

Таблица №1

Тело	
Дыхание	анапанасати
Положения тела	<i>монах понимает: я -</i> иду, стою, сижу, лежу
Активность	бдительность при любой телесной активности
Части тела	<i>монах пересматривает это самое тело снизу вверх с подошв ступней и сверху вниз с кончиков волос головы, обёрнутое кожей, полное разнообразных нечистот: «В этом самом теле есть:</i> волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезёнка, лёгкие, толстые кишки, тонкие кишки, содержимое желудка, фекалии, желчь, мокрота, гной, кровь, пот, жир, слёзы, кожное масло, слюна, слизь, суставная жидкость, моча
Элементы	<i>монах пересматривает это самое тело посредством элементов так: «В этом теле есть элемент:</i> земли, воды, огня, воздуха
Трупы	- свежий, раздувшийся, бледный, истекающий нечистотами - пожираемый животными и червями - скелет с плотью и кровью, стянутый сухожилиями... без плоти, измазанный кровью, стянутый сухожилиями... без плоти, стянутый сухожилиями... разъединённые кости, разбросанные повсюду - с побелевшими костями, цвета морской раковины... кости, собранные в кучу... кости, которым больше года, сгнившие и стёршиеся в пыль <i>монах сравнивает с ним это самое тело так: «Это тело имеет ту же природу, оно будет таким же, оно не избежит этой участи»</i>

Таблица №2

Чувства		Ум	
телесные	умственные	неблагие	благие
<i>монах понимает: Я чувствую -</i> приятные неприятные нейтральные		<i>монах понимает ум:</i>	
		со страстью	без страсти
		со злобой	без злобы
		с заблуждением	без заблуждения
		суженный	-
		отвлечённый	-
		не увеличенный	увеличенный
		-	великий
		-	непревзойденный
		не сосредоточенный	сосредоточенный
		не освобождённый	освобождённый

Таблица №3

Объекты ума	
Пять помех	<i>монах понимает: “Во мне в данный момент есть... Во мне в данный момент нет...”. Он также понимает как происходит возникновение невозникших, отбрасывание возникших, будущее не-возникновение отброшенных:</i> чувственное желание недоброжелательность лень и апатия неугомонность и сожаление сомнение
Кхандхи	<i>монах понимает: “Такова [кхандха], таково её происхождение, таково её исчезновение”</i> материальная форма чувство распознавание конструкции ума сознание
Сферы	<i>монах понимает [глаз], он понимает [формы], а также он понимает пути, которые возникают в зависимости от обоих. Он также понимает как происходит возникновение невозникших пут, и как происходит отбрасывание возникших пут, и как происходит будущее не-возникновение отброшенных пут</i> ухо – звуки нос - запахи язык - вкусы тело - осязание ум – объекты ума
Факторы пробуждения	<i>монах понимает: «Во мне в данный момент есть... Во мне в данный момент нет фактора пробуждения». Он также понимает как происходит возникновение невозникшего, и как возникший фактор пробуждения достигает осуществления посредством развития:</i> сати исследование состояний усердие восторг безмятежность сосредоточение невозмутимость
Благородные истины	<i>монах понимает в соответствии с действительностью:</i> Это – страдание Это – возникновение страдания Это – прекращение страдания Это – путь, ведущий к прекращению страдания