

KINH CHÁNH PHÁP NIỆM XỨ

QUYỂN 66

Phẩm 7: THÂN NIỆM XỨ (Phần 3)

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân ta, hoặc làm an ổn, hoặc không an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Gió làm khô phân (*Can phần phong*). Nếu ta ăn nhiều thì gió không điều hòa, có thể khiến người khó chịu, gió vào ở trong từng phần gân mạch của thân, khiến phân khô bón, hoặc hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày mới đại tiện một lần. Phần khô ít như bần nhưng người bệnh rất đau đớn, khổ sở. Nếu gió điều hòa thì không có bệnh này. Quan sát gió làm khô phân rồi là biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoặc làm an ổn, hoặc không an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có Gió hai bên (*Lưỡng bàng phong*), nếu gió không điều hòa sẽ tạo những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió hai bên hoạt động ở bên cạnh thân thì máu bị khô. Do máu khô nên chịu đau đớn. Nếu gió điều hòa thì không có bệnh này. Quan sát gió hai bên rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoặc làm an ổn, hoặc không an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió gọi là Gió làm nghẽn chín lỗ ở trong thân (*Tắc cửu khổng phong*). Nếu gió không điều hòa có thể khiến chín lỗ bế tắc không thông. Đầu có bảy lỗ và hai lỗ đại tiểu tiện. Chín lỗ đã bế tắc thì thân bị bệnh, hơi thở ra vào không được an ổn. Nếu gió điều hòa làm thân an ổn thì mới có thể hành pháp, do gió giữ gìn làm thân đi lại được. Quan sát gió làm nghẽn chín lỗ rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy những gió gì ở trong thân, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là gió Đoạn phân phần. Nếu gió không điều hòa thì tạo những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió Đoạn thân phần không điều hòa thì ngón tay co giật, không làm việc được. Tay chân đều co giật, đùi gân co rút đau đớn, đường gân co rút gồ ghề từng phần trong thân dao động, rất mệt mỏi, không có sức khỏe. Nếu gió Đoạn thân phần điều hòa thì người không có các bệnh như trên đã nói. Quán xét gió Đoạn phân thân rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoặc làm an ổn, hoặc không an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy thân có gió gọi là lửa hại. Gió lửa hại ở trong thân tạo những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy sức gió này làm giảm thân nhiệt nên ăn không tiêu. Vì ăn không tiêu nên không muốn ăn. Vì không thể ăn nên hình sắc bị suy kém. Vì sao hình sắc bị suy kém? Vì máu khô nóng nên thịt tiêu mòn hết. Vì thịt tiêu mòn hết nên gân co rút lại, không sinh mỡ. Vì không sinh mỡ nên xương cũng khô. Vì xương tủy cũng khô nên cạn tinh chất trong thân và không chuyển động khí lực trong tim. Nếu gió lửa

hại điều hòa an ổn thì không có các bệnh khổ như trên đã nói. Quan sát gió lửa hại rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió gọi là làm lạnh các phần trên thân. Nếu gió này không điều hòa thì tạo ra những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, hành giả thấy gió làm lạnh các phần trên thân khiến cho thân chảy mồ hôi, nhám rít, sặc xấu, thân thể suy kém, lông xơ xác, gầy gò, thân mọc mụn nhọt, mụn chảy nước hôi thối, mọc mụn đỏ, ngứa gãi chảy nước, hoặc rất nóng, hoặc mọc mụn trắng, thân thể phù lên, hoặc thân ấy như da voi trắng, mọc mụn thô nhám, hoặc miêng, răng đen sạm, tay chân mọc mụn giống như người làm công rất mệt mỏi, khốn khổ, thân mọc mụn ngứa, tay chân thường nóng, cứng cỏi, thô kệch, hoặc mọc mụn lở, các móng tay, chân gớm ghiếc, sống mũi sụp xuống, mắt không giương lên được, bị mọi người gớm ghiếc, thí chủ không ưa gặp, ruồi nhặng bám vào, móng tay chân rơi ra. Khi họ ngủ, hơi thở nặng nề, hôi hám, ngáy lớn tiếng, không muốn ăn uống hoặc ăn không tiêu, lưỡi không biết vị. Như vậy, gió làm lạnh các phần trên thân khiến thân trở lạnh. Nếu gió làm lạnh các phần trên thân điều hòa thì sắc diện khả ái, mềm mại, trơn láng, mọi người đều thích, mồ hôi ra ở các lỗ chân lông, không bị các bệnh như trên. Quan sát gió làm lạnh các phần trên thân rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió tên là phá sức khỏe ở trong thân. Nếu gió không điều hòa thì làm tâm sợ hãi, khắp thân thể đau đớn, hoặc thân thể luôn luôn cứng đờ, không vui, hơi thở ra vào không ổn định. Thân thể run rẩy không mặc được áo, bị bệnh đau đầu. Nếu tập thiền quán thì không được nhất tâm, hoặc thấy mộng ác, tâm phiền muộn, nôn mửa, đối với sắc thì bị loạn thị, viễn thị, bệnh mất nước, tiểu tụy. Nếu gió phá sức khỏe điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió phá sức khỏe rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân và hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió làm lay động thân ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa thì gây những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió làm lay động thân, nếu không điều hòa thì trong tai có tiếng kêu, thịt cánh tay rung động, khắp thân cũng lay động. Gió ấy chuyển động khắp nơi, không ở một chỗ, không có bệnh khác. Nếu gió làm lay động thân điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quán xét tất cả gió làm lay động thân rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió nóng ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió nóng này nếu không điều hòa thì những thức ăn nuốt vào miệng trở thành nóng, do đó bốn đại không điều hòa, không được tăng trưởng, hoặc những thức ăn không tiêu hóa theo hai đường thì càng dơ bẩn, bất tịnh. Nếu nó lưu thông thì bốn đại tăng trưởng, chỉ có nhơ bẩn chứ không có bệnh khổ. Nếu gió nóng không điều hòa thì những thức ăn đều nhơ bẩn, không thanh tịnh, vì thế nên mắc bệnh. Nếu gió nóng điều hòa, hoặc trong sạch, hoặc nhơ bẩn, hai đường tiêu hóa thức ăn, bốn đại bình đẳng, do bình đẳng ấy nên không tạo bệnh. Quan sát gió nóng rồi thì biết như thật về thân.

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là gió tập trùng. Gió tập trùng này ở khắp trong thân, có thể phân tán, cũng có thể tập hợp, làm bể tắc cả trên dưới. Từ đỉnh đầu xuống đến dưới chân có mười loại trùng:

1. Đầu hành.
2. Cốt hành.
3. Thực phát.
4. Nhĩ hành.
5. Tỷ nội.
6. Chỉ nội hành.
7. Tiết hành.
8. Thực diên.
9. Thực xỉ căn.
10. Ấu thổ.

Lại có mười loại trùng ở trong cổ họng, lồng ngực:

1. Đạm thực.
2. Thực diên.
3. Tiêu hóa.
4. Ấu thổ.
5. Thập vị lưu mạch trung hành.
6. Điềm túy.
7. Thị vị.
8. Trữ khí.
9. Tảng vị.
10. Thị thóa.

Lại có mười loại trùng sống ở trong máu:

1. Thực mao.
2. Khổng huyết.
3. Thiên đô.
4. Xích trùng.
5. Thực trấp.
6. Mao đấng.
7. Sân huyết.
8. Thực huyết.
9. Tập tập.
10. Tạc trùng.

Như vậy, mười loại trùng sống ở trong máu, hình tướng nó hoặc ngắn, hoặc tròn, vi tế không mắt.

Lại có mười loại trùng gây đau khổ, sống ở trong thịt:

1. Sang vị.
2. Xuyên xuyên.
3. Bế cân.
4. Động mạch.
5. Thực bì.
6. Động chỉ.

7. Hòa tụ.
8. Xú (*trùng*).
9. Hãn hành.
10. Nhiệt (*trùng*).

Như vậy, các trùng sinh từ trong thịt.

Lại có mười loại trùng hoạt động ở trong đờm vàng:

1. Hắc.
2. Miêu hoa.
3. Đại siểm khúc.
4. Tô-tỳ-la.
5. Ô trùng.
6. Đại thực.
7. Hành nhiệt.
8. Đại nhiệt.
9. Thực vị.
10. Đại hỏa.

Như vậy là các trùng hoạt động ở trong đờm.

Trong các phần thân có mười loại trùng:

1. Thỉ cốt.
2. Niết cốt.
3. Đoạn tiết (*trùng*).
4. Xú trùng.
5. Tiêu cốt.
6. Xích khẩu.
7. Đầu-đầu-ma.
8. Thực bì.
9. Dao phong.
10. Dao khẩu.

Lại có mười loại trùng hoạt động ở trong phần:

1. Sinh trùng.
2. Châm khẩu.
3. Bạch tiết.
4. Vô túc.
5. Tán phần.
6. Tam tiêu.
7. Phá tràng.
8. Bế tắc.
9. Thiện sắc.
10. Uế môn sang.

Lại có mười loại trùng hoạt động ở trong mỡ, tủy:

1. Mao trùng.
2. Hắc khẩu.
3. Thất lực.
4. Đại thống.
5. Phiền muộn.

6. Hỏa sắc.
7. Hạ lưu.
8. Khởi thân căn.
9. Ưc niệm.
10. Hoan hỷ.

Như vậy, các trùng này đi khắp trong thân, hoạt động tùy ý khắp nơi, đi đến đâu đều gây bệnh. Đó là gió tập trùng trong thân thể, tùy ý đi khắp thân. Như vậy, do gió này mà các trùng lưu hành. Quan sát gió tập trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát thấy có gió gọi là gió trên dưới ở trong thân, hoặc an ổn, hoặc không an ổn gây nên những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió trên dưới, nếu không điều hòa thì khắp năm chỗ, tạo thành hơi thở ra vào, người ta gọi là mạng sống. Gió hoạt động ở trên đầu tim, đi khắp trong thân tự tại không ngại, gọi là năng lực thứ nhất của gió. Nếu gió không điều hòa, có thể phá hoại thân. Gió ấy cũng làm cho trong miệng có nhiều nước miếng, thân ồm gầy, ăn uống vào dạ dày thì gây rối loạn, mửa ra, gọi là năng lực thứ hai của gió. Nếu gió ở giữa ngực thì gây những bệnh gì? Nếu hơi thở ở tim hoặc buồn hoặc vui. Nếu hơi thở từ yết hầu trên đến chỗ cổ, dưới vào thiệt căn, tùy theo chỗ nhớ nghĩ thì có thể nói văn tự, suy nghĩ các nghĩa lý, gọi là năng lực thứ ba của gió. Lại thường làm não loạn thân nhiệt làm cho thân chảy mồ hôi, gọi là năng lực thứ tư của gió. Gió ấy đi khắp thân, mắt nhìn nhấp nháy, động tất cả thân, suy nghĩ khắp thân, nương vào căn nam, nữ sinh con cái. Nếu nam nữ hành dục như sức của gió này có thể tập hợp tinh huyết, có thể khiến xương đùi người nữ nhiều sức lực, tinh huyết nam nữ hòa hợp tụ lại thân giáp-la-bà, lúc tinh mỏng, gió thổi làm cho dày mà tạo thành khối thịt. Tạo khối thịt rồi, tiếp đến sinh ngũ bào. Sinh ngũ bào rồi hoặc vuông hoặc tròn, tùy theo thân dài ngắn, thức cũng tùy thuận biến khắp theo các tướng, giống như có người lấy lạc làm ra tô, có lạc, có nước, có bình, có quấy lên nên sinh ra tô. Biết nó đã chín, thâu lấy sinh tô. Sức gió như vậy và nghiệp phiền não tập hợp thành thân cũng lại như vậy, gọi là năng lực thứ năm của gió. Nếu ăn uống, nếm vị vào trong bằng lưỡi, đưa vào trong yết hầu, ăn uống đầy đủ, làm cho khắp cả chân lông và các móng tay, móng chân, khí lực phát triển tạo sắc, hương, vị. Nếu gió không điều hòa thì gió dưới hoạt động lên trên, tạo bốn loại khí ác, bế tắc, khó ra, khắp thân khổ não. Nếu nó lia chỗ hoạt động của mình, tất cả thân căn và trong tất cả thức đều bị não loạn, mất thân mạng. Đã bỏ thân rồi mất luôn ba pháp:

1. Mạng.
2. Hơi ấm.
3. Thức.

Do đó nói kệ:

*Nếu khi bỏ thân này
Mất mạng, hơi ấm, thức
Lại không chỗ hiểu biết
Giống như cây, gạch, đá
Đó gọi là ác thứ nhất.*

Nếu không điều thuận thì tạo nghiệp thứ hai, hơi thở khò khè, nặng nề không thể điều hòa, khắp thân khổ não bức bách. Vì cực khổ bức bách nên bỏ thân mạng, gọi là

điều ác thứ hai.

Gió đi trên nếu không điều hòa gây điều ác thứ ba: não loạn các căn khắp thân, gây não loạn mất thân mạng thì gọi là điều ác thứ ba.

Gió đi trên này nếu không điều hòa, gây điều ác thứ tư, hoặc hơi thở quá mạnh, hoặc lại quá yếu, hoặc đến nổi mạng chung, hoặc chỉ rút người mà không mất mạng thì gọi là điều ác thứ tư. Hoặc lúc ngủ nghỉ, hơi thở ra vào để giữ mạng sống. Như vậy, quan sát gió trên dưới rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoặc làm an ổn, hoặc không an ổn, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát thấy có gió gọi là mạng phong trụ trong thân, hoặc làm thân mập mạp, hoặc ốm gầy, khiến tâm suy xét. Nếu gió không điều hòa thì tâm xao động, quên những điều đã biết, đã nghe, thấy cảnh không rõ, âm thanh không nghe, mũi không biết mùi thơm, lưỡi không biết vị, thân không biết cảm giác, ý không biết pháp, không biết mình và người. Quan sát mạng phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió làm loạn tâm ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, gây những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió này, nếu ta có bệnh tim thì gió không điều hòa, tùy theo tâm mà hoạt động, hoặc động, hoặc đứng im, khô khan, si loạn, hoặc đối với thức ăn bị rối loạn tiêu hóa. Như vậy, gió làm loạn tâm ấy đối với pháp thiện không sinh ưa thích, chảy mồ hôi, nhiều nước miếng, không chịu tiếp xúc với lạnh. Đối với màu sắc không thấy đúng như thật. Thân nặng nề, khó hoạt động, lông trên toàn thân đều dựng đứng. Nếu gió điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió làm loạn tâm rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoặc làm an ổn, hoặc không an ổn, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có loạn phong ở trong thân. Nếu không điều hòa thì khiến người thấy nhiều mộng ác, ngủ nghỉ đều sợ hãi, tuy ở chỗ ấm áp mà thường cảm thấy lạnh. Nếu nhìn thành ấp, xóm làng hay dân chúng thì thấy như chốn không người, hay thấy màu vàng, ít nói năng, không thích nằm một chỗ, pháp đã từng nghe đều quên hết. Bốn đại não loạn. Những thức ăn mùi vị ở trong tâm vô cơ sinh nhàm chán, lại thấy như gò đống. Nếu gió điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát loạn phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy thị huyễn phong ở trong thân. Nếu không điều hòa thì mất không hoạt động. Không có gió nào nhanh như gió này. Thị huyễn phong ấy hoạt động đều khắp các căn, nếu gió không điều hòa thì sinh bệnh, nếu gió điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát thị huyễn phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa thì gây ra những bệnh ra sao? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió tên là Hổ tương bế. Lúc sắp mạng chung có năm loại gió phát sinh, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, vị ấy thấy mắt, tai, mũi, lưỡi, thân tâm hư hoại, ở trong cảnh giới của mình không thể tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc,

pháp được rõ ràng. Nếu gió không phát khởi thì thôi, phát khởi thì mất mạng. Quan sát ngũ bố phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, gây những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hoại thai tạng ở trong thân. Nếu người nào thức mới nhập vào thai mẹ với nhân duyên của nghiệp có trước thì khi ở trạng thái ca-la-la mà không mất mạng, tất đến lúc thành khối thịt sẽ bị mất mạng. Vì gió lạnh vào thai làm cho mạng bị chết. Nếu ở trạng thái khối thịt không bị chết thì các chi phần của thân đều đầy đủ. Nếu thân phần đầy đủ mà không chết thì khi các căn đầy đủ sẽ bị chết. Tùy theo nghiệp đời trước, nghiệp sát sinh nặng, nhẹ mà bị chết ở trong thai tạng. Nếu đời trước không sát hại chúng sinh thì như trên đã nói, gió không thể giết hại được. Quan sát gió hoại thai tạng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió nào ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là chuyển thai tạng ở trong thân. Hoặc gây nhiễu loạn, hoặc không gây nhiễu loạn, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, vị ấy thấy gió chuyển thai tạng do nghiệp ác tạo từ đời trước của chúng sinh này khiến cho chúng sinh đó nếu là nam sẽ chuyển thành nữ, hoặc làm huỳnh môn, hoặc chết trong thai vì nghiệp ác. Nếu ở đời trước không có các nghiệp ác thì không bị gió làm hại. Quan sát gió chuyển thai tạng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió nào ở trong thân, hoạt động ra sao? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió khứ lai tẩu trích ở trong thân, hoặc gây não loạn, hoặc không gây não loạn, tạo các bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió khứ lai tẩu trích, nếu không điều hòa thì khiến người tay chân bị co quắp, xương sống cong vẹo, không thể đi lại, ăn uống trông nhờ vào người khác, không thể tự ăn. Thân căn, trí tuệ đều không thanh tịnh. Nếu gió điều hòa thì thân có thể hoạt động, đi đứng, qua lại, có thể chạy, có thể ngồi, có thể lên xuống, cỡi ngựa. Quán xét gió khứ lai tẩu trích rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hoạt động theo từng nghiệp ở trong năm căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân với gió nghiệp luôn thổi. Một loại gió duyên với mắt trong bốn đại, sức nó rất mạnh, vì thế gọi là gió. Gió ấy có thể khiến mắt thịt được sáng, thấy các màu sắc hình tượng. Một loại gió trong tai có thể khiến nghe âm thanh. Mũi ngửi mùi thơm, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm cũng lại như vậy. Quan sát đúng như thật về năm loại gió, nếu gió điều hòa, ở năm cảnh giới không có gì chướng ngại. Nếu không điều hòa thì tạo nhiều chướng ngại, không thể nhận biết cảnh giới đúng như thật. Như vậy, quán xét về năm loại gió trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió đao ở trong thân, hoặc gây não loạn, hoặc không gây não loạn tạo ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy: Khi qua đời, gió đao đều chuyển động. Tất cả da, thịt, xương, gân, mỡ, tủy, tinh, huyết đều rã rời, khiến thân khô khan, hơi thở bế tắc, không lưu thông. Thân đã khô khan thì đau đớn đến chết, như ngàn đao nóng đâm vào thân, sự khổ não cũng không bằng một phần

mười sáu nổi đau đớn trên. Nếu có nghiệp thiện, lúc sắp chết, gió đao động rất nhẹ, khổ não ít. Quan sát gió đao rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió châm chích ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy lúc sắp chết gió không điều hòa thì toàn thân với các đốt xương, tất cả các mạch, tất cả gân, tất cả lỗ chân lông, trong thịt, trong xương, trong tủy như bị kim nóng đốt vào khắp thân. Trăm ngàn kim nóng cùng chích vào thân cũng không bằng một phần mười sáu sự khổ não trên. Người nào ở đời trước có tạo nghiệp thiện, lúc sắp mạng chung, gió châm chích này không làm đau khổ lớn. Quan sát gió châm chích rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động ra sao? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió gọi là ác hoàng ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa thì gây ra những thứ bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió ác hoàng, nếu không điều hòa thì sinh bệnh vàng da, trong miệng khô khốc, thân thể vàng vọt, mắt, mắt, móng tay, chân... tất cả đều vàng, bụng trương phình to, ở trên bụng, gân xanh vàng hiện rõ. Thân ấy không có sức lực, ăn không thể tiêu, miệng đau, tiểu tiện vàng, thân thể càng gầy guộc, mắt nhìn các màu sắc đều thành xanh vàng, không thể đứng lên ngồi xuống, bụng thường trương phình. Nếu gió ác hoàng điều hòa thì không có các bệnh này. Quan sát gió ác hoàng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là phá trường, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa gây ra những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, hành giả thấy gió phá trường, nếu không điều hòa hoặc ăn uống nhiều, co duỗi nhiều, gió có thể phá ruột, hoặc ăn xương thịt lẫn lộn rồi vào trong ruột, có thể phá hoại ruột, khiến thức ăn thoát ra ngoài, bụng to, tăng nhanh, sinh nhiều đau đớn, không thể ăn uống được, vì ăn ít, thân thể suy yếu, tay chân đều sưng phù, hạ môn nóng sốt, khắp thân thường nóng, không nhất định, trong miệng khô khốc, thường thấy mộng ác. Gió trong bụng chuyển động luôn luôn, không yên. Nếu gió phá trường điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió phá trường rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở thân trong, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là lãnh thóa, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa gây ra những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, hành giả thấy gió lãnh thóa, nếu không điều hòa thì trong miệng có vị ngọt, lòng không yên ổn, không muốn ăn uống. Nếu muốn tọa thiền thì sinh mỗi mệt, biếng nhác. Lưỡi khó nói hoặc yết hầu đau, hơi thở hôi thối xông thẳng lên yết hầu, hơi nghẹt khó ra, không biết đói khát, yết hầu bế tắc. Nếu gió lãnh thóa điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió lãnh thóa rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là thương tủy ở trong thân, nếu không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió

thương tủy, nếu không điều hòa khiến thân chấn động, rất mệt mỏi, không thể đi xa, thường mắc nhiều bệnh tật, dung mạo xấu xí, thân thể đau nhức khắp, không thể nói nhiều. Tâm người ấy sợ hãi, đêm ngày xương tủy luôn đau, nổi da gà, các mạch yếu kém, thường bị đau đầu. Vì có gió này nên trùng thường khuấy động não, trùng động giống như kim chích. Nếu gió điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quán xét gió thương tủy rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát thấy có gió gọi là hại bì ở trong thân, nếu không điều hòa sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hại bì, nếu không điều hòa khiến da nơi thân có màu sắc xấu xí, tất cả đều thô nhám, nứt nẻ. Giả sử dùng dầu –váng sữa bôi lên thân, da càng mau chóng khô cứng. Thân thể, tay chân tất cả đều cứng đờ, khó co duỗi. Trong giấc mộng thường thấy mình rơi xuống chỗ hiểm trở. Ăn uống vị nóng mà trong miệng thấy lạnh. Lưỡi mọc mụn nhọt, nứt nẻ không thể nhai nuốt. Nếu gió hại bì điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió hại bì rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là hại huyết ở trong thân, nếu không điều hòa thì gây ra các bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hại huyết trụ trong thân, nếu không điều hòa, hoạt động ở trong phổi sẽ gây hai loại bệnh: hoặc trên hoặc dưới. Nếu máu chảy lên trên khiến mắt, tai, mũi, bốn đại không yên ổn, mạch không lưu thông. Vì bốn đại không an ổn nên thân thể mất sức lực, hình sắc thô xấu, không thể đi lại, trong mũi thường hôi, bạn bè không ai chịu cùng đi, cùng ngồi chung. Nếu máu lưu hành xuống dưới, đại tiểu tiện bị ra máu, gây ba sự tai hại:

1. Bệnh trĩ.
2. Khổ não.
3. Ra máu.

Nếu gió hại huyết điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió hại huyết rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là hại nhục ở trong thân, nếu không điều hòa sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hại nhục, nếu không điều hòa thì khiến trong người sinh các bệnh ung thư, hôi thối khắp thân, nứt nẻ, có nhiều nước mủ, chịu lạnh ghét nóng, không chịu cay đắng, thích ngọt... Nếu gió hại nhục điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quán xét gió hại nhục rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là hại chỉ, nếu không điều hòa sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hại chỉ, nếu không điều hòa thì khiến mỡ tăng trưởng, thân mọc mụn thịt nước lớn, nhỏ, gồ ghề, lỗ lõm, hoặc cứng, hoặc trơn, hoặc sần sùi, không biết cảm xúc. Nếu gió hại chỉ điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió hại chỉ rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hại cốt, nếu không điều hòa sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hại cốt, nếu không điều hòa khiến xương đau nhức, xương cốt chuyển động thành tiếng, đêm không ngủ, cổ đau, tất cả xương gân đều giãn ra không theo ý mình, xương gân không còn sức lực, thân thường đau đớn, rất mệt mỏi, khổ não, không thể đứng, không lúc nào được vui. Nếu gió hại cốt điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió hại cốt rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là hại tinh ở trong thân, nếu không điều hòa thì sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hại tinh, nếu không điều hòa thì làm cho người bị cuồng loạn. Nếu người ngủ nghỉ thì gây ùa bõn, khuấy phá, làm cho người nhớ các sự việc ác. Do tâm vọng tưởng làm việc phi phạm hạnh. Gió không điều hòa bị quỷ nữ đi đêm giả dối phá sức lực và phạm với chúng trong mộng khiến không muốn ăn uống. Quan sát gió hại tinh rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là trữu phong ở trong thân, nếu không điều hòa thì sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát trữu phong, nếu không điều hòa thì dưới chân hoặc trên chân, hoặc đùi, hoặc hông, hoặc lưng, hoặc sườn, hoặc vú, hoặc yết hầu, hoặc cổ, hoặc cánh tay, hoặc vai, hoặc bàn tay, hoặc lỗ tai, hoặc chân mày... tất cả từng phần nơi thân thể, da đều nhăn nhúm, tổn giảm, hoặc bị nứt ra, hoặc dính lại, dù đem dầu bôi vào cũng bị khô ngay. Quan sát trữu phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là bạch phát ở trong thân, nếu không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát gió bạch phát, nếu không điều hòa có thể khiến tuổi trẻ mà tóc bạc, ốm gầy như người già. Người đời nếu sinh con ra thì nó mau già như cha, vì người con bệnh, nên không thể sinh con nữa. Do sức lực của gió khiến tuổi trẻ như già không khác. Nếu chúng sinh không thuận theo đúng pháp để hành thì gió rất mạnh. Ai có phước đức thì gió điều hòa. Nếu người nào không có phước đức thì gió không điều hòa. Quán xét gió bạch phát rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là tổn nị ở trong thân, nếu không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát gió tổn nị, nếu không điều hòa thì khiến người không muốn ăn uống, thân thể suy nhược, không thích ăn chất béo. Bệnh phát khởi là vì ngủ ngày, gió không điều hòa, không thích ăn ngọt, thích vị đắng, chua. Nếu không ăn chất béo thì gió điều hòa, thân không cực nhọc, không mệt mỏi. Quan sát gió tổn nị rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có lâm phong ở trong thân người, nếu không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy lâm phong, nếu không điều hòa thì người thường rịn nước (*phong thấp*), có khi nước nhỏ giọt không vừa ý, thân thể mất sức, hơi thở ra vào thô, đục không đều, thân vàng vọt, tiêu tụy. Nếu lâm phong điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quán xét lâm phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là thực tương ứng, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa thì sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió thực tương ứng, nếu không điều hòa thì khi ăn vào bốn, năm phần bị mưa ra hết ba phần, khiến người bị loạn tâm, ăn không được, không thể nhìn, liếc, do sức gió nên tâm ý không ổn định. Nếu gió điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió thực tương ứng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là hoại nha xỉ ở trong thân, nếu không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hoại nha xỉ, nếu không điều hòa thì khiến răng rất đau nhức, bị hư, rụng, trong răng có máu hư thối, trong môi mọc mụn, mũi nghẹt không thông. Nếu gió ấy điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quán xét gió hoại nha xỉ rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là hầu mạch ở trong thân, nếu không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hầu mạch, nếu không điều hòa thì khiến yết hầu đau hoặc sưng vù lên, âm thanh khàn khàn. Nếu gió ấy điều hòa thì không có các bệnh trên. Quán xét gió hầu mạch rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Hạ hành, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào và gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió hạ hành, nếu không điều hòa sẽ làm cho người ăn uống quá độ, sức yếu, không tiêu. Ăn uống tiêu hóa thì da, thịt, xương, tủy, tinh huyết tăng trưởng. Nếu ăn uống không tiêu, gió lạnh gây bệnh vàng da, mọi thứ kia không thuận hợp, sức kém nên sắc diện tiêu tụy. Nếu gió ấy điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quán xét gió hạ hành rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là thượng hành ở trong thân, nếu không điều hòa sẽ gây ra những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy, hành giả thấy gió thượng hành ở trên đỉnh đầu. Nếu gió ấy điều hòa từ đỉnh mà ra giống như hơi khói từ trên thoát ra, hoặc ở trong ánh sáng, hoặc ở trong bóng tối, hoặc ngày, hoặc đêm thường ra không dứt đoạn, mọi người đều thấy. Nếu gió không điều

hòa thì hơi không ra, nếu hơi trên đỉnh đứt đoạn, ba ngày không thoát ra thì chắc chắn mạng chung. Quan sát gió thượng hành rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có bàng phong ở trong thân, nếu điều hòa hay không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy bàng phong, nếu không điều hòa thì sẽ làm bế tắc hơi thở ra vào, tất cả gân mạch đều khiến co rút lại, hoặc tụ, hoặc tán, hoặc lôi kéo, hoặc mũi bị chảy nước, đau đớn. Nếu bàng phong điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát bàng phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Chuyển cân ở trong thân, nếu không điều hòa sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió chuyển cân, nếu không điều hòa thì khiến gân nơi tay chân, ống chân, gân nơi đại tiểu tiện, gân lưng, các gân khắp thân... tất cả đều cuộn tròn hợp thành một chỗ cứng chắc, không còn biết cảm giác. Nếu gió ấy điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quán xét gió chuyển cân rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Hoại mao ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, hành giả thấy gió hoại mao, nếu không điều hòa thì lông khắp thân đều rơi rụng, thân thể vàng vọt, giả sử lông mọc lại cũng rụng luôn. Nếu gió ấy điều hòa thì không có các bệnh như trên. Quan sát gió hoại mao rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Tự thiếu phong, nếu gió điều hòa thì gây những sự việc gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió tự thiếu do điều hòa nên sức gió trong mười lúc khiến hình dạng, sắc diện, sức lực, cúi xuống ngược lên phần phần đều giống nhau. Nếu gió không điều hòa, ở trong thân ấy tâm ý lưu chuyển theo mạch liền bị lo buồn kích động mà phát cuồng si, tâm não loạn không bình thường. Nếu tâm ý điều hòa thì không cuồng loạn. Quan sát gió Tự thiếu rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Thị thùy miên, nếu không điều hòa thì sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió thị thùy miên nếu không điều hòa thì lúc nghe pháp khiến người ngủ mê, không thích nghe pháp thiện, nghe pháp ác thì tỉnh táo. Ban ngày hay ban đêm muốn chánh niệm quán xét thì bị não loạn, ưa đến quán rượu. Nếu gió ấy điều hòa thì không có các bệnh này. Quan sát gió thị thùy miên rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Sân phong ở trong thân, nếu không điều thuận sẽ gây ra những bệnh gì? Hành giả

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió Sân giận, nếu không điều hòa thì dù gặp một việc nhỏ cũng liền sinh giận dữ. Vì bị sân hận sai khiến nên người đời hay khởi sân dữ dội, lông trên thân dựng đứng, tâm kích động mạnh, thấy biết không rõ ràng, gần cho là xa, thấy mặt trời, mặt trăng tâm sinh điên đảo, gọi mặt trời là mặt trăng, mặt trăng là mặt trời. Nếu gió ấy điều hòa thì không có các bệnh này. Quán xét gió Sân hận rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những gió gì ở trong thân, hoạt động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Danh tự, hoặc điều hòa, hoặc không điều hòa thì gây ra những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy gió Danh tự, nếu điều hòa thì người có thể nói năng, duyên vào tâm sở pháp, lưỡi tự nói được theo ý nghĩ, có thể nói rất nhiều lời lẽ, danh tự, câu nghĩa. Đó là gió của lưỡi nêu bày danh tự. Nếu gió ấy không điều hòa thì ít nói văn tự, nói sai lầm, hoặc câm không nói. Quan sát gió thiệt danh tự rồi thì biết như thật về thân.

