KINH CHAÙNH PHAÙP NIEÄM XÖÙ

**QUYEÅN 67**

**Phaåm 7: THAÂN NIEÄM XÖÙ (Phaàn 4)**

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân, hoaëc ñieàu hoøa, hoaëc khoâng ñieàu hoøa, hoaït ñoäng nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy coù moät loaïi gioù goïi laø Hoaïi vò ôû trong thaân. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa seõ gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù hoaïi vò khi khoâng ñieàu hoøa laøm cho loaøi truøng öa thích vò ngoït trong löôõi cuûa ngöôøi hoaït ñoäng. Vì loaøi truøng naøy hoaït ñoäng khieán ngöôøi khoâng theå aên taát caû nhöõng moùn aên ngon ñöôïc öa thích. Do khoâng aên neân thaân theå yeáu gaày, khoâng theå ñoïc tuïng, tu hoïc, thieàn ñònh vaø tu caùc phaùp laønh. Thaân khoâng ñieàu hoøa, taâm khoâng öa nghe chaùnh phaùp. Danh, saéc laøm duyeân cho nhau maø toàn taïi, gioáng nhö boù truùc döïa vaøo nhau maø ñöùng vöõng. Ñoù goïi laø söùc nöông döïa vaøo nhau. Nhö vaäy, danh saéc ñeàu nöông vaøo nhau, söï vaän haønh cuûa caùc uaån nhôø thöùc aên maø toàn taïi, nhö nöôùc troän vôùi boät khoâ ñöôïc goïi laø hoà. Moãi thöù ñeàu taïo söùc löïc, nhôø ñoù danh saéc toàn taïi. Neáu gioù hoaïi vò ñieàu hoøa thì khoâng coù caùc beänh vöøa keå treân. Quan saùt gioù hoaïi vò roài ngöôøi tu haønh bieát thaân moät caùch roõ raøng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân?

Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Gaây beänh phoåi ôû trong thaân. Gioù naøy khoâng ñieàu hoøa seõ gaây ra beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy bieát ñöôïc gioù naøy luùc khoâng ñieàu hoøa thì khieán ngöôøi khi aên khoù tieâu hoùa, ban ñeâm thì bò ñau nhöùc, khieán thöùc aên cöù theo hôi thôû cho ñeán luùc thöùc aên tieâu hoùa. Nhö vaäy laøm cho toaøn thaân ñeàu maát söùc, maïch maùu nhö löôùi ñan cheùo nhau. Neáu gioù naøy ñieàu hoøa thì khoâng coù caùc beänh ñaõ noùi treân. Ngöôøi tu haønh quan saùt gioù gaây beänh phoåi roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Gioù taïo muøi ñi ôû treân. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa seõ gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù hoäi thoái ñi leân, laøm cho thaân, muõi vaø mieäng coù muøi hoâi thoái. Gioù naøy hay laøm cho hôi hoâi thoái thoaùt ra ngoaøi töø loã chaân loâng, töø thuïc taïng xoâng ñeán sinh taïng, laøm cho toaøn thaân cöùng ñôø, raát khoù chòu, aên vaøo khoâng theå tieâu hoùa ñöôïc, khoâng theå ngoài thieàn. Töø ban ngaøy ñeán ban ñeâm ñeàu khoâng theå tu taäp phaùp laønh. Neáu gioù hoâi thoái ñi leân ñieàu hoøa deã chòu thì khoâng coù caùc beänh vöøa keå treân. Ngöôøi tu haønh quan saùt gioù taïo muøi ñi ôû treân roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Nôi ñaïi tieän. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù nôi

ñaïi tieän neáu khoâng ñieàu hoøa thì ba phaàn thòt noåi leân muït nöôùc, taïo thaønh beänh tró, maùu ôû beân döôùi gioáng nhö maøu nöôùc ñaäu ñoû, thaân theå noùng soát meâ man, öa thích nguû nghæ, gaân vaø maïch maùu co laïi, aên khoâng tieâu, löôõi neám khoâng bieát muøi vò. Neáu gioù naøy ñieàu hoøa thì khoâng coù nhöõng beänh aáy. Quan saùt gioù ñaïi tieän xöù roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Laøm queân laõng ôû trong thaân. Gioù naøy ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Coøn neáu khoâng ñieàu hoøa thì sao? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù laøm queân laõng neáu khoâng ñieàu hoøa thì khieán cho yù nghó queân soùt, phaàn nhieàu queân laõng vieäc tu taäp tuïng kinh, khoâng ghi nhôù ñöôïc boán phöông, nhöõng caùi thaáy ñeàu sai laàm, khoâng nhôù ñöôïc nhöõng vieäc ñaõ qua, aên vaøo caûm thaáy ñoùi lieàn nhöng khoâng theå aên nöõa. Loâng treân thaân thoâ nhaùm, moùng tay moùng chaân cuõng vaäy. Thaân theå khoâng chòu ñöôïc söï noùng laïnh, queân daàn moïi vieäc. Neáu gioù naøy ñieàu hoøa thì khoâng coù caùc beänh nhö treân. Quan saùt gioù laøm queân laõng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Laøm phaùt sinh söùc löïc. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù phaùt sinh söùc löïc neáu khoâng ñieàu hoøa thì daãu coù aên nhieàu thöùc aên boå döôõng nhöng thaân theå vaãn thöôøng khoâng coù söùc khoûe, nhö chaát ñoäc phaù hoaïi thaân theå. Vì gioù naøy khoâng ñieàu hoøa neân coù nhöõng beänh treân. Neáu gioù aáy ñieàu hoøa thì khoâng gaây beänh. Quan saùt gioù phaùt sinh söùc löïc roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Sinh söùc löïc cho thaân taâm ôû trong thaân. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù laøm phaùt sinh söùc löïc cho thaân taâm, neáu ñieàu hoøa thì so vôùi luùc trong thai, thaân taâm daàn daàn maïnh theâm vaø laøm cho taâm baïo daïn, bieát ñöôïc vieäc neân laøm vaø khoâng neân laøm, nhöõng vieäc laøm cuõ ñeàu coù theå nhôù bieát, tôùi lui ñeán döøng ñeàu maïnh daïn, khoâng sôï haõi, chòu ñöôïc caùc söï khoå nhoïc khi ñoùi khaùt vaø nhöõng luùc noùng laïnh, thaân theå sung maõn, toùc baïc ñuùng luùc. Neáu gioù naøy khoâng ñieàu hoøa thì seõ maát ñi nhöõng ñieàu treân. Quan saùt gioù laøm phaùt sinh söùc löï hco thaân taâm roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân?

Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Ngaên caûn lôøi noùi nôi yeát haàu ôû trong thaân. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù ngaên caûn lôøi noùi nôi yeát haàu, neáu khoâng ñieàu hoøa thì laøm cho thaân beänh hoaïn. Ngoaøi ra luùc khoâng ñieàu hoøa, gioù naøy coøn laøm cho ngöôøi bò caâm, hoaëc laøm cho tai ñieác, hoaëc laøm tay chaân co quaép, hoaëc laøm cho löng coøng, hai maét muø ñui. Vì gioù naøy khoâng ñieàu hoøa neân gaây ra nhöõng beänh treân. Quan saùt gioù ngaên caûn lôøi noùi nôi yeát haàu roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân

nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Nguû nghæ. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù nguû nghæ, neáu khoâng ñieàu hoøa thì thaáy bieát sai laàm naõo loaïn maïch maùu, laøm cho chuùng chuyeån ñoäng thay ñoåi, taát caû gaân coát ñeàu ñau nhöùc. Quan saùt gioù nguû nghæ roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Giöõ gìn maïng soáng ôû trong thaân. Gioù naøy hoaëc ñieàu hoøa hoaëc khoâng ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù giöõ gìn maïng soáng, neáu khoâng ñieàu hoøa thì laøm cho ngöôøi bò maát maïng, boû heát hieåu bieát. Gioù naøy laø thaân maïng thöù hai cuûa taát caû chuùng sinh hay giöõ gìn ôû trong thaân, nöông vaøo taâm thöùc. Do khoâng ñieàu hoøa neân gioù naøy laøm maát maïng ngöôøi. Gioù naøy nöông döïa, giöõ gìn taát caû maïng caên cuûa chuùng sinh. Neáu gioù naøy ñieàu hoøa thì khoâng bò maát maïng. Quan saùt gioù giöõ gìn maïng soáng roài, vò aáy bieát thaân roõ raøng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân?

Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Phaù hoaïi toaøn thaân. Gioù naøy neáu khoâng ñieàu hoøa thì gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù Phaù hoaïi toaøn thaân ban ñaàu vaøo trong thai, do söùc cuûa gioù aáy khieán cho thaân theå hö hoaïi, toån thöông, thaân co quaép, löng guø, ngöïc loài, xöông chaân cong veïo. Neáu gioù naøy ñieàu hoøa thì khoâng coù caùc beänh aáy. Quaùn xeùt gioù phaù hoaïi toaøn thaân roài, vò aáy bieát thaân roõ raøng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Chuùng ñieàu hoøa hay khoâng ñieàu hoøa? Hoaït ñoäng nhö theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù moät loaïi gioù teân laø Giöõ gìn da. Gioù naøy gaây ra nhöõng beänh gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy gioù giöõ gìn da neáu tieáp xuùc vôùi gioù beân ngoaøi, hoaëc laïnh hoaëc noùng, hoaëc thôm hoaëc hoâi, hoaëc döôùi hoaëc treân, hoaëc söùc gioù maïnh, hoaëc söùc gioù yeáu thì tuøy theo luùc tieáp xuùc, gioù naøy ñeàu hay bieát. Quan saùt gioù giöõ gìn da roài thì vò aáy bieát thaân roõ raøng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân xem coù nhöõng gioù gì ôû trong thaân? Duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy xa lìa caáu nhieãm, duyeân vôùi thanh tònh, khoâng coøn nghi ngôø, vöôït qua nghi ngôø, vöôït qua caùnh ñoàng vaéng meânh moâng, nhö thaät, khoâng coøn nghi ngôø, bieát chaéc ôû trong thaân naøy khoâng coøn coù moät loaïi gioù naøo khaùc. Gioù aáy tuï taäp, hoøa hôïp chuyeån ñoäng duyeân vôùi caên giôùi, cuøng nghieäp phieàn naõo keát hôïp maø toàn taïi, ñöôïc giöõ gìn ôû trong thaân, hoaëc laø bò trôû ngaïi. Ngöôøi tu haønh aáy xem khaép caùc loaïi gioù ôû trong toaøn thaân, bieát moät caùch ñaày ñuû roài, chaùn lìa taâm tham muoán, aùi duïc khoâng theå phaù hoaïi ñöôïc, khoâng rôi vaøo caûnh giôùi cuûa ma, tieán gaàn ñeán Nieát-baøn, ñem maët trôøi trí tueä xua tan ñeâm toái tham, saân, si löu chuyeån töø voâ thæ, xa lìa caùnh ñoàng nghi ngôø, khoâng ñaém nhieãm saéc, thanh, höông, vò, xuùc vaø ôû trong caûnh giôùi nhö thaät thaáy roõ: Taát caû ba coõi thaûy ñeàu voâ thöôøng, khoå, khoâng, voâ ngaõ. Nhö vaäy, caùc vò Tyø-kheo ôû thoân xoùm cuûa Baø-la-moân, Tröôûng giaû nôi Na-la-ñeá laø ngöôøi tu haønh bieát ñuùng nhö thaät hoï öa thích tu phaùp nieäm thaân, bieát ñöôïc phaùp sinh dieät, khoâng nhôù nghó caùc phaùp quaùn khaùc. Quan saùt toaøn thaân roài, vò aáy bieát ñöôïc taát caû söï troùi buoäc vaø ñaït ñeán giaûi thoaùt.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh laïi duøng caùc phaùp khaùc quaùn xeùt thaân naøy, bieát ñöôïc thaân

naøy seõ bò hoaïi dieät, tan bieán. Vì sao thaân naøy seõ tan hoaïi? Khi qua ñôøi, vì sao truøng gioù coù theå huûy hoaïi thaân naøy? Vì sao naõo loaïn? Ñoái vôùi taát caû caûnh giôùi bao giôø qua ñôøi? Vì sao coù gioù thoåi ôû treân, ôû döôùi, gioù thoåi thuaän, thoåi nghòch?

Nhö vaäy, Tyø-kheo quan saùt thaân theo noäi thaân. Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy: Khi ngöôøi saép qua ñôøi, taát caû caùc loaøi truøng bò naõo loaïn tröôùc, truøng ñaõ cheát roài ngöôøi môùi cheát. Taát caû caùc phaùp höõu vi nhaát ñònh seõ tan hoaïi. Nhö vaäy, luùc cheát chaéc chaén phaûi coù söï ñaùng sôï khoù traùnh aáy.

Nhö vaäy, Tyø-kheo quan saùt ôû trong ñaàu coù möôøi loaïi truøng bò gioù dieät:

1. Truøng ôû trong ñænh ñaàu, bò gioù coù moùng vuoát gieát haïi.
2. Truøng ôû trong naõo, bò gioù coù chaân ôû hai beân laøm haïi.
3. Truøng xöông ñaàu laâu, bò gioù baát giaùc gieát haïi.
4. Truøng aên toùc, bò gioù phaù xöông gieát haïi.
5. Truøng ñi trong loã tai, bò loaïi gioù ñi treân ñaát gieát haïi.
6. Loaïi truøng laøm chaûy nöôùc maét, nöôùc muõi, bò gioù ñi theo goùt chaân laøm haïi.
7. Truøng ñi trong môõ, bò gioù phaù caúng chaân gieát haïi.
8. Truøng laøm nhöùc raêng.
9. Truøng aên nöôùc mieáng, bò gioù phaù gaân tay chaân gieát haïi.
10. Truøng aên chaân raêng, bò gioù phaù xöông veá gieát haïi.

Laïi coù möôøi loaïi truøng ñi trong yeát haàu xuoáng ñeán loàng ngöïc, bò gioù gieát haïi. Möôøi loaïi truøng ñoù laø:

1. Truøng aên nöôùc mieáng, bò gioù phaù söùc gieát haïi.
2. Truøng gaây nguû nghæ.
3. Truøng gaây noân möûa.
4. Truøng vaän haønh theo möôøi loaïi muøi vò trong maïch maùu, bò gioù chuyeån ñoäng gieát

haïi.

1. Truøng say meâ vò ngoït, bò gioù haïi gaân gieát haïi.
2. Truøng öa saùu thöù muøi vò, bò gioù phaù loâng moùng tay, moùng chaân vaø phaån gieát haïi.
3. Truøng tröï khí, bò gioù theo ñöôøng chính gieát haïi.
4. Truøng gheùt muøi vò, bò gioù phaù hoaïi gieát haïi.
5. Truøng öa nguû nghæ, bò gioù trong baøo thai gieát haïi.

*(Nguyeân baûn Haùn vaên thieáu loaïi thöù möôøi)*

Laïi coù möôøi loaïi truøng ôû trong maùu, bò gioù gieát haïi.

1. Truøng aên loâng, bò gioù laøm khoâ phaån gieát haïi.
2. Truøng ñi trong loã, bò gioù hai beân gieát haïi.
3. Truøng queùt ñaát, bò gioù trong saùu loã gieát haïi.
4. Truøng ñoû bò gioù caét töøng phaàn thaân theå gieát haïi.
5. Truøng giun meï bò gioù löûa aùc gieát haïi.
6. Truøng loâng ñeøn bò gioù caét toaøn thaân gieát haïi.
7. Truøng aên toùc.
8. Truøng aên maùu, bò gioù phaù söùc khoûe gieát haïi.
9. Truøng gaây teâ lieät, bò gioù laøm toaøn thaân chuyeån ñoäng gieát haïi.
10. Truøng taïc, bò gioù noùng gieát haïi.

Truøng naøy sinh ra ôû trong maùu, thaân hình ngaén, troøn truøng truïc, khoâng coù chaân, nhoû

beù, khoâng coù maét, hay laøm thaân theå ngöùa ngaùy, nhuùc nhích caû ngaøy khoâng yeân. Truøng naøy taïo vò maën. Khi con ngöôøi cheát thì caùc loaïi truøng naøy ñaõ bò gioù gieát cheát roài. Maùu bò

khoâ thì con ngöôøi seõ cheát. Theá neân ngöôøi ñôøi noùi: “Ngöôøi cheát khoâng coù maùu”. Maùu saép khoâ thì khoå naõo voâ cuøng. Con ngöôøi khi saép cheát thì trong loøng raát sôï haõi, chòu khoå heát möïc, lo sôï phaûi boû thaân naøy sinh ñeán moät nôi khaùc, xa lìa baø con thaân thuoäc, baïn beø tri thöùc, anh em, vôï con vaø cuûa caûi. Chæ vì voâ trí, si meâ, tham aùi, bò caùc keát söû aùi duïc troùi buoäc, khoâng coù ai cöùu giuùp, chaúng coù moät ngöôøi baïn hieåu ñaïo, chæ moät mình chòu khoå. Khaép thaân theå maïch maùu khoâ kieät, thaân vaø taâm chòu nhieàu khoå hoaïn.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem coù nhöõng loaïi truøng naøo bò gieát haïi vaø chòu nhöõng khoå naõo gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy coù möôøi loaïi truøng soáng ôû trong thòt:

* 1. Truøng sinh beänh nhoït, bò gioù vaän haønh gieát haïi.
	2. Truøng chaâm chích, bò gioù treân döôùi gieát haïi.
	3. Truøng chaën caùc ñöôøng gaân, bò gioù maïng soáng gieát haïi. Vì sao goïi laø gioù maïng soáng? Vì neáu gioù naøy ra khoûi thaân thì ngöôøi cheát lieàn, cho neân goïi gioù aáy laø gioù maïng soáng.
	4. Truøng laøm caùc maïch maùu hoaït ñoäng, bò gioù khai thoâng gieát haïi.
	5. Truøng aên da, bò gioù loaïn taâm gieát haïi.
	6. Truøng laøm môõ hoaït ñoäng, bò gioù naõo loaïn gieát haïi.
	7. Truøng cuøng taäp hôïp, bò gioù nhaùy maét gieát haïi.
	8. Truøng taïo muøi hoâi. Khi coù ngöôøi saép cheát, loaïi truøng naøy bò naêm loaïi gioù ngaên chaän gieát haïi.

*(Nguyeân Haùn vaên thieáu hai loaïi chín vaø möôøi)*

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem taïi sao khi cheát thì moà hoâi traéng xuaát ra? Nhö vaäy, caùc loaïi truøng vaän haønh trong naêm aám vì sao bò gioù haïi? Ngöôøi tu haønh quaùn xeùt möôøi loaïi truøng vaän haønh trong naêm aám. Möôøi loaïi truøng ñoù laø:

1. Truøng gaây teâ lieät, bò gioù phaù hoaïi thai taïng gieát haïi. Hoaëc ngöôøi nam, hoaëc ngöôøi nöõ khi saép cheát thì gioù naøy caét ñöùt maïch maùu.
2. Truøng laøm daùng maïo gaày oám, bò gioù chuyeån thai taïng gieát haïi. Hoaëc con trai, hoaëc con gaùi laøm cho maát ñi khí löïc, hoaëc trong mieäng tieát ra moät chaát saéc vaøng gioáng nhö maøu hoaøng kim.
3. Truøng mieâu hoa, bò gioù tôùi lui qua laïi gieát haïi.
4. Truøng ñaïi sieåm.
5. Truøng ñi trong loã hang.
6. Truøng ñen.
7. Truøng aên nhieàu.
8. Truøng taïo ra noùng soát, bò gioù laøm hö maét, tai, muõi, löôõi vaø thaân gieát haïi. Theo thöù lôùp nhö vaäy.
9. Truøng raát noùng, bò gioù ñao gieát haïi.
10. Truøng aên muøi vò, bò gioù chaâm chích gieát haïi.
11. Truøng löûa, bò gioù saéc vaøng xaáu gieát haïi.
12. Truøng löûa lôùn bò gioù phaù ruoät gieát haïi.

*(Nguyeân Haùn vaên dö ra hai loaïi möôøi moät vaø möôøi hai)*

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân thaáy truøng nôi xöông khi cheát bò gioù gì gieát haïi? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn thaáy phaàn xöông beân trong cuûa toaøn thaân coù möôøi loaïi truøng. Möôøi loaïi truøng ñoù laø:

1. Truøng lieám xöông, bò gioù hoaøng quaù gieát haïi.
2. Truøng aên moøn xöông, bò gioù laïnh gieát haïi.
3. Truøng caét ñöùt gaân, bò gioù laøm toån thöông tuûy gieát haïi.
4. Truøng mieäng ñoû coù muøi hoâi, bò gioù laøm haïi da gieát haïi.
5. Truøng laøm raõ xöông, bò gioù laøm haïi maùu gieát haïi.
6. Truøng mieäng ñoû, bò gioù laøm haïi thòt gieát haïi.
7. Truøng aên da, bò gioù laøm haïi xöông gieát haïi.
8. Truøng taïo gioù ñao, bò gioù haïi tinh gieát haïi.
9. Truøng mieäng ñao, bò gioù laøm da nhaên gieát haïi.

*(Nguyeân Haùn vaên thieáu loaïi thöù möôøi)*

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân xem truøng ôû trong phaån khi cheát bò nhöõng gioù gì gieát haïi. Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coù möôøi loaïi truøng, ñoù laø:

1. Truøng sinh saûn, bò gioù phaùt sinh söùc löïc gieát haïi.
2. Truøng chích vaøo mieäng, bò gioù gaây oâ nhieãm gieát haïi.
3. Truøng gaân traéng bò gioù chaø xaùt gieát haïi.
4. Truøng khoâng chaân bò gioù laøm haïi moà hoâi gieát haïi.
5. Truøng khoâng chaân bò gioù aên töông hôïp gieát haïi.
6. Truøng laøm tan phaån bò gioù laøm hö raêng gieát haïi.
7. Truøng tam tieâu, bò gioù laøm ngheïn maïch maùu gieát haïi.
8. Truøng phaù vôõ veát thöông, bò gioù ñi xuoáng gieát haïi.
9. Truøng khieán aên khoâng tieâu bò gioù ñi ôû treân gieát haïi.
10. Truøng vaøng bò gioù hai beân gieát haïi.
11. Truøng tieâu hoùa thöùc aên khoù tieâu, bò gioù giuùp ñôõ gieát haïi.

*(Nguyeân Haùn vaên dö loaïi thöù möôøi moät)*

Gioù vaø truøng naøy laøm cho phaån khoâ, naõo loaïn caùc vuøng, chuyeån ñoäng laãn nhau, xung ñoät choáng phaù laãn nhau. Gioù ñeàu ñi ôû treân, naõo loaïn thaân giôùi roài phaù hoaïi caét ñöùt luoàng hôi, roái loaïn thaân theå, laøm thaân theå khoâ gaày. Söùc gioù maïnh meõ seõ gieát cheát thaân. Khi ngöôøi cheát chòu khoå naõo voâ cuøng, khoâng theå laáy moät vieäc gì laøm thí duï ñöôïc.

Taát caû ngöôøi ñôøi ñeàu phaûi bò cheát, nhaát ñònh khoâng coù nghi ngôø.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân, xem truøng ôû trong tuûy, khi saép cheát bò gioù naøo gieát haïi? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy trong tuûy coù möôøi loaïi truøng. Möôøi loaøi truøng ñoù laø:

1. Truøng loâng bò gioù haïi tuûy gieát haïi.
2. Truøng mieäng ñen bò gioù tôï nhö gioù nhoû gieát haïi.
3. Truøng khoâng coù söùc bò gioù laøm nguû khoâng yeân giaác gieát haïi.
4. Truøng ñau ñôùn khoå naõo bò gioù khoâng nhaãn chòu gieát haïi.
5. Truøng laøm taâm phieàn muoän bò gioù danh töï gieát haïi.
6. Truøng maøu löûa bò gioù troùi chaët gieát haïi.
7. Truøng trôn laùng bò gioù haïi phoåi gieát haïi.
8. Truøng doøng döôùi bò gioù ñi ôû treân coù muøi hoâi gieát haïi.
9. Truøng phaùt khôûi thaân caên bò gioù ñi ôû nôi nhô baån gieát haïi.
10. Truøng nhôù nghó vui veû bò gioù queân maát chaùnh nieäm gieát haïi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân theo thaân, ñaõ thaáy ñöôïc söï voâ thöôøng, baát tònh voâ ngaõ roài, nhö treân ñaõ neâu, moät loaïi truøng bò gioù haïi phoåi gieát haïi. Nhö vaäy, nhöõng con truøng khaùc khi saép cheát cuõng bò gioù gieát haïi.

Nhö vaäy, Tyø-kheo quaùn thaân treân thaân, duøng aùnh saùng voâ laäu ñoaïn tröø ñöôïc söï toái taêm meâ môø löu chuyeån töø voâ thæ, ñaït ñeán söï tòch dieät thöôøng haèng roát raùo. Do nghieäp thieän töông tôï ôû theá gian maø chöùng ñaéc phaùp naøy. Cuõng nhôø vò aáy töø laâu tu taäp baûy phaùp chaùnh nieäm neân hieän tieàn thaáy ñöôïc nhö vaäy. Baûy phaùp chaùnh nieäm ñoù laø:

1. Nieäm Phaät.
2. Nieäm Phaùp.
3. Nieäm Taêng.
4. Nieäm giôùi.
5. Nieäm thieân.
6. Nieäm söï cheát.
7. Nieäm voâ thöôøng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân treân noäi thaân xem cheát coù bao nhieâu loaïi huûy hoaïi taát caû nghieäp? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coù boán caùch cheát, ñoù laø do:

1. Ñòa ñaïi khoâng ñieàu hoøa.
2. Thuûy ñaïi khoâng ñieàu hoøa.
3. Hoûa ñaïi khoâng ñieàu hoøa.
4. Phong ñaïi khoâng ñieàu hoøa.

Vì sao Ñòa ñaïi khoâng ñieàu hoøa laøm maát maïng soáng?

Khi Ñòa ñaïi khoâng ñieàu hoøa thì hôi gioù trong thaân laøm cho Ñòa ñaïi cöùng laïi, toaøn thaân beá taéc, phaù hoaïi vaø gaây khoå naõo laãn nhau. Thí nhö giöõa hai ngoïn nuùi raén chaéc nhö kim cöông, ñaët moät mieáng vaùng söõa, coù moät luoàng gioù loác thoåi vaøo hai ngoïn nuùi naøy khieán chuùng va chaïm laãn nhau, eùp mieáng vaùng söõa laïi. Ñòa ñaïi vaø phong ñaïi gioáng nhö hai ngoïn nuùi kia, taát caû thaân maïng vôùi da thòt, xöông maùu, môõ tuûy vaø tinh khí chöùa ñaày trong thaân hình nhoû beù aáy, gioáng nhö mieáng vaùng söõa bò Ñòa ñaïi vaø Phong ñaïi ñeø eùp phaù haïi, laøm thaân giôùi khoå naõo voâ cuøng, khoâng theå nieäm Phaät, nieäm Phaùp, nieäm Taêng. Thaân hieän aám saép chaám döùt thì thaân trung aám troùi buoäc noái theo nhau lieân tuïc khoâng döøng. Taát caû nhöõng keû phaøm phu ngu si do taâm laøm nhaân duyeân neân sinh töû lieân tuïc, nhö daáu aán cuûa con daáu, cheát cuõng nhö vaäy. Thaân ñôøi naøy saép heát nhöng do taâm töông tuïc neân söï soáng cuõng tieáp noái, do söùc cuûa taâm nhö khæ vöôïn neân chòu söï sinh töû lieân tuïc.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân xem khi cheát taïi sao Thuûy ñaïi khoâng ñieàu hoøa, laøm cho ta vaø taát caû phaøm phu ngu si maát thaân maïng? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy Thuûy ñaïi khoâng ñieàu hoøa, khoâng laøm cöû ñoäng thaân theå, gaân maïch, da thòt, xöông coát, maùu, môõ, tuûy vaø tinh khí. Ta vaø chuùng sinh khi saép cheát thì taát caû ñeàu bò thoái naùt, maùu muû chaûy ra, gaây khoå naõo laãn nhau, taát caû ñeàu chuyeån ñoäng nhö hai ngoïn nuùi ñeø eùp nhau ñaõ noùi ôû tröôùc. Ñem mieáng vaùng söõa ñaët trong loøng bieån lôùn, mieáng vaùng söõa bò gioù loác thoåi, soùng lôùn soùng nhoû doàn daäp lieân tuïc, mieáng vaùng söõa khoâng theå naøo döøng laïi ñöôïc, khoâng coù söï beàn chaët. Nhö vaäy, Thuûy ñaïi phaù hoaïi thaân theå cuõng nhö theá, laøm cho ta khoâng theå nieäm Phaät, nieäm Phaùp, nieäm Taêng, coøn caùc taâm nieäm khaùc noái tieáp khoâng döùt. Taát caû nhöõng keû phaøm phu ngu si nhôø vaøo taâm töông tuïc maø thoï thaân, nhö daáu aán cuûa con daáu. Khi qua ñôøi, thaân ñôøi naøy ñaõ heát thì do söï sinh töông tuïc cuõng laïi nhö vaäy, do söùc cuûa taâm nhö khæ vöôïn neân chòu söï sinh töû ñi vaøo doøng luaân hoài.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân xem taïi sao Hoûa ñaïi khoâng ñieàu

hoøa laøm chaám döùt maïng soáng? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy khi cheát Hoûa ñaïi khoâng ñieàu hoøa neân taát caû maïch maùu trong thaân, taát caû gaân, taát caû nhöõng

thaønh phaàn giuùp ñôõ gaân, da, thòt, xöông, maùu, môõ, tuûy vaø tinh khí, heát thaûy ñeàu bò ñoát naáu. Ngoïn löûa boác cao nhö ñoát than Khö-ñaø-la. Löûa tuï laïi nhö nuùi, neùm mieáng bô vaøo ñoù, ñoát leân thì löûa seõ boác cao. Nhö vaäy, thaân theå gioáng nhö mieáng bô neùm vaøo löûa, chòu caùi cheát khoå sôû cuõng laïi nhö vaäy, khoâng theå nieäm Phaät, nieäm Phaùp, nieäm Taêng. Thaân ñôøi naøy saép heát nhöng taâm nieäm vaãn tieáp noái. Taát caû nhöõng keû phaøm phu ngu si do vì taâm duyeân vôùi nhôù nghó, gioáng nhö thoï sinh, nhö daáu aán cuûa con daáu. Khi cheát, thaân ñôøi naøy ñaõ heát nhöng taâm vaãn thoï sinh cuõng laïi nhö vaäy. Do söùc nhaân duyeân cuûa taâm nhö khæ vöôïn maø chòu söï sinh töû lieân tuïc.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân xem taïi sao khi cheát Phong ñaïi khoâng ñieàu hoøa, ñoaïn döùt maïng ngöôøi? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy khi saép cheát Phong ñaïi khoâng ñieàu hoøa, toaøn thaân vôùi taát caû gaân maïch, taát caû thaân giôùi nhö laø da, thòt, xöông, maùu, môõ, tuûy vaø tinh khí thaûy ñeàu tan hoaïi, khoâ caïn, khoâng coù trôn laùng, phaù hoaïi laãn nhau, töø thaân ñeán ñaàu phaân chia tan raõ nhö ñaát caùt. Thí nhö mieáng bô bò gioù loác thoåi tan hoaïi, maát ñi chaát beùo, bò phaân taùn nhö caùt ôû trong hö khoâng. Khi ngöôøi cheát, Phong ñaïi khoâng ñieàu hoøa, bò söï khoå ñau cuûa caùi cheát böùc baùch cuõng laïi nhö vaäy, khoâng theå naøo nhôù nghó Phaät, Phaùp vaø Taêng. Taát caû phaùp ñeàu duyeân vaøo taâm töông tuïc maø sinh, nhö daáu aán cuûa con daáu. Khi maïng chung, taâm thoï sinh cuõng laïi nhö vaäy. Do söùc nhaân duyeân cuûa taâm nhö khæ vöôïn maø thoï thaân sinh laõo beänh töû.

Ñoù goïi laø boán ñaïi khoâng ñieàu hoøa neân coù boán caùch cheát. Haønh giaû thaáy vaäy roài, lieàn quan saùt veà voâ thöôøng, khoå, khoâng vaø voâ ngaõ. Thaáy nhö vaäy roài, vò aáy traùnh xa caûnh giôùi cuûa ma, tieán gaàn ñöôøng Nieát-baøn, khoâng coøn vui thích ñaém nhieãm vaøo aùi duïc theo saéc, thanh, höông, vò, xuùc. Khoâng phaùt khôûi taâm aùi duïc, xa lìa caáu nhieãm nôi ngoaïi traàn, xa lìa caùnh ñoàng si meâ, khoâng ñaém vaøo saéc, thanh, höông, vò, xuùc, khoâng phaùt khôûi loøng kieâu maïn, yû vaøo saéc ñeïp, khoâng yû vaøo tuoåi treû, khoâng yû vaøo maïng soáng, khoâng öa noùi nhieàu, khoâng ngao du rong chôi trong laøng xoùm, khoâng öa thích gì caû, thöôøng nghó ñeán caùi cheát ñaùng sôï. Ñoái vôùi toäi loãi nhoû nhaët, phaùt sinh sôï haõi, e deø.

Bieát roõ veà thaân roài, vò aáy bieát ñöôïc phaùp sinh dieät, loøng chaùn gheùt, xa lìa taát caû duïc nhieãm, thích tu haønh chaùnh phaùp, khoâng bieáng nhaùc. Nhö vaäy, caùc vò Tyø-kheo ôû thoân xoùm cuûa Baø-la-moân, Tröôûng giaû nôi Na-la-ñeá ñaõ quan saùt vaø tu haønh.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân. Theá naøo laø tu haønh quaùn noäi thaân vaø ngoaïi thaân? Nghóa laø quaùn phaùp beân ngoaøi roài quan saùt noäi thaân treân thaân, töùc laø quan saùt chuûng töû nhö maàm haït gioáng, töø maàm phaùt sinh thaân caây, töø thaân caây sinh ra laù, töø laù sinh ra hoa, töø hoa sinh ra quaû. Ñaây laø phaùp quaùn beân ngoaøi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân, chuûng töû cuûa thöùc ñaõ coù, coäng vôùi nghieäp, phieàn naõo, nhaäp vaøo vaät chaát baát tònh, goïi laø An-phuø-ñaø. Töø An-phuø-ñaø goïi laø Ca-la-la. Töø Ca-la-la goïi laø Giaø-na. Khi töø Giaø-na goïi laø khoái thòt. Töø khoái thòt sinh ra naêm chi phaàn trong thai. Naêm chi phaàn trong thai laø hai chaân, hai tay vaø ñaàu. Töø naêm chi phaàn trong thai sinh ra naêm caên. Nhö vaäy, theo tuaàn töï phaùt trieån cho ñeán khi giaø, cheát.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quan saùt ngoaïi thaân xem coû caây luùc tröôùc thì thaáy maøu xanh luïc, veà sau bieán thaønh maøu vaøng, cuoái cuøng bò rôi ruïng nhö theá naøo thì thaân theå cuõng vaäy, ñaàu tieân troâng thaáy laø treû con, tieáp ñeán laø trung nieân, daàn daàn giaø yeáu roài ñi ñeán choã cheát.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem caùc chuûng töû beân ngoaøi phaùt sinh nhö theá naøo? Töø maët ñaát sinh ra caùc loaïi coû thuoác, roài taïo thaønh röøng vaø daàn daàn ñöôïc sum sueâ. Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy caùc phaùp naøy ñeàu do nhaân

duyeân, do söùc phaùt sinh, hoaëc laø ôû beân ngoaøi, hoaëc laø ôû beân trong taát caû nhöõng phaùp höõu vi, ngoaïi tröø ba phaùp: soá duyeân voâ vi, phi soá duyeân voâ vi vaø hö khoâng voâ vi.

Theá naøo laø caùc phaùp ñeàu do söùc löïc chuyeån ñoäng? Nghóa laø do voâ minh duyeân haønh, haønh duyeân thöùc, thöùc duyeân danh saéc, danh saéc duyeân luïc nhaäp, luïc nhaäp duyeân xuùc, xuùc duyeân thoï, thoï duyeân aùi, aùi duyeân thuû, thuû duyeân höõu, höõu duyeân sinh, sinh duyeân laõo töû, öu bi khoå naõo. Nhö vaäy, laø taäp hôïp taát caû moät khoái khoå lôùn. Neáu voâ minh dieät thì haønh dieät, haønh dieät thì thöùc dieät, thöùc dieät thì danh saéc dieät, danh saéc dieät thì luïc nhaäp dieät, luïc nhaäp dieät thì xuùc dieät, xuùc dieät thì thoï dieät, thoï dieät thì aùi dieät, aùi dieät thì thuû dieät, thuû dieät thì höõu dieät, höõu dieät thì sinh dieät, sinh dieät thì laõo töû, öu bi khoå naõo taäp hôïp moät khoái khoå lôùn dieät. Nhö vaäy, chính laø dieät tröø taäp hôïp moät khoái khoå lôùn.

Nhö vaäy, caùc phaùp hoaëc beân ngoaøi, hoaëc beân trong laøm duyeân laãn nhau maø ñöôïc sinh tröôûng. Nhö theá, ngöôøi tu haønh quaùn noäi thaân treân thaân, ba loaïi caûnh giôùi cuûa ngoaïi thaân, tuøy thuaän quan saùt. Quan saùt beân trong cuõng nhö vaäy, beân ngoaøi cuõng nhö beân trong, quan saùt moät caùch roõ raøng. Nhö vaäy, ngöôøi tu haønh quaùn saùt caùc phaùp beân ngoaøi vaø caùc phaùp beân trong.

Tröôùc tieân quan saùt coõi Dieâm-phuø-ñeà vaø laøm cho chaùnh phaùp taêng tröôûng, tu pheùp quaùn caùc phaùp beân trong. Phaân bieät quan saùt chung caû trôøi, ngöôøi, chæ quan saùt chöù khoâng coù giaùc. Caùc nguyeân nhaân beân trong nhôø beân ngoaøi laø taát caû boán ñaïi. Caùc nguyeân nhaân beân ngoaøi nhôø beân trong laø taâm vaø taâm sôû. Coù söï taêng tröôûng nhôø caùc phaùp beân ngoaøi vaø caùc phaùp beân trong. Neáu coù phaùp beân trong naøo thì hieåu roõ phaùp ñoù. Neáu phaùp beân trong taêng tröôûng thì xem caùc phaùp beân ngoaøi seõ bieát roõ.

Taïi sao caùc phaùp beân trong nhôø caùc phaùp beân ngoaøi ñöôïc taêng tröôûng? Caùc phaùp beân ngoaøi laø: giöôøng, neäm, ngoïa cuï, thuoác men… nhöõng vaät caàn duøng thaûy ñeàu ñaày ñuû. Tyø-kheo hay laøm taêng tröôûng caùc phaùp laønh. Neáu khoâng coù ngoïa cuï, thuoác men duøng khi beänh ñau thì khoâng theå laøm taêng tröôûng caùc phaùp laønh, khoâng coù taâm mong caàu. Nhö vaäy, caùc phaùp beân trong vaø beân ngoaøi cuøng laøm nhaân cho nhau maø ñöôïc taêng tröôûng, chaúng phaûi laø coù taùc giaû, khoâng phaûi thöôøng coøn khoâng bieán ñoåi, khoâng phaûi khoâng do nhaân maø phaùt sinh.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem taïi sao taát caû chuùng sinh trong ba coõi nhôø caùc phaùp beân ngoaøi maø ñöôïc taêng tröôûng? Coù moät phaùp taêng tröôûng, ñoù laø taát caû phaùp höõu vi thaâu toùm moïi chuùng sinh.

Coù boán caùch aên:

1. Ñoaøn thöïc.
2. Tö thöïc.
3. Xuùc thöïc.
4. Thöùc thöïc, laø thöùc aên nôi coõi duïc.

Chuûng töû cuûa boán ñaïi laø nhôø vaøo thöùc aên beân ngoaøi maø ñöôïc taêng tröôûng, beân trong ñaït nieàm vui thieàn ñònh, ñoù goïi laø söï quan saùt ban ñaàu. Caùc phaùp beân ngoaøi laøm taêng tröôûng caùc phaùp beân trong. Taïi sao caùc phaùp beân ngoaøi laøm taêng tröôûng caùc phaùp beân trong? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy quan saùt ôû thôøi kyø kieáp sô, nhöõng thöùc aên cuûa chuùng sinh do nhaân gì, duyeân gì maø taùm phaàn ñöôïc ñaày ñuû? Taùm phaàn ñoù laø: Thích vò ngon, saéc ñeïp, tieáng hay, thích aâm thanh, ca nhaïc, söï eâm dòu, thích söï cöôøng traùng vaø saéc dieän. Caùc phaùp beân ngoaøi laø: giöôøng, neäm, ngoïa cuï, thuoác thang hay laøm taêng tröôûng thaân theå, thích tu phaùp laønh.

Nhö vaäy, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quan saùt ngoaïi thaân. Neáu muoãi moøng, ruoài

nhaëng, kieán… khoâng laøm cho thaân theå khoå naõo thì caùc phaùp beân trong seõ taêng tröôûng. Neáu thaân theå khoâng bò gioù möa, thôøi tieát laïnh, noùng laøm trôû ngaïi thì ñaït ñöôïc caùc phaùp beân trong. Neáu nghe tieáng khoâng ñaùng öa, tieáng maéng chöûi ñaùng gheùt thì cuõng khoâng coù gì trôû ngaïi, goïi laø laøm taêng tröôûng caùc phaùp beân trong. Khi ngöûi nhöõng muøi khoâng öa thích vaø khoâng bò trôû ngaïi thì goïi laø taêng tröôûng caùc phaùp beân trong. Neáu ngöûi caùc höông ñaùng öa khoâng coù ngaên ngaïi thì goïi laø laøm lôïi ích cho caùc phaùp beân trong. Naêm caên ñeàu bieát roõ heát nhaân beân trong do beân ngoaøi ñöa vaøo, coù naêm thöù töø beân ngoaøi vaøo. Nhö vaäy goïi laø quan saùt beân ngoaøi thaân. Caùc vò hieàn thaùnh ñeä töû bieát thaân moät caùch roõ raøng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quan saùt ngoaïi thaân xem taïi sao saùu thöùc tieáp caän nôi phaùp? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy caùc phaùp beân ngoaøi khoâng coù chöôùng ngaïi, töùc coù theå bieát roõ caùc phaùp, saùu thöùc laø nhaõn thöùc, nhó thöùc, tyû thöùc, thieät thöùc, thaân thöùc vaø yù thöùc laø noäi phaùp. Vò aáy bieát roõ caùc phaùp beân ngoaøi, bieát roõ caùc phaùp beân trong. Caùc phaùp beân trong vaø caùc phaùp beân ngoaøi laøm duyeân laãn nhau. Thí nhö chim bay treân hö khoâng, chim bay ñeán ñaâu thì boùng noù theo thaân ñeán ñoù. Caùc nhaäp beân trong vaø beân ngoaøi cuõng nhö vaäy. Nhö nôi toaøn thaân, caùc phaùp beân trong taêng tröôûng thì taâm cuõng taêng tröôûng. Taâm laø nhaân duyeân cuûa taát caû phaùp, taát caû ñeàu laøm nhaân cho nhau maø coù caùc phaùp. Nhö vaäy, ngöôøi tu haønh khoâng thaáy moät phaùp naøo laø phaùp thöôøng coøn, coá ñònh, khoâng thay ñoåi vaø khoâng hö hoaïi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem tuoåi thoï cuûa ngöôøi ôû coõi Dieâm-phuø-ñeà taïi sao bò toån giaûm, hay taïi sao ñöôïc taêng tröôûng? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy ôû kieáp sô, chö Thieân coõi Quang aâm bay xuoáng coõi Dieâm-phuø- ñeà aên maët ñaát, muøi vò cuûa maët ñaát nhö muøi vò cuûa moùn aên tu-ñaø ôû coõi trôøi Tam thaäp tam. Vì ngöôøi ôû kieáp sô coù loøng toát neân maët ñaát coù maøu saéc ñeïp, höông thôm, meàm xoáp, khoâng coù nhô baån. Nhöõng ngöôøi aên ñaát naøy vaøo thì soáng thoï ñeán taùm möôi boán ngaøn tuoåi, chæ coù ba beänh laø: ñoùi, khaùt vaø mong caàu. Ñeán giai ñoaïn thöù hai, con ngöôøi do vì loøng baát thieän, laáy maët ñaát, chieám höõu maët ñaát, laøm cho noù nhô baån khoâng saïch seõ. Goïi laø beänh ñoùi, beänh khaùt cho ñeán beänh mong caàu, nghóa laø khi saép cheát, do bò beänh noùng soát maø cheát. Nhö vaäy xem xeùt ngöôøi ôû coõi Dieâm-phuø-ñeà, ngöôøi tu haønh bieát con ngöôøi nhôø thöùc aên beân ngoaøi maø coù tuoåi thoï, khoâng beänh vaø khoâng khoå naõo.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem taïi sao ngöôøi ôû coõi Dieâm- phuø-ñeà ôû giai ñoaïn thöù ba, nhôø thöùc aên maø ñöôïc thaân maïng? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy vaøo giai ñoaïn thöù ba, maët ñaát khoâng coøn vì loãi cuûa vieäc aên uoáng. Gioù, thôøi tieát laïnh noùng… khoâng ñieàu hoøa, voâ soá beänh phaùt sinh, taát caû phaùp höõu vi tuï hoïp laø do yeáu toá thöùc aên beân ngoaøi. Caùc nhaäp beân trong taêng tröôûng laø do nhaân duyeân beân trong vaø caùc phaùp beân ngoaøi taêng tröôûng. Vò aáy quan saùt thaáy caùc phaùp beân ngoaøi thaân nhôø vaøo caùc phaùp beân trong, caùc phaùp beân trong duyeân vôùi caùc phaùp beân ngoaøi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem ôû thôøi kyø thöù tö coù tranh chaáp, ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà aên nhöõng thöùc aên gì? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy ôû giai ñoaïn coù tranh chaáp, ngöôøi ôû coõi Dieâm-phuø-ñeà aên coû döõu, hoaëc aên ñaäu thöôùc, hoaëc aên caù thòt, hoaëc aên reã rau, taát caû nhöõng muøi vò ngon thaûy ñeàu maát heát neân coù nhieàu beänh khoå, chöa ñeán tuoåi ñaõ bò giaø. Vaøo thôøi kyø tranh chaáp chieán ñaáu, con ngöôøi khoâng coù khí löïc.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem thôøi kyø kieáp sô, tuoåi thoï cuûa ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà daøi hay ngaén theá naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy ôû thôøi kyø kieáp sô, ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà coù tuoåi thoï ñeán taùm vaïn boán ngaøn

naêm, thaân cao naêm traêm cung. *(Thaân ngöôøi ñôøi nay cao moät cung)*.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân, xem ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà vaøo giai ñoaïn thöù hai, tuoåi thoï vaø chieàu cao nhö theá naøo? Vaøo thôøi kyø thöù hai, ngöôøi soáng ñeán boán vaïn tuoåi, cao hai traêm cung.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân, xem ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà vaøo thôøi kyø kieáp thöù ba, tuoåi thoï vaø chieàu cao laø bao nhieâu? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà vaøo thôøi kyø kieáp thöù ba soáng ñeán moät vaïn tuoåi, cao moät traêm cung.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem tuoåi thoï vaø chieàu cao cuûa ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà. Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn quan saùt, vò aáy thaáy ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà vaøo thôøi kyø chieán ñaáu soáng ñöôïc moät traêm tuoåi, thaân cao moät cung.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem giai ñoaïn kieáp maït, luùc khoâng coøn möôøi ñieàu laønh, taát caû muoân daân chæ lo rieâng mình, thôøi kyø khoâng coù phöôùc ñöùc, tuoåi thoï nhö theá naøo, bao nhieâu? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy vaøo ñôøi aùc khoâng coù phaùp laønh, taát caû nhöõng vò ngon ñeàu maát heát. Nhöõng muøi ngon ñoù laø: Dieâm toâ, an thaïch löïu, maät ong, ñöôøng pheøn, mía ngoït, thöùc aên vaø luùa saùu möôi ngaøy. Nhöõng vò ngon tuyeät trong theá gian thaûy ñeàu maát heát, nhöõng vò ñoù laø: luùa ñoû, luùa ñieåu töông lai, luùa phi truøng, luùa ca-tra-ba, luùa xích mang hoaøng meã, luùa dòch laïc, luùa ban, luùa baïch chaân chaâu, luùa toác, luùa thieát mang, luùa thuøy tueä, luùa xích saéc, luùa chu-tra-ca, luùa thoï, luùa thuûy luïc, luùa luïc ñòa, luùa chaùnh yù, luùa haûi sinh, luùa song tueä, luùa thôm ñaúng tieáu, luùa tieâu nhieät, luùa anh vuõ baát thöïc, luùa nhaät kieân, luùa maïng, luùa nhaát thieát xöù sinh, luùa sö töû, luùa voâ caáu, luùa ñaïi khinh, luùa nhaát theá sinh, luùa ñaïi löïc, luùa sinh höông, luùa caùt-xaø, luùa keá taân, luùa sôn trung, luùa caän tuyeát sôn xanh, luùa ly phöôïc, luùa ca-laêng, luùa ñaïi ca-laêng-giaø, luùa nhö tuyeát, luùa ñaïi boái, luùa thieän ñöùc, luùa löu, luùa baát hoïc, luùa baát khuùc taân ñaø, luùa vieãn haéc, luùa ba-tö-chuû, luùa ña-ñaéc, luùa öông-giaø-leâ, luùa höông, luùa tröôøng, luùa taïp, luùa phi nhaân, luùa hueä, luùa nhaät chuûng, luùa ma-giaø-ñaø, luùa thuûy maït, luùa thôøi sinh, luùa voâ khang, luùa ñeä nhaát, luùa noaõn, luùa haùn, luùa saéc vaøng, luùa baø-taùt-la, luùa phöôïc töôùng, luùa thieät aùi, luùa chæ, luùa kieân, luùa tu-ñaø, luùa maïch saéc, luùa thieåu, luùa luïc chuûng taïng, luùa voâ bì, luùa ñieàm, luùa saéc ñen, luùa saéc xanh.

Nhö vaäy, trong caùc loaïi luùa, coù hai loaïi gioáng: Moät laø gioáng töï phaùt sinh, hai laø

gioáng gieo troàng… cuøng vôùi taát caû höông hoa khaùc. Vaøo ñôøi aùc, taát caû nhöõng gioáng naøy ñeàu bò dieät maát. Do taát caû bò dieät cho neân da thòt, gaân coát cuûa ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà thaûy ñeàu giaûm bôùt. Xöông toaøn thaân coøi coïc, ngaén nhoû, aên nhöõng vò nhaït. Taát caû trong ngoaøi laøm duyeân laãn nhau, thaûy ñeàu giaûm suùt.

Ngöôøi tu haønh quan saùt beân ngoaøi nhö vaäy, bieát taát caû ñeàu voâ thöôøng, khoâng vui, khoâng thanh tònh, khoâng coù ngaõ, cuõng khoâng coù taùc giaû, do nguyeân nhaân phaùt sinh, chaúng phaûi do nhaân khaùc sinh ra, chaúng phaûi do moät yeáu toá taïo ra, chaúng phaûi do hai yeáu toá, ba yeáu toá, boán yeáu toá, naêm yeáu toá, saùu yeáu toá taïo ra, laø nhöõng vieäc do taø kieán ngoaïi ñaïo neâu daãn. Nhö vaäy, vò aáy quan saùt caûnh giôùi beân ngoaøi, tuøy thuaän quaùn thaân.

Nhö vaäy, ngöôøi tu haønh quan saùt thôøi kyø ñaàu vaø thôøi kyø sau nhö treân ñaõ noùi roõ.

Nhö thaät, tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân roài, tieáp theo, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem boán coõi thieân haï, nuùi, soâng, thaønh aáp, ñaát nöôùc, bieån caû vôùi caù thaân lôùn haøng do-tuaàn, xem nuùi chuùa Tu-di. Boán maët cuûa ñaïi chaâu: coõi Dieâm-phuø-ñeà, coõi Uaát- ñan-vieät, coõi Phaát-baø-ñeà vaø coõi Cuø-ñaø-ni. Coù taùm ñòa nguïc lôùn, ngaï quyû, suùc sinh vaø chö Thieân nôi saùu coõi trôøi thuoäc duïc giôùi. Nhö vaäy, vò aáy ñaõ tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tröôùc tieân quan saùt coõi Dieâm-phuø-ñeà, bieån lôùn, nuùi soâng vaø ñaát nöôùc ôû phöông Ñoâng. Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coù nuùi lôùn teân Voâ giaûm. Nuùi naøy cao möôøi do-tuaàn, ngang doïc ba möôi do-tuaàn. Trong nuùi aáy coù soâng Haèng giaø, coù nöôùc Ca-thi. Laïi coù hai con soâng khaùc: Moät laø soâng An-thaâu-ma, hai laø soâng Tyø-ñeà-heâ.

Nöôùc Kieàu-taùt-la coù saùu vuøng ñaát laø:

1. Thaønh Tha-öông-giaø.
2. Thaønh Tyø-ñeà-heâ, roäng moät traêm do-tuaàn.
3. Thaønh An-thaâu, roäng ba traêm do-tuaàn.
4. Thaønh Ca-thi, coù moät vaïn boán ngaøn thoân xoùm, thaønh roäng hai do-tuaàn.
5. Thaønh Kim-boà-la, coù daân chuùng ñoâng nhieàu, röøng caây ñaày ñuû nhö caây na-leâ-chi, caây ña-la, caây ña-ma-la, laøm cho thaønh naøy theâm ñeïp laø caây khö-thuø-la, caây ba-na-baø, coù raát nhieàu traùi.

Ngöôøi tu haønh naøy laïi quan saùt ngöôøi khaùc nhö: Ngöôøi caàm y, ngöôøi xa-baø-la xoû moâi, duøng ngoïc chaâu ñeå trang söùc, ngöôøi maët-laïc-ñaø… Nöôùc cuûa hoï daøi roäng moät traêm ba möôi do-tuaàn. Quan saùt vuøng ñaát ñoù roài, vò aáy tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân, quan saùt nuùi soâng, laøng xoùm nôi coõi Dieâm-phuø-ñeà. Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy soâng Loâ-heâ baét nguoàn töø daõy nuùi Khö-la roäng ba do-tuaàn, daøi moät traêm do-tuaàn ñoå vaøo bieån Ñoâng. Daân chuùng ñoâng ñuùc, thaønh aáp raát traùng leä.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem trong coõi Dieâm-phuø-ñeà coù nhöõng soâng nuùi naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coù nuùi lôùn teân goïi Di- chöôùc-ca cao moät do-tuaàn, daøi moät traêm do-tuaàn. Laïi coù moät ngoïn nuùi teân Cao sôn cao naêm do-tuaàn, daøi moät traêm do-tuaàn, treân nuùi coù ao, ao naøy coù söùc chöùa lôùn roäng nöûa do- tuaàn, chaûy thaønh soâng daøi hai traêm do-tuaàn, ñoå vaøo bieån lôùn.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem trong coõi Dieâm-phuø-ñeà coù nhöõng doøng soâng naøo khaùc khoâng? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy trong coõi Dieâm-phuø-ñeà coù moät doøng soâng lôùn teân Ca-tyø-leâ-ña, coù nhöõng hoa lôùn laøm taêng veû ñeïp cho doøng soâng naøy nhö hoa ca-ña-chi, hoa baøn-giaù, hoa a-thuø-na, hoa ca-ñaø-ma, hoa nam-ma-leâ-ca, hoa a-ñeà-muïc-ña-ca. Laïi coù doøng soâng thöù hai laø soâng Cuø-ma-ñeá, vì coù raát nhieàu boø neân goïi laø Ngöu haø. Nhö vaäy, hai con soâng naøy roäng nöûa do-tuaàn, daøi ba traêm do-tuaàn chaûy vaøo bieån lôùn.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân xem trong coõi Dieâm-phuø-ñeà laïi coù nhöõng ngoïn nuùi vaø doøng soâng naøo nöõa? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coõi Dieâm-phuø-ñeà laïi coù ngoïn nuùi teân goïi Sinh nieäm, nuùi naøy coù doøng soâng goïi laø Sa-la-ta- ñeá, beân bôø soâng coù thaønh Ca-thi-na. Soâng naøy khoâng chaûy xieát maø voøng quanh ngoïn nuùi chu vi ba möôi do-tuaàn, trong nuùi naøy coù gioáng ngöôøi Chi-la-ñaø, ngöôøi vuøng bieân ñòa xaáu aùc, khoâng töø bi. Nuùi naøy laïi coù gioáng ngöôøi caàm aùo, coù khaû naêng ñi trong nöôùc, loäi qua bieån lôùn, nuùi soâng coù nhieàu caù. Do thoùi quen xa xöa, gioáng ngöôøi naøy chæ aên maùu thòt ñeå soáng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân nôi coõi Dieâm-phuø-ñeà laïi coù nhöõng nuùi, bieån vaø ñaûo nhoû naøo? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coù nuùi baùu ôû beân bôø bieån cao moät ngaøn do-tuaàn, nôi caùc thöù baùu ñöôïc taïo thaønh. Caùc thöù baùu nhö laø: Thanh baûo, ñaïi thanh baûo vöông, kim cang, xa cöø, xích lieân hoa, duøng ñeå laøm vaät trang söùc. Ngaøy xöa coù caùc nhaø buoân, ñi qua bieån lôùn bò söùc gioù maïnh laøm troâi daït ñeán nuùi baùu. Nöôùc nôi bieån lôùn roäng moät vaïn do-tuaàn, trong bieån coù nhieàu loaïi caù nhö: caù Ñeà-di,

caù Ñeâ-di-ngheâ-la, caù Thaát-thaâu-ma-la, caù Troùc aûnh. Caùc ngöôøi buoân khoâng cho ñoù laø tai naïn maø coi nhö ñaõ vöôït qua bieån lôùn, ñeán baõi vaøng beân söôøn doác nuùi, ñaát baèng vaøng roøng, coù caùc loaøi La-saùt… ôû trong ñaûo nhoû naøy, hình thuø raát ñaùng sôï, chuùng raát maïnh baïo. Qua khoûi ñaûo nhoû naøy roài laïi coù moät bieån khaùc roäng hai ngaøn do-tuaàn. Vöôït bieån aáy laïi coù moät hoøn nuùi goïi laø Nhò nhaát, nuùi naøy coù ba ngoïn cao baûy do-tuaàn, ngang doïc ba traêm do-tuaàn, coù baûy thöù baùu trang nghieâm ôû ñaây nhö laø thanh baûo, kim cang, tyø löu ly xanh, xa cöø, xích lieân hoa…

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn ngoaïi thaân, qua ngoïn nuùi naøy roài, vò aáy laïi xem coù nhöõng ngoïn nuùi, bieån vaø ñaûo nhoû naøo khaùc khoâng? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coù bieån lôùn goïi laø bieån nöôùc ñen, roäng moät vaïn do-tuaàn, coù caùc loaøi A- tu-la vui chôi trong bieån aáy. Loaøi roàng vaø long nöõ cuõng vui ñuøa trong bieån aáy. Bieån nöôùc ñen naøy raát ñaùng sôï. Trong bieån coù quyû La-saùt Troùc AÛnh cai quaûn loaøi A-tu-la laøm cho chuùng suy yeáu phaûi laën xuoáng döôùi nöôùc. ÔÛ bieån nöôùc ñen naøy khoâng coù nuùi döôùi nöôùc. Nöôùc nhö maây ñen, coù raát nhieàu roàng soáng trong nöôùc.

Ngöôøi tu haønh naøy ñaõ quan saùt nhö thaät veà beân ngoaøi roài, laïi quan saùt xem ngoaøi bieån nöôùc ñen coøn coù nhöõng nuùi vaø bieån naøo nöõa? Duøng vaên tueä hay Thieân nhaõn, vò aáy thaáy coù bieån lôùn goïi laø Xích baûo thuûy, chaûy khaép trong nuùi. Bôø bieån coù caây goïi laø caây Dieâm-phuø. Trong taát caû caùc loaïi caây, caây naøy cao hôn heát, caây cao khoaûng chín möôi do- tuaàn, coù loaøi chim chuùa Ca-laâu-la, moû baèng kim cang soáng ôû treân caây aáy. Coù caây Khöù- phuø-ñeà cao moät traêm do-tuaàn. Laïi coù bieån nöôùc xanh, ôû trong bieån aáy coù quyû La-saùt teân Maïn-ñaàu-ha, thaân cao möôøi daëm. Trong bieån laïi coù nuùi, caùc quyû La-saùt soáng treân nuùi naøy.

