KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ I

(Tạp A Hàm 803)

Nhất Hạnh dịch từ Hán Tạng

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú trong vườn Cấp Cô Độc, nơi rừng cây của thái tử Kỳ Đà ở nước Xá Vệ.

Lúc bấy giờ đức Thế tôn bảo các vị khất sĩ:

Các vị nên tu tập phép quán niệm hơi thở. Nếu vị khất sĩ nào tu tập phép quán niệm hơi thở và tu tập cho chín chắn thì thân và tâm vị ấy sẽ được thư thái nhẹ nhàng, có thẩm sát, có quán chiếu, tâm tư được tĩnh lặng, thuần nhất, có được những nhận thức có công năng đưa tới Minh Giác và vị ấy sẽ đưa sự thực tập của mình đến chỗ thành tựu viên mãn. Thực tập như thế nào? Vị khất sĩ sống nơi làng xóm hay thôn ấp, buổi sáng đắp y, ôm bát vào làng khất thực, biết khéo léo giữ gìn thân thể và các giác quan của mình và giữ cho chánh niệm luôn luôn có mặt. Khất thực xong, vị ấy trở về trú xứ, cất y bát, rửa chân, đi vào rừng, hoặc vào trong một căn phòng vắng, hoặc dưới một gốc cây, hoặc một nơi đất trống, ngồi xuống ngay thẳng, buộc chánh niệm trước mặt, buông bỏ mọi tham ái, buông bỏ mọi ước mong cho tâm tư vắng lặng, buông bỏ giận hờn, mê ngủ, trạo cử, ngờ vực, vượt qua mọi nghi hoặc, để cho tâm có cơ hội tương ứng với các pháp lành, xa lìa năm yếu tố ngăn che và các phiền não có thể làm cho tuệ lực mình yếu đi và gây chướng ngại trên con đường đi đến Niết bàn. Vị ấy:

1. Để ý tới hơi thở vào, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Để ý tới hơi thở ra, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
2. Để ý tới hơi thở vào dài hay ngắn, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào dài hay ngắn.
   Để ý tới hơi thở ra dài hay ngắn, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra dài hay ngắn.
3. Để ý tới toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Để ý tới toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
4. Làm lắng dịu toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Làm lắng dịu toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
5. Ý thức về cảm thọ vui mừng, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Ý thức về cảm thọ vui mừng, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
6. Ý thức về cảm thọ hạnh phúc, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Ý thức về cảm thọ hạnh phúc, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra
7. Ý thức về tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Ý thức về tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
8. Làm lắng dịu tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Làm lắng dịu tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
9. Ý thức về tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
   Ý thức về tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

10. Ý thức về trạng thái vui của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
Ý thức về trạng thái vui của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

11. Ý thức về trạng thái định của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
Ý thức về trạng thái định của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

12. Ý thức về trạng thái giải thoát của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
Ý thức về trạng thái giải thoát của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

13. Quán chiếu vô thường, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
Quán chiếu vô thường, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

14. Quán chiếu buông bỏ, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
Quán chiếu buông bỏ, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

15. Quán chiếu vô dục, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
Quán chiếu vô dục, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

16. Quán chiếu tịch diệt, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
Quán chiếu tịch diệt, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

Tu tập phép quán niệm hơi thở làm cho thân tâm lắng dịu, có thẩm sát, có quán chiếu, tâm tư được tĩnh lặng, thuần nhất, đạt được những tri giác sáng suốt và có thể đưa sự thực tập đến chỗ thành tựu viên mãn là như thế đó.

Bụt nói kinh này xong. Các vị khất sĩ nghe Bụt giảng hoan hỷ phụng hành.

The Sutra on Mindful Breathing (803)

Taisho Tripitaka Vol. 2, No. 99, Tsa A Han (No. 29) 803

Chinese translated from Sanskrit by Gunabhadra, A.D. 435-443 (劉宋 Liu Song period)

Translated from Chinese by Thich Nhat Hanh

This is what I have heard at a time when the Buddha was residing in the Jeta Grove in the town of Sravasti.

On that day, the World-Honored One told the Bhiksus:

"Dear friends, let us enjoy the practice of Mindful Breathing. If a Bhiksu knows how to skillfully practice Mindful Breathing, and does so consistently, he will find his body and mind peaceful ; he will acquire positive investigations and reflections; his mind will be calm and pure; and he will have perceptions leading to Wisdom and be able to bring his practice to completion.

"This is how a bhiksu shouldproceed:

"Whether the bhiksu lives in a village or in a town, ** in the morning he puts on his sanghati, holds his begging bowl, and goes into town for alms round. While doing so, he knows how to protect his body and his six senses, his mind skillfully focused on whatever is present. After the alms round, he returns to his dwelling, puts his sanghati and begging bowl away, washes his feet, goes into the forest, to an empty room, to the foot of a tree, or to an empty space in the open air, and sits down in an upright position . He holds his mindfulness in front of him, releases all worldly pursuits, and lets go of his anger, torpor, restlessness, regret and doubt, his mind determined to be in accord with wholesome dharmas, leaving far behind the five hindrances that cause afflictions, weaken his wisdom and constitute an obstacle on the path of Nirvana.

1. "Skillfully, he practices breathing in, fully aware of his in-breath.
   Skillfully, he practices breathing out, fully aware of his out-breath.
2. "Skillfully, he practices breathing in a long or a short in-breath, fully aware of his long or short in-breath.
   Skillfully, he practices breathing out a long or a short out-breath, fully aware of his long or short out-breath.
3. "Skillfully, he practices breathing in, fully aware of his whole body.
   Skillfully, he practices breathing out, fully aware of his whole body.
4. "Skillfully, he practices breathing in, relaxing his whole body.
   Skillfully, he practices breathing out, relaxing his whole body.
5. "Skillfully, he practices breathing in, experiencing joy.
   Skillfully, he practices breathing out, experiencing joy.
6. "Skillfully, he practices breathing in, experiencing happiness.
   Skillfully, he practices breathing out, experiencing happiness.
7. "Skillfully, he practices breathing in, aware of his feelings.
   Skillfully, he practices breathing out, aware of his feelings.

8. “Skillfully, he practices breathing in, calming his feelings.
   Skillfully, he practices breathing out, calming his feelings.
9. “Skillfully, he practices breathing in, aware of his mind.
   Skillfully, he practices breathing out, aware of his mind.
10. “Skillfully, he practices breathing in, gladdeninghis mind.
    Skillfully, he practices breathing out, gladdening his mind.
11. “Skillfully, he practices breathing in, concentrating his mind.
    Skillfully, he practices breathing out, concentrating his mind.
12. “Skillfully, he practices breathing in, liberatinghis mind.
    Skillfully, he practices breathing out,liberating his mind.
13. “Skillfully, he practices breathing in, contemplating impermanence.
    Skillfully, he practices breathing out, contemplating impermanence.
14. “Skillfully, he practices breathing in, contemplating letting go.
    Skillfully, he practices breathing out, contemplating letting go.
15. “Skillfully, he practices breathing in, contemplating non-desire.
    Skillfully, he practices breathing out, contemplating non-desire.
16. “Skillfully, he practices breathing in, contemplating cessation.
    Skillfully, he practices breathing out, contemplating cessation. **

“Bhiksus! That is how the practice of Mindful Breathing helps make our body and mind peaceful, helps us acquire positive investigations and reflections, makes our mind calm and pure, helps us have perceptions leading to Wisdom, and brings our practice to completion.”

After the Buddha had finished his teaching, the bhiksus, having listened to the Buddha, happily put the teachings into practice.

Section marked between ** in this sutra is referred to in sutra 810.

KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ II

(Tạp A Hàm 810)

Nhất Hạnh dịch từ Hán Tạng

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú tại rừng Tát la lê bên bờ sông Kim cương bạt cầu ma. Lúc bấy giờ tôn giả A Nan đang ở một mình nơi chỗ vắng, thực tập thiền quán (cách đức Thế tôn không xa). Trong lúc tập thiền, thầy A Nan khởi ra ý tưởng sau đây: Có thể có một phép tu mà nếu tu cho thật chín chắn thì sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ. Nghĩ tới đó, thầy A Nan xuất thiền, đi đến chỗ Bụt ngồi, đem đầu làm lễ dưới chân Bụt, lùi lại ngồi một bên Ngài và hỏi: "Bạch đức Thế Tôn, trong khi thực tập thiền ở một nơi vắng, con có ý nghĩ như sau: Có thể có một phép tu mà nếu tu cho thật chín chắn thì sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ. Nay con xin hỏi Đức Thế Tôn: Có một phép tu như thế hay không?"

Bụt bảo thầy A Nan:

Có. Có một phép tu mà nếu tu chín chắn thì sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ. Phép tu ấy là gì? Đó là phép tu quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu tu tập cho chín chắn, phép tu này sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ.

Làm thế nào để sự thực tập phép quán niệm hơi thở có thể làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ thì sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ?

Vị khất sĩ sống nơi làng xóm hay thôn ấp, ... *(lập lại như trong kinh 803 cho đến hết hơi thở thứ 16).*

Này A Nan, vị thánh đệ tử:

1. Trong khi thở vào, biết mình đang thở vào.
   Trong khi thở ra, biết mình đang thở ra.
2. Trong khi thở vào một hơi dài hoặc một hơi ngắn, biết rằng mình đang thở vào một hơi dài hay một hơi ngắn.

Trong khi thở ra một hơi dài hoặc một hơi ngắn, biết rằng mình đang thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn.

3. Trong khi thở vào, ý thức được toàn thân.
Trong khi thở ra, ý thức được toàn thân.

4. Trong khi thở vào, buông thư cả toàn thân.
Trong khi thở ra, buông thư cả toàn thân.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán thân trên thân. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là tự thân mà là một thân khác thì vị ấy cũng tùy theo thân ấy để so sánh mà thực tập.

Vị thánh đệ tử ấy:

5. Trong khi thở vào, cảm thấy niềm vui.
Trong khi thở ra, cảm thấy niềm vui.

6. Trong khi thở vào, cảm thấy niềm hạnh phúc.
Trong khi thở ra, cảm thấy niềm hạnh phúc.

7. Trong khi thở vào, ý thức được tâm hành đang có mặt.
Trong khi thở ra, ý thức được tâm hành đang có mặt.

8. Trong khi thở vào, làm lắng dịu tâm hành đang có mặt.
Trong khi thở ra, làm lắng dịu tâm hành đang có mặt.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán thọ trên thọ. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là cảm thọ của chính mình mà là cảm thọ của kẻ khác, thì vị ấy cũng tùy theo cảm thọ ấy để so sánh mà thực tập.

Vị thánh đệ tử ấy :

9. Trong khi thở vào, ý thức được tâm mình.
Trong khi thở ra, ý thức được tâm mình.

10. Trong khi thở vào, làm cho tâm mình hoan lạc.
Trong khi thở ra, làm cho tâm mình hoan lạc.

11. Trong khi thở vào, đưa tâm mình vào định.
Trong khi thở ra, đưa tâm mình vào định.

12. Trong khi thở vào, giải tỏa cho tâm mình.
Trong khi thở ra, giải tỏa cho tâm mình.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán tâm trên tâm. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là tự tâm mà là tâm của một kẻ khác thì vị ấy cũng tùy theo tâm ấy để so sánh mà thực tập.

Vị thánh đệ tử ấy:

13. Trong khi thở vào, quán chiếu vô thường.
Trong khi thở ra, quán chiếu vô thường.

14. Trong khi thở vào, quán chiếu giải tỏa.
Trong khi thở ra, quán chiếu giải tỏa.

15. Trong khi thở vào, quán chiếu vô dục.
Trong khi thở ra, quán chiếu vô dục.

16. Trong khi thở vào, quán chiếu tịch diệt.
Trong khi thở ra, quán chiếu tịch diệt.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán pháp trên pháp. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là nội pháp mà là pháp của một kẻ khác thì vị ấy cũng tùy theo pháp ấy mà so sánh để thực tập.

A Nan, tu tập phép quán niệm hơi thở làm cho bốn phép tu (tứ niệm xứ) được thành tựu đầy đủ là như thế đấy.

Thầy A Nan bạch:

"Bạch đức Thế tôn, Thế tôn vừa dạy làm sao phép quán niệm hơi thở có thể làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ. Xin Thế tôn chỉ dạy tu tập bốn phép tu niệm xứ như thế nào để có thể giúp cho bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ?"

Bụt nói:

"Trong khi vị khất sĩ thực tập quán thân trên thân, luôn luôn khéo léo giữ cho chánh niệm được hiện tiền, thì lúc ấy vị khất sĩ cũng đang tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là ***niệm.*** Khi bồ đề phần niệm đã được phát triển đầy đủ vị khất sĩ sẽ có khả năng tư duy quyết trạch về các pháp, và như thế là đang khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là ***trạch pháp***. Khi bồ đề phần trạch pháp đã được phát triển đầy đủ, vị khất sĩ sẽ đạt được những tiến bộ về ***tinh tiến***, và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là tinh tiến. Khi bồ đề phần tinh tiến đã được phát triển đầy đủ, vị khất sĩ sẽ cảm thấy tâm mình hoan hỷ và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là ***hỷ***. Khi bồ đề phần hỷ đã được phát triển đầy đủ, vị khất sĩ sẽ cảm thấy thân tâm mình nhẹ nhàng an ổn và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là ***khinh an***. Khi bồ đề phần khinh an đã được phát triển đầy đủ, vị khất sĩ nhờ thân tâm an lạc đạt được tam muội, và bắt đầu tu tập cái bồ đề phần gọi là ***định.*** Khi bồ đề phần định đã được phát triển đầy đủ, thì tham ái tiêu diệt, và vị khất sĩ đạt được tình trạng không kỳ thị phân biệt gọi là ***xả***, và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là xả, cho đến khi bồ đề phần xả được phát triển đầy đủ.

Khi tu tập các niệm xứ khác là thọ trên thọ, tâm trên tâm, pháp trên pháp, vị khất sĩ cũng tu tập giống hệt như thế... Tu tập bốn niệm xứ làm cho bảy bồ đề phần được thành tựu đầy đủ là như thế.

Tôn giả A Nan bạch:

"Thế tôn, Thế tôn vừa dạy tu tập bốn phép niệm xứ thế nào để giúp cho bảy bồ đề phần được thành tựu đầy đủ, xin Thế tôn chỉ dạy tu tập bảy bồ đề phần như thế nào để giúp cho hai phép minh và giải thoát được thành tựu đầy đủ?"

Bụt dạy:

"Trong khi tu tập bồ đề phần niệm, nương vào viễn ly, vô dục, diệt, hướng về xả, hành giả làm cho ***minh*** và ***giải thoát*** được thành tựu đầy đủ. Trong khi tu tập các bồ đề phần trạch pháp, tinh tiến, hỷ, khinh an, định và xả, nương vào viễn ly, vô dục, diệt và

hướng về xả, hành giả cũng làm cho minh và giải thoát được thành tựu đầy đủ. Này A Nan, cái này gọi là các pháp nương vào nhau mà phân loại, các pháp đi vào nhau; trong mười ba pháp ấy, một pháp giúp cho tất cả các pháp khác lớn lên, một pháp mở cửa cho tất cả các pháp khác, tất cả đều thành tựu tăng trưởng đi lên cho đến khi mọi pháp được phát triển đầy đủ.

Bụt nói kinh này xong. Tôn giả A Nan hoan hỷ phụng hành.

The Sutra on Mindful Breathing (810)

Taisho Tripitaka Vol. 2, No. 99, Tsa A Han (No. 29) 810

Chinese translated from Sanskrit by Gunabhadra, A.D. 435-443 (劉宋 Liu Song period)

Translated from Chinese by Thich Nhat Hanh

This is what I have heard at a time when the Buddha was residing in the Satrari* forest, on the bank of the Vajrapakuma* river. At this time, the Venerable Ananda was staying alone in a quiet place (not far from where the Buddha was). While in meditation, he happened to have this thought:

"There must be a practice which, if applied consistently, will bring the practice of the Four Foundations of Mindfulness to completion; when the practice of the Four Foundations of Mindfulness is brought to completion, it will bring the practice of the Seven Factors of Liberation to completion; and when the practice of the Seven Factors of Liberation is brought to completion, it will in turn bring the practice of Knowledge and Emancipation to completion."

Having come out of his meditation, the Venerable Ananda went to the Buddha. After having paid respect to the Teacher, the Venerable Ananda told the Buddha:

"World-Honored One, when I was alone in a quiet place practicing meditation, I happened to have this thought: 'There must be a practice which, if applied consistently, will bring the practice of the Four Foundations of Mindfulness to completion; when the practice of the Four Foundations of Mindfulness is brought to completion, it will bring the practice of the Seven Factors of Liberation to completion; and when the practice of the Seven Factors of Liberation is brought to completion, it will in turn bring the practice of Knowledge and Emancipation to completion.' World-Honored One, please tell me if such a practice exists."

The Buddha told Ananda:

"Yes, there is such a practice. This practice, if applied consistently, will bring completion to the practice of the Four Foundations of Mindfulness, followed by the practice of the Seven Factors of Liberation and then the practice of Knowledge and Emancipation. What is this practice? It is the practice of Mindful Breathing. If the practice of Mindful Breathing is applied consistently, the practice of the Four Foundations of Mindfulness will be brought to completion; when the practice of the Four Foundations of Mindfulness is brought to completion, the practice of the Seven Factors of Liberation will be brought to completion; and when the practice of the Seven Factors of Liberation is brought to completion, the practice of Knowledge and Emancipation will also be brought to completion. How is this so?

"A Bhiksu living in a village or a town… †"

"Ananda, this is how a noble disciple should proceed:

- "While practicing breathing in, he is aware that he is breathing in.
  While practicing breathing out, he is aware that he is breathing out.
- "While practicing breathing in a long or short in-breath, he is aware that he is breathing in a long or short in-breath.

While practicing breathing out a long or short out-breath, he is aware that he is breathing out a long or short out-breath.

- “While practicing breathing in, he is aware of his whole body.
  While practicing breathing out, he is aware of his whole body.
- “While practicing breathing in, he allows his whole body to relax.
  While practicing breathing out, he allows his whole body to relax.

“During this time the noble disciple practices contemplating the body in the body. If the object of contemplation is another body, he will compare it with his own body and practice accordingly.

- “While practicing breathing in, she experiences the feeling of joy.
  While practicing breathing out, she experiences the feeling of joy.
- “While practicing breathing in, she experiences the feeling of happiness.
  While practicing breathing out, she experiences the feeling of happiness.
- “While practicing breathing in, she is aware of the mental formation (that is there).
  While practicing breathing out, she is aware of the mental formation (that is there).
- “While practicing breathing in, she calms the mental formation (that is there).
  “While practicing breathing out, she calms themental formation (that is there).

“During this time the noble disciple practices contemplating the feelings in the feelings. If the object of contemplation is a feeling that is not hers, she will compare it with her own feelings and practice accordingly.

- “While practicing breathing in, he is aware of his mind.
  While practicing breathing out, he is aware of his mind.
- “While practicing breathing in, he gladdens his mind.
  While practicing breathing out, he gladdens his mind.
- “While practicing breathing in, he concentrates his mind.
  While practicing breathing out, he concentrates his mind.
- “While practicing breathing in, heliberates his mind.
  While practicing breathing out, he liberates his mind.

“During this time the noble disciple practices contemplating the mind in the mind. If the object of contemplation is a mind other than his, he will compare it with his own mind and practice accordingly.

- “While practicing breathing in, she contemplates impermanence.
  While practicing breathing out, she contemplates impermanence.
- “While practicing breathing in, she contemplates letting go.
  While practicing breathing out, she contemplates letting go.
- “While practicing breathing in, she contemplates non-desire.
  While practicing breathing out, she contemplates non-desire.

- "While practicing breathing in, she contemplates cessation.
  While practicing breathing out, she contemplates cessation.

"During this time the noble disciple practices contemplating the dharmas in the dharmas. If the object of contemplation is not an object of her own mind, she will compare it with the object of her own mind and practice accordingly.

"That is how the practice of Mindful Breathing helps bring the practice of the Four Foundations of Mindfulness to completion."

The Venerable Ananda then asked the Buddha:

"That is how the practice of Mindful Breathing brings about the completion of the practice of the Four Foundations of Mindfulness. How then, does the practice of the Four Foundations of Mindfulness bring about the completion of the practice of the Seven Factors of Liberation?"

The Buddha answered:

"While the bhiksu dwells in the contemplation of *the body in the body*, always maintaining his mindfulness alive, he skillfully cultivates the factor of liberation called *Mindfulness*. When the factor of liberation called Mindfulness is brought to completion, the bhiksu will have the capacity to practice investigating the nature of the dharmas. Skillfully, he practices the factor of liberation called *Investigation*. When the factor of liberation called Investigation is brought to completion, he acquires *Energy*. Skillfully, he practices the factor of liberation called Energy. When the factor of liberation called Energy is brought to completion, his mind and body become joyful. Skillfully, he practices the factor of liberation called *Joy*. When the factor of liberation called Joy is brought to completion, his mind and body become tranquil. Skillfully, practicing the factor of liberation called *Tranquility*, he brings the factor of liberation called Tranquility to completion. When the factor of liberation called Tranquility has come to completion, he acquires *Concentration*. Skillfully practicing the factor of liberation called Concentration; he brings the factor of liberation called Concentration to completion. When the factor of liberation called Concentration has come to completion, he acquires *Equanimity.* Skillfully practicing the factor of liberation called Equanimity, he brings the factor of liberation called Equanimity to completion. In very much the same way, a bhiksu dwells in the contemplation of *the feelings in the feelings*, *the mind in the mind*, and *the dharmas in the dharmas*. This is how the practice of the Four Foundations of Mindfulness brings to completion the practice of the Seven Factors of Liberation."

The Venerable Ananda asked:

"World-Honored One, if that is how the practice of the Four Foundations of Mindfulness brings to completion the practice of the Seven Factors of Liberation, then how does the practice of the Seven Factors of Liberation bring to completion the practice of Knowledge and Emancipation?"

The Buddha replied:

"While practicing the factor of liberation called Mindfulness, which brings about non-worldliness, non-desire, cessation, and the orientation toward equanimity, and while practicing the other factors of liberation called Investigation, Energy, Joy, Tranquility,

Concentration and Equanimity, which gives rise to non-worldliness, non-desire, cessation, and the orientation toward equanimity and brings them to completion, the bhiksu acquires *Knowledge* and *Emancipation*. Ananda! All practices are linked to each other, all practices rely on each other and all practices interpenetrate one another. Among the thirteen practices mentioned above, one practice serves as the support for another practice; they gradually help bring each other to completion."

After the Buddha had finished his teaching, the Venerable Ananda, having listened to the Buddha, happily put the teachings into practice.

---

* "Satrari" (薩羅梨) and "Vajrapakuma" (金剛跋求摩) are attempts by the translator to restore the Sanskrit place names from the Chinese transcription.

[†]See section marked between ** in sutra 803.