

# Lớp Phật Pháp Buddhaddhamma

## Giáo Trình Trung Bộ Kinh – Majjhima Nikāya

Bài học ngày 6.3.2021

---

## 119. Kinh Thân Hành Niệm (Kāyagatāsati Sutta) Lấy Thân Quán Thân

*Chữ thân hành dùng để dịch Phạn ngữ kāyagatāsati ở đây có nghĩa là quán niệm về thân hay thân quán niệm xứ. Mang ý nghĩa rất khác với thuật ngữ thân hành - kāyasaṅkhāra - chỉ cho hơi thở. Tựa đề tiếng Việt của bài kinh này nên dịch là Kinh Niệm Thân để không bị hiểu sai khi dùng chữ “thân hành”. Đây là một bài pháp của Đức Phật giảng về cách niệm thân theo cả hai phương cách để chứng đạt cả tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Phần liên quan tới thân quán niệm xứ giống như trong Kinh Niệm Xứ đoạn nói về quán thân trên thân. Đặc biệt nói về thân quán niệm xứ theo phương diện tịnh chỉ (samatha).*

**575. Từ thân giả hợp này nhiều công đức tạo thành**

*Xác thân bất tịnh, nhiều bệnh chướng không phải luôn đáng nhàm chán. Nếu biết sử dụng làm đối tượng quán chiếu thì là phương tiện mang lại lợi lạc to lớn:*



**Kinh Văn**

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn trú ở Sāvattthī (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tịnh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Rồi một số đông Tỷ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở 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 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.

Và câu chuyện này giữa các Tỷ-kheo ấy đã bị gián đoạn.

Thế Tôn vào buổi chiều, từ Thiện 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 tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?

### **576. Niệm thân trong tứ niệm xứ**

*Niệm thân, đặc biệt là pháp niệm hơi thở, là cơ sở căn bản cho bốn niệm xứ:*



### **Kinh Văn**

#### **(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 ngôi 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 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 niệm.

### **(Tiểu oai nghi)**

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 (saṅghati), 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.

### **(Những cơ phận của thân)**

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, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, 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 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, phân, mật, đờm, 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 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, ngòi 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. 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... 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... 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... chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm... 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... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

### **577. Niệm thân để thành tựu các thiền chứng**

*Các thiền chứng, cảnh giới của tâm giải thoát, cũng có thể chứng đạt qua các pháp niệm thân như niệm hơn thở, niệm các cơ phận của thân...:*



### **Kinh Văn**

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.

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, 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.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật.. 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 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... 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 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... 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 an trú không phóng dật... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

### **578. Từ niệm thân đến thành tựu chánh trí giải thoát**

*Từ tâm thân giả hợp, hành giả thành tựu viên mãn giải thoát:*



### **Kinh Văn**

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 (vijjābhagiya). 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.

-- 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. 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?

-- Thừa 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 ướm 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 ướm và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?

-- Thừa 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?

-- Thừa 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 hộ 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?

-- 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 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?

-- 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, này các Tỷ-kheo, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thực, 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 đạt được sự tinh xảo (của pháp ấy), dầu thuộc giới xứ nào.

## 579. Mười lợi lạc lớn của niệm thân

*Không chỉ có chứng đạt tâm giải thoát và tuệ giải thoát mới là lợi ích của niệm thân mà ngay trong cuộc sống hằng ngày niệm thân vẫn có nhiều lợi lạc đáng kể:*



### **Kinh Văn**

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 bắt lạc được nhiếp phục, và bắt lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bắt 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. (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 Thiên, 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 trời 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; 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 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. (8) 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. (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 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.

*Dịch giả: Hoà Thượng Thích Minh Châu  
Phân đoạn & chú thích: Tỳ Kheo Giác Đăng*

-ooOoo-

**Kinh số 119 [tóm tắt]**  
**Kinh Thân Hành Niệm**  
**(Kāyagatāsati Sutta)**  
**(M.iii, 88)**

Đức Thế Tôn giảng rộng về pháp môn tu tập Thân hành niệm và nói đến mười lợi ích của pháp môn ấy, nêu được tu tập đến viên mãn.

**I.** Trước hết vị Tỷ-kheo đi đến gốc cây hay chỗ trống, ngồi kiết già, an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm vị ấy thờ vô, chánh niệm vị ấy thờ ra. Thờ vô dài, vị ấy biết... (như kinh 118, đoạn quán thân). Nhờ vậy nội tâm an trú, chuyên nhất, thể tục pháp đoạn trừ.

**II.** Vị ấy khi đi, biết mình đi, đứng, ngồi, nằm, đều tỉnh giác. Ngó tới, ngó lui, co tay, duỗi tay, thức, ngủ, nói, im, nhai, nếm, mang bát, đắp y, vị ấy đều tỉnh giác, biết rõ mọi việc mình đang làm. Nhờ tinh cần như vậy, các niệm và tư duy thuộc thể tục được đoạn trừ, tâm được an trú, chuyên nhất, định tĩnh.

**III.** Vị ấy quán ba mươi hai món bất tịnh trong thân thể từ tóc, lông, móng, răng, da... nước tiểu. Nhờ tinh cần quán sát như vậy, các niệm thể tục được đoạn trừ, tâm vị ấy chuyên nhất, định tĩnh.

**IV.** Vị ấy quán thân này với bốn đại hợp thành là địa, thủy, hỏa, phong.

**V.** Vị ấy quán các giai đoạn của một thi thể quăng bỏ ở nghĩa địa.

1/ Quán thân bầm xanh, phình ra, nát.

2/ Quán thân bị thú rừng, chim ăn.

3/ Quán thân chỉ còn bộ xương dính thịt và máu.

4/ Quán thân chỉ còn xương trắng rã rời.

Nhờ tinh cần quán sát như vậy, vị ấy đoạn trừ được các pháp thể tục, tâm được định tĩnh.

**VI.** Vị ấy ly dục, ly bất thiện pháp, chứng trú Sơ thiên, một hỷ lạc do ly dục sanh, toàn thân thấm nhuần hỷ lạc. Vị ấy diệt tâm và tứ, chứng trú Nhị thiên, một hỷ lạc

do định sanh thắm nhuần toàn thân vị ấy. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà bậc Thánh gọi là “xả niệm lạc trú”, chứng và trú Thiền thứ ba, toàn thân thắm nhuần lạc thọ ấy. Vị ấy xả lạc xả khổ, diệt hỷ và ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Tứ thiền, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Toàn thân vị ấy thắm nhuần sự thuần tịnh trong sáng của xả niệm.

Đó là do tu tập thân hành niệm được sung mãn. Đối với vị nào tu tập như vậy, đi đến chỗ sung mãn, thì Ma vương không có cơ hội làm hại được. Các thiện pháp thắm nhuần nội tâm vị ấy đều thuộc về minh phân (vijjābhāgiyā). Vị ấy muốn tu tập, hướng tâm đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, đều dễ dàng thành tựu pháp ấy.

**VIII.** Cuối cùng, Thế Tôn nhắc đến mười lợi ích của thân hành niệm, khi tu tập đến chỗ viên mãn:

- 1/ Nhiếp phục được lạc bất lạc.
- 2/ Nhiếp phục được sợ hãi.
- 3/ Kham nhẫn được các cảm thọ về thân, những cảm giác khó chịu nhất.
- 4/ Chứng được Tứ thiền.
- 5-10/ Chứng được Lục thông, thành A-la-hán.

*Biên soạn: Hoà Thượng Thích Minh Châu*

**-ooOoo-**

**Kinh số 119 [dàn ý]**  
**Kinh Thân Hành Niệm**  
**(Kāyagatāsati Sutta)**  
**(M.iii, 88)**

**A. Duyên khởi:**

Các Tỷ-kheo tụ họp tại hội trường tán thán pháp môn Thân hành niệm. Thế Tôn bèn giảng kinh này để giải thích pháp môn thân hành niệm.

**B. Chánh kinh:**

**I. Thế Tôn giải thích 13 pháp môn tu tập thân hành niệm:**

1. Niệm hơi thở vô hơi thở ra trên thân.
2. Niệm uy nghi đứng ngồi của thân.
3. Niệm các cử chỉ của thân.
4. Quán nội thân đầy những vật bất tịnh.
5. Quán vị trí các giới trên thân.
6. Quán thi thể bị quăng 3 ngày trong nghĩa địa, trương phồng, xanh đen và thối nát.
7. Quán thi thể bị các loài chim thú vật côn trùng ăn.
8. Quán thi thể chỉ còn bộ xương liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... chỉ còn xương không dính lại với nhau rải rác chỗ này chỗ kia.
9. Quán thi thể chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn đồng xương... chỉ còn bột xương.
10. Tỷ-kheo chứng sơ thiên, thân thấm nhuần hỷ lạc do ly dục sanh.
11. Tỷ-kheo chứng thiên thứ hai, thân thấm nhuần hỷ lạc do định sanh.

12. Tỷ-kheo chứng thiền thứ ba, thân cảm thọ xả niệm lạc trú.

13. Tỷ-kheo chứng thiền thứ tư, thân thấm nhuần tâm thuần tịnh trong sáng.

## **II. Lợi ích của tu tập thân hành niệm và tai hại của không tu tập thân hành niệm:**

1. Vị nào tu tập thân hành niệm thời thiện pháp đi vào nội tâm thuộc về minh phân.

2. Vị nào không tu tập thân hành niệm ma vương có cơ hội với vị ấy. Ba ví dụ nói rõ vấn đề này.

3. Vị nào có tu tập thân hành niệm thời ma vương không có cơ hội với vị ấy. Ba ví dụ nói rõ vấn đề này.

4. Vị nào tu tập thân hành niệm làm cho sung mãn thắng trí, đạt được tinh xảo dầu thuộc giới xứ nào. Ba ví dụ giải thích vấn đề này.

## **III. Thân hành niệm tu tập viên mãn đưa đến 10 lợi ích.**

### **C. Kết luận:**

Các Tỷ-kheo hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

*Biên soạn: Hoà Thượng Thích Minh Châu*

-ooOoo-

**Kinh số 119 [toát yếu]**  
**Kinh Thân Hành Niệm**  
**(Kāyagatāsati Sutta)**  
**(M.iii, 88)**

## I. TOÁT YẾU

### *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.*

#### *Niệm thân.*

*Phật giải thích làm thế nào để tu tập pháp niệm thân và nói những lợi ích mà pháp tu này đem lại.*

## II. TÓM TẮT

Chúng tử khéo tụ họp ca ngợi pháp môn niệm thân hành mà Phật đã dạy. Phật nhân đây giảng rộng pháp tu này.

### **A. Các pháp niệm thân hành:**

1. Niệm hơi thở: Ngồi kiết già lưng thẳng ở chỗ vắng, theo dõi hơi thở vô ra như đã nói trong kinh 18, mục niệm thân.
2. Chánh niệm tỉnh giác trong bốn uy nghi, ý thức rõ thân đang đi, đứng, ngồi, nằm, nhiệt tâm tinh cần, đoạn trừ các tư duy liên hệ thế tục.
3. Niệm thân hành: Ý thức rõ thân thể đang được sử dụng như thế nào, ngó tới ngó lui hay co duỗi tay chân ăn uống nói im đi đứng ngủ thức.
4. Quán tính chất bất tịnh trong tất cả thân phần từ tóc lông cho đến nước tiểu.
5. Phân biệt bốn đại ở trong thân: tóc lông móng... là địa, nước mắt mũi miệng... là thủy, hơi nóng là hỏa, chuyển động là phong.



6. Quán thi thể phình trương sau ba ngày bị quăng bỏ.

7. Quán thi thể bị các loài trùng, chim thú ăn.

8. Quán bộ xương liên kết còn máu thịt, đã hết thịt nhưng còn dính máu, bộ xương đã rã rời mỗi nơi một cái xương.

9. Quán thi thể sau nhiều năm thối chỉ còn là đống xương trắng màu vỏ ốc. Thấy bản chất thân này cũng vậy, không vượt qua bản chất ấy. Nhờ sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần quán niệm như trên, các niệm và tư duy thể tục được đoạn trừ, nội tâm chuyên nhất, định tĩnh. Đây gọi là tu tập thân hành niệm.

## **B. Những kết quả của thân hành niệm:**

1. Chứng bốn thiên: sơ thiên với hỷ lạc do ly dục sinh thắm nhuần thân tâm, như một cục bột nhồi thấm nước [2]. Thiên thứ hai, với hỷ lạc do định sinh, như hồ nước đầy gặp cơn mưa lớn, nước mát lan tràn hồ. Thiên thứ ba toàn thân thắm nhuần lạc thọ gọi là xả niệm lạc trú, như những hoa sen ở trong hồ thấm đầy nước. Thiên thứ bốn xả niệm thanh tịnh, toàn thân thắm nhuần sự trong sáng thuần tịnh, như người ngồi với một tấm vải trắng trùm đầu phủ xuống toàn thân.

2. Minh trí [3] và giải thoát: Người tu tập thân hành niệm đã viên mãn, thì các thiện pháp của vị ấy đều dự phần vào minh trí, như trăm sông đổ vào biển. Không tu tập thân hành niệm thì ma vương dễ làm hại, như cục đất sét ướt bị lún dưới sức nặng của một viên đá ném vào, như bình rỗng dễ làm đầy nước, như cây khô dễ cháy. Ngược lại người có tu tập thân hành niệm thì ma không hại được, như trái banh dây dọi vào cánh cửa chắc chắn không thể phá cửa, như bình nước đã đầy không thể đổ thêm, như cây tươi đầy nhựa không thể bị đốt cháy.

3. Dễ đắc thần thông: Với căn bản thân hành niệm, hành giả dễ chứng bất cứ pháp nào có thể chứng nhờ thắng trí, như một lực sĩ dễ dàng lắc đổ một bình nước đầy, phá một khúc đê cho nước tràn, như một người đánh xe giỏi lái cỗ xe ngựa hay chạy trên đường bằng phẳng.

## **C. Kết luận về lợi ích của thân hành niệm:**

Thân hành niệm khéo tu tập viên mãn sẽ đưa đến mười lợi ích lớn: Một là nhiếp phục lạc khổ. Hai, nhiếp phục sợ hãi khiếp đảm. Ba kham nhẫn được các nghịch cảnh đủ loại. Bốn dễ chứng bốn thiên, được hiện tại lạc trú. Năm chứng thần túc thông. Sáu Thiên nhĩ. Bảy tha tâm. Tám túc mạng trí. Chín Sinh tử trí hay thiên nhãn, biết sống chết chúng sinh. Mười lậu tận trí.

### III. CHÚ GIẢI

1. Đoạn 4 đến 17 của kinh này giống với kinh số 10, ngoại trừ ở đây điệp khúc về tuệ được thay bằng điệp khúc bắt đầu bằng: Khi vị ấy trú nhiệt tâm tinh cần. Sự thay đổi ấy chứng tỏ kinh này nhấn mạnh về định trong khi kinh số 10 nhấn mạnh về tuệ. Sự thay đổi này tái xuất hiện trong đoạn nói về các thiền (đoạn 18 đến 21 bản dịch của Ñaṇamoli) và về thắng trí (37 đến 41), cả hai đều khác với kinh số 10.

2. Các ẩn dụ về thiền cũng được thấy trong kinh số 39 và 77.

3. MA giải thích các pháp này là tám loại tuệ được giải thích trong kinh 77.

### IV. PHÁP SỐ

*(không có)*

### V. KỆ TỤNG

‘Phật dạy chúng tỳ kheo  
Chín pháp niệm thân hành  
Và kết quả tu niệm.  
‘Trước hết niệm hơi thở  
Tỳ kheo tìm chỗ vắng  
Ngồi kiết già lưng thẳng  
Theo dõi hơi vô ra  
Gồm có bốn đề mục  
Quán niệm thân trên thân  
Tỳ kheo trú nhiệt tâm,  
Tinh cần niệm hơi thở,  
Đoạn tư duy thể tục  
Nội tâm được định tĩnh.

‘Hai, niệm và tỉnh giác  
Trong cả bốn uy nghi  
Lúc ngồi nằm đứng đi  
Tỳ kheo trú nhiệt tâm,  
Tinh cần niệm uy nghi,  
Đoạn tư duy thể tục  
Nội tâm được định tĩnh.  
‘Ba là niệm thân hành

Ý thức rõ thân thể  
Được sử dụng thế nào  
Ngó tới hay ngó lui  
Tay chân co hay duỗi  
Ý thức lúc ăn uống  
Nói im và ngủ thức.  
Tỷ kheo trú nhiệt tâm,  
Tinh cần niệm thân hành  
Đoạn tư duy thế tục  
Nội tâm được định tĩnh.

‘Bốn, quán thân bất tịnh  
Tóc lông móng răng da  
Thịt gân xương thận tủy  
Tim gan hoành cách mạc  
Lá lách phổi ruột già  
Màng ruột phân mật đờm  
Mủ máu, mồ hôi, mỡ  
Mỡ nước và nước mắt,  
Nước miếng, và nước mũi,  
Nước khớp xương, nước tiểu.  
Tỷ kheo trú nhiệt tâm,  
Tinh cần quán bất tịnh,  
Đoạn tư duy thế tục  
Nội tâm được định tĩnh.

‘Năm, phân biệt bốn đại  
Trong thân này tóc lông  
Là thuộc về địa đại,  
Nước mắt nước mũi miệng  
Là thuộc về thủy đại,  
Hơi ấm thuộc về hỏa,  
Các chuyển động là phong  
Tỷ kheo trú nhiệt tâm  
Tinh cần quán bốn đại,  
Đoạn tư duy thế tục  
Nội tâm được định tĩnh.  
‘Sáu, quán thân phình trương  
Sau ba ngày quăng bỏ  
Thấy bản chất thân này

Chung cuộc đều như vậy  
Tỷ kheo trú nhiệt tâm,  
Tinh cần quán thân trưởng,  
Đoạn tư duy thể tục  
Nội tâm được định tĩnh.

‘Bảy, quán thân thú ăn,  
Bị côn trùng rúc rĩa  
Thấy bản chất thân này  
Chung cuộc đều như vậy  
Tỷ kheo trú nhiệt tâm  
Tinh cần quán trùng rĩa,  
Đoạn tư duy thể tục  
Nội tâm được định tĩnh.

‘Tám, quán bộ xương nguyên  
Còn dính máu và thịt,  
Hết thịt chỉ còn máu,  
Bộ xương đã rã rời  
Xương chân tay đầu mặt  
Thấy bản chất thân này  
Chung cuộc đều như vậy  
Tỷ kheo trú nhiệt tâm,  
Tinh cần quán bộ xương,  
Đoạn tư duy thể tục  
Nội tâm được định tĩnh.

‘Chín, quán một tử thi  
Trải qua nhiều năm tháng  
Chỉ còn đồng xương trắng  
Quăng bỏ giữa đồng hoang.  
Thấy bản chất thân này  
Chung cuộc đều như vậy  
Tỷ kheo trú nhiệt tâm,  
Tinh cần quán xương trắng,  
Đoạn tư duy thể tục  
Nội tâm được định tĩnh.

‘Chín pháp niệm thân này  
Tỷ kheo hãy tu tập  
Có quả báo lớn lao.  
Một, hiện tại lạc trú.  
Hai, Ma không thể hại.  
Ba, dễ chứng thân thông.  
Lại có mười lợi ích:  
Một, nhiếp phục lạc khổ  
Hai, nhiếp phục khiếp sợ  
Ba, nhẫn được nghịch cảnh  
Bốn, dễ chứng bốn thiên  
Năm, chứng thân tức thông  
Sáu, chứng Thiên nhĩ thông  
Bảy, biết được tâm người  
Tám, chứng túc mạng trí.  
Chín, tùy nghiệp thú trí  
(Biết sống chết chúng sinh Còn gọi là thiên nhãn)  
Mười là trí lậu tận  
Sạch ô nhiễm lỗi lầm./.

*Dịch giả: Hoà Thượng Thích Minh Châu  
Tóm tắt & chú giải: Thích Nữ Trí Hải*

-ooOoo-

## 119. Kāyagatāsatisuttam [Mūla]

153. Evaṃ me sutam : ekaṃ samayaṃ **Bhagavā** sāvatthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho sambahulānaṃ bhikkhūnaṃ pacchābhattam piṇḍapātaṭṭikkantānaṃ upatṭhānasālāyaṃ sannisinnānaṃ sannipatitānaṃ ayamantarākathā udapādi : "acchariyaṃ, āvuso, abbhutaṃ, āvuso! yāvañcidaṃ tena bhagavatā jānatā passatā arahatā sammāsambuddhena kāyagatāsati [kāyagatā sati (syā. kaṃ. pī.)] bhāvitā bahulikatā mahapphalā vuttā mahānisamsāti. Ayañca hidam tesam bhikkhūnaṃ antarākathā vippakatā hoti, atha kho **Bhagavā** sāyanhasamayaṃ paṭisallānā vuṭṭhito yena upatṭhānasālā tenupasaṅkami upasaṅkamitvā paññatte āsane nisīdi. Nisajja kho **Bhagavā** bhikkhū āmantesi : "kāya nuttha, bhikkhave, etarahi kathāya sannisinnā, kā ca pana vo antarākathā vippakatāti? "idha , bhante, amhākaṃ pacchābhattam piṇḍapātaṭṭikkantānaṃ upatṭhānasālāyaṃ sannisinnānaṃ sannipatitānaṃ ayamantarākathā udapādi : 'acchariyaṃ, āvuso, abbhutaṃ, āvuso! yāvañcidaṃ tena bhagavatā jānatā passatā arahatā sammāsambuddhena kāyagatāsati bhāvitā bahulikatā mahapphalā vuttā mahānisamsāti. Ayaṃ kho no, bhante, antarākathā vippakatā, atha **Bhagavā** anuppattoti.

154. "Katham bhāvitā ca, bhikkhave, kāyagatāsati katham bahulikatā mahapphalā hoti mahānisamsā? idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upatṭhapetvā. So satova assasati satova passasati dīgham vā assasanto 'dīgham assasāmīti pajānāti, dīgham vā passasanto 'dīgham passasāmīti pajānāti rassam vā assasanto 'rassam assasāmīti pajānāti, rassam vā passasanto 'rassam passasāmīti pajānāti 'sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā [gehassitā (ṭīkā)] sarasaṅkappā te pahīyanti . Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti [ekodī hoti (sī.), ekodibhoti (syā. kaṃ.)] samādhiyati. Evaṃ, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ [kāyagataṃ satim (syā. kaṃ. pī.)] bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā 'gacchāmīti pajānāti, ṭhito vā 'ṭhitomhīti 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 samādhiyati. Evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite

vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, sañghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhave sampajānakārī hoti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasītā sarasaṅkappā te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santitṭhati sannisīdati ekodi hoti samādhiyati. Evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati : 'atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru [nahāru (sī. syā. kaṃ. pī.)] atthi atthimiñjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti. "Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoli [mūtoḷi (sī. syā. kaṃ. pī.)] pūrā nānāvihitassa dhañṇassa, seyyathidaṃ : sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ, tamenāṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya : 'ime sālī ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulāti evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati : 'atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru atthi atthimiñjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasītā sarasaṅkappā te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santitṭhati sannisīdati ekodi hoti samādhiyati. Evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati : 'atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti. "Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe [cātumahāpathe (sī. syā. kaṃ. pī.)] bilaso vibhajitvā [paṭivibhajitvā (sī. syā. kaṃ. pī.)] nisinno assa evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati : 'atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasītā sarasaṅkappā te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santitṭhati sannisīdati ekodi hoti samādhiyati. Evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya [sīvathikāya (sī. syā. kaṃ. pī.)] chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakam vinīlakam vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati : 'ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattītoti [etaṃ anattītoti (sī.)]. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasītā sarasaṅkappā te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santitṭhati sannisīdati ekodi hoti samādhiyati.

Evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kañkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā [gijjhehi vā khajjamānaṃ suvānehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā (sī. syā. kaṃ. pī.)] khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati : 'ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatītoti. Tassa evaṃ appamattassa - pe - evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samamsalohitaṃ nhārusambandhaṃ - pe - aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimmaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ - pe - aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ - pe - aṭṭhikāni apagatasambandhāni [apagatanahārūsambandhāni (syā. kaṃ.)] disāvidisāvikkhittāni [disāvidisāsu vikkhittāni (sī. pī.)] aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena goppakaṭṭhikaṃ [aññena goppakaṭṭhikanti idaṃ sī. syā. kaṃ. pī. potthakesu natthi] aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūrutṭhikaṃ aññena kaṭṭhikaṃ [aññena kaṭaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhikaṇḍakaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ (sī. syā. kaṃ. pī.)] aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ [aññena kaṭaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhikaṇḍakaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ (sī. syā. kaṃ. pī.)]. So imameva kāyaṃ upasaṃharati : 'ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatītoti. Tassa evaṃ appamattassa - pe - evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ : aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni [saṅkhavaṇṇūpanibhāni (sī. syā. kaṃ. pī.)] - pe - aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni - pe - aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati : 'ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatītoti. Tassa evaṃ appamattassa - pe - evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti.

**155.** "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu vivicca kāmehi - pe - paṭhamam jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphutaṃ hoti. Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho nhāpako [nahāpako (sī. syā. kaṃ. pī.)] vā nhāpakantevāsī vā kaṃsathāle nhānīyacuṇṇāni [nahānīyacuṇṇāni (sī. syā. kaṃ. pī.)] ākiritvā udakena paripphosakaṃ paripphosakaṃ sanneyya, sāyaṃ nhānīyapiṇḍi [sāssa nahānīyapiṇḍi (sī. syā. kaṃ. pī.)] snehānugatā snehaparetā santarabāhirā phuṭā snehena na ca pagghariṇī evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphutaṃ hoti. Tassa evaṃ appamattassa - pe - evampi,



bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu vitakkavicārānaṃ vūpasamā - pe - 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 ubbhidodako [ubbhitudako (syā. ka. ka.)]. Tassa nevassa puratthimāya disāya udakassa āyamukhaṃ na pacchimāya disāya udakassa āyamukhaṃ na uttarāya disāya udakassa āyamukhaṃ na dakkhiṇāya disāya udakassa āyamukhaṃ devo ca na kālena kālaṃ sammā dhāraṃ anuppaveccheyya atha kho tamhāva udakarahadā sītā vāridhārā ubbhijjivā tameva udakarahadaṃ sītena vārinā abhisandeyya parisandeyya paripūreyya paripphareyya, nāssa kiñci sabbāvato udakarahadassa sītena 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 - pe - evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti. "Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu pītiyā ca virāgā - pe - tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ nippītikena sukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa nippītikena sukhena apphuṭaṃ hoti. Seyyathāpi, bhikkhave, uppaliniyaṃ vā paduminiyaṃ vā puṇḍarīkiniyaṃ vā appekaccāni uppālāni vā padumāni vā puṇḍarīkāni vā udake jātāni udake saṃvaḍḍhāni udakānuggatāni antonimuggaposīni , tāni yāva caggā yāva ca mūlā sītena vārinā abhisannāni parisannāni [abhisandāni parisandāni (ka.)] paripūrāni paripphuṭāni, nāssa [na nesam (?)] kiñci sabbāvataṃ uppālānaṃ vā padumānaṃ vā puṇḍarīkānaṃ vā sītena vārinā apphuṭaṃ assa evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ nippītikena sukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa nippītikena sukhena apphuṭaṃ hoti. Tassa evaṃ appamattassa - pe - evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti.

"Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu sukhasa ca pahānā - pe - catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ parisuddhena cetasā pariyodātena pharivā nisinna hoti nāssa kiñci sabbāvato kāyassa parisuddhena cetasā pariyodātena apphuṭaṃ hoti. Seyyathāpi, bhikkhave , puriso odātena vatthena sasāsaṃ pārupitvā nisinna assa, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa odātena vatthena apphuṭaṃ assa evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ parisuddhena cetasā pariyodātena pharivā nisinna hoti, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa parisuddhena cetasā pariyodātena apphuṭaṃ hoti. Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati ekodi hoti samādhīyati. Evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāveti.

**156.** "Yassa kassaci, bhikkhave, kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, antogadhāvāssa [antogadhā tassa (sī. pī.)] kusalā dhammā ye keci vijjābhāgiyā. Seyyathāpi, bhikkhave, yassa kassaci mahāsamuddo cetasā phuṭo, antogadhāvāssa kunnadiyo yā kāci samuddaṅgamā evameva kho, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, antogadhāvāssa kusalā dhammā ye keci vijjābhāgiyā. "Yassa kassaci, bhikkhave, kāyagatāsati abhāvitā abahulīkatā, labhati tassa māro otāraṃ, labhati tassa māro ārammaṇaṃ [āramaṇaṃ (?)]. Seyyathāpi , bhikkhave, puriso garukaṃ silāguḷaṃ allamattikāpuñje pakkhipeyya. Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu taṃ garukaṃ silāguḷaṃ allamattikāpuñje labhetha otāraṃti? "evaṃ, bhante. "Evameva kho , bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati abhāvitā abahulīkatā, labhati tassa māro otāraṃ, labhati tassa māro ārammaṇaṃ. Seyyathāpi, bhikkhave, sukkhaṃ kaṭṭhaṃ koḷāpaṃ [koḷāpaṃ ārakā udakā thale nikkhittaṃ (ka.)] atha puriso āgaccheyya uttarāraṇiṃ ādāya : 'aggim abhinibbattessāmi, tejo pātukarissāmīti. Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu so puriso amuṃ sukkhaṃ kaṭṭhaṃ koḷāpaṃ uttarāraṇiṃ ādāya abhimanthento [abhimanthento (syā. kaṃ. pī. ka.)] aggim abhinibbatteyya, tejo pātukareyyāti? "evaṃ , bhante. "Evameva kho, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati abhāvitā abahulīkatā, labhati tassa māro otāraṃ, labhati tassa māro ārammaṇaṃ. Seyyathāpi, bhikkhave, udakamaṇiko ritto tuccho ādhāre ṭhapito atha puriso āgaccheyya udakabhāraṃ ādāya. Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu so puriso labhetha udakassa nikkhepananti? "evaṃ, bhante. "Evameva kho, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati abhāvitā abahulīkatā, labhati tassa māro otāraṃ, labhati tassa māro ārammaṇaṃ.

**157.** "Yassa kassaci, bhikkhave, kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro ārammaṇaṃ. Seyyathāpi, bhikkhave, puriso lahukaṃ suttaguḷaṃ sabbasāramaye aggaḷaphalake pakkhipeyya. Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu so puriso taṃ lahukaṃ suttaguḷaṃ sabbasāramaye aggaḷaphalake labhetha otāraṃti? "no hetam, bhante. "Evameva kho, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro ārammaṇaṃ. Seyyathāpi, bhikkhave, allamattikāpuñje pakkhipeyya [pakkhipeyya ārakā udakā thale nikkhittaṃ (ka.)] atha puriso āgaccheyya uttarāraṇiṃ ādāya : 'aggim abhinibbattessāmi, tejo pātukarissāmīti. Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu so puriso amuṃ allamattikāpuñje pakkhipeyya uttarāraṇiṃ ādāya abhimanthento aggim abhinibbatteyya, tejo pātukareyyāti? "no hetam, bhante. "Evameva kho, bhikkhave , yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro ārammaṇaṃ. Seyyathāpi, bhikkhave, udakamaṇiko pūro udakassa samatittiko kākapeyyo ādhāre ṭhapito atha puriso āgaccheyya udakabhāraṃ ādāya. Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu so puriso labhetha udakassa nikkhepananti? "no hetam, bhante. "Evameva kho, bhikkhave,

yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro ārammaṇaṃ.

**158.** "Yassa kassaci, bhikkhave, kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, so yassa yassa abhiññāsacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññāsacchikiriyāya, ta tatre sakkebhābhatam pāpuṇāti sati satiāyatane. Seyyathāpi, bhikkhave, udakamaṇiko pūro udakassa samatittiko kākapeyyo ādhāre ṭhapito. Tameṇaṃ balavā puriso yato yato āviñcheyya, āgaccheyya udakanti? "evaṃ, bhante. "Evameva kho, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā so, yassa yassa abhiññāsacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññāsacchikiriyāya, tatra tatreva sakkebhābhatam pāpuṇāti sati satiāyatane. Seyyathāpi, bhikkhave, same bhūmibhāge caturassā pokkharāṇī [pokkharīṇī (sī.)] assa ālībandhā pūrā udakassa samatittikā kākapeyyā. Tameṇaṃ balavā puriso yato yato ālīmaṃ muñceyya āgaccheyya udakanti? "evaṃ, bhante. "Evameva kho, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, so yassa yassa abhiññāsacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññāsacchikiriyāya, tatra tatreva sakkebhābhatam pāpuṇāti sati satiāyatane. Seyyathāpi, bhikkhave, subhūmiyaṃ catumahāpathe ājaññaratho yutto assa ṭhito odhastapatodo [obhastapatodo (ka.), ubhantarapaṭodo (syā. kaṃ.)] ava + dhamṣu + ta odhastā-itipadavibhāgo] tameṇaṃ dakkho yoggācariyo assadammaśārathi abhiruhitvā vāmena hatthena rasmiyo gahetvā dakkhiṇena hatthena patodaṃ gahetvā yenicchakaṃ yadicchakaṃ sāreyyāpi paccāsāreyyāpi evameva kho, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, so yassa yassa abhiññāsacchikaraṇīyassa dhammassa cittaṃ abhininnāmeti abhiññāsacchikiriyāya, tatra tatreva sakkebhābhatam pāpuṇāti sati satiāyatane.

**159.** "Kāyagatāya, bhikkhave, satiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya dasānisamsā pāṭikāṅkhā. Aratiratisaho hoti, na ca taṃ arati sahati, uppannaṃ aratiṃ abhibhuyya viharati.

"Bhayabheravasaho hoti, na ca taṃ bhayabheravaṃ sahati, uppannaṃ bhayabheravaṃ abhibhuyya viharati.

"Khamo hoti sītassa uṇhassa jighacchāya pipāsāya ḍamsamakāsavātātapasarīsapasamphassānaṃ duruttānaṃ durāgatānaṃ vacanapathānaṃ, uppannānaṃ sārīrikānaṃ vedanānaṃ dukkhānaṃ tībānaṃ kharānaṃ kaṭukānaṃ asātānaṃ amanāpānaṃ paṇaharānaṃ adhivāsakajātiko hoti.

"Catunnaṃ jhānānaṃ ābhicetasikānaṃ diṭṭhadhammasukhavihārānaṃ nikāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī. "So anekavihitam iddhividham

paccānubhoti. Ekopi hutvā bahudhā hoti, bahudhāpi hutvā eko hoti, āvibhāvaṃ - pe - yāva brahmalokāpi kāyena vasaṃ vatteti. "Dibbāya sotadhātuyā visuddhāya atikkantamānusikāya ubho sadde suṇāti dibbe ca mānuse ca, ye dūre santike ca - pe - . "Parasattānaṃ parapuggalānaṃ cetasā ceto paricca pajānāti. Sarāgaṃ vā cittaṃ 'sarāgaṃ cittaṃ pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ - pe - sadosaṃ vā cittaṃ... vītadosaṃ vā cittaṃ... samohaṃ vā cittaṃ... vītamohaṃ vā cittaṃ... saṃkhittaṃ vā cittaṃ... vikkhittaṃ vā cittaṃ... mahaggataṃ vā cittaṃ... amahaggataṃ vā cittaṃ... sauttaraṃ vā cittaṃ... anuttaraṃ vā cittaṃ... samāhitaṃ vā cittaṃ... asamāhitaṃ vā cittaṃ... vimuttaṃ vā cittaṃ... avimuttaṃ vā cittaṃ 'avimuttaṃ cittaṃ pajānāti. "So anekavihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati, seyyathidaṃ : ekampi jātiṃ dvepi jātiyo - pe - iti sākāraṃ sauddesaṃ anekavihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati. "Dibbena cakkhunā visuddhena atikkantamānusakena satte passati cavamāne upapajjamāne hīne paṇīte suvaṇṇe dubbaṇṇe, sugate duggate yathākammūpage satte pajānāti. "Āsavānaṃ khayā anāsavaṃ cetovimuttaṃ paññāvimuttaṃ diṭṭheva dhamme sayamaṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharati. "Kāyagatāya, bhikkhave, satiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ime dasānisamsā pāṭikaṅkhāti. Idamavoca **Bhagavā**. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Kāyagatāsatisuttaṃ niṭṭhitaṃ navamaṃ.

## 119. Kāyagatāsatisuttavaṇṇanā [Atthakathā]

153-4. **Evam me sutanti** kāyagatāsatisuttaṃ. Tattha **gehasitāti** pañcakāmaguṇanissitā. **Sarasaṅkappāti** dhāvanasaṅkappā. Sarantīti hi sarā, dhāvantīti attho. **Ajjhattamevāti** gocarajjhattasmiṃyeva. **Kāyagatāsati**ti kāyapariggāhikampi kāyārammaṇampi satim. Kāyapariggāhikanti vutte samatho kathito hoti, kāyārammaṇanti vutte vipassanā. Ubhayena samathavipassanā kathitā honti.

**Puna caparaṃ...pe... evampi, bhikkhave, bhikkhu kāyagatāsatiṃ bhāvetīti** satipaṭṭhāne cuddasavidhena kāyānupassanā kathitā.

156. **Antogadhāvāssāti** tassa bhikkhuno bhāvanāya abbhantaragatāva honti. **Vijjābhāgiyāti** ettha sampayogavasena vijjaṃ bhajantīti vijjābhāgiyā. Vijjābhāge vijjākoṭṭhāse vattantītipi vijjābhāgiyā. Tattha vipassanāñāṇaṃ, manomayiddhi, cha abhiññāti attha vijjā. Purimena atthena tāhi sampayuttadhammāpi vijjābhāgiyā. Pacchimena atthena tāsu yā kāci ekā vijjā vijjā, sesā vijjābhāgiyāti evaṃ vijjāpi vijjāya sampayuttā dhammāpi vijjābhāgiyāteva veditabbā. **Cetasā phuṭoti** ettha duvidhaṃ pharaṇaṃ āpopharaṇaṅca, dibbacakkhupharaṇaṅca, tattha āpokasiṇaṃ samāpajjitvā āpena pharaṇaṃ āpopharaṇaṃ nāma. Evam phuṭepi mahāsamudde sabbā samuddaṅgamā kunnadiyo antogadhāva honti, ālokaṃ pana vaḍḍhetvā dibbacakkhunā sakalasaṃmuddassa dassanaṃ dibbacakkhupharaṇaṃ nāma. Evam pharaṇepi mahāsamudde sabbā samuddaṅgamā kunnadiyo antogadhāva honti.

**Otāranti** vivaraṃ chiddaṃ. **Ārammaṇanti** kilesupattipaccayaṃ. **Labhetha otāranti** labheyya pavesanaṃ, vinivijjhivā yāva pariyoṣānā gaccheyyāti attho. **Nikkhepananti** nikkhipanaṭṭhānaṃ.

157. Evam abhāvitakāyagatāsatiṃ puggalaṃ allamattikapuñjādīhi upametvā idāni bhāvitakāyagatāsatiṃ sārāphalakādīhi upametuṃ **seyyathāpīti**ādīmāha. Tattha **aggaḷaphalakanti** kavāṭaṃ.

158. **Kākaṭṭhiyoti** mukhavaṭṭiyaṃ nisīditvā kākena gīvaṃ anāmetvāva pātabbo. **Abhiññāsaṅkharāṇiyassāti** abhiññāya saṅkharāṇiyassāti. **Sakkhibhaddaṃ pāpuṇātīti** paccakkhabhāvaṃ pāpuṇāti. **Sati sati āyataneti** satisati kāraṇe. Kim panettha kāraṇanti? Abhiññāva kāraṇaṃ. **Āḷibandhāti** mariyādabaddhā.

**Yānikatāyāti** yuttayānaṃ viya katāya. **Vatthukatāyāti** patitṭhākatāya. **Anuṭṭhitāyāti** anuppavattitāya. **Paricitāyāti** paricayakatāya. **Susamāradhāyāti** suṭṭhu samāradhāya susampaggahitāya. Sesāṃ sabbattha uttānamevāti.

Papañcasūdaniyā majjhimanikāyaṭṭhakathāya

Kāyagatāsatisuttavaṇṇanā niṭṭhitā.