



ພທລາວ

# ມກສຕປກຫານສຸດ

Mahāsatipaṭṭhānasuttam

The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness

ធម្មជាម  
មហాసత్కుప్రాయానస్తుట

Mahāsatipatṭhānasuttam

*The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness*



## บทสังค

# มหาสตปภานสูตร



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๗๐

### ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ :	เมษายน ๒๕๖๑	จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ :	พฤษภาคม ๒๕๖๒	จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕ :	ตุลาคม ๒๕๖๒	จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖ :	พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗ :	ตุลาคม (กรกฎาคม) ๒๕๖๓	จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘ :	พฤษภาคม ๒๕๖๔	จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม (๑๐๐๐ นัย)
พิมพ์ครั้งที่ ๙ :	ธันวาคม ๒๕๖๔	จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ :	ธันวาคม ๒๕๖๕	จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๗๕๕ และ ๐-๒๗๐๐-๙๖๒๔

เพลต / พิมพ์ แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๔๕๔-๓๗/๗๒

### สัพพานัง รัมมานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

Facebook : kanlayanatam

มีข้อเสนอแนะอันใดเพื่อแก้ไข สำหรับการพิมพ์ครั้งต่อไปให้ดีขึ้น  
โปรดส่งข้อความที่ dhirapanno@gmail.com

สัพพานัง รัมมานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



Ebook มหาสตปภานสูตร

ไฟล์เสียง SoundCloud

ไฟล์เสียง GoogleDrive



# คำนำ

สมัยนี้การเจริญสติเป็นที่นิยมกันมาก ไม่เฉพาะแต่ชาวพุทธเท่านั้น แม้ชาวต่างชาติต่างภาษา ก็มีการนำเอา “สติ” ไปปรับใช้ เพื่อสอนกันทั่วในโรงเรียน โรงพยาบาล บริษัทใหญ่ๆ หรือแม้แต่ ในทางทหาร โดยใช้ชื่อว่า **mindfulness** (บางแห่งถึงกับมีห้องเจริญสติ และมีการเปิดคอร์สอบรม “การเจริญสติ” ให้กับพนักงานของตน เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในองค์กร) เมื่อ มีการใช้คำว่า “สติ” แพร่หลายออกไปอย่างนึกเป็นธรรมดาว่ายุ่งที่ความหมายของ “สติ” ที่ใช้ กันอยู่อาจจะไม่ตรงเสียงที่เดียวกับความหมายดั้งเดิมที่พระศาสนาของเราระลังค์จะให้ใช้ เพื่อนำ ไปสู่การดับทุกข์ ดังนั้น เราในฐานะชาวพุทธอย่างน้อยก็ควรจะรู้ให้ชัดว่า สติคืออะไร และทำ อย่างไรจะให้เกิดสติ โดยทันมาศึกษาสติกันให้เป็นระบบ ซึ่งอาจจะเริ่มได้จากการศึกษาพระสูตร ซึ่งเป็นพระพุทธพจน์โดยตรง เพื่อจะได้มีพื้นความรู้ที่เป็นหลักในการปฏิบัติเข้าไว้บ้าง นอกจาก จะไม่เข้าใจแล้ว ยังสามารถอธิบายให้ผู้ที่สนใจได้อย่างถูกต้อง

บทสรุปมหาสติปัฏฐานสูตรในเล่มนี้นำมาจาก มัชณมนิกาย มูลปัณณاسก์ โดยใช้ปัจจุบัน ตามบทสรุปมนต์ฉบับหลวงเป็นหลัก ส่วนคำแปลนั้นนำมาจากหลายที่และปรับตามอัตโนมัติของ ผู้รับรวมเอง เพื่อให้เหมาะสมกับการสรุป เวลาสรุปจะสรุปเฉพาะพระบาลีก็ได้ (โดยดูคำแปลไปข้างๆ) หรือจะสรุปเฉพาะภาษาไทยก็ได้ (เมื่อสองสัญในคำบางคำมีความแตกต่างของพระบาลี) หรือจะสรุป พระบาลีและแปลไทยไปพร้อมๆ กันก็ได้ ส่วนใหญ่แปลบรรทัดต่อบรรทัด แต่บางบรรทัดที่มี เนื้อความที่ต้องแปลร่วบกันให้ลังกาวงเส้นคั้นกลาง (ซึ่งถ้ามี ให้สรุปบาลีให้ครบทุกบรรทัด ก่อนแล้วจึงค่อยสรุปคำแปล) บางท่อนอาจจะมีการสรุปช้ำให้ลังกาวงเส้นคั้นกลาง (ย่อในที่ใกล้ๆ กัน บางท่อนที่มีการสรุปเส้นคั้นกลาง ก็ให้เปลี่ยนคำที่ขึ้ดเส้นไว้ด้วยคำที่เหลือจนครบทุกคำในหมวดนั้น ขอแนะนำให้ลองสรุปเองและทำความเข้าใจให้ดีก่อนที่จะนำไปสรุปรวมกัน ที่อุบเบกษาใน ลักษณะนี้ก็เพื่อเกือกุลแก่การจำและจะได้ฝึกสติไปพร้อมๆ กันกับเวลาสรุปด้วย

ขอขอบคุณวิกิชูรปหนึ่ง สำหรับตารางโครงสร้างห้อง ๔๔ บรรพ และเมตตาช่วยตรวจสอบ  
ต้นฉบับ ขอบคุณสำลัพพิมพ์การ ที่อุดหนุนในการแก้ไขบทสวดเพื่อให้ถูกต้องที่สุด และกลุ่ม  
เพื่อนธรรมเพื่อนทำสำหรับปกทั้งดงาม ส่วนภาคภาษาอังกฤษนั้นได้พระ Thitavijjo เพื่อน  
ชาวมาเลเซียเป็นผู้เรียบเรียง ขอบคุณทุกๆ ท่าน ทุกๆ ฝ่ายที่ได้มีส่วนร่วม ในการทำให้บทสวด  
พระสูตรเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีไว ณ ที่นี่ ถ้ามีข้อเสนอแนะอันใดเพื่อแก้ไข สำหรับการพิมพ์  
ครั้งต่อไปให้ดีขึ้น โปรดส่งข้อความที่ dhirapanno@gmail.com จะอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง

พระมหากรีติ ธีรปัญโญ

วัดจากแดง

ขึ้น ๑๕๕ คำ เดือน ๑ พ.ศ. ๒๕๕๗

**ສຕິນຸຈ ຂຸວາທໍ ກົກົມເວ ສພຸພຜູດຄິກ ວທາມີ**  
ດູກຣກົກົມໆ<sup>ຫັ້ງຫລາຍ</sup> ເຮັກລ່າວສຕິແລ ວ່າຈຳປະກາດນາໃນທີ່<sup>ຫັ້ງປວງ</sup>

## มหาสติปัฏฐานสูตร

### ๔๔ บรรพะ

กายานุปัสสนา ๑๔	เวทนานุปัสสนา ๙	จิตตานุปัสสนา ๑๖	อัมมานุปัสสนา ๕
๑ アナปานบรรพะ	๑ สุข - ๔ สามิสุส	๑ สราคำ - วีตราราม	๑ นีวรณบรรพะ
๒ อิริยาบถบรรพะ	๕ นิรามิสุส	๒ สโถส - วีตโถส	๒ ขันธบรรพะ
๓ สัมปชัญญบรรพะ*	๒ ทุกช - ๖ สามิสุส	๓ สโนห - วีตโนห	๓ อายตันบรรพะ
๔ ปฏิกลุมนสิการบรรพะ	๗ นิรามิสุส	๔ สำชิตต - วิกชิตต	๔ โพชนังคบรรพะ
๕ ธาตุมนสิการบรรพะ	๓ อุเบกขา - ๘ สามิสุส	๕ มหาคุตต - อมหาคุตต	๕ สัจจบรรพะ ทุกชลัจ
๖-๑๔ นวสีวัติกาบรรพะ	๙ นิรามิสุส	๖ สอตุตระ - อනุตุตระ	สมุทัยลัจ
		๗ สมาธิต - อสมาธิต	นิโรธลัจ
		๘ วิมุตต - อวิมุตต	มรรคลัจ*

\* มรรคลัจ  
 อธิปัญญา - สัมมาทิฐิ สัมมาลังกับปะ  
 อธิศีล - สัมมาวาจา สัมมาภัมมันตะ  
 สัมมาอาชีวะ  
 อธิจิต - สัมมาวายามะ สัมมาสติ  
 สัมมา samañhi

- \* จตุสัมปชัญญะ (สาตอก, สัปปาย, โคจร, อสัมโนหะ) ในฐานะ ๗
  - ๑ อภิกุนุเต - ปฏิกุนุเต
  - ๒ อาโลกิเต - วีโลกิเต
  - ๓ สมมิบุชิเต - ปสาริเต
  - ๔ สงฆาภิปตุตจีวรธารण
  - ๕ อสิเต - ปิเต - สา yi เต - ชา yi เต
  - ๖ อุจจารปสุสาวกมุเม
  - ๗ คเต - จิเต - นิลินุเน - สุตุเต - ชาคริเต - ภาลิเต - ตุณหีภารເວ



## มหาสติปัฏฐานสูตร



ເອວັນເມ ສຸຕັ້ງ :

ເອກັງ ສະມະຍັງ ກະຄະວາ ກුරුສ ວິທະຣະຕີ  
ກົມມາສະທັມມັງ ນາມະ ກුරුນັງ ນີຄະໂມ ၁  
ຕັດຮະ ໂຂ ກະຄະວາ ກີກຊູ ອາມັນເຕີສີ  
“ກີກຂະໂໄວ” ຕີ ၁

“ກະທັນເຕ” ຕີ ເຕ ກີກຊູ  
ກະຄະວະໂຕ ປ່ຈັສໂສສຸງ ၁  
ກະຄະວາ ເອຕະທະໂວຈະ:

“ເອກາຍະໂນ ອະຍັງ ກີກຂະເວ ມັດໂຄ<sup>๑</sup>  
ສັຕານັງ ວິສຸතອີຍາ  
ໂສກະປະລິເຫວັນນັງ ສະມະຕິກະມາຍະ  
ທຸກຂະໂໂທມະນັສສານັງ ອັດຖັນຄະມາຍະ  
ງາຍັ້ສສະ ອະອີຄະມາຍະ  
ນິພພານັສສະ ສັຈືນິກີຣີຍາຍະ  
ຍະທິທັງ ຈັດຕາໂຣ ສະຕີປັບປຸງຈານາ ၁

ກະຕະເມ ຈັດຕາໂຣ ၁

ອີຣະ ກີກຂະເວ ກີກຊູ

ກາຍ ກາຍານຸປໍສສີ ວິທະຣະຕີ

ອາຕາປີ ລັ້ມປະໂຫານ ສະຕິມາ

ວິເນຍຍະ ໂລເກ ອະກິຈົມາໂທມະນັສສັງ

ເວທະນາສູ ເວທະນານຸປໍສສີ ວິທະຣະຕີ

ອາຕາປີ ລັ້ມປະໂຫານ ສະຕິມາ

ວິເນຍຍະ ໂລເກ ອະກິຈົມາໂທມະນັສສັງ

ຈົຕເຕ ຈົຕຕານຸປໍສສີ ວິທະຣະຕີ

ອາຕາປີ ລັ້ມປະໂຫານ ສະຕິມາ

ວິເນຍຍະ ໂລເກ ອະກິຈົມາໂທມະນັສສັງ

ອັມເມສູ ອັມມານຸປໍສສີ ວິທະຣະຕີ

ອາຕາປີ ລັ້ມປະໂຫານ ສະຕິມາ

ວິເນຍຍະ ໂລເກ ອະກິຈົມາໂທມະນັສສັງ ၁

ຂ້າພເຈົ້າ ໄດ້ສັດບມາແລ້ວອ່າງນີ້ :

ສັມຢາທີ່ ພຣະຜູມືພຣະກາຄເຈົ້າສັດຈປະກັບອູ້ໃນໜູ່  
ໜົນໜາກູ່ ນີມມຂອງໜູ່ໜົນໜາກູ່ ທີ່ອັກມາສທິມະ.  
ໃນກາລັ້ນແລ້ວ ພຣະຜູມືພຣະກາຄເຈົ້າ ຕັ້ງສເຮີຍກີກຊູວ່າ  
“ດູກ່ອນກີກຊູທັງໝາຍ” ດັ່ງນີ້.

ກີກຊູແຫ່ນໜັ້ນ ຖຸລັບພຣະດຳວັສ-

ຂອງພຣະຜູມືພຣະກາຄເຈົ້າວ່າ “ພຣະເຈົ້າຂໍາ” ດັ່ງນີ້.

ພຣະຜູມືພຣະກາຄເຈົ້າ ຈຶ່ງຕັຮສພຣະພຸທຽນາຍືຕົນນີ້ວ່າ:

“ດູກ່ອນກີກຊູທັງໝາຍ ທາງນີ້ເປັນທາງສາຍເອກ  
ເພື່ອຄວາມໜົມດຈດວິເຄີຍຂອງສັຕົວທັງໝາຍ  
ເພື່ອກ້ວາລ່ວງໜຶ່ງຄວາມໂຄກແລະຄວາມຮ່າໄຮ  
ເພື່ອອັສດົງຄົດັບໄປແທ່ງທຸກໆແລະໂທມນັສ  
ເພື່ອບຣລຸມາຍຫວຼມ  
ເພື່ອກະທຳການນິພພານໃຫ້ແຈ້ງ.

ທາງນີ້ຄືອສຕີປັບປຸງຈານ ແລ້ວ (ການຕັ້ງສຕີໄວ້ໂດຍແນບແນ່ນ  
ຕ່ອນເນື່ອງໃນອາຮມນົກຮຽນ)

ແລ້ວ ປະກາດ ເປັນໄຟນ?

ດູກ່ອນກີກຊູທັງໝາຍ ກີກຊູໃນຮຽມວິນຍັນນີ້  
ຍ່ອມເປັນຜູ້ຕາມພິຈາຮານາເໜີນກາຍໃນກາຍອູ່  
ມີຄວາມເພີຍຮັກເກີເລສ ມີລັ້ມປັ້ງໝູນະ ມີສຕິ  
ດອນຄວາມຍືນດີແລະຍືນຮ້າຍໃນໂລກອອກເລື່ອໄດ້.  
ຍ່ອມເປັນຜູ້ຕາມພິຈາຮານາເໜີນເວທະນາໃນເວທະນາອູ່  
ມີຄວາມເພີຍຮັກເກີເລສ ມີລັ້ມປັ້ງໝູນະ ມີສຕິ  
ດອນຄວາມຍືນດີແລະຍືນຮ້າຍໃນໂລກອອກເລື່ອໄດ້.  
ຍ່ອມເປັນຜູ້ຕາມພິຈາຮານາເໜີນຈົຕໃນຈົຕອູ່  
ມີຄວາມເພີຍຮັກເກີເລສ ມີລັ້ມປັ້ງໝູນະ ມີສຕິ  
ດອນຄວາມຍືນດີແລະຍືນຮ້າຍໃນໂລກອອກເລື່ອໄດ້.  
ຍ່ອມເປັນຜູ້ຕາມພິຈາຮານາເໜີນຮຽມໃນຮຽມອູ່  
ມີຄວາມເພີຍຮັກເກີເລສ ມີລັ້ມປັ້ງໝູນະ ມີສຕິ  
ດອນຄວາມຍືນດີແລະຍືນຮ້າຍໃນໂລກອອກເລື່ອໄດ້.

## กายนุปสณา

งานปานะ : ลมหายใจเข้าออก

กะถัญจะ กิกะเว กิกุ  
กาเย กายนุปสี วิหาระติ ฯ  
อิธะ กิกะเว กิกุ  
อะรัญญาจะนะ โว  
รุกจะมูละจะนะ โว  
สุญญาจะจะนะ โว  
นลีทะติ ปัลลังกง อาภูชิตวา  
อุชุง กายัง ปัณฑิรายะ  
ประมุช สะติง อุปภูষะเปตุ瓦 ฯ  
โส สะโตัว อัสสะสะติ  
สะโต ปัลลังกง  
ทีฟัง โว อัสสะสันโต  
‘ทีฟัง อัสสะสามีติ ประชาชนติ  
ทีฟัง โว ปัลลังกง  
‘ทีฟัง ปัลลังกง ประชาชนติ  
รัสสัง โว อัสสะสันโต  
‘รัสสัง อัสสะสามีติ ประชาชนติ  
รัสสัง โว ปัลลังกง  
‘รัสสัง ปัลลังกง ประชาชนติ  
‘สัพพะกายนะปะภูสังเวที  
อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ  
‘สัพพะกายนะปะภูสังเวที  
ปัลลังกง ประชาชนติ สิกขะติ  
‘ปัลลังกง กายะสังขาวัง  
อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ  
‘ปัลลังกง กายะสังขาวัง  
ปัลลังกง ประชาชนติ ฯ

ดูก่อนกิกุหั้งหลาย ก็อย่างไร กิกุ  
ย่องพิจารณาเห็นกายนในกายเนื่องๆ อุญ.  
ดูก่อนกิกุหั้งหลาย กิกุในธรรมวินัยนี้  
ไปแล้วสู่ป่าก็ดี  
ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี  
ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ดี  
นั่งคุบลัลังก์ (ขัดสมาธิ)  
ตั้งกายให้ตรง  
ดำเนรงสติเฉพาะหน้า.  
เชอย่องมีสติอยู่ หายใจเข้า  
ย่องมีสติอยู่ หายใจออก.  
เมื่อหายใจเข้ายาว  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”.  
หรือเมื่อหายใจออกยาว  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”.  
เมื่อหายใจเข้าลึก  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าลึก”.  
หรือเมื่อหายใจออกลึก  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกลึก”.  
ย่องสำเนียงกว่า “เรاجักเป็นผู้กำหนดธڑูตลดอด-  
กองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า”.  
ย่องสำเนียงกว่า “เรاجักเป็นผู้กำหนดธڑูตลดอด-  
กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก”.  
ย่องสำเนียงกว่า “เรاجักผ่อนระงับกายลังชา\*-  
หายใจเข้า”.  
ย่องสำเนียงกว่า “เรاجักผ่อนระงับกายลังชา\*-  
หายใจออก”.

เสยยะถาปี ภิกขะเว  
ทักษิ ภะมะกาโร วา  
ภะมะการันเต瓦สี วา  
ทีฆัง วา อัญจันโต  
‘ทีฆัง อัญฉามีติ ประชาชนติ  
รัสสัง วา อัญจันโต  
‘รัสสัง อัญฉามีติ ประชาชนติ  
เอwareเมware ໂyx ภิกขะเว ภิกข  
ทีฆัง วา อัสสะสันโต  
‘ทีฆัง อัสสะสามีติ ประชาชนติ  
ทีฆัง วา ปัสสะสันโต  
‘ทีฆัง ปัสสะสามีติ ประชาชนติ  
รัสสัง วา อัสสะสันโต  
‘รัสสัง อัสสะสามีติ ประชาชนติ  
รัสสัง วา ปัสสะสันโต  
‘รัสสัง ปัสสะสามีติ ประชาชนติ  
‘สัพพะกายนะปะภูสังเวที  
อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ  
‘สัพพะกายนะปะภูสังเวที  
ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ  
‘ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง  
อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ  
‘ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง  
ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ ฯ  
[☺] อติ อชമัตตัง วา กาย  
กayanุปสสี วิหะระติ  
พะหิಥา วา กาย  
กayanุปสสี วิหะระติ  
อชมัตตะพะหิಥา วา กาย  
กayanุปสสี วิหะระติ  
สะมุทะยะธัมมานุปสสี วา

ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย เมี้จันได  
นายช่างกลึงผู้ฉลาด  
หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด  
เมื่อชากรีบากลึงยา  
ก็รู้ชัดว่า “เรชากรีบากลึงยา”.  
เมื่อชากรีบากลึงลั้น  
ก็รู้ชัดว่า “เรชากรีบากลึงลั้น”.  
ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุกัจณนั่นนั่นแล  
เมื่อหายใจเข้ายา  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายา”.  
หรือเมื่อหายใจออกยา  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยา”.  
เมื่อหายใจเข้าลั้น  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าลั้น”.  
หรือเมื่อหายใจออกลั้น  
ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกลั้น”.  
ย่อมสำเนียกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดธุตอลอด-  
กคงลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า”.  
ย่อมสำเนียกว่า “เราจักเป็นผู้กำหนดธุตอลอด-  
กคงลมหายใจทั้งปวง หายใจออก”.  
ย่อมสำเนียกว่า “เราจักผ่อนระงับกายลังชา-  
หายใจเข้า”.  
ย่อมสำเนียกว่า “เราจักผ่อนระงับกายลังชา-  
หายใจออก” ดังนี้.  
[☺] ภิกขุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
เป็นกายในบ้าง.  
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
เป็นกายนอกบ้าง.  
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
ทั้งกายในกายนอกบ้าง.  
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดा-

กายสุ่มิng วิหะระติ  
wareyakhamanuปสสี วา  
กายสุ่มิng วิหะระติ  
สะนุทะยะยะยะอัมมานุปสสี วา  
กายสุ่มิng วิหะระติ  
'อัตติ กายติ วา ปนัสสะ<sup>๑</sup>  
สะติ ปจจุปภูมิ โหติ  
ยาระเทวะ ญาณะมัตตayah  
ปภูมิสละติมัตตayah ฯ  
อะนิสสิโต จะ วิหะระติ  
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปทิยঃতি ฯ  
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกชุ  
กาย กายานุปสสี วิหะระติ]

| คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง.  
| ย่อมพิจารณาเห็นธรรมด้า-  
| คือความเลื่อมไปในกายบ้าง.  
| ย่อมพิจารณาเห็นธรรมด้า-  
| คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในกายบ้าง.  
| ก็หรือสติของเชอนั้นที่ตั้งนั้นอยู่-  
| ว่า “กายมีอยู่”  
| เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
| เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.  
| เธอย่อมเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิเมื่ออาศัยอยู่ด้วย.  
| ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.  
| ดูก่อนภิกชุทั้งหลาย ภิกชุ-  
| ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]

## อธิบายบทใหม่ ๔

ปุนະ จะประรัง ภิกขะเว ภิกชุ  
คัจฉันโต วา ‘คัจฉามีติ ปะชาณติ  
ธิโต วา ‘ธิโตมุหีติ ปะชาณติ  
นิสินโน วา ‘นิสินโนมุหีติ ปะชาณติ  
สะยานो วา ‘สะยานโนมุหีติ ปะชาณติ ฯ  
ยะถา ยะถา วา ปนัสสะ กาย ปะณิหิโต โหติ  
ตะถา ตะถา นัมปะชาณติ ฯ [☺อธิ...]

ดูก่อนภิกชุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกชุ  
เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เราเดินอยู่”  
หรือเมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เรายืนอยู่”  
หรือเมื่อ่นอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เราเอ่นอยู่”  
หรือเมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เรานอนอยู่”.  
อนึ่งเมื่อเออนั้น เป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างใดๆ  
ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายหนึ่นอย่างหนึ่ง ดังนี้. [☺...]

## สัมปชัญญะ : ความเป็นผู้รู้พร้อม ๔ อาย่าง

ปุนະ จะประรัง ภิกขะเว ภิกชุ  
อะภิกกันเต ปะภิกกันเต  
สัมปะชาณะการี โหติ  
อาโลกิเต วิโลกิเต  
สัมปะชาณะการี โหติ

ดูก่อนภิกชุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกชุ-  
ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-  
ในการห้อมไปข้างหน้า โน้มกลับมาข้างหลัง.  
ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-  
ในการแล่ไปหน้า เทลี่ยวไปซ้ายและขวา.

สัมมิญชิเต ประสาริเต	ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
สัมปชานะการ ใหติ	ในการคุ้ววิยะเวเข้า เหยียดวิยะเวอก.
สังฆภิปตตะจีวรธาระเณ	ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
สัมปชานะการ ใหติ	ในการทรงผ้าสังฆภิ บานตร และจีวร.
อะลิเต ปีเต ขายิเต สายิเต	ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
สัมปชานะการ ใหติ	ในการกิน ดื่ม เครื่ง และลิ้ม.
อุจาระปัสสาวะกัมเม	ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ-
สัมปชานะการ ใหติ	ในการถ่ายอุจาระ และปัสสาวะ.
คงเต ฐิติ นิสินเน สุตเต ชาครริเต	ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น-
ภาสิเต ตุณหีภาร เส สัมปชานะการ ใหติ ๑	พุด และความเป็นผู้มีอยู่ ดังนี้.
[☺ อติ อชัณตตัง วา กายะ	[☺ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
กายนุปสติ วิหาระติ	เป็นกายในบ้าง
พหทิ tho วา กายะ	ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
กายนุปสติ วิหาระติ	เป็นกายนอกบ้าง
อชัณตตະพหทิ tho วา กายะ	ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย-
กายนุปสติ วิหาระติ	ทั้งกายในกายนอกบ้าง
สะมุทะยะรัมมานุปสติ วา	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
ก้ายสุമิง วิหาระติ	คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
ยะยะรัมมานุปสติ วา	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
ก้ายสุมิง วิหาระติ	คือความเลื่อมไปในกายบ้าง
สะมุทะยะยะรัมมานุปสติ วา	ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา-
ก้ายสุมิง วิหาระติ	คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในกายบ้าง.
‘อัตติ กายติ วา ปนัสสะ	ก็หรือสติของเช่นนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-
สะติ ปจจุปภูสิตา ใหติ	ว่า “กายมีอยู่”
ยะยะเทวะ ญาณะมัตตายะ	เพียงเพื่อญาณคือความรู้
ปภูสติมัตตายะ ฯ	เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.
อะนิสติ ใจ วิหาระติ	เชอย่อมเป็นผู้อันตันหาและทิฐิ เมื่ออาศัยอยู่ด้วย.
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปอาทิติ ฯ	ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกษุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ-
กายะ กายนุปสติ วิหาระติ]	ย่อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]

## ปฏิญญาณสิการ : พิจารณาภายในเป็นของปฏิญญา

บุนne จะประรัง ภิกขะเว ภิกชุ  
อิมะเมะ กายัง อุทธัง ป่าทะตะลา  
อะໂຣ เกສะມัตตะกา ตะจะປະຮິຍັນດັ່ງ  
ປຸ້ນນານປະກາຮັສສະ ອະສຸຈີໂນ  
ປັຈະເວຂະຕີ ອັຕຄີ ອົມສຸມິງ ກາຍে:  
ເກສາ ໂລມາ ນະຫາ ທັນຕາ ຕະໂຈ<sup>๑</sup>  
ມັກສັງ ນະຫາຽວ ອັກສູງ ອັກສູງມີຢູ່ລັບ  
ທະທະຍັງ ຍະກະນັງ ກີໂລມະກັງ ປີທະກັງ ປັປັດສັງ  
ອັນດັ່ງ ອັນຕະຄຸນັ້ນ ອຸທະຮິຍັງ ກະຮີສັງ  
ປັດດັ່ງ ເສັມທັງ ປຸພໂພ ໂລິທັດ  
ເສໂໂທ ເມໂໂທ ອັສສຸ ວະສາ  
ເຂໂໂພ ສິງພານິກາ ລະສິກາ ມຸຕຕັນຕີ ॥

ເສຍຍະຄາປີ ກິກຂະເວ ອຸກະໂຕມຸຂາ ມູໂຕເປີ  
ປຸ້ນນານວິທີສະສະ ອັບຜູ້ສະສະ ເສຍຍະຄືທັງ :  
ສາລືນັງ ວິທີນັງ ມຸຄຄານັງ  
ມາສານັງ ຕີລານັງ ຕັນຫຼານັງ  
ຕະເມນັງ ຈັກຂູມາ ປຸຣີໂສ  
ມຸມູຈີຕຸວາ ປັຈະເວກເຂຍຍະ :  
ອີເມເ ສາລີ ອີເມເ ວິທີ ອີເມເ ມຸຄຄາ  
ອີເມເ ມາສາ ອີເມເ ຕີລາ ອີເມເ ຕັນຫຼາຕີ  
ເອວະເມະ ໂຂ ກິກຂະເວ ກິກชຸ  
ອິມະເມະ ກາຍັງ ອຸທັງ ປຳທະະລາ  
อะໂຣ ເກສະມັຕະກາ ຕະຈະປະຮິຍັນດັ່ງ  
ປຸ້ນນານປະກາຮັສສະ ອະສຸຈີໂນ  
ປັຈະເວຂະຕີ ອັຕຄີ ອົມສຸມິງ ກາຍে:  
ເກສາ ໂລມາ ນະຫາ ທັນຕາ ຕະໂຈ<sup>๒</sup>  
ມັກສັງ ນະຫາຽວ ອັກສູງ ອັກສູງມີຢູ່ລັບ  
ທະທະຍັງ ຍະກະນັງ ກີໂລມະກັງ ປີທະກັງ ປັປັດສັງ  
ອັນດັ່ງ ອັນຕະຄຸນັ້ນ ອຸທະຮິຍັງ ກະຮີສັງ

ດູກ່ອນກິກຊຸ່ທັງຫລາຍ ຊົ່ວ່ອນື່ຍັງມີຢູ່ອີກ ກິກຊຸ່ (ຍ່ອມ-  
ພິຈາຮານ) ກາຍັ້ນີ້ແລ ເບື່ອງບັນແຕ່ເພື່ນທ້າຂຶ້ນມາ  
ເບື່ອງຕໍ່ແຕ່ປ່າຍພມລົງໄປ ມີໜັນທຸ່ມອູ້ໂດຍຮອບ  
ເຕີມໄປດ້ວຍອິນໄສ່ສະວັດ ມີປະກາຮິຕ່າງໆ  
ພິຈາຮານວ່າ ມີຢູ່ໃນກາຍນີ້ຄືວ່າ:

ພມ ພນ ເລີບ ພັນ ທັນ  
ເນື້ອ ເຍັນ ກະຊຸກ ເຢື່ອໃນກະຊຸກ ໄຕ  
ທ້າໄຈ ຕັບ ພັງເພີດ ມ້າມ ປອດ  
ໄສ່ເໜັງ ສາຍຮັດໄສ່ ອາຫາຣີ່ໄໝ ອາຫາກົກ  
ນໍາດີ ນໍາເສລດ ນໍາເຫັນ ນໍາເລືອດ  
ນໍາເທິ່ງ ນໍາມັນຂັ້ນ ນໍາຕາ ນໍາມັນແລວ  
ນໍາລາຍ ນໍາມູກ ນໍາມັນໄໝຂ້ອ ນໍາມູຕຣ ດັ່ງນີ້.  
ດູກ່ອນກິກຊຸ່ທັງຫລາຍ ໄສ່ມີປາກ ໃກ ຂ້າງ ແມ້ໜັນໄດ້  
ເຕີມດ້ວຍຮັບຜູ້ຜູ້ชาຕີ ມີປະກາຮິຕ່າງໆ ຄືວ່າ :  
ຂ້າວສາລີ ຂ້າວເປັນເລືອກ ຄ້າເຂົ້າຍວ  
ຄ້າເຫັນ ກາ ຂ້າວສາຣ

ບຸຮູ່ມີຈັກຊຸ່  
ແກ້ໄໝນໍ້ນອອກແລ້ວ ພຶກເໜີນໄດ້ວ່າ:  
ເຫຼຸ່ນໍ້ນ ຂ້າວສາລີ ເຫຼຸ່ນໍ້ນ ຂ້າວເປັນເລືອກ ເຫຼຸ່ນໍ້ນ ຄ້າເຂົ້າຍວ  
ເຫຼຸ່ນໍ້ນ ຄ້າເຫັນ ເຫຼຸ່ນໍ້ນ ກາ ເຫຼຸ່ນໍ້ນ ຂ້າວສາຣ  
ດູກ່ອນກິກຊຸ່ທັງຫລາຍ ຈັນທັນນັ້ນແລ ກິກຊຸ່ (ຍ່ອມ-  
ພິຈາຮານ) ກາຍັ້ນີ້ແລ ເບື່ອງບັນແຕ່ເພື່ນທ້າຂຶ້ນມາ  
ເບື່ອງຕໍ່ແຕ່ປ່າຍພມລົງໄປ ມີໜັນທຸ່ມອູ້ໂດຍຮອບ  
ເຕີມໄປດ້ວຍອິນໄສ່ສະວັດ ມີປະກາຮິຕ່າງໆ  
ພິຈາຮານວ່າ ມີຢູ່ໃນກາຍນີ້ຄືວ່າ:

ພມ ພນ ເລີບ ພັນ ທັນ  
ເນື້ອ ເຍັນ ກະຊຸກ ເຢື່ອໃນກະຊຸກ ໄຕ  
ທ້າໄຈ ຕັບ ພັງເພີດ ມ້າມ ປອດ  
ໄສ່ເໜັງ ສາຍຮັດໄສ່ ອາຫາຣີ່ໄໝ ອາຫາກົກ

ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง  
 เลโต เมโต อัสสุ วาสา  
 เขโพ สิงหานิกา ละสิกา มุตตันติ ฯ  
 [๑] อติ อชณตตัง วา กายะ  
 กายานุปัสสี วิหาระติ  
 พะทิรา วา กายะ  
 กายานุปัสสี วิหาระติ  
 อชณตตตะพะทิรา วา  
 กายะ กายานุปัสสี วิหาระติ  
 สะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา  
 กายสุമิng วิหาระติ  
 อะยะอัมมานุปัสสี วา  
 กายสุมิng วิหาระติ  
 สะมุทะยะอะยะอัมมานุปัสสี วา  
 กายสุมิng วิหาระติ ฯ  
 ‘อัตติ กายติ วา ปนัสสะ  
 สะติ ปจจุปภวติ โหติ  
 ยาระเทวะ ญาณะมัตตayah  
 ประภวติสติมัตตayah ฯ  
 อะนิสติโต จะ วิหาระติ  
 นะ จะ กิญจิ โลเก อุปทิยะติ ฯ  
 เอวัมปि ภิกขะเว ภิกขุ  
 กายะ กายานุปัสสี วิหาระติ ฯ]

น้ำดี น้ำเลสด น้ำเหลือง น้ำเลือด  
 น้ำเงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว  
 น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตร ดังนี้.  
 [๒] ภิกขุย้อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
 เป็นกายในบ้าง  
 ย้อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
 เป็นกายนอกบ้าง  
 ย้อมพิจารณาเห็นกายในกาย-  
 ทั้งกายในกายนอกบ้าง  
 ย้อมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
 คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง  
 ย้อมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
 คือความเลื่อมไปในกายบ้าง  
 ย้อมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในกายบ้าง.  
 ก็หรือสติของเรียนนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-  
 ว่า “กายมีอยู่”  
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
 เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.  
 เชอย้อมเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิเม่าอาศัยอยู่ด้วย  
 ย้อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.  
 ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุ-  
 ย้อมตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้.]

### ชาตุมนสิกการ : พิจารณากายเป็นชาตุ

ปุนจะ ประจำ ภิกขะเว ภิกขุ  
 อิมະเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง  
 ยะถาປณิหิตัง ชาตุโส ปจจะเวกขะติ  
 อัตติ อิมสุมิng กายะ: ปะჟะวีชาตุ อาโปรดชาตุ  
 เตโซชาตุ วาโยชาตุติ ฯ

ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก  
 ภิกขุย้อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ ตามที่ตั้งอยู่-  
 ตามปกตินี้แล โดยความเป็นชาตุว่า  
 มีอยู่ในกายนี้คือ: ชาตุดิน ชาตุน้ำ  
 ชาตุไฟ ชาตุลม ดังนี้

เสยยะถาปิ ภิกขะเว ทักษิ โคมาตะโก วา  
โคมาตะกันเต瓦สี วา  
คำวิง วะอิตุว่า จາตุมนະຫາປະເຕ ວິລະໂສ  
ປະກູວິກະຍືຕຸວາ ນິສິນໂນ ອັສສະ  
ເອວະເມວະ ໂພ ภິກຂະເວ ພິກຊູ  
ອິມະເມວະ ກາຍັງ ຍະຄາສີຕັ  
ຍະຄາປະນິທີຕັ ຮາຕຸໂສ ປໍຈະເວກຂະຕີ  
ອັຕັ ອິມສຸມົງ ກາຍේ: ປະຈູວິຮາຕຸ ອາໂປຣາຕຸ  
ເຕໂຈຮາຕຸ ວາໂຍຮາຕຸຕີ ฯ [☺ อີຕີ...]

ດູກ່ອນພິກຊູທັງຫລາຍ ດັນຂ່າໂຄ ຜູ້ຈຸລາດ  
ຫຼືອ ລູກມືອຄົນຂ່າໂຄ ຜູ້ຈຸລາດ  
ຂ່າໂຄແລ້ວ ພຶກແປ່ງອອກເປັນລ່ວນໆ  
ແລ້ວັ້ງອໝູຖື່ທ່ານທາງໃຫຍ່ ຊ ແພວງ ແມ່ລັດໄດ,  
ດູກ່ອນພິກຊູທັງຫລາຍ ພິກຊູ ດັນນັ້ນນັ້ນແລ  
ຍ່ອມພິຈາລາຍາຍ ອັນຕັ້ງອໝູ ຕາມທີ່ຕັ້ງອໝູ-  
ຕາມປົກຕິປິນ໌ແລ ໂດຍຄວາມເປັນຮາຕຸວ່າ  
ມືອໝູໃນກາຍນີ້ເຄີອ: ຮາຕຸດິນ ຮາຕຸນໍາ  
ຮາຕຸໄຟ ຮາຕຸລົມ ດັ່ງນີ້. [☺...]

### ນວສົວຄິກາ : ພິຈາຮາຍດຸຈອສຸກະໃນປ່າຊ້າ ៤ ຂ້ອ

ປຸນະ ຈະປະຮັງ ພິກຂະເວ ພິກຊູ  
ເສຍยะถาປີ ປຳສເສຍຍະ ສະວິຮັງ  
ສົວຄິກາຍະ ລັກທີຕັ :

(១) ເອກະນະຕັ ວາ ທຸວະນະຕັ ວາ  
ຕີ່ທະນະຕັ ວາ ອຸທອຸນາມະກັງ  
ວິນීລະກັງ ວິປຸພະກະໜາຕັ ฯ

[ຂໍ ໂສ ອິມະເມວະ ກາຍັງ ອຸປະສົງຫະຮະຕີ  
'ອະຍັນປີ ໂພ ກາໂຍ ເວວັງຮົມໂມ  
ເວວັງກວີ ເວວັງອະນະຕີໂຕຕີ ฯ]

[☺ อີຕີ...]

ປຸນະ ຈະປະຮັງ ພິກຂະເວ ພິກຊູ  
ເສຍยะถาປີ ປຳສເສຍຍະ ສະວິຮັງ  
ສົວຄິກາຍະ ລັກທີຕັ :

(២) ກາເກທີ ວາ ຂ້ຂະມານັງ ຄີຈເມທີ ວາ ຂ້ຂະ  
ມານັງ ກຸລະເລທີ ວາ ຂ້ຂະມານັງ ສຸວາເນທີ ວາ  
ຂ້ຂະມານັງ ສົງຄາເລທີ ວາ ຂ້ຂະມານັງ  
ວິວິເທີ ວາ ປາມະກະໜາເທີ ຂ້ຂະມານັງ ฯ

[ຂໍ ໂສ...][☺ อີຕີ...]

ດູກ່ອນພິກຊູທັງຫລາຍ ຂ້ອື່ນຍັງມືອໝູເອີກ ພິກຊູ  
ເໜືອນອຍ່າງວ່າ ຈະພຶກເຫັນລົງລະ (ຊາກສົພ)  
ທີ່ເຂົາທີ່ໄວ້ແລ້ວໃນປ່າຊ້າ :

(៣) ຕາຍແລ້ວວັນໜຶ່ງ ຫຼືອຕາຍແລ້ວ ໃກ ວັນ  
ຫຼືອຕາຍແລ້ວ ຕ ວັນ ພອງຂື້ນອືດ  
ສືເຂົາວຸຄລ້ານ່າເກລືຍດ ມິນ້າເຫັນໄໝໂຫລເຢີມ້າເກລືຍດ  
[ຂໍ ເຂອກັນອົມເຂົມາສູ່ກາຍນີ້ແລ່ວ ວ່າ :  
“ເຄີ່ງຮ່າງກາຍອັນນີ້ແລ່ວ ກົມືອຍານີ້ເປັນຫວົມດາ  
ຄົນເປັນຍ່າງນີ້ໄໝລ່ວງພັ້ນຄວາມເປັນຍ່າງນີ້ໄປໄດ້” ດັ່ງນີ້.]

[☺...]

ດູກ່ອນພິກຊູທັງຫລາຍ ຂ້ອື່ນຍັງມືອໝູເອີກ ພິກຊູ  
ເໜືອນອຍ່າງວ່າ ຈະພຶກເຫັນລົງລະ (ຊາກສົພ)  
ທີ່ເຂົາທີ່ໄວ້ແລ້ວໃນປ່າຊ້າ :

(៤) ອັນຝູກາຈິກກິນອໝູບ້າງ ຝູງແຮງຈິກກິນອໝູບ້າງ  
ຝູງເຫຍື່ຍວິຈິກກິນອໝູບ້າງ ຝູງສຸນ້າກັດກິນອໝູບ້າງ  
ຝູງສຸນ້າຈິງຈອກກັດກິນອໝູບ້າງ  
ໜູ່ສັຕິງຕົວເລີກໆ ຕ່າງໆ ກັດກິນອໝູບ້າງ  
[ຂໍ] [☺...]

ปุนະ จะประรัง ภิกขะเว ภิกข  
เสยยะถาปี ปัสเสยยะ สะรีรัง<sup>๙</sup>  
สีวะถิกายะ ฉัททิตัง :

- ๓) อัภิชีสังชะลิกัง สมังสะโลหิตัง  
นะหารุสัมพันธং ।
- ๔) อัภิชีสังชะลิกัง นิมังสะโลหิตะมักขิตং  
นะหารุสัมพันธং ।
- ๕) อัภิชีสังชะลิกัง อะປະຕະমঁংস্যলোহিতং  
นะหารุসัমพনঁং ।
- ৬) อัภิชีกานি อะປະຕະনະหารুসামপন্নরানি  
থিসা঵িথিসা঵িকখিতনানি อัญญেননে হত্তলক্ষ্মিকং  
อัญয়েননে পাহাড়িকং অৰ্পণেননে চংশন্তাঙ্গিকং  
অৰ্পণেননে দুরুপাঙ্গিকং অৰ্পণেননে গৰীবাঙ্গিকং  
অৰ্পণেননে পৃষ্ঠাঙ্গিকং বাধাঙ্গিকং  
অৰ্পণেননে পাশুক্ষণাঙ্গিকং অৰ্পণেননে দুরুপাঙ্গিকং  
অৰ্পণেননে পাহাড়িকং অৰ্পণেননে দুরুপাঙ্গিকং  
অৰ্পণেননে কীবাঙ্গিকং অৰ্পণেননে দুরুপাঙ্গিকং  
অৰ্পণেননে তন্তাঙ্গিকং অৰ্পণেননে সৈসক্ষণ্যাহং ।  
[ঌ ৰ...][☺ অতি...]

ปุนະ จะประรัง ภิกขะเว ภิกข  
เสยยะถาปี ปัสเสยยะ สะรีรัง<sup>๙</sup>  
สีวะถิกายะ ฉัททิตัง :

- ৭) อัภิชีกานি เสตานি সংঘবণ্ণপৰ্বনিগানি ।
  - ৮) อัভিজীকানি পুনুচকিটানি তেরোবস্তিকানি ।
  - ৯) อัভিজীকানি পুতিনি জুননেকচাটানি ।
- [ঌ ৰ অমামেৱ কাযঁগ অৰ্পংহৰৰতি  
‘ওয়ামপি খৰ কাযঁ এৱং অমুমো  
এৱং গুরী এৱং অনতিটোতি ।]
- [☺ অতি অঞ্চলতং ও কাযঁ  
কাযঁনুপ্সু বিহৰৰতি  
পঞ্চাব ও কাযঁ

ดুগ'օনবিক্ষুত্তংহলায ৰ্খোৰীংয়ংমৌৰ্যোৰি বিক্ষু  
হেমোনোয়াংবা জংপিংহেনল্লীৰৈ (ছাকশ্ব)  
ত'খাৰ্ত্তিং ঔঁলৈ প্রোঁচায় :

- ট) বেঁৰঁঁৰঁঁৰঁ যংমীনোৱেলোড
- ৭) উন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ৮) বেঁৰঁঁৰঁ পৰ্বন্দীৰেলোড প্ৰাচ্জাৰেৰেলোড
- ৯) বেঁৰঁ প্রাচ্জাৰেলোডেলোডলো
- ১০) বেঁ (থোন) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১১) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১২) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১৩) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১৪) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১৫) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১৬) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১৭) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১৮) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ১৯) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ২০) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ২১) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ২২) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ২৩) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ২৪) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে
- ২৫) গৰাদুগ্পৰ্বন্দেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নেন্নে

দুগ'օনবিক্ষুত্তংহলায ৰ্খোৰীংয়ংমৌৰ্যোৰি বিক্ষু  
হেমোনোয়াংবা জংপিংহেনল্লীৰৈ (ছাকশ্ব)  
ত'খাৰ্ত্তিং ঔঁলৈ প্রোঁচায় :

- ২৬) বেঁ (থোন) গৰাদুগ্প মীৰাখাৰেৰিবদ্যলীৱঁঁ
- ২৭) বেঁ (থোন) গৰাদুগ্প ত'ৰুমোৰ্য পেঁহোঁ কেন্দী হেন্নে
- ২৮) বেঁ (থোন) গৰাদুগ্প ফুলৈৰেলোড
- ২৯) [ঌ চেৱক্সেমাস্তুক্যনেন্নেলা বা:  
“ঁঁৰঁৰঁ ক্যাঙ্গানেলা গৰ্মোয়ানেন্নেপেঁহুৰোমদা  
কেন্দেন্নেয়ানেন্নে মেলুঁ পৰন্দেৱুণ পেঁহুৰী”] দংনে]
- ৩০) [☺ বিক্ষুয়োমপিজৱনাহেন্নেক্যায়ীনেক্যায়-  
পেন্নেক্যায়ীনেবাং  
য়োমপিজৱনাহেন্নেক্যায়ীনেক্যায়-

กายานุปัสสี วิหาระติ  
อัชณัตตะพหท Roth วา กาย  
กายานุปัสสี วิหาระติ  
สะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา  
กายสุ่มิง วิหาระติ  
วยยะอัมมานุปัสสี วา  
กายสุ่มิง วิหาระติ  
สะมุทะยะยะอัมมานุปัสสี วา  
กายสุ่มิง วิหาระติ ฯ  
‘อัตติ กาโยติ วา ปันสสະ  
สະติ ปจจุปภวิตตา ໂທติ  
ยาระเทวะ ญาณะมัตตayah  
ประภวิสสະติมัตตayah ฯ  
อะนิสสิโต จะ วิหาระติ  
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปอาทัยติ ฯ  
เอวัมปि (ไข) กิกขะเว กิกขุ  
กาย กายานุปัสสี วิหาระติ ฯ]

| เป็นภายนอกบ้าง  
| ย่อมาพิจารณาเห็นกายในกาย-  
| ทั้งกายในภายนอกบ้าง  
| ย่อมาพิจารณาเห็นธรรมชา-  
| ดีความเกิดขึ้นในกายบ้าง  
| ย่อมาพิจารณาเห็นธรรมชา-  
| ดีความเลื่อมไปในกายบ้าง  
| ย่อมาพิจารณาเห็นธรรมชา-  
| ดีทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในกายบ้าง.  
| ก็หรือสติของເຮັດນໍທີ່ຕັ້ງມີນອຍ-  
| ງວ່າ “กายມີນອຍ”  
| เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
| เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.  
| ເຮັດຍ່ອມເປັນຜູ້ອັນຕັນຫາແລະທີ່ໄມ່ອາດຍອຍ່ດ້ວຍ.  
| ย່ອມໄມ່ຢຶດຄືອຂະໜາດ ໃນໂລກດ້ວຍ.  
| ດູກ່ອນກິກຊູທັງໝາຍ ກິກຊູ-  
| ย່ອມตามพิจารณาเห็นกายในกายຍ່ອຍ່ຢ່າງນີ້.]

## ເວທະນຸປັສສນາ

ກະถັບຈະ ກິກຂະເວ ກິກຊູ  
ເວທະນາສຸ ເວທະນານຸປັສສື ວິຫະຮະຕີ ฯ  
ອີຣະ ກິກຂະເວ ກິກຊູ  
ສຸ້ຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍະມາໂນ  
‘ສຸ້ຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍາມີຕີ ປະຈາຕີ  
ທຸກຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍະມາໂນ  
‘ທຸກຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍາມີຕີ ປະຈາຕີ  
ອະທຸກຂະມະສຸ້ຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍະມາໂນ  
‘ອະທຸກຂະມະສຸ້ຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍາມີຕີ ປະຈາຕີ  
ສາມີສັງ วา ສຸ້ຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍະມາໂນ  
‘ສາມີສັງ ສຸ້ຂັງ ເວທະນັງ ເວທິຍາມີຕີ ປະຈາຕີ

ດູກ່ອນກິກຊູທັງໝາຍ ກ້ອປ່າງໄຣ ກິກຊູ  
ຍ່ອມພິຈາລາເຫັນເວທະນາໃນເວທະນາເນື່ອງໆ ອູ້.  
ດູກ່ອນກິກຊູທັງໝາຍ ກິກຊູໃນຮຽມວິນຍິນ໌  
ເມື່ອເສາຍສຸເວທະນາ  
ກົງໝັ້ນດວ່າ “ເຮົາເສາຍສຸເວທະນາ”.  
ເມື່ອເສາຍທຸກຂະເວທະນາ  
ກົງໝັ້ນດວ່າ “ເຮົາເສາຍທຸກຂະເວທະນາ”.  
ເມື່ອເສາຍທຸກຂະມະສຸ້ເວທະນາ (ໄມ່ທຸກໆ ໄມ່ສຸ້)  
ກົງໝັ້ນດວ່າ “ເຮົາເສາຍທຸກຂະມະສຸ້ເວທະນາ”.  
හົ້ວ່າເສາຍທຸກຂະມະສຸ້ເວທະນາມີອາມີສ (ຄື່ອງເຈື້ອກາມຄຸນ)  
ກົງໝັ້ນດວ່າ “ເຮົາເສາຍສຸ້ເວທະນາມີອາມີສ”.

นิรามิสัง วา สุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน<sup>๑</sup>  
 ‘นิรามิสัง สุขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชนาติ  
 สามิสัง วา ทุกขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน<sup>๒</sup>  
 ‘สามิสัง ทุกขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชนาติ  
 นิรามิสัง วา ทุกขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน<sup>๓</sup>  
 ‘นิรามิสัง ทุกขัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชนาติ  
 สามิสัง วา อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทิยะมาโน<sup>๔</sup>  
 ‘สามิสัง อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง  
 เวทิยามีติ ปะชนาติ  
 นิรามิสัง วา อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง  
 เวทิยะมาโน<sup>๕</sup>  
 ‘นิรามิสัง อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง  
 เวทิยามีติ ปะชนาติ ฯ

❖ อิติ อัชณัตตัง วา เวทะนาสु  
 เวทะนานุปัสสี วิหะระติ  
 พะทิ tho วา เวทะนาสุ  
 เวทะนานุปัสสี วิหะระติ  
 อัชณัตตะพะทิ tho วา เวทะนาสุ  
 เวทะนานุปัสสี วิหะระติ  
 สะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา  
 เวทะนาสุ วิหะระติ  
 วยะอัมมานุปัสสี วา  
 เวทะนาสุ วิหะระติ  
 สะมุทะยะยะอัมมานุปัสสี วา  
 เวทะนาสุ วิหะระติ ฯ  
 ‘อัตติ เวทะนาติ วา ปันสสະ  
 สะติ ปัจจุปัฏ्जิตา ໂหติ  
 ยาระเทวะ ญาณะมัตตayah  
 ปะภูสสะติมัตตayah ฯ  
 อะนิสลิโต จะ วิหะระติ  
 นะ จะ กิญจิ โลเก อุปอาทัยติ ฯ  
 เอวัง ໂข ภิกขะเว ภิกขุ  
 เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ ฯ

หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (คือไม่เจือความคุณ)  
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส”.  
 หรือเมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส  
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส”.  
 หรือเมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส  
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส”.  
 หรือเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส  
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย-  
 อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส”.  
 หรือเมื่อเสวย-  
 อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส  
 ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย-  
 “อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส” ดังนี้.  

❖ ภิกขุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย-  
 เป็นภายในบ้าง  
 ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย-  
 เป็นภายนอกบ้าง  
 ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย-  
 ทั้งภายในภายนอกบ้าง  
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดा-  
 คือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง  
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดा-  
 คือความเลื่อมไปในเวทนาบ้าง  
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดा-  
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในเวทนาบ้าง.  
 ก็หรือสติของเช่นนี้ที่ตั้งมั่นอยู่-  
 ว่า “เวทนามีอยู่”  
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
 เพียงเพื่อเป็นที่อ่าคั่ยระลึก.  
 เช่นย่อมเป็นผู้อันตักษาและกิจไม่ခรั้ยอยู่ด้วย.  
 ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.  
 ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุย่อมตาม-  
 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้.

## จิตตานุปัสสนา

กະถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ  
 จิตเต จิตตานุปัลสี วิหะระติ ฯ  
 อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ  
 สะราคัง วา จิตตัง  
 ‘สะราคัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 วีตะราคัง วา จิตตัง  
 ‘วีตะราคัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 สะโภสัง วา จิตตัง  
 ‘สะโภสัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 วีตะโภสัง วา จิตตัง  
 ‘วีตะโภสัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 สะโมหัง วา จิตตัง  
 ‘สะโมหัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 วีตะโมหัง วา จิตตัง  
 ‘วีตะโมหัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 สังขิตตัง วา จิตตัง  
 ‘สังขิตตัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 วิกขิตตัง วา จิตตัง  
 ‘วิกขิตตัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 มะหัคคะตัง วา จิตตัง  
 ‘มะหัคคะตัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 อะมะหัคคะตัง วา จิตตัง  
 ‘อะมะหัคคะตัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 สะอุตตะรัง วา จิตตัง  
 ‘สะอุตตะรัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 อะนุตตะรัง วา จิตตัง  
 ‘อะนุตตะรัง จิตตันติ ประชาชนติ  
 สะมาหิตัง วา จิตตัง  
 ‘สะมาหิตัง จิตตันติ ประชาชนติ

ดูก່ອນภิกขุหັ້ງຫລາຍ ກົວຢ່າງໄຣ ພິກຊຸ  
 ຍ່ອມພິຈາරණເຫັນຈີຕິໃນຈີຕິເນື່ອງໆ ອູ່.  
 ດູກ່ອນພິກຊຸຫັ້ງຫລາຍ ພິກຊຸໃນມຽມວິນຍິນ໌  
 ອື່ນ່າງ ຈີຕິມີຮາຄະ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິມີຮາຄະ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິໄມ່ມີຮາຄະ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິໄມ່ມີຮາຄະ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິມີໂທສະ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິມີໂທສະ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິໄມ່ມີໂທສະ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິໄມ່ມີໂທສະ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິໄມ່ໂທ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິໄມ່ໂທ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິໄມ່ໂທ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິໄມ່ໂທ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິທດໜູ່  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິທດໜູ່”.  
 ທີ່ວິຈີຕິພຸ່ງໜ່ານ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິພຸ່ງໜ່ານ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິເປັນມ້ັກຕະ (ຄືວິຈີຕິທີ່ເປັນຈູ້ປານ ອູ້ປານ)  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິເປັນມ້ັກຕະ”.  
 ຈີຕິໄມ່ເປັນມ້ັກຕະ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິໄມ່ເປັນມ້ັກຕະ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິເປັນສອຸຕະຮະ (ຄືວິຈີຕິທີ່ເປັນຈູ້ປານ ອູ້ປານ)  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິເປັນສອຸຕະຮະ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິເປັນອນຸຕະຮະ (ຄືວິຈີຕິທີ່ເປັນຈູ້ປານ ອູ້ປານ)  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິເປັນອນຸຕະຮະ”.  
 ທີ່ວິຈີຕິທັ້ນມັນ  
 ກົງໝັ້ນດວກວ່າ “ຈີຕິທັ້ນມັນ”.

อะสะมาหิตัง วา จิตตัง  
 ‘อะสะมาหิตัง จิตตันติ ปะชานาติ  
 วิมุตตัง วา จิตตัง  
 ‘วิมุตตัง จิตตันติ ปะชานาติ  
 อะวิมุตตัง วา จิตตัง  
 ‘อะวิมุตตัง จิตตันติ ปะชานาติ ฯ  
 ◎ อิติ อัชฌัตตัง วา จิตเต<sup>๑</sup>  
 จิตตานุปัสสี วิหาระติ  
 พะทิ tho วา จิตเต<sup>๒</sup>  
 จิตตานุปัสสี วิหาระติ  
 อัชฌัตตะพะทิ tho วา  
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหาระติ  
 อะมุทะยะรัมมานุปัสสี วา  
 จิตตสุมิง วิหาระติ  
 อะยะรัมมานุปัสสี วา  
 จิตตสุมิง วิหาระติ  
 อะมุทะยะอะยะรัมมานุปัสสี วา  
 จิตตสุมิง วิหาระติ ฯ  
 ‘อัตถิ จิตตันติ วา ปันสสະ  
 สะติ ปจจุปภวิตา ໂທติ  
 ยาระเทวะ ญาณมัตตayah  
 ประภวิสสະติมัตตayah ฯ  
 อะนิสติโต จะ วิหาระติ  
 นะ จะ กิญจิ โลเก อุปอาทัยติ ฯ  
 เอวัง ໂข ภิกขะเว ภิกขุ  
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหาระติ ฯ

หรือจิตไม่ตั้งมั่น  
 ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่ตั้งมั่น”.  
 หรือจิตวิมุตติ (คือหลุดพ้นด้วยทางคิมุตติ)  
 หรือวิกขัมภานวิมุตติ) ก็รู้ชัดว่า “จิตวิมุตติ”.  
 หรือจิตยังไม่วิมุตติ  
 ก็รู้ชัดว่า “จิตยังไม่วิมุตติ” ดังนี้.  
 ◎ ภิกขุย่อ้มพิจารณาเห็นจิตในจิต-  
 เป็นภัยในบ้าง  
 ย่อ้มพิจารณาเห็นจิตในจิต-  
 เป็นภัยนอกบ้าง  
 ย่อ้มพิจารณาเห็นจิตในจิต-  
 ทั้งภัยในภัยนอกบ้าง  
 ย่อ้มพิจารณาเห็นธรรมดา-  
 คือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง  
 ย่อ้มพิจารณาเห็นธรรมดา-  
 คือความเลื่อมไปในจิตบ้าง.  
 ย่อ้มพิจารณาเห็นธรรมดา-  
 คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในจิตบ้าง.  
 ก็หรือสติของເຮອນนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-  
 ว่า “จิตมีอยู่”  
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
 เพียงเพื่อเป็นที่สำคัญระลึก.  
 ເຮອຍย่อມเป็นผู้อันตันหาและทิฐී เมื่อสำคัญอยู่ด้วย.  
 ย่อມไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.  
 ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุ-  
 ย่อມตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้

## อัมมานุปัสสนา นิวรณ์ห้า

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ ฯ

ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกขุ-  
 ย่อມพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนืองๆ อยู่.

ອີຣະ ກົກຂະເວ ກົກໜຸ

ຮັມເມສຸ ຮັມມານຸປໍສລື ວິທະຮະຕີ

ປັບຈະສຸ ນິວະຮະເແນສຸ ॥

ກະດັບຈະ ກົກຂະເວ ກົກໜຸ

ຮັມເມສຸ ຮັມມານຸປໍສລື ວິທະຮະຕີ

ປັບຈະສຸ ນິວະຮະເແນສຸ ॥

ອີຣະ ກົກຂະເວ ກົກໜຸ

๑) ສັນຕັງ ວາ ອັ້ນມັດຕັງ ກາມຈັນທັງ

‘ອັດຕີ ເມ ອັ້ນມັດຕັງ ກາມຈັນໂທຕີ ປະຫາຕີ  
ອະສັນຕັງ ວາ ອັ້ນມັດຕັງ ກາມຈັນທັງ

‘ນັດຕີ ເມ ອັ້ນມັດຕັງ ກາມຈັນໂທຕີ ປະຫາຕີ  
ຍະຄາ ຈະ ອະນຸປັນນັສສະ ກາມຈັນທັສສະ  
ອຸປປາໂທ ໂທຕີ ຕັບຈະ ປະຫາຕີ  
ຍະຄາ ຈະ ອຸປປັນນັສສະ ກາມຈັນທັສສະ  
ປະຫານັງ ໂທຕີ ຕັບຈະ ປະຫາຕີ

ຍະຄາ ຈະ ປະທິນສສະ ກາມຈັນທັສສະ

ອາຍະຕິງ ອະນຸປັກໂທ ໂທຕີ ຕັບຈະ ປະຫາຕີ ॥

๒) ສັນຕັງ ວາ ອັ້ນມັດຕັງ ພູຢາປາທັງ

‘ອັດຕີ ເມ ອັ້ນມັດຕັງ ພູຢາປາໂທຕີ ປະຫາຕີ  
ອະສັນຕັງ ວາ ອັ້ນມັດຕັງ ພູຢາປາທັງ

‘ນັດຕີ ເມ ອັ້ນມັດຕັງ ພູຢາປາໂທຕີ ປະຫາຕີ  
ຍະຄາ ຈະ ອະນຸປັນນັສສະ ພູຢາປາທັສສະ  
ອຸປປາໂທ ໂທຕີ ຕັບຈະ ປະຫາຕີ

ຍະຄາ ຈະ ອຸປປັນນັສສະ ພູຢາປາທັສສະ

ປະຫານັງ ໂທຕີ ຕັບຈະ ປະຫາຕີ

ຍະຄາ ຈະ ປະທິນສສະ ພູຢາປາທັສສະ

ອາຍະຕິງ ອະນຸປັກໂທ ໂທຕີ ຕັບຈະ ປະຫາຕີ ॥

๓) ສັນຕັງ ວາ ອັ້ນມັດຕັງ ຄືນະມິຖອງ

‘ອັດຕີ ເມ ອັ້ນມັດຕັງ ຄືນະມິຖອນຕີ ປະຫາຕີ  
ອະສັນຕັງ ວາ ອັ້ນມັດຕັງ ຄືນະມິຖອງ

‘ນັດຕີ ເມ ອັ້ນມັດຕັງ ຄືນະມິຖອນຕີ ປະຫາຕີ

ດູກ່ອນກົກໜຸທັງໝາຍ ກົກໜຸໃນຮຽມກົນຍິນ

ຢ່ອມຕາມພິຈາດນາເຫັນຮຽມໃນຮຽມທັງໝາຍ  
គື້ອ ນິວຣົນ ៥.

ດູກ່ອນກົກໜຸທັງໝາຍ ກົກໜຸໄຣ ກົກໜຸ  
ຢ່ອມຕາມພິຈາດນາເຫັນຮຽມໃນຮຽມທັງໝາຍ  
គື້ອ ນິວຣົນ ៥

ດູກ່ອນກົກໜຸທັງໝາຍ ກົກໜຸໃນຮຽມກົນຍິນ

๑) ເມື່ອກາມຈັນທະ (ຄວາມພອໄຈໃນກາມ) ມີເນີຈຕ  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດວ່າ “ກາມຈັນທະມີອຸ່ນ ພາຍໃນຈິຕຂອງເວົາ”.  
ຫົວ່ອເມື່ອກາມຈັນທະໄໝມີ ພາຍໃນຈິຕ

ຢ່ອມຮູ້ໜັດວ່າ “ກາມຈັນທະໄໝມີ ພາຍໃນຈິຕຂອງເວົາ”.  
ອື່ນໆ ກາມຈັນທະທີ່ຍັງໄໝເກີດຂຶ້ນ ຢ່ອມເກີດຂຶ້ນໄດ້-  
ໂດຍປະກາດໄດ້ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນັ້ນດ້ວຍ.

ກາມຈັນທະທີ່ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ ຈະລະເລີຍໄດ້-  
ໂດຍປະກາດໄດ້ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນັ້ນດ້ວຍ.

ກາມຈັນທະທີ່ຕົນລະເລີຍແລ້ວ ຈະໄໝເກີດຂຶ້ນຕ່ອໄປໄດ້-  
ໂດຍປະກາດໄດ້ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນັ້ນດ້ວຍ.

ໆ) ເມື່ອພຍາບາທ (ຄວາມໜັດເຄື່ອງໃຈ) ມີເນີຈຕ  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດວ່າ “ພຍາບາທມີອຸ່ນ ພາຍໃນຈິຕຂອງເວົາ”.  
ຫົວ່ອເມື່ອພຍາບາທໄໝມີ ພາຍໃນຈິຕ

ຢ່ອມຮູ້ໜັດວ່າ “ພຍາບາທໄໝມີ ພາຍໃນຈິຕຂອງເວົາ”.  
ອື່ນໆ ພຍາບາທທີ່ຍັງໄໝເກີດຂຶ້ນ ຢ່ອມເກີດຂຶ້ນໄດ້-  
ໂດຍປະກາດໄດ້ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນັ້ນດ້ວຍ.

ພຍາບາທທີ່ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ ຈະລະເລີຍໄດ້-  
ໂດຍປະກາດໄດ້ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນັ້ນດ້ວຍ.

ພຍາບາທທີ່ຕົນລະເລີຍແລ້ວ ຈະໄໝເກີດຂຶ້ນຕ່ອໄປໄດ້-  
ໂດຍປະກາດໄດ້ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນັ້ນດ້ວຍ.

ໆ) ເມື່ອຄືນມິທະນະ (ຄວາມທ້ອແກ້) ມີເນີຈຕ  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດວ່າ “ຄືນມິທະນະມີອຸ່ນ ພາຍໃນຈິຕຂອງເວົາ”.  
ຫົວ່ອເມື່ອຄືນມິທະນະໄໝມີ ພາຍໃນຈິຕ  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດວ່າ “ຄືນມິທະນະໄໝມີ ພາຍໃນຈິຕຂອງເວົາ”.



อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
สะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา  
อัมเมสุ วิหาระติ  
วะยะอัมมานุปัสสี วา  
อัมเมสุ วิหาระติ  
สะมุทะยะยะอัมมานุปัสสี วา  
อัมเมสุ วิหาระติ ฯ  
‘อัตถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ  
สะติ ปัจจุปญจิตา ໂທดि  
ยาระเทวะ ญาณะมัตตายะ  
ປະภິສສະຕິມັຕຕາຍະ ฯ  
อะนิสติໂຕ จะ วิหาระติ  
นะ จะ กิญจิ ໂລເກ ອຸປາທີຍະຕີ ฯ  
ເວັນປີ ໂຂ ກິກຂະເວ ກິກຊູ  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติฯ  
ปัญจะສุ นິວະຮະເນສຸ ฯ

| หังภายในภายนอกบ้าง  
| ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดາ-  
| คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง  
| ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดາ-  
| คือความเลื่อมไปในธรรมบ้าง  
| ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดາ-  
| คือหังความเกิดขึ้น หังความเลื่อมไปในธรรมบ้าง.  
| ກໍ່หรือสติของເຫຼອນໜ້າທີ່ຕັ້ງມື່ນຍູ້  
| ລວ “ธรรมມື່ນຍູ້”  
| ເພີຍເພື່ອຄູາຄົງຄືອຄວາມຮູ້  
| ເພີຍເພື່ອເປັນທີ່າຄັຍຮະລຶກ.  
| ເຫຼວຍໝູ້ຜູ້ອັນຕັນທາແລະທົ່ລູ້ໄໝ່າຄັຍຍູ້ດ້ວຍ.  
| ຍ່ອມໄໝ່ຶດດື່ອວ່າໄຮ ໃນໂລກດ້ວຍ.  
| ດູກ່ອນກິກຊູທັງໝາຍ ກິກຊູ  
| ຍ່ອມຕາມພິຈາರณาເຫັນธรรมໃນธรรมທັງໝາຍ  
| ຄືອນິວຽນ ຊ ອຍ່າງນີ້ແລ.

## ขันธ์ห้า

ປຸນະ ຈະປະຮັງ ກິກຂະເວ ກິກຊູ  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
ปัญจะສุ ອຸປາຖານັກຂັນເຮສຸ ฯ  
ກະຄັນຈະ ກິກຂະເວ ກິກຊູ  
อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
ปัญจะສุ ອຸປາຖານັກຂັນເຮສຸ ฯ  
ອີຣະ ກິກຂະເວ ກິກຊູ  
ອີຕີ ຮູປັງ ອີຕີ ຮູປັສສະ ສະມຸທະໂຍ  
ອີຕີ ຮູປັສສະ ອັດຕັ້ງຄະໂມ  
ອີຕີ ເວທະນາ ອີຕີ ເວທະນາຍະ ສະມຸທະໂຍ  
ອີຕີ ເວທະນາຍະ ອັດຕັ້ງຄະໂມ  
ອີຕີ ສັນນູາ ອີຕີ ສັນນູາຍະ ສະມຸທະໂຍ  
ອີຕີ ສັນນູາຍະ ອັດຕັ້ງຄະໂມ

ດູກ່ອນກິກຊູທັງໝາຍ ຊົ້ອັນຍັງມື່ນຍູ້ອີກ ກິກຊູ  
ຍ່ອມຕາມພິຈາරณาເຫັນธรรมໃນธรรมທັງໝາຍ  
ຄືອ ອຸປາຖານັນນີ້ ຊ.  
ດູກ່ອນກິກຊູທັງໝາຍ ກໍ່ຍ່າງໄຣ ກິກຊູ  
ຍ່ອມຕາມພິຈາරณาເຫັນธรรมໃນธรรมທັງໝາຍ  
ຄືອ ອຸປາຖານັນນີ້ ຊ.  
ດູກ່ອນກິກຊູທັງໝາຍ ກິກຊູໃນຮຽມວິນຍິນ໌ (ພິຈາරණລວ)  
ອຍ່າງນີ້ ຮູປ (ລົງທຶກຮູດໂກຮົມ), ອຍ່າງນີ້ ຄວາມເກີດຂຶ້ນຂອງຮູປ  
ອຍ່າງນີ້ ຄວາມດັບປິປົງຂອງຮູປ  
ອຍ່າງນີ້ ເວທනາ (ຄວາມເສວຍອາຮມົນ), ອຍ່າງນີ້ ຄວາມເກີດຂຶ້ນ-  
ຂອງເວທනາ, ອຍ່າງນີ້ ຄວາມດັບປິປົງຂອງເວທනາ  
ອຍ່າງນີ້ ສັນນູາ (ຄວາມຈຳ), ອຍ່າງນີ້ ຄວາມເກີດຂຶ້ນຂອງສັນນູາ  
ອຍ່າງນີ້ ຄວາມດັບປິປົງຂອງສັນນູາ

อิติ สังขารา อิติ สังขารนัง สะมุทะโย<sup>๑</sup>  
 อิติ สังขารนัง อัตถังคะโม<sup>๒</sup>  
 อิติ วิญญาณัง อิติ วิญญาณัสสະ สะมุทะโย<sup>๓</sup>  
 อิติ วิญญาณัสสະ อัตถังคะโมติ  
 ❁ อิติ อัชฌัตตัง วา อัมเมสु  
 อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
 พะทิثارา วา อัมเมสุ  
 อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
 อัชฌัตตะพะทิثارา วา  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
 สะมุทะยะอัมมานุปัสสี วา  
 อัมเมสุ วิหาระติ  
 อะตติ อัมมาติ วา ปะนัสสະ  
 สะติ ปจจุปภวิตตา ໂທติ  
 ยาระเทวะ ญาณะมัตตayah  
 ประภวิสสະติมัตตayah ฯ  
 อะนิสติโต จะ วิหาระติ  
 นะ จะ กิญจิ โลเก อุปอาทิยะติ ฯ  
 เอวัมปि ไข ภิกขะเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ ฯ  
 ปัญจะสุ อุปทานักขันເຮສු ฯ

อย่างนี้ สังขาร (สภาพปัจจุบัน), อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของสังขาร, อย่างนี้ ความดับไปของสังขาร  
 อย่างนี้ วิญญาณ (รู้แจ้ง), อย่างนี้ ความเกิดขึ้นของวิญญาณ, อย่างนี้ ความดับไปของวิญญาณ ดังนี้.  
 ❁ ภิกขุย่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเป็นภาษาในบ้าง  
 ยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเป็นภาษานอกบ้าง  
 ยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภาษาในภาษานอกบ้าง  
 ยอมพิจารณาเห็นธรรมดาดีความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง  
 ยอมพิจารณาเห็นธรรมดาดีความเลื่อมไปในธรรมบ้าง  
 ยอมพิจารณาเห็นธรรมดาดีทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในธรรมบ้าง.  
 ก็หรือสติของเรือนนั้นที่ตั้งมั่นอยู่ว่า “ธรรมมีอยู่”  
 เพียงเพื่อญาณคือความรู้ เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก.  
 เชอยยอมเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย.  
 ยอมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.  
 ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุ  
 ยอมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
 คือ อายตนะภาษาในภาษานอก อย่างละ ๖.  
 ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกขุ

### อายตนะอก

ปุนະ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ  
 อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
 นะสุ อัชฌัตติภพหิเรสุ อายะตະเนสุ ฯ  
 กำถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ข้ออื่นบังมีอยู่อีก ภิกขุ  
 ยอมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
 คือ อายตนะภาษาในภาษานอก อย่างละ ๖.  
 ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกขุ

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
จะสุ อัชณัตติกะพาริเรสุ อายะตະเนสุ ฯ  
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ  
จักขุณจะ ประชาชนติ รูเป จะ ประชาชนติ  
[๗] ยัญจะ ตะทุกกะยัง ประภูจจะ อุปปชะติ  
สัญโญะชนัง ตัญจะ ประชาชนติ  
ยะถา จะ อะนุปปันนสสะ สัญโญะชนัสนสสะ  
อุปปะโต ໂහติ ตัญจะ ประชาชนติ  
ยะถา จะ อุปปันนสสะ สัญโญะชนัสนสสะ  
ประชาชนง ໂහติ ตัญจะ ประชาชนติ  
ยะถา จะ ประหินสสะ สัญโญะชนัสนสสะ อายะติง  
อะนุปปะโต ໂහติ ตัญจะ ประชาชนติ ฯ]  
โลตัญจะ ประชาชนติ สัฟเท จะ ประชาชนติ  
[๘] ยัญจะ...]  
манัญจะ ประชาชนติ คันເຮ ຈະ ประชาชนติ  
[๙] ยัญจะ...]  
ชิวหัญจะ ประชาชนติ ระເສ ຈະ ประชาชนติ  
[๑๐] ยัญจะ...]  
กาຍัญจะ ประชาชนติ ໂພງຈຸ້ພເພ ຈະ ประชาชนติ  
[๑๑] ยัญจะ...]  
ມະນัญจะ ประชาชนติ อัมເມ ຈະ ประชาชนติ  
[๑๒] ยัญจะ...]  
✿ อิติ อัชณัตตัง วา อัมเมสุ  
อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
พະທິທາ วา อัมเมสุ  
อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
อัชณัตຕະພະທິທາ วา อัมเมสุ  
อัมมานุปัสสี วิหาระติ  
ສະມຸທະຍະອັມມານຸປໍສົ ວ  
อັມເມສຸ ວິຫະຣະຕີ  
ວະຍະອັມມານຸປໍສົ ວ

ຢ່ອມຕາມພິຈາຮາເຫັນຫຮຽມໃນຫຮຽມທັງຫລາຍ  
គື້ອ່າຍຕະແກຍໄໝກາຍແກຍອກຍ່າງລະ ၁.  
ດູກ່ອນກິກຂູ້ທັງຫລາຍ ກິກຂູ້ໃນຫຮຽມກິນໜີນີ້  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດຕາດ້ວຍ ຢ່ອມຮູ້ໜັດຮູປໍດ້ວຍ  
[๑] ອັນໆ ສັງໂຍ່ໜ້ນ (ເຄື່ອງຜູກ) ຢ່ອມເກີດຂຶ້ນ ອາຕັຍ-  
ຕາແລະຮູປໍ ທັ້ງ ๒ ນັ້ນຂັ້ນໄດ ຢ່ອມຮູ້ໜັດອັ້ນໜັ້ນດ້ວຍ  
ອັນໆ ຄວາມທີ່ສັງໂຍ່ໜ້ນ ອັນຍັງໄມ່ເກີດຂຶ້ນ-  
ຢ່ອມເກີດຂຶ້ນໄດ້ໂດຍປະກາດໄດ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນີ້ແດ້ວຍ  
ອັນໆ ຄວາມທີ່ສັງໂຍ່ໜ້ນ ທີ່ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ-  
ຈະລະເສີຍໄດ້ໂດຍປະກາດໄດ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນີ້ແດ້ວຍ  
ອັນໆ ຄວາມທີ່ສັງໂຍ່ໜ້ນ ອັນຕະລະເສີຍແລ້ວ ຈະໄມ່ເກີດຂຶ້ນ-  
ຕ່ອໄປໄດ້ໂດຍປະກາດໄດ ຢ່ອມຮູ້ໜັດປະກາດນີ້ແດ້ວຍ.]  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດຫຼູ້ດ້ວຍ ຢ່ອມຮູ້ໜັດເລື່ອຢັດດ້ວຍ  
[๑ ...]  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດຈຸມູກດ້ວຍ ຢ່ອມຮູ້ໜັດກົລິນດ້ວຍ  
[๑ ...]  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດລື່ນດ້ວຍ ຢ່ອມຮູ້ໜັດຮູສດ້ວຍ  
[๑ ...]  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດກາຍດ້ວຍ ຢ່ອມຮູ້ໜັດໂພງຈຸ້ພພະດ້ວຍ  
[๑ ...] (ສິ່ງທີ່ພຶກຖາກຕ້ອງດ້ວຍກາຍ)  
ຢ່ອມຮູ້ໜັດໃຈດ້ວຍ ຢ່ອມຮູ້ໜັດຫຮຽມມາຮົນດ້ວຍ  
[๑ ...] (ສິ່ງທີ່ພຶກຮູ້ໄດ້ດ້ວຍໃຈ)  
✿ ภິກຂູ້ຢ່ອມພິຈາຮາເຫັນຫຮຽມໃນຫຮຽມທັງຫລາຍ-  
ເປັນກາຍໃນບ້າງ  
ຢ່ອມພິຈາຮາເຫັນຫຮຽມໃນຫຮຽມທັງຫລາຍ-  
ເປັນກາຍໃນກາຍອກບ້າງ  
ຢ່ອມພິຈາຮາເຫັນຫຮຽມໃນຫຮຽມທັງຫລາຍ-  
ທັງກາຍໃນກາຍອກບ້າງ  
ຢ່ອມພິຈາຮາເຫັນຫຮຽມດາ-  
គື້ອ່າຍຕະແກຍຂຶ້ນໃນຫຮຽມບ້າງ  
ຢ່ອມພິຈາຮາເຫັນຫຮຽມດາ-

อัมเมสุ วิหาระติ

สะมุทะยะยะยะรัมมานุปัสสี วา

อัมเมสุ วิหาระติ ฯ

‘อัตติ อัมมาติ วา ปันนัสสะ

สะติ ปจจุปภูมิติ โหติ

ยَا သَهَّا ญาณะมัตตaya

ปะภูมิสະตິມັຕຍະ ฯ

อะນิสลิโติ จะ วิหาระติ

นะ จะ กิญจิ โลเก อุปอาทัยติ ฯ

เอวัมปि ไข ภิกขะเว ภิกขุ

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติฯ

ฉะสุ อัชമตติภพาทิเรสุ อาຍະຕະเนสุ ฯ

| คือความเลื่อมไปในธรรมบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมด้วย

| คือหังความเกิดขึ้น หังความเลื่อมไปในธรรมบ้าง.

กิหรือสติของเชอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-

ว่า “ธรรมมีอยู่”

เพียงเพื่อญาณคือความรู้

เพียงเพื่อเป็นที่สำคัญลึก.

เชอ yom เป็นผู้อันตั้นหาและทิฐิ เมื่อสำคัญอยู่ด้วย.

ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกขุหังหลาย ภิกขุ-

ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมหังหลาย

คือ อาyatนะภัยในภัยนอก ๖ อย่างนี้แล.

## โพชณังค์เจ็ด

ปุนจะ ปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ

สัตตะสุ โพชณังคेसุฯ

กະถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหาระติ

สัตตะสุ โพชณังคेसุ ฯ

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

[✿ สันตั้ง วา อัชมาตตั้ง สะติสัมโพชณังคัง

‘อัตติ เม อัชมาตตั้ง สะติสัมโพชณังโโคติ ประชาชนติ

อะสันตั้ง วา อัชมาตตั้ง สะติสัมโพชณังคัง

‘นัตติ เม อัชมาตตั้ง สะติสัมโพชณังโโคติ ประชาชนติ

ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ สะติสัมโพชณังคัสสະ

อุปปาโท โหติ ตัญจะ ประชาชนติ

ยะถา จะ อุปปันนัสสะ สะติสัมโพชณังคัสสະ

ภาวะนาปริปุริ โหติ ตัญจะ ประชาชนติ ฯ]

[✿ อัมมะวิจยะ/ วีริยะ/ ปิติ/

ปัสสทธิ/ สะมาธิ/ อุเปกขา]

ดูก่อนภิกขุหังหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกขุ  
ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมหังหลาย  
คือโพชณังค์ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ ๗ อย่าง).

ดูก่อนภิกขุหังหลาย ก็อย่างไร ภิกขุ

ย่อมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมหังหลาย

คือ โพชณังค์ ๗.

ดูก่อนภิกขุหังหลาย ภิกขุในธรรมวินัยนี้

✿ เมื่อสติสัมโพชณังค์ มีในจิต

ย่อมรู้ชัดว่า “สติสัมโพชณังค์ มีในจิตของเรา”

หรือเมื่อสติสัมโพชณังค์ ไม่มีในจิต

ย่อมรู้ชัดว่า “สติสัมโพชณังค์ ไม่มีในจิตของเรา”

อันนี่ ความที่สติสัมโพชณังค์ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อม-  
เกิดขึ้นได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.

อันนี่ สติสัมโพชณังค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญ-

บริบูรณ์ได้โดยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.

[✿ ความเลือกเพื่อธรรม/ ความเพียร/ ความปล้มใจ/

ความสงบภายในสบปิติ/ สมາธิ/ ความที่จิตเป็นกลาง]

✿ อิติ อัชമัตตัง วา อัมเมสุ  
อัมมานุปสี วิหาระติ  
พะทิಥา วา อัมเมสุ  
อัมมานุปสี วิหาระติ  
อัชมัตตະพะทิಥา วา  
อัมเมสุ อัมมานุปสี วิหาระติ  
สะมุทะยะอัมมานุปสี วา  
อัมเมสุ วิหาระติ  
อะยะอัมมานุปสี วา  
อัมเมสุ วิหาระติ  
สะมุทะยะอะยะอัมมานุปสี วา  
อัมเมสุ วิหาระติ ฯ  
‘อัตติ อัมมาติ วา ปะนัสสะ<sup>๑</sup>  
สะติ ปัจจุปภวิตา โหติ  
ยาواะเทوا ญาณะมัตตายะ  
ປະภวิสสะติมัตตายะ ฯ  
อะนิสสิโต จะ วิหาระติ  
นะ จะ กิญจิ โลเก อุปอาทัยติ ฯ  
เอวัมปิ ไข ภิกขะเว ภิกขุ  
อัมเมสุ อัมมานุปสี วิหาระติ ฯ  
สัตตະสุ โพชณังคेसุ ฯ

✿ ภิกขุย่ออมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-  
เป็นภาษาในบ้าง  
ย่ออมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-  
เป็นภาษานอกบ้าง  
ย่ออมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย-  
ทั้งภาษาในภาษานอกบ้าง  
ย่ออมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง  
ย่ออมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
คือความเลื่อมไปในธรรมบ้าง  
ย่ออมพิจารณาเห็นธรรมดา-  
คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเลื่อมไปในธรรมบ้าง.  
ก็หรือสติของเชอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่-  
ว่า “ธรรมมีอยู่”  
เพียงเพื่อญาณคือความรู้  
เพียงเพื่อเป็นที่สำคัญระลึก.  
เชอย่ออมเป็นผู้อันตั้นหาและทิฐิไม่สำคัญอยู่ด้วย.  
ย่ออมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย.  
ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุ-  
ย่ออมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
คือ อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ๔.  
ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกขุ  
ย่ออมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
คือ อริยสัจ ๕.  
ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในธรรมวินัยนี้

### อริยสัจสี่ ทุกข์

ปุนจะ ปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ  
อัมเมสุ อัมมานุปสี วิหาระติ  
จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ ฯ  
กະถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ  
อัมเมสุ อัมมานุปสี วิหาระติ  
จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ ฯ  
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกขุ  
ย่ออมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
คือ อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ๕.  
ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกขุ  
ย่ออมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
คือ อริยสัจ ๕.  
ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในธรรมวินัยนี้

‘อิทัง ทุกขันติ ยะถาภูตัง ประชาชนติ  
‘อะยัง ทุกขณะมุทะโยติ ยะถาภูตัง ประชาชนติ  
‘อะยัง ทุกขณะนิโรโธติ ยะถาภูตัง ประชาชนติ  
‘อะยัง ทุกขณะนิโรหะความนี ประภูปทาติ  
ยะถาภูตัง ประชาชนติ

กะตะมัญจะ ภิกขะเว  
ทุกขัง อะริยะสัจจัง ฯ  
ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มະระณັນປີ ทุกขัง  
ໂສກะປະວິທະວະຫຼຸກະ  
ໄຕມະນັສສູປາຢາສາປີ ทุกขา  
ອັປປີເພີຫີ ສັນປະໂຍໂໂຄ ทุกໂຂ  
ປີເພີຫີ ວິປປະໂຍໂໂຄ ทุกໂຂ  
ຍັມປິຈັນ ນະ ລະກະຕີ ຕັມປີ ทุกขัง  
ສັງຊືຕເຕະນະ ປຳຢູ່ປາຖານັກຂັ້ນຮາ ทุกขา ฯ  
กะตะมา จะ ภิกขะเว ชาຕີ ฯ  
ຍາ ເຕັສັງ ເຕັສັງ ສັຕຕານັ້ນ  
ຕັມໜີ ຕັມໜີ ສັຕຕະນິກາຍ  
ชาຕີ ສັນຍຸชาຕີ ໂອກກັນຕີ  
ນິພພັດຕີ ອະກິນິພພັດຕີ  
ຂັ້ນຮານັ້ນ ປາຕຸກາໄວ  
ອາຍະຕະນານັ້ນ ປະກົງລາໄກ  
อะຍัง ວຸຈະຕີ ກີກຂະເວ ชาຕີ ฯ  
กะตะมา จะ ภົກຂະເວ ະະຮາ ฯ  
ຍາ ເຕັສັງ ເຕັສັງ ສັຕຕານັ້ນ  
ຕັມໜີ ຕັມໜີ ສັຕຕະນິກາຍ  
ະະຮາ ທີ່ຮະນະຕາ ຂັ້ນທີ່ຈັງ ປາລີຈັງ  
ວະລີຕະຈະຕາ ອາຍຸໂນ ສັງຫານີ  
ອິນທຸຣີຍານັ້ນ ປະຮົປາໄກ  
อะຍัง ວຸຈະຕີ ກີກຂະເວ ະະຮາ ฯ  
กะตะມັນຈະ ກີກຂະເວ ມະຮະໝັງ ฯ  
ຍາ ເຕັສັງ ເຕັສັງ ສັຕຕານັ້ນ

ຍ່ອມຮູ້ຂັດຕາມຄວາມເປັນຈິງວ່າ “ນີ້ ທຸກໆໆ”  
“ນີ້ ທຸກໆໆສຸມູ່ທີ່ຢັງ (ເຫດຖືກິດທຸກໆໆ)”  
“ນີ້ ທຸກໆໆນິໂຮ (ຫຮຽມທີ່ດັບທຸກໆໆ)”  
“ນີ້ ທຸກໆໆນິໂຮຄາມນີ້ປົງປັກ  
(ຂໍອປົງປັບຕິໃຫ້ລຶ່ງຫຮຽມທີ່ດັບທຸກໆໆ).”

ດູກ່ອນວິກິ່ງທັງໝາຍ ກົດຍ່າງໆໄຮລ່າ?  
ດື່ອ ທຸກໆໆຂອງຮົມສັຈ  
ແມ່ຈາຕິກີເປັນທຸກໆໆແມ່ຈາກົກີເປັນທຸກໆໆແມ່ມຣະນິກີເປັນທຸກໆໆ  
ແມ່ສະກະ ຄວາມຈຳກົດຕັ້ງ ຄວາມມີມາດ  
ຄວາມມີມາດສັຍໃຈ ແລະຄວາມຄັບແດ້ນໃຈ ກີເປັນທຸກໆໆ  
ຄວາມປະສົບກັບສັຕ້ວົງ ສັງຫາຣ ຜຶ່ງໄມ່ເປັນທີ່ຮັກ ກີເປັນທຸກໆໆ  
ຄວາມພລັດພຣາກຈາກສັຕ້ວົງ ສັງຫາຣ ຜຶ່ງເປັນທີ່ຮັກ ກີເປັນທຸກໆໆ  
ຄວາມປະກາດນາສິ່ງໄດ້ໄມ້ໄດ້ສິ່ງນັ້ນ ແມ່ນໜີກີເປັນທຸກໆໆ  
ວ່າໂດຍຍ່ອງ ອຸປາຖານັ້ນທີ່ທັ້ງ ດີ ເປັນຕົວທຸກໆໆ.  
ດູກ່ອນວິກິ່ງທັງໝາຍ ຬາຕີ ເປັນຍ່າງໆໄຮລ່າ?  
ໃໝ່ໜູ້ສັຕ້ວົງນັ້ນໆ-  
ຂອງເຫຼົາສັຕ້ວົງນັ້ນໆ ອັນໃດ  
ຄວາມເກີດ ຄວາມເກີດພຣົມ ຄວາມຫຍໍ້ລົງ  
ການບັງເກີດ ການບັງເກີດຈຳເພາະ  
ການປະກາງຂຶ້ນແໜ່ງຂຶ້ນ  
ການໄດ້ອ່າຍຕະນະຮົບ  
ດູກ່ອນວິກິ່ງທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເວີຍກວ່າໝາຕີ.  
ດູກ່ອນວິກິ່ງທັງໝາຍ ຜຣາ ເປັນຍ່າງໆໄຮລ່າ?  
ໃໝ່ໜູ້ສັຕ້ວົງນັ້ນໆ-  
ຂອງເຫຼົາສັຕ້ວົງນັ້ນໆ ອັນໃດ  
ຄວາມແກ່ ຄວາມຄໍາຄ່າ ຄວາມທີ່ຟ້າຫລຸດ ພມໜ່ອກ  
ຄວາມທີ່ໜັງຫັດເທິຍວິເປັນເກລືຍວ ຄວາມເລື່ອມແໜ່ງອາຍຸ  
ຄວາມແກ່ໜ່ອມແໜ່ງອິນທີ່  
ດູກ່ອນວິກິ່ງທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເວີຍກວ່າ ຜຣາ.  
ດູກ່ອນວິກິ່ງທັງໝາຍ ມຣະ ເປັນຍ່າງໆໄຮລ່າ?  
ຈາກໜູ້ສັຕ້ວົງນັ້ນໆ-

ตัมห่า ตัมห่า สัตตะนิกาญา  
 จุดิ จะวนะตา เกรโก อันตระธานัง  
 มัจจุ มะระณัง กาลະกิริยา  
 ขันธานัง เกรโก  
 กะเพวะรัสสะ นิกເຂໂປ  
 ชົວຕິນທຸຣີຍ້ສສະ ອຸປ່ຈາເລໂຖ  
 ອີທັງ ວຸຈະຕີ ກິກຂະເວ ມະຮະณັງ ฯ  
 ກະຕະໂມ ຈະ ກິກຂະເວ ໂສໂກ ฯ  
 ໂໂ ກິກຂະເວ  
 ອັບຄູບຕະຮັບຄູບຕະເຮັນະ ພູຍະສະເນນະ  
 ສະມັນນາຄະຕັສສະ ອັບຄູບຕະຮັບຄູບຕະເຮັນະ  
 ຖຸກຂະອັມເມນະ ຜຸກົງສສະ  
 ໂສໂກ ໂສຈະນາ ໂສຈິຕັຕັງ  
 ອັນໂຕໂສໂກ ອັນໂຕປະຣີໂສໂກ  
 ອະຍັງ ວຸຈະຕີ ກິກຂະເວ ໂສໂກ ฯ  
 ກະຕະໂມ ຈະ ກິກຂະເວ ປະຣີເທໂວ ฯ  
 ໂໂ ກິກຂະເວ  
 ອັບຄູບຕະຮັບຄູບຕະເຮັນະ ພູຍະສະເນນະ  
 ສະມັນນາຄະຕັສສະ ອັບຄູບຕະຮັບຄູບຕະເຮັນະ  
 ຖຸກຂະອັມເມນະ ຜຸກົງສສະ  
 ອາເທໂວ ປະຣີເທໂວ ອາເທວະນາ  
 ປະຣີເທວະນາ ອາເທວີຕັຕັງ ປະຣີເທວີຕັຕັງ  
 ອະຍັງ ວຸຈະຕີ ກິກຂະເວ ປະຣີເທໂວ ฯ  
 ກະຕະມັງຈະ ກິກຂະເວ ທຸກຂັງฯ  
 ຍັງ ໂໂ ກິກຂະເວ  
 ກາຍັກັງ ທຸກຂັງ ກາຍັກັງ ອະສາຕັງ  
 ກາຍັກັງສັມຜັສສະໜັງ ທຸກຂັງ ອະສາຕັງ ເວທະຍີຕັງ  
 ອີທັງ ວຸຈະຕີ ກິກຂະເວ ທຸກຂັງ ฯ  
 ກະຕະມັງຈະ ກິກຂະເວ ໂທມະນັສສັງ ฯ  
 ຍັງ ໂໂ ກິກຂະເວ  
 ເຈຕະສີກັງ ທຸກຂັງ ເຈຕະສີກັງ ອະສາຕັງ  
 ເຈໂຕສັມຜັສສະໜັງ ທຸກຂັງ ອະສາຕັງ ເວທະຍີຕັງ  
 ອີທັງ ວຸຈະຕີ ກິກຂະເວ ໂທມະນັສສັງ ฯ

| ของเหล่าสัตว์นั่นๆ อันได  
 การจูติ การเคลื่อนไป การเตกทำลาย การหายไป  
 มด世俗 ความตาย การทำกำลัง  
 การเตกແห່ງໜັງ  
 การทดสอบທຶນຫາກົດໄວ  
 การขาดໄປແໜ່ງໜິວຕິນທີ່  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮືອກວ່າ ມຽນະ.  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ໂສກະ (ຄວາມແໜ່ງໃຈ)-  
 ເປັນຍ່າງໄວເລ່າ? ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ  
 ຜູ້ປະກອບດ້ວຍຄວາມຈົບຫາຍອັນໄດ້ອັນໜຶ່ງ-  
 ອີ່ທີ່ຄວາມຖຸກ້ອນໄດ້ອັນໜຶ່ງ-  
 ມາຄູກຕ້ອງແລ້ວ ອັນໄດ້ເລ່າ  
 ຄວາມໂຄກ ຄວາມເຄົ້າໄຈ ຄວາມແໜ່ງໃຈ  
 ຄວາມພາກພາຍໃນ ຄວາມໂສກພາຍໃນຂອງສັຕິ  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮືອກວ່າ ໂສກະ.  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ບຣີທະວະ (ຄວາມຈໍາໄວຈໍາພັນ)-  
 ເປັນຍ່າງໄວເລ່າ? ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ  
 ຜູ້ປະກອບດ້ວຍຄວາມຈົບຫາຍອັນໄດ້ອັນໜຶ່ງ-  
 ອີ່ທີ່ຄວາມຖຸກ້ອນໄດ້ອັນໜຶ່ງ-  
 ມາຄູກຕ້ອງແລ້ວ ອັນໄດ້ເລ່າ  
 ຄວາມຈໍາວໍາຄວາມ ຄວາມຈໍາໄວຈໍາພັນ ກິຣີຍາທີ່ຈໍາວໍາຄວາມ  
 ກິຣີຍາທີ່ຈໍາໄວຈໍາພັນ ຄວາມທີ່ສັຕິຈໍາວໍາຄວາມ ຈໍາໄວຈໍາພັນ  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮືອກວ່າ ປຣີທະວະ.  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ທຸກໆ (ຄວາມໄມ່ສະບາຍກາຍ)-  
 ເປັນຍ່າງໄວເລ່າ? ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ  
 ຄວາມຖຸກ້ອງທາງກາຍ ຄວາມໄມ່ນ່າຍືດີທາງກາຍ  
 ເວທະນາໄມ່ນ່າຍືດີເປັນທຸກ້ອງເກີດແຕ່ສັມຜັສທາງກາຍ ອັນໄດ້ເລ່າ  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮືອກວ່າ ທຸກໆ.  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ໂທມະນັສ (ຄວາມເລີຍໃຈ)-  
 ເປັນຍ່າງໄວເລ່າ? ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ  
 ຄວາມຖຸກ້ອງທາງໃຈ ຄວາມໄມ່ນ່າຍືດີທາງໃຈ  
 ເວທະນາໄມ່ນ່າຍືດີເປັນທຸກ້ອງເກີດແຕ່ສັມຜັສທາງໃຈ ອັນໄດ້ເລ່າ  
 ດູກ່ອນກິກຊູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮືອກວ່າ ໂທມະນັສ.

กະตะโม จะ ภิกขะเว อุปายาโส ฯ  
โย โย ภิกขะเว  
อัญญาณะรัญญาณะตนะเรนะ พุยะสะเนนะ  
สะมันนาคตสสະ อัญญาณะรัญญาณะตนะเรนะ  
ทุกชะธົມເມນະ ພຸງຈົສສະ  
ອາຍາໂສ อุปายาສ  
ອາຍາສີຕຕັກ ອຸປາຍາສີຕຕັກ  
ອະຍັງ ວຸຈະຕີ ภິກຂະເວ ອຸປາຍາໂສ ฯ

กະตะโม จะ ภິກຂະເວ  
ອັບປີເພທີ ສັນປະໂຍໂໂຄ ທຸກໂຂ ฯ  
ອີຣະ ພິກຂະເວ  
ຍັສສະ ເຕ ໂທນຕີ  
ອະນິກູຈາ ອະກັນຕາ ອະມະນາປາ  
ຮູປາ ສັກທາ ດັນຫາ ຮະສາ ໂພງຈູ້ພພາ  
ເຢ ວາ ປະນັສສະ ເຕ ໂທນຕີ  
ອະນັຕະກາມາ ອະທິຕະກາມາ  
ອະພາສຸກາມາ ອະໂຍດັກເຂມະກາມາ  
ຍາ ເຕທີ ສັກຄະຕີ ສະມາຄະໂມ  
ສະໂມຮານັງ ມີລສີກາໄວ  
ອະຍັງ ວຸຈະຕີ ภິກຂະເວ  
ອັບປີເພທີ ສັນປະໂຍໂໂຄ ທຸກໂຂ ฯ

ກະຕະໂມ จะ ภິກຂະເວ  
ປີເພທີ ວົປະໂຍໂໂຄ ທຸກໂຂ ฯ  
ອີຣະ ພິກຂະເວ  
ຍັສສະ ເຕ ໂທນຕີ  
ອິກູຈາ ກັນຕາ ມະນາປາ  
ຮູປາ ສັກທາ ດັນຫາ ຮະສາ ໂພງຈູ້ພພາ  
ເຢ ວາ ປະນັສສະ ເຕ ໂທນຕີ  
ອັຕະກາມາ ທິຕະກາມາ  
ພາສຸກາມາ ໂຍດັກເຂມະກາມາ  
ມາຕາ ວາ ປີຕາ ວາ ກະດີນີ ວາ  
ມືຕຕາ ວາ ອະມັຈາ ວາ ຝູາຕີສາໂລທິຕາ ວາ

ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ ອຸປາຍາສ (ຄວາມຄັບແດ້ນໃຈ)-  
ເປັນຍຸ່ງໄຮເລ່າ? ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ  
ຜູ້ປະກອບດ້ວຍຄວາມຈົບຫາຍອັນໄດ້ອັນທີ່-  
ຫົວໜ້າທີ່ຄວາມທຸກໜີ້ອັນໄດ້ອັນທີ່-  
ມາຖຸກຕ້ອງແລ້ວ ວັນໄດ້ເລ່າ  
ຄວາມຮັນທດ ຄວາມຄັບແດ້ນໃຈ  
ຄວາມທີ່ສັຕ່ວົນທດ ຄວາມທີ່ສັຕ່ວົນຄັບແດ້ນໃຈ  
ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເວົາເຮີຍກວ່າ ອຸປາຍາສ.  
ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ ຄວາມປະສົບສັຕ່ວົນ ລັງຂາຮ-  
ໜີ່ໄມ່ເປັນທີ່ຮັກ ເປັນທຸກໜີ້ ເປັນຍຸ່ງໄຮເລ່າ?  
ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ  
ອາຮມັນໆເຫຼຳໄດ້ໃນໂລກນີ້-  
ໜີ່ໄມ່ເປັນທີ່ປະການາ ໄມ່ເປັນທີ່ຮັກໄຕ່ ໄມ່ເປັນທີ່ປັບມືໃຈ  
ຄືວ່າ ຮູປ ເລີຍງ ກລິນ ຮສ ແລະ ໂພງຈູ້ພພາ ຍ່ອມມືແກ່ຜູ້ນັ້ນ  
ອັນື່ ກ່ຽວຂ້ອງແລ້າໄດ້-  
ເປັນຜູ້ໄໝ່ທັງປະໂຍ່ນ ເປັນຜູ້ໄໝ່ທັງຄວາມເຈົ້າ ເປັນຜູ້ໄໝ່ທັງ-  
ຄວາມສຸຂ ເປັນຜູ້ໄໝ່ທັງຄວາມສົງປລອດກັຍ ຕ່ອບຸດຄລັນໜີ້  
ກາໄປ່ປ່ວ່າມ ກາຮມາວ່າມ ກາປະຊຸມຮ່ວ່າມ  
ກາຮະຄນດ້ວຍອາຮມັນໆແລະ ສັຕ່ວົນເຫຼຳໄດ້ນັ້ນ ວັນໄດ້  
ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເວົາເຮີຍກວ່າ ຄວາມປະສົບກັບ-  
ສັຕ່ວົນ ລັງຂາຮ ໜີ່ໄມ່ເປັນທີ່ຮັກ ເປັນທຸກໜີ້.  
ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ ຄວາມພລັດພຣາກຈາກສັຕ່ວົນ-  
ລັງຂາຮ ໜີ່ເປັນທີ່ຮັກ ເປັນທຸກໜີ້ ເປັນຍຸ່ງໄຮເລ່າ?  
ດູກ່ອນນິກິບໜູ້ທັງໝາຍ  
ອາຮມັນໆເຫຼຳໄດ້ໃນໂລກນີ້-  
ໜີ່ເປັນທີ່ປະການາ ເປັນທີ່ຮັກໄຕ່ ເປັນທີ່ປັບມືໃຈ ຄືວ່າ  
ຮູປ ເລີຍງ ກລິນ ຮສ ແລະ ໂພງຈູ້ພພາ ຍ່ອມມືແກ່ຜູ້ນັ້ນ.  
ອັນື່ ກ່ຽວຂ້ອງແລ້າໄດ້-  
ເປັນຜູ້ທັງປະໂຍ່ນ ເປັນຜູ້ທັງຄວາມເຈົ້າ ເປັນຜູ້ທັງ-  
ຄວາມສຸຂ ເປັນຜູ້ທັງຄວາມສົງປລອດກັຍ ຕ່ອບຸດຄລັນໜີ້  
ຄືວ່າ ມາຮາບິດາ ພີ່ຫຍານ້ອງໜ້າ ພີ່ຫຼູ້ນ້ອງໜ້າ  
ມິຕີຕາ ເພື່ອນ ກ່ຽວໝາຕິສາໂລທິຕ, ວາ

ยา เตหิ อะสังคติ อะสะมาคะโน  
อะสะโนนานั้น อะมิสสีภาโว  
อะยัง วุจะติ ภิกขะเว  
ปิ耶หิ วิปปะโยโโค ทุกโข ฯ  
    กะตะมัญจะ ภิกขะเว  
ยัมปิจัง นะ ละกะติ ตัมปิ ทุกขังฯ  
[ ชาติอัมมานัง ภิกขะเว สัตตานัง  
เอวัง อิจฉา อุปปิชชะติ  
‘อะโห วะตະ มະยัง นะ ชาติอัมมา อัสสามະ  
นะ จะ วะตະ โน ชาติ อาคัจเฉียyatि \*  
นะ โข ปะเนตัง อิจฉายะ ปัตตพัง  
อิทัมปิ ยัมปิจัง นะ ละกะติ ตัมปิ ทุกขัง ฯ]  
[ ชະรา/ พุยาธิ/ มะระณะ/  
ໂສກະປະລິເທວະທຸກຂະໂທມະນັສສຸປາຍາສະ]

\* พุยาธิ อาคัจเฉีย Yunati

    กะตะเม จะ ภิกขะเว  
สัมชิตเตนะ ปัญจุปາಠනັກຂັ້ນຮາ ทุกขา  
ເສຍยะຄືທັງ : ຮູປູປາಠານັກຂັ້ນໂຣ  
ເວທະນູປາಠານັກຂັ້ນໂຣ ສັບຢູ່ປາಠານັກຂັ້ນໂຣ  
ສັງຫາຽວປາಠານັກຂັ້ນໂຣ ວິຫຼຸ່ມຢູ່ປາಠານັກຂັ້ນໂຣ  
ອີເມ ວຸຈັນຕີ ภิกขะเว  
    ສັນພົມເຕະ ປັບຢູ່ປາಠານັກຂັ້ນຮາ ทุกขา ฯ  
    ອີທັງ ວຸຈັນຕີ ภิกขะเว  
    ທຸກຂັ້ນ ອະວິຍະສັຈັງ ฯ

การໄມ່ປ່ວ່າມ ການໄມ່ມ່າວ່າມ ການໄມ່ປ່ຽນຮ່ວມ  
ການໄມ່ປ່ຽນກັບດ້ວຍອາຄາມຄົມແລະສັຕ່ວ່າເຫັນນີ້ ວັນໃດ  
ດູກ່ອນກົກຊູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເວາເຮີຍກວ່າ  
ຄວາມພັດພັກຈາກສັຕ່ວ່າ ສັງຂາຮີ່ປິນທີ່ໄວ້ ເປັນທຸກໆ.  
ດູກ່ອນກົກຊູ້ທັງໝາຍ ການຕ້ອງກາລິ່ງທີ່ໄມ່ສາມາດຈະ-  
ເຂົາໄດ້ ກີ່ເປັນທຸກໆ ເປັນອຍ່າງໄວເລ່າ?  
[ ດູກ່ອນກົກຊູ້ທັງໝາຍ ແລ້ວສັຕ່ວ່າ ທີ່ມີຄວາມເກີດ-  
ເປັນຫຼົມດາ ມີຄວາມປරາດນາອຍ່າງນີ້ວ່າ  
“ໂອຫນອ ຂອງເວາພຶກເປັນຜູ້ໄໝມີຄວາມເກີດເປັນຫຼົມດາເດີ  
ອັນິ້ນ ຂອງຄວາມເກີດຍ່າມມີມາດີ່ແກ່ເວາເລຍໜອ” ດັ່ງນີ້  
ຂ້ອນນີ້ ສັຕ່ວ່າໄໝພຶກໄດ້ຕາມຄວາມປරາດນາໂດຍແທ້  
ແນ້ຂ້ອນນີ້ກໍ່ວ່າ ການໄມ່ໄດ້ໃນລົງທີ່ຕັນປරາດນາ ກີ່ເປັນທຸກໆ.  
[ ຄວາມແກ່/ ຄວາມເຈັບໄຫຼ້/ ຄວາມຕາຍ/  
ຄວາມໂຄກ-ຄວາມຮ່າໄວຮ້າພັນ-ຄວາມໄມ່ສຳບາຍກາຍ-  
ຄວາມໄມ່ສຳບາຍໃຈ-ຄວາມຄັບແຄັນໃຈ]]

ດູກ່ອນກົກຊູ້ທັງໝາຍ  
ໂດຍຍ່ອ ອຸປາຖານັ້ນທີ່ ແລ້ວ ເປັນທຸກໆ ເປັນອຍ່າງໄວເລ່າ?  
ນີ້ຄືວ່າ : ອຸປາຖານັ້ນ ຄືວ່າ ສູງ,  
ອຸປາຖານັ້ນ ຄືວ່າ ເວທາ, ອຸປາຖານັ້ນ ຄືວ່າ ສັບຢູ່,  
ອຸປາຖານັ້ນ ຄືວ່າ ລັງຫາ, ອຸປາຖານັ້ນ ຄືວ່າ ວິຫຼຸ່ມຢູ່.  
ດູກ່ອນກົກຊູ້ທັງໝາຍ ແລ້ວນີ້ເວາເຮີຍກວ່າ  
ໂດຍຍ່ອ ອຸປາຖານັ້ນທີ່ ແລ້ວ ເປັນຕົວທຸກໆ.  
ດູກ່ອນກົກຊູ້ທັງໝາຍ ນີ້ເວາເຮີຍກວ່າ  
ອຣີຍລັຈ ຄືວ່າ ຖຸກຂສມຸທັຍ.



ທຸກຂສມຸທັຍ

    ກະຕະມັນຈະ ภົກຂະເວ  
    ທຸກຂະສະນຸທະໂຍ ອະວິຍະສັຈັງ ฯ

ດູກ່ອນກົກຊູ້ທັງໝາຍ ກີ່ອຍ່າງໄວເລ່າ?  
ອຣີຍລັຈ ຄືວ່າ ຖຸກຂສມຸທັຍ (ເຫຼຸ້ມເກີດທຸກໆ)?

## ယายัง ตัณหา

ໂປໂນພກວິກາ ນັ້ນທີຣາຄະສະຫະຄະຕາ  
ຕັດຮະຕັດຖາກິນັນທີນີ ເສຍຍະຄືທັງ :  
ກາມະຕັນຫາ ກະວະຕັນຫາ ວິກະວະຕັນຫາ ຂ

ສາ ໂຂ ປະເນສາ ກິກຂະເວ ຕັນຫາ  
ກົດຕະ ອຸປະໜະມານາ ອຸປະໜະຕີ  
ກົດຕະ ນິວີສະມານາ ນິວີສະຕີ ຈ  
ຢັງ ໂລເກ ປີຍະຮູປັງ ສາຕະຮູປັງ  
ເອຕເດສາ ຕັນຫາ ອຸປະໜະມານາ ອຸປະໜະຕີ  
ເອຕເດສາ ນິວີສະມານາ ນິວີສະຕີ ຈ  
ກິໂຈຈະ ໂລເກ ປີຍະຮູປັງ ສາຕະຮູປັງ ຈ

១) ຈັກໜຸງ ໂລເກ [ສີຕັ້ງ/ ພານັ້ນ/ ຊົວຫາ/ ກາໄຍ/ ມະໂນ]

[ ● ປີຍະຮູປັງ ສາຕະຮູປັງ  
ເອຕເດສາ ຕັນຫາ ອຸປະໜະມານາ ອຸປະໜະຕີ  
ເອຕເດສາ ນິວີສະມານາ ນິວີສະຕີ ຈ]

២) ຮູປາ ໂລເກ [ສັກທາ/ ດັນຮາ/ ຮະສາ/  
ໂພກງົ້າພພາ/ ອັ້ນມາ] [●]

៣) ຈັກໜຸງວິ່ນຍຸາຄັ້ງ ໂລເກ [ໂສຕະ/ ພານະ/  
ຊົວຫາ/ ກາຍະ/ ມະໂນ] [●]

៤) ຈັກໜຸງສັມຜັສໂສ ໂລເກ " [●]

៥) ຈັກໜຸງສັມຜັສສະໜາ ເວທະນາ ໂລເກ " [●]

៦) ຮູປະສັບຍຸາ ໂລເກ [ສັກທະ/ ດັນຮະ/  
ຮະສະ/ ໂພກງົ້າພພາ/ ອັ້ນມະ] [●]

៧) ຮູປະສັບເຈຕະນາ ໂລເກ " [●]

៨) ຮູປະຕັນຫາ ໂລເກ " [●]

៩) ຮູປະວິຕັກໂກ ໂລເກ " [●]

១០) ຮູປະວິຈາໂຮ ໂລເກ " [●]

ອີທັງ ວຸຈະຕີ ກິກຂະເວ  
ທຸກຂະສະນຸທະໂຍ ອະຮີຍະສັຈັງ ຈ

ຕັນຫາ (ຄວາມທະຍານອຍາກ) ນີ້ອັນໄດ  
ເປັນແຫຼ້ໄປເກີດໃນພາພິເໝ່າ ເປັນໄປກັບຄວາມເພັນກຳກັນດັ  
ດ້ວຍອຳນາຈແ່ງຄວາມເພັນເພັນຍິ່ງໃນອາຮມຜົນໜັ້ນຈາ ຄືວ່າ:  
ການຕັນຫາ ກວຕັນຫາ ວິກວຕັນຫາ.

ດູກ່ອນກິກຂຸ້ທັງໝາຍ ກົດຕັນຫານັ້ນນັ້ນແລ  
ເມື່ອຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ່ອມເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທີ່ທີ່  
ເມື່ອຈະຕັ້ງອູ້ ຍ່ອມຕັ້ງອູ້ໄດ້ໃນທີ່ທີ່

ທີ່ໄດ ເປັນທີ່ຮັກໄຄຣ ເປັນທີ່ພອໄຈ ໃນໂລກ  
ຕັນຫານັ້ນ ເມື່ອຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ່ອມເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທີ່ທີ່  
ເມື່ອຈະຕັ້ງອູ້ ຍ່ອມຕັ້ງອູ້ໄດ້ໃນທີ່ທີ່  
ກົດໄວເລ່າ ເປັນທີ່ຮັກໄຄຣ ເປັນທີ່ພອໄຈ ໃນໂລກ?  
ຕາ/ ຫຼຸ/ ຈມູກ/ ລື້ນ/ ກາຍ/ ໄຈ

[ ● ເປັນທີ່ຮັກໄຄຣ ເປັນທີ່ພອໄຈ ໃນໂລກ  
ຕັນຫານັ້ນ ເມື່ອຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ່ອມເກີດຂຶ້ນທີ່ທີ່  
ເມື່ອຈະຕັ້ງອູ້ ຍ່ອມຕັ້ງອູ້ທີ່ທີ່.]

ຮູປ/ ເລີ່ຍ/ ກລື່ນ/ ຮສ/  
ໂພກງົ້າພພາ/ ອຣມາຮມ່ນ [●]  
ກາຮເທັນ/ ກາຮໄດ້ຍິນ/ ກາຮໄດ້ກລື່ນ/ ກາຮຮູ້ຮສ/  
ກາຮຮູ້ລື່ງຕົວກາຍ/ ກາຮຮູ້ເຮືອງໃນໄຈ [●]  
ສັມຜັສທາງ ຕາ/ ຫຼຸ/ ຈມູກ/ ລື້ນ/ ກາຍ/ ໄຈ [●]  
ເວທະນາທີ່ເກີດຈາກລັ້ມຜັສທາງຕາ " [●]  
ຄວາມຈຳໄດ້ໜາຍຮູ້ໃນ ຮູປ/ ເລີ່ຍ/ ກລື່ນ/  
ຮສ/ ໂພກງົ້າພພາ/ ອຣມາຮມ່ນ [●]  
ຄວາມຈຳໄຈໃນ ຮູປ " [●]  
ຄວາມອຍາກໃນ ຮູປ " [●]  
ຄວາມຕົກຕີໃນ ຮູປ " [●]  
ຄວາມຕຽບໃນ ຮູປ " [●]  
ດູກ່ອນກິກຂຸ້ທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮີຍກວ່າ-  
ອຣີຍລັຈ ຄືວ່າ ທຸກຂໍສຸກທັຍ (ເຫັນໄທ້ເກີດທຸກໆ).

# ทุกชนนิโรธ

กະตະນມັງຈະ ກົກຂະເວ

ທຸກຂະນິໂຣໂຣ ອະຮີຍະສ້ຈັງ ॥

ໂຢ ຕັ້ນຫາຍະວະ ຕັ້ນຫາຍະວະເສສະວິວາຄະນິໂຣໂຣ  
ຈາໂໂ ປະລິນິສສັກໂໂ ມຸຕີ ອະນາລະໂຢ ॥

ສາ ໂພ ປະເນສາ ກົກຂະເວ ຕັ້ນຫາ

ກັດຄະ ປະທີຍະມານາ ປະທີຍະຕີ

ກັດຄະ ນິຮູ່ຈະມານາ ນິຮູ່ຈະຕີ ॥

ຢັງ ໂລເກ ປີຍະຮູປັງ ສາຕະຮູປັງ

ເອດເຄົາ ຕັ້ນຫາ ປະທີຍະມານາ ປະທີຍະຕີ

ເອດເຄົາ ນິຮູ່ຈະມານາ ນິຮູ່ຈະຕີ ॥

ກົມຈະ ໂລເກ ປີຍະຮູປັງ ສາຕະຮູປັງ ॥

(๑) ຈັກຊຸງ ໂລເກ [ໂສຕັງ/ ພານັງ/ ຜິວຫາ/ ກາຍ/ ມະໂນ]

[۞ ປີຍະຮູປັງ ສາຕະຮູປັງ

ເອດເຄົາ ຕັ້ນຫາ ປະທີຍະມານາ ປະທີຍະຕີ

ເອດເຄົາ ນິຮູ່ຈະມານາ ນິຮູ່ຈະຕີ ॥]

(๒) ຮູປາ ໂລເກ [ລັກຫາ/ ດັນຮາ/ ຮະສາ/  
ໂພກົງຈັ້ພພາ/ ອັນມາ] [۞]

(๓) ຈັກຊີວົງຫຼານັງ ໂລເກ [ໂສຕະ/ ພານະ/  
ຜິວຫາ/ ກາຍະ/ ມະໂນ] [۞]

(๔) ຈັກຊຸ້ສັນຜັສໄສ ໂລເກ " [۞]

(๕) ຈັກຊຸ້ສັນຜັສສະໜາ ເວທະນາ ໂລເກ " [۞]

(๖) ຮູປະສົງຫຼາ ໂລເກ [ສັກທະ/ ດັນຮະ/  
ຮະສະ/ ໂພກົງຈັ້ພພາ/ ອັນມະ] [۞]

(๗) ຮູປະສົງເຈຕະນາ ໂລເກ " [۞]

(๘) ຮູປະຕັ້ນຫາ ໂລເກ " [۞]

(๙) ຮູປະວິຕັກໂກ ໂລເກ " [۞]

(๑๐) ຮູປະວິຈາໂຣ ໂລເກ " [۞]

ອີທັງ ວຸຈະຕີ ກົກຂະເວ

ທຸກຂະນິໂຣໂຣ ອະຮີຍະສ້ຈັງ ॥

ດູກ່ອນກົກຂຸ້ທັງໝາຍ ກົບຢ່າງໄຣເລ່າ?

ອຣີຍລັຈ ຄື່ອ ທຸກຂະນິໂຣໂຣ (ຮຽມທີ່ດັບຖຸກໍ)

ຄວາມລໍາຮອກ ຄວາມດັບໂດຍໄມ່ມີເຫຼືອ ຄວາມສລະ  
ຄວາມສລະຄື່ນ ຄວາມປ່ລ່ອຍວາງ ຄວາມໄມ່ອາລັຍໃນຕັ້ນຫານັ້ນ

ດູກ່ອນກົກຂຸ້ທັງໝາຍ ກົບຕັ້ນຫານັ້ນແລ້  
ເມື່ອຈະລະເສີຍ ຍ່ອມລະເສີຍໄດ້ໃນທີ່ໄທນ?

ເມື່ອຈະດັບໄປ ຍ່ອມດັບໄປໄດ້ໃນທີ່ໄທນ?

ທີ່ໄດ ເປັນທີ່ຮັກໄຕຣ ເປັນທີ່ພອໄຈ ໃນໂລກ  
ຕັ້ນຫານັ້ນ ເມື່ອຈະລະເສີຍ ຍ່ອມລະເສີຍໄດ້ໃນທີ່ນັ້ນ.

ເມື່ອຈະດັບໄປ ຍ່ອມດັບໄປໄດ້ໃນທີ່ນັ້ນ.

ກົວໄຣເລ່າ ເປັນທີ່ຮັກໄຕຣ ເປັນທີ່ພອໄຈ ໃນໂລກ?  
ຕາ/ ຫຼຸ/ ຈຸນູກ/ ລຶ້ນ/ ກາຍ/ ໄຈ

[۞ ເປັນທີ່ຮັກໄຕຣ ເປັນທີ່ພອໄຈ ໃນໂລກ  
ຕັ້ນຫານັ້ນ ເມື່ອຈະລະເສີຍ ຍ່ອມລະເສີຍທີ່ນັ້ນ.  
ເມື່ອຈະດັບໄປ ຍ່ອມດັບໄປທີ່ນັ້ນ.]

ຮູປ/ ເສີຍ/ ກລື່ນ/ ຮສ/

ໂພກົງຈັ້ພພາ/ ອຣມາຮມັນ [۞]

ກາຮເທັນ/ ກາຮໄດ້ຍືນ/ ກາຮໄດ້ກລື່ນ/ ກາຮຮູ່ຮສ/  
ກາຮຮູ່ລື່ງຕົ້ນກາຍ/ ກາຮຮູ່ເຮືອງໃນໃຈ [۞]

ສັນຜັສທາງ ຕາ/ ຫຼຸ/ ຈຸນູກ/ ລຶ້ນ/ ກາຍ/ ໄຈ [۞]

ເວທະນາທີ່ເກີດຈາກລັ້ມຜັສທາງຕາ " [۞]

ຄວາມຈຳໄດ້ໜໍາຍູ້ໃນ ຮູປ/ ເສີຍ/ ກລື່ນ/  
ຮສ/ ໂພກົງຈັ້ພພາ/ ອຣມາຮມັນ [۞]

ຄວາມຈິງໃຈໃນ ຮູປ " [۞]

ຄວາມອຍາກໃນ ຮູປ " [۞]

ຄວາມຕົກີໃນ ຮູປ " [۞]

ຄວາມຕຽງໃນ ຮູປ " [۞]

ດູກ່ອນກົກຂຸ້ທັງໝາຍ ນີ້ເວາເຮີຍກວ່າ-  
ອຣີຍລັຈ ຄື່ອ ທຸກຂະນິໂຣໂຣ (ຮຽມເປັນທີ່ດັບຖຸກໍ).

## ทุกชนนิโรคามนีปฏิปทา

กะตตะมัญจะ ภิกขะเว  
ทุกชนนิโรคามนี  
ประภิปทา อะริยะสัจจ ฯ  
อะยะเมะ อะริโย อักขรั้งคิโก มัคโค  
เสยยะถีทั้ง: สัมมาทิภูมิ สัมมาสังกัปโป<sup>๑</sup>  
สัมมาว่าจ่า สัมมาກัมมันโต สัมมาอาชีโว  
สัมมาวยาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ ฯ  
กะตະมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิภูมิ ฯ  
ยัง ໂຂ ภิกขะเว ทุกເຂ ປູາຜັນ  
ທຸກຂະສະນຸທະເຍ ປູາຜັນ  
ທຸກຂະນิໂຣເທ ປູາຜັນ  
ທຸກชนนิโรคามນີຍາ ประภิปทาຍະ ປູາຜັນ  
อะຍັງ ວຸຈະຕີ ພິກຂະເວ ສັມມາທິພູມิ ฯ  
กะตະໂມ จะ ภິກຂະເວ ສັມມາສັງກັບໂປ ฯ  
ເນກຂັ້ມະສັງກັບໂປ  
ອັພຸຍາປາທະສັງກັບໂປ  
อะວິຫີສາສັງກັບໂປ  
อะຍັງ ວຸຈະຕີ ພິກຂະເວ ສັມມາສັງກັບໂປ ฯ  
กะตະมา จะ ພິກຂະເວ ສັມມາວ່າຈາ ฯ  
ມຸສາວາຫາ ເວຮະມະນີ  
ປຶສຸນຍະ ວາຍາຍະ ເວຮະມະນີ  
ຜະຮູສາຍະ ວາຍາຍະ ເວຮະມະນີ  
ສັມຜັປປລາປາ ເວຮະມະນີ  
อะຍັງ ວຸຈະຕີ ພິກຂະເວ ສັມມາວ່າຈາ ฯ  
กะตະໂມ จะ ພິກຂະເວ ສັມມາກັມມັນໂຕ ฯ  
ປານາຕີປາຕາ ເວຮະມະນີ  
อะກິນນາທານາ ເວຮະມະນີ  
ກາມເສຸ ມິຈຈາຈາຣາ ເວຮະມະນີ  
อะຍັງ ວຸຈະຕີ ພິກຂະເວ ສັມມາກັມມັນໂຕ ฯ

ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ກົ້ອຢ່າງໄຣເລ່າ?  
ອරີຍສັຈ ຄື່ອ ທຸກชนນີໂຣຄາມນີປົງປາ  
(ຂ້ອປົງປັຕິໃຫ້ສ່ວນເປັນທີ່ດັບຖຸກໜີ)  
ທາງວັນປະເສົຣີຈີ ປະກອບດ້ວຍອົງດີ ດັ່ງແລ  
ທາງນີ້ ຄື່ອ: ຄວາມເຫັນຂອບ ຄວາມດຳວິຂອບ  
ກາຣເຈຣາຊອບ ກາຣກະທຳຂອບ ກາຣເລື່ອງໜີພົບ  
ຄວາມພຍາຍາມຂອບ ຄວາມຮະລິກຂອບ ຄວາມຕັ້ງຈິຕົມໜ້ນຂອບ  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ສັມມາທິພູມີຄວາມເຫັນຂອບເປັນອຍ່າງໄຣ  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ຄວາມຮູ້ອັນໄດ້ເປັນຄວາມຮູ້ໃນທຸກໜີ  
ຄວາມຮູ້ໃນເຫດູ້ໃຫ້ເກີດທຸກໜີ  
ຄວາມຮູ້ໃນສ່ວນເປັນທີ່ດັບຖຸກໜີ  
ຄວາມຮູ້ໃນຂ້ອປົງປັຕິໃຫ້ສ່ວນເປັນທີ່ດັບຖຸກໜີ  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ນີ້ເຮົາເວີຍກວ່າ ສັມມາທິພູມີ  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ສັມມາສັງກັບປະ (ຄວາມດຳວິຂອບ)-  
ເປັນອຍ່າງໄຣ? ຄວາມດຳວິໃນກາຣອອກຈາກການ  
ຄວາມດຳວິໃນຄວາມໄມ່ພຍາບາທ  
ຄວາມດຳວິໃນກາຣໄມ່ເບີດເບີຍນ  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ນີ້ເຮົາເວີຍກວ່າ ສັມມາສັງກັບປະ.  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ສັມມາວ່າຈາ (ກາຣເຈຣາຊອບ)-  
ເປັນອຍ່າງໄຣ? ກາຣເວັ້ນຈາກກາຣກລ່າງເຫຼື້ຈ  
ກາຣເວັ້ນຈາກວ່າຈາລ່ອເລື່ອດ  
ກາຣເວັ້ນຈາກວ່າຫຍາບ  
ກາຣເວັ້ນຈາກກາຣເຈຣາເພື່ອເຈົ້າ  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ນີ້ເຮົາເວີຍກວ່າ ສັມມາວ່າຈາ.  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ສັມມາກັມມັນຕະ (ກາຣກະທຳຂອບ)-  
ເປັນອຍ່າງໄຣ? ກາຣເວັ້ນຈາກກາຣຈ່າລັດ  
ກາຣເວັ້ນຈາກກາຣຄືເອາສິ່ງຂອງທີ່ເຈົ້າອີງໄມ້ໄດ້ໃຫ້  
ກາຣເວັ້ນຈາກຄວາມປະປຸຕິຜິດໃນການ  
ດູກ່ອນກິກໜຸ້ທັ້ງໝາຍ ນີ້ເຮົາເວີຍກວ່າ ສັມມາກັມມັນຕະ.

กະຕະໂມ ຈະ ກົກຂະເວ ສັນມາອາຊີໂວ ॥  
 ອີຣະ ກົກຂະເວ ອະຮິຍະສາວະໂກ  
 ມີຈາອາຊີວັງ ປະຫຍະ  
 ສັນມາອາຊີເວນະ ຂຶວັດ ກັບເປີ  
 ອະຍັງ ວຸຈະຕີ ກົກຂະເວ ສັນມາອາຊີໂວ ॥

ກະຕະໂມ ຈະ ກົກຂະເວ ສັນມາວາຍາໂມ ॥  
 ອີຣະ ກົກຂະເວ ກົກຊູ  
 ອະນຸປ້ນນານັ້ນ ປາປະການັ້ນ ອະກຸສະລານັ້ນ  
 ອັ້ນມານັ້ນ ອະນຸປ່າທາຍະ  
 ຂັ້ນທັງ ຂະແນຕີ ວາຍະມະຕີ  
 ວິຣີຍັງ ອາຮະກະຕີ  
 ຈິຕັ້ງ ປັດຄົມຫາຕີ ປະທະຫະຕີ  
 ອຸປ້ນນານັ້ນ ປາປະການັ້ນ ອະກຸສະລານັ້ນ  
 ອັ້ນມານັ້ນ ປະຫາຍາຍະ  
 ຂັ້ນທັງ ຂະແນຕີ ວາຍະມະຕີ  
 ວິຣີຍັງ ອາຮະກະຕີ  
 ຈິຕັ້ງ ປັດຄົມຫາຕີ ປະທະຫະຕີ  
 ອະນຸປ້ນນານັ້ນ ກຸສະລານັ້ນ  
 ອັ້ນມານັ້ນ ອຸປ່າທາຍະ  
 ຂັ້ນທັງ ຂະແນຕີ ວາຍະມະຕີ  
 ວິຣີຍັງ ອາຮະກະຕີ  
 ຈິຕັ້ງ ປັດຄົມຫາຕີ ປະທະຫະຕີ  
 ອຸປ້ນນານັ້ນ ກຸສະລານັ້ນ  
 ອັ້ນມານັ້ນ ສູງຕີຢາ ອະສັນໄມສາຍະ  
 ກີຍໂຍກວາຍະ ເວປຸລລາຍະ  
 ກວາງນາຍະ ປາຣີປຸຣີຢາ  
 ຂັ້ນທັງ ຂະແນຕີ ວາຍະມະຕີ  
 ວິຣີຍັງ ອາຮະກະຕີ  
 ຈິຕັ້ງ ປັດຄົມຫາຕີ ປະທະຫະຕີ ॥

ອະຍັງ ວຸຈະຕີ ກົກຂະເວ ສັນມາວາຍາໂມ ॥  
 ກະຕະມາ ຈະ ກົກຂະເວ ສັນມາສະຕີ ॥  
 ອີຣະ ກົກຂະເວ ກົກຊູ

ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ສັນມາອາຊີວັງ (ກາຮເລື່ອງຊື່ພ້ອມ)  
 ເປັນຍຳງ່ໃໝ່? ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ພຣະອຣິຍສາກ-  
 ໃນຮຽມວິນຍັນນີ້ ລະກາຮເລື່ອງຊີວິຕີທີ່ຜິດເລີຍ  
 ຍ່ອມສຳເຮົ່າຄວາມເປັນຍູ້ດ້ວຍກາຮເລື່ອງຊີວິຕີທີ່ຂອບ.  
 ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮີຍກວ່າ ສັນມາອາຊີວັງ.  
 ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ສັນມາວາຍາມະ (ຄວາມພຍາຍາມຂອບ)  
 ເປັນຍຳງ່ໃໝ່? ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ກົກຊູໃນຮຽມວິນຍັນນີ້  
 ເພື່ອຈະຍັງອກຸຄລຮຽມ ອັນເປັນປາປ ທີ່ຍັງໄມ່ເກີດ-  
 ໄມໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ,  
 ຍ່ອມຍັງຄວາມພອໄຈໃຫ້ປັ້ງເກີດ, ຍ່ອມພຍາຍາມ  
 ຍ່ອມປຣາກຄວາມເພີຍຮ,  
 ຍ່ອມປະໂຄງຕັ້ງຈິຕີໄວ້.

ເພື່ອຈະລະອກຸຄລຮຽມ-  
 ອັນເປັນປາປທີ່ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ,  
 ຍ່ອມຍັງຄວາມພອໄຈໃຫ້ປັ້ງເກີດ, ຍ່ອມພຍາຍາມ  
 ຍ່ອມປຣາກຄວາມເພີຍຮ,  
 ຍ່ອມປະໂຄງຕັ້ງຈິຕີໄວ້.

ເພື່ອຈະຍັງອກຸຄລຮຽມທີ່ຍັງໄມ່ເກີດ-  
 ໄມໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ,  
 ຍ່ອມຍັງຄວາມພອໄຈໃຫ້ປັ້ງເກີດ, ຍ່ອມພຍາຍາມ  
 ຍ່ອມປຣາກຄວາມເພີຍຮ,  
 ຍ່ອມປະໂຄງຕັ້ງຈິຕີໄວ້.

ເພື່ອຄວາມຕັ້ງອູ້ໆ ເພື່ອຄວາມໄມ່ເລອະເລື່ອນ-  
 ເພື່ອຄວາມອກງາມຢືນຂຶ້ນ ເພື່ອຄວາມໄພບູລຍ-  
 ເພື່ອຄວາມເຈົ້າຢູ່ ເພື່ອຄວາມເຕີມຮອບ-  
 ແກ່ງກຸຄລຮຽມທີ່ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ,  
 ຍ່ອມຍັງຄວາມພອໄຈໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ, ຍ່ອມພຍາຍາມ  
 ຍ່ອມປຣາກຄວາມເພີຍຮ,  
 ຍ່ອມປະໂຄງຕັ້ງຈິຕີໄວ້.

ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ນີ້ເຮົາເຮີຍກວ່າສັນມາວາຍາມະ.  
 ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ສັນມາສັຕິ (ຄວາມຮັບອືກຂອບ)-  
 ເປັນຍຳງ່ໃໝ່? ດູກ່ອນກົກຊູທັງໝາຍ ກົກຊູໃນຮຽມວິນຍັນນີ້

กา耶 กายานุปัสสี วิหาระติ  
 อตาปี สัมปชาโน สะติมา  
 วินัยยะ โลเก อะภิชามาโถะนัสสัง<sup>๑</sup>  
 เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหาระติ  
 อตาปี สัมปชาโน สะติมา  
 วินัยยะ โลเก อะภิชามาโถะนัสสัง<sup>๑</sup>  
 จิตเต จิตตานุปัสสี วิหาระติ  
 อตาปี สัมปชาโน สะติมา  
 วินัยยะ โลเก อะภิชามาโถะนัสสัง<sup>๑</sup>  
 ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหาระติ  
 อตาปี สัมปชาโน สะติมา  
 วินัยยะ โลเก อะภิชามาโถะนัสสัง ๑  
 อะยัง วุจจะติ กิกขะเว สัมมาสะติ ๑  
 กะตะโม จะ กิกขะเว สัมมาสะมาอิ ๑  
 อิธะ กิกขะเว กิกขุ  
 วิจเจวะ กามेहि  
 วิวิจจะ อะกุสະเลหि ธัมเมहि  
 สะวิตักกัง สะวิจารัง วิเวกชั� ปิติสุขัง<sup>๒</sup>  
 ประจุสมัง ณานัง อุปะสัมปชชะ วิหาระติ  
 วิตักกะวิจารานัง วุปะสະมา  
 อัชമัตตัง สัมປະทาหนัง  
 เจตะໂສ เ懊โกทิภาวด  
 อะวิตักกัง อะวิจารัง สะมาอิชัง ปิติสุขัง<sup>๒</sup>  
 ทุติยัง ณานัง อุปะสัมปชชะ วิหาระติ  
 ปิติยา จะ วิราคा อุเปกขะໂກ จะ วิหาระติ  
 สะโต จะ สัมปชาโน  
 สุขัญจะ กาเยนะ ปะปฏิสังເວເທດ  
 ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ  
 ‘อุเปกขะໂກ สะติมา สุขวิหารີຕি<sup>๓</sup>  
 ตะติยัง ณานัง อุปะลัมປັບປະ วิหาระติ

ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียรเฝ้ากิเลส มีลัมปชัญญะ มีสติ ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.  
 ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียรเฝ้ากิเลส มีลัมปชัญญะ มีสติ ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.  
 ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียรเฝ้ากิเลส มีลัมปชัญญะ มีสติ ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.  
 ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรเฝ้ากิเลส มีลัมปชัญญะ มีสติ ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้.  
 ดูก่อนกิกขุทั้งหลาย นี่เรารอเรียกว่า ลัมมาสติ.  
 ดูก่อนกิกขุทั้งหลาย ลัมมาสماธิ (ความตั้งใจมั่นขอบ)- เป็นอย่างไร? ดูก่อนกิกขุทั้งหลาย กิกขุในธรรมกิณยนี้ ลังดแล้วจากการทั้งหลาย (การฉันทะนิวรณ์) ลังดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย (นิวรณ์ที่เหลือ) ประกอบด้วยวิตาก วิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากวิເວກ เข้าถึงปฐมภานแล้วแล้อยู่.  
 เพราะความที่วิตกและวิจารระงับลง เป็นครื่องผ่องใสแห่งใจภายใน ให้สามารถเป็นธรรมอันเอกสาร ผุดมีขัน.  
 ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสماธิ เข้าถึงทุติยภานแล้วแล้อยู่.  
 อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกษา มีสติ และลัมปชัญญะ และเสวยความสุขอยู่ด้วยนามกาย ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมกล่าวสรวเรวเริญผู้นั้นว่า “เป็นผู้อยู่อุเบกษา มีสติ อยู่เป็นปกติสุข” ดังนี้ เข้าถึงตติยภานแล้วแล้อยู่.

สุขสสะ จะ ปะหานา  
ทุกขสสะ จะ ปะหานา  
ปุพเพวะ โสมະนัสสะ-  
โภมนัสสถาน อัตถังคบมา  
อะทุกขะมะสุข  
อุเปกขาสະติปาริสุทธิ  
จะตุตถัง ณานัง อุปะสัมปชชะ วิหาระติฯ  
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาສະมาธิ ฯ  
อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว  
ทุกขะนิໂຮຄາມນີປະກົປາທາ อะຮຍະສັຈັງ ฯ

✿ อิติ อัชਮัตตัง วา อัมเมส  
อัมมานุปสสี วิหาระติ  
พะทิಥรา วา อัมเมส  
อัมมานุปสสี วิหาระติ  
อัชਮัตตะพะทิಥรา วา  
อัมเมส อัมมานุปสสี วิหาระติ  
สะມุทะยะอัมมานุปสสี วา  
อัมเมส วิหาระติ  
อะຍะอัมมานุปสสี วา  
อัมเมส วิหาระติ  
อะມุทะยะວະยะอัมมานุปสสี วา  
อัมเมส วิหาระติ ฯ  
‘อัตถิ อัมมาติ วา ปะนสสะ  
สະติ ปஜุปັງຈິຕາ ໂທດ  
ຢາວເທວະ ຢາຜະມັຕຕາຍະ  
ປະກົສສະຕິມັຕຕາຍະ ฯ  
อะນີສລືໂຕ จะ วิหาระติ  
ນະ จะ ກິບູຈີ ໂລເກ ອຸປາທິຍະຕີ ฯ  
ເອວັມປີ ໂພ ພົກຂະເວ ພົກຂ  
อัมเมส อัมมานุปสสี วิหาระติ ฯ  
ຈະຕູສຸ อะຮຍະລັຈເຈສຸ ฯ

เพราະລະສຸເລີຍໄດ  
ແລ້ພເພາະລະຖຸກົງເລີຍໄດ  
ເພາະຄວາມທີ່ສົມນັສແລ-  
ໂທມນັສທັ້ງສອງ ໃນກາລກ່ອນ ວັດທົດດັບໄປ  
ໄມ່ມີທຸກົງ ໄມ່ມີສຸ  
ມີແຕ່ຄວາມທີ່ສົດຕິເປົ້ນຫວັນຫາຕີບຣຸກົກົໍ່ພຣະອຸປາກາ  
ເຂົ້າຄື່ງຈຸຕາຄານແລ້ວແລວຍູ່.  
ດູກ່ອນກິກຂຸ່ທັ້ງໜາຍ ນີ້ໄວເຮີຍກວ່າ ສົມມາສມາທີ.  
ດູກ່ອນກິກຂຸ່ທັ້ງໜາຍ ນີ້ໄວເຮີຍກວ່າ  
ອຣີຍລັຈ ດື່ນ ທຸກໝັນໂຮຄາມນີປະກົປາທາ ດັ່ນີ້  
✿ ພົກຂຸ່ຍ່ອມພົຈາຮາເຫັນຫວັນໃນຫວັນທັ້ງໜາຍ-  
ເປັນງາຍໃນບ້າງ.  
ຍ່ອມພົຈາຮາເຫັນຫວັນໃນຫວັນທັ້ງໜາຍ-  
ເປັນງາຍນອກບ້າງ.  
ຍ່ອມພົຈາຮາເຫັນຫວັນໃນຫວັນທັ້ງໜາຍ-  
ທັ້ງງາຍໃນງາຍນອກບ້າງ.  
ຍ່ອມພົຈາຮາເຫັນຫວັນມາ-  
ດື່ນຄວາມເກີດຂຶ້ນໃນຫວັນບ້າງ.  
ຍ່ອມພົຈາຮາເຫັນຫວັນມາ-  
ດື່ນຄວາມເລື່ອມໄປໃນຫວັນບ້າງ.  
ຍ່ອມພົຈາຮາເຫັນຫວັນມາ-  
ດື່ນຄວາມເກີດຂຶ້ນ ທັ້ງຄວາມເລື່ອມໄປໃນຫວັນບ້າງ.  
ກົກໜີວົລສົດຕິຂອງເຊອນັ້ນທີ່ຕັ້ງມັນອຍູ່-  
ກວ່າ “ຫວັນມືອຍູ່”.  
ເພີຍເພື່ອຄູາຄົດຄື່ອງຄວາມຮູ້  
ເພີຍເພື່ອເປັນທີ່ອາຄັຍຮະລິກ.  
ເຂອຍ່ອມເປັນຜູ້ອັນຕັນຫາແລະທົງໝໍເອົາຄັຍອຍູ່ດ້ວຍ.  
ຍ່ອມໄມ່ຢືດຄື່ອງໄຣ້ ໃນໂລກດ້ວຍ.  
ດູກ່ອນກິກຂຸ່ທັ້ງໜາຍ ພົກຂຸ່-  
ຍ່ອມຕາມພົຈາຮາເຫັນຫວັນໃນຫວັນທັ້ງໜາຍ  
ດື່ນ ອຣີຍລັຈທັ້ງລື່ ອຍ່າງນີ້ແລ.

## านิสงส์ การเจริญสติปัฏฐาน

โย หิ โภจิ ภิกขะเว อิเม จัตتاโร สะติปัฏฐาน  
ເຂວັງ ກາເວຍຍະ ສັຕະ ວັສສານ  
ຕັສສະ ທຸວິນນັງ ພະລານັງ  
ອັບໝູະຕະຮັງ ພະລັງ ປາກີກັງຂັງ  
ທິກູເຊົ ວະ ອັມເມ ອັບໝາ  
ສະຕີ ວາ ອຸປາທີເສເສ ອະນາຄາມິຕາ ၁

ຕິກູສັນຕຸ ພົກຂະເວ ສັຕະ ວັສສານ ၁  
ໂຍ หิ ໂພຈີ ໝົກຂະເວ ອິມେ ຈັດຕາຣີ ສະຕີປັດຖານ  
ເຂວັງ ກາເວຍຍະ ຂະ ວັສສານ/ ປັນຈະ ວັສສານ/  
ຈັດຕາຣີ ວັສສານ/ ຕີ່ນີ ວັສສານ/  
ເຖິງ ວັສສານ/ ເກັກ ວັສສັງ

ຕິກູສະຕຸ ພົກຂະເວ ເກັກ ວັສສັງ ၁  
ໂຍ หิ ໂພຈີ ໝົກຂະເວ ອິມେ ຈັດຕາຣີ ສະຕີປັດຖານ  
ເຂວັງ ກາເວຍຍະ ສັຕະ ມາສານ  
ຕັສສະ ທຸວິນນັງ ພະລານັງ  
ອັບໝູະຕະຮັງ ພະລັງ ປາກີກັງຂັງ  
ທິກູເຊົ ວະ ອັມເມ ອັບໝາ  
ສະຕີ ວາ ອຸປາທີເສເສ ອະນາຄາມິຕາ ၁

ຕິກູສັນຕຸ ພົກຂະເວ ສັຕະ ມາສານ ၁  
ໂຍ หิ ໂພຈີ ໝົກຂະເວ ອິມେ ຈັດຕາຣີ ສະຕີປັດຖານ  
ເຂວັງ ກາເວຍຍະ ຂະ ມາສານ/ ປັນຈະ ມາສານ/  
ຈັດຕາຣີ ມາສານ/ ຕີ່ນີ ມາສານ/ ເຖິງ ມາສານ/  
ເກັກ ມາສັງ/ ອັດມະມາສັງ

ຕິກູສະຕຸ ພົກຂະເວ ອັດມະມາສັ ၁  
ໂຍ หิ ໂພຈີ ໝົກຂະເວ ອິມେ ຈັດຕາຣີ ສະຕີປັດຖານ  
ເຂວັງ ກາເວຍຍະ ສັຕະຫັກ

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ຜູ້ໄດ້ຜູ້ທີ່ເປັນພຶກເຈົ້າ ແລະ  
ນີ້ອ່າຍ່ານັ້ນ ຕລອດ ၁ ປີ,

ຜູ້ນັ້ນພຶກເຈົ້າ ແລະ ປະກາ  
ອັນໄດ້ອັນທີ່ ດື່ອ  
ພວກຮ່າດຕັດພລໃນປັຈຸບັນຫາຕີ່ ၁  
ຫົວໜ່ວຍມືອຸປາກີ\* ເຫຼືອໝູ່ ກົງເປັນພະວະນາຄາມີ ၁.

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ၁ ປີ ຍກໄວ.

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ຜູ້ໄດ້ຜູ້ທີ່ເປັນພຶກເຈົ້າ ແລະ  
ນີ້ອ່າຍ່ານັ້ນຕລອດ ၁ ປີ...၅ ປີ  
...၄ ປີ...၃ ປີ  
...၂ ປີ...၁ ປີ ...

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ၁ ປີ ຍກໄວ.

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ຜູ້ໄດ້ຜູ້ທີ່ເປັນພຶກເຈົ້າ ແລະ  
ນີ້ອ່າຍ່ານັ້ນຕລອດ ၁ ປີ ເດືອນ  
ຜູ້ນັ້ນພຶກເຈົ້າ ແລະ ປະກາ  
ອັນໄດ້ອັນທີ່ ດື່ອ  
ພວກຮ່າດຕັດພລໃນປັຈຸບັນຫາຕີ່ ၁  
ຫົວໜ່ວຍມືອຸປາກີ\* ເຫຼືອໝູ່ ກົງເປັນພະວະນາຄາມີ ၁.

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ၁ ເດືອນ ຍກໄວ.

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ຜູ້ໄດ້ຜູ້ທີ່ເປັນພຶກເຈົ້າ ແລະ  
ນີ້ອ່າຍ່ານັ້ນຕລອດ ၁ ເດືອນ...၅ ເດືອນ  
...၄ ເດືອນ...၃ ເດືອນ...၂ ເດືອນ  
...၁ ເດືອນ...ຄົງເດືອນ...

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ຄົ່ງເດືອນ ຍກໄວ.

ດູກ່ອນນົກຝູ້ທັງໝາຍ ຜູ້ໄດ້ຜູ້ທີ່ເປັນພຶກເຈົ້າ ແລະ  
ນີ້ອ່າຍ່ານັ້ນ ຕລອດ ၁ ວັນ,

ตัสสะ ทุวนนัง พระลานัง  
อัญญาตระรัง พระลัง ปฏิกังขัง  
ทวีเจ วา อัมเม อัญญา  
สะติ วา อุปติเสส เอกนาคามิตา ฯ

ผู้นั้นพึงหังผล ๒ ประการ  
อันได้อันหนึ่ง คือ  
พระอรหัตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑  
หรือเมื่อยังมีอุปติเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคตมี ๑.

### นิคมนกตา

‘เอกสาระโน อายัง ภิกขะเว มัคโค  
สัตตานัง วิสุทธิยา  
โสกะประวิเทวนัง สมะติกะมายะ  
ทุกขะโภะนัสสานัง อัตถังคະมายะ  
ญาณสสະ อะธิคະมายะ  
นิพพานสสະ สจฉกิริยายะ  
ยะทิหัง จัตتاโร สะติปัฏฐานาติ ฯ  
อิติ ยันตัง วุตตัง  
อิทะเมตัง ประภิจจะ วุตตันติ ฯ  
อิทะมะโวจะ ภะคะว่า ฯ  
อัตตะมะนา เต ภิกขู  
ภะคะວะໂຕ ภาสิตัง อะกินนทุนติ ฯ

“ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก  
เพื่อความหมัดจดวิเคราะห์ของสัตว์ทั้งหลาย  
เพื่อก้าวล่วงชั้นความโศกและความรำไร  
เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโภะนัส  
เพื่อบรรลุญาณธรรม  
เพื่อการทำพวนนิพพานให้แจ้ง.  
ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ด้วยประการจะนี้.  
คำอันใด ที่กล่าวแล้วอย่างนี้  
คำอันนั้น เรอาคัยสติปัฏฐาน ๔ นี้กล่าวแล้ว ดังนี้.  
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระสูตรนี้จึงบลงแล้ว.  
ภิกขุเหล่านั้น มีใจยินดีเพลิดเพลินนัก-  
ชั้นภาษาชั้นของพระผู้มีพระภาคเจ้า-  
ด้วยประการจะนี้แล.

### มหาสติปัฏฐานะสูตรดัง นภวิตัง

มหาสติปัฏฐานสูตร จบเท่านี้

อปิลาปนลกุชนา ฯ สติ  
อุปคคุณุหนลกุชนา ฯ  
อสมุโนสัณรสา  
หารกุชปจจุปัฏฐานา  
วิสยาภิมุขภาวะปจจุปัฏฐานา วา  
ผิรสมญมาปทภญฐานา  
กาญาทิสติปัฏฐานปทภญฐานา วา

สติ มีการไม่เลื่อนดอย และ  
มีการเข้าไปกำกับจิตไว้ชักกับอารมณ์\* เป็นตักษณะ  
มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ  
มีการอารักขา (จิตให้เป็นกุศล) หรือ  
มีการมุ่งหน้าต่ออารมณ์\* เป็นผล  
มีสัมญาที่มั่นคง หรือ  
มีสติปัฏฐานมีกายเป็นต้น เป็นเหตุไกส\*

\* อารมณ์ที่ทำให้เกิดเป็นกุศลทำให้

**Satiñca khavāham̄ bhikkhave sabbatthikam̄ vadāmi.**

Mindfulness, bhikkhus, I say is neeeded everywhere.

# Mahāsatipatṭhānasuttam

*The Great Discourse of the Establishments of Mindfulness*

## Uddesavārakathā

**Evamme sutam.**

**Ekaṁ samayaṁ bhagavā  
kurūsu viharati kammāsadhammaṁ**

**nāma kurūnaṁ nigamo.**

**Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi,  
“bhikkhavo” ti. “Bhadante” ti te  
bhikkhū bhagavato paccassosum.**

**Bhagavā etadavoca:**

**“Ekāyano ayam bhikkhave maggo  
sattānaṁ visuddhiyā,  
sokaparidevānaṁ samatikkamāya,  
dukkhadomanassānaṁ atthaingamāya,  
ñāyassa adhigamāya,  
nibbānassa sacchikiriyāya,  
yadidam cattāro satipatṭhānā.  
Katame cattāro?**

**Idha bhikkhave bhikkhu  
kāye kāyānupassī viharati  
ātāpī sampajāno satimā  
vineyya loke  
abhijjhādomanassam,  
vedanāsu vedanānupassī viharati  
ātāpī sampajāno satimā  
vineyya loke  
abhijjhādomanassam,  
cittē cittānupassī viharati  
ātāpī sampajāno satimā  
vineyya loke  
abhijjhādomanassam,  
dhammesu dhammānupassī viharati  
ātāpī sampajāno  
satimā vineyya loke  
abhijjhādomanassam.**

## 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**  
**Ānāpānapabbam.**

Kathañca bhikkhave bhikkhu  
 kāye kāyānupassī viharati?  
 Idha bhikkhave bhikkhu  
 araññagato vā rukkhamūlagato vā  
 suññāgāragato vā  
 nisīdati pallañkam ābhujitvā,  
 ujuñ kāyam pañidhāya  
 parimukham satim upaṭṭhapetvā.  
 so sato va assasati  
 sato passasati,  
 dīgham vā assasanto  
 dīgham assasāmīti pajānāti,  
 dīgham vā passasanto  
 dīgham passasāmīti pajānāti,  
 rassam vā assasanto  
 rassam assasāmīti pajānāti,  
 rassam vā passasanto  
 rassam passasāmīti pajānāti,  
 sabbakāyapaṭisañvedī  
 assasissāmīti sikkhati,  
 sabbakāyapaṭisañvedī  
 passasissāmīti sikkhati,  
 passambhayañ kāyasañkhāram  
 assasissāmīti sikkhati,  
 passambhayañ kāyasañkhāram  
 passasissāmīti sikkhati.  
 Seyyathāpi bhikkhave dakkho  
 bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā  
 dīgham vā añchanto  
 dīgham añchāmīti pajānāti,  
 rassam vā añchanto  
 rassam añchāmīti pajānāti.  
 evameva kho bhikkhave bhikkhu  
 dīgham vā assasanto  
 dīgham assasāmīti pajānāti,  
 dīgham vā passasanto  
 dīgham passasāmīti pajānāti,  
 rassam vā assasanto  
 rassam assasāmīti pajānāti,  
 rassam 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,

rassam passasāmīti pajānāti,  
 sabbakāyapaṭisañvedī  
 assasissāmīti sikkhati,  
 sabbakāyapaṭisañvedī  
 passasissāmīti sikkhati,  
 passambhayam kāyasāñkhāram  
 assasissāmīti sikkhati,  
 passambhayam kāyasāñkhāram  
 passasissāmīti sikkhati.

**Iti ajjhattam vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**bahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**ajjhattabahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**samudayadhammānupassī vā**  
**kāyasmim viharati,**  
**vayadhammānupassī vā**  
**kāyasmim viharati,**  
**samudayavayadhammānupassī vā**  
**kāyasmim viharati.**  
**'Atthi kāyo' ti vā panassa**  
**sati paccupaṭhitā hoti**  
**yāvadeva nāṇamattāya**  
**paṭissatimattāya.**  
**Anissito ca viharati**  
**na ca kiñci loke upādiyati.**  
**Evampi bhikkhave bhikkhu**  
**kāye kāyānupassī viharati.**

### Iriyāpathapabbañ

**Puna caparam bhikkhave bhikkhu**  
**gacchanto vā gacchāmīti pajānāti,**  
**ṭhito vā ṭhitomhīti pajānāti,**  
**nisinno vā nisinnomhīti pajānāti,**  
**sayāno vā sayānomhīti pajānāti,**  
**Yathā yathā vā panassa kāyo pañihito**  
**hoti tathā tathā nampajānāti.**

**Iti ajjhattam 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,  
 ajjhattabahiddhā vā kāye  
 kāyānupassī viharati,  
 samudayadhammānupassī vā  
 kāyasmim viharati,  
 vayadhammānupassī vā  
 kāyasmim viharati,  
 samudayavayadhammānupassī vā  
 kāyasmim viharati.  
 ‘Atthi kāyo’ti vā panassa  
 sati paccupatṭhitā hoti  
 yāvadeva nāṇamattāya  
 paṭissatimattāya.  
 Anissito ca viharati  
 na ca kiñci loke upādiyati.  
 Evampi bhikkhave bhikkhu  
 kāye kāyānupassī viharati.

### *Sampajaññapabbam*

**Puna caparam bhikkhave bhikkhu**  
**abhikkante paṭikkante**  
 sampajānakārī hoti,  
 ālokite vilokite  
 sampajānakārī hoti,  
 sammiñjite pasārite  
 sampajānakārī hoti,  
 saṅghātipattacīvaraḍhāraṇe  
  
 sampajānakārī hoti,  
 asite pīte khāyite sāyite  
 sampajānakārī hoti,  
 uccārapassāvakamme  
 sampajānakārī hoti,  
 gate ṭhite nisinne sutte  
 jāgarite bhāsite tuṇhībhāve  
 sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattam vā kāye  
 kāyānupassī viharati,  
 bahiddhā vā kāye  
 kāyānupassī viharati,  
 ajjhattabahiddhā 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  
 kāyasmīṃ viharati,  
 vayadhammānupassī vā  
 kāyasmīṃ viharati,  
 samudayavayadhammānupassī vā  
 kāyasmīṃ viharati.  
 ‘Atthi kāyo’ti vā panassa  
 sati paccupaṭṭhitā hoti  
 yāvadeva nāṇamattāya  
 paṭissatimattāya.  
 Anissito ca viharati  
 na ca kiñci loke upādiyatī.  
 Evampi bhikkhave bhikkhu  
 kāye kāyānupassī viharati.

### *Paṭikūlamanasikārapabbam*

Puna caparam bhikkhave bhikkhu  
 imameva kāyam uddhaṇam pādatalā  
 adho kesamathakā  
 tacapariyantam pūrannānappakārassa  
 asucino paccavekkhati  
 atthi imasmīṃ kāye  
 kesā lomā nakhā dantā taco  
 māṃsaṇam nahārū atṭhī atṭhimiñjam  
 vakkam hadayaṇam yakanam  
 kilomakam pihakam papphāsam  
 antam antaguṇam udariyam karīsam  
 pittam semhaṇam pubbo lohitam sedo  
 medo assu vasā khelo singhānikā  
 lasikā muttanti.  
 Seyyathāpi bhikkhave  
 ubhatomukhā mūtoḷī  
 pūrā nānāvihitassa dhaññassa  
 seyyathīdaṇam sālinam vīhīnam  
 muggānam māsānam  
 tilānam taṇḍulānam  
 tamenam cakkhumā puriso muñcītvā  
 paccavekkheyā  
 ime sālī ime vīhī ime muggā  
 ime māsā ime tilā ime taṇḍulāti  
 evameva kho bhikkhave bhikkhu  
 imameva kāyam uddhaṇam 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 imasmim kāye**  
**kesā lomā nakhā dantā taco**  
**māmsam nahārū atṭhī atṭhimiñjam**  
**vakkam hadayam yakanam**  
**kilomakam pihakam papphāsam**  
**antam antaguṇam udariyam karisam**  
**pittam semham pubbo lohitam sedo**  
**medo assu vasā kheļo siṅghāṇikā**  
**lasikā muttanti.**

**Iti ajjhattam vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**bahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**ajjhattabahiddhā 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 nāṇamattāya**  
**paṭissatimattāya.**  
**Anissito ca viharati**  
**na ca kiñci loke upādiyati.**  
**Evampi bhikkhave bhikkhu**  
**kāye kāyānupassī viharati.**

### Dhātumanasikārapabbam

**Puna caparam bhikkhave bhikkhu**  
**imameva kāyam**  
**yathāṭhitam yathāpaṇihitam**  
**dhātuso paccavekkhati**  
**atthi imasmim 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  
gāvīm vadhitvā cātummahāpathe  
vilaso paṭivibhajitvā nisinno assa  
evameva kho bhikkhave bhikkhu  
imameva kāyam  
yathāṭhitam yathāpaṇihitam  
dhātuso paccavekkhati  
atthi imasmim kāye  
paṭhavīdhātu āpodhātu  
tejodhātu vāyodhātūti.

Iti ajjhattam vā kāye  
kāyānupassī viharati,  
bahiddhā vā kāye  
kāyānupassī viharati,  
ajjhattabahiddhā 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 nāṇamattāya  
paṭissatimattāya.  
Anissito ca viharati  
na ca kiñci loke upādiyati.  
Evampi bhikkhave bhikkhu  
kāye kāyānupassī viharati.

### *Navasīvathikāpabbam*

Puna caparam bhikkhave bhikkhu  
seyyathāpi passeyya sarīram  
sīvathikāya chaḍḍitam  
ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā  
tīhamataṃ vā uddhumātakam  
vinīlakam vipubbakajātam.  
So imameva kāyam upasam̄harati  
ayampi kho kāyo evam̄dhammo

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,

**evaṁbhāvī evaṁmanatītoti.**

**Iti ajjhattam vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**bahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**ajjhattabahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**samudayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm viharati,**  
**vayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm viharati,**  
**samudayavayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm viharati.**  
‘**atthi kāyo’ti vā panassa**  
**sati paccupaṭṭhitā hoti**  
**yāvadeva nāṇamattāya**  
**paṭissatimattāya.**  
**Anissito ca viharati**  
**na ca kiñci loke upādiyati.**  
**Evampi bhikkhave bhikkhu**  
**kāye kāyānupassī viharati.**  
**Puna caparam bhikkhave bhikkhu**  
**seyyathāpi passeyya sarīram**  
**sīvathikāya chaḍḍitam**  
**kākehi vā khajjamānam**  
**gijjhēhi vā khajjamānam**  
**kulalehi vā khajjamānam**  
**suvānehi vā khajjamānam**  
**singālehi vā khajjamānam**  
**vividhehi vā pāṇakajātehi**  
**khajjamānam.**  
**So imameva kāyam upasamharati**  
**ayampi kho kāyo evaṁdhammo**  
**evaṁbhāvī evaṁmanatītoti.**

**Iti ajjhattam vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**bahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**ajjhattabahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**samudayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm 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 nāṇamattāya  
 paṭissatimattāya.  
**Anissito ca viharati**  
 na ca kiñci loke upādiyati.  
**Evampi bhikkhave bhikkhu**  
**kāye kāyānupassī viharati.**

**Puna caparam bhikkhave bhikkhu**  
**seyyathāpi passeyya sarīram**  
**sīvathikāya chaḍḍitam**  
**atṭhisāṅkhalikam**  
**samaṁsalohitam**  
**nahārusambandham ...pe ...**  
**atṭhisāṅkhalikam**  
**nimmaṇsalohitamakkhitam**  
**nahārusambandham ...pe ...**  
**atṭhisāṅkhalikam**  
**apagatamāṇsalohitam**  
**nahārusambandham ...pe...**  
**atṭhikāni apagatanahārusambandhāni**  
**disāvidisāvikkhittāni**  
**aññena hatthaṭṭhikam**  
**aññena pādatṭhikam**  
**aññena jaṅghaṭṭhikam**  
**aññena ūruṭṭhikam**  
**aññena kaṭiṭṭhikam**  
**aññena piṭṭhikanṭakāṭṭhikam**  
**aññena phāsukatṭhikam**  
**aññena uraṭṭhikam**  
**aññena bāhuṭṭhikam**  
**aññena aṁsaṭṭhikam**  
**aññena gīvaṭṭhikam**  
**aññena hanuṭṭhikam**  
**aññena dantaṭṭhikam**  
**aññena sīsakaṭāham.**  
**So imameva kāyam upasam̄harati**  
**ayampi kho kāyo evam̄hammo**  
**evam̄bhāvī evam̄anatītoti.**

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 ajjhattam vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**bahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**ajjhattabahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**samudayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm viharati,**  
**vayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm viharati,**  
**samudayavayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm viharati.**

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

**Anissito ca viharati**  
**na ca kiñci loke upādiyatī.**

**Evampi bhikkhave bhikkhu**  
**kāye kāyānupassī viharati.**

**Puna caparam bhikkhave bhikkhu**  
**seyyathāpi passeyya sarīram**  
**sīvathikāya chaḍḍitam**  
**atṭhikāni setāni**  
**saṅkhavaṇṇūpanibhāni ...pe...**  
**atṭhikāni puñjakitāni**  
**terovassikāni ...pe...**  
**atṭhikāni pūtini cuṇṇakajātāni.**

**So imameva kāyam upasam̄harati**  
**ayampi kho kāyo evam̄dhammo**  
**evam̄bhāvī evam̄anatītoti.**

**Iti ajjhattam vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**bahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**ajjhattabahiddhā vā kāye**  
**kāyānupassī viharati,**  
**samudayadhammānupassī vā**  
**kāyasmīm 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

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

### Vedanānupassanā

Kathañca bhikkhave bhikkhu  
 vedanāsu vedanānupassī viharati.

Idha bhikkhave bhikkhu  
 sukham̄ vedanam̄ vediyamāno  
 sukham̄ vedanam̄ vediyāmīti pajānāti  
 dukkham̄ vedanam̄ vediyamāno  
 dukkham̄ vedanam̄ vediyāmīti pajānāti  
 adukkhamasukham̄ vedanam̄  
 vediyamāno adukkhamasukham̄  
 vedanam̄ vediyāmīti pajānāti  
 sāmisam̄ vā sukham̄ vedanam̄ vediyamāno  
 sāmisam̄ sukham̄ vedanam̄ vediyāmīti pajānāti  
 nirāmisam̄ vā sukham̄ vedanam̄ vediyamāno  
 nirāmisam̄ sukham̄ vedanam̄  
 vediyāmīti pajānāti  
 sāmisam̄ vā dukkham̄ vedanam̄ vediyamāno  
 sāmisam̄ dukkham̄ vedanam̄  
 vediyāmīti pajānāti  
 nirāmisam̄ vā dukkham̄ vedanam̄ vediyamāno  
 nirāmisam̄ dukkham̄ vedanam̄  
 vediyāmīti pajānāti  
 sāmisam̄ vā adukkhamasukham̄  
 vedanam̄ vediyamāno  
 sāmisam̄ adukkhamasukham̄  
 vedanam̄ vediyāmīti pajānāti  
 nirāmisam̄ vā adukkhamasukham̄  
 vedanam̄ vediyamāno  
 nirāmisam̄ adukkhamasukham̄  
 vedanam̄ 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 ajjhattam vā vedanāsu  
vedanānupassī viharati  
bahiddhā vā vedanāsu  
vedanānupassī viharati  
ajjhatabahiddhā vā vedanāsu  
vedanānupassī viharati  
samudayadhammānupassī vā  
vedanāsu viharati  
vayadhammānupassī vā  
vedanāsu viharati  
samudayavayadhammānupassī vā  
vedanāsu viharati.**

**Atthi vedanāti vā panassa  
sati paccupatthitā hoti  
yāvadeva nānamattāya  
paṭissatimattāya.**

**Anissito ca viharati  
na ca kiñci loke upādiyati.  
Evam kho bhikkhave bhikkhu  
vedanāsu vedanānupassī viharati.**

### Cittānupassanā

**Kathañca bhikkhave bhikkhu  
citte cittānupassī viharati.**

**Idha bhikkhave bhikkhu  
sarāgam vā cittam  
sarāgam cittanti pajānāti  
vitarāgam vā cittam  
vitarāgam cittanti pajānāti  
sadosam vā cittam  
sadosam cittanti pajānāti  
vītadosam vā cittam  
vītadosam cittanti pajānāti  
samoham vā cittam  
samoham cittanti pajānāti  
vītamoham vā cittam  
vītamoham cittanti pajānāti  
saṅkhittam vā cittam  
saṅkhittam cittanti pajānāti  
vikkhittam vā cittam  
vikkhittam cittanti pajānāti  
mahaggatam vā cittam**

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

**mahaggataṁ cittanti pajānāti**  
**amahaggataṁ vā cittam**  
**amahaggataṁ cittanti pajānāti**  
**sauṭṭaram vā cittam**  
**sauṭṭaram cittanti pajānāti**  
**anuttaram vā cittam**  
**anuttaram cittanti pajānāti**  
**samāhitam vā cittam**  
**samāhitam cittanti pajānāti**  
**asamāhitam vā cittam**  
**asamāhitam cittanti pajānāti**  
**vimuttam vā cittam**  
**vimuttam cittanti pajānāti**  
**avimuttam vā cittam**  
**avimuttam cittanti pajānāti.**

**Iti ajjhattam vā citte**  
**cittānupassī viharati**  
**bahiddhā vā citte**  
**cittānupassī viharati**  
**ajjhatabahiddhā vā citte**  
**cittānupassī viharati**  
**samudayadhammānupassī vā**  
**cittasmīm viharati**  
**vayadhammānupassī vā**  
**cittasmīm viharati**  
**samudayavayadhammānupassī vā**  
**cittasmīm viharati.**  
**Atthi cittanti vā panassa**  
**sati paccupaṭṭhitā hoti**  
**yāvadeva nāṇamattāya**  
**pāṭissatimattāya.**  
**Anissito ca viharati**  
**na ca kiñci loke upādiyati.**  
**Evam kho bhikkhave bhikkhu**  
**citte cittānupassī viharati.**

### Dhammānupassanā Nīvaraṇapabbam

**Kathañca 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.**

**Kathañca bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammānupassī viharati  
pañcasu nīvaraṇesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu**

santam vā ajjhattam kāmacchandam  
atthi me ajjhattam kāmacchandoti pajānāti  
asantam vā ajjhattam kāmacchandam  
natthi me ajjhattam kāmacchandoti pajānāti  
yathā ca anuppannassa kāmacchandassa  
uppādo hoti tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa kāmacchandassa  
pahānam hoti tañca pajānāti  
yathā ca pahīnassa kāmacchandassa  
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Santam vā ajjhattam byāpādam  
atthi me ajjhattam byāpādoti pajānāti  
asantam vā ajjhattam byāpādam  
natthi me ajjhattam byāpādoti pajānāti  
yathā ca anuppannassa byāpādassa  
uppādo hoti tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa byāpādassa  
pahānam hoti tañca pajānāti  
yathā ca pahīnassa byāpādassa  
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

**Santam vā ajjhattam**

**thīnamiddham**

atthi me ajjhattam thīnamiddhanti pajānāti  
asantam vā ajjhattam thīnamiddham  
natthi me ajjhattam  
thīnamiddhanti pajānāti  
yathā ca anuppannassa  
thīnamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa thīnamiddhassa  
pahānam hoti tañca pajānāti  
yathā ca pahīnassa thīnamiddhassa  
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Santam vā ajjhattam uddhaccakukkuccam  
atthi me ajjhattam  
uddhaccakukkuccanti pajānāti  
asantam vā ajjhattam uddhaccakukkuccam

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 ajjhattam**  
**uddhaccakukkuccanti pajānāti**  
**yathā ca anuppannassa**  
**uddhaccakukkuccassa**  
**uppādo hoti tañca pajānāti**  
**yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa**  
**pahānam hoti tañca pajānāti**  
**yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa**  
**āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Santañ vā ajjhattam vicikiccham**  
**atti me ajjhattam vicikicchāti pajānāti**  
**asantañ vā ajjhattam vicikiccham**  
**natthi me ajjhattam vicikicchāti pajānāti**  
**yathā ca anuppannāya**  
**vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti**  
**yathā ca uppannāya vicikicchāya**  
**pahānam hoti tañca pajānāti**  
**yathā ca pahīnāya vicikicchāya**  
**āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Iti ajjhattam vā dhammesu**  
**dhammānupassī viharati**  
**bahiddhā vā dhammesu**  
**dhammānupassī viharati**  
**ajjhatabahiddhā vā dhammesu**  
**dhammānupassī viharati**  
**samudayadhammānupassī vā**  
**dhammesu viharati**  
**vayadhammānupassī vā**  
**dhammesu viharati**  
**samudayavayadhammānupassī vā**  
**dhammesu viharati.**

**Atthi dhammāti vā panassa**  
**sati paccupaṭṭhitā hoti**  
**yāvadeva nāṇamattāya**  
**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 caparam bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammānupassī viharati  
pañcasu upādānakkhandhesu.**

**Kathañca bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammānupassī viharati  
pañcasu upādānakkhandhesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu  
iti rūpaṁ iti rūpassa samudayo  
iti rūpassa atthaṅgamo  
iti vedanā iti vedanāya samudayo  
iti vedanāya atthaṅgamo  
iti saññā iti saññāya samudayo  
iti saññāya atthaṅgamo  
iti sañkhārā iti sañkhārānaṁ samudayo  
iti sañkhārānaṁ atthaṅgamo  
iti viññāṇaṁ iti viññāṇassa samudayo  
iti viññāṇassa atthaṅgamoti.**

**Iti ajjhattam vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
bahiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
ajjhatabahiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
samudayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati  
vayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati  
samudayavayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati.**

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

**Anissito ca viharati  
na ca kiñci loke upādiyati.**

**Evampi kho bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammānupassī viharati  
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.

*Āyatanaṇapabbam*

**Puna caparam bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammāpassī viharati  
chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.  
Kathañca bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammānupassī viharati  
chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.**

**Idha bhikkhave bhikkhu  
cakkhuñca pajānāti rūpe ca pajānāti  
yañca tadubhayam paṭicca uppajjati  
saññojanam tañca pajānāti  
yathā ca anuppannassa saññojanassa  
uppādo hoti tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa saññojanassa  
pahānam hoti tañca pajānāti  
yathā ca pahīnassa saññojanassa  
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Sotañca pajānāti sadde ca pajānāti  
yañca tadubhayam paṭicca uppajjati  
saññojanam tañca pajānāti  
yathā ca anuppannassa saññojanassa  
uppādo hoti tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa saññojanassa  
pahānam hoti tañca pajānāti  
yathā ca pahīnassa saññojanassa  
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Ghānañca pajānāti gandhe ca pajānāti  
yañca tadubhayam paṭicca uppajjati  
saññojanam tañca pajānāti  
yathā ca anuppannassa saññojanassa  
uppādo hoti tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa saññojanassa  
pahānam hoti tañca pajānāti  
yathā ca pahīnassa saññojanassa  
āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**Jivhañca pajānāti rase ca pajānāti  
yañca tadubhayam paṭicca uppajjati  
saññojanam 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 tadubhayam paṭicca uppajjati  
saññojanam 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 tadubhayam paṭicca uppajjati  
saññojanam 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 ajjhattam vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
bahiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
ajjhatabahiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
samudayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati  
vayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati  
samudayavayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati.  
Atthi dhammāti vā panassa  
sati paccupaṭṭhitā hoti  
yāvadeva nāṇamattāya  
paṭissatimattāya.  
Anissito ca viharati  
na ca kiñci loke upādiyati.  
Evampi kho bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammānupassī viharati  
chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

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

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

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

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

And he dwells independent,  
not clinging to anything in the world.  
That is how, bhikkhus, a bhikkhu dwells  
contemplating phenomena in phenomena in  
terms of the six internal and external sense  
bases.

***Bojjhaṅgapabbam***

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

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

**Idha bhikkhave bhikkhu  
santam vā ajjhattam satisambojjhaṅgam  
atthi me ajjhattam  
satisambojjhaṅgoti pajānāti  
asantam vā ajjhattam satisambojjhaṅgam  
natthi me ajjhattam  
satisambojjhaṅgoti pajānāti  
yathā ca anuppannassa  
satisambojjhaṅgassa uppādo hoti  
tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa  
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.**

**Santam vā ajjhattam  
dhammavicasambojjhaṅgam  
atthi me ajjhattam  
dhammavicasambojjhaṅgoti pajānāti  
asantam vā ajjhattam  
dhammavicasambojjhaṅgam  
natthi me ajjhattam  
dhammavicasambojjhaṅgoti pajānāti  
yathā ca anuppannassa  
dhammavicasambojjhaṅgassa uppādo  
hoti tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa  
dhammavicasambojjhaṅgassa  
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.**

**Santam vā ajjhattam  
viriyasambojjhaṅgam  
atthi me ajjhattam  
viriyasambojjhaṅgoti pajānāti  
asantam vā ajjhattam  
viriyasambojjhaṅgam  
natthi me ajjhattam  
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.

Santam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam  
 atthi me ajjhattam  
 pītisambojjhaṅgoti pajānāti  
 asantam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam  
 natthi me ajjhattam  
 pītisambojjhaṅgoti pajānāti  
 yathā ca anuppannassa  
 pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti  
 tañca pajānāti  
 yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa  
 bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.

Santam vā ajjhattam  
 passaddhisambojjhaṅgam  
 atthi me ajjhattam  
 passaddhisambojjhaṅgoti pajānāti  
 asantam vā ajjhattam  
 passaddhisambojjhaṅgam  
 natthi me ajjhattam  
 passaddhisambojjhaṅgoti pajānāti  
 yathā ca anuppannassa  
 passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti  
 tañca pajānāti  
 yathā ca uppannassa  
 passaddhisambojjhaṅgassa  
 bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.

Santam vā ajjhattam  
 samādhisambojjhaṅgam  
 atthi me ajjhattam  
 samādhisambojjhaṅgoti pajānāti  
 asantam vā ajjhattam  
 samādhisambojjhaṅgam  
 natthi me ajjhattam  
 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.**

**Santam vā ajjhattam  
upekkhāsambojjhaṅgam  
atthi me ajjhattam  
upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti  
asantaṁ vā ajjhattam  
upekkhāsambojjhaṅgam  
natthi me ajjhattam  
upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti  
yathā ca anuppannassa  
upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti  
tañca pajānāti  
yathā ca uppannassa  
upekkhāsambojjhaṅgassa  
bhāvanāpāripūri hoti tañca pajānāti.**

**Iti ajjhattam vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
bahiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
ajjhatabahiddhā vā dhammesu  
dhammānupassī viharati  
samudayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati  
vayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati  
samudayavayadhammānupassī vā  
dhammesu viharati.  
Atthi dhammāti vā panassa  
sati paccupaṭṭhitā hoti  
yāvadeva nāṇamattāya  
paṭissatimattāya.  
Anissito ca viharati  
na ca kiñci loke upādiyati.  
Evampi kho bhikkhave bhikkhu  
dhammesu dhammānupassī viharati  
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.

**Saccapabbam**

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

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

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

**Katamañca bhikkhave  
dukkham ariyasaccam?**

**Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā  
marañampi dukkham sokaparidevaduk  
khadomanassupāyāsāpi dukkhā  
appiyehi sampayogo dukkho  
piyehi vippayogo dukkho  
yampiccham na labhati tampi dukkham  
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā  
dukkhā.**

**Katamā ca bhikkhave jāti?**

**Yā tesam tesam sattānam  
tamhi tamhi sattanikāye  
jāti sañjāti okkanti  
nibbatti abhinibbatti  
khandhānam pātubhāvo  
āyatanañam paṭilabho  
ayaṃ vuccati bhikkhave jāti.**

**Katamā ca bhikkhave jarā?**

**Yā tesam tesam sattānam  
tamhi tamhi sattanikāye  
jarā jīraṇatā  
khaṇḍiccam pāliccam  
valitacatā āyuno saṃhāni  
indriyānam 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 marañam?**  
**Yā tesam tesam sattānam**  
**tamhā tamhā sattanikāyā**  
**cuti cavanatā**  
**bhedo antaradhānam maccu marañam**  
**kālakiriyā khandhānam bhedo**  
**kalevarassa nikkhepo**  
**jīvitindriyassa upacchedo**  
**idam vuccati bhikkhave marañam.**

**Katamo ca bhikkhave soko?**  
**Yo kho bhikkhave**  
**aññatarāññatarena byasanena**  
**samannāgatassa aññatarāññatarena**  
**dukkhadhammena phuṭṭhassa**  
**soko socanā socitattam**  
**antosoko antoparisoko**  
**ayam vuccati bhikkhave soko.**

**Katamo ca bhikkhave paridevo?**  
**Yo kho bhikkhave**  
**aññatarāññatarena byasanena**  
**samannāgatassa aññatarāññatarena**  
**dukkhadhammena phuṭṭhassa**  
**ādevo paridevo ādevanā paridevanā**  
**ādevitattam paridevitattam**  
**ayam vuccati bhikkhave paridevo.**

**Katamañca bhikkhave dukkham?**  
**Yam kho bhikkhave**  
**kāyikam dukkham kāyikam asātam**  
**kāyasamphassajam dukkham**  
**asātam vedayitam**  
**idam vuccati bhikkhave dukkham.**

**Katamañca bhikkhave domanassam?**  
**Yam kho bhikkhave**  
**cetasikam dukkham cetasikam asātam**  
**cetosamphassajam dukkham**  
**asātam vedayitam**  
**idam vuccati bhikkhave domanassam.**

**Katamo ca bhikkhave upāyāso?**  
**Yo kho bhikkhave**  
**aññatarāññatarena byasanena**  
**samannāgatassa aññatarāññatarena**

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 sorri ness –  
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  
āyāsitattam upāyāsitattam  
ayam 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  
anatthakāmā ahitakāmā  
aphasukāmā ayogakkhemakāmā  
yā tehi saṅgati samāgamo  
samodhānam missībhāvo  
ayam vuccati bhikkhave  
appiyehi sampayogo dukkho.**

**Katamo ca bhikkhave  
piyehi vippayogo dukkho?  
Idha bhikkhave yassa te honti  
itthā 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 nātisālohitā vā  
yā tehi asaṅgati asamāgamo  
asamodhānam amissībhāvo  
ayam vuccati bhikkhave  
piyehi vippayogo dukkho.**

**Katamañca bhikkhave  
yampiccham na labhati tampi dukkham?  
Jātidhammānam bhikkhave sattānam  
evam icchā uppajjati  
aho vata mayam na jātidhammā assāma  
na ca vata no jāti āgaccheyyāti  
na kho panetam icchāya pattabbam  
idampi yampiccham  
na labhati tampi dukkham.  
Jarādhammānam bhikkhave sattānam  
evam 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, ordours, 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, ordours, 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 mayam na jarādhammā assāma  
na ca vata no jarā āgaccheyyāti  
na kho panetam icchāya pattabbam  
idampi yampiccham  
na labhati tampi dukkham.**

**Byādhidhammānam bhikkhave sattānam  
evam icchā uppajjati  
aho vata mayam na byādhidhammā assāma  
na ca vata no byādhī āgaccheyyunti  
na kho panetam icchāya pattabbam  
idampi yampiccham  
na labhati tampi dukkham.**

**Maraṇadhammānam bhikkhave sattānam  
evam icchā uppajjati  
aho vata mayam na maraṇadhammā assāma  
na ca vata no maraṇam āgaccheyyāti  
na kho panetam icchāya pattabbam  
idampi yampiccham  
na labhati tampi dukkham.**

**Sokaparidevadukkha-  
domanassupāyāsadhammānam bhikkhave  
sattānam evam icchā uppajjati  
aho vata mayam na sokaparidevaduk-  
khadomanassupāyāsadhammā assāma  
na ca vata no sokaparidevaduk-  
khadomanassupāyāsā āgaccheyyunti  
na kho panetam icchāya pattabbam  
idampi yampiccham  
na labhati tampi dukkham.**

**Katame ca bhikkhave saṅkhittena  
pañcupādānakkhandhā dukkhā?  
Seyyathīdam  
rūpūpādānakkhandho  
vedanūpādānakkhandho  
saññūpādānakkhandho  
saṅkhārūpādānakkhandho  
viññānūpādānakkhandho  
ime vuccanti bhikkhave  
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.  
  
Idam vuccati bhikkhave  
dukkham ariyasaccam.**

'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?**

**Yāyam tañhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatrataträbhinandinī seyyathidañ kāmatañhā bhavatañhā vibhavatañhā.**

**Sā kho panesā bhikkhave tañhā kattha uppajjamānā uppajjati kattha nivisamānā nivisati?**

**Yam loke piyarūpam sātarūpam etthesā tañhā uppajjamānā uppajjati ettha nivisamānā nivisati .**

**Kiñca loke piyarūpam sātarūpam?**

**Cakkhum loke... Sotam loke...**

**Ghānam loke... Jivhā loke... Kāyo loke...**

**Mano loke piyarūpam sātarūpam etthesā tañhā uppajjamānā uppajjati ettha nivisamānā nivisati.**

**Rūpā loke... Saddā loke...**

**Gandhā loke ... Rasā loke... Phoṭṭhabbā loke... Dhammā loke piyarūpam sātarūpam etthesā tañhā uppajjamānā uppajjati ettha nivisamānā nivisati.**

**Cakkhuviññāṇam loke...**

**Sotaviññāṇam loke...**

**Ghānaviññāṇam loke...**

**Jivhāviññāṇam loke...**

**Kāyaviññāṇam loke...**

**Manoviññāṇam loke piyarūpam sātarūpam etthesā tañhā uppajjamānā uppajjati ettha nivisamānā nivisati.**

**Cakkhusamphasso loke...**

**Sotasamphasso loke...**

**Ghānasamphasso loke...**

**Jivhāsamphasso loke...**

**Kāyasamphasso loke...**

**Manosamphasso loke piyarūpam sātarūpam etthesā tañhā uppajjamānā uppajjati ettha nivisamānā nivisati.**

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**  
**piyarūpam sātarūpam**  
**etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati**  
**ettha nivīsamānā nivīsatī.**

**Rūpasaññā loke...**  
**Saddasaññā loke...**  
**Gandhasaññā loke...**  
**Rasasaññā loke...**  
**Phoṭṭhabbasaññā loke...**  
**Dhammasaññā loke**  
**piyarūpam sātarūpam**  
**etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati**  
**ettha nivīsamānā nivīsatī.**

**Rūpañcetanā loke...**  
**Saddasañcetanā loke...**  
**Gandhasañcetanā loke...**  
**Rasasañcetanā loke...**  
**Phoṭṭhabbasañcetanā loke...**  
**Dhammasañcetanā loke**  
**piyarūpam sātarūpam**  
**etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati**  
**ettha nivīsamānā nivīsatī.**

**Rūpataṇhā loke...**  
**Saddataṇhā loke...**  
**Gandhataṇhā loke...**  
**Rasataṇhā loke...**  
**Phoṭṭabbataṇhā loke...**  
**Dhammataṇhā loke piyarūpam sātarūpam**  
**etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati**  
**ettha nivīsamānā nivīsatī.**

**Rūpavitakko loke...**  
**Saddavitakko loke...**  
**Gandhavitakko loke...**  
**Rasavitakko loke...**  
**Phoṭṭabbavitakko loke...**  
**Dhammavitakko loke**  
**piyarūpam sātarūpam**

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

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

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

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

In the world thought about forms ...  
thought about sounds ...  
thought about odours ...  
thought about tastes ...  
thought about tactile objects ...  
thought about mental phenomena  
is likeable and pleasing –

**etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati  
ettha nivīsamānā nivīsati.**

**Rūpavicāro loke...**

**Saddavicāro loke...**

**Gandhavicāro loke...**

**Rasavicāro loke...**

**Phoṭṭhabbavicāro loke...**

**Dhammavicāro loke**

**piyarūpam sātarūpam**

**etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati**

**ettha nivīsamānā nivīsati.**

**Idam vuccati bhikkhave**

**dukkhasamudayo ariyasaccam.**

**Katamañca bhikkhave**

**dukkhanirodho ariyasaccam?**

**Yo tassā yeva taṇhāya**

**asesavirāganirodho**

**cāgo paṭinissaggo**

**mutti anālayo.**

**Sā kho panesā bhikkhave taṇhā**

**kattha pahīyamānā pahīyati?**

**kattha nirujjhāmānā nirujjhati?**

**Yam loke**

**piyarūpam sātarūpam**

**etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati**

**ettha nirujjhāmānā nirujjhati.**

**Kiñca loke piyarūpam sātarūpam?**

**Cakkhum loke... Sotam loke... Ghānam**

**loke... Jivhā loke... Kāyo loke...**

**Mano loke piyarūpam sātarūpam**

**etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati**

**ettha nirujjhāmānā nirujjhati.**

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

**Rasā loke... Phoṭṭabbā loke...**

**Dhammā loke piyarūpam sātarūpam**

**etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati**

**ettha nirujjhāmānā nirujjhati.**

**Cakkhuviññāṇam loke...**

**Sotaviññāṇam loke...**

**Ghānaviññāṇam 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 ...

**Jivhāviññāṇam loke...**

**Kāyaviññāṇam loke...**

**Manoviññāṇam loke piyarūpam sātarūpam  
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati  
ettha nirujjhāmānā nirujjhati.**

**Cakkhusamphasso loke...**

**Sotasamphasso loke...**

**Ghānasamphasso loke...**

**Jivhāsamphasso loke...**

**Kāyasamphasso loke... Manosamphasso  
loke piyarūpam sātarūpam  
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati  
ettha nirujjhāmānā nirujjhati.**

**Cakkhusamphassajā vedanā loke...**

**Sotasamphassajā vedanā loke...**

**Ghānasamphassajā vedanā loke...**

**Jivhāsamphassajā vedanā loke...**

**Kāyasamphassajā vedanā loke...**

**Manosamphassajā vedanā loke**

**piyarūpam sātarūpam**

**etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati**

**ettha nirujjhāmānā nirujjhati.**

**Rūpasaññā loke...**

**Saddasaññā loke...**

**Gandhasaññā loke...**

**Rasasaññā loke...**

**Phoṭṭhabbasāññā loke...**

**Dhammasaññā loke**

**piyarūpam sātarūpam**

**etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati**

**ettha nirujjhāmānā nirujjhati.**

**Rūpasañcetanā loke...**

**Saddasañcetanā loke...**

**Gandhasañcetanā loke...**

**Rasasañcetanā loke...**

**Phoṭṭhabbasāñcetanā loke...**

**Dhammasañcetanā loke**

**piyarūpam sātarūpam**

**etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati**

**ettha nirujjhāmānā 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.

**Rūpatañhā loke...**  
**Saddatañhā loke...**  
**Gandhatañhā loke...**  
**Rasatañhā loke...**  
**Phoṭṭhabbatañhā loke...**  
**Dhammatañhā loke**  
**piyarūpaṁ sātarūpaṁ**  
**etthesā tañhā pahīyamānā pahīyati**  
**ettha nirujjhamaṇā nirujjhati.**

**Rūpavitaṭko loke...**  
**Saddavaṭtaṭko loke...**  
**Gandhavaṭtaṭko loke...**  
**Rasavaṭtaṭko loke...**  
**Phoṭṭhabbaṭtaṭko loke...**  
**Dhammaṭtaṭko loke**  
**piyarūpaṁ sātarūpaṁ**  
**etthesā tañhā pahīyamānā pahīyati**  
**ettha nirujjhamaṇā nirujjhati.**

**Rūpavicāro loke...**  
**Saddavicāro loke...**  
**Gandhavicāro loke...**  
**Rasavicāro loke...**  
**Phoṭṭhabbavicāro loke...**  
**Dhammavicāro loke**  
**piyarūpaṁ sātarūpaṁ**  
**etthesā tañhā pahīyamānā pahīyati**  
**ettha nirujjhamaṇā nirujjhati.**

**Idam vuccati bhikkhave**  
**dukkhanirodho ariyasaccam**  
  
**Katamañca bhikkhave**  
**dukkhanirodhagāminī paṭipadā**  
**ariyasaccam?**  
  
**Ayameva ariyo atṭhaṅgiko maggo**  
**seyyathidam**  
**sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo**  
**sammāvācā sammākammanto**  
**sammāājīvo sammāvāyāmo**  
**sammāsati sammāsamādhi.**

**Katamā ca bhikkhave sammādiṭṭhi?**  
**Yam kho bhikkhave**  
**dukkhe ñāṇam**

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 nāñam  
dukkhnirodhe nāñam  
dukkhnirodhagāmīniyā  
paṭipadāya nāñam  
ayam vuccati bhikkhave sammādiṭṭhi.**

**Katamo ca bhikkhave sammāsaṅkappo?**  
Nekkhammasaṅkappo  
abyāpādasaṅkappo  
avihiṃsāsaṅkappo  
ayam vuccati bhikkhave sammāsaṅkappo.

**Katamā ca bhikkhave sammāvācā?**  
Musāvādā veramaṇī  
pisuṇṭaya vācāya veramaṇī  
pharusāya vācāya veramaṇī  
samphappalāpā veramaṇī  
ayam vuccati bhikkhave sammāvācā.

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

**Katamo ca bhikkhave sammāājīvo?**  
Idha bhikkhave ariyasāvako  
micchāājīvam pahāya  
sammāājīvena jīvikam kappeti  
ayam vuccati bhikkhave sammāājīvo.

**Katamo ca bhikkhave sammāvāyāmo?**  
Idha bhikkhave bhikkhu  
anuppannānam pāpakānam  
akusalānam dhammānam anuppādāya  
chandaṇ janeti vāyamati viriyam ārabhati  
cittam paggaṇhāti padahati

uppannānam pāpakānam  
akusalānam dhammānam pahānāya  
chandaṇ janeti vāyamati viriyam ārabhati  
cittam paggaṇhāti padahati

anuppannānam kusalānam  
dhammānam uppādāya  
chandaṇ janeti vāyamati viriyam ārabhati  
cittam 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.

**uppannānam kusalānam dhammānam  
ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya  
vepullāya bhāvanāya pāripūriyā  
chandaṇ janeti vāyamati viriyam ārabhati  
cittam paggaṇhāti padahati.  
ayaṁ vuccati bhikkhave sammāvāyāmo.**

**Katamā ca bhikkhave sammāsati?**

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

**Ayaṁ vuccati bhikkhave sammāsati.**

**Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi?**

**Idha bhikkhave bhikkhu  
vivicceva kāmehi  
vivicca akusalehi dhammehi  
savitakkam savicāram  
vivekajam pītisukham  
paṭhamam jhānam upasampajja viharati.**

**vitakkavicārānam vūpasamā  
ajjhattam sampasādanam  
cetaso ekodibhāvam  
avitakkam avicāram  
samādhijam pītisukham  
dutiyam jhānam 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 paṭisamvedeti,  
 yañ tam ariyā ācikkhanti —  
 'upekkhako satimā  
 sukhavihārī' ti,  
 tatiyam jhānam upasampajja viharati.

sukhassa ca pahānā  
 dukkhassa ca pahānā  
 pubbe va somanassadomanassānam  
 atthangamā  
 adukkhamasukham  
 upekkhāsatipārisuddhiṃ  
 catuttham jhānam upasampajja viharati.  
 ayam vuccati bhikkhave sammāsamādhi.

**Idam** vuccati bhikkhave  
**dukkhanirodhagāminī** paṭipadā  
 ariyasaccam.

Iti ajjhattam vā dhammesu  
 dhammānupassī viharati  
 bahiddhā vā dhammesu  
 dhammānupassī viharati  
 ajjhatabahiddhā vā dhammesu  
 dhammānupassī viharati  
 samudayadhammānupassī vā  
 dhammesu viharati  
 vayadhammānupassī vā  
 dhammesu viharati  
 samudayavayadhammānupassī vā  
 dhammesu viharati.

Atthi dhammāti vā panassa  
 sati paccupaṭṭhitā hoti  
 yāvadeva nāṇamattāya  
 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.

*Ānisamsakathā*

**Yo hi koci bhikkhave**  
**ime cattāro satipatṭhāne**  
**evam̄ bhāveyya satta vassāni**  
**tassa dvinnam̄ phalānam̄**  
**aññataram̄ phalam̄ pāṭikaṅkham̄**  
**diṭṭhe va dhamme aññā**  
**sati vā upādisese anāgāmitā.**

**Tiṭṭhantu bhikkhave satta vassāni,**  
**yo hi koci bhikkhave**  
**ime cattāro satipatṭhāne**  
**evam̄ bhāveyya cha vassāni... pañca vassāni**  
**... cattāri vassāni... tīṇi vassāni...**  
**dve vassāni... ekam̄ vassam̄,**

**Tiṭṭhatu bhikkhave ekam̄ vassam̄,**  
**yo hi koci bhikkhave**  
**ime cattāro satipatṭhāne**  
**evam̄ bhāveyya satta māsāni**  
**tassa dvinnam̄ phalānam̄**  
**aññataram̄ phalam̄ pāṭikaṅkham̄**  
**diṭṭhe va dhamme aññā**  
**sati vā upādisese anāgāmitā.**

**Tiṭṭhantu bhikkhave satta māsāni,**  
**yo hi koci bhikkhave**  
**ime cattāro satipatṭhāne**  
**evam̄ bhāveyya cha māsāni... pañca**  
**māsāni ... cattāri māsāni... tīṇi māsāni..**  
**dve māsāni... ekam̄ māsam̄... addhamāsam̄,**

**Tiṭṭhatu bhikkhave addhamāso,**  
**yo hi koci bhikkhave**  
**ime cattāro satipatṭhāne**  
**evam̄ bhāveyya sattāhaṇam̄**  
**tassa dvinnam̄ phalānam̄**  
**aññataram̄ phalam̄ pāṭikaṅkham̄**  
**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 ayam bhikkhave maggo  
sattānaṁ visuddhiyā  
sokaparidevānaṁ samatikkamāya  
dukkhadomanassānaṁ atthaṅgamāya  
ñāyassa adhigamāya  
nibbānassa sacchikiriyāya  
yadidam cattāro satipaṭṭhānāti.  
Iti yantam vuttam idametam paṭicca vuttanti.  
Idamavoca bhagavā.  
Attamanā te bhikkhū  
bhagavato bhāsitam abhinandunti.**

*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.

**Mahāsatipaṭṭhānasuttam 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 pabbams

Contemplation of the Body	Contemplation of Feelings	Contemplation of Mind	Contemplation of Phenomena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. Breathing</li> <li>- 2. Four postures</li> <li>- 3. Clear comprehension</li> <li>- 4. Unattractiveness of the body</li> <li>- 5. Four elements</li> <li>- 6-14. Nine charnel ground</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. Pleasant           <ul style="list-style-type: none"> <li>4. Pleasant sensual</li> <li>5. Pleasant spiritual</li> </ul> </li> <li>- 2. Painful           <ul style="list-style-type: none"> <li>6. Painful sensual</li> <li>7. Painful spiritual</li> </ul> </li> <li>- 3. Neither painful nor pleasant           <ul style="list-style-type: none"> <li>8. Neither painful nor pleasant sensual</li> <li>9. Neither painful nor pleasant spiritual</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. Lust / without</li> <li>- 2. Hatred / without</li> <li>- 3. Delusion / without</li> <li>- 4. Contracted / distracted</li> <li>- 5. Exalted / unexalted</li> <li>- 6. Surpassable / unsurpassable</li> <li>- 7. Concentrated / unconcentrated</li> <li>- 8. Liberated / unliberated</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. Five hindrances</li> <li>- 2. Five aggregates</li> <li>- 3. Six sense bases</li> <li>- 4. Seven Enlightenment Factors</li> <li>- 5. Four Noble Truths           <ul style="list-style-type: none"> <li>Suffering</li> <li>Origin of suffering</li> <li>Cessation of suffering</li> <li>Path leading to its cessation</li> </ul> </li> </ul>

\*Magga sacca (the Noble Eightfold Path)

Adhi Paññā : Right View, Right Thought,  
 Adhi Sila : 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

ເຂາຍະໂນ ອະຍັງ ກົກຂະເວ ມັຕໂຄ ສັດຕານັງ ວິສຸກຣີຍາ

ຖູກ່ອນກົກຊຸທັ້ງຫລາຍ  
ທາງນີ້ເປີ້ນຫາງສ່າຍເວກ  
ເພື່ອຄວາມບຣິສຸກຣີຂອງສັກວົງທັ້ງຫລາຍ

---

Ekāyano ayañ bhikkhave maggo  
sattānañ visuddhiyā

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

