

၆။ ကထံ ? ပထဝီကသိဏံ အာပေါကသိဏံ တေဇောကသိဏံ ဝါယောကသိဏံ နီလကသိဏံ ပီတကသိဏံ လောဟိတကသိဏံ ဩဒါတကသိဏံ အာကာသကသိဏံ အာလောကကသိဏဉ္စေတိ ဣမာနိဒသ ကသိဏာနိ နာမ။

A. The ten kasinas are:-earth, water, fire, air, blue, yellow, red, white, space, and light.

၇။ ဥဒ္ဓမာတကံ ဝိနီလကံ ဝိပုဗ္ဗကံ ဝိစ္ဆိဒ္ဓကံ ဝိက္ခယိတကံ ဝိက္ခိတ္တကံ ဟတဝိက္ခိတ္တကံ လောဟိတကံ ပုဠဝကံ အဋ္ဌိကဉ္စတိ ဣမေ ဒသ အသုဘာ နာမ။

B. The ten Impurities are:-a bloated (corpse) a discoloured (corpse), a festering (corpse), a disjoint corpse, an eaten (corpse), a mangled (corpse), a worm-infested (corpse) and a skeleton.

၈။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဓမ္မာနုဿတိ သံဃာနုဿတိ သီလာနုဿတိ စာဂါနုဿတိ ဒေဝတာနုဿတိ ဥပသမာနုဿတိ မရဏာနုဿတိ ကာယဂတာသတိ အာနာပါနုဿတိ စေတိ ဣမာ ဒသ အနုဿတိယော နာမ။

C. The ten Reflections are:-1. The Reflection on the Buddha, 2. The Reflection on the Doctrine, 3. The Reflection on the Order, 4. The Reflection on morality, 5. The Reflection on generosity, 6. The Reflection on deities, 7. The Reflection on peace, 8. The Reflection on death, 9. Mindfulness regarding breathing.

၉။ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ စေတီ ဣမာစတသော အပ္ပမညာယော နာမ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရေတိ စ ပဝုစ္စတိ။

D. The four Illimitables, also called Sublime States, are:- loving-kindness, compassion, appreciative joy, and equanimity.

၁၀။ အာဟာရေပဋိကူလသညာ ဧကော သညာ နာမ။

E. The one Perception is the feeling of loathsomeness about food.

၁၁။ စတုခါတုဝဝတ္ထာနံ ဧကံ ဝဝတ္ထာနံ နာမ။

F. The one Analysis is the analysis of the four elements.

၁၂။ အာကာသာနဉာယတနာဒယောစတ္တာရော အာရူပ္ပါ နာမာတိ  
သဗ္ဗထာပိ သမထနိဒ္ဒေသေ စတ္တာလီသ ကမ္မဋ္ဌာနာနိ ဘဝန္တိ။

G. The four Arūpa-Jhānas are the 'Infinity of space' and so forth. In the exposition of "Calm' there are altogether forty subjects of meditation.