**마하라훌라와다경**

(Mahārāhulovāda suttaṃ- 라훌라를 가르친 큰 경, 맛지마니까야 M62,전재성님역)

1. 이와 같이 나는 들었다. 한 때에 세존께서는 싸왓티 시의 제따와나에 있는 아나타삔디까 승원에 계셨다.

2. 그 때 세존께서는 아침 일찍 옷을 걸치고 가사와 발우를 들고 탁발하러 싸왓티 시로 들어가셨다. 존자 라훌라 또한 아침 일찍 법의를 걸치고 가사와 발우를 들고 세존의 뒤를 따라 나섰다. 이때에 세존께서는 고개를 돌려 존자 라훌라를 불러 말씀하셨다.

3. “라훌라여, 어떠한 물질이든지 과거이건, 미래이건, 현재이건, 내적인 것이건, 외적인 것이건, 거친 것이건, 미세한 것이건, 열등한 것이건, 수승한 것이건, 먼 것이건, 가까이 있는 것이건, ‘이것은 나의 것이 아니고, 이것이야말로 내가 아니고, 이것은 나의 자아가 아니다.’라고 이와 같이 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰해야 한다.”

“세존께서는 오직 물질만을, 세존(선서)께서는 오직 물질만을 언급하신 것입니까?”

“라훌라여, 느낌도 마찬가지이다. 라훌라여, 지각도 마찬가지이다. 라훌라여, 형성도 마찬가지이다. 라훌라여, 의식도 마찬가지이다.”

4. 그래서 존자 라훌라는 ‘세존으로부터 친히 가르침을 받았을 때에, 누가 오늘 마을로 탁발하러 들어가겠는가?’라고 생각했다. 그래서 돌아와서 한 나무 밑에 앉아서 몸을 바로 세우고 얼굴 앞으로 새김을 확립하고 가부좌했다. 존자 싸리뿟따는 존자 라훌라가 한 나무 밑에 앉아서 몸을 바로 세우고 얼굴 앞으로 새김을 확립하고 가부좌한 것을 보고 존자 라훌라에게 말했다.

“라훌라여, 호흡새김을 닦으십시오. 호흡새김을 닦고 반복하면 커다란 과보와 커다란 공덕이 있습니다.”

5. 그후 존자 라훌라는 저녁 무렵에 홀로 명상하다가 일어나 세존께서 계신 곳을 찾았다. 가까이 가서 세존께 인사드리고 한 쪽으로 물러앉았다. 한 쪽으로 앉아서 존자 라훌라는 세존께 말했다.

“세존이시여, 어떻게 호흡새김을 닦고 어떻게 반복하면 커다란 과보와 커다란 공덕이 있습니까?”

6. “라훌라여, 무엇이 땅의 세계인가? 안에 있는 땅의 세계와 밖에 있는 땅의 세계가 있다. 라훌라여, 안에 있는 각각의 거칠고 견고한 것과 그것에서 파생된 것, 예를 들어 머리카락, 몸털, 손톱, 이빨, 피부, 고기, 근육, 뼈, 골수, 신장, 심장, 간장, 늑막, 비장, 폐, 창자, 장간막, 위장, 똥, 그리고 기타의 개체적이고 거칠고 견고한 것과 그것에서 파생된 것은 무엇이든지 그것을, 라훌라여, 안에 있는 땅의 세계라고 한다. 이와 같이 안에 있는 땅의 세계와 밖에 있는 땅의 세계를 땅의 세계라고 한다. 그것을 ‘이것은 나의 것이 아니고, 이것이야말로 내가 아니고, 이것은 나의 자아가 아니다.’라고 이와 같이 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰해야 한다. 이와 같이 그것을 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰하여 땅의 세계를 멀리 떠나 땅의 세계로부터 마음을 정화시켜야 한다.

7. 라훌라여, 물의 세계란 어떠한 것인가? 안에 있는 물의 세계와 밖에 있는 물의 세계가 있다. 라훌라여, 안에 있는 것으로 각각의 액체나 액체적인 것과 그것에서 파생된 것, 예를 들어 담즙, 가래, 고름, 피, 땀, 지방, 눈물, 임파액, 침, 점액, 관절액, 오줌, 그리고 기타의 액체나 액체적인 것과 그것에서 파생된 것은 무엇이든지 그것을 라훌라여, 안에 있는 물의 세계라고 한다. 이와 같이 안에 있는 물의 세계와 밖에 있는 물의 세계를 물의 세계라고 한다. 그것을 ‘이것은 나의 것이 아니고, 이것이야말로 내가 아니고, 이것은 나의 자아가 아니다.’라고 이와 같이 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰해야 한다. 이와 같이 그것을 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰하여 물의 세계를 멀리 떠나 물의 세계로부터 마음을 정화시켜야 한다.

8. 라훌라여, 불의 세계란 어떠한 것인가? 안에 있는 불의 세계와 밖에 있는 불의 세계가 있다. 라훌라여, 안에 있는 것으로 내부에 있는 각각의 열 및 열에 관계된 것과 그것에서 파생된 것, 예를 들어 열을 내거나 노쇠하거나 화를 내거나 먹고 마시고 씹고 맛본 것을 완전히 소화시키는 것, 그리고 기타 각각의 열 및 열에 관계된 것과 그것에서 파생된 것은 무엇이든지 그것을 라훌라여, 안에 있는 불의 세계라고 한다. 이와 같이 안에 있는 불의 세계와 밖에 있는 불의 세계를 불의 세계라고 한다. 그것을 ‘이것은 나의 것이 아니고, 이것이야말로 내가 아니고, 이것은 나의 자아가 아니다.’라고 이와 같이 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰해야 한다. 이와 같이 그것을 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰하여 불의 세계를 멀리 떠나 불의 세계로부터 마음을 정화시켜야 한다.

9. 라훌라여, 바람의 세계란 어떠한 것인가? 안에 있는 바람의 세계와 밖에 있는 바람의 세계가 있다. 라훌라여, 안에 있는 것으로 내부에 있는 각각의 기체나 기체적인 것과 그것에서 파생된 것, 예를 들어 상방으로 부는 바람, 하방으로 부는 바람, 창자에 부는 바람, 위에 부는 바람, 사지로 부는 바람, 날숨, 들숨, 그리고 기타 각각의 기체나 기체적인 것, 그것에서 파생된 것은 무엇이든지 그것을 라훌라여, 안에 있는 바람의 세계라고 한다. (예를 들면 올라가는 바람, 내려가는 바람, 복부에 있는 바람, 창자에 있는 바람, 온 몸에 움직이는 바람, 들숨과 날숨이다.)이와 같이 안에 있는 바람의 세계와 밖에 있는 바람의 세계를 바람의 세계라고 한다. 그것을 ‘이것은 나의 것이 아니고, 이것이야말로 내가 아니고, 이것은 나의 자아가 아니다.’라고 이와 같이 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰해야 한다. 이와 같이 그것을 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰하여 바람의 세계를 멀리 떠나 바람의 세계로부터 마음을 정화시켜야 한다.

10. 라훌라여, 공간의 세계란 어떠한 것인가? 안에 있는 공간의 세계와 밖에 있는 공간의 세계가 있다. 라훌라여, 안에 있는 것으로 개체적인 것이나, 공간이나, 공간과 같은 것이나, 그것에서 파생된 것으로 예를 들어 귓구멍, 콧구멍, 구강과 그것을 통해 먹고 마시고 씹고 맛을 본 것을 삼키고, 그것을 통해 먹고 마시고 씹고 맛을 보고 삼킨 것을 하복부에서 배설하는 것 및 기타의 다른 안에 있는 것으로 개체적인 것이나, 공간이나, 공간과 같은 것이나, 그것에서 파생된 것은 무엇이든지 그것을 라훌라여, 안에 있는 공간의 세계라고 한다.

(예를 들면 귓구멍과 콧구멍과 입의 문이라든지 먹고 마시고 씹고 맛본 것이 넘어가는[목구멍], 먹고 마시고 씹고 맛본 것이 머무는 곳, 먹고 마시고 씹고 맛본 것이 아래로부터 배설되는 곳이다.)

이와 같이 안에 있는 공간의 세계와 밖에 있는 공간의 세계를 공간의 세계라고 한다. 그것을 ‘이것은 나의 것이 아니고, 이것이야말로 내가 아니고, 이것은 나의 자아가 아니다.’라고 이와 같이 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰해야 한다. 이와 같이 그것을 올바른 지혜로써 있는 그대로 관찰하여 공간의 세계를 멀리 떠나 공간의 세계로부터 마음을 정화시켜야 한다.

11. 라훌라여, 땅에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 땅에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁고 괴로운 감촉은 마음을 사로잡지 못한다. 라훌라여, 마치 땅에 깨끗한 것을 버리더라도, 더러운 것을 버리더라도, 똥을 버리더라도, 오줌을 버리더라도, 침을 버리더라도, 고름을 버리더라도, 피를 버리더라도, 그 때문에 땅이 번민하거나 수치스러워하거나 기피하는 것이 없다. 이와 같이 라훌라여, 그대는 땅에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 땅에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁거나 괴로운 감촉이 마음을 사로잡지 못한다.

12. 라훌라여, 물에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 물에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁고 괴로운 감촉은 마음을 사로잡지 못한다. 라훌라여, 마치 물에 깨끗한 것을 씻더라도, 더러운 것을 씻더라도, 똥을 씻더라도, 오줌을 씻더라도, 침을 씻더라도, 고름을 씻더라도, 피를 씻더라도, 그 때문에 물이 번민하거나 수치스러워 하거나 기피하는 것이 없다. 이와 같이 라훌라여, 그대는 물에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 물에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁거나 괴로운 감촉이 마음을 사로잡지 못한다.

13. 라훌라여, 불에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 불에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁고 괴로운 감촉은 마음을 사로잡지 못한다. 라훌라여, 마치 불에 깨끗한 것을 태우더라도, 더러운 것을 태우더라도, 똥을 태우더라도, 오줌을 태우더라도, 침을 태우더라도, 고름을 태우더라도, 피를 태우더라도, 그 때문에 불이 번민하거나 수치스러워하거나 기피하는 것이 없다. 이와 같이 라훌라여, 그대는 불에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 불에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁거나 괴로운 감촉이 마음을 사로잡지 못한다.

14. 라훌라여, 바람에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 바람에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁고 괴로운 감촉은 마음을 사로잡지 못한다. 라훌라여, 마치 바람에 깨끗한 것을 날리더라도, 더러운 것을 날리더라도, 똥을 날리더라도, 오줌을 날리더라도, 침을 날리더라도, 고름을 날리더라도, 피를 날리더라도, 그 때문에 바람이 번민하거나 수치스러워하거나 기피하는 것이 없다. 이와 같이 라훌라여, 그대는 바람에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 바람에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁거나 괴로운 감촉이 마음을 사로잡지 못한다.

15. 라훌라여, 공간(허공)에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 공간에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁고 괴로운 감촉은 마음을 사로잡지 못한다. 라훌라여, 마치 공간이 아무 것에도 한정지어지지 않는 것처럼, 이와 같이 라훌라여, 그대는 공간에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 공간에 대한 명상을 닦으면, 이미 생겨난 즐겁거나 괴로운 감촉이 마음을 사로잡지 못한다.

16. 라훌라여, 자애에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 자애에 대한 명상을 닦으면, 무릇 성냄이 소멸한다. 라훌라여, 연민에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 연민에 대한 명상을 닦으면, 무릇 적의가 소멸한다. 라훌라여, 기쁨에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 기쁨에 대한 명상을 닦으면, 무릇 불쾌가 소멸한다. 라훌라여, 평정에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 평정에 대한 명상을 닦으면, 무릇 장애가 소멸한다.

라훌라여, 부정을 인식하는 명상을 닦아라. 라훌라여, 부정을 인식하는 명상을 닦으면, 무릇 탐욕이 소멸한다. 라훌라여, 무상을 인식하는 명상을 닦아라. 라훌라여, 무상을 인식하는 명상을 닦으면, 무릇 ‘나는 있다.’는 자만이 소멸한다.

17. 라훌라여, 호흡새김에 대한 명상을 닦아라. 라훌라여, 호흡새김을 수행하고 반복하면, 커다란 과보와 커다란 공덕이 생겨난다. 라훌라여, 어떻게 호흡새김을 닦고 어떻게 반복하면 커다란 과보와 커다란 공덕이 있는가?

18. 라훌라여, 이 세상에서 수행승은,

1) 숲으로 가고 나무 밑으로 가고 한가한 곳으로 가서 앉아 가부좌를 틀고 몸을 바로 세우고 얼굴 앞으로 새김을 확립하여 깊이 새겨 숨을 들이쉬고 깊이 새겨 숨을 내쉰다.

2) 길게 숨을 들이쉴 때는 나는 길게 숨을 들이쉰다고 분명히 알고, 길게 숨을 내쉴 때는 나는 길게 숨을 내쉰다고 분명히 안다. 짧게 숨을 들이쉴 때는 나는 짧게 숨을 들이쉰다고 분명히 알고, 짧게 숨을 내쉴 때는 나는 짧게 숨을 내쉰다고 분명히 안다. 온 몸을 경험하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하고, 온 몸을 경험하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 몸의 형성을 고요하게 하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하고, 몸의 형성을 고요하게 하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다.

3) 기쁨을 경험하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 기쁨을 경험하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 즐거움을 경험하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 즐거움을 경험하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 마음의 형성을 경험하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 마음의 형성을 경험하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 마음의 형성을 고요히 하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 마음의 형성을 고요히 하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다.

4) 마음을 경험하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 마음을 경험하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 마음을 기쁘게 하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 마음을 기쁘게 하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 마음을 집중하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 마음을 집중하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 마음을 놓아버리면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 마음을 놓아버리면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다.

5) 무상을 관찰하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 무상을 관찰하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 욕망이 사라지는 것을 관찰하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 욕망이 사라지는 것을 관찰하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 소멸하는 것을 관찰하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 소멸하는 것을 관찰하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다. 보내버리는 것을 관찰하면서 나는 숨을 들이쉰다고 전념하며, 보내버리는 것을 관찰하면서 나는 숨을 내쉰다고 전념한다.

19. 라훌라여, 이렇게 호흡새김을 닦고 이렇게 반복하면 커다란 과보와 커다란 공덕이 있다. 라훌라여, 이렇게 호흡새김을 닦고 이렇게 반복하면, 심지어 마지막 들숨과 날숨이 사라질 때에도 알아차려지는 것이고 모른 채 사라지는 것이 아니다.”

20. 이처럼 말씀하시자 존자 라훌라는 만족하여 세존께서 가르치신 말씀을 기뻐하여 받아들였다.

Suttantapiṭake
Majjhimanikāyo
Majjhimapaṇṇāsako
2. Bhikkhuvaggo
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
2.2.2.
62 Mahārāhulovāda suttaṃ

Evaṃ me sutaṃ. Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho bhagavā pubbanhasamayaṃ nivāsetvā pattacīvaraṃ ādāya sāvatthiyaṃ piṇḍāya pāvisi. Āyasmāpi kho rāhulo pubbanhasamayaṃ [PTS Page 421] [\q 421/] nivāsetvā pattacīvaraṃ ādāya bhagavantaṃ piṭṭhito piṭṭhito anubandhi. Atha kho bhagavā apaloketvā āyasmantaṃ rāhulaṃ āmantesi:

Yaṃ kiñci rāhula rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā sabbaṃ rūpaṃ netaṃ mama nesohamasmi na meso attā'ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbanti. Rūpameva nu kho bhagavā, rūpameva nu kho sugatāti. Rūpampi rāhula, vedanāpi rāhula, saññāpi rāhula, saṅkhārāpi rāhula, viññāṇampi rāhulāti,

Atha kho āyasmā rāhulo 'kona'jja bhagavatā sammukhā ovādena ovadito gāmaṃ piṇḍāya pavisissatī'ti tato paṭinivattitvā aññatarasmiṃ rukkhamūle nisīdi pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. Addasā kho āyasmā sāriputto āyasmantaṃ rāhulaṃ aññatarasmiṃ rukkhamūle nisinnaṃ pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. Disvāna āyasmantaṃ rāhulaṃ āmantesi: ānāpānasatiṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. Ānāpānasati rāhula bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsāti.

Atha kho āyasmā rāhulo sāyanhasamayaṃ patisallānā vuṭṭhito yena bhagavā tenupasaṅkami, upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi, ekamantaṃ nisinno kho āyasmā rāhulo bhagavantaṃ etadavoca: kathaṃ bhāvitā nu kho bhante ānāpānasati kathaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsāti.

Yaṃ kiñci rāhula ajjhattaṃ paccattaṃ kakkhalaṃ kharigataṃ upādinnaṃ, seyyathīdaṃ: kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahārū aṭṭhī aṭṭhimiñjā vakkaṃ hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ kakkhalaṃ kharigataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati rāhula ajjhattikā paṭhavīdhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā paṭhavīdhātu yā ca bāhirā paṭhavīdhātu paṭhavīdhāturevesā. Taṃ 'netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attā'ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. [PTS Page 422] [\q 422/] evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā paṭhavīdhātuyā nibbindati. Paṭhavīdhātuyā cittaṃ virājeti.

[BJT Page 144] [\x 144/]

Katamā ca rāhula āpodhātu: āpodhātu siyā ajjhattikā siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā āpodhātu: yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ āpo āpogataṃ upādinnaṃ, seyyathīdaṃ: pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā khelo siṅghānikā lasikā muttaṃ, yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ āpo āpogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati rāhula ajjhattikā āpodhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā āpodhātu, yā ca bāhirā āpodhātu āpodhāturevesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā āpodhātuyā nibbindati. Āpodhātuyā cittaṃ virājeti.

Katamā ca rāhula tejodhātu: tejodhātu siyā ajjhattikā siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā tejodhātu: yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ tejo tejogataṃ upādinnaṃ, seyyathīdaṃ: yena ca santappati, yena ca jīrīyati, yena ca pariḍayhati, yena ca asitapītakhāyitasāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati. Yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ tejo tejogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati rāhula ajjhattikā tejodhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā tejodhātu, yā ca bāhirā tejodhātu tejodhātu revesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā tejodhātuyā nibbindati. Tejodhātuyā cittaṃ virājeti.

Katamā ca rāhula vāyodhātu: vāyodhātu siyā ajjhattikā siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā vāyodhātu: yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ, seyyathīdaṃ: uddhaṅgamā vātā adhogamā vātā kucchisayā vātā koṭṭhasayā1 vātā aṅgamaṅgānusārino vātā assāso passāso iti. Yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati rāhula ajjhattikā vāyodhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā vāyodhātu, yā ca bāhirā vāyodhātu vāyodhāturevesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attāti evametaṃ yathābhūtaṃ [PTS Page 423] [\q 423/] sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā vāyodhātuyā nibbindati. Vāyodhātuyā cittaṃ virājeti.

Katamā ca rāhula ākāsadhātu: ākāsadhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā ākāsadhātu: yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ ākāsaṃ ākāsagataṃ upādinnaṃ, seyyathīdaṃ kaṇṇacchiddaṃ nāsacchiddaṃ mukhadvāraṃ, yena ca asitapītakhāyitasāyitaṃ ajjhoharati yattha ca asitapītakhāyitasāyitaṃ santiṭṭhati, yena ca asitapītakhāyitasāyitaṃ sāyitaṃ adhobhāgā2 nikkhamati. Yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ ākāsaṃ ākāsagataṃ upādinnaṃ3 ayaṃ vuccati rāhula

-----------------------

1. Koṭṭhāsayā-machasaṃ 2. Adhobhāgaṃ-machasaṃ. 3. Aghaṃ aghagataṃ cīvaraṃ cīvaragataṃ asaṃphuṭṭhaṃ maṃsalohitehi upādinnaṃ-machasaṃ.Syā.

[BJT Page 146] [\x 146/]

Ajjhattikā ākāsadhātu. Yāceva kho pana ajjhattikā ākāsadhātu yā ca bāhirā ākāsadhātu, ākāsadhāturevesā. Taṃ 'netaṃ mama, ne'sohamasmi. Na meso attā'ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā ākāsadhātuyā nibbindati. Ākāsadhātuyā cittaṃ virājeti.

Paṭhavīsamaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāveti, paṭhavīsamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi rāhula paṭhaviyā sucimpi nikkhipanti, asucimpi nikkhipanti, gūthagatampi nikkhipanti, muttagatampi nikkhipanti, kheḷagatampi nikkhipanti, pubbagatampi nikkhipanti, lohitagatampi nikkhipanti. Na ca tena paṭhavī aṭṭīyati vā harāyati vā jigucchati vā evameva kho tvaṃ rāhula paṭhavīsamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Paṭhavīsamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

Āposamaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi, āposamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi rāhula āpasmiṃ sucimpi dhovanti, asucimpi dhovanti, gūthagatampi dhovanti, muttagatampi dhovanti, kheḷagatampi dhovanti, pubbagatampi dhovanti, lohitagatampi dhovanti. Na ca tena āpo aṭṭīyati vā harāyati vā jigucchati vā evameva [PTS Page 424] [\q 424/] kho tvaṃ rāhula āposamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Āposamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

Tejosamaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi, tejosamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi rāhula tejo sucimpi ḍahati,1 asucimpi ḍahati, gūthagatampi ḍahati, muttagatampi ḍahati, kheḷagatampi ḍahati, pubbagatampi ḍahati. Lohitagatampi ḍahati . Na ca tena tejo aṭṭīyati vā harāyati vā jigucchati vā evameva kho tvaṃ rāhula tejosamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Tejosamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

Vāyosamaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi, vāyosamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato2 uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi rāhula vāyo sucimpi upavāyati, asucimpi upavāyati, gūthagatampi upavāyati, muttagatampi upavāyati, kheḷagatampi upavāyati, pubbagatampi upavāyati, lohitagatampi upavāyati . Na ca tena vāyo aṭṭīyati vā harāyati vā jigucchati vā evameva kho tvaṃ rāhula vāyosamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Vāyosamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

Ākāsasamaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi ākāsasamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti, seyyathāpi rāhula ākāso na katthaci patiṭṭhito, evameva kho tvaṃ rāhula ākāsasamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Ākāsasamaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpā'manāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

------------------------

1.Dahati-machasaṃ 2.Cittaṃ bhāvayato [PTS]

[BJT Page 148] [\x 148/]

Mettaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. Mettaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato yo vyāpādo so pahīyissati. Karuṇaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. Karuṇaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato yā vihesā sā pahīyissati. Muditaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. Muditaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato yā arati sā pahīyissati. Upekkhaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. Upekkhaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato yo paṭigho so pahīyissati.

Asubhaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. Asubhaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato yo rāgo so pahīyissati. Aniccasaññaṃ rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. [PTS Page 425] [\q 425/] aniccasaññaṃ hi te rāhula bhāvanaṃ bhāvayato yo asmimāno so pahīyissati.

Ānāpānasatiṃ1 rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. Ānāpānasati rāhula2 bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Kathaṃ bhāvitā ca rāhula ānāpānasati kathaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā: idha rāhula bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. So satova assasati, sato passasati, dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ cā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti, rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti, sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati, pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati, cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmiti sikkhati, passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati, cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati, abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati, samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, samādahaṃ.

--------------------------

1.Ānāpānassatiṃ-machasaṃ, 2. Ānāpānassati hi te rāhula -machasaṃ.

[BJT Page 150] [\x 150/]

Cittaṃ passasissāmīti sikkhati, vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati, aniccānupassī assasissāmīti sikkhati, aniccānupassī passasissāmīti sikkhati, virāgānupassī assasissāmīti sikkhati, virāgānupassī passasissāmīti sikkhati, nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati, nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati, paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati, paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. Evaṃ bhāvitā kho rāhula ānāpānasati evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā, evaṃ bhāvitāya kho rāhula ānāpānasatiyā [PTS Page 426] [\q 426/] evaṃ bahulīkatāya yepi te carimakā assāsapassāsā1 tepi viditāva nirujjhanti no aviditāti.

Idamavoca bhagavā. Attamano āyasmā rāhulo bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.

Mahārāhulovādasuttaṃ dutiyaṃ.

------------------------

1.Assāsā-machasaṃ.

**MAJJHIMA NIKĀYA II
II. 2. 2 Mahārāhulovādasuttaṃ
(62) Advice to Venerable Rāhula —The Longer Discourse**

I heard thus. At one time the Blessed One was living in the monastery offered by Anāthapiṇḍika in Jeta's grove in Sāvatthi. Then the Blessed One put on robes in the morning and taking bowl and robes entered Sāvatthi for alms. Venerable Rāhula too putting on robes, taking bowl and robes followed the Blessed One close behind. Then the Blessed One looked back and addressed venerable Rāhula:

“Rāhula, whatever matter, in the past, in the future, or at present, internal or external, coarse or fine, unexalted or exalted, far or near, all matter is not mine, that is not me, that is not my self. This has to be seen as it really is with right wisdom.”

“Blessed One, is it only matter?”

“Rāhula, feelings also, perceptions also, determinations and consciousness too.'

Then it occurred to venerable Rāhula, advised by the Blessed One, “What is the use of going for alms today?” Venerable Rāhula, stopped short, and sat with legs crossed at the root of a certain tree, the body straight and mindfulness established in front.

Venerable Sāriputta saw venerable Rāhula seated cross-legged at the root of a certain tree, the body straight and mindfulness established in front of him. He said, “Rāhula, develop in-breathing and out-breathing. When, in- and out-breathing is developed and made much, it brings good results and benefits.”

In the evening, venerable Rāhula got up from his seclusion, approached the Blessed One, worshipped, sat on a side and said, “Venerable sir, developed and made much, in which ways do in-breaths and out-breaths bring good results and benefits?” [[1](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#n1)]

“Rāhula, all that's in this body. That are hard and rough and thought are yours, such as hair of the head and body, nails, teeth, skin, flesh, veins, bones, bone marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, intestines, small intestines, stomach and excreta, or anything else that is internal, your own, hard and rough is called `internal earth element'. This internal earth element and the external earth element, all that goes as the earth element.

“All this, is not mine, that is not I, it is not my self. This has to be seen as it really is, with right wisdom. Seeing it as it really is, the mind should be detached from the earth element, and the interest should be cut.

“Rāhula, what is the water element? There is internal water element and external water element. Rāhula, what is the internal water element? All that's in this body that is watery and thought is yours such as bile, phlegm, pus, blood, sweat, oil of the skin, tears, fat, saliva, snot, oil of the joints, and urine, or anything else, that is internal, all things of watery nature and thought is yours is called `internal water element'. This internal water element and the external water element, go as the water element.

“All this is not mine, that is not I, it is not my self. This has to be seen as it really is, with right wisdom. Seeing it as it really is, the mind should be detached from the water element, and the interest should be cut.

“Rāhula, what is the fire element? There is internal fire element and external fire element. What is the internal fire element? All that internal fire, the firey nature, that is your own. Such as the burning, the decaying of the tasted, drunk, eaten, enjoyed, is thoroughly digested or any internal fire, or burning nature that is yours is called `internal fire element'. This internal fire element and external fire element go as the fire element.

“All this is not mine, that is not I, that is not, my self. This has to be seen as it really is, with right wisdom. Seeing this as it really is, the mind should be detached from the fire element, and the interest should be cut.

“Rāhula, what is the air element? There is internal air element and external air element. What is the internal air element? All that internal air, that is yours, the airy nature, with up-coming air, down-going air, air in the stomach, air in the bowels, and air running up and down limbs large and small, to this is called `internal air element'. This internal air element and the external air element, it all goes as the air element.

“That is not mine, that is not I and that is not my self. This has to be seen as it really is, with right wisdom. Seeing this, as it really is, the mind should be detached from the air element, and the interest should be cut.

“Rāhula, what is the element of space? There is internal and external space element. What is internal space? All internal space such as the spaces in the, ear holes, nostrils, mouth, where the food tasted, drunk, enjoyed, is accepted and stored and through which it comes out is called internal space. This internal and external, space element goes as the element of space. That is not mine, that is not I, that is not my self. This has to be seen as it really is, with right wisdom. Seeing it as it really is, the mind should be detached from the space element to cut all interests.

“Rāhula, develop a mind similar to earth. When you develop a mind similar to earth arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rāhula, on the earth is dumped the pure and the impure, excreta, urine, saliva, pus, blood; the earth does not loathe those. In the same manner develop a mind similar to earth. When you develop a mind similar to earth, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay.

“Rāhula, develop a mind similar to water. When you develop a mind similar to water arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rāhula with water the pure and the impure are washed; excreta, urine, saliva, pus, and blood, are washed. Water does not loathe those. In the same manner develop a mind similar to water. When you develop a mind similar to water, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay.

“Rāhula, develop a mind similar to fire, when you develop a mind similar to fire arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rāhula, fire burns the pure and the impure, burns excreta, urine, saliva, pus, and blood. Fire does not loathe those; in the same manner develop a mind similar to fire. When you develop a mind similar to fire, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay.

“Rāhula, develop a mind similar to space, when you develop a mind similar to space arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rāhula, space does not settle anywhere. In the same manner develop a mind similar to space. When you develop a mind similar to space, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay.

“Rāhula, develop loving kindness; when it is developed, anger fades. Rāhula, develop compassion; when it is developed, anger fades. Rāhula, develop intrinsic joy; when it is developed discontentment fades. Rāhula, develop equanimity; when it is developed aversion fades. Rāhula, develop the thought of loathesomeness; when it is developed greed fades. Rāhula, develop the perception of impermanence; when it is developed the conceit `I be' fades.

“Rāhula, develop mindfulness of in-breaths and out-breaths, when it is developed and made much there are good results and many benefits. Developed and made much in which manner does mindfulness of in-breaths and out-breaths bring good results and many benefits?

“Here, Rāhula, the bhikkhu gone to the the forest, or to the root of a tree, or to an empty house, sits cross-legged, with the body erect, and the mind established in front of him. He breathes in and out mindfully. Breathing in long he knows, `I breathe in long;' breathing out long he knows, `I breathe out long.' Breathing in short he knows, `I breathe in short;' breathing out short he knows, `I breathe out short.'

He trains, `I breathe in, experiencing the complete body; I breathe out, experiencing the complete body.' He trains, `I breathe in, appeasing the bodily determination; I breathe out, appeasing the bodily determination.' [[2](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#n2)] He trains, `I breathe in, experiencing joy; I breathe out, experiencing joy.' He trains, `I breathe in, experiencing pleasantness, I breathe out, experiencing pleasantness.' He trains, `I breathe in, experiencing the mental determination; I breathe out, experiencing the mental determination.' [[3](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#n3)] He trains, I breathe in, calming the mental determination, I breathe out, calming the mental determination. [[4](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#n4)] He trains, `I breathe in, experiencing the mental state; I breathe out, experiencing the mental state.' [[5](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#n5)] He trains, `I breathe in, the mind rejoicing; I breathe out, the mind rejoicing.' He trains, `I breathe in with a concentrated mind; I breathe out with a concentrated mind.' He trains, `I breathe in with a released mind; I breathe out with a released mind. [[6](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#n6)] He trains, `I breathe in seeing impermanence; I breathe out seeing impermanence.' He trains, `I breathe in, detached; I breathe out, detached.' He trains, `I breathe in seeing cessation; I breathe out seeing cessation.' He trains, `I breathe in seeing the giving up; I breathe out seeing the giving up.'

“Rāhula, mindfulness of in breaths and out breaths developed in this manner brings good results and many benefits. Rāhula, when mindfulness of in breaths and out breaths are developed and made much in this manner, even the last breath leaves with your knowledge.” [[7](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#n7)]

The Blessed One said thus and venerable Rāhula rejoiced in the words of the Blessed One.

[[1](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#BM1)] In- and out-breathing developed and made much, in which way brings good results and benefits (*kataṃ bhāvitānu kho bhante ānāpānasati kataṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisansā*). In this sutta the Blessed One explains to venerable Rāhula how in- and out-breathing could be developed until extinction. The gradual training is explained step by step. Venerable Rāhula would have attained extinction at the end of the Sutta.

[[2](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#BM2)] He trains, `I breathe in and out appeasing the bodily determination' (*passambhayaṃ kāyasankhāraṃ assasissāmīti sikkhati passambhayaṃ kāyasankhāraṃ passasissāmīti sikkhati*). Bodily determination is in- and out-breaths. It is appeased and pasified while one is mindful of the breaths.

[[3](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#BM3)] He trains, `I breathe in experiencing the mental determination. I breathe out experiencing the mental determination' (*cittasankhāra paṭisanvedi assasissāmīti sikkhati cittasankhāra patisanvedī passasissāmīti sikkhati*). Mental determinations are feelings and perceptions. The bhikkhu breathes in and out mindfully and becomes aware of his feelings and perceptions, while doing so.

[[4](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#BM4)] He trains, `I breathe in calming the mental determination, breathe out calming the mental determination' (*passambhayaṃ cittasankhāraṃassasissāmīti sikkhati passambhayam cittasankhāraṃ passasissāmīti sikkhati*).Calming the mental determination is appeasingthe feelings and perceptions that arise when mindful of the in- and out-breaths.

[[5](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#BM5)] He trains, `I breathe in experiencing the mental state. I breathe out experiencing the mental state' (*cittapaṭisanvedī assasissāmīti sikkhati cittapaṭisanvedī passasissāmīti sikkhāti*). Here the bhikkhu becomes aware of the mental statewhile he is mindful of his in breaths and out breaths. The mental state is whether the mind is with anger or without anger, with greed or without greed, etc.

[[6](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#BM6)] He trains, `I breathe in with a released mind, I breathe out with a released mind' (*vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati vimocayaṃ cittam passasissāmīti sikkhati*). This means that when the mind is released, the in- and out-breaths too become appeased and light.

[[7](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html#BM7)] When mindfulness of in-breaths and out-breaths is developed and made much in this manner, even the last breath leaves with your knowledge (*evaṃ bhāvitāya kho Rāhula ānāpānasatiyā evaṃ bahulikatāya yepi te carimakā assāsapassāsā te; pi viditāva nirujjhanti no aviditāti*). When mindfulness of in- and out-breathing is developed in this manner, he becomes mindful of even his last breath, at death.