

119. KINH THÂN HÀNH NIỆM

(*Kāyagatāsati Sutta*)¹

153. Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Rồi một số đông Tỷ-kheo, sau khi đi khất thực và thọ trai về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:

– Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm² khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, bậc Kiến Giả, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác tuyên bố.

Và câu chuyện này giữa các Tỷ-kheo ấy đã bị gián đoạn. Thế Tôn vào buổi chiều, từ thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến hội trường, sau khi đến, ngồi lên chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

– Ở đây, này các Tỷ-kheo, các ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì? Câu chuyện gì của các ông bị gián đoạn?

– Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi đi khất thực và thọ trai về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện này được khởi lên: “Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, bậc Kiến Giả, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác tuyên bố.” Bạch Thế Tôn, câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong, thời Thế Tôn đến.

154. – Và này các Tỷ-kheo, Thân hành niệm được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo³ đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: “Tôi thở vô dài.” Hay thở ra dài, vị ấy biết: “Tôi thở ra dài.” Hay thở vô ngắn, vị

¹ Như kinh 118, kinh 119 này là một phần của *M. 10, Satipaṭṭhāna Sutta (Kinh Niệm xứ)*. Xem *M. I. 55; D. II. 290; A. I. 43; Vbh. 226*. Kinh tương đương trong bộ *Trung A-hàm kinh* là *Niệm thân kinh 念身經 (T.01.0026.81.0554c10)*. Tham chiếu: *Niệm xứ kinh 念處經 (T.01.0026.98.0582b07); Tăng. 增 (T.02.0125.12.1.0568a01)*.

² Đây gồm cả *samatha* (chỉ) và *vipassanā* (quán). Xem *MA. IV. 144*.

³ *M. I. 56-58*.

ấy biết: “Tôi thờ vô ngấn.” Hay thờ ra ngấn, vị ấy biết: “Tôi thờ ra ngấn.” “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy⁴ thuộc về thế tục⁵ được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi,⁶ biết rằng: “Tôi đi.” Hay đứng, biết rằng: “Tôi đứng.” Hay ngồi, biết rằng: “Tôi ngồi.” Hay nằm, biết rằng: “Tôi nằm.” Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Tăng-già-lê (*Saṅghāṭī*), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đờm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay ròi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay ròi.” Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh

⁴ *Sarasāṅkappā*. Xem M. I. 453 và III. 132; S. IV. 76, 190.

⁵ *Gehasitā*. Thuộc về cư sĩ tại gia, thế tục, thuộc 5 loại dục lạc.

⁶ Xem M. I. 56.

cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.” Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.” Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.” Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài dã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.” Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.” Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong

ngheo địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thôi trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.” Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

155. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục,⁷ ly ác pháp, chứng và trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm với tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy⁸ với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, nhào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước bên trong tự dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

⁷ M. I. 276-78.

⁸ *Paripphosakam paripphosakam*. Xem M. I. 276; II. 15; III. 140; D. I. 74.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba. Tỷ-kheo thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Này các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tâm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Như vậy, Tỷ-kheo an trú không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh, trong sáng ấy thấm nhuần.

Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh, trong sáng ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.⁹

156. Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn Thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (*antogadhā*) đều thuộc về minh phần (*vijjābhāgiyā*).¹⁰ Ví như, này các Tỷ-kheo, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm,¹¹ thì các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về

⁹ Các đoạn kinh tương đương ở *M.* I. 276-78 kết thúc ở đây.

¹⁰ Về đoạn này, đối chiếu với *A.* I. 43. Các thiện pháp thuộc minh phần (*dhammā vijjābhāgiyā*), theo *A.* III. 334, liệt kê có 6: Vô thường tướng, khổ tướng trong vô thường, vô ngã tướng trong khổ, đoạn trừ tướng, viễn ly tướng, diệt tướng. *MA.* IV. 145 viết là quán trí, thân thông do thắng trí, 6 thắng trí đều câu hữu với trí.

¹¹ Với Thiên nhân. Xem *MA.* IV. 145.

biển lớn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn Thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm đều thuộc về mình phần. Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập Thân hành niệm, không làm cho sung mãn, thời Ma [vương] có cơ hội với vị ấy, Ma [vương] có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một hòn đá nặng vào một đồng đất sét ướt nhuyễn, này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội [lún sâu] vào đồng đất sét ướt nhuyễn ấy?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập Thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma [vương] có cơ hội với vị ấy, Ma [vương] có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây khô không có nhựa,¹² có người đến cầm phần phía trên của đồ quay lửa và nói: “Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên.” Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đồ quay lửa, quay với cành cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập Thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma [vương] có cơ hội với người ấy, Ma [vương] có cơ duyên với người ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá, có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ nước [vào bình] không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào không tu tập Thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma [vương] có cơ hội với vị ấy, Ma [vương] có cơ duyên với vị ấy.

157. Này các Tỷ-kheo, vị nào có tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma [vương] không có cơ hội với vị ấy, Ma [vương] không có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa¹³ làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma [vương] không có cơ hội đối với vị ấy, Ma [vương] không có cơ duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây ướt có nhựa,¹⁴ rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: “Tôi sẽ làm cho lửa sinh

¹² M. I. 242.

¹³ *Aggaḷaphalake*. Tầm cửa và ổ khóa. MA. IV. 145 viết *kavāta* là tầm cửa.

¹⁴ M. I. 240.

ra, tôi sẽ làm cho hơi nóng hiện lên.” Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ướm và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma [vương] không có cơ hội đối với vị ấy, Ma [vương] không có cơ duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước¹⁵ đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào [bình ấy] không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma [vương] không có cơ hội đối với người ấy, Ma [vương] không có cơ duyên đối với người ấy.

158. Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo [của pháp ấy] dầu thuộc giới xứ nào (*sati satiāyatane*).¹⁶ Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến lác qua lác lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo [của pháp ấy] dầu thuộc giới xứ nào. Ví như có một hồ nước¹⁷ trên một miếng đất bằng, bốn phía có đê đắp làm cho vững chắc và tràn đầy nước đến nỗi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê, nước có thể tràn ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo [của pháp ấy] dầu với giới xứ nào. Ví như, này các Tỷ-kheo,¹⁸ trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thục, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa

¹⁵ A. III. 27.

¹⁶ *Tatra tatreva sakkhībhavyatam pāpuṇāti sati satiāyatane*. Xem M. I. 490; A. I. 255-58 và III. 17-9, 27; *Asl.* 141. Trong *MA*. IV. 146, giải thích *āyatane* là *kāraṇa*, và được giảng rộng là *abhiñña*. Do vậy, ở đây các tầng thiên cao, đạt đến tầng này, hoặc tầng khác (*āyatane*) nên được hiểu như vậy.

¹⁷ A. III. 28.

¹⁸ M. I. 124; S. IV. 176; A. III. 28.

đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo [của pháp ấy], dầu với giới xứ nào.

159. Này các Tỷ-kheo, Thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành,¹⁹ thời mười công đức này có thể được mong đợi. Thế nào là mười?

Bất lạc²⁰ được nhiếp phục, bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên. Khiếp đảm sợ hãi²¹ được nhiếp phục, khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận; vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn thiên, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú.

Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ, trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết-già ngang qua hư không như con chim; với bàn tay chạm rờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; thân có thần thông có thể bay cho đến Phạm thiên giới. Với Thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, vị ấy có thể nghe hai loại tiếng, chư thiên và loài người, ở xa hay ở gần. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người: Tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm không chuyên chú, biết tâm không chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm không tán loạn, biết tâm không tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiên định, biết tâm thiên định; tâm không thiên định, biết tâm không thiên định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. Với Thiên nhãn

¹⁹ D. II. 103; S. IV. 200; A. IV. 290; Ud. 62.

²⁰ M. I. 33; A. V. 132.

²¹ Như chú thích trên.

thuần tịnh siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang; người đẹp đẽ, kẻ thô xấu; người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát, không có lậu hoặc.

Này các Tỷ-kheo, Thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.



