



**SUTTANTAPIṬAKE**  
**MAJJHIMANIKĀYO**  
**TATIYO BHĀGO**  
**UPARIPAṆṆĀSAKO**  
**&**  
**TẠNG KINH**  
**TRUNG BỘ**  
**TẬP BA**  
**NĂM MƯỜI KINH CUỐI**

### 3. 2. 9. KĀYAGATĀSATI SUTTAṀ

Evam me suttaṃ: Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvattiyāṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho sambahulānaṃ bhikkhūnaṃ pacchābhattaṃ piṇḍapātaṭṭikkantānaṃ upaṭṭhānasālāyaṃ sannisinnānaṃ sannipatitānaṃ ayamantarākathā udapādi: ‘Acchariyaṃ āvuso, abbhutaṃ āvuso, yāvañcidaṃ tena bhagavatā jānatā passatā arahatā sammāsambuddhena kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā mahapphalā vuttā mahānisamsā’ ti. Ayaṃ ca hidaṃ<sup>1</sup> tesam bhikkhūnaṃ antarākathā vippakatā hoti.

Atha kho bhagavā sāyanhasamayaṃ patisallānā vuttāhito yena upaṭṭhānasālā tenupasaṅkami, upasaṅkamitvā paññatte āsane nisīdi. Nisajja kho bhagavā bhikkhū āmantesi: “Kāya nuttha bhikkhave, etarahi kathāya sannisinnā, kā ca pana vo antarākathā vippakatā” ti.

“Idha bhante amhākaṃ pacchābhattaṃ piṇḍapātaṭṭikkantānaṃ upaṭṭhānasālāyaṃ sannisinnānaṃ sannipatitānaṃ ayamantarākathā udapādi: ‘Acchariyaṃ āvuso, abbhutaṃ āvuso, yāvañcidaṃ tena bhagavatā jānatā passatā arahatā sammāsambuddhena kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā mahapphalā vuttā mahānisamsā’ ti. Ayaṃ no<sup>2</sup> bhante antarākathā vippakatā. Atha bhagavā anupatto” ti.

“Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave, kāyagatā sati kathaṃ bahulikatā mahapphalā hoti mahānisamsā? Idha bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamaḷagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, sato<sup>3</sup> passasati. Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā te pahiyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhiyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim<sup>4</sup> bhāveti.

<sup>1</sup> ayañca kho hidaṃ - Syā.

<sup>2</sup> ayaṃ kho no - Ma, Sīmu.

<sup>3</sup> satova - Ma, Sīmu.

<sup>4</sup> kāyagatā satim - Ma.

### 3. 2. 9. KINH GIẢNG VỀ NIỆM-ĐẶT-Ở-THÂN

Tôi đã được nghe như vậy: Một thời đức Thế Tôn trú ở thành Sāvatti, tại Jetavana, nơi tu viện của ông Anāthapiṇḍika. Khi ấy, nhiều vị tỳ khưu sau bữa ăn, trong khi đi khát thực trở về, đã cùng ngồi xuống tụ hội lại ở hội trường. Có câu chuyện trao đổi này đã được khởi lên nơi các vị: “Này chư đại đức, thật là kỳ diệu! Này chư đại đức, thật là phi thường! Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác ấy, trong khi biết, trong khi thấy, đã nói về niệm-đặt-ở-thân này, (khi) được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì có quả báu lớn, có lợi ích lớn.” Và câu chuyện trao đổi này của các vị tỳ khưu ấy đã bị gián đoạn bởi vì điều này.

Khi ấy vào buổi chiều, đức Thế Tôn, xuất khỏi thiền tịnh, đã đi đến hội trường, sau khi đến đã ngồi xuống ở chỗ ngồi được sắp đặt sẵn. Sau khi ngồi xuống, đức Thế Tôn đã bảo các tỳ khưu rằng: “Này các tỳ khưu, ở đây bây giờ các người đã ngồi chung lại vì câu chuyện gì vậy? Và câu chuyện trao đổi gì của các người đã bị gián đoạn?”

“Bạch ngài, ở đây chúng con sau bữa ăn, trong khi đi khát thực trở về, đã cùng ngồi xuống tụ hội lại ở hội trường. Có câu chuyện trao đổi này đã được khởi lên nơi chúng con: ‘Này chư đại đức, thật là kỳ diệu! Này chư đại đức, thật là phi thường! Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác ấy, trong khi biết, trong khi thấy, đã nói về niệm-đặt-ở-thân này, (khi) được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì có quả báu lớn, có lợi ích lớn.’ Bạch ngài, câu chuyện trao đổi này của chúng con đã bị gián đoạn. Khi ấy đức Thế Tôn đi đến.”

#### ***(Niệm hơi thở vào-hơi thở ra)***

“Này các tỳ khưu, và niệm-đặt-ở-thân được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào thì có quả báu lớn, có lợi ích lớn?[] Này các tỳ khưu, ở đây vị tỳ khưu đi đến khu rừng, hoặc đi đến gốc cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xuống, xếp chân thế kiết già, giữ thân thẳng, và thiết lập niệm luôn hiện diện. Có niệm vị ấy thở ra, có niệm vị ấy thở vào. Hoặc trong khi thở ra dài, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở ra dài.’ Hoặc trong khi thở vào dài, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào dài.’ Hoặc trong khi thở ra ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở ra ngắn.’ Hoặc trong khi thở vào ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào ngắn.’ Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào.’ Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā gacchāmīti pajānāti. Thito vā thitomhīti pajānāti. Nisinno vā nisinnomhīti pajānāti. Sayāno vā sayānomhīti pajānāti. Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti. Ālokite vilokite sampajānakārī hoti. Sammiñjite pasārite sampajānakārī hoti. Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti. Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti. Uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti. Gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṃtaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru aṭṭhi aṭṭhimiñjā<sup>1</sup> vakkhaṃ hadayaṃ yakaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan 'ti.

Seyyathāpi bhikkhave, ubhato mukhā mūtoḷi<sup>2</sup> pūrā nānāvihitassa dhañṇassa, seyyathādaṃ: sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ, tamenāṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: 'Ime sālī, ime vihī, ime muggā, ime māsā, ime tilā, ime taṇḍulā 'ti. Evameva kho bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṃtaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru aṭṭhi aṭṭhimiñjā<sup>1</sup> vakkhaṃ hadayaṃ yakaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan 'ti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti samādhīyati, evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāthitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: atthi imasmiṃ kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu 'ti.

<sup>1</sup> aṭṭhimiñjaṃ - Ma.

<sup>2</sup> putoḷi - Ma.

**(Niệm trong sinh hoạt hàng ngày)**

Này các tỳ khuru, còn có điều khác nữa, trong khi đi, vị tỳ khuru nhận biết: ‘Tôi đi;’ hoặc đứng, vị ấy nhận biết: ‘Tôi đứng; hoặc ngồi xuống, vị ấy nhận biết: ‘Tôi ngồi xuống;’ hoặc có tư thế nằm, vị ấy nhận biết: ‘Tôi có tư thế nằm;’ hoặc thân của vị ấy được sử dụng như thế nào thì nhận biết nó như thế ấy. Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Này các tỳ khuru, còn có điều khác nữa, vị tỳ khuru có sự thực hành việc nhận biết rõ trong khi đi tới đi lui,[?] có sự thực hành việc nhận biết rõ khi nhìn qua nhìn lại, có sự thực hành việc nhận biết rõ khi co tay duỗi tay, có sự thực hành việc nhận biết rõ trong việc mang y hai lớp, bình bát, y phục, có sự thực hành việc nhận biết rõ khi ăn uống nhai nếm, có sự thực hành việc nhận biết rõ ở hành động đại tiện tiểu tiện, có sự thực hành việc nhận biết rõ khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi ngủ, khi thức, khi nói, khi im lặng. Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

**(Quán xét thân bất tịnh)**

Này các tỳ khuru, còn có điều khác nữa, vị tỳ khuru quán xét cái thân này đây từ lòng bàn chân trở lên, từ đỉnh đầu sợi tóc trở xuống, được bao bọc bởi da, chứa đầy các vật bất tịnh đủ các loại rằng: ‘Ở thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, thực phẩm chưa tiêu, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.’

Này các tỳ khuru, cũng giống như cái bao có miệng ở hai đầu chứa đầy các loại hạt khác nhau như là: lúa *sālī*, lúa, đậu *mugga*, đậu *māsa*, mè, gạo. Có người nam, có thị lực, mở ra rồi xem xét từng loại hạt ấy rằng: ‘Các hạt này là lúa *sālī*, các hạt này là lúa, các hạt này là đậu *mugga*, các hạt này là đậu *māsa*, các hạt này là mè, các hạt này là gạo.’ Này các tỳ khuru, tương tự y như thế, vị tỳ khuru quán xét cái thân này đây từ lòng bàn chân trở lên, từ đỉnh đầu sợi tóc trở xuống, được bao bọc bởi da, chứa đầy các vật bất tịnh đủ các loại rằng: ‘Ở thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, thực phẩm chưa tiêu, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

**(Quán xét tứ đại)**

Này các tỳ khuru, còn có điều khác nữa, vị tỳ khuru quán xét cái thân này đây về phương diện bản chất theo như đã được tồn tại, theo như đã được xếp đặt rằng: ‘Ở thân này có chất đất, chất nước, chất lửa, chất gió.’

Seyyathāpi bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā cātummahāpathe<sup>1</sup> khilaso<sup>2</sup> vibhajtvā<sup>3</sup> nisinno assa, evameva kho bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati: atthi imasmiṃ kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū 'ti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'Ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī etaṃ anatīto 'ti.<sup>4</sup> Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ suvāṇehi<sup>5</sup> vā khajjamānaṃ sigālehi<sup>6</sup> vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'Ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃbhāvī etaṃ anatīto 'ti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nahārusambandhaṃ —pe— aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimmaṃsalohitaṃ makkhitaṃ nahārusambandhaṃ —pe— aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nahārusambandhaṃ —pe— aṭṭhikāni apagatasambandhāni disāvidisāsu vikkhittāni<sup>7</sup> aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūraṭṭhikaṃ<sup>8</sup> aññena kaṭaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhikaṅṭhakaṃ<sup>9</sup> aññena sīsakaṭāhaṃ.<sup>10</sup> So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'Ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī etaṃ anatīto 'ti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

<sup>1</sup> cātummahāpathe - Ma.

<sup>2</sup> palaso - Syā.

<sup>3</sup> paṭvivbhavijitvā - Syā, PTS.

<sup>4</sup> evaṃ anatīto ti - Ma, Sīmu.

<sup>5</sup> sunakhehi - Ma, Sīmu.

<sup>6</sup> sigālehi - Ma, Syā.

<sup>7</sup> disāvidisāvikkhittāni - Ma, Syā.

<sup>8</sup> ūruṭṭhikaṃ - Ma, Syā.

<sup>9</sup> piṭṭhitaṅṭhikaṃ - Ma, Syā, Sīmu.

<sup>10</sup> visadisapadāni Ma, Syā potthakesu dissante.

Này các tỳ khưu, cũng giống như người đồ tể thiện nghệ, hay học trò của người đồ tể, sau khi giết chết con bò rồi ngồi xuống ở ngã tư đường xẻ ra thành từng phần, này các tỳ khưu, tương tự như thế ấy vị tỳ khưu quán xét cái thân này đây về phương diện bản chất theo như đã được tồn tại, theo như đã được xếp đặt rằng: ‘Ở thân này có chất đất, chất nước, chất lửa, chất gió.’ Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, cũng giống như vị tỳ khưu nhìn thấy tử thi bị quăng bỏ ở bãi tha ma đã chết một ngày, hoặc đã chết hai ngày, hoặc đã chết ba ngày, bị trương sinh, có màu xanh xám, bắt đầu thối rữa, vị ấy so sánh với cái thân này đây (rằng): ‘Thân này cũng có tánh chất như vậy, có bản thể như vậy, không tránh khỏi điều này.’ Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, cũng giống như vị tỳ khưu nhìn thấy tử thi bị quăng bỏ ở bãi tha ma đang bị ngấu nghiến bởi các con quạ, đang bị ngấu nghiến bởi các con diều hâu, đang bị ngấu nghiến bởi các con kên kên, đang bị ngấu nghiến bởi các con chó, đang bị ngấu nghiến bởi các con giả can, hoặc đang bị ngấu nghiến bởi giòi bọ vô số loại, vị ấy so sánh với cái thân này đây (rằng): ‘Thân này cũng có tánh chất như vậy, có bản thể như vậy, không tránh khỏi điều này.’ Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, cũng giống như vị tỳ khưu nhìn thấy tử thi bị quăng bỏ ở bãi tha ma là bộ xương còn thịt và máu, có sự gắn liền nhau bởi các sợi gân, —(như trên)— bộ xương không còn thịt bị lấm lem bởi máu, có sự gắn liền nhau bởi các sợi gân, —(như trên)— bộ xương thịt và máu đã bị tách rời, có sự gắn liền nhau bởi các sợi gân, —(như trên)— có các khúc xương có các sự gắn liền nhau đã bị tách rời, bị vung vãi ở các hướng chính hướng phụ, xương bàn tay một nơi, xương bàn chân nơi khác, xương ống chân nơi khác, xương sườn nơi khác, xương hông nơi khác, xương sống nơi khác, cái sọ nơi khác, vị ấy so sánh với cái thân này đây (rằng): ‘Thân này cũng có tánh chất như vậy, có bản thể như vậy, không tránh khỏi điều này.’ Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇūpanibhāni<sup>1</sup> —pe— aṭṭhikāni puñjakatāni,<sup>2</sup> terovassikāni, —pe— aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni, so imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘Ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī etaṃ anatīto ’ti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahiyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphuṭaṃ hoti. Seyyathāpi bhikkhave, dakkho nahāpako<sup>3</sup> vā nahāpakantevāsī vā kaṃsathāle nahānīyacūṇṇāni ākiritvā udakena paripphosakaṃ paripphosakaṃ sanneyya, sāssa<sup>4</sup> nahānīyapiṇḍī snehānugatā snehaparetā santarabāhirā phuṭṭhā snehena, na ca pagghariṇī. Evameva kho bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti, parisandeti, paripūreti, parippharati. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphuṭaṃ hoti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā, te pahiyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca paraṃ bhikkhave, bhikkhu vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ samādhijena pītisukhena abhisandeti, parisandeti, paripūreti, parippharati. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa samādhijena pītisukhena apphuṭaṃ hoti. Seyyathāpi bhikkhave, udakarahado gambhīro<sup>5</sup> ubbhīdodako, tassa nevassa puratthimāya disāya udakassāyamukhaṃ, na pacchimāya disāya udakassāyamukhaṃ,<sup>6</sup> na uttarāya disāya udakassāyamukhaṃ, na dakkhiṇāya disāya udakassāyamukhaṃ, devo ca na kālena kālaṃ sammā dhāraṃ anuppaveccheyya. Atha kho tamhāva udakarahadā sītā vāridhārā ubbhijitvā<sup>7</sup> tameva udakarahadaṃ sitena vārinā abhisandeyya parisandeyya paripūreyya paripphareyya. Nāssa kiñci sabbāvato udakarahadassa sītana vārinā apphuṭaṃ assa. Evameva kho bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ samādhijena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa samādhijena pītisukhena apphuṭaṃ hoti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā te pahiyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

<sup>1</sup> saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni - Ma.

<sup>2</sup> puñjakajātāni - Syā, PTS.

<sup>3</sup> nahāpako - Ma.

<sup>4</sup> sāyaṃ - Ma.

<sup>5</sup> gambhīro - itisaddo PTS potthake na dissate.

<sup>6</sup> udakassāyamukhaṃ - PTS.

<sup>7</sup> ubbhijitvā - Sīmu.



Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, cũng giống như vị tỳ khưu nhìn thấy tử thi bị quăng bỏ ở bãi tha ma là các khúc xương màu trắng tợ như màu vỏ ốc —(như trên)— là các khúc xương được chất thành đống, đã hơn một năm —(như trên)— là các khúc xương hôi thối, bị rã thành bột, vị ấy so sánh với cái thân này đây (rằng): ‘Thân này cũng có tánh chất như vậy, có bản thể như vậy, không tránh khỏi điều này.’ Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

### ***(Chúng đắc bốn tầng Thiền)***

Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, vị tỳ khưu sau khi tách ly hẳn các dục, tách ly các bất thiện pháp, đạt đến và an trú sơ thiền, có tâm, có tứ, có hỷ lạc sanh lên do sự tách ly. Vị ấy làm chảy tràn, làm chảy khắp, làm ngập tràn, làm thấm nhuần cái thân này đây với hỷ lạc sanh lên do sự tách ly. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi hỷ lạc sanh lên do sự tách ly. Này các tỳ khưu, cũng giống như người hầu tắm thiện nghệ, hoặc học trò của người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm vào cái chậu bằng kim loại, rồi nhồi chung cục bột được rưới đều với nước. Cục bột tắm của người ấy được tắm hơi nước, được tắm đều hơi nước, được thấm từ trong ra ngoài với hơi nước, và không có rỉ giọt. Này các tỳ khưu, tương tợ y như thế vị tỳ khưu làm chảy tràn, làm chảy khắp, làm ngập tràn, làm thấm nhuần cái thân này đây với hỷ lạc sanh lên do sự tách ly. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi hỷ lạc sanh lên do sự tách ly. Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, vị tỳ khưu do sự vắng lặng của tâm và tứ, đạt đến và an trú nhị thiền với nội phần tĩnh lặng, có trạng thái nhất tâm, không tầm, không tứ, có hỷ lạc sanh lên do định. Vị ấy làm chảy tràn, làm chảy khắp, làm ngập tràn, làm thấm nhuần cái thân này đây với hỷ lạc sanh lên do định. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi hỷ lạc sanh lên do định. Này các tỳ khưu, cũng giống như hồ nước sâu thẳm, có nước trào lên, nó lại không có nguồn nước chảy vào từ hướng đông, không có nguồn nước chảy vào từ hướng tây, không có nguồn nước chảy vào từ hướng bắc, không có nguồn nước chảy vào từ hướng nam, và trời không đem lại cơn mưa đúng mùa vào lúc này lúc khác.[?] Khi ấy, nguồn nước mát trào lên từ chính hồ nước ấy làm chảy tràn, làm chảy khắp, làm ngập tràn, làm thấm nhuần chính cái hồ nước ấy với nước mát. Không chỗ nào của toàn bộ hồ nước ấy là không được thấm nhuần bởi nước mát. Này các tỳ khưu, tương tợ y như thế vị tỳ khưu làm chảy tràn, làm chảy khắp, làm ngập tràn, làm thấm nhuần cái thân này đây với hỷ lạc sanh lên do định. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi hỷ lạc sanh lên do định. Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Puna ca param bhikkhave, bhikkhu pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti. Yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti: upekkhako satimā sukhavihārī ti, taṃ tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ nippītikena sukkena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa nippītikena sukkena apphuṭaṃ hoti. Seyyathāpi bhikkhave, uppaliniyaṃ vā paduminiyaṃ vā puṇḍarīkiniyaṃ vā appekaccāni uppalāni vā padumāni vā puṇḍarīkāni vā udake jātāni udake saṃvaddhāni udakānuggatāni anto nimuggaposinī. Tāni yāva ca aggā yāva ca mūlā sītena vārinā abhisannāni parisannāni paripūrāni paripphuṭāni. Nāssa kiñci sabbāvataṃ uppalānaṃ vā padumānaṃ vā puṇḍarīkānaṃ vā sītena vārinā apphuṭaṃ assa. Evameva kho bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ nippītikena sukkena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa nippītikena sukkena apphuṭaṃ hoti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā te pahiyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Puna ca param bhikkhave, bhikkhu sukhasa ca pahānā dukkhasa ca pahānā pubbe va somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhaṃ asukhaṃ upekkhāsati parisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ parisuddhena cetasā pariyodātena pharivā nisinno hoti. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa parisuddhena cetasā pariyodātena apphuṭaṃ hoti. Seyyathāpi bhikkhave, puriso odātena vatthena sasīsaṃ pārupitvā nisinno assa. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa odātena vatthena apphuṭaṃ assa. Evameva kho bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ parisuddhena cetasā pariyodātena pharivā nisinno hoti. Nāssa kiñci sabbāvato kāyassa parisuddhena cetasā pariyodātena apphuṭaṃ hoti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā te pahiyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhīyati. Evampi kho bhikkhave, bhikkhu kāyagataṃ satim bhāveti.

Yassa kassaci bhikkhave, kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā antogadhā tassa<sup>1</sup> kusalā dhammā ye keci vijjābhāgiyā. Seyyathāpi bhikkhave, yassa kassaci mahāsamuddo cetasā phuṭo, antogadhā tassa<sup>1</sup> kunnadiyo yā kāci samuddaṅgamā. Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulikatā antogadhā tassa kusalā dhammā ye keci vijjābhāgiyā.

Yassa kassaci bhikkhave, bhikkhuno kāyagatā sati abhāvitā abahulikatā, labhati tassa māro otāraṃ, labhati tassa māro ārammaṇaṃ.

---

<sup>1</sup> antogadhāvāssa - Ma.

Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, vị tỳ khưu, không còn tham muốn ở hỷ,[?] an trú xả, có niệm và có sự nhận biết rõ, và cảm nhận lạc bằng thân mà các bậc Thánh gọi điều ấy là: ‘Có xả, có niệm, trú vào lạc,’ đạt đến và an trú tam thiên ấy. Vị ấy làm chảy tràn, làm chảy khắp, làm ngập tràn, làm thấm nhuần cái thân này đây với lạc không có hỷ. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi lạc không có hỷ. Này các tỳ khưu, cũng giống như ở hồ sen xanh hoặc ở hồ sen hồng hoặc ở hồ sen trắng, có một số sen xanh, hoặc sen hồng, hoặc sen trắng được sanh ra ở trong nước, được phát triển ở trong nước, không vươn ra khỏi nước, và được nuôi dưỡng chìm ở bên trong (nước). Chúng được chảy tràn, được chảy khắp, được ngập tràn, được thấm nhuần bởi nước lạnh đến tận các ngọn và đến tận các gốc rễ. Không chỗ nào của toàn thể các sen xanh, hoặc các sen hồng, hoặc các sen trắng là không được thấm nhuần bởi nước lạnh. Này các tỳ khưu, tương tự y như thế vị tỳ khưu làm chảy tràn, làm chảy khắp, làm ngập tràn, làm thấm nhuần cái thân này đây với lạc không có hỷ. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi lạc không có hỷ. Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

Này các tỳ khưu, còn có điều khác nữa, vị tỳ khưu, do sự dứt bỏ lạc và do sự dứt bỏ khổ, do sự biến mất của hỷ và ưu trước đây, đạt đến và an trú tứ thiên không khổ không lạc, có sự thanh tịnh của xả và niệm. Vị ấy ngồi, sau khi đã thấm nhuần cái thân này đây với tâm ý thanh tịnh, trong sáng. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi tâm ý thanh tịnh, trong sáng. Này các tỳ khưu, cũng giống như người nam ngồi, sau khi đã trùm luôn cả đầu bằng tấm vải trắng. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được phủ kín bởi tấm vải trắng. Này các tỳ khưu, tương tự y như thế vị tỳ khưu ngồi, sau khi đã thấm nhuần cái thân này đây với tâm ý thanh tịnh, trong sáng. Không chỗ nào ở toàn thân của vị ấy là không được thấm nhuần bởi tâm ý thanh tịnh, trong sáng. Đối với vị ấy, trong khi sống không bị xao lãng, có nhiệt tâm, có sự ra sức như thế, thì những dòng tư duy liên hệ đến cuộc sống tại gia được dứt bỏ. Do việc dứt bỏ đối với chúng, tâm gom lại, trụ lại chỉ ở nội phần, có chung một điểm, được định. Này các tỳ khưu, vị tỳ khưu tu tập niệm-đặt-ở-thân như thế ấy.

### ***(Sự phát triển nhờ vào Niệm-đặt-ở-thân)***

Này các tỳ khưu, đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì các thiện pháp dự phần vào Minh đều được gắn bó ở nội tâm của vị ấy. Này các tỳ khưu, cũng giống như đối với bất cứ vị (hành giả) nào mà đại dương được thể nhập bằng tâm, thì các dòng nước dẫn đến biển cả đều được gắn bó ở nội tâm của vị ấy. Này các tỳ khưu, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì các thiện pháp dự phần vào Minh đều được gắn bó ở nội tâm của vị ấy.

Này các tỳ khưu, đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân không được tu tập, không được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

Seyyathāpi bhikkhave, puriso garukaṃ silāgulaṃ allamattikāpuñje pakkhipeyya, taṃ kimmaññatha bhikkhave, api nu taṃ garukaṃ silāgulaṃ allamattikāpuñje labhetha otāranti.

Evam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati abhāvitā abahulikatā, labhati tassa māro otāraṃ labhati tassa māro ārammaṇaṃ.

Seyyathāpi bhikkhave, sukkaṃ kaṭṭhaṃ koḷāpaṃ, atha puriso āgaccheyya uttarāraṇiṃ ādāya aggim abhinibbattessāmi,<sup>1</sup> tejo pātukarissāmi 'ti.<sup>2</sup> Taṃ kimmaññatha bhikkhave, api nu so puriso amuṃ sukkaṃ kaṭṭhaṃ koḷāpaṃ uttarāraṇiṃ ādāya abhimatthento<sup>3</sup> aggim abhinibbatteyya tejo pātukareyyā ti.

Evam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati abhāvitā abahulikatā, labhati tassa māro otāraṃ labhati tassa māro ārammaṇaṃ.

Seyyathāpi bhikkhave, udakamaṇiko ritto tuccho ādhāre ṭhapito, atha puriso āgaccheyya udakabhāraṃ ādāya. Taṃ kimmaññatha bhikkhave, api nu so puriso labhetha udakassa nikkhepanan ti.

Evam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati abhāvitā abahulikatā, labhati tassa māro otāraṃ labhati tassa māro ārammaṇaṃ.

Yassa kassaci bhikkhave, kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro ārammaṇaṃ.

Seyyathāpi bhikkhave, puriso lahukaṃ suttaguḷaṃ sabbasāramaye aggalaphalake pakkhipeyya. Taṃ kimmaññatha, bhikkhave, api nu so puriso taṃ lahukaṃ suttaguḷaṃ sabbasāramaye aggalaphalake labhetha otāran ti.

No hetam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, na tassa labhati māro otāraṃ na tassa labhati māro ārammaṇaṃ.

Seyyathāpi bhikkhave, allaṃ kaṭṭhaṃ sasnehaṃ, atha puriso āgaccheyya uttarāraṇiṃ ādāya aggim abhinibbattessāmi tejo pātukarissāmi 'ti. Taṃ kimmaññatha bhikkhave, api nu so puriso amuṃ allaṃ kaṭṭhaṃ sasnehaṃ uttarāraṇiṃ ādāya abhimatthento aggim abhinibbatteyya tejo pātukareyyā 'ti.

No hetam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, na tassa labhati māro otāraṃ na tassa labhati māro ārammaṇaṃ.

---

<sup>1</sup> abhinibbattissāmi - Syā.

<sup>2</sup> tejo dhātum karissāmi ti - Syā.

<sup>3</sup> abhimanthento - Ma.

Này các tỳ khưu, cũng giống như người nam ném hòn đá nặng vào đồng đất sét ẩm ướt. Này các tỳ khưu, các người nghĩ gì về điều ấy? Phải chăng hòn đá nặng ấy đạt được sự xâm nhập vào đồng đất sét ẩm ướt?”

“Bạch ngài, đúng vậy.”

“Này các tỳ khưu, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân không được tu tập, không được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

Này các tỳ khưu, cũng giống như thanh củi khô, ráo nhựa, rồi có người nam đi đến mang lại phần trên của đống tạo lửa (nghĩ rằng): ‘Ta sẽ tạo ra ngọn lửa. Ta sẽ làm hiện ra sức nóng.’ Này các tỳ khưu, các người nghĩ gì về điều ấy? Phải chăng người nam ấy sau khi mang lại phần trên của đống tạo lửa, trong khi quay tròn thanh củi khô, ráo nhựa ấy, có thể tạo ra ngọn lửa, có thể làm hiện ra sức nóng?”

“Bạch ngài, đúng vậy.”

“Này các tỳ khưu, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân không được tu tập, không được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

Này các tỳ khưu, cũng giống như hũ đựng nước rỗng không, trống không, được đặt ở giá đựng, rồi có người nam đi đến mang lại gánh nước. Này các tỳ khưu, các người nghĩ gì về điều ấy? Phải chăng người nam ấy có thể làm được việc đổ nước vào?”

“Bạch ngài, đúng vậy.”

“Này các tỳ khưu, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân không được tu tập, không được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

Này các tỳ khưu, đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương không đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương không đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

Này các tỳ khưu, cũng giống như người nam ném nắm chỉ nhẹ vào cánh cửa làm toàn bằng lõi cây. Này các tỳ khưu, các người nghĩ gì về điều ấy? Phải chăng người nam ấy có thể làm cho nắm chỉ nhẹ ấy xâm nhập vào cánh cửa làm toàn bằng lõi cây?”

“Bạch ngài, không có điều ấy.”

“Này các tỳ khưu, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương không đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương không đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

Này các tỳ khưu, cũng giống như thanh củi ướt, có nhựa, rồi có người nam đi đến mang lại phần trên của đống tạo lửa (nghĩ rằng): ‘Ta sẽ tạo ra ngọn lửa. Ta sẽ làm hiện ra sức nóng.’ Này các tỳ khưu, các người nghĩ gì về điều ấy? Phải chăng người nam ấy sau khi mang lại phần trên của đống tạo lửa, trong khi quay tròn thanh củi ướt, có nhựa ấy, có thể tạo ra ngọn lửa, có thể làm hiện ra sức nóng?”

“Bạch ngài, không có điều ấy.”

“Này các tỳ khưu, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương không đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương không đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

Seyyathāpi bhikkhave, udakamaṇiko pūro udakassa samatittiko kākapeyyo ādhāre ṭhapito, atha puriso āgaccheyya udakabhāraṃ ādāya. Taṃ kimmaññatha bhikkhave, api nu so puriso labhetha udakassa nikkhepanan ”ti.

No hetam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro ārammaṇaṃ.

Yassa kassaci bhikkhave, kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, so yassa yassa abhiññā sacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññā sacchikiriyāya. Tatra tatreva sakkhibhabbatam<sup>1</sup> pāpuṇāti sati sati āyatane.

Seyyathāpi bhikkhave, udakamaṇiko pūro udakassa samatittiko kākapeyyo ādhāre ṭhapito, tamenam balavā puriso yato yato āvajjeyya,<sup>2</sup> āgaccheyya udakan ”ti.

Evam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, so yassa yassa abhiññā sacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññā sacchikiriyāya. Tatra tatreva sakkhibhabbatam pāpuṇāti sati sati āyatane.

Seyyathāpi bhikkhave, same bhūmibhāge caturassā pokkharaṇī<sup>3</sup> assa āḷibaddhā<sup>4</sup> pūrā udakassa samatittikā kākapeyyā. Tamenam balavā puriso yato yato āḷiṃ muñceyya,<sup>5</sup> āgaccheyya udakan ”ti.

Evam bhante.

Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, so yassa yassa abhiññā sacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññā sacchikiriyāya. Tatra tatreva sakkhibhabbatam pāpuṇāti sati sati āyatane.

Seyyathāpi bhikkhave, subhūmiyaṃ cātummahāpathe ājaññaratho yutto assa ṭhito odhastapatodo.<sup>6</sup> Tamenam dakkho yoggācariyo assadammasārathi abhiruhitvā vāmena hatthena rasmiyo gahetvā dakkhiṇena hatthena patodaṃ<sup>7</sup> gahetvā yenicchakaṃ yadicchakaṃ sāreyyāpi paccāsāreyyāpi.<sup>8</sup> Evameva kho bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā, so yassa yassa abhiññā sacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññā sacchikiriyāya, tatra tatreva sakkhibhabbatam pāpuṇāti sati sati āyatane.

<sup>1</sup> sakkhibyatam - Syā; sakkhivyatam - PTS.

<sup>2</sup> āviñcheyya - Ma, Syā.

<sup>3</sup> pokkhariṇī - Sīmu.

<sup>4</sup> āḷibandhā - Ma, Syā; āḷibaddhā - PTS.

<sup>5</sup> āḷiṃ paccheyya - Syā.

<sup>6</sup> ubhantarapaṭodo - Syā.

<sup>7</sup> paṭodaṃ - Syā.

<sup>8</sup> yadicchakaṃ yadicchakaṃ sāreyya - Syā.

Này các tỳ khuru, cũng giống như hũ đựng nước đầy nước ngang miệng, có thể uống bởi con quạ, được đặt ở giá đựng, rồi có người nam đi đến mang lại gánh nước. Này các tỳ khuru, các người nghĩ gì về điều ấy? Phải chăng người nam ấy có thể làm được việc đổ nước vào?”

“Bạch ngài, không có điều ấy.”

“Này các tỳ khuru, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì Ma Vương không đạt được sự xâm nhập đối với vị ấy, Ma Vương không đạt được sự ám ảnh đối với vị ấy.

### ***(Hướng tâm đến các Thắng Trí)***

Này các tỳ khuru, đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì vị ấy hướng tâm đến sự chứng ngộ bằng thắng trí đối với mỗi một pháp cần được chứng ngộ bằng thắng trí. Trong từng trường hợp một, vị ấy đạt được bản thể của sự chứng thực mỗi một khi thắng trí hiện hữu.[?]

Này các tỳ khuru, cũng giống như hũ đựng nước đầy nước ngang miệng, có thể uống bởi con quạ, được đặt ở giá đựng. Có người nam có sức mạnh chạm vào cái hũ ấy từng lúc từng lúc, phải chăng nước có thể trào ra?”

“Bạch ngài, đúng vậy.”

“Này các tỳ khuru, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì vị ấy hướng tâm đến sự chứng ngộ bằng thắng trí đối với mỗi một pháp cần được chứng ngộ bằng thắng trí. Trong từng trường hợp một, vị ấy đạt được bản thể của sự chứng thực mỗi một khi thắng trí hiện hữu.[?]

Này các tỳ khuru, cũng giống như cái hồ nước vuông ở phần đất bằng phẳng, được củng cố bằng cái đập, đầy nước ngang miệng, có thể uống bởi con quạ. Có người nam có sức mạnh tháo gỡ cái đập ấy từng nơi từng nơi, phải chăng nước có thể trào ra?”

“Bạch ngài, đúng vậy.”

“Này các tỳ khuru, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì vị ấy hướng tâm đến sự chứng ngộ bằng thắng trí đối với mỗi một pháp cần được chứng ngộ bằng thắng trí. Trong từng trường hợp một, vị ấy đạt được bản thể của sự chứng thực mỗi một khi thắng trí hiện hữu.[?]

Này các tỳ khuru, cũng giống như chiếc xe ngựa đã được thắng ngựa thuần chủng, có gậy thúc để sẵn sàng, đứng ở mặt đất bằng tại ngã tư đường. Có người thầy huấn luyện ngựa thiện nghệ, là người điều phục các con ngựa đáng được huấn luyện, trèo lên chiếc xe ấy rồi cầm dây cương bằng tay trái, cầm gậy thúc bằng tay phải, rồi làm cho tiến tới, lùi lại bằng lối nào theo như ý thích, vào lúc nào theo như ý thích.

Này các tỳ khuru, tương tự y như thế đối với bất cứ vị nào mà niệm-đặt-ở-thân được tu tập, được thực hành thường xuyên, thì vị ấy hướng tâm đến sự chứng ngộ bằng thắng trí đối với mỗi một pháp cần được chứng ngộ bằng thắng trí. Trong từng trường hợp một, vị ấy đạt được bản thể của sự chứng thực mỗi một khi thắng trí hiện hữu.[?]

Kāyagatāya bhikkhave, satiyā āsevitāya bhāvitāya bahulikatāya yānikatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ime dasānisamsā pāṭikañkhā. Katame dasa?

Aratiratisaho hoti, na ca taṃ arati sahati, uppannaṃ aratiṃ abhibhuyya abhibhuyya viharati.<sup>1</sup>

Bhayabheravasaho hoti, na ca taṃ bhayabheravaṃ sahati, uppannaṃ bhayabheravaṃ abhibhuyya abhibhuyya viharati.<sup>1</sup>

Khamo hoti sītassa uṇhassa jighacchāya pipāsāya ḍaṃsamakasavātātapasiriṃsapasamphassānaṃ duruttānaṃ durāgatānaṃ vacanapathānaṃ uppannānaṃ sārīrikānaṃ vedanānaṃ dukkhānaṃ tippānaṃ kharānaṃ kaṭukānaṃ asātānaṃ amanāpānaṃ pāṇaharānaṃ adhivāsakajātiko hoti.

Catunnaṃ jhānānaṃ ābhicetasikānaṃ ditṭhadhammasukhavihārānaṃ nikāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī.

So anekavihitaṃ iddhiḍḍham<sup>2</sup> paccanubhoti. Ekopi hutvā bahudhā hoti. Bahudhāpi hutvā eko hoti. Āvibhāvaṃ tirobhāvaṃ tirokuḍḍaṃ tiropākāraṃ tiropabbataṃ asajjamāno gacchati seyyathāpi ākāse. Paṭhaviyāpi ummujjanimmujjaṃ karoti seyyathāpi udake. Udaḍḍepi abhijjamāne<sup>2</sup> gacchati seyyathāpi paṭhaviyaṃ. Ākāsepi pallaṅkena kamati seyyathāpi pakkhī sakuṇo. Imepi candimasuriye evaṃmahiddhike evaṃmahānubhāve pāṇinā parimasati parimajjati. Yāva brahmalokāpi kāyena vasaṃ vatteti.

Dibbāya sotadhātuyā visuddhāya atikkantamānusikāya ubho sadde suṇāti, dibbe ca mānuse ca, ye dūre santike ca.<sup>3</sup>

Parasattānaṃ parapuggalānaṃ cetasā ceto paricca pajānāti. Sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittanti pajānāti. Vitarāgaṃ vā cittaṃ vitarāgaṃ cittanti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittanti pajānāti. Vītadosaṃ vā vītadosaṃ cittanti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ samohaṃ cittanti pajānāti. Vītamohaṃ vā cittaṃ vītamohaṃ cittanti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ saṅkhittaṃ cittanti pajānāti. Vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittanti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ mahaggataṃ cittanti pajānāti. Amahaggataṃ vā cittaṃ amahaggataṃ cittanti pajānāti. Sauttaraṃ vā cittaṃ sauttaraṃ cittanti pajānāti. Anuttaraṃ vā cittaṃ anuttaraṃ cittanti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ samāhitaṃ cittanti pajānāti. Asamāhitaṃ vā cittaṃ asamāhitaṃ cittanti pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ vimuttaṃ cittanti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittanti pajānāti.

<sup>1</sup> aratiṃ abhibhuyya viharati - Ma.

<sup>2</sup> iddhiḍḍhiṃ - Syā.

<sup>3</sup> ye dūre ca santike ca - PTS.

<sup>2</sup> abhijjamāno - Sīmu.



### ***(Mười lợi ích của Niệm-đặt-ở-thân)***

Này các tỳ khưu, niệm-đặt-ở-thân được rèn luyện, được tu tập, được thực hành thường xuyên, được tạo thành phương tiện, được tạo thành nền tảng, được thiết lập, được tích lũy, được khởi đầu tốt đẹp, mười lợi ích này là điều mong đợi. Mười điều nào?

Có sự chế ngự điều bất mãn và ưa thích, điều bất mãn không chế ngự vị ấy, sau khi khuất phục điều bất mãn đã được sanh khởi, vị ấy an trú.

Có sự chế ngự sợ hãi và khiếp đảm, sợ hãi và khiếp đảm không chế ngự vị ấy, sau khi khuất phục sợ hãi và khiếp đảm đã được sanh khởi, vị ấy an trú.

Có khả năng chịu đựng đối với sự lạnh, sự nóng, sự đói, sự khát, các sự xúc chạm bởi ruồi, muỗi, gió, nắng, và các loài bò sát, các lối nói lăng mạ công kích, có khuynh hướng cam chịu các cảm thọ khổ, nhức nhối, khốc liệt, sắc bén, gay gắt, không chút thích thú, khó chịu, chết người thuộc về cơ thể đã sanh khởi.

Là vị đạt được theo ước muốn, đạt được không khó khăn, đạt được không khổ nhọc các sự trú vào lạc trong hiện tại có liên hệ đến các thắng tâm của bốn thiên.

Vị ấy kinh nghiệm thân thông nhiều thể loại: là một hóa thành nhiều, là nhiều hóa thành một, hiện ra, biến mất, đi xuyên qua vách nhà, xuyên qua tường thành, xuyên qua núi non không bị ngăn trở như là ở khoảng không, trời lên và chìm xuống vào trong đất như là ở trong nước, đi ở trên nước mà không làm chao động như là ở trên đất, di chuyển với thể kiết già ở trên hư không cũng như loài chim có cánh, bằng bàn tay sờ đến chạm vào ngay cả mặt trăng và mặt Trời (là những vật) có đại thần lực như thế có đại oai lực như thế, bằng thân vị ấy thể hiện sự tác động đến tận cõi Phạm Thiên.[?]

Vị ấy với Thiên nhĩ thuần tịnh vượt trội loài người, nghe được cả hai loại âm thanh của cõi Trời và loài người, ở xa và ở gần.

Sau khi xem xét, vị ấy nhận biết tâm của các chúng sanh khác của các cá nhân khác bằng tâm. (Vị ấy) nhận biết tâm có tham ái là: ‘Tâm có tham ái,’ hoặc nhận biết tâm lìa khỏi tham ái là: ‘Tâm lìa khỏi tham ái,’ hoặc nhận biết tâm có sân là: ‘Tâm có sân,’ hoặc nhận biết tâm lìa khỏi sân là: ‘Tâm lìa khỏi sân,’ hoặc nhận biết tâm có si là: ‘Tâm có si,’ hoặc nhận biết tâm lìa khỏi si là: ‘Tâm lìa khỏi si,’ hoặc nhận biết tâm bị thu hẹp là: ‘Tâm bị thu hẹp,’ hoặc nhận biết tâm bị tán loạn là: ‘Tâm bị tán loạn,’ hoặc nhận biết tâm được rộng mở là: ‘Tâm được rộng mở,’ hoặc nhận biết tâm không được rộng mở là: ‘Tâm không được rộng mở,’ hoặc nhận biết tâm vô thượng là: ‘Tâm vô thượng,’ hoặc nhận biết tâm không vô thượng là: ‘Tâm không vô thượng,’ hoặc nhận biết tâm định tĩnh là: ‘Tâm định tĩnh,’ hoặc nhận biết tâm không định tĩnh là: ‘Tâm không định tĩnh,’ hoặc nhận biết tâm giải thoát là: ‘Tâm giải thoát,’ hoặc nhận biết tâm không giải thoát là: ‘Tâm không giải thoát.’[?]

So anekavihitam pubbenivāsaṃ anussarati. Seyyathīdaṃ: ekampi jātiṃ dvepi jātiyo —pe— iti sākāraṃ sauddesaṃ anekavihitam pubbenivāsaṃ anussarati.

Dibbena cakkhunā visuddhena atikkantamānusakena satte passati cavamāne upapajjamāne hīne paṇīte suvaṇṇe dubbaṇṇe sugate duggate yathākammūpage satte pajānāti.

Āsavānaṃ khayā anāsavaṃ cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ diṭṭheva dhamme sayamaṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharati.

Kāyagatāya bhikkhave, satiyā āsevitāya bhāvitāya bahulikatāya yānikatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ime dasānisamsā pāṭikaṅkhā ”ti.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandun ”ti.

### **Kāyagatāsati suttaṃ navamaṃ.**

--ooOoo--

Vị ấy nhớ lại nhiều kiếp sống trước như là một lần sanh, hai lần sanh, — (như trên)— Như thế, vị ấy nhớ lại nhiều kiếp sống trước với các nét đại cương và cá biệt.

Vị ấy, với Thiên nhãn thanh tịnh vượt trội loài người, nhìn thấy các chúng sanh trong khi chết đi rồi sanh lại (trở thành) hạ tiện, cao quý, đẹp đẽ, xấu xí, sung sướng, (hay) đau khổ, biết được rằng các chúng sanh đều đi theo nghiệp tương ứng.

Vị ấy, do sự diệt tận các lậu hoặc, nhờ vào thắng trí của bản thân, ngay trong thời hiện tại chứng ngộ sự giải thoát của tâm, sự giải thoát của tuệ, sự không còn lậu hoặc, rồi thể nhập và an trú.[?]

Này các tỳ khưu, niệm-đặt-ở-thân được rèn luyện, được tu tập, được thực hành thường xuyên, được tạo thành phương tiện, được tạo thành nền tảng, được thiết lập, được tích lũy, được khởi đầu tốt đẹp, thì mười lợi ích này là điều mong đợi.”

Đức Thế Tôn đã nói điều này. Được hoan hỷ, các vị tỳ khưu ấy thỏa thích lời dạy của đức Thế Tôn.[?]

**Kinh giảng về Niệm-đặt-ở-thân là thứ chín.**

--ooOoo--