



บทสวด

# มหาสัคยัฏฐานสูตร

Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ

*The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness*





บทสวด

# มหาสติปัฏฐานสูตร



Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

*The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness*



บทสวด

# มหาสติปัฏฐานสูตร



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๗๐

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนำ

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : เมษายน ๒๕๖๑	จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ : พฤษภาคม ๒๕๖๖	จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕ : ตุลาคม ๒๕๖๖	จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖ : พฤษภาคม ๒๕๖๗	จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

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

เพลต / พิมพ์ แคนนา กราฟฟิค โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

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

มีข้อเสนอแนะอันใดเพื่อแก้ไข สำหรับการพิมพ์ครั้งต่อไปให้ดีขึ้น  
โปรดส่งข้อความที่ [dhirapanno@gmail.com](mailto:dhirapanno@gmail.com)

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



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 เพื่อจะได้มีพื้นความรู้ที่เป็นหลักในการปฏิบัติเอาไว้บ้าง นอกจากนี้จะไม่ช้าเร็วแล้ว ยังสามารถอธิบายให้ผู้สนใจได้อย่างถูกต้อง

บทสวดมหาสติปัฏฐานสูตรในเล่มนี้นำมาจาก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ 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

พระมหากীরติ ธีรปัญญาญ

วัดจากแดง

ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑ พ.ศ. ๒๕๕๙

**สติญจ ขวาคํ ภิกขเว สพุตถิกํ วทามิ**

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติแล ว่าจําปรารถนาในที่ทั้งปวง

# มหาสติปัฏฐานสูตร ๔๔ บรรพ

กายนุปัสสนา ๑๔	เวทนานุปัสสนา ๙	จิตตานุปัสสนา ๑๖	ธัมมานุปัสสนา ๕
๑ อานาปานบรรพ	๑ สุข - ๔ สามิสฺสํ	๑ สราคํ - วีตราคํ	๑ นีวรณบรรพ
๒ อิริยาบถบรรพ	๕ นiramissu	๒ สโทสํ - วีตโทสํ	๒ ชันธบรรพ
๓ สัมปชฌญญบรรพ*	๒ ทุกฺขํ - ๖ สามิสฺสํ	๓ สโมหํ - วีตโมหํ	๓ आयตनบรรพ
๔ ปฏิกุลมณสิการบรรพ	๗ นiramissu	๔ สขิตฺตํ - วิกฺขิตฺตํ	๔ โพชฌังคบรรพ
๕ ธาตุมนสิการบรรพ	๓ อุเบกขา - ๘ สามิสฺสํ	๕ มหคฺคตํ - อมหคฺคตํ	๕ สัจจบรรพ ทุกขสัจ
๖-๑๔ นวสีวธิกาบรรพ	๙ นiramissu	๖ สอฺตุตฺตรํ - อนุตฺตรํ	สมุทฺทัยสัจ
		๗ สมหิตฺตํ - อสมหิตฺตํ	นิโรธสัจ
		๘ วิมฺุตฺตํ - อวิมฺุตฺตํ	มรรคสัจ*

\* มรรคสัจ  
 อธิปัญญา - สัมมาทิสฺสํ สัมมาสังกัปปะ  
 อธิศีล - สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ  
 สัมมาอาชีวะ  
 อธิจิต - สัมมาวายามะ สัมมาสติ  
 สัมมาสมาธิ

\* จตุสสัมปชฌญญะ (สาตถก, สปปาย, โคจร, อสम्मโหหะ) ในฐานะ ๗

- ๑ อภิกฺกนฺเต - ปฏิกฺกนฺเต
- ๒ อาโลกิตฺเต - วิโลกิตฺเต
- ๓ สมฺมิมฺชิตฺเต - ปสาริตฺเต
- ๔ สงฺฆาภูตฺตจิวฺรธาธเน
- ๕ อสฺสิตฺเต - ปิตฺเต - สายิตฺเต - ขายิตฺเต
- ๖ อุจฺจวารปฺสฺสาวกมฺเม
- ๗ คเต - จิตฺเต - นิสฺสินฺเน - สุตฺเต - ชาคริตฺเต - ภาสิตฺเต - ตฺถุหีภาเว



## 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 จัตตาโร สะติปัฏฐานา ฯ

กะตะเม จัตตาโร ฯ

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ  
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  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ  
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา  
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง 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  
 สุนฺญาคาระคะโต วา  
 นิสีหะติ ปัลลังกัง อากุชิตวา  
 อูชุง กายัง ปะณิธายะ  
 ปะริมุขัง สะติง อุกุฏฐะเปตวา 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  
 ‘สัพพะกายะปะภูสังเวที  
 อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ  
 ‘สัพพะกายะปะภูสังเวที  
 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”.  
 ย่อมสำเนียงกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด-  
 กองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า”.  
 ย่อมสำเนียงกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด-  
 กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก”.  
 ย่อมสำเนียงกว่า “เราจักผ่อนระงับกายสังขาร\*-  
 หายใจเข้า”.  
 ย่อมสำเนียงกว่า “เราจักผ่อนระงับกายสังขาร\*-  
 หายใจออก”.

\* คือลมหายใจเข้าออก

เสยยะถาปิ ภิกขเว  
 ทักโข ภะมะกาโร วา  
 ภะมะการันตเววาสี วา  
 ทีฆัง วา อัญฉันโต  
 ‘ทีฆัง อัญฉามีติ ปะชานาติ  
 รัสสัง วา อัญฉันโต  
 ‘รัสสัง อัญฉามีติ ปะชานาติ  
 เอะวะเมวะ โข ภิกขเว ภิกขุ  
 ทีฆัง วา อัสสะสันโต  
 ‘ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ  
 ทีฆัง วา ปัสสะสันโต  
 ‘ทีฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ  
 รัสสัง วา อัสสะสันโต  
 ‘รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ  
 รัสสัง วา ปัสสะสันโต  
 ‘รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ  
 ‘สัพพะกายะปะภูสังเวที  
 อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ  
 ‘สัพพะกายะปะภูสังเวที  
 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 ภิกษุก็ฉันนั้นนั่นแหละ  
 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-

กายัสฺมิมิง วิหะระติ  
 วะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสฺมิมิง วิหะระติ  
 สมะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสฺมิมิง วิหะระติ  
 ‘อตฺถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ  
 สะติ ปัจจุปฺภวจฺฉิตา โหติ  
 ยาวะทเวะ ญานะมัตตายะ  
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนินสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อูปาทิยะติ ฯ  
 เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ  
 กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ]

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

อิริยาบถใหญ่ ๔

ปุณะ จะปะรังฺ ภิกขะเว ภิกขุ  
 คัจฉันโต วา ‘คัจฉามิตฺติ ปะชานาติ  
 จฺฉิตา วา ‘จฺฉิตมฺหิตฺติ ปะชานาติ  
 นิสินโน วา ‘นิสินโนมฺหิตฺติ ปะชานาติ  
 สะยาโน วา ‘สะยาโนมฺหิตฺติ ปะชานาติ ฯ  
 ยะธา ยะธา วา ปะนัสสะ กาโย ปะณฺหิตโต โหติ  
 ตะธา ตะธา นัมปะชานาติ ฯ [๐อิติ...]

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

สัมปชัญญะ : ความเป็นผู้รู้พร้อม ๔ อย่าง

ปุณะ จะปะรังฺ ภิกขะเว ภิกขุ  
 อะภิกกันเต ปะภฺกิกันเต  
 สัมปะชานะการี โหติ  
 อาโลเกเต วิโลเกเต  
 สัมปะชานะการี โหติ

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

สัมมิญชิตะ ปะสาริตะ  
 สัมปะชานะการี โหติ  
 สังฆาภูิปัตตะจีวะระธาระเณ  
 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  
 ‘อัทถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ  
 สะติ ปัจจุปปุญฺญิตา โหติ  
 ยาวะเทวะ ญานะมัตตายะ  
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนัสสีโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิญฺจิ 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.  
 เธอย่อมเป็นผู้อันตันทหาและทิลฺหิไม่อาศัยอยู่ด้วย.  
 ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-  
 ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]

ปฏิกูลมนสิการ : พิจารณากายเป็นของปฏิกูล

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว ภิกขุ  
 อิมะเมวะ กายัง อุทัง ปาทะตะลา  
 อะโธ เกสะมัตตะกา ตะจะปะริยันตัง  
 ปุรันนानันปะการัสสะ อะสุจิโน  
 ปัจจะเวกขะติ อตถิ อิมัสฺมิง กาเย:  
 เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ  
 มังสั นนะหารุ อัญฺฐิ อัญฺฐิมิณฺหัง วักกั  
 หะทะยั ยะกะนัง กิโลมะกั ปิหะกั ปปีผาสัง  
 อันตัง อันตะคฺคณัง อุทะริยั กะริสสัง  
 ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง  
 เสโท เมโท อัสสุ ะสะ  
 เขโฬ ลิงฆาณิกา ละลิกา มุตตันติ ฯ  
 เสยยะถาปิ ภิกขเว อุภะโตมุขา มูโตหิ  
 ปุราณานาวิหิตัสสะ ธัญญัสสะ เสยยะถิทัง :  
 สาลินัง วิหีนัง มุคคานัง  
 มาसानัง ติลานัง ตัณฺฑุลานัง  
 ตะเมนัง จักขุมา ปุริโส  
 มุญฺจิตฺวา ปัจจะเวกเขยยะ :  
 อิเม สาลี อิเม วิหิ อิเม มุคคา  
 อิเม มาสา อิเม ตีลา อิเม ตัณฺฑุลาติ  
 เอวะเมวะ โข ภิกขเว ภิกขุ  
 อิมะเมวะ กายัง อุทัง ปาทะตะลา  
 อะโธ เกสะมัตตะกา ตะจะปะริยันตัง  
 ปุรันนानันปะการัสสะ อะสุจิโน  
 ปัจจะเวกขะติ อตถิ อิมัสฺมิง กาเย:  
 เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ  
 มังสั นนะหารุ อัญฺฐิ อัญฺฐิมิณฺหัง วักกั  
 หะทะยั ยะกะนัง กิโลมะกั ปิหะกั ปปีผาสัง  
 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 สิ่งฆาณิกา ละลิกา มุตตันติ ฯ  
 [☺ อิติ อัสสมัตตัง วา กาเย  
 กายานุปัสสี วิหะระติ  
 พะหิทธา วา กาเย  
 กายานุปัสสี วิหะระติ  
 อัสสมัตตะพะหิทธา วา  
 กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ  
 สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสุมิง วิหะระติ  
 ะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสุมิง วิหะระติ  
 สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสุมิง วิหะระติ ฯ  
 ‘อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ  
 สะติ ปัจจุปฺภุจฺจิตา โหติ  
 ยาวะเทวะ ญานะมัตตายะ  
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ  
 เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ  
 กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ ฯ]

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

[☺ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
เป็นภายในบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
เป็นภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
ทั้งภายในภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
คือความเสื่อมไปในกายบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง.

ก็หรือสติของเธอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-  
ว่า “กายมีอยู่”

เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.

เธอย่อมเป็นผู้อันตักตวงและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย  
ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-  
ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]



### ธาตุมนสิการ : พิจารณากายเป็นธาตุ



ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ  
 อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง  
 ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส ปัจจะเวกชะติ  
 อัตถิ อิมัสุมิง กาเย: 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 วัระธิตวา จาตุมมะหาปะเถ วิละโส  
 ปะภูวิระชิตวา นิสินโน อัสสะ  
 เอวะเมวะ โข ภิกขเว ภิกขุ  
 อิมะเมวะ กายัง ยะถาลูติตั้ง  
 ยะธาปะณิหิตัง 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. [☺...]

นวสิวทิกา : พิจารณาการดูจอสู่ภายในป่าช้า ๙ ข้อ

ปุณะ จะปะรัง ภิกขเว ภิกขุ  
 เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะวีรัง  
 สีวะธิกายะ ฉัททิตัง :  
 ๑) เอกาหะมะตัง วา ทูหะมะตัง 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  
 สีวะธิกายะ ฉัททิตัง :  
 ๒) กาเกหิ วา ชัชชะมานัง คิชฌเมหิ วา ชัชชะ  
 มานัง กุละเลหิ วา ชัชชะมานัง สุวาณหิ วา  
 ชัชชะมานัง สิงคาลหิ 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  
 [☸][☺...]



ปุณฺะ จะปะรังฺ ภิกขะเว ภิกขุ  
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรீรังฺ  
สีวะธิกายะ ฉัททิตัง :

- ๓) อัญฺญิสฺสังขะลิกัง สะมังสะโลหิตัง  
นะหารุสฺสัมพันฺธัง ฯ
- ๔) อัญฺญิสฺสังขะลิกัง นิมมังสะโลหิตะมັกขิตัง  
นะหารุสฺสัมพันฺธัง ฯ
- ๕) อัญฺญิสฺสังขะลิกัง อะปะคะตะมังสะโลหิตัง  
นะหารุสฺสัมพันฺธัง ฯ
- ๖) อัญฺญิกานิ อะปะคะตะนะหารุสฺสัมพันฺธานิ  
ทิสาวิทิสาวิกขิตตานิ อัญฺญเณนะ หัตถัญฺญิกัง  
อัญฺญเณนะ ปาทัญฺญิกัง อัญฺญเณนะ ชังฆัญฺญิกัง  
อัญฺญเณนะ อูรุญฺญิกัง อัญฺญเณนะ กะภิญฺญิกัง  
อัญฺญเณนะ ปิฏฺฐิกัณฺฐะกัญฺญิกัง  
อัญฺญเณนะ ผาสุกัญฺญิกัง อัญฺญเณนะ อูรัญฺญิกัง  
อัญฺญเณนะ พาหุญฺญิกัง อัญฺญเณนะ อังสัญฺญิกัง  
อัญฺญเณนะ คีวัญฺญิกัง อัญฺญเณนะ หะนุญฺญิกัง  
อัญฺญเณนะ ทันตัญฺญิกัง อัญฺญเณนะ สีสะกะฎาหัง ฯ

[๙ โส...][☺ อิติ...]

ปุณฺะ จะปะรังฺ ภิกขะเว ภิกขุ  
เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะรীรังฺ  
สีวะธิกายะ ฉัททิตัง :

- ๗) อัญฺญิกานิ เสตานิ สังขะวัณฺณูปะนิภานิ ฯ
- ๘) อัญฺญิกานิ ปุญฺชะกิตตานิ เตโรวัสสิกานิ ฯ
- ๙) อัญฺญิกานิ ปุตีนิ จุณฺณะกะชาตานิ ฯ

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

[☺ อิติ อัจฉัตตัง วา กายะ  
กายานุสฺสสี 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. [๙...][☺]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ  
เหมือนอย่างว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ)  
ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า :

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

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

[☺ ภิกษุย่อมน้อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
เป็นภายในบ้าง  
ย่อมน้อมพิจารณาเห็นกายในกาย-

กายานุปัสสี วิหระระติ  
 อัชฌัตตะพะทิตธา วา กายะ  
 กายานุปัสสี วิหระระติ  
 สมะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสุมิง วิหระระติ  
 วะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสุมิง วิหระระติ  
 สมะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา  
 กายัสุมิง วิหระระติ ฯ  
 ‘อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ  
 สะติ ปัจจุปปัญญิตา โหติ  
 ยาวะเทวะ ญานะมัตตายะ  
 ปะฐิสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนัสสิโต จะ วิหระระติ  
 นะ จะ กิณฺเญจ โลกะ อูปาทิยะติ ฯ  
 เอวัมปิ (โข) ภิกขะเว ภิกขุ  
 กายะ กายานุปัสสี วิหระระติ ฯ]

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

**เวทนานุปัสสนา**

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ  
 เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหระระติ ฯ  
 อิตระ ภิกขะเว ภิกขุ  
 สุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน  
 ‘สุขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ  
 ทุกขัง เวทะนัง เวทียะมาโน  
 ‘ทุกขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ  
 อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน  
 ‘อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทียามีติ ปะชานาติ  
 สามิสฺสั วา สุขัง เวทะนัง เวทียะมาโน  
 ‘สามิสฺสั 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 ปัจจุปฺภุจฺจิตา โหติ  
 ยาวะเทวะ ญฺญาณะมัตตายะ  
 ปะภุสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนิสสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิณฺณิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ  
 เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ  
 เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ ฯ

หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (คือไม่เจือกามคุณ)  
 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.  
 เธอย่อมเป็นผู้อันตัดทวนและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.  
 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”.  
 หรือจิตเป็นสอุตตะระ (คือมีจิตอื่นยิ่งกว่า)  
 ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสอุตตะระ”.  
 หรือจิตเป็นอนุตตะระ (คือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า)  
 ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นอนุตตะระ”.  
 หรือจิตตั้งมั่น  
 ก็รู้ชัดว่า “จิตตั้งมั่น”.

อะระสาหิตัง วา จิตตัง  
 ‘อะระสาหิตัง จิตตันทิ ปะชานาติ  
 วิมุตตัง วา จิตตัง  
 ‘วิมุตตัง จิตตันทิ ปะชานาติ  
 อะวิมุตตัง วา จิตตัง  
 ‘อะวิมุตตัง จิตตันทิ ปะชานาติ ฯ  
 ๐ อิติ อัสถิตตัง วา จิตเต  
 จิตตานุปัสสี วิหะระติ  
 พะหิทธา วา จิตเต  
 จิตตานุปัสสี วิหะระติ  
 อัสถิตตะพะหิทธา วา  
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ  
 สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา  
 จิตตัสุมิง วิหะระติ  
 วะยะธัมมานุปัสสี วา  
 จิตตัสุมิง วิหะระติ  
 สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา  
 จิตตัสุมิง วิหะระติ ฯ  
 ‘อัสถิ จิตตันทิ วา ปะนัสสะ  
 สะติ ปัจจุปปัญฐิตา โหติ  
 ยาวะเทวะ ญานะมัตตายะ  
 ปะภุสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิณฺณิ 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.

เธอย่อมเป็นผู้อันตันทหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่ด้วย.  
 ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-  
 ย่อมตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้

## ธัมมานุปัสสนา นิวรรณ์ห้า

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ  
 ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ-  
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเรื่อยๆ อยู่.

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ  
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ  
ปัญจะสุ นีวะระณสุ ฯ  
กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ  
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ  
ปัญจะสุ นีวะระณสุ ฯ

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ  
๑) สันตัง วา อชฉัตตัง กามัจฉันทั้ง  
‘อตฺถิ เม อชฉัตตัง กามัจฉันโทติ ปะชานาติ  
อะสันตัง วา อชฉัตตัง กามัจฉันทั้ง  
‘นตฺถิ เม อชฉัตตัง กามัจฉันโทติ ปะชานาติ  
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ กามัจฉันทัสสะ  
อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ กามัจฉันทัสสะ  
ปะหานัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ กามัจฉันทัสสะ  
อายุตัง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ  
๒) สันตัง วา อชฉัตตัง พุยาปาทั้ง  
‘อตฺถิ เม อชฉัตตัง พุยาปาโทติ ปะชานาติ  
อะสันตัง วา อชฉัตตัง พุยาปาทั้ง  
‘นตฺถิ เม อชฉัตตัง พุยาปาโทติ ปะชานาติ  
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ พุยาปาทัสสะ  
อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ พุยาปาทัสสะ  
ปะหานัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ พุยาปาทัสสะ  
อายุตัง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ  
๓) สันตัง วา อชฉัตตัง ถีนะมิทัง  
‘อตฺถิ เม อชฉัตตัง ถีนะมิทันติ ปะชานาติ  
อะสันตัง วา อชฉัตตัง ถีนะมิทัง  
‘นตฺถิ เม อชฉัตตัง 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 อະนุปปันนัสสะ 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 อະนุปปันนัสสะ 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 อະนุปปันนายะ 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  
 ยาวะเทวะ ญานะมัตตายะ  
 ปะภุสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิญจิ โลก อูปาทิยะติ ฯ  
 เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติฯ  
 ปัญจะสุ นีวะระณสุ ฯ

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

ชั้นห้า

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ  
 ปัญจะสุ อูปาทานักขันเธสุ ฯ  
 กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ  
 ปัญจะสุ อูปาทานักขันเธสุ 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 อูปาทานชั้น ๕.  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ  
 ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
 คือ อูปาทานชั้น 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 สะมุทะโย  
 อิติ สังขารานัง อัตถังคะโม  
 อิติ วิญญาณัง อิติ วิญญาณัสสะ สะมุทะโย  
 อิติ วิญญาณัสสะ อัตถังคะโมติ  
 ❀ 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  
 ‘อัติ อัมมาติ วา ปะนัสสะ  
 สะติ ปัจจุปฏิฐิตา โหติ  
 ยาวะทเว ญาณะมัตตายะ  
 ปะฐิสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ  
 เอวัมปิ โข ภิกขเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ  
 ปัญจะสุ อุปาทานักขันเธสุ 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 อุปาทานขันธ 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 ปะภิจจะ อุปปัชเชติ  
 สัญญุชชะนัง ตัญจะ ปะชานาติ  
 ยะถา จะ อะนุปปีนัสสะ สัญญุชชะนัสสะ  
 อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
 ยะถา จะ อุปปีนัสสะ สัญญุชชะนัสสะ  
 ปะหานัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
 ยะถา 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 ปัจจุปฺภวิตฺตา โหติ  
 ยาวะเทวะ ญานะมะตฺตายะ  
 ปะภูิสสะติมตฺตายะ ฯ  
 อะนัสสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ ภิกฺขุจิ โลเก อุปาทียะติ ฯ  
 เอวัมปิ โข ภิกฺขะเว ภิกฺขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ  
 นะสุ อัสสมตฺติกะพาหิเรสุ อายะตะเนสุ ฯ

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

### โพชฌงค์เจ็ด

ปุณะ จะปะรัง ภิกฺขะเว ภิกฺขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ  
 สัตตะสุ โพชฌังคะสุ ฯ  
 กะถัญจะ ภิกฺขะเว ภิกฺขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ  
 สัตตะสุ โพชฌังคะสุ ฯ  
 อิธะ ภิกฺขะเว ภิกฺขุ  
 [๕] สันตัง วา อัสสมตฺตัง สะติสम्मโพชฌังคัง  
 ‘อัตถิ เม อัสสมตฺตัง สะติสम्मโพชฌังคะติ ปะชานาติ  
 อะสันตัง วา อัสสมตฺตัง สะติสम्मโพชฌังคัง  
 ‘นัตถิ เม อัสสมตฺตัง สะติสम्मโพชฌังคะติ ปะชานาติ  
 ยะธา จะ อะนุปปันนัสสะ สะติสम्मโพชฌังคัสสะ  
 อุปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
 ยะธา จะ อุปันนัสสะ สะติสम्मโพชฌังคัสสะ  
 ภาวะนาปาริปุริ โหติ ตัญจะ 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 วิหระระติ  
พะหิทธา วา อัมเมสุ  
อัมมานุปัสสี วิหระระติ  
อัจฉัตตะพะหิทธา วา  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหระระติ  
สะมุททะยะอัมมานุปัสสี วา  
อัมเมสุ วิหระระติ  
วะยะอัมมานุปัสสี วา  
อัมเมสุ วิหระระติ  
สะมุททะยะวะยะอัมมานุปัสสี วา  
อัมเมสุ วิหระระติ ฯ  
‘อัตถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ  
สะติ ปัจจุปปัญญิตา โหติ  
ยวาทะวะ ญาณะมัตตาทะยะ  
ปะภุสสะติมัตตาทะยะ ฯ  
อะนิสสิโต จะ วิหระระติ  
นะ จะ กิณฺณจิ โลเก อูปาทิยะติ ฯ  
เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหระระติ ฯ  
สัตตะสุ โปชณฺังเคสุ 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 โปชณฺังค ๗ อย่างนี้แล.

### อริยสัจสี่ ทุกข์

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหระระติ  
จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ ฯ  
กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหระระติ  
จะตุสุ 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 ปาตุภาโว

อายะตะนานัง ปะฏิลาโภ  
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ชาตี ฯ

กะตะมา จะ ภิกขะเว ชะรา ฯ

ยา เตสัง เตสัง สัตตานัง  
 ตัมหิ ตัมหิ สัตตะนิกาเย  
 ชะรา ชีระณะตา ชัมมทิจจันถะ ปาลีจจันถะ  
 ะลิตะจะตา आयुโน 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 ความที่ฟันหลุด ผมหงอก

ความที่หนังหดเหี่ยวเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ

ความแก่ห่อหุ้มแห่งอินทรีย์

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 โสจิตตัตถัง  
 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 อาเทวิตตัตถัง ปะริเทวิตตัตถัง  
 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 ภะคินี วา  
 มิตตา วา อะมัจจา วา ญาติสาโลหิตา วา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุปายาส (ความคับแค้นใจ)-  
 เป็นอย่างไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
 ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง-  
 หรือผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่ง-  
 มาถูกต้องแล้ว อันใดเล่า

ความรันทด ความคับแค้นใจ  
 ความที่สัตรวิรันทด ความที่สัตรคับแค้นใจ  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า อุปายาส.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความประสบสัตรวิ 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  
 การระคนด้วยอารมณ์และสัตรวิเหล่านั้น อันใด  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความประสบกับ-  
 สัตรวิ สังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพลัดพรากจากสัตรวิ-  
 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 สัตตานิัง  
 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 : รูปฺปาทานักขันโธ  
 เวทนะรูปฺปาทานักขันโธ สัญญฺปาทานักขันโธ  
 สังขารูปฺปาทานักขันโธ วิญญฺปาทานักขันโธ  
 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-ความร่ำไรร่ำพัน-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 เวทนา โลกะ ” [☺]

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

๗) รูปะสัณเฑตะนา โลกะ ” [☺]

๘) รูปะตัณหา โลกะ ” [☺]

๙) รูปะวัตถโก 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 ย่อมเกิดขึ้นได้ในที่นั่น.

เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ได้ในที่นั่น.

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/ ชีวหา/  
กาโย/ มะโน]

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

๒) รูปา โลเก [สัททา/ คันธา/ ระสา/  
โผฏฐัพพะ/ อัมมา][☼]

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

๔) จักขุสัมผัสโส โลเก " [☼]

๕) จักขุสัมผัสสะชา เวทนา โลเก " [☼]

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

๗) รูปะสัณเฑาะ 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 ความไม่อาลัยในตัณหานั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานั้นนั่นแล  
 เมื่อจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่ไหน?  
 เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปได้ในที่ไหน?

ที่ใด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก  
 ตัณหานั้น เมื่อจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่นั้น.  
 เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปได้ในที่นั้น.  
 ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก?  
ตา/ หู/ จมูก/ ลิ้น/ กาย/ ใจ

[☼ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ ในโลก  
 ตัณหานั้น เมื่อจะละเสีย ย่อมละเสียในที่นั้น.  
 เมื่อจะดับไป ย่อมดับไปในที่นั้น.]

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  
 ฆะรุสายะ 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?  
 อริยสังค 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  
 การเว้นจากความประพฤติผิดในกาม  
 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 ปะหานายะ  
 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  
 ภิกขโสภาวเย เวปุลลาเย  
 ภาวะนายะ ปารีปุริยา  
 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

เพื่อจะยังอกุศลธรรม อันเป็นบาป ที่ยังไม่เกิด-  
 ไม่ให้เกิดขึ้น,

ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด, ย่อมพยายาม  
 ย่อมปรารถนาคความเพียร,  
 ย่อมระครองตั้งจิตไว้.

เพื่อจะละอกุศลธรรม-  
 อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว,  
 ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด, ย่อมพยายาม  
 ย่อมปรารถนาคความเพียร,  
 ย่อมระครองตั้งจิตไว้.

เพื่อจะยังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด-  
 ให้เกิดขึ้น,

ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด, ย่อมพยายาม  
 ย่อมปรารถนาคความเพียร,  
 ย่อมระครองตั้งจิตไว้.

เพื่อความตั้งอยู่ เพื่อความไม่เลอะเลือน-  
 เพื่อความงอกงามยิ่งขึ้น เพื่อความไพบูลย์-  
 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 ปัติสุชัง  
 ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ  
 วัตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา  
 อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง  
 เจตะโส เอโกทิภาวัง  
 อะวัตักกัง อะวิจารณ์ัง สะมาธิชัง ปัติสุชัง  
 ทุตติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ  
 ปัติยา จะ วิจารณ์ัง อุเปกชะโก จะ วิหะระติ  
 สะโต จะ สัมปะชาโน  
 สุขัญจะ กาเยนะ ปะฐิสังเวเทติ  
 ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ  
 ‘อุเปกชะโก 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 .

เพราะความที่วิตกและวิจารณ์ะงับลง

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  
 อุกเพกขาสะติปาริสุทธิง  
 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  
 ยาวะทเว ญานะมัตตายะ  
 ปะภูิสสะติมัตตายะ ฯ  
 อะนิสสิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิณฺณิ โลเก อุปาทิยะติ ฯ  
 เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ ฯ  
 จะตฺสู อะริยะสัจเจสุ 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.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา-  
 คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา-  
 คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา-  
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง.  
 ก็หรือสติของเธอที่นั่นที่ตั้งมั่นอยู่-  
 ว่า “ธรรมมีอยู่”.

เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.

เธอย่อมเป็นผู้อันตันทหาและทิลฺลิมเอาคัยอยู่ด้วย.  
 ย่อมไม่ยึดถืออะไร 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 ะวะ 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 ะวะ 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/ อัทธะมาสัง

ติฏฐะตุ ภิกขะเว อัทธะมาโส 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)





**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 paṇidhāya  
 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,  
 sabbakāyapaṭisaṃvedī  
 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.

### *Sampajaññapabbaṃ*

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 ajjhattaṃ 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 uddhaṃ 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 uddhaṃ 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  
 ekāhamatam vā dvīhamatam vā  
 tīhamatam 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,  
ajjhattabahiddhā 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,  
ajjhattabahiddhā 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  
ajjhatabhiddhā 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 kāmacchandaṃ  
atthi me ajjhattaṃ kāmacchandoṭi pajānāti  
asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ  
natthi me ajjhattaṃ kāmacchandoṭi pajānāti  
yathā ca anuppannassa kāmacchandassa  
uppādo hoti taṅca pajānāti  
yathā ca uppannassa kāmacchandassa  
pahānaṃ hoti taṅca pajānāti  
yathā ca pahīnassa kāmacchandassa  
āyatim anuppādo hoti taṅca pajānāti.**

**Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ  
atthi me ajjhattaṃ byāpādoṭi pajānāti  
asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ  
natthi me ajjhattaṃ byāpādoṭi pajānāti  
yathā ca anuppannassa byāpādassa  
uppādo hoti taṅca pajānāti  
yathā ca uppannassa byāpādassa  
pahānaṃ hoti taṅca pajānāti  
yathā ca pahīnassa 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 anuppannassa  
thīnamiddhassa uppādo hoti taṅca pajānāti  
yathā ca uppannassa thīnamiddhassa  
pahānaṃ hoti taṅca pajānāti  
yathā ca pahīnassa 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 viññānaṃ itī viññānaṃssa samudayo  
itī viññānaṃssa atthaṅgamoti.**

**Iti ajjhataṃ vā dhammesu  
dhammānupassī viharatī  
bahiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharatī  
ajjhatabhiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharatī  
samudayadharmānupassī 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  
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 ajjhaticabāhiresu 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 caparaṃ 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  
ajjhattabahiddhā 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 sorriness –  
 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  
 yā 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 ñātisālohitā vā  
 yā 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 pattabbaṃ  
 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  
ordours ... 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...  
 Phoṭṭhabbatāṇhā 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 nivāsamānā nivāsati.

Rūpavicāro loke...

Saddavicāro loke...

Gandhavicāro loke...

Rasavicāro loke...

Phoṭṭhabbavicāro loke...

Dhammavicāro loke

piyarūpaṃ sātārūpaṃ

etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati

ettha nivāsamānā nivāsati.

Idaṃ vuccati bhikkhave

dukkhasamudayo ariyasaccaṃ.

Katamañca bhikkhave

dukkhanirodho ariyasaccaṃ?

Yo tassā yeva taṇhāya

asesavirāganirodho

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 taṅhā pahīyamānā pahīyati  
ettha nirujjhamānā nirujjhati.**

**Cakkhusamphasso loke...**

**Sotasamphasso loke...**

**Ghānasamphasso loke...**

**Jivhāsamphasso loke...**

**Kāyasamphasso loke... Manosamphasso  
loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ  
etthesā taṅhā 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 taṅhā pahīyamānā pahīyati  
ettha nirujjhamānā nirujjhati.**

**Rūpasaññā loke...**

**Saddasaññā loke...**

**Gandhasaññā loke...**

**Rasasaññā loke...**

**Phoṭṭhabbasaññā loke...**

**Dhammasaññā loke**

**piyarūpaṃ sātārūpaṃ  
etthesā taṅhā pahīyamānā pahīyati  
ettha nirujjhamānā nirujjhati.**

**Rūpasañcetanā loke...**

**Saddasañcetanā loke...**

**Gandhasañcetanā loke...**

**Rasasañcetanā loke...**

**Phoṭṭhabbasañcetanā loke...**

**Dhammasañcetanā loke**

**piyarūpaṃ sātārūpaṃ  
etthesā taṅhā 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 taṇhā pahīyamānā pahīyati  
 ettha nirujjhamānā nirujjhati.

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

Rūpavicāro loke...  
 Saddavicāro loke...  
 Gandhavicāro loke...  
 Rasavicāro loke...  
 Phoṭṭhabbavicāro loke...  
 Dhammavicāro loke  
 piyarūpaṃ sātārūpaṃ  
 etthesā taṇhā 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  
 ʈhītiyā asammosāya bhiyyobhāvāya  
 vepullāya bhāvanāya pāripūriyā  
 chandaṃ janeti vāyamati 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’<sup>ti</sup>,  
 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.

**Mahāsatiṭṭhānasuttam niṭṭhitam.**

*The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness is finished.*

“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

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>.

## Mahāsatipatthāna Sutta 21 pabbamaṃ

Kayānupassanā 14	Vedanānupassanā 1 (9)	Cittānupassanā 1 (16)	Dhammānupassanā 5
1. Ānāpāna pabbamaṃ	1. Suddha - 4. Sāmissamaṃ	1. Sarāgaṃ-Vītarāgaṃ	1. Nīvarana pabbamaṃ
2. Iriyāpatha pabbamaṃ	5. Nirāmissamaṃ	2. Sadosaṃ-Vītadosaṃ	2. Khandha pabbamaṃ
3. Sampajañña* pabbamaṃ	2. Dukkha - 6. Sāmissamaṃ	3. Samohaṃ-Vītamohaṃ	3. Āyatana pabbamaṃ
4. Patikūlamanasikāra pabbamaṃ	7. Nirāmissamaṃ	4. Samkhittaṃ-Vikkhittaṃ	4. Bojjhanga pabbamaṃ
5. Dhātumanasikāra pabbamaṃ	3. Upekkhā - 8. Sāmissamaṃ	5. Mahaggataṃ-Amahaggataṃ	5. Sacca pabbamaṃ
6.-14. Navasīvathikā pabbamaṃ	9. Nirāmissamaṃ	6. Sauttaraṃ-Anuttaraṃ	Dukkha sacca
		7. Samāhitaṃ-Asamāhitaṃ	Samudaya sacca
		8. Vimuttaṃ-Avimuttaṃ	Nirodha sacca
			Magga sacca*

\*Magga sacca (the Noble Eightfold Path)

Adhi Pañña : Right View, Right Thought,

Adhi Sīla : Right Speech, Right Action, Right Livelihood

Adhi Citta : Right Effort, Right Mindfulness, Right Concentration

\* Sampajañña : 4 Clear Comprehensions

(of purpose, of suitability, of the domain, of non-delusion)

1. Forward - Return

2. Ahead - Away

3. Bending - Stretching

4. Wearing robes - Carrying bowl

5. Eating - Drinking - Chewing - Tasting

6. Defecating - Urinating

7. Walking - Standing - Sitting - Falling asleep - Waking up - Talking - Keeping silent

เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค สักคานัง วิสุตติยา

ญัตถัง อเนกัญจะ อังกสย

ทาณัง เอวาทายเอก

เพ็สความบวิสุตติยง สักกัวัทังทสย

---

Ekāyano ayam bhikkhave maggo  
sattānaṃ visuddhiyā

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

