

81. KINH NIỆM THÂN¹

Tôi nghe như vậy.

Một thời Đức Phật du hóa tại nước Ưng-kỳ², cùng với đại chúng Tỳ-kheo đi qua A-hòa-na³, trú xứ của Kiền-ni⁴.

Bấy giờ đêm tàn, trời sáng, Đức Thế Tôn đắp y ôm bát vào A-hòa-na để khát thực. Sau buổi ăn trưa, Đức Thế Tôn thu cất y bát, rửa tay chân, vắt Ni-sư-đàn lên vai, đi đến một khu rừng, vào trong rừng đó, đến dưới một gốc cây, trải Ni-sư-đàn và ngồi kiết già.

Lúc bấy giờ một số đông các Tỳ-kheo sau giờ ăn trưa, tụ họp tại giảng đường, cùng thảo luận vấn đề này:

“Này chư Hiền, Đức Thế Tôn thật kỳ diệu thay, hy hữu thay! Sự tu tập niệm thân⁵ được phân biệt, được quảng bá, được hiểu biết tột cùng, được quán sát tột cùng, được tu tập tột cùng, được thủ hộ và đối trị tột cùng, khéo sung mãn, khéo thực hành, ở trong một tâm. Phật tuyên bố niệm thân có đại quả báo, được con mắt, có con mắt thấy đệ nhất nghĩa”.

Bấy giờ, Đức Thế Tôn từ chỗ tĩnh tọa, bằng thiên nhĩ thanh tịnh, nghe xa hơn người, Ngài biết các Tỳ-kheo sau giờ ăn trưa tụ họp tại giảng đường, cùng bàn luận vấn đề này, “Này chư Hiền, Đức Thế Tôn thật kỳ diệu thay, hy hữu thay! Sự tu tập niệm thân được phân biệt, được quảng bá, được hiểu biết tột cùng, được quán sát tột cùng, được tu tập tột cùng, được thủ hộ và đối trị tột cùng, khéo sung mãn, khéo thực hành, ở trong một tâm. Phật tuyên bố niệm thân có đại quả báo, được con mắt, có con mắt thấy đệ nhất nghĩa”.

Sau khi Đức Thế Tôn nghe như vậy, vào lúc xế, từ chỗ tĩnh tọa đứng dậy, Ngài đến giảng đường, trải chỗ ngồi trước chúng Tỳ-kheo.

Bấy giờ Đức Thế Tôn hỏi các Tỳ-kheo:

“Các người cùng nhau vừa bàn luận việc gì? Vì việc gì mà tụ tập tại giảng đường?”

Các Tỳ-kheo bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, Tỳ-kheo chúng con sau giờ ăn trưa, tụ họp tại giảng đường, cùng bàn luận về vấn đề này: ‘Này chư Hiền, Đức Thế Tôn thật kỳ diệu thay, hy hữu thay! Sự tu tập niệm thân được phân biệt, được quảng bá, được hiểu biết tột cùng, được quán sát tột cùng, được tu tập tột cùng, được thủ hộ và đối trị tột cùng, khéo sung mãn, khéo thực hành, ở trong một tâm. Phật tuyên bố niệm thân có đại quả báo, được con mắt, có con mắt

1. Tương đương Pāli M.119 Kāyagatāsati-suttam.

2. Ưng-kỳ — CPāli: Aṅga.

3. A-hòa-na — 鞞 — Có lẽ Pāli là Āpaṇa, một ngôi làng Bà-la-môn, một thị trấn trong xứ Anguttarāpa thuộc vương quốc Aṅga (Ưng-kỳ).

4. Kiền ni — có lẽ Pāli là Kaniya, một đạo sĩ bện tóc (Jatila) ở tại Āpaṇa, được nói đến trong M.9: Sela-sutta. Bản Pāli nói: Phật tại Sāvattthi.

5. Niệm thân — CPāli: kāyagatāsati, thân hành niệm.

thấy đệ nhất nghĩa'. Bạch Thế Tôn, chúng con vừa cùng nhau bàn luận vấn đề vấn đề như vậy. Vì vấn đề này mà tụ họp tại giảng đường”.

Đức Thế Tôn lại hỏi các Tỳ-kheo:

“Ta đã nói như thế nào về tu tập niệm thân, phân biệt, quảng bá, được đại quả báo?”

Lúc ấy các Tỳ-kheo bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, Thế Tôn là gốc của pháp, là chủ của pháp, pháp do Thế Tôn. Kính mong Thế Tôn giảng thuyết. Chúng con sau khi nghe xong sẽ được hiểu biết nghĩa lý rộng rãi”.

Đức Phật nói:

“Các người hãy lắng nghe, hãy khéo suy nghĩ. Ta sẽ phân biệt nghĩa ấy cho các người nghe”.

Các Tỳ-kheo vâng lời Phật dạy, lắng nghe.

Đức Phật nói:

“Tỳ-kheo tu tập niệm thân như thế nào? Tỳ-kheo khi đi thì biết mình đang đi, đứng thì biết mình đang đứng, ngồi thì biết mình đang ngồi, nằm thì biết mình đang nằm, ngủ thì biết mình đang ngủ. Như vậy, Tỳ-kheo tùy thân hành mà biết đúng như thật như vậy. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm⁷. Được định tâm rồi thì biết trên như thật⁸. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo biết rõ mình⁹ khi vào, khi ra, khéo quán sát phân biệt, khi co, lúc duỗi, khi cúi, lúc ngược; nghi dung chững chạc, khoác Tăng-già-lê ngay ngắn và ôm bát chỉnh tề; đi đứng, ngồi, nằm, ngủ, thức, nói năng, im lặng, đều biết rõ như thực. Như vậy, Tỳ-kheo tùy thân hành mà biết đúng như thật như vậy. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo khi sanh niệm ác, bất thiện, liền bằng niệm thiện pháp để đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tĩnh chỉ. Như người thợ mộc hoặc học trò thợ mộc kéo thẳng dây mực, búng thẳng lên thân cây, rồi dùng búa bén mà đẽo cho thẳng. Cũng vậy, Tỳ-kheo khi sanh niệm ác bất thiện, liền niệm thiện pháp để đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tĩnh chỉ. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo rằng ngậm khít lại, lưỡi ấn lên trên khẩu cái, dùng tâm trị tâm, đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tĩnh chỉ. Như hai lực sĩ bắt một người yếu mang đi khắp nơi, tự do đánh đập; cũng vậy, Tỳ-kheo rằng ngậm khít lại, lưỡi ấn lên khẩu cái, dùng tâm trị tâm, đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tĩnh chỉ. Như vậy, Tỳ-kheo

⁶. Từ đây trở xuống, như kinh số 98. Xem các chú thích ở kinh đó.

⁷. Pāli: ye gehasitā sarasamkappā te pahīyanti... ajjhātam eva cittaṃ santīṭṭhati sannisīdati ekodi hoti samādhīyati; đoạn những niệm tưởng tư duy liên hệ thế tục... nội tâm an lập, an trụ, chuyên nhất, nhập định.

⁸. Tri thượng như chân —W—p—u—F không rõ ý.

⁹. Nguyên Hán: chánh tri ———Pāli: sampajāna, nhận thức cụ thể (mình đang làm gì).

tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo niệm hơi thở vào thì biết niệm hơi thở vào; niệm hơi thở ra thì biết niệm hơi thở ra; thở vào dài thì biết thở vào dài, thở ra dài thì biết thở ra dài; thở vào ngắn thì biết thở vào ngắn, thở ra ngắn thì biết thở ra ngắn. Học toàn thân thở vào, học toàn thân thở ra. Học thở vào thân hành tĩnh chỉ, học thở ra khẩu hành tĩnh chỉ. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo có hỷ lạc do ly dục nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn. Khắp trong thân thể, hỷ lạc sanh do ly dục, không đâu không có. Như người hầu tắm, bỏ bột tắm¹⁰ đầy chậu, nước hòa thành bọt, nước thấm vào thân, phổ biến sung mãn, không đâu không có. Cũng vậy, Tỳ-kheo có hỷ lạc do ly dục nhuần thấm vào thân, phổ biến sung mãn, khắp trong thân thể hỷ lạc sanh do ly dục, không đâu không có. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo có hỷ lạc do định sanh nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn. Khắp trong thân thể, hỷ lạc do định sanh không đâu không có. Cũng như suối trên núi trong sạch không nhơ, nước từ bốn phương chảy đến, đổ vào một cách tự nhiên, tức thì đầy suối nước tự phun lên, chảy tràn ra ngoài, thấm ướt cả núi, phổ biến sung mãn, không đâu không có. Cũng vậy, Tỳ-kheo có hỷ lạc do định sanh nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn. Khắp trong thân thể, hỷ lạc do định sanh không đâu không có. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo có lạc do ly hỷ thấm nhuần thân, phổ biến sung mãn. Khắp trong thân thể, lạc do ly hỷ không đâu không có. Như các thứ sen xanh, hồng, đỏ, trắng sanh ra từ nước, lớn lên trong nước, ở dưới đáy nước, rễ, cọng, hoa, lá đều nhuần thấm, phổ biến sung mãn, không đâu không có. Cũng vậy, Tỳ-kheo có lạc do ly hỷ nhuần thấm vào thân, phổ biến sung mãn; khắp trong thân thể, lạc do ly hỷ không đâu không có. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo ở trong thân này biến mãn với tâm thanh tịnh¹¹, ý cởi mở, thành tựu an trụ; ở trong thân này với tâm thanh tịnh,

¹⁰. Hán: tháo đậu ——Người Trung Quốc thời cổ nghiền đậu thành bột, trộn với thuốc, làm bột tắm. Từ này dùng để chỉ bột tắm trong kinh Phật. Pāli: nahāniya-cuṇṇa.

¹¹. Thanh tịnh tâm —M—b—Achỉ xả niệm thanh tịnh (Pāli: upekkhā-sati-pārisuddhim); ở đây nói về thiền thứ tư. Pāli: so imam eva kāyaṃ parisuddhena cetasā pariyodātena pharivā, vị ấy làm thấm nhuần thân

không chỗ nào là không biến mãn. Như có một người trùm một cái áo dài bảy hay tám khuỷu tay, từ đầu đến chân, không chỗ nào là không phủ kín; cũng vậy, Tỳ-kheo ở trong thân này, biến mãn với tâm thanh tịnh, ý cởi mở, thành tựu an trụ; ở trong thân này với tâm thanh tịnh, không chỗ nào là không biến mãn. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo niệm quang minh tưởng¹², khéo thọ, khéo trì, nhớ rõ điều niệm; như phía trước, phía sau cũng vậy; như phía sau, phía trước cũng vậy¹³; ngày cũng như đêm, đêm cũng như ngày; dưới cũng như trên, trên cũng như dưới. Như vậy, tâm không điên đảo, tâm không bị ràng buộc, tâm tu quang minh, không khi nào còn bị bóng đen che lấp. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo quán sát tướng¹⁴, khéo tiếp thu, khéo ghi nhớ, khéo được tư niệm bởi ý. Như người ngồi quán sát kẻ nằm, người nằm quán sát kẻ ngồi. Cũng vậy, Tỳ-kheo quán sát tướng¹⁵, khéo tiếp thu, khéo ghi nhớ, khéo được tư niệm bởi ý. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo tùy theo những chỗ trong thân, tùy theo tính chất tốt xấu, từ đầu đến chân, quán thấy thấy đều đầy đầy bất tịnh. Tức là, trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da dày, da non, thịt, gân, xương, tim, thận, gan, phổi, ruột già, ruột non, lá lách, dạ dày, phân¹⁶, não và não căn, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, nước miếng, mủ, máu, mỡ, tủy, đờm giải, nước tiểu. Như một cái bồn chứa đủ loại hạt giống, ai có mắt sáng thì thấy rõ ràng, ‘Đây là hạt lúa, gạo; kia là hạt cải, cỏ, rau’. Cũng vậy, Tỳ-kheo tùy theo những chỗ trong thân, tùy theo tính chất tốt xấu, từ đầu đến chân, quán thấy thấy đều đầy đầy bất tịnh. Tức là, trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da dày, da non, thịt, gân, xương, tim, thận, gan, phổi, ruột già, ruột non, lá lách, dạ dày, phân, não và não bộ, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, nước miếng, mủ, máu, mỡ, tủy, đờm giải, nước tiểu. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo quán các giới trong thân rằng ‘Trong thân này của ta có địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới’. Như gã đồ tể mổ bò, lột hết bộ da, trải lên mặt đất, phân thành sáu đoạn. Cũng vậy, Tỳ-

nay với tâm thuần tịnh trong sáng.

¹². Quang minh tưởng ——Q—Fniệm tưởng về ánh sáng. Bản Pāli không đề cập.

¹³. Nghĩa là quán trước mặt thấy như là sau lưng và ngược lại. Xem kinh số 85.

¹⁴. Quán tướng —[—CBản Pāli không đề cập.

¹⁵. Quán tướng —[—CBản Pāli không đề cập.

¹⁶. Đoàn phẩn ——T—F bản Tống-Minh ——F bản Nguyên ——C

kheo quán các giới trong thân rằng: ‘Trong thân này của ta có địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới’. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo quán xác chết mới chết, từ một, hai ngày đến sáu, bảy ngày, đang bị quạ, điều bươi mổ, sài lang cấu xé; hoặc đã được hỏa thiêu hay đã được chôn lấp, đang bị rửa nát hư hoại. Quán sát rồi, tự so sánh: ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo như đã từng thấy trong nghĩa địa, hài cốt sắc xanh, rửa nát, bị chim thú ăn một nửa, xương cốt nằm rải rác trên mặt đất. Tỳ-kheo thấy rồi, tự so sánh, ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo như đã từng thấy ở trong nghĩa địa, thấy chết không còn da thịt, máu, mà chỉ còn gân nối liền với xương. Thấy rồi, tự so sánh, ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo như đã từng thấy trong nghĩa địa, xương rời từng đốt, tản mác khắp nơi, xương chân, xương đùi, xương đầu gối, xương bắp vế, xương sống, xương vai, xương cổ, xương sọ, mỗi thứ một nơi. Thấy rồi tự so sánh, ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Lại nữa, Tỳ-kheo tu tập niệm thân như sau. Tỳ-kheo như đã từng thấy ở trong nghĩa địa, xương trắng như vỏ ốc, xanh như lông chim bồ câu, đỏ như màu máu, mục nát, bể vụn. Thấy rồi tự so sánh, ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’. Như vậy, Tỳ-kheo tùy theo thân hành mà biết trên như thật. Tỳ-kheo như thế, sống cô độc, viễn ly, tâm không phóng dật, tu hành tinh tấn, đoạn trừ các tai hoạn của tâm và được định tâm. Được định tâm rồi thì biết trên như thật. Ấy là Tỳ-kheo tu tập niệm thân.

“Nếu có vị nào tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy, các thiện pháp kia toàn bộ đều ở trong đó, gọi là Đạo phẩm pháp¹⁷. Nếu Vị ấy có tâm biến mãn, ý cõi mở, giống như đại hải, các con sông nhỏ kia đều đổ vào biển. Nếu tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy, các thiện pháp kia toàn bộ đều ở trong đó, gọi là Đạo phẩm pháp.

¹⁷. Đạo phẩm pháp=D~k= không phải 37 phẩm trợ đạo. Pāli: Dhamma-vijjābhāgiyā .

“Nếu có Sa-môn, Phạm chí nào không chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm nhỏ hẹp¹⁸, vị ấy nếu Ma Ba-tuần muốn lợi dụng thì có thể lợi dụng được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia trống không, không có niệm thân. Giống như một cái bình, bên trong trống không, không có nước, đặt ngay ngấn trên mặt đất, nếu có người đem nước đến đổ vào trong bình thì Tỳ-kheo nghĩ sao? Bình ấy như vậy có chứa nước được hay không?”

Tỳ-kheo đáp:

“Bạch Thế Tôn, có thể được. Vì sao? Vì bình trống không, không có nước, đặt ngay ngấn trên mặt đất cho nên chứa nước được”.

“Cũng vậy, nếu có Sa-môn, Phạm chí nào không chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm nhỏ hẹp, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng thì có thể lợi dụng được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia trống không, không có niệm thân.

“Nếu có Sa-môn, Phạm chí nào chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm vô lượng, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng, nhất định không thể được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia không trống không, có niệm thân. Giống như có một cái bình, bên trong chứa đầy nước, đặt ngay ngấn trên mặt đất, nếu có người đem nước đến đổ vào trong bình, thì Tỳ-kheo nghĩ sao? Bình ấy như vậy có chứa nước nữa không?”

Tỳ-kheo đáp:

“Bạch Thế Tôn, không thể được. Vì sao? Vì bình ấy nước đã đầy rồi, đặt ngay ngấn trên mặt đất, cho nên không chứa nước được nữa”.

“Cũng vậy, nếu có Sa-môn, Phạm chí nào chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm vô lượng, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng, nhất định không thể được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia không trống không, có niệm thân.

“Nếu có Sa-môn, Phạm chí nào không chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm nhỏ hẹp, vị ấy nếu Ma Ba-tuần muốn lợi dụng thì có thể lợi dụng được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia trống không, không có niệm thân. Giống như người lực sĩ khiêng hòn đá to, nặng, quăng vào trong vũng bùn thì Tỳ-kheo nghĩ sao? Hòn đá có bị lún vào bùn không?”

Tỳ-kheo đáp:

“Bạch Thế Tôn, hòn đá bị lún vào bùn. Vì sao? Vì bùn lầy mà đá nặng, cho nên chắc chắn phải lún vào”.

“Cũng vậy, nếu có Sa-môn, Phạm chí nào không chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm nhỏ hẹp, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng thì có thể lợi dụng được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia trống không, không có niệm thân.

“Nếu có Sa-môn, Phạm chí nào chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm vô lượng, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng, nhất định không thể được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia không trống không, có niệm thân. Giống như người lực sĩ cầm một trái cầu nhẹ bằng lông, ném vào một cánh cửa đóng kín, thì Tỳ-kheo nghĩ sao? Cánh cửa kia có nhận cầu chăng?”

Tỳ-kheo đáp:

“Bạch Thế Tôn, không thể nhận. Vì sao? Vì trái cầu thì nhẹ mà cánh cửa đứng thẳng, không thể nhận được”.

“Cũng vậy, nếu có Sa-môn, Phạm chí nào chánh lập an trụ niệm thân, tâm vô lượng, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng, nhất định không thể được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia không trống không, có niệm thân.

¹⁸. Du hành thiếu tâm -C-----Được hiểu là sống với tâm không biến mãn bởi thân hành niệm.

“Nếu có Sa-môn, Phạm chí nào không chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm nhỏ hẹp, vị ấy nếu Ma Ba-tuần muốn lợi dụng thì có thể lợi dụng được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia trống không, không có niệm thân. Giống như người tìm lửa, lấy củi khô làm mỗi, rồi dùng dùi khô mà dùi thì Tỳ-kheo nghĩ sao? Người kia làm như vậy có tìm thấy lửa không?”

Tỳ-kheo đáp:

“Bạch Thế Tôn, người kia tìm thấy lửa. Vì sao? Vì người kia lấy dùi khô mà dùi củi khô, cho nên chắc chắn tìm thấy lửa”.

“Cũng vậy, nếu có Sa-môn, Phạm chí nào không chánh lập an trụ niệm thân, tâm nhỏ hẹp, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng thì có thể lợi dụng được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia trống không, không có niệm thân.

“Nếu có Sa-môn, Phạm chí nào chánh lập an trụ niệm thân, sống với tâm vô lượng, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng, nhất định không thể được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia không trống không, có niệm thân. Giống như người tìm lửa, lấy củi ướt làm mỗi, rồi dùng dùi ướt mà dùi, thì Tỳ-kheo nghĩ sao? Người kia làm như vậy có tìm thấy lửa không?”

Tỳ-kheo đáp:

“Bạch Thế Tôn, người kia không tìm thấy lửa. Vì sao? Vì người kia lấy cái dùi ướt mà dùi gỗ ướt, cho nên không tìm thấy lửa”.

“Cũng vậy, nếu có Sa-môn, Phạm chí nào chánh lập an trụ niệm thân, tâm vô lượng, vị ấy nếu ma Ba-tuần muốn lợi dụng, nhất định không thể được. Vì sao? Vì Sa-môn, Phạm chí kia không trống không, có niệm thân.

“Tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy, nên biết có mười tám công đức¹⁹. Những gì là mười tám công đức?

“Tỳ-kheo có thể nhẫn nại những sự đói, khát, nóng, lạnh, muỗi mòng, ruồi nhặng, gió nằng bức bách, hay gây đánh, tiếng dữ cũng có thể nhẫn nại. Thân bị bệnh tật hết sức đau đớn, gần như tuyệt vọng, những điều không xứng ý đều có thể kham nhẫn. Đây là đức tánh thứ nhất khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo kham nhẫn điều không vui thích hoan lạc. Nếu sanh điều không hoan lạc thì tâm nhất định không dính trước. Đây là đức tánh thứ hai khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo kham nhẫn sự sợ hãi. Nếu sợ hãi phát sanh thì tâm nhất định không dính trước. Đây là đức tánh thứ ba khi tu tập niệm thân như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo sanh ba ác niệm: dục niệm, nhuế niệm, hại niệm. Nếu ba ác niệm phát sanh, tâm nhất định không dính trước. Đây là đức tánh thứ tư, thứ năm, thứ sáu và thứ bảy²⁰ khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa Tỳ-kheo ly dục, ly pháp ác bất thiện, cho đến chứng đắc đệ Tứ thiền, thành tựu an trụ. Đây là đức tánh thứ tám khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo đã diệt tận ba kết sử, chứng quả Tu-đà-hoàn, không còn đọa vào ác pháp, nhất định đến chánh giác, chỉ còn thọ sanh tối đa bảy đời nữa. Sau bảy lần qua lại thiên thượng, nhân gian sẽ chứng đắc khổ biên. Đây là đức tánh thứ chín khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo đã diệt tận ba kết sử, dâm, nộ, si đã mỏng, chỉ còn qua lại một

¹⁹. Bản Pāli nói có mười: dasānisamsā, mười điều lợi ích.

²⁰. Bản Cao-li ghi các số năm, sáu, bảy. Bản Minh, sau thứ tư, không ghi các số này.

lần thiên thượng nhân gian. Sau một lần qua lại sẽ chứng đắc khổ biên. Đây là đức tánh thứ mười khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo đã diệt tận năm hạ phần kết sử, sanh vào nơi kia rồi nhập Niết-bàn, được pháp bất thối, không trở lại đời này. Đây là đức tánh thứ mười một khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo nếu có tịch tĩnh giải thoát²¹, ly sắc, chứng đắc vô sắc, định như vậy²², tự thân tác chứng, thành tựu an trụ, rồi bằng trí tuệ và quán sát để vĩnh viễn đoạn trừ các lậu. Đây là đức tánh thứ mười hai, mười ba, mười bốn, mười lăm, mười sáu, mười bảy²³ khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Lại nữa, Tỳ-kheo chứng đắc Như ý túc, Thiên nhĩ, Tha tâm trí, Túc mạng trí, Sanh tử trí, các lậu đã tận diệt, chứng đắc vô lậu, tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Ngay trong đời này mà tự tri, tự giác, tự tác chứng, thành tựu an trụ; biết một cách như thật rằng ‘Sự sanh đã dứt, phạm hạnh đã thành, điều cần làm đã làm xong, không còn tái sanh nữa’. Đây là đức tánh thứ mười tám khi tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy.

“Tu tập niệm thân như vậy, quảng bá như vậy, nên biết, có mười tám công đức này²⁴.”

Phật thuyết như vậy. Các Tỳ-kheo sau khi nghe Phật thuyết, hoan hỷ phụng hành.



²¹. Nguyên Hán: túc giải thoát ———F(Pāli: santa-vimokkha); chỉ định từ sắc giới vượt qua sắc để nhập vô sắc, an trụ nơi tịch tĩnh giải thoát. Xem các kinh 26, 51. Bản Pāli không đề cập.

²². Như kỳ tượng định.

²³. Các số này kể theo bản Cao-li. Bản Minh chỉ nêu số mười hai.

²⁴ Thực sự chỉ có 10, bằng con số trong bản Pāli, chỉ khác chi tiết.