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Iti ajjhataṃ vā dhammesu
dhammānupassī viharati
bahiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharati
ajjhatabhiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharati
samudayadhammānupassī vā
dhammesu viharati
vayadhammānupassī vā
dhammesu viharati
samudayavayadhammānupassī vā
dhammesu viharati.**

**Atthi dhammāti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.**

**Anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi kho bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
chasa ajjhaticābāhiresu āyatanesu.**

is abandoned,
and how the abandoned fetter
does not arise again in the future.

He understands the body, he understands tactile
objects, and he understands
the fetter that arises dependent on both;
and he also understands how the unarisen fetter
arises,
and how the arisen fetter
is abandoned,
and how the abandoned fetter
does not arise again in the future.

He understands the mind, he understands
phenomena, and he understands
the fetter that arises dependent on both;
and he also understands how the unarisen fetter
arises,
and how the arisen fetter
is abandoned,
and how the abandoned fetter
does not arise again in the future.

In this way he dwells contemplating phenomena
in phenomena internally,
or he dwells contemplating phenomena
in phenomena externally,
or he dwells contemplating phenomena
in phenomena both internally and externally.
Or else he dwells contemplating in phenomena
its nature of arising,
or he dwells contemplating in phenomena
its nature of vanishing,
or he dwells contemplating in phenomena
its nature of both arising and vanishing.
Or else mindfulness that ‘there are phenomena’
is simply established in him
to the extent necessary for bare knowledge
and repeated mindfulness.
And he dwells independent,
not clinging to anything in the world.
That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
contemplating phenomena in phenomena in
terms of the six internal and external sense
bases.

Bojjhaṅgapabbam

**Puna caparam bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
sattasu bojjhaṅgesu.**

**Kathaṅca bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
sattasu bojjhaṅgesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu
santaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ
atthi me ajjhattaṃ
satisambojjhaṅgoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ
natthi me ajjhattaṃ
satisambojjhaṅgoti pajānāti
yathā ca anuppannassa
satisambojjhaṅgassa uppādo hoti
taṅca pajānāti
yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa
bhāvanāpāripūri hoti taṅca pajānāti.**

**Santaṃ vā ajjhattaṃ
dhammavicayasambojjhaṅgaṃ
atthi me ajjhattaṃ
dhammavicayasambojjhaṅgoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ
dhammavicayasambojjhaṅgaṃ
natthi me ajjhattaṃ
dhammavicayasambojjhaṅgoti pajānāti
yathā ca anuppannassa
dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo
hoti taṅca pajānāti
yathā ca uppannassa
dhammavicayasambojjhaṅgassa
bhāvanāpāripūri hoti taṅca pajānāti.**

**Santaṃ vā ajjhattaṃ
viriyasambojjhaṅgaṃ
atthi me ajjhattaṃ
viriyasambojjhaṅgoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ
viriyasambojjhaṅgaṃ
natthi me ajjhattaṃ
viriyasambojjhaṅgoti pajānāti**

The Seven Enlightenment Factors

Again, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating phenomena in phenomena in terms of the seven enlightenment factors. And how, bhikkhus, does a bhikkhu dwell contemplating phenomena in phenomena in terms of the seven enlightenment factors?

Here, bhikkhus, when there is the mindfulness enlightenment factor in him, a bhikkhu understands: 'There is the mindfulness enlightenment factor in me'; or when there is no mindfulness enlightenment factor in him, he understands: 'There is no mindfulness enlightenment factor in me'; and he also understands how the unarisen mindfulness enlightenment factor arises, and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfillment by development.

When there is the discrimination of phenomena enlightenment factor in him, a bhikkhu understands: 'There is the discrimination of phenomena enlightenment factor in me'; or when there is no discrimination of phenomena enlightenment factor in him, he understands: 'There is no discrimination of phenomena enlightenment factor in me'; and he also understands how the unarisen discrimination of phenomena enlightenment factor arises, and how the arisen discrimination of phenomena enlightenment factor comes to fulfillment by development.

When there is the energy enlightenment factor in him, a bhikkhu understands: 'There is the energy enlightenment factor in me'; or when there is no energy enlightenment factor in him, he understands: 'There is no energy enlightenment factor in me';

yathā ca anuppannassa
viriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti
tañca pajānāti
yathā ca uppannassa
viriyasambojjhaṅgassa
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ
atthi me ajjhattaṃ
pītisambojjhaṅgoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ
natthi me ajjhattaṃ
pītisambojjhaṅgoti pajānāti
yathā ca anuppannassa
pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti
tañca pajānāti
yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgaṃ
atthi me ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgaṃ
natthi me ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgoti pajānāti
yathā ca anuppannassa
passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti
tañca pajānāti
yathā ca uppannassa
passaddhisambojjhaṅgassa
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgaṃ
atthi me ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgaṃ
natthi me ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgoti pajānāti
yathā ca anuppannassa
samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti
tañca pajānāti

and he also understands how the unarisen
energy enlightenment factor arises,
and
how the arisen
energy enlightenment factor
comes to fulfillment by development.

When there is the rapture enlightenment factor
in him, a bhikkhu understands: 'There is the
rapture enlightenment factor in me';
or when there is no rapture enlightenment factor
in him, he understands: 'There is no
rapture enlightenment factor in me';
and he also understands how the unarisen
rapture enlightenment factor arises,
and
how the arisen rapture enlightenment factor
comes to fulfillment by development.

When there is the
tranquillity enlightenment factor in him,
a bhikkhu understands: 'There is the
tranquillity enlightenment factor in me';
or when there is no
tranquillity enlightenment factor in him,
he understands: 'There is no
tranquillity enlightenment factor in me';
and he also understands how the unarisen
tranquillity enlightenment factor arises,
and
how the arisen
tranquillity enlightenment factor
comes to fulfillment by development.

When there is the
concentration enlightenment factor in him,
a bhikkhu understands: 'There is the
concentration enlightenment factor in me';
or when there is no
concentration enlightenment factor in him,
he understands: 'There is no
concentration enlightenment factor in me'; and
he also understands how the unarisen
concentration enlightenment factor arises,
and

yathā ca uppannassa
samādhisambojjhaṅgassa
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgaṃ
atthi me ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti
asantaṃ vā ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgaṃ
natthi me ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti
yathā ca anuppannassa
upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti
tañca pajānāti
yathā ca uppannassa
upekkhāsambojjhaṅgassa
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu
dhammānupassī viharatī
bahiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharatī
ajjhatabhiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharatī
samudayadhammānupassī vā
dhammesu viharatī
vayadhammānupassī vā
dhammesu viharatī
samudayavayadhammānupassī vā
dhammesu viharatī.
Atthi dhammāti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.
Anissito ca viharatī
na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi kho bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharatī
sattasu bojjhaṅgesu.

how the arisen
concentration enlightenment factor
comes to fulfillment by development.

When there is the
equanimity enlightenment factor in him,
a bhikkhu understands: 'There is the
equanimity enlightenment factor in me';
or when there is no
equanimity enlightenment factor in him,
he understands: 'There is no
equanimity enlightenment factor in me';
and he also understands how the unarisen
equanimity enlightenment factor arises,
and
how the arisen
equanimity enlightenment factor
comes to fulfillment by development.

In this way he dwells contemplating phenomena
in phenomena internally,
or he dwells contemplating phenomena
in phenomena externally,
or he dwells contemplating phenomena
in phenomena both internally and externally.
Or else he dwells contemplating in phenomena
its nature of arising,
or he dwells contemplating in phenomena
its nature of vanishing,
or he dwells contemplating in phenomena
its nature of both arising and vanishing.
Or else mindfulness that 'there are phenomena'
is simply established in him
to the extent necessary for bare knowledge
and repeated mindfulness.
And he dwells independent,
not clinging to anything in the world.
That is how, bhikkhus, a bhikkhu
dwells contemplating phenomena in phenomena
in terms of the seven enlightenment factors.

Saccapabbaṃ

**Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
catūsu ariyasaccesu.**

**Kathañca bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
catūsu ariyasaccesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu idaṃ dukkhanti
yathābhūtaṃ pajānāti
ayaṃ dukkhasamudayoti
yathābhūtaṃ pajānāti
ayaṃ dukkhanirodhoti
yathābhūtaṃ pajānāti
ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadāti
yathābhūtaṃ pajānāti.**

**Katamañca bhikkhave
dukkhaṃ ariyasaccaṃ?
Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā
maraṇampi dukkhaṃ sokaparidevaduk
khadomanassupāyāsāpi dukkhā
appiyehi sampayogo dukkho
piyehi vippayogo dukkho
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā
dukkhā.**

**Katamā ca bhikkhave jāti?
Yā tesam tesam sattānaṃ
tamhi tamhi sattanikāye
jāti sañjāti okkanti
nibbatti abhinibbatti
khandhānaṃ pātubhāvo
āyatanānaṃ paṭilābho
ayaṃ vuccati bhikkhave jāti.**

**Katamā ca bhikkhave jarā?
Yā tesam tesam sattānaṃ
tamhi tamhi sattanikāye
jarā jīraṇatā
khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ
valitacatā āyuno saṃhāni
indriyānaṃ paripāko
ayaṃ vuccati bhikkhave jarā.**

The Truths

Again, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating phenomena in phenomena in terms of the Four Noble Truths. And how, bhikkhus, does a bhikkhu dwell contemplating phenomena in phenomena in terms of the Four Noble Truths? Here, bhikkhus, a bhikkhu understands as it really is: 'This is suffering. This is the origin of suffering.

This is the cessation of suffering.

This is the way leading to the cessation of suffering.'

And what, bhikkhus, is the noble truth of suffering? Birth is suffering; ageing is suffering; death is suffering; sorrow, lamentation, pain, grief, and despair are suffering; union with what is displeasing is suffering; separation from what is pleasing is suffering; not to get what one wants is suffering; in brief, the five aggregates subject to clinging are suffering.

And what, bhikkhus, is birth? The birth of beings into the various orders of beings, their coming to birth, precipitation [in a womb], generation, the manifestation of the aggregates, obtaining the bases for contact – this is called birth.

And what, bhikkhus, is ageing? The ageing of beings in the various orders of beings, their old age, brokenness of teeth, greyness of hair, wrinkling of skin, decline of life, weakness of faculties – this is called ageing.

Katamañca bhikkhave maraṇaṃ?
Yā tesam tesam sattānaṃ
tamhā tamhā sattanikāyā
cuti cavanatā
bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ
kālakiriya khandhānaṃ bhedo
kaḷavarassa nikkhepo
jīvitindriyassa upacchedo
idaṃ vuccati bhikkhave maraṇaṃ.

Katamo ca bhikkhave soko?
Yo kho bhikkhave
aññataraññatarena byasanena
samannāgatassa aññataraññatarena
dukkhadhammena phuṭṭhassa
soko socanā socitattaṃ
antosoko antoparisoko
ayaṃ vuccati bhikkhave soko.

Katamo ca bhikkhave paridevo?
Yo kho bhikkhave
aññataraññatarena byasanena
samannāgatassa aññataraññatarena
dukkhadhammena phuṭṭhassa
ādevo paridevo ādevanā paridevanā
ādevitattaṃ paridevitattaṃ
ayaṃ vuccati bhikkhave paridevo.

Katamañca bhikkhave dukkhaṃ?
Yaṃ kho bhikkhave
kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ
kāyasamphassaṃ dukkhaṃ
asātaṃ vedayitaṃ
idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ.

Katamañca bhikkhave domanassaṃ?
Yaṃ kho bhikkhave
cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ
cetosamphassaṃ dukkhaṃ
asātaṃ vedayitaṃ
idaṃ vuccati bhikkhave domanassaṃ.

Katamo ca bhikkhave upāyāso?
Yo kho bhikkhave
aññataraññatarena byasanena
samannāgatassa aññataraññatarena

And what, bhikkhus, is death?
 The passing of beings out of the
 various orders of beings,
 their passing away,
 dissolution, disappearance, dying, death,
 completion of time, dissolution of aggregates,
 laying down of the body,
 the cutting off of the life faculty –
 this is called death.

And what, bhikkhus, is sorrow?
 Bhikkhus, for one who has
 encountered some misfortune
 or is
 affected by some painful state, there is
 sorrow, sorrowing, sorrowfulness,
 inner sorrow, inner sorrieness –
 this is called sorrow.

And what, bhikkhus, is lamentation?
 Bhikkhus, for one who has
 encountered some misfortune
 or is
 affected by some painful state, there is
 wail and lament, wailing and lamenting,
 bewailing and lamentation –
 this is called lamentation.

And what, bhikkhus, is pain?
 That, bhikkhus, which is
 bodily pain, bodily discomfort,
 painful, uncomfortable feeling born of bodily
 contact –
 this is called pain.

And what, bhikkhus, is grief?
 That, bhikkhus, which is
 mental pain, mental discomfort,
 painful, uncomfortable feeling born of mental
 contact –
 this is called grief.

And what, bhikkhus, is despair?
 Bhikkhus, for one who has
 encountered some misfortune
 or is

dukkhadhammena phuṭṭhassa
 āyāso upāyāso
 āyāsītattam upāyāsītattam
 ayaṃ vuccati bhikkhave upāyāso.

Katamo ca bhikkhave
 appiyehi sampayogo dukkho?
 Idha bhikkhave yassa te honti
 aniṭṭhā akantā amanāpā
 rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā
 ye vā panassa te honti
 anattakāmā ahitakāmā
 aphāsukāmā ayogakkhemakāmā
 ya tehi saṅgati samāgamo
 samodhānaṃ missībhāvo
 ayaṃ vuccati bhikkhave
 appiyehi sampayogo dukkho.

Katamo ca bhikkhave
 piyehi vippayogo dukkho?
 Idha bhikkhave yassa te honti
 iṭṭhā kantā manāpā
 rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā
 ye vā panassa te honti
 atthakāmā hitakāmā
 phāsukāmā yogakkhemakāmā
 mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā
 mittā vā amaccā vā ñāṭisālohitā vā
 ye tehi asaṅgati asamāgamo
 asamodhānaṃ amissībhāvo
 ayaṃ vuccati bhikkhave
 piyehi vippayogo dukkho.

Katamañca bhikkhave
 yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ?
 Jātidhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ
 evaṃ icchā uppajjati
 aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma
 na ca vata no jāti āgaccheyyāti
 na kho panetaṃ icchāya pattaṃ
 idampi yampicchaṃ
 na labhati tampi dukkhaṃ.

Jarādhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ
 evaṃ icchā uppajjati

affected by some painful state, there is
 the trouble and despair,
 the tribulation and desperation—
 this is called despair.

And what, bhikkhus, is
 'union with what is displeasing is suffering'?
 Here, bhikkhus, for one who has
 undesirable, unlovely, disagreeable
 forms, sounds, odours, tastes, and tactile
 objects; or for one who has those
 who do not desire his welfare, his benefit,
 his comfort, and his security –
 (and then) having meetings, assembly,
 connection, and mixing with them:
 this, bhikkhus, is called
 'union with what is displeasing is suffering'

And what, bhikkhus, is
 'separation from what is pleasing is suffering'?
 Here, bhikkhus, for one who has
 desirable, lovely, agreeable
 forms, sounds, odours, tastes, and tactile
 objects; or, for one who has those
 who do desire his welfare, his benefit,
 his comfort and his security –
 mothers, fathers, brothers, or sisters;
 friends, companions, or blood relatives –
 (and then) not having meetings, assembly,
 connection, and mixing with them:
 this, bhikkhus, is called
 'separation from what is pleasing is suffering'?

And what, bhikkhus, is
 'not to get what one wants is suffering'?
 To beings subject to birth
 there comes the wish:
 'Oh, that we were not subject to birth!
 That birth would not come to us!'
 But this is not to be obtained by wishing;
 this is 'not to get what one wants is
 suffering.'

To beings subject to ageing
 there comes the wish:

aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma
na ca vata no jarā āgaccheyyāti
na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ
idampi yampicchaṃ
na labhati tampi dukkhaṃ.

Byādhidhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ
evaṃ icchā uppajjati
aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma
na ca vata no byādhī āgaccheyyuntī
na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ
idampi yampicchaṃ
na labhati tampi dukkhaṃ.

Maraṇadhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ
evaṃ icchā uppajjati
aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma
na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyāti
na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ
idampi yampicchaṃ
na labhati tampi dukkhaṃ.

Sokaparidevadukkha-
domanassupāyāsadhammānaṃ bhikkhave
sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati
aho vata mayaṃ na sokaparidevaduk-
khadomanassupāyāsadhammā assāma
na ca vata no sokaparidevaduk-
khadomanassupāyāsā āgaccheyyuntī
na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ
idampi yampicchaṃ
na labhati tampi dukkhaṃ.

Katame ca bhikkhave saṅkhittena
pañcupādānakkhandhā dukkhā?
Seyyathīdaṃ
rūpūpādānakkhandho
vedanūpādānakkhandho
saññūpādānakkhandho
saṅkhārūpādānakkhandho
viññānūpādānakkhandho
ime vuccanti bhikkhave
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati bhikkhave
dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

'Oh, that we were not subject to ageing!
That ageing would not come to us!'
But this is not to be obtained by wishing;
this is 'not to get what one wants is
suffering.'

To beings subject to sickness
there comes the wish:
'Oh, that we were not subject to sickness!
That sickness would not come to us!'
But this is not to be obtained by wishing;
this is 'not to get what one wants is
suffering.'

To beings subject to death
there comes the wish:
'Oh, that we were not subject to death!
That death would not come to us!'
But this is not to be obtained by wishing;
this is 'not to get what one wants
is suffering.'

To beings subject to sorrow, lamentation, pain,
grief, and despair,
there comes the wish:
'Oh, that we were not subject to sorrow,
lamentation, pain, grief, and despair!
That sorrow, lamentation, pain, grief, and
despair would not come to us!'
But this is not to be obtained by wishing;
this is 'not to get what one wants
is suffering.'

And what, bhikkhus, are the five aggregates
subject to clinging that, in brief, are suffering?
They are:
the material form aggregate subject to clinging,
the feeling aggregate subject to clinging,
the perception aggregate subject to clinging,
the volitional formations aggregate subject to
clinging, the consciousness aggregate subject to
clinging. These are the five aggregates
subject to clinging that, in brief, are suffering.

This, bhikkhus, is called
the noble truth of suffering.

**Katamañca bhikkhave
dukkhasamudayo ariyasaccam?
Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā
nandirāgasahagatā
tatratatrābhinandinī seyyathīdam
kāmatāṇhā bhavataṇhā
vibhavataṇhā.**

**Sā kho panesā bhikkhave taṇhā
kattha uppajjamānā uppajjati
kattha nivīsamānā nivīsati?**

**Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati
ettha nivīsamānā nivīsati .
Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?**

**Cakkhuṃ loke... Sotaṃ loke...
Ghānaṃ loke... Jivhā loke... Kāyo loke...
Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati
ettha nivīsamānā nivīsati.**

**Rūpā loke... Saddā loke...
Gandhā loke ... Rasā loke... Phoṭṭhabbā
loke... Dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati
ettha nivīsamānā nivīsati.**

**Cakkhaviññāṇaṃ loke...
Sotaviññāṇaṃ loke...
Ghānaviññāṇaṃ loke...
Jivhāviññāṇaṃ loke...
Kāyaviññāṇaṃ loke...
Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati
ettha nivīsamānā nivīsati.**

**Cakkhusamphasso loke...
Sotasamphasso loke...
Ghānasamphasso loke...
Jivhāsamphasso loke...
Kāyasamphasso loke...
Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati ettha
nivīsamānā nivīsati.**

And what, bhikkhus, is
the noble truth of the origin of suffering?
It is this craving, which leads to renewed
existence, accompanied by delight and lust,
seeking delight in this and that; that is,
craving for sensual pleasures, craving for
existence, and craving for non-existence.

Now where, bhikkhus, does that craving
when it is arising arise?
When settling where does it settle?

That in the world which is pleasant and
agreeable – here this craving when it is arising
arises, here when settling it settles.
In the world what is pleasant and agreeable?

In the world the eye ... the ear ...
the nose ... the tongue ... the body ...
the mind is likeable and pleasing –
here this craving when it is arising arises,
here when settling it settles.

In the world the forms ... the sounds ... the
odours ... the tastes ... the tactile objects ...
the mental phenomena is likeable and pleasing
– here this craving when it is arising arises,
here when settling it settles.

In the world the eye-consciousness ...
ear-consciousness ...
nose-consciousness ...
tongue-consciousness...
body-consciousness...
mind-consciousness is likeable and pleasing –
here this craving when it is arising arises,
here when settling it settles.

In the world the eye-contact ...
ear-contact ...
nose-contact ...
tongue-contact ...
body-contact ...
mind-contact is likeable and pleasing –
here this craving when it is arising arises,
here when settling it settles.

Cakkhusamphassajā vedanā loke...

Sotasamphassajā vedanā loke...

Ghānasamphassajā vedanā loke...

Jivhāsamphassajā vedanā loke...

Kāyasamphassajā vedanā loke...

Manosamphassajā vedanā loke

piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati

ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpasaññā loke...

Saddasaññā loke...

Gandhasaññā loke...

Rasasaññā loke...

Phoṭṭhabbasaññā loke...

Dhammasaññā loke

piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati

ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpasañcetanā loke...

Saddasañcetanā loke...

Gandhasañcetanā loke...

Rasasañcetanā loke...

Phoṭṭhabbasañcetanā loke...

Dhammasañcetanā loke

piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati

ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpataṇhā loke...

Saddataṇhā loke...

Gandhataṇhā loke...

Rasataṇhā loke...

Phoṭṭhabbataṇhā loke...

Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati

ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpavitakko loke...

Saddavitakko loke...

Gandhavitakko loke...

Rasavitakko loke...

Phoṭṭhabbavitakko loke...

Dhammavitakko loke

piyarūpaṃ sātārūpaṃ

In the world feeling born of eye-contact ...

feeling born of ear-contact ...

feeling born of nose-contact ...

feeling born of tongue-contact ...

feeling born of body-contact ...

feeling born of mind-contact

is likeable and pleasing –

here this craving when it is arising arises,

here when settling it settles.

In the world perception of forms ...

perception of sounds ...

perception of odours ...

perception of tastes ...

perception of tactile objects ...

perception of mental phenomena

is likeable and pleasing –

here this craving when it is arising arises,

here when settling it settles.

In the world volition regarding forms ...

volition regarding sounds ...

volition regarding odours ...

volition regarding tastes ...

volition regarding tactile objects ...

volition regarding mental phenomena

is likeable and pleasing –

here this craving when it is arising arises,

here when settling it settles.

In the world craving for forms ...

craving for sounds ...

craving for odours ...

craving for tastes ...

craving for tactile objects ... craving for

mental phenomena is likeable and pleasing –

here this craving when it is arising arises,

here when settling it settles.

In the world thought about forms ...

thought about sounds ...

thought about odours ...

thought about tastes ...

thought about tactile objects ...

thought about mental phenomena

is likeable and pleasing –

etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati
ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpavicāro loke...

Saddavicāro loke...

Gandhavicāro loke...

Rasavicāro loke...

Phoṭṭhabbavicāro loke...

Dhammavicāro loke

piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati

ettha nivīsamānā nivīsati.

Idaṃ vuccati bhikkhave

dukkhasamudayo ariyasaccaṃ.

Katamañca bhikkhave

dukkhanirodho ariyasaccaṃ?

Yo tassā yeva taṇhāya

asesavirāganīrodho

cāgo paṭinissaggo

mutti anālayo.

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā

kattha pahīyamānā pahīyati?

kattha nirujjhamānā nirujjhati?

Yaṃ loke

piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati

ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?

Cakkhuṃ loke... Sotaṃ loke... Ghānaṃ

loke... Jivhā loke... Kāyo loke...

Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati

ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpā loke... Saddā loke... Gandhā loke...

Rasā loke... Phoṭṭhabbā loke...

Dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati

ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhaviññāṇaṃ loke...

Sotaviññāṇaṃ loke...

Ghānaviññāṇaṃ loke...

here this craving when it is arising arises,
here when settling it settles.

In the world examination of forms ...

examination of sounds ...

examination of odours ...

examination of tastes ...

examination of tactile objects ...

examination of mental phenomena

is likeable and pleasing –

here this craving when it is arising arises,

here when settling it settles.

This, bhikkhus, is called

the noble truth of the origin of suffering.

And what, bhikkhus, is

the noble truth of the cessation of suffering?

It is the remainderless fading away and

cessation of that same craving,

the giving up and relinquishing of it,

freedom from it, non-reliance on it.

Now where, bhikkhus, is that craving when it
is being abandoned abandoned?

When ceasing where does it cease?

That in the world which is

pleasant and agreeable –

here this craving when it is being abandoned

abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world what is pleasant and agreeable?

In the world the eye ... the ear ... the nose ...

the tongue ... the body ...

the mind is likeable and pleasing –

here this craving when it is being abandoned

abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world the forms ... the sounds ... the

odours ... the tastes ... the tactile objects ...

the mental phenomena is likeable and pleasing –

here this craving when it is being abandoned

abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world the eye-consciousness ...

ear-consciousness ...

nose-consciousness ...

Jivhāviññāṇaṃ loke...
Kāyaviññāṇaṃ loke...
Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphasso loke...
Sotasamphasso loke...
Ghānasamphasso loke...
Jivhāsamphasso loke...
Kāyasamphasso loke... Manosamphasso
loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke...
Sotasamphassajā vedanā loke...
Ghānasamphassajā vedanā loke...
Jivhāsamphassajā vedanā loke...
Kāyasamphassajā vedanā loke...
Manosamphassajā vedanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasaññā loke...
Saddasaññā loke...
Gandhasaññā loke...
Rasasaññā loke...
Phoṭṭhabbasaññā loke...
Dhammasaññā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasañcetanā loke...
Saddasañcetanā loke...
Gandhasañcetanā loke...
Rasasañcetanā loke...
Phoṭṭhabbasañcetanā loke...
Dhammasañcetanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

tongue-consciousness...
 body-consciousness...
 mind-consciousness is likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world the eye-contact ...
 ear-contact ...
 nose-contact ...
 tongue-contact ...
 body-contact ... mind-contact is
 likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world feeling born of eye-contact ...
 feeling born of ear-contact ...
 feeling born of nose-contact ...
 feeling born of tongue-contact ...
 feeling born of body-contact ...
 feeling born of mind-contact
 is likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world perception of forms ...
 perception of sounds ...
 perception of odours ...
 perception of tastes ...
 perception of tactile objects ...
 perception of mental phenomena
 is likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world volition regarding forms ...
 volition regarding sounds ...
 volition regarding odours ...
 volition regarding tastes ...
 volition regarding tactile objects ...
 volition regarding mental phenomena
 is likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

Rūpaṇhā loke...
 Saddaṇhā loke...
 Gandhaṇhā loke...
 Rasaṇhā loke...
 Phoṭṭhabbaṇhā loke...
 Dhammaṇhā loke
 piyarūpaṃ sātārūpaṃ
 etthesā ṭaṇhā pahīyamānā pahīyati
 ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavitakko loke...
 Saddavitakko loke...
 Gandhavitakko loke...
 Rasavitakko loke...
 Phoṭṭhabbavitakko loke...
 Dhammavitakko loke
 piyarūpaṃ sātārūpaṃ
 etthesā ṭaṇhā pahīyamānā pahīyati
 ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavicāro loke...
 Saddavicāro loke...
 Gandhavicāro loke...
 Rasavicāro loke...
 Phoṭṭhabbavicāro loke...
 Dhammavicāro loke
 piyarūpaṃ sātārūpaṃ
 etthesā ṭaṇhā pahīyamānā pahīyati
 ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Idaṃ vuccati bhikkhave
 dukkhanirodho ariyasaccaṃ

Katamañca bhikkhave
 dukkhanirodhagāminī paṭipadā
 ariyasaccaṃ.
 Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo
 seyyathīdaṃ
 sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo
 sammāvācā sammākammanto
 sammāājīvo sammāvāyāmo
 sammāsati sammāsamādhi.

Katamā ca bhikkhave sammādiṭṭhi?
 Yaṃ kho bhikkhave
 dukkhe ñāṇaṃ

In the world craving for forms ...
 craving for sounds ...
 craving for odours ...
 craving for tastes ...
 craving for tactile objects ...
 craving for mental phenomena
 is likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world thought about forms ...
 thought about sounds ...
 thought about odours ...
 thought about tastes ...
 thought about tactile objects ...
 thought about mental phenomena
 is likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

In the world examination of forms ...
 examination of sounds ...
 examination of odours ...
 examination of tastes ...
 examination of tactile objects ...
 examination of mental phenomena
 is likeable and pleasing –
 here this craving when it is being abandoned
 abandoned, here when ceasing it ceases.

This, bhikkhus, is called
 the noble truth of the cessation of suffering.

And what, bhikkhus, is
 the noble truth of the way leading to the
 cessation of suffering?

It is this Noble Eightfold Path;
 that is

right view, right intention,
 right speech, right action,
 right livelihood, right effort,
 right mindfulness, right concentration.

And what, bhikkhus, is right view?
 Bhikkhus, the
 knowledge of suffering,

dukkhasamudaye ñāṇaṃ
 dukkhanirodhe ñāṇaṃ
 dukkhanirodhagāminiyā
 paṭipadāya ñāṇaṃ
 ayaṃ vuccati bhikkhave sammādiṭṭhi.

Katamo ca bhikkhave sammāsaṅkappo?
 Nekkhammasaṅkappo
 abyāpādasaṅkappo
 avihimsāsaṅkappo
 ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsaṅkappo.

Katamā ca bhikkhave sammāvācā?
 Musāvādā veramaṇī
 piṣuṇāya vācāya veramaṇī
 pharusāya vācāya veramaṇī
 samphappalāpā veramaṇī
 ayaṃ vuccati bhikkhave sammāvācā.

Katamo ca bhikkhave sammākammanto?
 Pāṇātipātā veramaṇī
 adinnādānā veramaṇī
 kāmesu micchācārā veramaṇī
 ayaṃ vuccati bhikkhave sammākammanto.

Katamo ca bhikkhave sammāājīvo?
 Idha bhikkhave ariyasāvako
 micchāājīvaṃ pahāya
 sammāājīvena jīvikaṃ kappeti
 ayaṃ vuccati bhikkhave sammāājīvo.

Katamo ca bhikkhave sammāvāyāmo?
 Idha bhikkhave bhikkhu
 anuppannānaṃ pāpakānaṃ
 akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya
 chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati
 cittaṃ paggaṇhāti padahati

uppannānaṃ pāpakānaṃ
 akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya
 chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati
 cittaṃ paggaṇhāti padahati

anuppannānaṃ kusalānaṃ
 dhammānaṃ uppādāya
 chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati
 cittaṃ paggaṇhāti padahati

knowledge of the origin of suffering,
 knowledge of the cessation of suffering,
 knowledge of the way leading to the
 cessation of suffering:

this, bhikkhus, is called right view.

And what, bhikkhus, is right intention?
 Intention of renunciation,
 intention of non-ill will,
 intention of harmlessness:

this, bhikkhus, is called right intention.

And what, bhikkhus, is right speech?

Abstinence from false speech,
 abstinence from divisive speech,
 abstinence from harsh speech,
 abstinence from idle chatter:

this, bhikkhus, is called right speech.

And what, bhikkhus, is right action?

Abstinence from the destruction of life,
 abstinence from taking what is not given,
 abstinence from sexual misconduct:
 this, bhikkhus, is called right action.

And what, bhikkhus, is right livelihood?

Here, bhikkhus, a noble disciple, having
 abandoned a wrong mode of livelihood,
 earns his living by a right livelihood:
 this, bhikkhus, is called right livelihood.

And what, bhikkhus, is right effort?

Here, bhikkhus, a bhikkhu,
 for the nonarising of unarisen evil
 unwholesome states;
 he generates desire, makes an effort, arouses
 energy, applies his mind, and strives.

For the abandoning of arisen evil
 unwholesome states;
 he generates desire, makes an effort, arouses
 energy, applies his mind, and strives.

For the arising of unarisen wholesome
 states;

he generates desire, makes an effort, arouses
 energy, applies his mind, and strives.

uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ
 ʃhītiyā asammōsāya bhīyyobhāvāya
 vepullāya bhāvanāya pāripūriyā
 chandaṃ janeti vāyamaṭi viriyaṃ ārabhati
 cittaṃ paggaṇhāti padahati.
 ayaṃ vuccati bhikkhave sammāvāyāmo.

Katamā ca bhikkhave sammāsati?

Idha bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati
 ātāpī sampajāno satimā
 vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ
 vedanāsu vedanānupassī viharati
 ātāpī sampajāno satimā
 vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ,
 citte cittānupassī viharati
 ātāpī sampajāno satimā
 vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ,
 dhammesu dhammānupassī viharati
 ātāpī sampajāno satimā
 vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ.
 Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsati.

Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi?

Idha bhikkhave bhikkhu
 vivicceva kāmehi
 vivicca akusalehi dhammehi
 savitakkaṃ savicāraṃ
 vivekajaṃ pītisukhaṃ
 paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

vitakkavicārānaṃ vūpasamā
 ajjhataṃ sampasādanaṃ
 cetaso ekodibhāvaṃ
 avitakkaṃ avicāraṃ
 samādhijaṃ pītisukhaṃ
 dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

pītiyā ca virāgā
 upekkhako ca viharati
 sato ca sampajāno,

For the maintenance of arisen wholesome states, for their nondecay, increase, expansion, and fulfilment by development; he generates desire, makes an effort, arouses energy, applies his mind, and strives. This, bhikkhus, is called right effort.

And what, bhikkhus, is right mindfulness? Here, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, and mindful, having subdued longing and dejection in regard to the world. He dwells contemplating feelings in feelings, ardent, clearly comprehending, and mindful, having subdued longing and dejection in regard to the world. He dwells contemplating mind in mind, ardent, clearly comprehending, and mindful, having subdued longing and dejection in regard to the world. He dwells contemplating phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending, and mindful, having subdued longing and dejection in regard to the world. This, bhikkhus, is called right mindfulness.

And what, bhikkhus, is right concentration? Here, bhikkhus, secluded from sensual pleasures, secluded from unwholesome states, accompanied by thought and examination, with rapture and happiness born of seclusion, a bhikkhu enters and dwells in the first jhāna.

With the subsiding of thought and examination, with internal confidence and unification of mind, being without thought and examination, having the rapture and happiness born of concentration, he enters and dwells in the second jhāna.

With the fading away as well of rapture, he dwells equanimous and, mindful and clearly comprehending,

sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti,
 yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti —
 ‘upekkhako satimā
 sukhavihārī”ti,
 tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

sukhassa ca pahānā
 dukkhassa ca pahānā
 pubbe va somanassadomanassānaṃ
 atthaṅgamā
 adukkhamasukhaṃ
 upekkhāsati pārisuddhiṃ
 catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.
 ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsamādhī.

Idaṃ vuccati bhikkhave
 dukkhanirodhagāminī paṭipadā
 ariyasaccaṃ.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu
 dhammānupassī viharati
 bahiddhā vā dhammesu
 dhammānupassī viharati
 ajjhatabhiddhā vā dhammesu
 dhammānupassī viharati
 samudayadhammānupassī vā
 dhammesu viharati
 vayadhammānupassī vā
 dhammesu viharati
 samudayavayadhammānupassī vā
 dhammesu viharati.

Atthi dhammāti vā panassa
 sati paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evampi kho bhikkhave bhikkhu
 dhammesu dhammānupassī viharati
 catūsu ariyasaccesu.

he experiences happiness with the body;
 that which the noble ones declare:
 'He is equanimous, mindful,
 one who dwells happily',
 he enters and dwells in the third jhāna.

With the abandoning of pleasure,
 with the abandoning of pain,
 with the previous passing away of joy and
 displeasure, which is
 neither painful nor pleasant and includes the
 purification of mindfulness by equanimity,
 he enters and dwells in the fourth jhāna.
 This is called right concentration.

This, bhikkhus, is called the
 noble truth of the way leading to the
 cessation of suffering.

In this way he dwells contemplating
 phenomena in phenomena internally,
 or he dwells contemplating phenomena
 in phenomena externally,
 or he dwells contemplating phenomena
 in phenomena both internally and externally.
 Or else he dwells contemplating
 in phenomena its nature of arising,
 or he dwells contemplating in phenomena
 its nature of vanishing,
 or he dwells contemplating in phenomena
 its nature of both arising and vanishing.
 Or else mindfulness that ‘there are
 phenomena’ is simply established in him
 to the extent necessary for bare knowledge
 and repeated mindfulness.

And he dwells independent,
 not clinging to anything in the world.
 That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells
 contemplating phenomena in phenomena
 in terms of the Four Noble Truths.

Ānisaṃsakathā

**Yo hi koci bhikkhave
ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya satta vassāni
tassa dvinnaṃ phalānaṃ
aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ
diṭṭhe va dhamme aññā
sati vā upādisese anāgāmitā.**

**Tiṭṭhantu bhikkhave satta vassāni,
yo hi koci bhikkhave
ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya cha vassāni... pañca vassāni
... cattāri vassāni... tīṇi vassāni...
dve vassāni... ekaṃ vassaṃ,**

**Tiṭṭhatu bhikkhave ekaṃ vassaṃ,
yo hi koci bhikkhave
ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya satta māsāni
tassa dvinnaṃ phalānaṃ
aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ
diṭṭhe va dhamme aññā
sati vā upādisese anāgāmitā.**

**Tiṭṭhantu bhikkhave satta māsāni,
yo hi koci bhikkhave
ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya cha māsāni... pañca
māsāni ... cattāri māsāni... tīṇi māsāni..
dve māsāni... ekaṃ māsaṃ... addhamāsaṃ,**

**Tiṭṭhatu bhikkhave addhamāso,
yo hi koci bhikkhave
ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya sattāhaṃ
tassa dvinnaṃ phalānaṃ
aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ
diṭṭhe va dhamme aññā
sati vā upādisese anāgāmitā.**

The Benefits of the Establishment of Mindfulness.

Bhikkhus, if anyone should develop these four establishments of mindfulness in such a way for seven years, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, nonreturning.

Let alone seven years, bhikkhus. If anyone should develop these four establishments of mindfulness in such a way for six years... five years ... four years... three years... two years... one year,

Let alone one year, bhikkhus. If anyone should develop these four establishments of mindfulness in such a way for seven months, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, nonreturning.

Let alone seven months, bhikkhus. If anyone should develop these four establishments of mindfulness in such a way for six months ... five months ... four months ... three months ... two months ... one month ... half a month,

Let alone half a month, bhikkhus. If anyone should develop these four establishments of mindfulness in such a way for seven days, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, nonreturning.

Nigamanakathā

**Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo
sattānaṃ visuddhiyā
sokaparidevānaṃ samatikkamāya
dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya
ñāyassa adhigamāya
nibbānassa sacchikiriyāya
yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti.
Iti yantaṃ vuttaṃ idametaṃ paṭicca vuttanti.**

**Idamavoca bhagavā.
Attamanā te bhikkhū
bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.**

Conclusion

'Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for the surmounting of sorrow and lamentation, for the passing away of pain and dejection, for the attainment of the true way, for the realisation of Nibbāna, namely, the four establishments of mindfulness.' It was with reference to this that it was said.

This is what the Blessed One said. The bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One's words.

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ niṭṭhitaṃ.

The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness is finished.

Sources of English translations:

1. Bodhi, Bhikkhu. *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*. Boston: Wisdom Publications, 2005: p.281-290.
2. Bodhi, Bhikkhu. *The Connected Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 2000: p. 1528-1529; p.897-900.
3. Bodhi, Bhikkhu. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 1995: p.1097-1101.
4. nandajoti Bhikkhu. *Ancient Buddhist Texts website* <http://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Satipatthana/index.htm>.



อปิลานนลกขณา จ สติ
 อูปคณนลขณา จ
 อสมโมสนรธา
 อารกขปจจุปฏจานา
 วิสยาภิมุขภาวปจจุปฏจานา วา
 ธิรสณณาปทฏจานา
 กายาทิสติปฏจานปทฏจานา วา

สติ มีการไม่เลอะเลือน ไม่เลื่อนลอย และ
 มีการเข้าไปกำกับจิตไว้ชัดกับอารมณ์* เป็นลักษณะ
 มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ
 มีการอารักขา (จิตให้เป็นกุศล) หรือ
 มีการมุ่งหน้าต่ออารมณ์* เป็นผล
 มีสัญญาที่มั่นคง หรือ
 มีสติปัฏฐานมีกายเป็นต้น เป็นเหตุใกล้

* อารมณ์ที่ทำให้จิตเป็นกุศลเท่านั้น



“The mindfulness which on that occasion is recollecting,
 calling back to mind; the mindfulness which is remembering,
 bearing in mind the opposite of superficiality and of
 obliviousness; mindfulness as faculty; mindfulness as power,
 right mindfulness”

Dhammasangani



ເອກາຍະໂນ ສະຍັງ ກິກຂະເວ ມັຕໂຕ ສັຕຕານັມ ວິສຸທຣິຍາ

ຄູ່ກ່ອນມັກຊຸທັງທສາຍ

ທາງນີ້ເປັນທາງສາຍເອກ

ເພື່ອຄວາມບຣິສຸທຣິຍຂອງສັຕວ໌ທັງທສາຍ

Ekāyano ayam bhikkhave maggo
sattānaṃ visuddhiyā

Bhikkhus, this is the one-way path
for the purification of beings

