

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH
TẬP 169

NHỮNG LỜI DẠY TRONG
THIÊN MÔN CỦA ĐẠI SƯ
THIÊN THAI TRÍ GIẢ

SỐ 1919

HỘI VĂN HÓA GIÁO DỤC
LINH SƠN ĐÀI BẮC XUẤT BẢN

SỐ 1919

NHỮNG LỜI DẠY TRONG THIÊN MÔN CỦA ĐẠI SƯ THIÊN THAI TRÍ GIẢ

Sư nói: An Ban Thủ Ý, phải biết sắc tâm nhân nhau mà thở, cũng như đốt lửa duyên với củi mà có khói. Nhìn thấy khói xanh hay đục (trắng) mà biết là củi ướt hay khô. Xét hơi thở nhẹ hay thô dùng gương mà xét chân tà. Giữ gìn thì ngăn khiến nhìn mây mà tạo bến đợi bờ, vót tên mà biết máy, thuyền đạo cứu giúp. Sư nói thân an thì ý chánh, dầu sạch thì đèn sáng. Cho nên đã muốn giữ ý thì trước phải an thân. An thân là ở yên thân phong, không khiến cho tranh cãi nhau. Sao gọi là phong sự, là trong thân có hành phong, nổi gió ngang trái, các tiết phong, trăm mạch phong, lục phong, cốt gian phong, yêu phong, tích phong, thượng phong, hạ phong... Như vị trí các phong này đều có phần chằng loạn nhau. Loạn thì là giặc, lớn thì điên cuồng dứt mất, nhỏ thì hư thực xâm lấn nhau. Hư thì ngứa, thật thì đau nhức. Đau ngứa ở thân đâu rảnh mà hệ niệm. Vì điên cuồng nên tự quên lời. Việc động tịnh ra làm thì trước phải tưởng, tưởng hiện ra trước, sau mới tới việc. Chẳng như thế thì thô tế trái nhau, mới cũ giao nghịch. Như lễ cấm gian trá đâu thể ngưng được. Nay lược nêu một thì biết các loại khác. Nếu khiến khi ngồi trước là tưởng ta sẽ ngồi ở chỗ đó, đi đến chỗ kia, phải bước đi mấy bước để thở ra mà tạm buông thả thân thể. Trụ phong vừa đến thì hành phong liền đi. Ngoài ra oai nghi cũng giống như thế, tưởng như thế gọi là an thân.

Sư có bài kệ rằng:

*Tới lui có thứ lớp
 Tho tế chẳng trái nhau
 Ví như khéo dạy ngựa
 Muốn đi như muốn dừng
 Thường phải cẩn thận đây
 Đặt thân tâm vào thiền.*

Sư nói đi đứng ngồi nằm thường phải buộc niệm. Nhưng nằm nhiều thì hôn trầm, đứng nhiều thì mệt nhọc, đi nhiều thì phân động khó có thể nhất tâm. Ngồi thì không có các lỗi ấy nên được dùng nhiều. Người tu phải ở chỗ vắng mà ngồi, người nữ thì ngồi bán già, thân thật thẳng, tưng nhậm thân thể, buông nhẹ tứ chi, bố trí cốt giải, phải khiến các bộ phận tương ứng, chẳng dựa chẳng cong, mở áo lỏng dây lưng, vừa có chút máy động bất an thì liền phải thích nghi. Biết rõ tay trái đặt trên tay phải, khiến đầu ngón út tay trái đụng chân ngón cái tay phải, hai đầu ngón cái của hai tay đều đặt ở giữa, hơi hở môi răng lười. Thở ra bốn, năm hơi thật dài, nhìn thẳng và hơi nhắm mắt, không nên nhắm nghiền mắt, phải khép hờ mắt. Sư nói kệ rằng:

*Ba thời vào, trụ, ra
 Như kiếp thành, trụ, hoại
 Muốn mau thì không thành
 Muốn thành phải chùng mực.*

Sư nói: Hơi thở có bốn thứ phải phân biệt rõ: Một là Phong, hai là Khí, ba là Suyễn, bốn là Tức. Thở có tiếng thì gọi là Phong, kết trệ thì gọi là khí, ra vào chẳng gấp thì gọi là Suyễn, chẳng có tiếng, chẳng rít, ra vào đều hết hơi thì gọi là Tức. Thở nhẹ như cùn. Nếu theo Suyễn thì mệt nhọc, theo khí thì kết, theo phong thì tán loạn, theo Tức thì định. Ôn sư một nhà buộc niệm ở giữa rún mình như hạt đậu, cởi áo quán ã giữ lấy tướng ấy, sau mới nhắm mắt hờ răng miệng đưa lưỡi lên nóc Vọng, khiến hơi thở điều hòa nhất tâm quán kỹ. Nếu có niệm ngoài thì nhiếp lại cho trở về, nếu niệm chẳng thấy thì cởi áo mà nhìn kỹ cho thuần thực, giữ tướng ấy trở lại như trước. Hỏi: Thế nào là niệm rún. Đáp: Hơi thở ấy từ rún mà ra, vào đến rún thì mất. Rún là nơi hơi thở ra và mất, là biết vô thường, do đó mà niệm rún. Lại rún là gốc của ruột và dạ dày, từ nguồn mà tìm đường thì tự nhiên thấy bất tịnh. Nếu thấy bất tịnh liền ngưng tham dục. Đối với niệm mà làm thân, làm chỗ niệm. Đối với sáu Diệu môn làm chỗ ngưng. Lại biết khi thân thức mới gá thai thì cùng tinh huyết hợp căn ở rún. Cho nên người đời chỉ có rún là được giữ gìn liên tục. Nếu người tu thấy rún rõ ràng tự nhiên sinh chán lìa không

bị ràng buộc. Kinh nói tùy chỗ đến mà buộc tâm quán sát kỹ, nghĩa là hơi thở ra vào gốc ở rún.

Hỏi: Khi buộc niệm hoặc đau như kim chích hoặc gấp như buộc dây, hoặc ngứa như muỗi sâu cắn, hoặc lạnh như nước rửa, hoặc nóng như lửa đốt, các chạm xúc như thế hoặc quang thân lặng dứt, như thế là định Lôi quang. Vào lúc có vô lượng tương tự. Người tu bấy giờ tất cả chớ chấp trước, chỉ cố gắng nhất tâm mà thôi thì tự nhiên được vượt qua. Nếu chẳng tinh tấn thì lui sụt.

Hỏi: Vì sao khi sổ tức (đếm hơi thở) bỗng nhiên quên số, chỉ biết có hơi thở. Đáp: Tâm vừa nhỏ nhiệm mà ở nhất tâm nên mất số. Hơi thở vừa rồi là một số, là một cảnh, cùng với hai thứ, cho nên thô.

Hỏi: Vì sao chẳng biết hơi thở, chỉ biết cảnh. Đáp: Người tu quán thô rồi, trừ hơi thở yếu dần, cho nên chẳng thấy. Có người nói: Lỗ chân lông mở hết ra, do đó không có tai. Sư nói: Hơi thở yếu nên chẳng thấy. Đây nói lỗ chân lông mở toang ra. Đã cho ra sao chỉ có lỗ mũi không ra. Sư nói: vì yếu nên chẳng thấy, là y cứ vào buộc niệm mà nói, lỗ chân lông mở ra là y cứ vào thông suốt mà nói. Có người nói: Tức hệ bất hành mất tâm chợt thấy như ánh điện xẹt (lôi quang) thì nghi là định lôi quang. Người tu tập nói: Nếu chẳng thấy hơi thở, thì tức là hơi thở quá yếu, bỗng nhiên mất sáng nhiều người nói đây là mặc nhiên, tâm trước đây cũng có đôi chút biết chạm thân, phần lớn người đều xem là thiên hỷ lạc. Sư nói đây là tâm tương ứng mười thiện, không phải cõi trên, độ mười tiết này vào cảnh thiên. Đáp bằng trào vục, nên qua được. Sư nói có chạm xúc tự biết, chẳng cần nói. Các sư đều lấy đây mà xét người hư thật. Nói biết là sợ quên dòng vọng tưởng lại làm hại tai. Sư nói nếu bỗng thấy hơi thở trở về thì lại đếm mười như trước. Nếu người ngồi lâu khi phải ra (xuất thiên) thì hơi thở liền hiện. Bấy giờ phải từ từ thở mười hơi, lại đếm mười hơi thở, rồi động nhẹ tay chân và đứng pháp mà xoa. Rồi kể mở mắt từ từ, xong mới đứng dậy. Lúc này vì thường đếm hơi thở chỉ còn biết phưởng phất mà chẳng còn chuyên tinh.

Khi sư dạy khuyên thì thường nói kệ ra vào có thứ lớp. Người ngồi thiền hỏi các thứ bệnh, thì Sư dạy rằng: Chỉ buộc tâm vào cảnh không duyên thứ khác thì bệnh tự lành. Thực hành lâu nhất không quá ba ngày sẽ hết bệnh. Hỏi: Tâm loạn chợt thấy thì sao. Đáp: Nhiếp niệm thì hết bệnh. Hỏi: Bốn đại tăng tổn đâu thể hết được. Đáp: Tâm chuyển động là do quạt mà có gió, trụ vào lý thì thường như thế. Sư dạy khuyên thường nói thật tâm buộc thật cảnh, thật duyên thứ lớp, sinh thật. Thật rót lẫn nhau tự nhiên nhập vào thật lý. Hỏi: Chỉ được thiên định lại được

nhập vào lý là có địa vị chăng? Đáp: Người lợi căn, tâm định liền vào, cũng không y cứ vị, kẻ độn căn thì phải trải qua chín thứ lớp thiên định, định hết mới hiểu.

Hỏi: Ngoại đạo tu thiên định đến phi tướng sao chẳng hội lý? Đáp: Ngoại đạo tu định đều dính mắc ở tâm ngã, tâm làm chướng ngại nên chẳng hiểu lý. Phàm đau đớn là do loạn phong khởi lên, tranh với bên ngoài. Thế nào là tranh với bên ngoài, nghĩa là khi tâm đi thì biểu thị lôi kéo. Cũng như dạy trẻ đi thì để tự nó mà thôi không được dắt. Người muốn mau được, há chẳng cẩn thận ư? Người gấp là giáo phong khởi, do người tu chuyên báo thái quá nên thế phần của phong chẳng hết. Nếu quá mức hoặc bất cập đều là mất một. Bị ngứa là do người tu khi hơi thở sinh thì gọi là diệt, khi hơi thở diệt thì gọi là sinh, ý trái với hơi thở. Nên nói chẳng chắc, chẳng sáng, giặc từ bên trong sinh. Lạnh là do người tu chẳng dùng vị sở niệm xứ, thủy đại tăng nhiều. Nóng là do người tu thường có trông mong, hỏa đại tăng mạnh.

Sư nói hễ muốn tu hành thì phải có phần và không phần, chẳng thể biện sự. Thế nào là có phần, tức là bốn tâm: Một là tin chắc, là tin sâu vào thầy; hai là thọ dụng, tức pháp của thầy; ba là siêng năng tự cố gắng; bốn là phương tiện, tức tế hội chuyển. Nói mạch trong thân như trăm sông về biển. Tâm như câu-vật-đầu, bốn cách hợp nhau, mỗi cách đều có mười kỷ mạch, đan xen lẫn nhau cho nên nguồn tâm có bốn mươi mạch. Một mạch ở dưới đi thẳng đến rún, gọi là gió Ưu-đà-na. Ưu-đà-na là trung, nên gọi mạch này là trung mạch. Trước ở trong ngồi mà bên ngoài các thứ biến hình. Hoặc làm hình tượng cha mẹ, sư tăng, quốc vương, gái đẹp và sư tử, cọp sói. Như thế gọi là ma quỷ. Người tu phải nhờ tâm tướng làm dao Kim cương mà định thì liền mất. Hễ bệnh thì có nhiều thứ: Một là thân làm bệnh, hai là quỷ làm bệnh, ba là ma làm bệnh, bốn là chẳng điều hòa hơi thở thành bệnh, năm là nghiệp chướng gây bệnh.

Một là thân làm bệnh, là khi ngồi hoặc dựa vách, hoặc y phục, đại chúng chưa ra mà nằm, đây là tâm biếng lười, ma được dịp nhập vào thân thành bệnh, khiến lưng người xương sống đau nhức, gọi là chú bệnh khó trị. Người tu phải thận trọng. Cách đầu tiên là dùng hơi thở từ đầu xua khí hướng về lưng xương sống, trả các gân xương mà rút xuống, phải khéo dụng tâm mới hết bệnh.

Hai là quỷ làm bệnh, có người khi ngồi thì tâm nghĩ các việc, hoặc mong có biết, muốn biết việt lành dữ của người có quỷ đầu nê đến nhập vào thân biến hiện các thứ, hoặc thấy việc lành dữ của thân khác, hoặc

biết việc lành dữ thiện ác của một nhà, một thôn, một xóm, một châu, một quận và trong một cõi nước, hoặc giống bậc Thánh mà không phải bậc Thánh, đều do quỷ làm, không nên chấp lấy. Nếu chẳng trị thì lâu ngày sẽ giết người.

Ba là ma làm bệnh, có người khi ngồi tâm nghĩ lợi dưỡng, ma bèn hiện các thứ y phục, ăn uống, châu báu, tạp vật để cúng dường. Nếu biết rồi thì trị gấp, nếu chẳng trị để nhập tâm thành bệnh khó trị.

Bốn là bệnh, có người ngồi chẳng biết điều hơi thở mà thành bệnh, khiến thân thể người khô gầy, ốm yếu. Người này không có tội dễ trị. Cách trị dùng biến tức mà chánh, dùng tâm tức mà thở, gọi là Biến mãn tức. Cách dùng là trụ tâm vào hơi thở, từ đầu lưu thông khí đến khắp bốn tay chân. Đây là chẳng biết cách dùng hơi thở khiến cho gân mạch khô khan, thân không thấm đượm (tươi mát) khiến hai hơi thở này từ trên xuống dưới, khiến hơi thở khắp thân gọi là Biến tức mãn tức. Hơi thở trùm khắp nên thân bình phục mới dùng thở. Thế nào gọi là chỉ tức? Là toàn thân sưng lên, khuôn mặt bị phù mà da vàng. Người này chướng nặng khó trị, cần phải sám hối. Cách trị dùng tiêu tức, triều tức. Thế nào là tiêu, triều? Hai hơi thở này cũng không phải các vật ở ngoài bị đốt cháy mà dính vào thân. Lại dùng tâm tức tưởng làm Tiêu triều, hai hơi thở này từ đầu đến chân, xua khí ra bốn chi mà thông khắp, khiến sưng thũng tiêu hết, lại dùng tâm tức, bình tâm mà trụ thẳng, hơi thở được bình phục thì chỉ cần sám hối. Lại có người tay chân yếu đuối không có sức mạnh, hai tay hai chân muốn rụng rời, hoặc một tay muốn rụng rời thì cách trị dùng thở khắp mà lưu thông khí, khiến cùng khắp hai tay hai chân, lâu dần sẽ hết. Nếu miệng hướng bên trái mà thì rút hơi thở về bên trái, nếu bên phải thì rút hơi thở bên phải. Nếu hướng về góc trái góc phải thì như cách trên. Nếu bị bệnh ngày đêm lạnh nóng thì dùng hơi thở hướng xuống dưới khiến hết bệnh. Trong thân các bệnh nhỏ nhất đều dùng hơi thở mà trị. Nếu bệnh lạnh thì dùng hơi thở nóng mà lưu thông, nếu bệnh nóng nên dùng hơi thở lạnh mà lưu thông. Thực hành pháp đối trị đều dùng hai hơi thở này mà trị. Lại khi đi phải dùng hơi thở. Nếu chân nhẹ đầu nặng là tâm cao vọng tưởng nên dứt tâm vọng tưởng, hãy dứt tâm cao, hướng về chỗ thấp mà khấn tâm. Nếu chân nặng đầu nhẹ thì bi hướng tâm. Khi đi lại dùng tâm chẳng cao chẳng thấp khiến hơi thở điều hòa, dùng hơi thở khiến thân tâm đều khắp. Tức nhập thông minh quán có thể quán tâm tánh Tam-muội, thân tướng Tam-muội. Tâm tướng là gốc. Kinh nói biết tâm thấu gốc vốn không giả dối. Pháp trị bệnh kết ly phải an tâm ở dưới rún. Ly sợ lạnh

thì dùng hơi thở Ấm, bệnh nóng thì dùng hơi thở lạnh, đến hết thì ngưng. Cách trị ho: khi ho muốn phát thì nhả hơi ba lần, sau đó an tâm ở trong quán. Ho phát thì nhả hơi ra, lại như trước mà an tâm thì bệnh tự hết. Trị bệnh thũng thì làm hơi thở thũng mà dứt, khiến hơi thở toát tụ, muốn khắp phải trên thũng dùng tâm trụ định làm thũng một lỗ, khiến hơi thở từ trong ra vào thì bệnh sẽ tự hết. Pháp sưng đầy thì an tâm ở ngoài lỗ, từ từ mà dẫn, tự kéo khí cho ra, trong phút chốc sẽ tự hết. Người ngồi bông nhiên trong cổ họng giống như có mười vật dài một, hai tấc chẳng chịu ra thì an tâm trên vật, tâm phải trụ định, sau đó phân tâm bốn hướng, trong tâm nghĩ rằng: Trong ngoài đều không, bệnh từ đâu sinh. Cũng phải hiểu tánh không thì khiến nó sẽ tự mất. Đang ngồi bông có hơi ngấn, trước phải ho khạc cho khí ra, từ mũi vào khiến khí đầy khắp thân, rồi cho ra. Sau mới an tâm trong chỉ tay, chẳng bao lâu tự mất. Một hơi thở tự trong các thứ bệnh thân. Lấy khí từ mũi đưa vào khiến khí đầy khắp thân, sau mới từ từ ngậm miệng theo hơi thở nẩy bên trong mà tự mất. Dẫn tâm từ trong xương theo cửa bất tịnh mà chảy ra ngoài. Khi ngủ thì dẫn hơi thở vào để xua tâm. Đi đứng ngồi nằm thường dùng tâm này. Từ bốn chỗ khi có tạp bệnh thì dùng hơi thở nẩy mà thở thông. Sau mới tùy chỗ bệnh mà dẫn hơi thở, từ chỗ bệnh ra vào không trở ngại liền hết. Trị bệnh lạnh thì dùng hơi thở Ấm. Trị bệnh nóng thì dùng hơi thở lạnh, trị bệnh xương tủy thì dùng đao tức (hơi thở dao) phá cả mười đầu ngón và làm hơi thở phá xương mu bàn chân khiến ra liền hết. Tự thân người phù thũng thì đao tức (hơi thở dao) phá mười ngón cho thông ra. Thân sưng thũng thì an hơi thở xua tâm xuống. Thân nặng thì làm hơi thở nhẹ, thân nhẹ thì làm hơi thở nặng. Xưa ngồi đếm hơi thở dài ngắn, Thân ở ngoài đến mũi, tâm ấy đi thẳng lên đầu nóng bức, tức pháp hợp miệng chứa khí hương lên đến đỉnh lại kéo khí hương xuống thì ngưng. Nếu không trị thông hai mắt thì hai mắt đều mù, đây là bệnh gì? Nếu làm quỷ thần, quỷ thần tên gọi Bạt-di-đa, duỗi tay che mắt mù, liền tụng chú rằng: Nhân chi ba trú tỳ ni nhược ba trú ưu tẩu ba trú. Tụng đến ba biến, mắt liền mở sáng lại như lúc mới ngồi, được tế trụ tâm, bị người ngoài xúc chạm. Khí trên làm tắt bụng ngực phình lên chẳng thể ngồi yên. Đây là trong thân sáu thần đều chạy đến ngực, do đó mà bị bệnh, dùng cách trị này, trước phải cởi áo mở dây lưng, thở ra dài, thở vào ngắn, đến mười hơi, sau đó tụng chú trước mạng A-na-ban-na cho đến mười thì được hết.

Lúc mới ngồi thì thành được tế trụ, tâm bị người đến xúc chạm, khí xông lên thành bệnh, làm cho phổi sưng lên, trăm ngày liền ỏi ngược ra,

chẳng thể ăn uống. Đây là bên ngoài có thần ác nhập vào thân, trên là thần Bạt-đa, sắc đỏ sáu mắt tám lỗ, hoặc lớn hoặc nhỏ. Lại có ba thần nhỏ tên là Hô-hòe-Hê, hoặc biến hình thành trẻ nhỏ, hoặc thành thân rắn lớn, hình sắc đỏ đen, thần Đâu-la-hê thân hoặc lớn hoặc nhỏ ba lần.

Trước trong lúc ngồi mà thân thể, lưng eo, xương gối đau nhức, tự gọi là Bích chú, đây là bệnh gì? Đây gọi là sáu căn khắp thân dụ hí. Chẳng bao lâu bệnh lên thân đầu ba lần đuổi thân mạng, A-na-ban-na thì liền hết. Trước trong ngồi sáu thần trầm hồ bị người ngoài đến xúc chạm, sáu thần bỗng xuất ra ngoài thân, trong lỗ lông đều có một thần đều chạy vào mừng có khởi. Thân thể sưng thủng xanh xao, ngại ngồi chẳng được. Cách trị trước ngâm miệng chứa khí hương lên, trong hai bên thân lại kéo khí hương xuống, sau mới tụng chú trước mạng An-na-ban-na, lại nêu tên ác quỷ Hô-Quả-Hê Bạt-Di-Đa liền hết. Lại nói tên thờ ra là An. Người An-ban chỉ đếm hơi thở ra. Trước trong lúc ngồi hoặc có trạo động không phải bệnh lâu. Cách trị trước mạng An-na-ban-na vì sao loạn nói nghĩ liền dứt. Xưa trong lúc ngồi hoặc có lửa trong thân khởi lên, chẳng phải cách trị bệnh, bên ngoài ngâm đưa lửa vào, chớ để nghe biết. Úp chậu lên đầu người này, khiến người ngồi bên cạnh xướng rằng: Đây là lửa lớn khởi lên, mở mắt không thấy, đủ ba lần thì ngưng. Trước trong lúc ngồi, hoặc trong lúc thân có nước chảy ra không phải là bệnh. Cách trị: chậu đựng đầy nước chớ để cho nghe biết, miệng ngâm nước phun vào mặt, mở mắt chẳng thấy, đủ ba lần thì ngưng. Trước trong lúc ngồi lại xúc chạm được tâm, bị người đến trong tâm sợ sệt ép ngặt, lúc ấy liền đánh vỗ, bệnh lớn nhỏ đều chẳng thông. Đây là trong thân sáu thần đều hạ xuất nên sinh bệnh. Cách trị là ngâm khí hương xuống lại kéo hương lên. Đọc chú mang An-na-ban-na đến hết mới thôi. Muốn ở trên nhà xí dùng tâm pháp, khi đại tiểu tiện thì có thể làm tất cả bệnh xuất ra. Lại người tu tâm ít khai ngộ ở nghĩa sâu. Nếu có tạm hiểu thì tâm rất vui mừng suy nghĩ quá nhiều lại bị bệnh lao nhọc. Người tu phải dùng trí mà tính lường, chỗ đáng chỉ thì chỉ đáng quán thì quán. Chỉ quán thích nghi mới được lâu dài. Hình dạng suy nghĩ mệt nhọc có rất nhiều, đầu đau khí đầy cũng đều dùng hơi thở mà trị. Phép trị đầu đau thì trong mũi hít khí vào miệng, rồi từ từ dẫn khí ra. Ý tưởng niệm trong đầu khí đau từ miệng nhẹ thoát ra. Nếu tế tâm điều phục kỹ lưỡng, ba lần dẫn khí ra sẽ tự rỗng thông, như thế mà dẫn khí rỗng thông chẳng quá mười lần, đầu đau liền hết. Cách trị trong bụng khí đầy. Khí vào từ mũi, miệng nhẹ dẫn khí ra, ý nghĩ trong bụng khí buồn rầu khiến từ miệng ra thì bệnh sẽ nhẹ. Nếu khi trong bụng bệnh

kết quá đầy thì phải duỗi tay chân, lấy tay úp nhẹ trên da bụng rồi xoa nhẹ năm, mười lần thì sẽ nhẹ, lại ngồi dậy dẫn khí như cách trị trước. Nếu tâm điều thuận tể cho đến mười năm, hai mươi năm thì bệnh kết khí đầy, chỉ một ngày một đêm tâm liền điều thuận khí tức điều hòa chẳng chậm, chẳng gấp chẳng thô chẳng tế, điều hòa được thì bệnh sẽ hết. Nếu dùng hơi thở thô tế chậm gấp điều hòa chẳng được thì chẳng thể hết. Nếu hơi thở ra có tiếng, gọi là thô gấp, nếu thở ra như muốn không tiếp tục nữa thì gọi là Tế chậm, tế chậm là tốt. Lại trong khi bụng khí đầy mà dùng hơi thở dài dẫn ra thì bệnh càng thêm, thở ra phải khiến không dài không ngắn, điều hòa thích hợp, được thế thì bệnh liền hết, dùng điều hòa khí tức mà trị bệnh thì tự tất cả khí trong ruột. Lại ngồi thiền thích hợp thì bệnh hoạn đều hết. Lại ngồi thiền vào được Hảo tế tâm định, chẳng được có tâm tức giận lo sầu sẽ thành bệnh khí. Khi thường thở vào, cũng thành duyên khí bệnh. Trong năm tạng làm cảnh giới tu định thì cũng thành bệnh. Cho đến tụng kinh, đọc mãi liên tiếp, hoặc thở khí ra mà chẳng thở vào, hoặc thở vào mà chẳng thở ra, thật hết cũng thành bệnh. Thì dùng cách trước mà trị.

Lại khi trị bệnh đau đầu thì không được trị bệnh đầy bụng, khi trị bệnh đầy bụng thì không được trị bệnh đau đầu. Nếu trị hai bệnh cùng lúc thì bệnh càng thêm. Nếu trong đầu khí đã hết, khi trị bệnh thì mũi hít khí vào mà hả lớn miệng để dẫn khí ra. Lại người siêng ngồi nhiều mừng có khí, hoặc bị bệnh khí thì thường dùng miệng dẫn khí ra mà trị lâu lâu. Người lớn tuổi tâm được điều tế rồi, thì dùng mũi thở khí vào, lại dùng mũi dẫn khí ra mà trị bệnh. Nếu tâm được điều tế thì tất cả các bệnh khí đều dùng mũi thở ra vào mà trị bệnh. Nếu lại dùng pháp sổ tức (đếm hơi thở) duyên với sinh tùy mà thở thì cũng tốt. Khi thở vào chẳng duyên, chỉ duyên khi thở ra. Nếu tu quán quá mức nên tâm thường loạn động, ham không quá mức nên tâm thường chìm lắng. Người tu độn nên thường khéo quán sát, suy nghĩ mà trị bệnh này. Lại người ngồi thiền điều tâm trong thân, năm tạng duyên với cảnh giới, hoặc nói là định tâm trong năm tạng đến duyên với cảnh giới. người siêng ngồi chẳng bao lâu sẽ thành bệnh, hay khiến người tu năm tạng giới sinh khi mạch và cảnh giới liền nhau, khiến người bị bệnh gấp. Về cách trị, thì ý tưởng quán trong thân trên dưới khiến đều không như ống sáo rỗng, cho đến chỗ ngồi và đất đều tưởng là không, hơi thở trong thân khiến chui vào đất mà đi hết. Nếu tâm điều thuận thì chẳng lâu sẽ hết bệnh. Nếu bệnh hết rồi thì dạy quán người trần trỗng trong cảnh giới. Lại dạy người bệnh: Ông bị bệnh này là do tâm nhầm lẫn. Nghĩa

là nói ở trong thân, tâm pháp chẳng ở ngoài thân, chẳng ở trong thân, tùy chỗ duyên mà sinh. Ông phải hiểu như thế. Lại người ngồi khi tâm nghĩ cảnh giới thì ý gọi là làm mắt thấy tướng. Lại người ngồi khi được trụ có ánh sáng chiếu trên cảnh giới, chẳng biết đó là ánh sáng tâm, ánh sáng ý, từ trong ánh sáng mà xuất ra trụ trên cảnh giới. Người này chẳng bao lâu trông mắt sẽ bị đau nhức, khiến mắt mờ đau. Cách trị thì dùng tâm duyên mắt. Tâm thấy mắt hợp (mắt nhắm) mà làm niệm ấy, pháp quán thấy nên mở mắt nhìn, nay thấy mắt nhắm biết không phải là mắt thấy. Lại nữa, khi duyên mắt thấy trên cảnh giới có sáng, hướng lên duyên mắt là tâm, tâm từ ánh sáng mà ra, mà tâm pháp ấy chẳng ở trong, chẳng ở ngoài cũng chẳng ở giữa. Mắt là tâm pháp nên tùy tâm mà duyên chỗ sinh. Cũng chẳng ở trong, ngoài, hay giữa. Khi quán ấy bệnh lâm lẫn giả tâm đều trừ thì bệnh mắt liền hết. Lại khi ngồi chẳng nên để cho áo chật lưng thắt, khiến người bị bệnh khí đầy. Lại người ngồi được định Thượng địa thì chẳng được trong lúc ngồi mà khởi giác quán thiện ác, khiến người bệnh đau đầu, phải nên cẩn thận. Đây là cách trị các bệnh.

Lại người ngồi thấy trên cảnh giới có bụi dấy, nhìn kỹ thì như có bánh xe quay tở quay, là người này bị bệnh phong, chẳng được tu học thiên Thượng địa, vì sẽ làm cho người điên, chỉ được học thân niệm xứ. Quán hành pháp phương tiện mà trị bệnh phong cho hết, mới được tu học định Thượng địa. Nếu người định cạn mà bị tiếng bên ngoài xúc chạm, hoặc khi có việc xúc chạm liền tỉnh dậy mà xuất định thì không thể thành bệnh. Nếu tâm hiềm hận tức giận buồn rầu thì thành bệnh khí đầy. Nếu vào sâu thiên định mà có tiếng lớn đùng chạm, tiếng đùng chạm ở ngoài mà tiếng ở trong thân, hoặc tiếng trên cảnh giới, người ấy muốn xuất định mà xuất không được, tâm ở trong thân sợ hãi, tinh thần hoang mê, sau đó mới xuất được, liền khiến người này bị bụng sinh to. Hoặc bỗng chảy máu nhiều, chạm vào thân khiến bệnh, thì cũng giống như thế. Cách trị cũng dùng điều tức (điều hòa hơi thở) như trước. Nếu sinh tức giận cũng không thể tự chế, hoặc khi giết người mới ngồi, hoặc đại tiểu tiện không thông, khí gấp hướng lên thì lại kéo xuống, đọc chú An-na-ban-na liền hết. Khi mới ngồi có các việc tốt khởi lên người đến gây rối, hoặc chê bai pháp lời Hồ tiếng Hán khiến người chẳng hiểu. Đây là ác quỷ nhập vào thân gọi là Đâu-hê-la, trị tụng chú trước liền hết. Thần Đâu-hê-la thân vàng chột lớn chột nhỏ. Mạng nhập hơi thở Ana, thở ra Ban-na là cách trị thân đau nhức. Hỏi: vì sao người An-ban toàn thân đau nhức?

1. Sư nói: Do ăn quá nó chưa tiêu hết mà nhiếp niệm, do khí thô niệm tế nên khiến như thế. Cách trị hai, ba ngày bớt ăn, thở điều độ khiến thường duyên với hơi thở ra, ngồi hai, ba ngày thì hết bệnh.

2. Sư nói: Do nhiếp niệm quá gấp nên khí kết mà thành bệnh. Cách trị là tưởng hơi cơm trên nổi đất, sau mới tưởng có gió từ trong rún bốc ra đến miệng (điều môn là miệng) lần lần càng lớn mạnh thổi khí thân khiến tan. Sau khi tan rồi thân đau liền hết. Mấy ngày phải ăn đồ dầu mỡ, cẩn thận chớ gặp gió. Lại cách trị, là khi chưa ăn phải ở trong nhà kín cẩn thận chớ nghe tiếng, thả lỏng tay chân miệng, điều hòa hơi thở năm lần; Hai, ba ngày ngồi liền hết. Lại nói do khi mới ngồi Hành phong còn mạnh, chẳng làm phương tiện mà gấp nắm thân thể như trụ phong, thể trụ phong và hành phong tranh nhau cho nên như thế. Cách trị phải hành động từ chậm, rồi dần dần đến gấp, khoảng năm dặm rồi lại hành động từ gấp đến chậm dần rồi mới ngồi, thở hơi dài ra bốn, năm hơi, buông lỏng tay chân tự nhiên lại buông thả ý trong khoảng bữa cơm lại dẫn hơi thở hai, ba hơi chớ để tai nghe. Lại buông thả ý như trước, khoảng một bữa ăn. Sau đó mới nhiếp niệm đến một lần ngồi liền hết bệnh.