KINH CHAÙNH PHAÙP NIEÄM XÖÙ

**QUYEÅN 64**

**Phaåm 7: THAÂN NIEÄM XÖÙ (Phaàn 1)**

Baáy giôø, Ñöùc Theá Toân du hoùa taïi thoân xoùm cuûa Baø-la-moân ôû Na-la-ñeá thuoäc thaønh Vöông xaù.

Phaät baûo caùc Tyø-kheo:

–Ta seõ noùi veà Thaân nieäm xöù cho caùc oâng, ñaàu, giöõa, cuoái ñeàu thieän, nghóa lyù vaø yù vò ñeàu thieän, thuaàn nhaát, ñaày ñuû phaïm haïnh thanh tònh, goïi laø phaùp moân Thaân nieäm xöù.

Caùc oâng neân laéng nghe! Haõy suy nghó kyõ! Ta seõ vì caùc oâng maø giaûng noùi. Caùc Tyø-kheo baïch:

–Daï thöa Theá Toân! Chuùng con xin vaâng theo, muoán nghe. Phaät baûo caùc Tyø-kheo:

–Theá naøo laø phaùp moân Thaân nieäm xöù? Ñoù laø tuaàn töï quaùn thaân khaép noäi thaân, Tyø- kheo quan saùt xong thì khoâng rôi vaøo caûnh giôùi ma, xaû boû phieàn naõo, quan saùt thaân theå ñuùng nhö thaät, ñöôïc tri kieán chöùng phaùp nhö vaäy, Ta noùi ngöôøi aáy ñeán gaàn Nieát-baøn.

Nhö vaäy Tyø-kheo! Quaùn xeùt thaân theå thaáy ñuùng veà thaân roài, ñoaïn tröø trong thì khoâng bò caùc thöù xaáu aùc nhieãu loaïn nôi maét, tai, muõi, löôõi, thaân, yù; ngoaøi thì khoâng nhieãm nôi saéc, thanh, höông, vò, xuùc phaùp, quan saùt thaân khaép nhö theá thì coù theå ñaït ñeán Nieát-baøn.

Caùc Tyø-kheo nhö vaäy, maét tuy thaáy saéc nhöng khoâng phaùt sinh phaân bieät, khoâng sinh taâm duïc nhieãm, hyû aùi, quaùn xeùt thaân theå ñuùng nhö thaät. Thaân naøy chæ coù toùc, loâng, moùng, raêng; da, môõ, maùu; gaân, thòt, xöông, tuûy; sinh taïng, thuïc taïng; ñaøm vaøng, ñaøm traéng; beänh veà gioù laïnh, noùng; ñaïi traøng, tieåu traøng; phaân, tieåu, baát tònh; gan, maät, ruoät, daï daøy; môõ tuûy tinh huyeát; nöôùc muõi, nöôùc mieáng, nöôùc maét; ñaàu, coå, quan saùt thaân theå nhö vaäy, tuøy thuaän maø buoäc nieäm. Neáu nieäm nhö vaäy thì khoâng ñaém nhieãm caûnh giôùi beân ngoaøi theo saéc, thanh, höông, vò, xuùc. Ñaàu tieân quan saùt nhaõn saéc, thaáy roõ nhaõn caên ñuùng nhö thaät chæ laø cuïc thòt do boán ñaïi taïo thaønh.

Taïi sao haønh giaû quan saùt maét nhö thaät ñoái vôùi nhaõn caên? Phaàn thòt cöùng naøy beân trong coù söï caûm giaùc, ñoù goïi laø cuïc thòt thuoäc veà noäi ñòa giôùi trong nhaõn caên.

Laïi quaùn xeùt nhaõn caên trong cuïc thòt, beân trong coù söï caûm giaùc, nöôùc maét vaø phaàn aåm öôùt goïi laø noäi thuûy giôùi trong nhaõn caên cuûa maét thòt.

Laïi quaùn xeùt nhaõn caên trong maét thòt, beân trong coù söï caûm giaùc, coù aám, coù noùng, goïi laø noäi hoûa giôùi trong nhaõn caên cuûa maét thòt.

Laïi quaùn xeùt nhaõn caên trong maét thòt thuoäc noäi phong khinh ñoäng, goïi laø noäi phong giôùi trong nhaõn caên cuûa maét thòt, ñoái vôùi noäi phong giôùi, quaùn xeùt nhö thaät veà tai, muõi, löôõi, thaân cuõng tuøy thuaän quan saùt nhö vaäy. Quaùn xeùt nhö vaäy roài ñoái vôùi saéc ñaùng öa, khoâng sinh ñaém nhieãm, khoâng bò caùc caûnh öa thích phaù hoaïi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quan saùt thaân khaép noäi thaân, nhö thaân naøy moãi nieäm moãi nieäm sinh dieät, sinh, giaø, beänh, cheát, thaân naøy nhö huyeãn moäng, taát caû ñeàu laø khoâng, khoâng thaät, khoâng beàn chaéc nhö boït nöôùc, choã caùc khoå tuï taäp, choã caùc khoå nöông töïa,

choã caùc khoå aån naùu, trong thaân nhö vaäy khoâng coù moät chuùt vui, taát caû ñeàu laø khoå, taát caû laø voâ thöôøng, taát caû bò huûy hoaïi laø phaùp suy bieán, hoaïi dieät, baát tònh.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quan saùt thaân khaép noäi thaân, thaân theå nhö theá naøy laáy caùi gì laøm goác? Theá naøo laø thuaän haønh? Ai laø ngöôøi giuùp ñôõ?

Theá naøo laø an truï? Ñoù laø Tyø-kheo quaùn xeùt ñuùng nhö thaät. Laïi nghó thaân theå nhö theá naøy laáy gì laøm goác? Haønh ñoäng theo nghieäp, nghieäp laø choã cöùu giuùp. Neáu tuï hoäi nghieäp thieän thì sinh trong coõi trôøi, ngöôøi, töông öng vôùi nghieäp aùc thì bò ñoïa trong ñòa nguïc, ngaï quyû, suùc sinh, thaân theå nhö theá naøy laø khoâng saïch, khoâng vöõng beàn, voâ thöôøng, voâ truï. Tyø-kheo quan saùt thaân theå nhö thaät, ñoái vôùi aùi duïc khoâng sinh nghó.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt nhö thaät veà nhaõn caên. Nhö ngöôøi coõi Dieâm-phuø- ñeà vôùi nhaõn caên hieän coù, taát caû nhaõn caên aáy ñeàu coù khoaûng khoâng môùi thaáy ñöôïc hình töôïng maøu saéc, coøn ôû caùc nôi khaùc coù thaáy ñöôïc nhö vaäy khoâng?

Caùc ñeä töû nghe ta noùi, hoaëc duøng Thieân nhaõn vôùi trí tueä ñeå quaùn xeùt, ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà luùc thaáy saéc coù nhaõn, coù saéc, coù aùnh saùng, coù khoâng gian khoâng chöôùng ngaïi, coù taâm vôùi yù nieäm höôùng ñeán, do naêm nhaân duyeân maø thaáy ñöôïc saéc. Ngöôøi ôû coõi Uaát-ñan-vieät thì khoâng nhö vaäy, giaû nhö khoâng coù khoaûng khoâng thì hoï cuõng thaáy ñöôïc saéc, gioáng nhö nhöõng loaøi caù trong nöôùc thaáy saéc. Ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät neáu bò nuùi ngaên che ñeàu thaáy xuyeân qua khoâng bò chöôùng ngaïi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân moät caùch tuøy thuaän, nhö ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà tai nghe aâm thanh thích hay khoâng thích, gaàn thì roõ raøng, xa thì khoâng roõ, tieáng lôùn maø xa thì khoâng nghe. Ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät thì khoâng nhö vaäy, Tyø-kheo quan saùt nhö thaät ñoái vôùi ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät, tai nghe aâm thanh hoaëc gaàn, hoaëc xa, hoaëc lôùn, hoaëc nhoû, hoaëc thích hay khoâng thích, do phöôùc baùo thuø thaéng maø ñeàu coù theå nghe. Gioáng nhö aùnh saùng maët trôøi gaàn hay xa, hoaëc lôùn hay nhoû, hoaëc trong hay khoâng trong, taát caû ñeàu ñöôïc aùnh saùng maët trôøi chieáu roïi, ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät nghe aâm thanh cuõng laïi nhö vaäy.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quan saùt thaân moät caùch thuaän hôïp, nhö ngöôøi coõi Dieâm-

phuø-ñeà muõi nghe muøi. Ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät coù nhö vaäy khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät ñöôïc phöôùc baùo thuø thaéng, chæ nghe caùc muøi thôm, khoâng nghe muøi hoâi. Gioáng nhö nöôùc vaø söõa hoøa laãn ñeå trong moät bình, Ngoãng chuùa uoáng nhöng chæ uoáng söõa, chöøa nöôùc laïnh laïi. Ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät cuõng laïi nhö vaäy, chæ ngöûi muøi thôm, khoâng ngöûi muøi hoâi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, nhö ngöôøi coõi Dieâm- phuø-ñeà löôõi neám muøi vò. Ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät coù nhö vaäy khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà aên thöùc aên ngon, vöøa, dôû, ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät thì khoâng nhö vaäy. Ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät taâm khoâng coù ngaõ sôû, thöôøng töï mình laøm vieäc thieän, luùa gaïo töï nhieân ñeán, ñeàu aên moät muøi vò nhö nhau, ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà thì khoâng nhö vaäy.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, nhö hình saéc, thaân theå khaùc nhau cuûa ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà, ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät coù nhö vaäy khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, quan saùt nhieàu loaïi saéc thaân nôi ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà, ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät thì khoâng nhö vaäy, do nghieäp thieän maø maøu saéc cuûa thaân gioáng nhau, y baùo vaø chaùnh baùo nôi saéc aáy gioáng nhö vaøng ôû coõi Dieâm-phuø-ñeà, thaân theå troøn tròa, meàm maïi, ñoan nghieâm, phöôùc baùo ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà khoâng saùnh baèng. Ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà thì coù voâ löôïng loaïi nghieäp, haønh ñoäng khoâng gioáng

nhau, vì theá coù voâ löôïng loaïi thaân, voâ löôïng loaïi saéc. Tyø-kheo ôû trong hai theá giôùi trôøi, ngöôøi tuøy thuaän quan saùt nhö vaäy.

Thöù ba laø quan saùt coõi Phaát-baø-ñeà, söï nhaän thöùc cuûa caùc caên nôi ngöôøi coõi Dieâm- phuø-ñeà, ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät cuøng vôùi caùc caên cuûa ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà coù khaùc nhau khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà ôû trong choã toái taêm cuõng thaáy roõ caùc saéc, nhö trong coõi Dieâm-phuø-ñeà caùc loaøi meøo, coïp, teâ giaùc, ngöïa, dieàu haâu, nôi khoâng coù aùnh saùng cuõng coù theå thaáy roõ caùc saéc, ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà cuõng laïi nhö vaäy, ôû trong ñeâm toái, maét thaáy caûnh giôùi nhö thaät, coù khaû naêng thaáy taát caû caùc saéc thoâ teá.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp. Quan saùt ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà nhö theá naøo? Nhö tröôùc ñaõ noùi, ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà tai nghe aâm thanh, ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà coù nhö vaäy khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà khi nghe aâm thanh ñaùng sôï, thì ñoái töôïng ñöôïc duyeân cuûa nhó thöùc ôû khoaûng caùch xa chöøng moät laèn teân, nhôø phöôùc ñöùc neân khoâng nghe aâm thanh ñaùng sôï ôû nôi xa.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, quan saùt truï xöù cuûa chuùng sinh trong ba coõi thieân haï, nhö ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà, ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät, veà ñoái töôïng ñöôïc duyeân cuûa tyû thöùc, ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà coù nhö vaäy khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà, ban ngaøy tyû thöùc laõnh hoäi muøi thôm, thôm maõi ñeán suoát ñeâm vì ñöôïc phöôùc baùo thuø thaéng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, nhö ngöôøi coõi Dieâm- phuø-ñeà, ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät, do thieät thöùc neám bieát vò. Nhö theá ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà vò ñöôïc neám coù nhö vaäy khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà duøng moät thöùc aên nheï ba ngaøy khoâng ñoùi. Ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà soáng cho ñeán khi qua ñôøi, thaân khoâng beänh taät laø nhôø phaùp thuø thaéng. Neáu saép qua ñôøi bò beänh naêm ngaøy roài môùi qua ñôøi.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch tuøy thuaän, hình töôùng nôi thaân cuûa ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà vaø ngöôøi coõi Uaát-ñan-vieät, coù khaùc ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà thaân töôùng maäp troøn nhö caây Ni-caâu-ñaø.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, ñoái vôùi ba coõi thieân haï quan saùt ñuùng nhö thaät roài, thì thöù tö laø quan saùt choã ôû cuûa ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni. Theá naøo laø caûnh giôùi duyeân vôùi thaân nôi ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni, caùc ñoái töôïng ñöôïc duyeân cuûa nhaõn thöùc khoâng heà bò ngaên ngaïi do vaùch nuùi… nhö ta thaáy caùc hình töôïng, maøu saéc ôû trong pha leâ, löu ly, ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni cuõng laïi nhö vaäy.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, nhö trong coõi Dieâm- phuø-ñeà, Uaát-ñan-vieät, Phaát-baø-ñeà, ngöôøi cuûa ba coõi thieân haï naøy nghe aâm thanh khaùc nhau, coøn ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni nhó thöùc duyeân nôi aâm thanh coù khaùc nhau khoâng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni nghe aâm thanh baèng nhaõn thöùc. Nhö trong coõi Dieâm-phuø-ñeà, loaøi raén hoå mang nghe aâm thanh trong maét, ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni cuõng laïi nhö vaäy. Ví nhö bò ngaên caùch chöôùng ngaïi vaãn nghe caùc aâm thanh, thaáy caùc hình töôïng, maøu saéc vì hoï coù ñöôïc phaùp thuø thaéng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, nhö ngöôøi coõi Dieâm- phuø-ñeà, ngöôøi coõi Phaát-baø-ñeà, tyû thöùc duyeân nôi muøi thôm, ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni coù nhö

vaäy khoâng? Ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni ngöûi muøi thôm baèng phaùp khaùc, do caùc duyeân khaùc nhö nhaõn… Theá naøo laø ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni duyeân nôi muøi thôm baèng tyû thöùc? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni neáu maét nhìn thaáy saéc thì cuõng bieát muøi thôm, neáu maét khoâng thaáy saéc thì cuõng ngöûi ñöôïc muøi thôm aáy, vì hoï coù ñöôïc phaùp thuø thaéng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân thuaän hôïp, theá naøo laø ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni thieät thöùc duyeân nôi muøi vò? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni aên loaïi gaïo nhoû, uoáng söõa, nhö ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà uoáng caùc röôïu mía, röôïu boà ñaøo. Ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni cuõng laïi nhö vaäy, uoáng naêm vò söõa boø coù theå khieán say. Ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni aên loaïi gaïo nhoû cuõng nhö ngöôøi coõi Dieâm-phuø-ñeà aên côm, vaãn no ñuû.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp, theá naøo laø quan saùt söùc naëng nôi thaân theå cuûa ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy ngöôøi coõi Cuø-ñaø-ni thaân cao thaáp baèng nöûa caây Ña-la, maøu saéc cuûa thaân theo nghieäp cuûa mình, gioáng nhö laù caây.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tö duy, quaùn xeùt trong boán coõi thieân haï, nhöõng choã ôû naøo tính chaát gioáng nhau, yù gioáng nhau, haønh gioáng nhau, quan saùt ñoái chieáu? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy taâm yù cuûa chuùng sinh trong boán coõi thieân haï, khoâng coù moät ngöôøi naøo taâm yù gioáng nhau, khoâng coù moät ngöôøi naøo haønh ñoäng gioáng nhau, khoâng coù moät ngöôøi naøo thaân töôùng gioáng nhau, taát caû khoâng coù moät ngöôøi naøo gioáng nhau, aáy laø Tyø-kheo tuøy thuaän quaùn xeùt veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn xeùt thaân moät caùch thuaän hôïp veà ngöôøi trong boán coõi thieân haï nhö theá naøo? Coù moät ngöôøi naøo khoâng do nghieäp, khoâng do nhaân sinh ñeán ñaây chaêng? Khoâng tích chöùa nghieäp, khoâng löu chuyeån nghieäp chaêng? Laïi khoâng coù ai khoâng haønh ñoäng theo phaùp duïc chaêng? Nhö theá Tyø-kheo khoâng thaáy moät ngöôøi naøo khoâng tích chöùa nghieäp, khoâng coù moät ngöôøi naøo khoâng theo nghieäp maø sinh, khoâng coù moät ngöôøi naøo khoâng löu chuyeån theo nghieäp, khoâng coù moät ngöôøi naøo khoâng laøm theo phaùp duïc, tuøy nôi taïo nghieäp, hoaëc thieän hoaëc khoâng thieän, tuøy nghieäp maø thoï quaû baùo, khoâng coù moät ngöôøi naøo khoâng coù keû oaùn ngöôøi thaân, ñoù goïi laø ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân.

Laïi nöõa, tuøy thuaän quaùn xeùt thaân nhôø taäp nghieäp naøo maø ñöôïc thaân coõi trôøi? Höôûng naêm thöù duïc laïc ôû coõi trôøi nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quan saùt caùc chuùng sinh, sinh coõi trôøi Töù Thieân vöông, höôûng naêm loaïi duïc laïc coõi trôøi, maét nhìn thaáy saéc ñeïp khoâng bieát nhaøm chaùn, hoaëc teá hoaëc thoâ, töï duøng Thieân nhaõn thaáy vaïn do-tuaàn, hoaëc hoùa thaàn thoâng coù theå thaáy voâ löôïng traêm ngaøn do-tuaàn. Nhö vaäy, ngöôøi tu haønh quan saùt nôi coõi trôøi coù voâ löôïng uy löïc cuûa nghieäp thieän. Trôøi Töù Thieân vöông taát caû dung maïo ñöôïc troâng thaáy ñeàu khaû aùi, taâm sinh öa thích, khoâng thaáy saéc xaáu.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Trôøi Töù Thieân vöông tai nghe aâm

thanh nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy trôøi Töù Thieân vöông, neáu nghe aâm thanh trôøi thaät ñaùng öa thích, hoaëc do phöôùc baùo neân tai nghe ñöôïc ba ngaøn do-tuaàn, hoaëc bieán hoùa thaàn thoâng thì coù khaû naêng nghe ñöôïc hai vaïn do-tuaàn, aâm thanh nghe ñöôïc ñeàu ñaùng öa thích.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Trôøi Töù Thieân vöông muõi ngöûi muøi thôm nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy trôøi Töù Thieân

vöông töï coù phöôùc baùo neân tyû caên ngöûi ñöôïc caùc muøi thôm trong hai traêm do-tuaàn, neáu bieán hoùa thaàn thoâng thì ngöûi ñöôïc muøi thôm xa traêm ngaøn do-tuaàn.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Quan saùt ñaày ñuû thieät caên nôi trôøi Töù Thieân vöông nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn thaáy trôøi Töù Thieân vöông thieät caên khoâng nhaøm chaùn, luoân luoân öa thích, nhö nghieäp ñaõ ñöôïc, do nghieäp thieän neân ñoái vôùi muøi vò khoâng chaùn.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Quan saùt thaân cuûa chö Thieân hoaëc thoâ hoaëc teá, hoaëc ñi nhanh nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy thaân cuûa chö Thieân coù oai löïc lôùn, thaàn thoâng vi teá, coù theå ñeå naêm traêm vò trôøi ñöùng trong loøng baøn tay, thaân chö Thieân khoâng bò chen laán trôû ngaïi nhau. Gioáng nhö moät ngoâi nhaø thaép naêm traêm ngoïn ñeøn, aùnh saùng nôi nhöõng ngoïn ñeøn aáy khoâng chen laán nhau, trong baøn tay chö Thieân ñeå naêm traêm vò trôøi cuõng laïi nhö vaäy, khoâng bò chöôùng ngaïi.

Laïi nöõa, chö Thieân neáu hoùa thaân lôùn ñeán voâ löôïng do-tuaàn, hoaëc toát hoaëc xaáu, neáu ai troâng thaáy hoaëc sôï hoaëc khoâng sôï.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Quan saùt chö Thieân ñi nhanh nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy chö Thieân ñi nhanh trong moät chôùp maét coù theå ñi voâ löôïng traêm ngaøn do-tuaàn roài trôû veà choã cuõ, tuøy theo yù nghó vò trôøi coù theå ñeán baát cöù nôi naøo, khoâng heà bò chöôùng ngaïi, neáu muoán ñieàu gì thaûy ñeàu ñaày ñuû, khieán ai cuõng khoâng theå chieám ñoaït. Ñoái vôùi nhöõng vaät ñaõ coù ôû caùc nôi choán ñeàu töï taïi. Ñoái vôùi ngöôøi khaùc khoâng sôï, khoâng theå laøm chöôùng ngaïi. Söï vui thích nôi caûnh giôùi trôøi nieäm nieäm taêng tröôûng, do nghieäp thieän neân höôûng naêm loaïi duïc laïc. AÁy goïi laø haønh giaû tuøy thuaän quaùn xeùt thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Quan saùt thaân ôû coõi trôøi Tam thaäp tam nhö theá naøo? Duyeân vôùi caûnh giôùi ñeå thoï laïc ra sao? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quaùn xeùt coõi trôøi Ñao-lôïi, nhö trôøi Töù Thieân vöông thoï höôûng caûnh giôùi duïc laïc, trôøi Tam thaäp tam öa thích veà saéc, thanh, höông, vò, xuùc vöôït hôn trôøi Töù Thieân vöông gaáp ngaøn laàn. Vì sao? Vì trôøi Tam thaäp tam nghieäp ñaõ taïo coù söùc maïnh lôùn raát ñaùng öa thích, vöôït hôn nghieäp ñaõ laøm cuûa trôøi Töù Thieân vöông. Trôøi Tam thaäp tam ñaõ taïo nghieäp thuø thaéng, do ñoù, trôøi Töù Thieân vöông khoâng baèng coõi trôøi treân. Nhö vaäy, söï thoï laïc thuø thaéng cuûa trôøi Tam thaäp tam khoâng theå noùi heát. Ñoù goïi laø ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Quan saùt ôû ñòa nguïc nhö theá naøo? Söï thoï nhaän cuûachuùng sinh ôû ñòa nguïc nhö nôi caùc ñòa nguïc Hoaït, ñòa nguïc Haéc thaèng, ñòa nguïc Chuùng hôïp, ñòa nguïc Khieáu hoaùn, ñòa nguïc Ñaïi khieáu hoaùn, ñòa nguïc Tieâu nhieät, ñòa nguïc Ñaïi tieâu nhieät, ñòa nguïc A-tyø. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy nghieäp cuûa chuùng sinh ñaõ taïo, nghieäp khoâng ñaùng öa, nghieäp khoâng vui thích, nghieäp khoâng thieän, töùc laø ba loaïi nghieäp nôi thaân, khaåu, yù, vì taïo taùc tích taäp nghieäp neân bò ñoïa trong ñòa nguïc, vì tích taäp nghieäp aùc neân thoï khoå nôi ñòa nguïc, ôû trong ñòa nguïc chòu caùc thöù khoå kòch lieät, cho ñeán nghieäp aùc khoâng döùt neân khoâng bao giôø thoaùt ra ñöôïc. Ñoù goïi laø ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh neân suy nghó do taïo nhöõng nghieäp gì bò ñoïa vaøo ñòa nguïc? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy caùc chuùng sinh thöôøng laøm vieäc saùt sinh, phaùt trieån theo sôû thích, do nhaân duyeân aáy maø bò ñoïa vaøo ñòa nguïc Hoaït. Laïi thaáy caùc chuùng sinh thöôøng laøm vieäc saùt sinh, troäm caép, öa thích laøm vieäc aáy neân taêng tröôûng nghieäp aùc, do nhaân duyeân naøy neân bò ñoïa vaøo ñòa nguïc Haéc thaèng.

Laïi thaáy caùc chuùng sinh thöôøng laøm vieäc saùt sinh, troäm cöôùp, taø daâm, öa thích taïo taùc neân taêng tröôûng thaønh nghieäp aùc, do nhaân duyeân naøy maø bò ñoïa vaøo ñòa nguïc Chuùng hôïp.

Laïi thaáy caùc chuùng sinh thöôøng laøm vieäc saùt sinh, troäm cöôùp, taø daâm, noùi doái, vui thích taïo taùc naøy taêng tröôûng thaønh nghieäp aùc, do nhaân duyeân naøy maø bò ñoïa vaøo ñòa nguïc Khieáu hoaùn.

Laïi thaáy caùc chuùng sinh thöôøng laøm vieäc saùt sinh, troäm cöôùp, taø daâm, noùi doái, khuyeân ngöôøi khaùc uoáng röôïu, do nhaân duyeân aáy maø bò ñoïa vaøo ñòa nguïc Ñaïi khieáu hoaùn.

Laïi thaáy caùc chuùng sinh thöôøng laøm vieäc saùt sinh, troäm cöôùp, taø daâm, noùi doái, uoáng röôïu, taø kieán, do nhaân duyeân aáy maø bò ñoïa vaøo ñòa nguïc Tieâu nhieät.

Laïi thaáy caùc chuùng sinh thöôøng laøm vieäc saùt sinh, troäm cöôùp, taø daâm, noùi doái, uoáng röôïu, taø kieán khoâng tin, hoaëc phaù giôùi cuûa Tyø-kheo, Tyø-kheo-ni, do nhaân duyeân naøy maø bò ñoïa vaøo ñòa nguïc Ñaïi tieâu nhieät.

Laïi thaáy caùc chuùng sinh taïo nghieäp naêm toäi nguõ nghòch, naêm loaïi nghieäp aùc, do nhaân duyeân naøy maø bò ñoïa vaøo ñòa nguïc A-tyø.

Theá naøo laø toäi nguõ nghòch? Neáu coù chuùng sinh gieát cha, gieát meï, gieát A-la-haùn, phaù hoøa hôïp taêng, hoaëc vì taâm xaáu aùc laøm thaân Phaät chaûy maùu, do nghieäp cuûa naêm toäi ñaïi aùc naøy, neân bò ñoïa vaøo ñòa nguïc A-tyø. Suy nghó veà nghieäp baùo nôi ñòa nguïc nhö vaäy, ñoái vôùi caùc chuùng sinh phaûi khôûi loøng thöông xoùt.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Vì sao chuùng sinh bò ñoïa vaøo haøng ngaï quyû? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy voâ löôïng ngaï quyû vì keo kieät, ganh gheùt neân bò ñoïa trong haøng ngaï quyû ôû döôùi loøng ñaát naêm traêm do-tuaàn, coù voâ löôïng ngaï quyû hoaëc aên uoáng khoù khaên, hoaëc khoâng aên ñöôïc, hoaëc aên ñoà baát tònh, hoaëc aên nuoát laãn nhau, bò ñoùi khaùt böùc baùch chòu nhieàu khoå naõo, löûa ôû treân rôi xuoáng thieâu ñoát thaân chuùng. Caùc ngaï quyû naøy theo nghieäp aùc neân phaûi chòu khoå nhö vaäy.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ñöôøng suùc sinh, thaáy voâ löôïng ñuû caùc loaøi suùc sinh, löôïc noùi coù ba nôi:

1. Loaøi bôi döôùi nöôùc nhö laø caù…
2. Loaøi ñi treân ñaát nhö laø voi, ngöïa, traâu, deâ, nai, heo…
3. Loaïi bay treân khoâng nhö voâ löôïng caùc loaøi chim bay…

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh tuøy thuaän quaùn xeùt thaân. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, quan saùt caùc loaøi suùc sinh coù bao nhieâu caùch sinh? Duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy caùc loaøi suùc sinh coù boán caùch sinh. Nhöõng gì laø boán?

1. Thai sinh nhö laø voi, ngöïa, boø, traâu.
2. Noaõn sinh nhö laø raén, ngoãng, vòt, gaø, chim tró vaø caùc loaøi chim.
3. Thaáp sinh nhö loaøi reäp, muoãi…
4. Hoùa sinh nhö loaøi roàng…

Ngöôøi tu haønh quan saùt ñuùng nhö thaät veà suùc sinh, hoaëc trôøi, hoaëc ngöôøi, hoaëc ñòa nguïc, ngaï quyû, suùc sinh, khoâng thaáy moät nôi naøo khoâng bò aân aùi bieät ly laøm khoå naõo, taát caû chuùng sinh luaân chuyeån trong sinh töû, hoaëc taïo oan gia, hoaëc laøm thaân thích vaø baèng höõu, khoâng coù moät nôi naøo khoâng sinh khoâng dieät. Nhö vaäy, Tyø-kheo ñoái vôùi sinh töû khoâng sinh taâm aùi nhieãm, nhö vaäy taâm khoâng vui thích, nhö vaäy neân chaùn gheùt, xa lìa, khoâng tuøy thuaän. Huûy hoaïi nhö vaäy, phaùp dieät nhö vaäy, khoâng theå toàn taïi laâu beàn. Taát caû chuùng sinh laø nôi choã taäp hôïp cuûa khoå. Vì theá, Tyø-kheo trong sinh töû khoå nhieàu vui ít,

voâ thöôøng, huûy hoaïi, phaûi neân nhaøm chaùn, xa lìa, chaùn lìa sinh töû lieàn ñöôïc giaûi thoaùt.

Nhö vaäy, caùc Tyø-kheo taïi thoân xoùm cuûa Baø-la-moân ôû Na-la-ñeá laø ngöôøi tu haønh, tuaàn töï quaùn thaân theo noäi thaân, quaùn xeùt trong thaân, ôû trong thaân naøy moãi moãi phaàn ñeàu baát tònh, quaùn nhö thaät veà thaân, nieäm nieäm tö duy, töø ñaàu xuoáng ñeán chaân tuaàn töï quaùn xeùt khaép thaân. Ngöôøi tu taäp naøy tröôùc tieân quaùn xeùt nôi ñænh ñaàu, duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn quan saùt ñaàu soï, chia laøm boán phaàn, ôû trong xöông ñaàu töï coù truøng hoaït ñoäng goïi laø naõo haønh, ñi khaép xöông thòt, soáng ôû trong naõo, hoaëc ñi hoaëc ñöùng, thöôøng aên naõo aáy. ÔÛ ñaàu soï laïi coù caùc truøng, chuùng ôû trong aáy, hoaëc ñi hoaëc aên, trôû laïi aên soï. Laïi coù truøng cuûa toùc, soáng ôû ngoaøi xöông aên chaân loâng, vì truøng saân giaän khieán toùc rôi ruïng.

Laïi coù nhó truøng soáng ôû trong tai, aên thòt trong tai, vì truøng saân giaän khieán ngöôøi ñau tai, hoaëc khieán tai bò ñieác.

Laïi coù tyû truøng soáng ôû trong muõi, aên thòt trong muõi, vì truøng saân giaän coù theå khieán ngöôøi kia aên uoáng khoâng ngon. Nöôùc naõo chaûy xuoáng, truøng aên nöôùc aáy, vì theá khieán ngöôøi aên uoáng khoâng ngon. Laïi coù chæ truøng sinh ôû trong môõ, soáng ôû trong môõ thöôøng aên môõ ngöôøi, vì truøng saân giaän khieán ngöôøi ñau ñaàu. Laïi coù tuïc truøng soáng ôû giöõa khôùp xöông, coù teân laø thaân truøng, truï ôû keõ raêng, vì truøng saân giaän khieán ngöôøi bò ñau nôi caùc maïch gioáng nhö kim chích. Laïi coù caùc truøng goïi laø thöïc duyeân ôû trong thieät caên, vì truøng saân giaän khieán mieäng ngöôøi bò khoâ. Laïi coù caùc truøng teân laø nha caên, soáng ôû chaân raêng, vì truøng saân giaän khieán raêng ngöôøi bò ñau nhöùc. Ñoù goïi laø ngöôøi tu haønh quaùn xeùt veà thaân theo khaép noäi thaân, veà möôøi loaïi truøng soáng ôû trong ñaàu.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï nôi noäi thaân, quaùn xeùt trong ñaàu coù bao nhieâu xöông? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy xöông soï trong ñaàu coù boán phaàn, xöông traùn vaø xöông maù hôïp coù ba phaàn, xöông muõi moät phaàn. Hai xöông raêng haøm, moät xöông coå. Raêng hôïp coù ba möôi hai xöông, chaân raêng cuõng vaäy, hai xöông yeát haàu. Nhö vaäy trong coå coù möôøi laêm xöông.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï nôi noäi thaân. Thòt trong ñaàu nhö theá naøo? Do aên uoáng maø taêng tröôûng hoøa hôïp coù caûm giaùc. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, quan saùt thòt trong ñaàu coù boán phaàn: hai beân maù coù hai phaàn, yeát haàu vaø khuùc löôõi gaø coù moät phaàn, hai moâi vaø hai tai, da thòt laø boán phaàn. Löôõi goïi laø maïch nhuïc, tham neám caùc thöùc aên ngon ñuû saùu muøi vò.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân coù nhöõng truøng gì? Truï ôû choã naøo? Taïo nhöõng nghieäp gì? Hoaëc beänh hoaëc bình an. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, ñaàu tieân quan saùt yeát haàu, yeát haàu coù truøng goïi laø thöïc duyeân. Luùc aên, nhai nuoát hoaëc möûa ra, thöùc aên hoøa laãn vôùi nöôùc mieáng, khi muoán nuoát thì cuøng vôùi nöôùc daõi chaûy ra hôïp laïi, truøng trong coå hoïng aên thöùc aên naøy ñeå töï nuoâi soáng. Neáu truøng taêng tröôûng nhieàu khieán ngöôøi bò beänh gì? Neáu aên nhieàu chaát beùo, hoaëc aên nhieàu vò ngoït, hoaëc aên thöùc aên maën, hoaëc aên thöùc aên chua, hoaëc aên thöùc aên laïnh thì truøng taêng tröôûng, khieán cho yeát haàu cuûa ngöôøi sinh beänh taät, quan saùt duyeân truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân. Quan saùt veà Thoùa truøng, coù theå laøm döùt caùc tuyeán nöôùc mieáng, hoaëc coù theå gaây beänh, hoaëc khieán an oån. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy thoùa truøng ôû trong yeát haàu. Neáu ngöôøi khoâng aên chaát beùo… nhö treân ñaõ noùi, thì truøng an oån coù theå tieâu hoùa nöôùc mieáng, ôû trong möôøi maïch chaûy ra vò ngon, thoï laïc bình yeân.

Neáu ngöôøi khaïc nhoå nhieàu thì truøng bò beänh, do truøng beänh neân möûa nöôùc mieáng

laïnh, vì möûa nöôùc mieáng laïnh neân bò beänh trong ngöïc. Quaùn xeùt veà thoùa truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân, Quan saùt ñoái vôùi Thoå truøng, taïi sao khieán ngöôøi an oån hoaëc beänh taät? Soáng ôû choã naøo? AÊn nhöõng thöùc aên gì? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy thoå truøng ôû trong thaân ngöôøi, soáng nôi möôøi maïch nöôùc dòch ñang hoaït ñoäng. Nhö vaäy, luùc ngöôøi aên truøng theo vaøo nôi möôøi maïch, ñi trong thaân raát khoûe, ñeán choã yeát haàu lieàn khieán ngöôøi möûa, khieán ngöôøi sinh ra naêm loaïi beänh möûa. Nhöõng gì laø naêm?

1. Phong thoå *(möûa do gioù)*.
2. AÅm thoå *(möûa do noùng laïnh)*.
3. Thoùa thoå *(möûa do nöôùc mieáng)*.
4. Taïp thoå *(möûa do nhieàu thöù xen nhau)*.
5. Daêng thoå *(möûa do ruoài nhaëng)*.

Neáu truøng an oån thì aên uoáng ñieàu hoøa, thöùc aên ñi vaøo trong buïng. Theá naøo goïi laø thoå truøng phaùt sinh ra phong thoå? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy aên thöùc aên nheï laïnh, hoaëc thöùc aên khoâng coù chaát beùo thì phaùt sinh beänh aáy, khieán ngöôøi ñaïi tieåu tieän khoù thoâng, maét khoâng nguû ñöôïc, gioù vaøo yeát haàu, gioù laøm ñoäng thoå truøng, do ñaáy maø beänh goïi laø phong thoå. Quaùn xeùt thoå truøng roài thì bieát ñuùng nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân. Taïi sao thoå truøng khieán ngöôøi möûa vì noùng laïnh? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi aên ñoà cay, vò maën, noùng hoøa hôïp, khieán ngöôøi phaùt noùng gaây khoù chòu, thoå truøng töø choã aáy chuyeån ñoäng ñi leân thaân, khieán ngöôøi möûa vì noùng laïnh. Quaùn xeùt thoå truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân. Taïi sao thoå truøng khieán ngöôøi oùi möûa nöôùc mieáng? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi aên thöùc aên ngoït, laïnh, aên nhieàu chaát beùo, hoaëc aên roài nguû vuøi, khieán taêng theâm nöôùc mieáng, nöôùc aáy caøng taêng, thoå truøng phaùt trieån neân beänh nôi yeát haàu, khieán thaân naëng neà nhoå ra nöôùc mieáng laïnh. Quaùn xeùt thoå truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân. Taïi sao thoå truøng laøm phaùt sinh taïp thoå? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi aên thöùc aên nheï, laïnh, khoâng coù chaát beùo, hoaëc vöøa cay vöøa maën, thöùc aên trôn, laïnh nhieàu beùo, coù theå khieán thoå truøng ñi laïi trong yeát haàu. Ba loãi nhö vaäy coù theå khieán ngöôøi oùi möûa. Quaùn xeùt thoå truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân. Vì sao daêng thoå khieán ngöôøi oùi möûa? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy ngöôøi aên thöùc aên baát tònh coù ruoài nhaëng, chuùng vaøo trong yeát haàu, khieán thoå truøng chuyeån ñoäng thì lieàn oùi möûa. Quaùn xeùt thoå truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy Tuùy vò truøng ôû ngay nôi ñaàu löôõi cho ñeán ôû nôi huyeát maïch cuûa söï soáng. Trong khoaûng ñoù, hoaëc ñi hoaëc ñöùng, noù vi teá khoâng chaân, hoaëc aên thöùc aên ngon thì truøng taêng theâm söï meâ loaïn, hoaëc aên khoâng ngon thì truøng khoâ yeáu. Truøng aáy luùc aên nhö ong huùt hoa, choïn muøi vò ngoït ngaøo duøng ñeå laøm maät, truøng thích aên muøi vò cuõng laïi nhö vaäy, duø thöùc aên tuy vi teá nhöng cuõng ñöôïc ñaày ñuû. Neáu truøng ñöôïc muøi vò ta cuõng ñöôïc muøi vò naøy. Neáu truøng nhôù thöùc aên thì ta cuõng nhôù thöùc aên. Neáu ta khoâng aên thì truøng say, neân phaùt beänh khoå, khoâng ñöôïc an oån. Quaùn xeùt tuùy truøng roài thì bieát nhö

thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt truøng phoùng daät. Taïi sao truøng naøy laøm ta beänh hoaïn, hoaëc taïo an oån? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy truøng phoùng daät soáng ôû treân ñænh ñaàu. Neáu ñeán boä naõo khieán ngöôøi taät beänh, hoaëc ñeán nôi coå khieán ngöôøi sinh caùc beänh nhoït, hoaëc ñeán yeát haàu, gioáng nhö kieán boø ñaày trong yeát haàu, neáu soáng ôû choã cuõ thì beänh khoâng sinh. Ñoù goïi laø quan saùt veà truøng phoùng daät. Quaùn xeùt nhö vaäy roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt veà truøng ham thích saùu muøi vò, gaây beänh hoaïn nhö theá naøo, hoaëc an oån ra sao? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy choã ham thích cuûa loaøi truøng naøy thì ta cuõng ham thích, tuøy theo muøi vò aáy truøng khoâng öa thích thì ta cuõng khoâng öa thích. Neáu bò beänh nhieät thì truøng cuõng bò beänh tröôùc. Do loãi laàm aáy khieán ngöôøi beänh aên khoâng ngon, aên khoâng bieát muøi vò. Quaùn xeùt vò truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân. Quan saùt tröõ khí truøng soáng döôùi ñænh ñaàu. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy Tröõ khí truøng vì saân giaän aên naõo taïo thaønh loã hoång, khieán hoaëc ñau yeát haàu, hoaëc yeát haàu bò taéc ngheõn, hoaëc hôi thôû maéc ngheïn ôû ñaáy, sinh caùi khoå ñeán cheát, tröõ khí truøng naøy cuøng taát caû caùc truøng trong yeát haàu ñeàu nhieãu loaïn khieán phaùt sinh caùc beänh taät. Tröõ khí truøng thöôøng aån nuùp trong nöôùc mieáng, loaøi truøng aáy nhoû vaø ngaén, coù maët coù chaân. Quaùn xeùt tröõ khí truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy Taéng vò truøng soáng ôû döôùi ñaàu vaø choã yeát haàu giaùp nhau. Taïi sao truøng aáy laøm ta beänh hoaïn, hoaëc taïo söï an oån? Haønh giaû thaáy truøng naøy gheùt boû caùc muøi vò chæ thích moät muøi vò. Hoaëc thích vò ngoït gheùt caùc vò khaùc, hoaëc thích vò chua gheùt caùc vò khaùc, hoaëc thích vò cay gheùt caùc vò khaùc, hoaëc thích vò maën gheùt caùc vò khaùc, hoaëc thích vò ñaéng gheùt caùc vò khaùc, hoaëc thích vò nhaït gheùt caùc vò khaùc, tuøy theo choã gheùt muøi vò gì cuûa truøng ta cuõng gheùt muøi vò aáy, tuøy theo choã truøng ham thích ta cuõng ham thích nhö vaäy. Ñaàu löôõi coù maïch tuøy thuaän vôùi muøi vò, vì truøng saân giaän khieán löôõi khoâ cöùng, khieán löôõi bò ñau nhöùc, hoaëc khieán yeát haàu bò beänh ngöùa. Neáu truøng khoâng saân giaän thì yeát haàu khoâng bò caùc beänh nhö treân. Quaùn xeùt taéng vò truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, thaáy truøng öa thích nguû hình töôùng vi teá, daùng nhö buïi ñaát, soáng nôi caùc maïch thoâng haønh ñeán muøi vò, ôû trong xöông tuûy, hoaëc ôû trong thòt, hoaëc ôû trong soï, hoaëc ôû trong maù, hoaëc trong xöông raêng, hoaëc trong xöông yeát haàu, hoaëc trong tai, hoaëc trong maét, hoaëc trong muõi, hoaëc trong raâu toùc. Truøng öa thích nguû naøy theo gioù thoåi löu chuyeån, neáu truøng aáy beänh hoaëc truøng raát meät moûi, soáng ôû trong tim, tim gioáng nhö hoa sen, ngaøy thì nôû ra duø khoâng coù aùnh saùng maët trôøi, ñeâm thì hôïp laïi. Truøng ôû trong ñoù giöõ laáy nhieàu caûnh giôùi, caùc caên raát meät moûi thì truøng nguû nghæ, vì truøng nguû neân ngöôøi cuõng nguû, taát caû chuùng sinh ñeàu coù nguû nghæ. Neáu truøng naøy nguû ban ngaøy thì raát meät moûi, ngöôøi cuõng nguû theo. Quaùn xeùt truøng öa thích nguû roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, thaáy coù Thuõng truøng ñi trong thaân, hoaëc soáng trong ñaàu, hoaëc ôû trong coå, hoaëc ñi trong maùu, hoaëc ñi trong môõ, thaân noù vi teá, tuøy theo choã maø uoáng maùu, töùc coù choã bò söng leân, daàn daàn ñau nhöùc. Hoaëc ôû treân maët, hoaëc ôû nôi coå, hoaëc ôû trong yeát haàu, hoaëc trong naõo, hoaëc ôû choã khaùc. ÔÛ nôi choán

naøo cuõng coù theå khieán söng leân. Neáu ôû trong gaân thì khoâng beänh khoå. Quaùn xeùt thuõng truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Nhö vaäy, caùc Tyø-kheo taïi thoân xoùm cuûa Baø-la-moân Tröôûng giaû ôû Na-la-ñeá laø ngöôøi tu haønh, quan saùt caùc loaïi truøng, töø loaøi ôû trong ñaàu ñeán löôõi, tai, naõo, mieäng, trong loã chaân loâng, toùc, trong da, thòt, xöông, maùu, gaân, maïch ñeàu quan saùt ñuùng nhö thaät. Ñaõ quan saùt roài, ôû trong muøi vò nôi löôõi taâm sinh nhaøm chaùn, xa lìa, ñoái vôùi choã phaùt sinh sau, khoâng coøn ham thích muøi vò nöõa. ÔÛ trong voâ löôïng voâ bieân do-tuaàn nôi bieån tham aùi muøi vò troùi buoäc, coù theå sinh chaùn lìa, vì chaùn lìa neân khoâng bò phieàn naõo nhieãu loaïn do ham thích thöùc aên, laïi khoâng thaân caän vôùi haøng tröôûng giaû giaøu sang, xa lìa choán ña duïc, ñoái vôùi thöùc aên thì bieát ñuû ñeå nuoâi thaân, do yù nghóa aáy neân khoâng ganh gheùt ngöôøi khaùc khi hoï ñöôïc cuùng döôøng, khoâng öa noùi nhieàu, khoâng tham ñaém chuøa chieàn, khoâng khôûi söï kieâu maïn veà thaân, khoâng sinh kieâu maïn veà hình saéc, khoâng döïa vaøo y phuïc ñeå sinh kieâu maïn, khoâng döïa vaøo ca-sa, bình baùt ñeå sinh kieâu maïn. Khoâng sinh kieâu maïn döïa vaøo ñeä töû, khoâng sinh kieâu maïn döïa vaøo xoùm laøng, khoâng sinh kieâu maïn döïa vaøo baø con thaân thuoäc. Hoaøn toaøn khoâng tham gì caû, xa lìa moïi phieàn naõo caáu ueá truï nôi tòch tónh, gaàn vôùi Nieát-baøn. Neáu ham thích myõ vò, chìm ñaém nôi bieån muøi vò, bò leä thuoäc theo ma thì xa caùch Nieát-baøn. Ngöôøi tu haønh naøy quaùn xeùt caùc truøng roài, ñoái vôùi muøi vò ñeàu chaùn lìa, khoâng tham vieäc aên uoáng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt ñuùng nhö thaät veà xöông

soáng. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy xöông soáng coù boán möôi laêm ñoát, xöông ngöïc coù möôøi boán, xöông söôøn hai beân hoâng ñeàu coù möôøi hai, khôùp xöông cuõng nhö vaäy, xöông boïc cuõng theá. Nhö vaäy, phaân bieät quaùn xeùt veà xöông gaân roài, laïi quan saùt töø vai xuoáng ñeán hoâng, phaân ra bao nhieâu mieáng thòt? Nhö vaäy laø hai beân ñeàu coù möôøi hai mieáng. Quaùn xeùt roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, coù bao nhieâu gaân noái nhau lieân tieáp moät caùch chaët cheõ? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy hai beân hoâng ngoaøi da thòt ra thì coù moät traêm gaân nhoû keát noái chaèng chòt. Quaùn xeùt gaân keát noái xung quanh roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt thaân naøy töø baép tay ñeán hoâng coù bao nhieâu môõ? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, töï thaáy thaân mình, nhôø vaøo aên uoáng neân môõ taêng theâm, cuõng do aên uoáng maø khieán môõ toån hao. Ngöôøi raát gaày oám, ngöôøi Ma-kieät-ñaø… chæ coù naêm löôïng môõ. Ñaõ quan saùt roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quaùn xeùt thaân naøy cuûa ta coù bao nhieâu nöôùc? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, töï thaáy trong thaân coù möôøi buïm nöôùc, töø loã chaân loâng ra goïi laø moà hoâi, ôû trong caùc caên maét chaûy ra nöôùc maét goïi laø “thaáp giôùi”, nhôø aên uoáng, môõ, maùu taêng theâm. Quaùn xeùt nöôùc trong thaân roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quaùn xeùt trong thaân naøy coù bao nhieâu phaån ueá? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, töï thaáy trong thaân coù baûy buïm phaån, coù saùu buïm nöôùc giaûi. Quan saùt thaân naøy roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt trong thaân ta coù bao nhieâu ñaøm vaø nöôùc tieåu? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, töï thaáy trong thaân coù naêm buïm ñaøm vaøng vaø coù boán buïm nöôùc tieåu, tröø luùc thaân beänh hoaëc taêng hoaëc giaûm. Quan saùt nhö vaäy roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt trong thaân ta coù bao nhieâu môõ, tuûy, tinh ueá baát tònh? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy trong thaân coù möôøi hai buïm môõ, tuûy coù moät buïm, tinh coù moät buïm. Quan saùt nhö vaäy roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt trong thaân coù bao nhieâu gioù? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy choã troáng trong thaân coù ba buïm gioù. Quan saùt nhö vaäy roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt trong thaân coù bao nhieâu maïch maùu luoân löu chuyeån giuùp aên uoáng tieâu hoùa? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy trong thaân coù möôøi ba maïch maùu, neáu maïch löu chuyeån vaøo moät choã thì khieán thaân maäp maïp, vui veû, ví nhö maùy laáy nöôùc, chaûy roùt vaøo moät choã thì nöôùc doài daøo, traøn treà, neân thaân maïch löu chuyeån vaøo moät choã thì cuõng nhö vaäy. Nhöõng gì laø möôøi ba?

1. Meänh löu maïch.
2. Tuøy thuaän löu maïch.
3. Thuûy löu maïch.
4. Haõn löu maïch.
5. Nieäu löu maïch.
6. Phaån löu maïch.
7. Thaäp löu maïch.
8. Traáp löu maïch.
9. Nhuïc löu maïch.
10. Chæ löu maïch.
11. Coát löu maïch.
12. Tuûy löu maïch.
13. Tinh löu maïch.

Quan saùt maïch löu chuyeån roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, nhö maïch löu chuyeån kia laáy caùi gì laøm goác khieán thaân maäp maïp? Laïi coù caùc truøng di chuyeån khaép cô theå. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy maïch löu chuyeån theo thaân maïng laáy taâm laøm goác. Maïch löu chuyeån tuøy thuaän laáy hai hoâng laøm goác. Maïch löu chuyeån theo nöôùc laáy sinh taïng, gan, tim laøm goác. Maïch löu chuyeån thaønh moà hoâi laáy chaân loâng vaø môõ laøm goác. Maïch löu chuyeån thaønh nöôùc tieåu laáy caên baøo laøm goác. Maïch löu chuyeån thaønh phaån laáy thuïc taïng, haäu moân laøm goác. Maïch löu chuyeån ñaày ñuû laáy yeát haàu vaø tim laøm goác. Maïch löu chuyeån thaønh chaát loûng laáy phoåi laøm goác. Maïch löu chuyeån theo thòt vaø môõ laáy gaân, da laøm goác. Maïch löu chuyeån nôi xöông thì laáy taát caû khôùp xöông noái nhau laøm goác. Maïch löu chuyeån nôi tuûy tinh laáy tröùng vaø thaân caên laøm goác. Nhö vaäy, haønh giaû quaùn xeùt maïch löu chuyeån roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân, coù nhöõng loaïi truøng naøo?

Löu haønh ôû nhöõng choã naøo? Hoaëc gaây taät beänh, hoaëc khieán an oån, töø xöông hoâng cho ñeán khaép thaân. Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy coù möôøi loaïi truøng ñeán choã gan, phoåi thì khieán ngöôøi bò beänh. Nhöõng gì laø möôøi?

1. Thöïc mao truøng.
2. Khoång huyeät haønh truøng.
3. Thieàn-ñoâ-ma-la truøng.
4. Xích truøng.
5. Thöïc traáp truøng.
6. Mao ñaêng truøng.
7. Saân huyeát truøng.
8. Thöïc huyeát truøng.
9. Taäp taäp truøng.
10. Taïc truøng.

Ñaây laø caùc loaïi truøng hình töôùng vi teá, khoâng chaân, khoâng maét, löu chuyeån trong maùu laøm cho ñau ngöùa.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quaùn xeùt töøng loaïi truøng ôû trong thaân, haønh ñoäng nhö theá naøo? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy Thöïc mao truøng neáu saân giaän coù theå aên raâu maøy khieán chuùng rôi ruïng vaø ngöôøi aáy bò beänh huûi.

Neáu truøng Khoång huyeät haønh maø khôûi giaän döõ, ñi trong maùu khieán thaân thoâ cöùng, teâ lieät.

Hoaëc truøng Thieàn-ñoâ-ma-la löu haønh trong maùu, hoaëc ôû trong muõi, hoaëc ôû trong mieäng, khieán muõi mieäng cuûa ngöôøi aáy thaûy ñeàu hoâi haùm.

Hoaëc Xích truøng khôûi saân giaän ñi trong maùu thì coù theå laøm cho yeát haàu ngöôøi aáy sinh beänh vieâm nhieãm.

Hoaëc Thöïc traáp truøng khôûi saân giaän ñi trong maùu thì khieán cho thaân theå ngöôøi xanh xao, hoaëc ñen, hoaëc vaøng vôùi beänh teâ baïi.

Hoaëc Mao ñaêng truøng khôûi saân giaän löu chuyeån trong maùu thì sinh beänh khoå veà gheû laùc, noùng vaøng, lôû loùi.

Hoaëc Saân huyeát truøng noåi giaän löu chuyeån trong maùu, thì hoaëc taïo beänh sôûi, ngöôøi nöõ bò löu huyeát, thaân theå gheû laùc ngöùa, muït nhoït ung muû.

Hoaëc Thöïc huyeát truøng saân giaän thì sinh beänh naõo, xoay chuyeån treân ñænh ñaàu, trong yeát haàu, trong mieäng sinh muït nhoït, haäu moân moïc gheû.

Hoaëc Taäp taäp truøng löu chuyeån trong maùu thì sinh beänh meät moûi, khoâng muoán aên uoáng.

Hoaëc Taïc truøng saân giaän thì cuõng khieán cho ngöôøi aáy maéc beänh nhö theá.

Nhö vaäy, taát caû caùc truøng vaø chuûng loaïi cuûa chuùng ñaõ quan saùt roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân tuaàn töï theo noäi thaân, quan saùt möôøi loaïi truøng löu chuyeån trong thaân. Nhöõng gì laø möôøi?

1. Sinh sang truøng.
2. Thích truøng.
3. Beá caân truøng.
4. Ñoäng maïch truøng.
5. Thöïc bì truøng.
6. Ñoäng chæ truøng.
7. Hoøa taäp truøng.
8. Xuù truøng.
9. Thaáp truøng.
10. Nhieät truøng.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt nhöõng loaøi truøng naøo

soáng trong thaân ta, hoaëc gaây beänh taät, hoaëc taïo söï an oån? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy sang truøng tuøy theo choã coù gheû, caùc truøng bao quanh aên uoáng gheû aáy, hoaëc moïc muït trong yeát haàu. Quaùn xeùt sang truøng nhö vaäy roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

Laïi nöõa, ngöôøi tu haønh quaùn thaân theo noäi thaân, quan saùt Thích truøng taïo nhöõng beänh gì? Haønh giaû duøng vaên tueä hoaëc duøng Thieân nhaõn, thaáy Thích truøng neáu saân giaän khieán ngöôøi bò beänh kieát lî, gioáng nhö löûa ñoát, trong mieäng khoâ khan, aên uoáng khoâng tieâu, thaân nhö ôû ñaâu ñaâu, nöôùc töøng choã trong thaân ñeàu vaøo thuïc taïng khieán ngaøy ñeâm khoâng nguû ñöôïc. ÔÛ trong thuïc taïng chuùng khuaáy phaån ueá loän xoän thaønh nöôùc tieåu vaø phaån laïnh hoøa hôïp vôùi nhau, nhö vaäy taïo ra beänh kieát lî, khieán ngöôøi khoâng muoán aên uoáng, söùc löïc yeáu ñuoái. Neáu ngöôøi saàu naõo thì truøng vui veû aên maïch maùu ngöôøi, do ñoù maø ngöôøi bò suy naõo hoaëc bò löu huyeát, hoaëc aên khoâng tieâu hoùa bò kieát lî. Nhö vaäy, quaùn xeùt Thích truøng roài thì bieát nhö thaät veà thaân.

