

### บทชัตโพชฌงค์

สังสาเร สังสรันตานัง	สัพพะทุกขะวินาสะเน
สัตตะ อัมเม จะ โพชฌังคะ	มาระเสนาปะมัททะเน
พุชฌิตฺวา เย จิเม สัตตา	ติภะวา มุตตะกุตตะมา
อะชาติมะชะรพฺยาริง	อะมะตัง นิพพะยัง คะตาทา
เอวะมาทิกุณฺเปตัง	อะเนกะคุณะสังคะหัง
โอสะถัญจะ อิมัง มันตัง	โพชฌังคัง ตัง ภาณามะ เทฯ

คำแปล บุคคลผู้ประเสริฐพ้นแล้วจากภพทั้งสาม บรรลุพระนิพพานอันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่มีอันตรายใด ๆ เพราะรู้แจ้งโพชฌงค์ ๗ อันเป็นเครื่องจัดทุกข์ทั้งปวงของเหล่าสัตว์ ผู้ท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร ซึ่งย่ำยิมารและเสนามารได้ ขอเราทั้งหลายจงร่วมกันสวดโพชฌงค์ ซึ่งมีคุณอย่างนี้ เป็นต้น เป็นที่รวมแห่งคุณเป็นอนเนก เป็นโอสถ และเป็นมนต์

### มหากัสสปโพชฌังคสูตร

(ผู้สวดถึงมหากัสสปโพชฌังคสูตร ย่อมทำให้ผู้กำลังเจ็บป่วยหายจากโรคภัยเบียดเบียน ทำให้มีร่างกายแข็งแรง มีความสวัสดีและพ้นจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวงในกาลทุกเมื่อ)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สะมะยัง ภะคะวา ราชะคะเท วิหะระติ เวฬุวะเน กะลันทะกะนิวาเป ฯ เตะนะ โข ปะนะ สะมะเยนะ อายัสฺมา มะหากัสสะโป ปิปพะลิกุหายัง วิหะระติ อาพาธิโก ทุกขิโต พาว์หะคิลาโนฯ

อะถะโข ภะคะวา สายัณหะสะมะยัง ปะฏิสัลลانا วุจฺจิวโต เยนายัสฺมา มะหากัสสะโป เตะนุปะสังกะมิ อุปะสังกะมิตฺวา ปัญฺญุตเต อาสะเน นิสิตฺทา นิสัชชะ โข ภะคะวา อายัสฺมันตัง มะหากัสสะปะิง เอะตะหะโวจะฯ

กัจจิ เต กัสสะปะะ ชะมะนียัง กัจจิ ยาปะนียัง กัจจิ ทุกขา เวทะนา ปะฎิกกะมันติ โน อะภิกกะมันติ ปะฎิกกะโมสานัง ปัญฺญาเยติ โน อะภิกกะโมติฯ นะ เม ภันเต ชะมะนียัง นะ ยาปะนียัง พาว์หา เม ทุกขา เวทะนา อะภิกกะมันติ โน ปะฎิกกะมันติ อะภิกกะโมสานัง ปัญฺญาเยติ โน ปะฎิกกะโมติฯ

สัตติเม กัสสะปะะ โพชฌังคา มะยา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุสสิกะตา อะภิญญาเยะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตันติฯ กะตะเม สัตตะฯ

สะติสัมโพชฌังโค โข กัสสะปะะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตो พะหุสสิกะโต อะภิญญาเยะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อัมมะวิจะยะสัมโพชฌังโค โข กัสสะปะะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตो พะหุสสิกะโต อะภิญญาเยะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

วิริยะสัมโพชฌังโค โข กัสสะปะะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตो พะหุสสิกะโต อะภิญญาเยะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

ปีติสัมโพชฌังโค โข กัสสะปะะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตो พะหุสสิกะโต อะภิญญาเยะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

ปัสสัทธิสัมโพชฌังโค โข กัสสะปะะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตो พะหุสสิกะโต อะภิญญาเยะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

สมาธิสัมโพชฌังโค โข กัสสะปะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิต พะหุสีกะโต อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อุเปกขาสัมโพชฌังโค โข กัสสะปะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิต พะหุสีกะโต อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ

อิเม โข กัสสะปะ สัตตะ โพชฌังคา มะยา สัมมะทักขาทา ภาวิตา พะหุสีกะตา อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตันตีติฯ

ตักขะ ณะคะวา โพชฌังคา ตักขะ สุคะตะ โพชฌังคาติฯ อิทะมะโวจะ ณะคะวา อัตตะมะโน आयัสมา มะหากัสสะโป ณะคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทิฯ วุฏฐะหิ จายัสมะโต มะหากัสสะปะนะโส อาพาโร อะโหสีติฯ

คำแปล ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ คราวหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ท่านพระมหากัสสะปะอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก อยู่ที่ถ้ำापิลิ (ถ้ำตีปิลิ)

ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เข้าไปหาท่านพระมหากัสสะปะถึงที่อยู่ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามท่านพระมหากัสสะปะว่า กัสสะปะ เธอยังสบายหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ

ท่านพระมหากัสสะปะทูลตอบว่า ข้าพระองค์ไม่สบาย จะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนามีแต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏ อาการทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า

กัสสะปะ โพชฌังค ๗ นี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โพชฌังค ๗ อะไรบ้าง คือ สติสัมโพชฌังคเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ธัมมวิจยสัมโพชฌังคเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... วิริย สัมโพชฌังคเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... ปิตีสัมโพชฌังคเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... ปัสสัทธิสัมโพชฌังคเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... สมาธิสัมโพชฌังคเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... อุเบกขาสัมโพชฌังคเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

กัสสะปะ โพชฌังค ๗ นี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โพชฌังคตินัก ข้าแต่พระสุคต โพชฌังคตินัก พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาชิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสะปะก็มีใจยินดี ชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาคหายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหากัสสะปะละได้อย่างนั้น

### มหาโมคคัลลานโพชฌังคสูตร

(ผู้สวดถึงมหาโมคคัลลานโพชฌังคสูตร ย่อมทำให้ผู้กำลังเจ็บป่วยหายจากโรคภัยเบียดเบียน มีสุขภาพอนามัยดี มีความสวัสดิและพ้นจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวงในกาลทุกเมื่อ)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สะมะยัง ณะคะวา ราชะคะเท วิหะระติ เวฬุวะเน กะลันทะกะนิวาเปฯ เต นะ โข ปะนะ สะมะเยนะ आयัสมา มะหาโมคคัลลานो ทิขณะกุญ्ญ ปัพพะเต วิหะระติ อาพาธิโก ทุกขิตโ พาทัหะคิลาโนฯ

อะถะโข ภาคะวา สายัณหะสะมะยัง ปะภูสิลลานา วุฏฐิตะ เยนายัสมา มะหาโมคคัลลาโน เตนุ  
ปะสังกะมิ อุปะสังกะมิต์วา ปัญญัตเต อาสะเน นิสสิทา นิสสะชะ โข ภาคะวา อายัสมันตัง มะหาโมค  
คัลลันัง เอตะทะโวจะวา

กัจจิ เต โมคคัลลานะ ชะมะนียัง กัจจิ ยาปะนียัง กัจจิ ทุกขา เวทะนา ปะภูกิกะมันติ โน  
อะภิกกะมันติ ปะภูกิกะโมสานัง ปัญญาเยติ โน อะภิกกะโมติฯ นะ เม ภัณฑะ ชะมะนียัง นะ ยาปะนี  
ยัง พาร์หะหา เม ทุกขา เวทะนา อะภิกกะมันติ โน ปะภูกิกะมันติ อะภิกกะโมสานัง ปัญญาเยติ โน  
ปะภูกิกะโมติฯ

สัตติเม โมคคัลลานะ โพชฌังคา มะยา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุสิกะตา อะภิญญาเยติ สัม  
โพธายะ นิพพานายะ สังวัตตันติฯ กะตะเม สัตตะฯ

สะติสัมโพชฌังโค โข โมคคัลลานะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเยติ สัม  
โพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อัมมะวิจะยะสัมโพชฌังโค โข โมคคัลลานะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต  
อะภิญญาเยติ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

วิริยะสัมโพชฌังโค โข โมคคัลลานะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเยติ  
สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

ปีติสัมโพชฌังโค โข โมคคัลลานะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเยติ สัม  
โพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

ปัสสัทธิสัมโพชฌังโค โข โมคคัลลานะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญา  
เยติ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

สะมาธิสัมโพชฌังโค โข โมคคัลลานะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเยติ  
สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อุเปกขาสัมโพชฌังโค โข โมคคัลลานะ มะยา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญา  
เยติ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อิเม โข โมคคัลลานะ สัตตะ โพชฌังคา มะยา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุสิกะตา  
อะภิญญาเยติ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตันตีติฯ

ตักขะ ภาคะวา โพชฌังคา ตักขะ สุกะตะ โพชฌังคาติฯ

อิทะมะโวจะ ภาคะวาฯ อัตตะมะโน อายัสมา มะหาโมคคัลลาโน ภาคะวะโต ภาสิตัง อะภิ  
นันทิฯ วุฏฐะหิ จายัสมา มะหาโมคคัลลาโน ตัมหา อาพาธา ตะถาปะทีโน จายัสมะโต มะหาโมคคัล  
ลันสสะ โส อาพาโธ อะโหสิติฯ

คำแปล ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต  
เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ท่านพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก อยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ

ครั้งในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่สถิเรณ เข้าไปหาท่านพระมหาโมคคัลลานะถึงที่อยู่  
ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามท่านพระมหาโมคคัลลานะว่า โมคคัลลานะ เธอยังสบาย  
หรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อากาทรทุเลาปรากฏ อากาทรกำเริบไม่ปรากฏ  
หรือ

ท่านพระมหาโมคคัลลานะทูลตอบว่า ข้าพระองค์ไม่สบาย จะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนามิแต่กำเริบ  
หนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อากาทรกำเริบปรากฏ อากาทรทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า

โมคคัลลานะ โขชฌงค์ ๗ นี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โขชฌงค์ ๗ ะไรบ้าง คือ สติสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน อัมมวิจยสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... วิริยสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... ปีติสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว... ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... สมาธิสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... อุเบกขาสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โมคคัลลานะ โขชฌงค์ ๗ นี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โขชฌงค์คตินัก ข้าแต่พระสุตต โขชฌงค์คตินัก พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาชิตนี้แล้ว ท่านพระมหาโมคคัลลานะก็มีใจยินดีชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค หายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหาโมคคัลลานะ ละได้อย่างนั้น

#### มหาจุนโทชฌมังคสูตร

(ผู้สวดถึงมหาจุนโทชฌมังคสูตร ย่อมทำให้ผู้กำลังเจ็บป่วยหายจากโรคร้ายเบียดเบียน มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีความบริสุทธิ์และพ้นจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวงในกาลทุกเมื่อ)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สมะยะยัง ะคะวา ราชะคะเห วิหะระติ เวหุระเน กะลันทะกะนิวาเปฯ เตะนะ โข ปะนะ สะมะเยนะ ะคะวา อาพาธโก ทุกขิโต พาทังหะคิลาโนฯ

อะละโข อายัสมา มะหาจุนโท สายัณหะสะมะยะยัง ปะภูสิลลานา วุญฺฐิโต เยนะ ะคะวา เตะนุ ปะสังกะมิ อุปะสังกะมิต์วา ะคะวันตัง อะภิวาเทต์วา เอกะมันตัง นิสีทิฯ เอกะมันตัง นิสินนัง โข อายัสมันตัง มะหาจุนทัง ะคะวา เอตะทะโวจะฯ

ปะภูสิกันตุ ตัง จุนทะ โขชฌังคะติ สัตติเม ภัณฑะ โขชฌังคะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุสิกะตา อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตันติฯ กะตะเม สัตตะฯ

สะติสัมโพชฌังคะ โข ภัณฑะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อัมมะวิจยะสะมโพชฌังคะ โข ภัณฑะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

วิริยะสะมโพชฌังคะ โข ภัณฑะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

ปีติสัมโพชฌังคะ โข ภัณฑะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

ปัสสัทธิสัมโพชฌังคะ โข ภัณฑะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

สะมาธิสัมโพชฌังคะ โข ภัณฑะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อุเบกขาสัมโพชฌังคะ โข ภัณฑะ ะคะวะตะตา สัมมะทักขาโต ภาวิตะ พะหุสิกะโต อะภิญญาเย สะมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

อิม โข ภัณฑะ สัตตะ โพชฌังคา มะยา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุสีกะตา อะภิญญาเย  
สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตันตตีฯ

ตัคคะ จุนทะ โพชฌังคา ตัคคะ จุนทะ โพชฌังคาติฯ อิทะมะโวจายัสมา มะหาจุนโท ฯ สะมะ  
นุญโญ สัตถา อะโหสิฯ วุฏฐะหิ จะ ตัมหา อาพาธา ตะถาปะทีโน จะ ณะคะวะโต โส อาพาโธ  
อะโหสีติฯ

คำแปล ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต  
เขตกรุงราชคฤห์ ได้ทรงพระประสงฆ์ ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก

ครั้งนั้น ท่านพระมหาจุนทะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร  
พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระมหาจุนทะว่า จุนทะ เฉพาะเธอที่จะอธิบายโพชฌงค์ให้แจ่มแจ้ง

ท่านพระมหาจุนทะทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระองค์ตรัสไว้ชอบแล้ว  
ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โพชฌงค์ ๗ อะไรบ้าง คือ สติสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม  
เป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน อิมวิจยสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... วิริยสัมโพชฌงค์  
เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... ปีติสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... ปัสสทธิสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ...  
สมาธิสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ... อุเบกขาสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มาก  
แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ นี้พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

จุนทะ โพชฌงค์ตินัก จุนทะ โพชฌงค์ตินัก ท่านพระมหาจุนทะได้กล่าวคำนี้แล้ว พระผู้มีพระภาค  
ทรงชื่นชม พอพระทัย ทรงหายขาดจากพระประสงฆ์นั้น และพระประสงฆ์นั้นอันพระผู้มีพระภาคทรงละได้  
อย่างนั้น

### คิริมานันทสูตร

(ผู้สาวดถึงคิริมานันทสูตร โรคภัยที่เป็นอยู่ หายหมดไป และพ้นจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวงในกาลทุก  
เมื่อ)

เอวัมเม สุตัง ฯ เอกัง สะมะยัง ณะคะวา สาวัตถิยัง วิหะระติ เขตตะวะเน อะนาถะปิณทิกัสสะ  
อาราเม ฯ เตนะ โข ปะนะ สะมะเยนะ อายัสมา คิริมานันโท อาพาธิโก โหติ ทุกขิโต พัพพะคะลาโน  
ฯ

อะถะโข आयัสมา อานันโท เยนะ ณะคะวา เตนุปะสังกะมิ อุปะสังกะมิต์วา ณะคะวันตัง อะภิวา  
เทต์วา เอกะมันตัง นิสีทิ ฯ เอกะมันตัง นิสินโน โข आयัสมา อานันโท ณะคะวันตัง เอตะทะโวจะ ฯ

आयัสมา ภัณฑะ คิริมานันโท อาพาธิโก ทุกขิโต พัพพะคะลาโน สาธุ ภัณฑะ ณะคะวา เยนายัส  
มา คิริมานันโท เตนุปะสังกะมะตุ อะนุกัมปัง อุปาทายาติ ฯ สะเจ โข ตวัง อานันทะ คิริมานันทัสสะ  
ภิกขุโน อุปะสังกะมิต์วา ทะสะ สัตถุญา ภาเสยยาสิ ฐานัง โข ปะเนตัง วิชชะติ ยัง คิริมานันทัสสะ ภิกขุ  
โน ทะสะ สัตถุญา สุต์วา โส อาพาโธ ฐานะโส ปะฏิปปัสสัมภะเย ฯ กะตะมา ทะสะ ฯ

อะนิจจะสัตถุญา อะนัตตะสัตถุญา อะสุภะสัตถุญา อาทีนะวะสัตถุญา ปะหะนะสัตถุญา วิราคะ  
สัตถุญา นิโรธะสัตถุญา สัพพะโลเกอะนะภีระตะสัตถุญา สัพพะสังขาระสุอะนิจจะสัตถุญา อานาปานัสสะ  
ติ ฯ

กะตะมา จานันนหะ อะนิจจะสัณญา ฯ อิธานันนหะ ภิกขุ อะรัญญะคะโต วา รุกขะมุละคะโต วา สุนญาคาระคะโต วา อิติ ปะภุสัณญัจจขะติ รุปัง อะนิจจัง เวทะนา อะนิจจา สัณญา อะนิจจา สังขารา อะนิจจา วิญญานัง อะนิจจันติ ฯ อิติ อิเมสุ ปัญจะสุ อุปาทานักขันเธสุ อะนิจจานุปัสสี วิหะระติ ฯ อะยัง วุจจะตานั้นหะ อะนิจจะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันนหะ อะนัตตะสัณญา ฯ อิธานันนหะ ภิกขุ อะรัญญะคะโต วา รุกขะมุละคะโต วา สุนญาคาระคะโต วา อิติ ปะภุสัณญัจจขะติ จักขุ อะนัตตา รุปา อะนัตตา โสตัง อะนัตตา สัททา อะนัตตา ฆานัง อะนัตตา คันธา อะนัตตา ชิวหา อะนัตตา ระสา อะนัตตา กาโย อะนัตตา โผฏฐัพพา อะนัตตา มะโน อะนัตตา ธัมมา อะนัตตาติ ฯ อิติ อิเมสุ ฉะสุ อัชฌัตติกะพาหิเรสุ อายะตะเนสุ อะนัตตานุปัสสี วิหะระติ ฯ อะยัง วุจจะตานั้นหะ อะนัตตะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันนหะ อะสุกะสัณญา ฯ อิธานันนหะ ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง อุทัง ปาทะตะลา อะโร เกสมะตตะกา ตะจะปะริยัตถัง ปุรันนานันนปะการัสสะ อะสุจโน ปัจจะเวกขะติ อัถถิ อิมัสสัม กายะ เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ มังสลัง นะหารุ อัญฐิ อัญฐิมิถุขัง วักกัง หะทะยัง ยะกะนัง กิโละ มะกัง ปิหะกัง ปัสสาสัง อันตัง อันตะคณัง อุทธะริยัง กะรีลัง ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท อัสนุ วะสา เขโผ สิงฆานิกกา ละสิกา มุตตันติ ฯ อิติ อิมัสสัม กายะ อะสุกานุปัสสี วิหะระติ ฯ อะยัง วุจจะตานั้นหะ อะสุกะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันนหะ อาทีนะวะสัณญา ฯ อิธานันนหะ ภิกขุ อะรัญญะคะโต วา รุกขะมุละคะโต วา สุนญาคาระคะโต วา อิติ ปะภุสัณญัจจขะติ พะทุทุกโข โข อะยัง กาโย พะทุอาทีนะโวติ ฯ อิติ อิมัสสัม กายะ วิวิธา อาพาธา อุปปัชขันติ ฯ เสยยะถิถัง ฯ จักขุโรโค โสตะโรโค ฆานะโรโค ชิวหา โรโค กายะโรโค สีสะโรโค กัณณะโรโค มุขะโรโค ทันตะโรโค กาโส สาส ปินาโส ทะโห ชะโร กุจฉิโรโค มุจฉา ปักขันทิกกา สูลา วิสุจิกกา กุญฐัง คณโฑ กิลาโส โสโส อะปะมาโร ทันตุ กัณทุ กัจฉุ ระชะสา วิตัจฉิกะ โลหิตัง ปิตตัง มะธูเมโห อังสา ปิพะกา ภาคัณพะลา ฯ ปิตตะสะมุฏฐานา อาพาธา เสมหะสะมุฏฐานา อาพาธา วาตะสะมุฏฐานา อาพาธา สันนิปาติกา อาพาธา อตุปะริณามะชา อาพาธา วิสะมะปะระหาระชา อาพาธา โอปักกะมิกา อาพาธา กัมมะวิปากะชา อาพาธา สัตถัง อุณ्हัง ชิขัจฉา ปิปาสา อุจจาโร ปัสสาโวติ ฯ อิติ อิมัสสัม กายะ อาทีนะวานุปัสสี วิหะระติ ฯ อะยัง วุจจะตานั้นหะ อาทีนะวะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันนหะ ปะหานะสัณญา ฯ อิธานันนหะ ภิกขุ อุปป็นนัง กามะวิตักกัง นาธิวาเสติ ปะชะหะติ วินิเทติ พยันตีกะโรติ อะนะภาวัง คะเมติ อุปป็นนัง พยาปาพะวิตักกัง นาธิวาเสติ ปะชะหะติ วินิเทติ พยันตีกะโรติ อะนะภาวัง คะเมติ อุปป็นนัง วิหิงสาวิตักกัง นาธิวาเสติ ปะชะหะติ วินิเทติ พยันตีกะโรติ อะนะภาวัง คะเมติ อุปป็นนูปป็นเน ปาปะเก อะกุสะเล ธัมเม นาธิวาเสติ ปะชะหะติ วินิเทติ พยันตีกะโรติ อะนะภาวัง คะเมติ ฯ อะยัง วุจจะตานั้นหะ ปะหานะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันนหะ วิราคะสัณญา อิธานันนหะ ภิกขุ อะรัญญะคะโต วา รุกขะมุละคะโต วา สุนญาคาระคะโต วา อิติ ปะภุสัณญัจจขะติ เอตัง สันตัง เอตัง ปะณัตถัง ยะทิถัง สัพพะสังขา ระสะมะโก สัพพะปะริปะภุณิสสัคโค ตัณห์กขะโย วิราโค นิพพานันติ ฯ อะยัง วุจจะตานั้นหะ วิราคะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันนหะ นิโรธะสัณญา ฯ อิธานันนหะ ภิกขุ อะรัญญะคะโต วา รุกขะมุละคะโต วา สุนญาคาระคะโต วา อิติ ปะภุสัณญัจจขะติ เอตัง สันตัง เอตัง ปะณัตถัง ยะทิถัง สัพพะสังขาระสะมะโถ สัพพะปะริปะภุณิสสัคโค ตัณห์กขะโย นิโรโธ นิพพานันติ ฯ อะยัง วุจจะตานั้นหะ นิโรธะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันนหะ สัพพะโลเกอะนะกิริตะสัณญา ฯ อิธานันนหะ ภิกขุ เย โลเก อุปายูปาธา

นา เจตโส อธิฐานานาภินเวธานุสยา เต ปะชะหันโต วิระมะติ นะ อุปาทิยันโต อะยัง วุจจะตานัน  
 ทะ สัพพะโลเกอะนะภะระตะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันทะ สัพพะสังขาระสุอะนิจจะสัณญา ฯ อิทันนทะ ภิกขุ สัพพะสังขาระเท อัญญ  
 ยะติ หะรายะติ ชิคฺจฉะติ ฯ อะยัง วุจจะตานันทะ สัพพะสังขาระสุอะนิจจะสัณญา ฯ

กะตะมา จานันทะ อานาปานัสสติ อิทันนทะ ภิกขุ อะรัญญะคะโต วา รุกขะมุละคะโต วา  
 สุนฺญาคาระคะโต วา นิสีหะติ ปัสถังกัง อากุชิตฺวา อุชฺช กายัง ปะณิชาเย ปะริมุขัง สะติง อุ  
 ปุฏฐะเปตฺวา ฯ โส สะโตวะ อัสสะสะติ สะโต ปัสสะสะติ ฯ ที่ฆัง วา อัสสะสันโต ที่ฆัง อัสสะสามิต  
 ปะชานาติ

ที่ฆัง วา ปัสสะสันโต ที่ฆัง ปัสสะสามิต ปะชานาติ รัสสัง วา อัสสะสันโต รัสสัง อัสสะสามิ  
 ติ ปะชานาติ รัสสัง วา ปัสสะสันโต รัสสัง ปัสสะสามิต ปะชานาติ

สัพพะกายะปะภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ สัพพะกายะปะภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ  
 ปัสสะมกะยัง กายะสังขารัง อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ ปัสสะมกะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ  
 ปิติปะภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ ปิติปะภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

สุขะปะภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ สุขะปะภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ จิตตะสังข  
 าระปะภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ จิตตะสังขาระปะภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ปัสสะมกะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ ปัสสะมกะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะสิสสามิ  
 ติ ลิกขะติ จิตตะปะภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ จิตตะปะภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ  
 อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ สะมาทะหัง จิตตัง อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ  
 สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ วิโมจยัง จิตตัง อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ วิโมจยัง  
 จิตตัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

อะนิจจานุปัสสี อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ วิราคา  
 นุปัสสี อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ วิราคานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

นิโรธานุปัสสี อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ นิโรธานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ ปะภูนิสัค  
 คานุปัสสี อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ ปะภูนิสัคคานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ อะยัง วุจจะตานัน  
 ทะ อานาปานัสสะติ ฯ

สะเจ โข ตวัง อานันทะ คิริมานันทัสสะ ภิกขุโน อุปะสังกะมิตฺวา อีมา ทะสะ สัณญา ภาเสย  
 ยาลิ ฐานัง โข ปะเนตัง วิชชะติ ยัง คิริมานันทัสสะ ภิกขุโน อีมา ทะสะ สัณญา สุตฺวา โส อาพาโธ  
 ฐานะโส ปะภูปัสสะมกะยยาติ ฯ

อะละโข อายัสมา อานันโท ะคะวะโต สันติเก อีมา ทะสะ สัณญา อุกกะเหตฺวา เยนายัส  
 มา คิริมานันโท เตนุปะสังกะมิ อุปะสังกะมิตฺวา อายัสมะโต คิริมานันทัสสะ อีมา ทะสะ สัณญา อะ  
 ภาสิ ฯ

อะละโข อายัสมะโต คิริมานันทัสสะ อีมา ทะสะ สัณญา สุตฺวา โส อาพาโธ ฐานะโส  
 ปะภูปัสสะมกะ ฯ วุฏฐะหิ จายัสมา คิริมานันโท ตัมหา อาพาธา ตะธาปะทีโน จะ ปะนายัสมะโต คิริ  
 มานันทัสสะ โส อาพาโธ อะโหสีติ ฯ

คำแปล ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของ  
 อนาคตภินทิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท้ออาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ท่านพระ

อานนท์จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริमानนท์อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอประทานวโรกาสขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมท่านพระคิริमानนท์ยังที่อยู่เถิด พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่คิริमानนท์ภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของคิริमानนท์ภิกษุจะสงบระงับโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้

สัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา อสุภสัญญา อาทีนวสัญญา ปหานสัญญา วิราคสัญญา นิโรธสัญญา สัพพโลเกอนภิตตสัญญา สัพพสังขารesuอนิจจสัญญา อานาปานสติ

อนิจจสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น ๕ นี้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา

อนัตตสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โณภูมัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณเป็นอนัตตา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายที่เป็นภายในและภายนอก ๖ ประการนี้ อยู่นี้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา

อสุภสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุภสัญญา

อาทีนวสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้ เชื้อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร้อ โรค ลมบ้าหมู โรคหืดเปื่อย โรคหืดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรค อาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลม เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้ สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่ สม่่าเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความ ทิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้อย่างนี้ นี้ เรียกว่า อาทีนวสัญญา

ปหานสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้น ไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสชาติวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้ สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับ บำปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป นี้เรียกว่า ปหานสัญญา



วิราคสัญญา เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิ ทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคายกำหนด นิพพาน นี้เรียกว่า วิราคสัญญา

นิโรธสัญญา เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิ ทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความดับ นิพพาน นี้เรียกว่า นิโรธสัญญา

สัพพโลเก อนภิตตสัญญา เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้ละอุปาทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิตตเวทนา ไม่ถือมั่น นี้เรียกว่า สัพพโลเก อนภิตตสัญญา

สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้ยอมอึดอัด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง นี้เรียกว่า สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา

อานาปานสติ เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้าสำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก นี้เรียกว่า อานาปานสติ

ถ้าเธอจะฟังเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ครีมาณนทภิกษุ เป็นไปได้ที่อาพาธของครีมาณนทภิกษุนั้นจะระงับไปโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้

ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนทได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาค เข้าไปหาท่านพระครีมาณนทถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ท่านพระครีมาณนท ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระครีมาณนทสงบระงับลงโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระครีมาณนทได้หายขาดจากอาพาธนั้น อาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระครีมาณนทละได้อย่างนี้แล