

<p>119. Kinh Thân Hành Niệm</p>	<p>119. Mindfulness of the Body (Kāyagatāsati Sutta)</p>
<p>Khái quát Nội dung Kinh (Tác giả: TT. Thích Nhật Từ)</p>	<p>A Summary of the Sutta (Author: Bhikkhu Bodhi)</p>
<p>119. Kinh Thân hành niệm (P. <i>Kāyagatāsatisuttam</i>, H. 身行念經) tương đương <i>Niệm thân kinh</i>.¹¹⁶ Đức Phật dạy kỹ năng chánh niệm về thân (thân hành niệm), gồm làm chủ hơi thở ra vào; tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, nói, im lặng, động, tịnh, thức, ngủ; quán thân thể gồm 32 yếu tố bất tịnh; quán thi thể bị trượng sinh và chỉ còn xương, tro, bụi; nhờ đó, không còn chấp dính vào thân, ngã, ngã sở hữu và những thứ liên hệ đến thân. Như vậy, tu và chứng 4 thiền định để chấm dứt khổ đau.</p>	<p>119. Kāyagatāsati Sutta: Mindfulness of the Body. The Buddha explains how mindfulness of the body should be developed and cultivated and the benefits to which it leads.</p>
<p>Việt Dịch từ Pāli: HT. Thích Minh Châu</p>	<p>English Translation from Pāli: Bhikkhu Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi</p>
<p>Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú ở Sāvattihī (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc).</p> <p>Rồi một số đông Tỷ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khát thực trở về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:</p> <p>- Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm, 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, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố.</p>	<p>1. THUS HAVE I HEARD. On one occasion the Blessed One was living at Sāvattihī in Jeta’s Grove, Anāthapiṇḍika’s Park.</p> <p>2. Now a number of bhikkhus were sitting in the assembly hall, where they had met together on returning from their almsround, after their meal, when this discussion arose among them:</p> <p>“It is wonderful, friends, it is marvellous, how it has been said by the Blessed One who knows and sees, accomplished and fully enlightened, that mindfulness of the body, when developed and cultivated, is of great fruit and great benefit.”</p>

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 ăn xong, sau khi đi khát thực trở về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện sau 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, 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.

- 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?

(Quán niệm hơi thở)

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và 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".

However, their discussion was interrupted; for the Blessed One rose from meditation when it was evening, went to the assembly hall, and sat down on a seat made ready. Then he addressed the bhikkhus thus:

"Bhikkhus, for what discussion are you sitting together here now? And what was your discussion that was interrupted?" [89]

"Here, venerable sir, we were sitting in the assembly hall, where we had met together on returning from our almsround, after our meal, when this discussion arose among us:

'It is wonderful, friends, it is marvellous, how it has been said by the Blessed One who knows and sees, accomplished and fully enlightened, that mindfulness of the body, when developed and cultivated, is of great fruit and great benefit.'

This was our discussion, venerable sir, that was interrupted when the Blessed One arrived."

3. "And how, bhikkhus, is mindfulness of the body developed and cultivated so that it is of great fruit and great benefit?

(MINDFULNESS OF BREATHING)

4. "Here a bhikkhu,¹¹²⁹ gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him,

ever mindful he breathes in, mindful he breathes out.

Breathing in long, he understands: 'I breathe in long'; or

Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".

"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra".

An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

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 tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

(Bốn oai nghi)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, 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 tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành

breathing out long, he understands: 'I breathe out long.'

Breathing in short, he understands: 'I breathe in short'; or breathing out short, he understands: 'I breathe out short.'

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body.'

He trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the bodily formation'; he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation.'

As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned; with their abandoning his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

That is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

(THE FOUR POSTURES)

5. "Again, bhikkhus, when walking, a bhikkhu understands: 'I am walking'; when standing, he understands: 'I am standing'; when sitting, he understands: 'I am sitting'; when lying down, he understands: 'I am lying down';

or he understands accordingly however his body is disposed.

As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body. [90]

niệm.

(Đầy đủ chánh 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 (*sanghati*), 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 tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

(Quán thân bất tịnh)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh 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, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách,

(FULL AWARENESS)

6. "Again, bhikkhus, a bhikkhu is one who acts in full awareness when going forward and returning;

who acts in full awareness when looking ahead and looking away;

who acts in full awareness when flexing and extending his limbs;

who acts in full awareness when wearing his robes and carrying his outer robe and bowl;

who acts in full awareness when eating, drinking, consuming food, and tasting;

who acts in full awareness when defecating or urinating;

who acts in full awareness when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking, and keeping silent.

As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

(FOULNESS — THE BODILY PARTS)

7. "Again, bhikkhus, a bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus:

'In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart,

phổi, ruột, màng ruột,

phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, 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 rồi.

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 rồi".

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh 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,

phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu".

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 tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

(Quán tứ đại)

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

liver, diaphragm, spleen, lungs, intestines, mesentery, contents of the stomach,

feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.'

Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as hill rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice,

and a man with good eyes were to open it and review it thus: 'This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice';

so too, a bhikkhu reviews this same body as full of many kinds of impurity thus:

'In this body there are head-hairs... and urine.'

As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body. [91]

(ELEMENTS)

8. "Again, bhikkhus, a bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of

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 tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

(Quán tử thi)

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 tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.'

Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and were seated at the crossroads with it cut up into pieces;

so too, a bhikkhu reviews this same body however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.'

As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions connected with the household life are abandoned...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

(THE NINE CHARNEL GROUND CONTEMPLATIONS)

9. "Again, bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter,

a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

As he abides thus diligent...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

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 giả 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 tọa, 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;

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".

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, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại;

10. "Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms,

a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

As he abides thus diligent...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body. [92]

11–14. "Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews...

a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews...

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".

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, 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 tọa, 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, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc;

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".

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn một đống xương lâu hơn

a skeleton without flesh and blood, held together with sinews... disconnected bones scattered in all directions —

here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull —

a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

As he abides thus diligent...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

15–17. "Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the colour

một năm;

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".

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn là xương thối 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 thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

(Các bậc Thiền)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm và tứ.

Tỷ-kheo thấm nhuần, tầm 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.

of shells... bones heaped up... bones more than a year old, rotted and crumbled to dust,

a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

As he abides thus diligent...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

(THE JHĀNAS)

18. "Again, bhikkhus, quite secluded from sensual pleasures, secluded from unwholesome states, a bhikkhu enters upon and abides in the first jhāna, which is accompanied by applied and sustained thought, with rapture and pleasure born of seclusion.

He makes the rapture and pleasure born of seclusion drench, steep, fill, and pervade this body, so that there is no part of his whole body unpervaded by the rapture and pleasure born of seclusion.

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 ấy 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 thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, 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 ấy diệt tầm và tứ, chứng và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

Tỷ-kheo ấy 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 tự trong 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

Just as a skilled bath man or a bath man's apprentice¹¹³⁰ heaps bath powder in a metal basin and, sprinkling it gradually with water, kneads it till the moisture wets his ball of bath powder, soaks it and pervades it inside and out, yet the ball itself does not ooze;

so too, a bhikkhu makes the rapture and pleasure born of seclusion [93] drench, steep, fill, and pervade this body, so that there is no part of his whole body unpervaded by the rapture and pleasure born of seclusion.

As he abides thus diligent... That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

19. "Again, bhikkhus, with the stilling of applied and sustained thought, a bhikkhu enters upon and abides in the second jhāna, which has self-confidence and singleness of mind without applied and sustained thought, with rapture and pleasure born of concentration.

He makes the rapture and pleasure born of concentration drench, steep, fill, and pervade this body, so that there is no part of his whole body unpervaded by the rapture and pleasure born of concentration.

Just as though there were a lake whose waters welled up from below and it had no inflow from east, west, north, or south, and would not be replenished from time to time by showers of rain,

then the cool fount of water welling up in the lake would make the cool water drench, steep, fill, and pervade the

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 tọa, 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 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, tắm 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.

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, tắm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng

lake, so that there would be no part of the whole lake unpervaded by cool water;

so too, a bhikkhu makes the rapture and pleasure born of concentration drench, steep, fill, and pervade this body, so that there is no part of his whole body unpervaded by the rapture and pleasure born of concentration.

As he abides thus diligent...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

20. "Again, bhikkhus, with the fading away as well of rapture, a bhikkhu abides in equanimity, and mindful and fully aware, still feeling pleasure with the body, he enters upon and abides in the third jhāna, on account of which noble ones announce: 'He has a pleasant abiding who has equanimity and is mindful.'

He makes the pleasure divested of rapture drench, steep, fill, and pervade this body, so that there is no part of his whole body unpervaded by the pleasure divested of rapture.

Just as in a pond of blue or white or red lotuses, some lotuses that are born and grow in the water thrive immersed in the water without rising out of it, [94]

and cool water drenches, steeps, fills, and pervades them to their tips and their roots, so that there is no part of all those lotuses unpervaded by cool water;

hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm 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 tọa, 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 an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Tỷ-kheo ấy 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.

so too, a bhikkhu makes the pleasure divested of rapture drench, steep, fill, and pervade this body, so that there is no part of his whole body unpervaded by the pleasure divested of rapture.

As he abides thus diligent...

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

21. "Again, bhikkhus, with the abandoning of pleasure and pain, and with the previous disappearance of joy and grief, a bhikkhu enters upon and abides in the fourth jhāna, which has neither-pain-nor-pleasure and purity of mindfulness due to equanimity.

He sits pervading this body with a pure bright mind, so that there is no part of his whole body unpervaded by the pure bright mind.

Just as though a man were sitting covered from head down with a white cloth, so that there would be no part of his whole body not covered by the white cloth;

so too, a bhikkhu sits pervading this body with a pure bright mind, so that there is no part of his whole body unpervaded by the pure bright mind.

As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are

Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

(Sự phát triển qua thân hành niệm)

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 (*antogadha*) đều thuộc về minh phần (*vijjabhagiya*).

Ví như, này các Tỷ-kheo, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm, thì các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về 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 minh phần.

Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, thì 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?

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

abandoned; with their abandoning his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

That too is how a bhikkhu develops mindfulness of the body.

(PROGRESS THROUGH MINDFULNESS OF THE BODY)

22. “Bhikkhus, anyone who has developed and cultivated mindfulness of the body has included within himself whatever wholesome states there are that partake of true knowledge.¹¹³¹

Just as anyone who has extended his mind over the great ocean has included within it whatever streams there are that flow into the ocean;

so too, anyone who has developed and cultivated mindfulness of the body has included within himself whatever wholesome states there are that partake of true knowledge.

23. “Bhikkhus, when anyone has not developed and cultivated mindfulness of the body, Māra finds an opportunity and a support in him.

Suppose a man were to throw a heavy stone ball upon a mound of wet clay.

What do you think, bhikkhus? Would that heavy ball find entry into that mound of wet clay?”

— “Yes, venerable sir.”

- 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, 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?

- Thừa 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?

- Thừa 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.

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 duyên với vị ấy.

— [95] "So too, bhikkhus, when anyone has not developed and cultivated mindfulness of the body, Māra finds an opportunity and a support in him.

24. "Suppose there were a dry sapless piece of wood, and a man came with an upper fire-stick, thinking: 'I shall light a fire, I shall produce heat.'

What do you think, bhikkhus? Could the man light a fire and produce heat by rubbing the dry sapless piece of wood with an upper fire-stick?"

— "Yes, venerable sir."

— "So too, bhikkhus, when anyone has not developed and cultivated mindfulness of the body, Māra finds an opportunity and a support in him.

25. "Suppose there were a hollow empty water jug set out on a stand, and a man came with a supply of water.

What do you think, bhikkhus? Could the man pour the water into the jug?"

— "Yes, venerable sir."

— "So too, bhikkhus, when anyone has not developed and cultivated mindfulness of the body, Māra finds an opportunity and a support in him.

26. "Bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body, Māra cannot find an opportunity or a support in him.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa 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 ươt có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho lửa sinh 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 ươt 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 nước 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

Suppose a man were to throw a light ball of string at a door-panel made entirely of heartwood.

What do you think, bhikkhus? Would that light ball of string find entry through that door-panel made entirely of heartwood?"

— "No, venerable sir."

— "So too, bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body, Māra cannot find an opportunity or a support in him.

27. "Suppose there were a wet sappy piece of wood, and a man came with an upper fire-stick, thinking: 'I shall light a fire, I shall produce heat.' [96]

What do you think, bhikkhus? Could the man light a fire and produce heat by taking the upper fire-stick and rubbing it against the wet sappy piece of wood?"

— "No, venerable sir."

— "So too, bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body, Māra cannot find an opportunity or a support in him.

28. "Suppose, set out on a stand, there were a water jug full of water right up to the brim so that crows could drink from it, and a man came with a supply of water.

What do you think, bhikkhus? Could the man pour the water into the jug?"

— "No, venerable sir."

— "So too, bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body, Māra cannot find an

đối với người ấy, Ma vương không có cơ duyên đối với người ấy.

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 sati ayatane*).

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 và lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

- Thừa 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 nước 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?

- Thừa 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.

opportunity or a support in him.

29. “Bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body, then when he inclines his mind towards realising any state that may be realised by direct knowledge, he attains the ability to witness any aspect therein, there being a suitable basis.

Suppose, set out on a stand, there were a water jug full of water right up to the brim so that crows could drink from it.

Whenever a strong man tips it, would water come out?”

— “Yes, venerable sir.”

— “So too, bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body, then when he inclines his mind towards realising any state that may be realised by direct knowledge, he attains the ability to witness any aspect therein, there being a suitable basis.

30. “Suppose there were a square pond on level ground, surrounded by an embankment, full of water right up to the brim so that crows could drink from it.

Whenever a strong man loosens the embankment, would water come out?”

— [97] “Yes, venerable sir.”

— “So too, bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body... he attains the ability to witness any aspect therein, there being a suitable basis.

Ví như, này các Tỷ-kheo, 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 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 thuộc giới xứ nào.

(Công đức của thân hành niệm)

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, thời mười công đức này có thể được mong đợi. Thế nào là mười?

(1) Lạc bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên;

(2) Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên.

31. “Suppose there were a chariot on even ground at the crossroads, harnessed to thoroughbreds, waiting with goad lying ready,

so that a skilled trainer, a charioteer of horses to be tamed, might mount it, and taking the reins in his left hand and the goad in his right hand, might drive out and back by any road whenever he likes.

So too, bhikkhus, when anyone has developed and cultivated mindfulness of the body... he attains the ability to witness any aspect therein, there being a suitable basis.

(BENEFITS OF MINDFULNESS OF THE BODY)

32. “Bhikkhus, when mindfulness of the body has been repeatedly practised, developed, cultivated, used as a vehicle, used as a basis, established, consolidated, and well undertaken, these ten benefits may be expected. What ten?

33. (i) “One becomes a conqueror of discontent and delight, and discontent does not conquer oneself; one abides overcoming discontent whenever it arises.

34. (ii) “One becomes a conqueror of fear and dread, and fear and dread do not conquer oneself; one abides overcoming fear and dread whenever they arise.

(3) 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.

(4) Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn Thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú.

(5) Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện 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 đi trên hư không như con chim;

với bàn tay, chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể, thân có thần thông bay cho đến Phạm thiên;

(6) Với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài Người, ở xa hay ở gần.

(7) 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;

35. (iii) “One bears cold and heat, hunger and thirst, and contact with gadflies, mosquitoes, wind, the sun, and creeping things;

one endures ill-spoken, unwelcome words and arisen bodily feelings that are painful, racking, sharp, piercing, disagreeable, distressing, and menacing to life.

36. (iv) “One obtains at will, without trouble or difficulty, the four jhānas that constitute the higher mind and [98] provide a pleasant abiding here and now.

37. (v) “One wields the various kinds of supernormal power...

(as Sutta 108, §18)... one wields bodily mastery even as far as the Brahma-world.

38. (vi) “With the divine ear element, which is purified and surpasses the human, one hears both kinds of sounds, the divine and the human, those that are far as well as near.

39. (vii) “One understands the minds of other beings, of other persons, having encompassed them with one’s own mind.

One understands a mind affected by lust as affected by lust...

(as Sutta 108, §20)... an unliberated mind as unliberated.

tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú;
tâm tán loạn, biết tâm 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 Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định;
tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát.

(8) Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời,

vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết.

(9) Với thiên nhãn 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.

(10) 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

40. (viii) “One recollects one’s manifold past lives, that is, [99] one birth, two births...

(as *Sutta 51, §24*)... Thus with their aspects and particulars one recollects one’s manifold past lives.

41. (ix) “With the divine eye, which is purified and surpasses the human, one sees beings passing away and reappearing, inferior and superior, fair and ugly, fortunate and unfortunate, and one understands how beings pass on according to their actions.

42. (x) “By realising for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints.

43. “Bhikkhus, when mindfulness of the body has been repeatedly practised, developed, cultivated, used as a vehicle, used as a basis, established, consolidated, and well

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.

undertaken, these ten benefits may be expected.”

That is what the Blessed One said. The bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One’s words.

Notes

The bracketed numbers [] embedded in the text refer to the page number of the Pali Text Society’s edition of the *Majjhima Nikāya* (except for MN 92 and MN 98, wherein the numbers refer to the PTS edition of the Sutta Nipāta).

1129. §§4–17 of this sutta is identical with MN 10.4–30, except that here the refrain on insight has been replaced by the refrain that begins “As he abides thus diligent.” This change indicates a shift in emphasis from insight in MN 10 to concentration in the present sutta. This shift reappears in the passage on the jhānas at §§18–21 and the passage on the direct knowledges at §§37–41, both of which distinguish this sutta from MN 10.

1130. The similes for the jhānas are also found at MN 39.15–18 and MN 77.25–28.

1131. *Vijjābhāgiyā dhammā*. MA explains these states as the eight types of knowledge expounded at MN 77.29–36.