

KINH CHÁNH PHÁP NIỆM XỨ

QUYỂN 64

Phẩm 7: THÂN NIỆM XỨ (Phần 1)

Bấy giờ, Đức Thế Tôn du hóa tại thôn xóm của Bà-la-môn ở Na-la-đế thuộc thành Vương xá.

Phật bảo các Tỳ-kheo:

–Ta sẽ nói về Thân niệm xứ cho các ông, đầu, giữa, cuối đều thiện, nghĩa lý và ý vị đều thiện, thuần nhất, đầy đủ phạm hạnh thanh tịnh, gọi là pháp môn Thân niệm xứ.

Các ông nên lắng nghe! Hãy suy nghĩ kỹ! Ta sẽ vì các ông mà giảng nói.

Các Tỳ-kheo bạch:

–Dạ thưa Thế Tôn! Chúng con xin vâng theo, muốn nghe.

Phật bảo các Tỳ-kheo:

–Thế nào là pháp môn Thân niệm xứ? Đó là tuân tự quán thân khắp nội thân, Tỳ-kheo quan sát xong thì không rơi vào cảnh giới ma, xả bỏ phiền não, quan sát thân thể đúng như thật, được tri kiến chứng pháp như vậy, Ta nói người ấy đến gần Niết-bàn.

Như vậy Tỳ-kheo! Quán xét thân thể thấy đúng về thân rồi, đoạn trừ trong thì không bị các thứ xấu ác nhiều loạn nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; ngoài thì không nhiễm nơi sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp, quan sát thân khắp như thế thì có thể đạt đến Niết-bàn.

Các Tỳ-kheo như vậy, mắt tuy thấy sắc nhưng không phát sinh phân biệt, không sinh tâm dục nhiễm, hỷ ái, quán xét thân thể đúng như thật. Thân này chỉ có tóc, lông, móng, răng; da, mỡ, máu; gân, thịt, xương, tủy; sinh tạng, thực tạng; đàm vàng, đàm trắng; bệnh về gió lạnh, nóng; đại tràng, tiểu tràng; phân, tiểu, bất tịnh; gan, mật, ruột, dạ dày; mỡ tủy tinh huyết; nước mũi, nước miếng, nước mắt; đầu, cổ, quan sát thân thể như vậy, tùy thuận mà buộc niệm. Nếu niệm như vậy thì không đắm nhiễm cảnh giới bên ngoài theo sắc, thanh, hương, vị, xúc. Đầu tiên quan sát nhãn sắc, thấy rõ nhãn căn đúng như thật chỉ là cục thịt do bốn đại tạo thành.

Tại sao hành giả quan sát mắt như thật đối với nhãn căn? Phần thịt cứng này bên trong có sự cảm giác, đó gọi là cục thịt thuộc về nội địa giới trong nhãn căn.

Lại quán xét nhãn căn trong cục thịt, bên trong có sự cảm giác, nước mắt và phần ẩm ướt gọi là nội thủy giới trong nhãn căn của mắt thịt.

Lại quán xét nhãn căn trong mắt thịt, bên trong có sự cảm giác, có ấm, có nóng, gọi là nội hỏa giới trong nhãn căn của mắt thịt.

Lại quán xét nhãn căn trong mắt thịt thuộc nội phong khinh động, gọi là nội phong giới trong nhãn căn của mắt thịt, đối với nội phong giới, quán xét như thật về tai, mũi, lưỡi, thân cũng tùy thuận quan sát như vậy. Quán xét như vậy rồi đối với sắc đáng ưa, không sinh đắm nhiễm, không bị các cảnh ưa thích phá hoại.

Lại nữa, người tu hành quan sát thân khắp nội thân, như thân này mỗi niệm mỗi niệm sinh diệt, sinh, già, bệnh, chết, thân này như huyễn mộng, tất cả đều là không, không thật, không bền chắc như bọt nước, chỗ các khổ tụ tập, chỗ các khổ nương tựa,

chỗ các khổ ẩn náu, trong thân như vậy không có một chút vui, tất cả đều là khổ, tất cả là vô thường, tất cả bị hủy hoại là pháp suy biến, hoại diệt, bất tịnh.

Lại nữa, người tu hành quán sát thân khắp nội thân, thân thể như thế này lấy cái gì làm gốc? Thế nào là thuận hành? Ai là người giúp đỡ?

Thế nào là an trụ? Đó là Tỳ-kheo quán xét đúng như thật. Lại nghĩ thân thể như thế này lấy gì làm gốc? Hành động theo nghiệp, nghiệp là chỗ cứu giúp. Nếu tụ hội nghiệp thiện thì sinh trong cõi trời, người, tương ứng với nghiệp ác thì bị đọa trong địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, thân thể như thế này là không sạch, không vững bền, vô thường, vô trụ. Tỳ-kheo quán sát thân thể như thật, đối với ái dục không sinh nghĩ.

Lại nữa, người tu hành quán xét như thật về nhãn căn. Như người cõi Diêm-phù-đề với nhãn căn hiện có, tất cả nhãn căn ấy đều có khoảng không mới thấy được hình tượng màu sắc, còn ở các nơi khác có thấy được như vậy không?

Các đệ tử nghe ta nói, hoặc dùng Thiên nhãn với trí tuệ để quán xét, người cõi Diêm-phù-đề lúc thấy sắc có nhãn, có sắc, có ánh sáng, có không gian không chướng ngại, có tâm với ý niệm hướng đến, do năm nhân duyên mà thấy được sắc. Người ở cõi Uất-đan-việt thì không như vậy, giả như không có khoảng không thì họ cũng thấy được sắc, giống như những loài cá trong nước thấy sắc. Người cõi Uất-đan-việt nếu bị núi ngăn che đều thấy xuyên qua không bị chướng ngại.

Lại nữa, người tu hành quán thân một cách tùy thuận, như người cõi Diêm-phù-đề tai nghe âm thanh thích hay không thích, gần thì rõ ràng, xa thì không rõ, tiếng lớn mà xa thì không nghe. Người cõi Uất-đan-việt thì không như vậy, Tỳ-kheo quán sát như thật đối với người cõi Uất-đan-việt, tai nghe âm thanh hoặc gần, hoặc xa, hoặc lớn, hoặc nhỏ, hoặc thích hay không thích, do phước báo thù thắng mà đều có thể nghe. Giống như ánh sáng mặt trời gần hay xa, hoặc lớn hay nhỏ, hoặc trong hay không trong, tất cả đều được ánh sáng mặt trời chiếu rọi, người cõi Uất-đan-việt nghe âm thanh cũng lại như vậy.

Lại nữa, người tu hành quán sát thân một cách thuận hợp, như người cõi Diêm-phù-đề mũi nghe mùi. Người cõi Uất-đan-việt có như vậy không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người cõi Uất-đan-việt được phước báo thù thắng, chỉ nghe các mùi thơm, không nghe mùi hôi. Giống như nước và sữa hòa lẫn để trong một bình, Ngõng chứa uống nhưng chỉ uống sữa, chừa nước lạnh lại. Người cõi Uất-đan-việt cũng lại như vậy, chỉ ngửi mùi thơm, không ngửi mùi hôi.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, như người cõi Diêm-phù-đề lưỡi nếm mùi vị. Người cõi Uất-đan-việt có như vậy không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người cõi Diêm-phù-đề ăn thức ăn ngon, vừa, dở, người cõi Uất-đan-việt thì không như vậy. Người cõi Uất-đan-việt tâm không có ngã sở, thường tự mình làm việc thiện, lúa gạo tự nhiên đến, đều ăn một mùi vị như nhau, người cõi Diêm-phù-đề thì không như vậy.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, như hình sắc, thân thể khác nhau của người cõi Diêm-phù-đề, người cõi Uất-đan-việt có như vậy không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, quán sát nhiều loại sắc thân nơi người cõi Diêm-phù-đề, người cõi Uất-đan-việt thì không như vậy, do nghiệp thiện mà màu sắc của thân giống nhau, y báo và chánh báo nơi sắc ấy giống như vàng ở cõi Diêm-phù-đề, thân thể tròn trịa, mềm mại, đoan nghiêm, phước báo người cõi Diêm-phù-đề không sánh bằng. Người cõi Diêm-phù-đề thì có vô lượng loại nghiệp, hành động không giống

nhau, vì thế có vô lượng loại thân, vô lượng loại sắc. Tỳ-kheo ở trong hai thế giới trời, người tùy thuận quán sát như vậy.

Thứ ba là quán sát cõi Phất-bà-đề, sự nhận thức của các căn nơi người cõi Diêm-phù-đề, người cõi Uất-đan-việt cùng với các căn của người cõi Phất-bà-đề có khác nhau không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người cõi Phất-bà-đề ở trong chỗ tối tăm cũng thấy rõ các sắc, như trong cõi Diêm-phù-đề các loài mèo, cọp, tê giác, ngựa, điều hâu, nơi không có ánh sáng cũng có thể thấy rõ các sắc, người cõi Phất-bà-đề cũng lại như vậy, ở trong đêm tối, mắt thấy cảnh giới như thật, có khả năng thấy tất cả các sắc thô tế.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp. Quán sát người cõi Diêm-phù-đề như thế nào? Như trước đã nói, người cõi Diêm-phù-đề tai nghe âm thanh, người cõi Phất-bà-đề có như vậy không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người cõi Phất-bà-đề khi nghe âm thanh đáng sợ, thì đối tượng được duyên của nhĩ thức ở khoảng cách xa chừng một lần tên, nhờ phước đức nên không nghe âm thanh đáng sợ ở nơi xa.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, quán sát trụ xứ của chúng sinh trong ba cõi thiên hạ, như người cõi Diêm-phù-đề, người cõi Uất-đan-việt, về đối tượng được duyên của tỷ thức, người cõi Phất-bà-đề có như vậy không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy người cõi Phất-bà-đề, ban ngày tỷ thức lãnh hội mùi thơm, thơm mãi đến suốt đêm vì được phước báo thù thắng.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, như người cõi Diêm-phù-đề, người cõi Uất-đan-việt, do thiết thức nếm biết vị. Như thế người cõi Phất-bà-đề vị được nếm có như vậy không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người cõi Phất-bà-đề dùng một thức ăn nhẹ ba ngày không đói. Người cõi Phất-bà-đề sống cho đến khi qua đời, thân không bệnh tật là nhờ pháp thù thắng. Nếu sắp qua đời bị bệnh năm ngày rồi mới qua đời.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách tùy thuận, hình tướng nơi thân của người cõi Diêm-phù-đề và người cõi Uất-đan-việt, có khác người cõi Phất-bà-đề không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy người cõi Phất-bà-đề thân tướng mập tròn như cây Ni-câu-đà.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, đối với ba cõi thiên hạ quán sát đúng như thật rồi, thì thứ tư là quán sát chỗ ở của người cõi Cù-đà-ni. Thế nào là cảnh giới duyên với thân nơi người cõi Cù-đà-ni? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy người cõi Cù-đà-ni, các đối tượng được duyên của nhãn thức không hề bị ngăn ngại do vách núi... như ta thấy các hình tượng, màu sắc ở trong pha lê, lưu ly, người cõi Cù-đà-ni cũng lại như vậy.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, như trong cõi Diêm-phù-đề, Uất-đan-việt, Phất-bà-đề, người của ba cõi thiên hạ này nghe âm thanh khác nhau, còn người cõi Cù-đà-ni nhĩ thức duyên nơi âm thanh có khác nhau không? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy người cõi Cù-đà-ni nghe âm thanh bằng nhãn thức. Như trong cõi Diêm-phù-đề, loài rắn hổ mang nghe âm thanh trong mắt, người cõi Cù-đà-ni cũng lại như vậy. Ví như bị ngăn cách chướng ngại vẫn nghe các âm thanh, thấy các hình tượng, màu sắc vì họ có được pháp thù thắng.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, như người cõi Diêm-phù-đề, người cõi Phất-bà-đề, tỷ thức duyên nơi mùi thơm, người cõi Cù-đà-ni có như

vậy không? Người cõi Cù-đà-ni ngửi mùi thơm bằng pháp khác, do các duyên khác như nhãn... Thế nào là người cõi Cù-đà-ni duyên nơi mùi thơm bằng tỷ thức? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người cõi Cù-đà-ni nếu mắt nhìn thấy sắc thì cũng biết mùi thơm, nếu mắt không thấy sắc thì cũng ngửi được mùi thơm ấy, vì họ có được pháp thù thắng.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân thuận hợp, thế nào là người cõi Cù-đà-ni thiết thức duyên nơi mùi vị? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người cõi Cù-đà-ni ăn loại gạo nhỏ, uống sữa, như người cõi Diêm-phù-đề uống các rượu mía, rượu bồ đào. Người cõi Cù-đà-ni cũng lại như vậy, uống năm vị sữa bò có thể khiến say. Người cõi Cù-đà-ni ăn loại gạo nhỏ cũng như người cõi Diêm-phù-đề ăn cơm, vẫn no đủ.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp, thế nào là quan sát sức nặng nơi thân thể của người cõi Cù-đà-ni? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy người cõi Cù-đà-ni thân cao thấp bằng nửa cây Đa-la, màu sắc của thân theo nghiệp của mình, giống như lá cây.

Lại nữa, người tu hành tư duy, quán xét trong bốn cõi thiên hạ, những chỗ ở nào tính chất giống nhau, ý giống nhau, hành giống nhau, quan sát đối chiếu? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy tâm ý của chúng sinh trong bốn cõi thiên hạ, không có một người nào tâm ý giống nhau, không có một người nào hành động giống nhau, không có một người nào thân tướng giống nhau, tất cả không có một người nào giống nhau, ấy là Tỳ-kheo tùy thuận quán xét về thân.

Lại nữa, người tu hành quán xét thân một cách thuận hợp về người trong bốn cõi thiên hạ như thế nào? Có một người nào không do nghiệp, không do nhân sinh đến đây chẳng? Không tích chứa nghiệp, không lưu chuyển nghiệp chẳng? Lại không có ai không hành động theo pháp dục chẳng? Như thế Tỳ-kheo không thấy một người nào không tích chứa nghiệp, không có một người nào không theo nghiệp mà sinh, không có một người nào không lưu chuyển theo nghiệp, không có một người nào không làm theo pháp dục, tùy nơi tạo nghiệp, hoặc thiện hoặc không thiện, tùy nghiệp mà thọ quả báo, không có một người nào không có kẻ oán người thân, đó gọi là người tu hành tùy thuận quán xét thân.

Lại nữa, tùy thuận quán xét thân nhờ tập nghiệp nào mà được thân cõi trời? Hưởng năm thứ dục lạc ở cõi trời như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát các chúng sinh, sinh cõi trời Tứ Thiên vương, hưởng năm loại dục lạc cõi trời, mắt nhìn thấy sắc đẹp không biết nhàm chán, hoặc tế hoặc thô, tự dùng Thiên nhãn thấy vạn do-tuần, hoặc hóa thân thông có thể thấy vô lượng trăm ngàn do-tuần. Như vậy, người tu hành quan sát nơi cõi trời có vô lượng uy lực của nghiệp thiện. Trời Tứ Thiên vương tất cả dung mạo được trông thấy đều khả ái, tâm sinh ưa thích, không thấy sắc xấu.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Trời Tứ Thiên vương tai nghe âm thanh như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy trời Tứ Thiên vương, nếu nghe âm thanh trời thật đáng ưa thích, hoặc do phước báo nên tai nghe được ba ngàn do-tuần, hoặc biến hóa thân thông thì có khả năng nghe được hai vạn do-tuần, âm thanh nghe được đều đáng ưa thích.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Trời Tứ Thiên vương mũi ngửi mùi thơm như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy trời Tứ Thiên

vương tự có phước báo nên tử căn người được các mùi thơm trong hai trăm do-tuần, nếu biến hóa thân thông thì người được mùi thơm xa trăm ngàn do-tuần.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Quan sát đầy đủ thiết căn nơi trời Tứ Thiên vương như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy trời Tứ Thiên vương thiết căn không nhàm chán, luôn luôn ưa thích, như nghiệp đã được, do nghiệp thiện nên đối với mùi vị không chán.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Quan sát thân của chư Thiên hoặc thô hoặc tế, hoặc đi nhanh như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy thân của chư Thiên có oai lực lớn, thân thông vi tế, có thể để năm trăm vị trời đứng trong lòng bàn tay, thân chư Thiên không bị chen lấn trở ngại nhau. Giống như một ngôi nhà thấp năm trăm ngọn đèn, ánh sáng nơi những ngọn đèn ấy không chen lấn nhau, trong bàn tay chư Thiên để năm trăm vị trời cũng lại như vậy, không bị chướng ngại.

Lại nữa, chư Thiên nếu hóa thân lớn đến vô lượng do-tuần, hoặc tốt hoặc xấu, nếu ai trông thấy hoặc sợ hoặc không sợ.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Quan sát chư Thiên đi nhanh như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy chư Thiên đi nhanh trong một chớp mắt có thể đi vô lượng trăm ngàn do-tuần rồi trở về chỗ cũ, tùy theo ý nghĩ vị trời có thể đến bất cứ nơi nào, không hề bị chướng ngại, nếu muốn điều gì thay đều đầy đủ, khiến ai cũng không thể chiếm đoạt. Đối với những vật đã có ở các nơi chốn đều tự tại. Đối với người khác không sợ, không thể làm chướng ngại. Sự vui thích nơi cảnh giới trời niệm niệm tăng trưởng, do nghiệp thiện nên hưởng năm loại dục lạc. Ấy gọi là hành giả tùy thuận quán xét thân.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Quan sát thân ở cõi trời Tam thập tam như thế nào? Duyên với cảnh giới để thọ lạc ra sao? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quán xét cõi trời Đạo-lợi, như trời Tứ Thiên vương thọ hưởng cảnh giới dục lạc, trời Tam thập tam ưa thích về sắc, thanh, hương, vị, xúc vượt hơn trời Tứ Thiên vương gấp ngàn lần. Vì sao? Vì trời Tam thập tam nghiệp đã tạo có sức mạnh lớn rất đáng ưa thích, vượt hơn nghiệp đã làm của trời Tứ Thiên vương. Trời Tam thập tam đã tạo nghiệp thù thắng, do đó, trời Tứ Thiên vương không bằng cõi trời trên. Như vậy, sự thọ lạc thù thắng của trời Tam thập tam không thể nói hết. Đó gọi là người tu hành tùy thuận quán xét thân.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Quan sát ở địa ngục như thế nào? Sự thọ nhận của chúng sinh ở địa ngục như nơi các địa ngục Hoạt, địa ngục Hắc thăng, địa ngục Chúng hợp, địa ngục Khiếu hoán, địa ngục Đại khiếu hoán, địa ngục Tiêu nhiệt, địa ngục Đại tiêu nhiệt, địa ngục A-tỳ. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy nghiệp của chúng sinh đã tạo, nghiệp không đáng ưa, nghiệp không vui thích, nghiệp không thiện, tức là ba loại nghiệp nơi thân, khẩu, ý, vì tạo tác tích tập nghiệp nên bị đọa trong địa ngục, vì tích tập nghiệp ác nên thọ khổ nơi địa ngục, ở trong địa ngục chịu các thứ khổ kịch liệt, cho đến nghiệp ác không dứt nên không bao giờ thoát ra được. Đó gọi là người tu hành tùy thuận quán xét thân.

Lại nữa, người tu hành nên suy nghĩ do tạo những nghiệp gì bị đọa vào địa ngục? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy các chúng sinh thường làm việc sát sinh, phát triển theo sở thích, do nhân duyên ấy mà bị đọa vào địa ngục Hoạt. Lại thấy các chúng sinh thường làm việc sát sinh, trộm cắp, ưa thích làm việc ấy nên tăng trưởng nghiệp ác, do nhân duyên này nên bị đọa vào địa ngục Hắc thăng.

Lại thấy các chúng sinh thường làm việc sát sinh, trộm cướp, tà dâm, ưa thích tạo tác nên tăng trưởng thành nghiệp ác, do nhân duyên này mà bị đọa vào địa ngục Chúng hợp.

Lại thấy các chúng sinh thường làm việc sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, vui thích tạo tác này tăng trưởng thành nghiệp ác, do nhân duyên này mà bị đọa vào địa ngục Khiếu hoán.

Lại thấy các chúng sinh thường làm việc sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, khuyên người khác uống rượu, do nhân duyên ấy mà bị đọa vào địa ngục Đại khiếu hoán.

Lại thấy các chúng sinh thường làm việc sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, uống rượu, tà kiến, do nhân duyên ấy mà bị đọa vào địa ngục Tiêu nhiệt.

Lại thấy các chúng sinh thường làm việc sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, uống rượu, tà kiến không tin, hoặc phá giới của Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, do nhân duyên này mà bị đọa vào địa ngục Đại tiêu nhiệt.

Lại thấy các chúng sinh tạo nghiệp năm tội ngũ nghịch, năm loại nghiệp ác, do nhân duyên này mà bị đọa vào địa ngục A-tỳ.

Thế nào là tội ngũ nghịch? Nếu có chúng sinh giết cha, giết mẹ, giết A-la-hán, phá hòa hợp tăng, hoặc vì tâm xấu ác làm thân Phật chảy máu, do nghiệp của năm tội đại ác này, nên bị đọa vào địa ngục A-tỳ. Suy nghĩ về nghiệp báo nơi địa ngục như vậy, đối với các chúng sinh phải khởi lòng thương xót.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Vì sao chúng sinh bị đọa vào hàng ngạ quỷ? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy vô lượng ngạ quỷ vì keo kiệt, ganh ghét nên bị đọa trong hàng ngạ quỷ ở dưới lòng đất năm trăm do-tuần, có vô lượng ngạ quỷ hoặc ăn uống khó khăn, hoặc không ăn được, hoặc ăn đồ bất tịnh, hoặc ăn nuốt lẫn nhau, bị đói khát bức bách chịu nhiều khổ não, lửa ở trên rơi xuống thiêu đốt thân chúng. Các ngạ quỷ này theo nghiệp ác nên phải chịu khổ như vậy.

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy đường súc sinh, thấy vô lượng đủ các loài súc sinh, lược nói có ba nơi:

1. Loài bơi dưới nước như là cá...
2. Loài đi trên đất như là voi, ngựa, trâu, dê, nai, heo...
3. Loại bay trên không như vô lượng các loài chim bay...

Lại nữa, người tu hành tùy thuận quán xét thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, quan sát các loài súc sinh có bao nhiêu cách sinh? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy các loài súc sinh có bốn cách sinh. Những gì là bốn?

1. Thai sinh như là voi, ngựa, bò, trâu.
2. Noãn sinh như là rắn, ngỗng, vịt, gà, chim trĩ và các loài chim.
3. Thấp sinh như loài rệp, muỗi...
4. Hóa sinh như loài rồng...

Người tu hành quan sát đúng như thật về súc sinh, hoặc trời, hoặc người, hoặc địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, không thấy một nơi nào không bị ân ái biệt ly làm khổ não, tất cả chúng sinh luân chuyển trong sinh tử, hoặc tạo oan gia, hoặc làm thân thích và bằng hữu, không có một nơi nào không sinh không diệt. Như vậy, Tỳ-kheo đối với sinh tử không sinh tâm ái nhiễm, như vậy tâm không vui thích, như vậy nên chán ghét, xa lìa, không tùy thuận. Hủy hoại như vậy, pháp diệt như vậy, không thể tồn tại lâu bền. Tất cả chúng sinh là nơi chỗ tập hợp của khổ. Vì thế, Tỳ-kheo trong sinh tử khổ nhiều vui ít,

vô thường, hủy hoại, phải nên nhàm chán, xa lìa, chán lìa sinh tử liền được giải thoát.

Như vậy, các Tỳ-kheo tại thôn xóm của Bà-la-môn ở Na-la-đế là người tu hành, tuần tự quán thân theo nội thân, quán xét trong thân, ở trong thân này mỗi mỗi phần đều bất tịnh, quán như thật về thân, niệm niệm tư duy, từ đầu xuống đến chân tuần tự quán xét khắp thân. Người tu tập này trước tiên quán xét nơi đỉnh đầu, dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát đầu sọ, chia làm bốn phần, ở trong xương đầu tự có trùng hoạt động gọi là não hành, đi khắp xương thịt, sống ở trong não, hoặc đi hoặc đứng, thường ăn não ấy. Ở đầu sọ lại có các trùng, chúng ở trong ấy, hoặc đi hoặc ăn, trở lại ăn sọ. Lại có trùng của tóc, sống ở ngoài xương ăn chân lông, vì trùng sân giận khiến tóc rơi rụng.

Lại có nhĩ trùng sống ở trong tai, ăn thịt trong tai, vì trùng sân giận khiến người đau tai, hoặc khiến tai bị điếc.

Lại có tử trùng sống ở trong mũi, ăn thịt trong mũi, vì trùng sân giận có thể khiến người kia ăn uống không ngon. Nước não chảy xuống, trùng ăn nước ấy, vì thế khiến người ăn uống không ngon. Lại có chỉ trùng sinh ở trong mắt, sống ở trong mắt thường ăn mắt người, vì trùng sân giận khiến người đau đầu. Lại có tục trùng sống ở giữa khớp xương, có tên là thân trùng, trụ ở kẽ răng, vì trùng sân giận khiến người bị đau nơi các mạch giống như kim chích. Lại có các trùng gọi là thực duyên ở trong thiệt căn, vì trùng sân giận khiến miệng người bị khô. Lại có các trùng tên là nha căn, sống ở chân răng, vì trùng sân giận khiến răng người bị đau nhức. Đó gọi là người tu hành quán xét về thân theo khắp nội thân, về mười loại trùng sống ở trong đầu.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự nơi nội thân, quán xét trong đầu có bao nhiêu xương? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy xương sọ trong đầu có bốn phần, xương trán và xương má hợp có ba phần, xương mũi một phần. Hai xương răng hàm, một xương cổ. Răng hợp có ba mươi hai xương, chân răng cũng vậy, hai xương yết hầu. Như vậy trong cổ có mười lăm xương.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự nơi nội thân. Thịt trong đầu như thế nào? Do ăn uống mà tăng trưởng hòa hợp có cảm giác. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, quan sát thịt trong đầu có bốn phần: hai bên má có hai phần, yết hầu và khúc lưỡi gà có một phần, hai môi và hai tai, da thịt là bốn phần. Lưỡi gọi là mạch nhục, tham nếm các thức ăn ngon đủ sáu mùi vị.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những trùng gì? Trụ ở chỗ nào? Tạo những nghiệp gì? Hoặc bệnh hoặc bình an. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, đầu tiên quan sát yết hầu, yết hầu có trùng gọi là thực duyên. Lúc ăn, nhai nuốt hoặc mửa ra, thức ăn hòa lẫn với nước miếng, khi muốn nuốt thì cùng với nước dãi chảy ra hợp lại, trùng trong cổ họng ăn thức ăn này để tự nuôi sống. Nếu trùng tăng trưởng nhiều khiến người bị bệnh gì? Nếu ăn nhiều chất béo, hoặc ăn nhiều vị ngọt, hoặc ăn thức ăn mặn, hoặc ăn thức ăn chua, hoặc ăn thức ăn lạnh thì trùng tăng trưởng, khiến cho yết hầu của người sinh bệnh tật, quan sát duyên trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Quan sát về Thóa trùng, có thể làm dứt các tuyến nước miếng, hoặc có thể gây bệnh, hoặc khiến an ổn. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy thóa trùng ở trong yết hầu. Nếu người không ăn chất béo... như trên đã nói, thì trùng an ổn có thể tiêu hóa nước miếng, ở trong mười mạch chảy ra vị ngon, thọ lạc bình yên.

Nếu người khạc nhổ nhiều thì trùng bị bệnh, do trùng bệnh nên mửa nước miếng

lạnh, vì mưa nước miếng lạnh nên bị bệnh trong ngực. Quán xét về thóa trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân, Quan sát đối với Thổ trùng, tại sao khiến người an ổn hoặc bệnh tật? Sống ở chỗ nào? Ăn những thức ăn gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy thổ trùng ở trong thân người, sống nơi mạch nước dịch đang hoạt động. Như vậy, lúc người ăn trùng theo vào nơi mạch, đi trong thân rất khỏe, đến chỗ yết hầu liền khiến người ớn lạnh, khiến người sinh ra năm loại bệnh mưa. Những gì là năm?

1. Phong thổ (*mưa do gió*).
2. Ẩm thổ (*mưa do nóng lạnh*).
3. Thóa thổ (*mưa do nước miếng*).
4. Tạp thổ (*mưa do nhiều thứ xen nhau*).
5. Dăng thổ (*mưa do ruồi nặng*).

Nếu trùng an ổn thì ăn uống điều hòa, thức ăn đi vào trong bụng. Thế nào gọi là thổ trùng phát sinh ra phong thổ? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy ăn thức ăn nhẹ lạnh, hoặc thức ăn không có chất béo thì phát sinh bệnh ấy, khiến người đại tiểu tiện khó thông, mắt không ngủ được, gió vào yết hầu, gió làm động thổ trùng, do đấy mà bệnh gọi là phong thổ. Quán xét thổ trùng rồi thì biết đúng như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân. Tại sao thổ trùng khiến người ớn lạnh vì nóng lạnh? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người ăn đồ cay, vị mặn, nóng hòa hợp, khiến người phát nóng gây khó chịu, thổ trùng từ chỗ ấy chuyển động đi lên thân, khiến người ớn lạnh vì nóng lạnh. Quán xét thổ trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân. Tại sao thổ trùng khiến người ớn lạnh vì mưa nước miếng? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người ăn thức ăn ngọt, lạnh, ăn nhiều chất béo, hoặc ăn rồi ngủ vùi, khiến tăng thêm nước miếng, nước ấy càng tăng, thổ trùng phát triển nên bệnh nơi yết hầu, khiến thân nặng nề nhỏ ra nước miếng lạnh. Quán xét thổ trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân. Tại sao thổ trùng làm phát sinh tạp thổ? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người ăn thức ăn nhẹ, lạnh, không có chất béo, hoặc vừa cay vừa mặn, thức ăn trơn, lạnh nhiều béo, có thể khiến thổ trùng đi lại trong yết hầu. Ba lỗi như vậy có thể khiến người ớn lạnh. Quán xét thổ trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân. Vì sao dăng thổ khiến người ớn lạnh vì ruồi nặng? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy người ăn thức ăn bất tịnh có ruồi nặng, chúng vào trong yết hầu, khiến thổ trùng chuyển động thì liền ớn lạnh. Quán xét thổ trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Tủy vị trùng ở ngay nơi đầu lưỡi cho đến ở nơi huyết mạch của sự sống. Trong khoảng đó, hoặc đi hoặc đứng, nó vi tế không chân, hoặc ăn thức ăn ngon thì trùng tăng thêm sự mê loạn, hoặc ăn không ngon thì trùng khô yếu. Trùng ấy lúc ăn như ong hút hoa, chọn mùi vị ngọt ngào dùng để làm mật, trùng thích ăn mùi vị cũng lại như vậy, dù thức ăn tuy vi tế nhưng cũng được đầy đủ. Nếu trùng được mùi vị ta cũng được mùi vị này. Nếu trùng nhớ thức ăn thì ta cũng nhớ thức ăn. Nếu ta không ăn thì trùng say, nên phát bệnh khổ, không được an ổn. Quán xét tủy trùng rồi thì biết như

thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát trùng phóng dật. Tại sao trùng này làm ta bệnh hoạn, hoặc tạo an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy trùng phóng dật sống ở trên đỉnh đầu. Nếu đến bộ não khiến người tật bệnh, hoặc đến nơi cổ khiến người sinh các bệnh nhọt, hoặc đến yết hầu, giống như kiến bò đầy trong yết hầu, nếu sống ở chỗ cũ thì bệnh không sinh. Đó gọi là quan sát về trùng phóng dật. Quán xét như vậy rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát về trùng ham thích sáu mùi vị, gây bệnh hoạn như thế nào, hoặc an ổn ra sao? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy chỗ ham thích của loài trùng này thì ta cũng ham thích, tùy theo mùi vị ấy trùng không ưa thích thì ta cũng không ưa thích. Nếu bị bệnh nhiệt thì trùng cũng bị bệnh trước. Do lỗi lầm ấy khiến người bệnh ăn không ngon, ăn không biết mùi vị. Quán xét vị trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Quan sát trữ khí trùng sống dưới đỉnh đầu. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Trữ khí trùng vì sân giận ăn não tạo thành lỗ hồng, khiến hoặc đau yết hầu, hoặc yết hầu bị tắc nghẽn, hoặc hơi thở mắc nghẹn ở đấy, sinh cái khổ đến chết, trữ khí trùng này cùng tất cả các trùng trong yết hầu đều nhiễu loạn khiến phát sinh các bệnh tật. Trữ khí trùng thường ẩn núp trong nước miếng, loài trùng ấy nhỏ và ngắn, có mặt có chân. Quán xét trữ khí trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Tắng vị trùng sống ở dưới đầu và chỗ yết hầu giáp nhau. Tại sao trùng ấy làm ta bệnh hoạn, hoặc tạo sự an ổn? Hành giả thấy trùng này ghét bỏ các mùi vị chỉ thích một mùi vị. Hoặc thích vị ngọt ghét các vị khác, hoặc thích vị chua ghét các vị khác, hoặc thích vị cay ghét các vị khác, hoặc thích vị mặn ghét các vị khác, hoặc thích vị đắng ghét các vị khác, hoặc thích vị nhạt ghét các vị khác, tùy theo chỗ ghét mùi vị gì của trùng ta cũng ghét mùi vị ấy, tùy theo chỗ trùng ham thích ta cũng ham thích như vậy. Đầu lưỡi có mạch tùy thuận với mùi vị, vì trùng sân giận khiến lưỡi khô cứng, khiến lưỡi bị đau nhức, hoặc khiến yết hầu bị bệnh ngứa. Nếu trùng không sân giận thì yết hầu không bị các bệnh như trên. Quán xét tắng vị trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, thấy trùng ưa thích ngủ hình tướng vi tế, dáng như bụi đất, sống nơi các mạch thông hành đến mùi vị, ở trong xương tủy, hoặc ở trong thịt, hoặc ở trong sọ, hoặc ở trong má, hoặc trong xương răng, hoặc trong xương yết hầu, hoặc trong tai, hoặc trong mắt, hoặc trong mũi, hoặc trong râu tóc. Trùng ưa thích ngủ này theo gió thổi lưu chuyển, nếu trùng ấy bệnh hoặc trùng rất mệt mỏi, sống ở trong tim, tim giống như hoa sen, ngày thì nở ra dù không có ánh sáng mặt trời, đêm thì hợp lại. Trùng ở trong đó giữ lấy nhiều cảnh giới, các căn rất mệt mỏi thì trùng ngủ nghỉ, vì trùng ngủ nên người cũng ngủ, tất cả chúng sinh đều có ngủ nghỉ. Nếu trùng này ngủ ban ngày thì rất mệt mỏi, người cũng ngủ theo. Quán xét trùng ưa thích ngủ rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, thấy có Thũng trùng đi trong thân, hoặc sống trong đầu, hoặc ở trong cổ, hoặc đi trong máu, hoặc đi trong mỡ, thân nó vi tế, tùy theo chỗ mà uống máu, tức có chỗ bị sưng lên, dần dần đau nhức. Hoặc ở trên mặt, hoặc ở nơi cổ, hoặc ở trong yết hầu, hoặc trong não, hoặc ở chỗ khác. Ở nơi chốn

nào cũng có thể khiến sưng lên. Nếu ở trong gân thì không bệnh khổ. Quán xét thũng trùng rồi thì biết như thật về thân.

Như vậy, các Tỳ-kheo tại thôn xóm của Bà-la-môn Trưởng giả ở Na-la-đế là người tu hành, quan sát các loại trùng, từ loài ở trong đầu đến lưỡi, tai, não, miệng, trong lỗ chân lông, tóc, trong da, thịt, xương, máu, gân, mạch đều quan sát đúng như thật. Đã quan sát rồi, ở trong mùi vị nơi lưỡi tâm sinh nhàm chán, xa lìa, đối với chỗ phát sinh sau, không còn ham thích mùi vị nữa. Ở trong vô lượng vô biên do-tuần nơi biển tham ái mùi vị trời buộc, có thể sinh chán lìa, vì chán lìa nên không bị phiền não nhiều loạn do ham thích thức ăn, lại không thân cận với hàng trưởng giả giàu sang, xa lìa chốn đa dục, đối với thức ăn thì biết đủ để nuôi thân, do ý nghĩa ấy nên không ganh ghét người khác khi họ được cúng dường, không ưa nói nhiều, không tham đắm chùa chiền, không khởi sự kiêu mạn về thân, không sinh kiêu mạn về hình sắc, không dựa vào y phục để sinh kiêu mạn, không dựa vào ca-sa, bình bát để sinh kiêu mạn. Không sinh kiêu mạn dựa vào đệ tử, không sinh kiêu mạn dựa vào xóm làng, không sinh kiêu mạn dựa vào bà con thân thuộc. Hoàn toàn không tham gì cả, xa lìa mọi phiền não cấu uế trụ nơi tịch tĩnh, gần với Niết-bàn. Nếu ham thích mỹ vị, chìm đắm nơi biển mùi vị, bị lệ thuộc theo ma thì xa cách Niết-bàn. Người tu hành này quán xét các trùng rồi, đối với mùi vị đều chán lìa, không tham việc ăn uống.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát đúng như thật về xương sống. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy xương sống có bốn mươi lăm đốt, xương ngực có mười bốn, xương sườn hai bên hông đều có mười hai, khớp xương cũng như vậy, xương bọc cũng thế. Như vậy, phân biệt quán xét về xương gân rồi, lại quan sát từ vai xuống đến hông, phân ra bao nhiêu miếng thịt? Như vậy là hai bên đều có mười hai miếng. Quán xét rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có bao nhiêu gân nối nhau liên tiếp một cách chặt chẽ? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy hai bên hông ngoài da thịt ra thì có một trăm gân nhỏ kết nối chằng chịt. Quán xét gân kết nối xung quanh rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát thân này từ bắp tay đến hông có bao nhiêu mỡ? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, tự thấy thân mình, nhờ vào ăn uống nên mỡ tăng thêm, cũng do ăn uống mà khiến mỡ tổn hao. Người rất gầy ốm, người Ma-kiệt-đà... chỉ có năm lượng mỡ. Đã quan sát rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quán xét thân này của ta có bao nhiêu nước? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, tự thấy trong thân có mười bụm nước, từ lỗ chân lông ra gọi là mồ hôi, ở trong các căn mắt chảy ra nước mắt gọi là “thấp giới”, nhờ ăn uống, mỡ, máu tăng thêm. Quán xét nước trong thân rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quán xét trong thân này có bao nhiêu phần ối? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, tự thấy trong thân có bảy bụm phần, có sáu bụm nước giải. Quan sát thân này rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát trong thân ta có bao nhiêu đàm và nước tiểu? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, tự thấy trong thân có năm bụm đàm vàng và có bốn bụm nước tiểu, trừ lúc thân bệnh hoặc tăng hoặc giảm. Quan sát như vậy rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát trong thân ta có bao nhiêu mỡ, tủy, tinh uế bất tịnh? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy trong thân có mười hai bụm mỡ, tủy có một bụm, tinh có một bụm. Quan sát như vậy rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát trong thân có bao nhiêu giố? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy chỗ trống trong thân có ba bụm giố. Quan sát như vậy rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát trong thân có bao nhiêu mạch máu luôn lưu chuyển giúp ăn uống tiêu hóa? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy trong thân có mười ba mạch máu, nếu mạch lưu chuyển vào một chỗ thì khiến thân mập mạp, vui vẻ, ví như máy lấy nước, chảy rọt vào một chỗ thì nước dồi dào, tràn trề, nên thân mạch lưu chuyển vào một chỗ thì cũng như vậy. Những gì là mười ba?

1. Mệnh lưu mạch.
2. Tỳ thuận lưu mạch.
3. Thủy lưu mạch.
4. Hãn lưu mạch.
5. Niệu lưu mạch.
6. Phần lưu mạch.
7. Thập lưu mạch.
8. Trấp lưu mạch.
9. Nhục lưu mạch.
10. Chỉ lưu mạch.
11. Cốt lưu mạch.
12. Tủy lưu mạch.
13. Tinh lưu mạch.

Quan sát mạch lưu chuyển rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, như mạch lưu chuyển kia lấy cái gì làm gốc khiến thân mập mạp? Lại có các trùng di chuyển khắp cơ thể. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy mạch lưu chuyển theo thân mạng lấy tâm làm gốc. Mạch lưu chuyển tùy thuận lấy hai hông làm gốc. Mạch lưu chuyển theo nước lấy sinh tạng, gan, tim làm gốc. Mạch lưu chuyển thành mồ hôi lấy chân lông và mỡ làm gốc. Mạch lưu chuyển thành nước tiểu lấy căn bào làm gốc. Mạch lưu chuyển thành phần lấy thực tạng, hậu môn làm gốc. Mạch lưu chuyển đầy đủ lấy yết hầu và tim làm gốc. Mạch lưu chuyển thành chất lỏng lấy phổi làm gốc. Mạch lưu chuyển theo thịt và mỡ lấy gân, da làm gốc. Mạch lưu chuyển nơi xương thì lấy tất cả khớp xương nối nhau làm gốc. Mạch lưu chuyển nơi tủy tinh lấy trứng và thân căn làm gốc. Như vậy, hành giả quán xét mạch lưu chuyển rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân, có những loại trùng nào? Lưu hành ở những chỗ nào? Hoặc gây tật bệnh, hoặc khiến an ổn, từ xương hông cho đến khắp thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy có mười loại trùng đến chỗ gan, phổi thì khiến người bị bệnh. Những gì là mười?

1. Thực mao trùng.
2. Khổng huyết hành trùng.
3. Thiên-đô-ma-la trùng.

4. Xích trùng.
5. Thực trấp trùng.
6. Mao đăng trùng.
7. Sân huyết trùng.
8. Thực huyết trùng.
9. Tập tập trùng.
10. Tạc trùng.

Đây là các loại trùng hình tướng vi tế, không chân, không mắt, lưu chuyển trong máu làm cho đau ngứa.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quán xét từng loại trùng ở trong thân, hành động như thế nào? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Thực mao trùng nếu sân giận có thể ăn râu mày khiến chúng rơi rụng và người ấy bị bệnh hủi.

Nếu trùng Khổng huyết hành mà khởi giận dữ, đi trong máu khiến thân thô cứng, tê liệt.

Hoặc trùng Thiên-đô-ma-la lưu hành trong máu, hoặc ở trong mũi, hoặc ở trong miệng, khiến mũi miệng của người ấy chảy đều hôi hám.

Hoặc Xích trùng khởi sân giận đi trong máu thì có thể làm cho yết hầu người ấy sinh bệnh viêm nhiễm.

Hoặc Thực trấp trùng khởi sân giận đi trong máu thì khiến cho thân thể người xanh xao, hoặc đen, hoặc vàng với bệnh tê bại.

Hoặc Mao đăng trùng khởi sân giận lưu chuyển trong máu thì sinh bệnh khổ về ghẻ lác, nóng vàng, lở lói.

Hoặc Sân huyết trùng nổi giận lưu chuyển trong máu, thì hoặc tạo bệnh sởi, người nữ bị lưu huyết, thân thể ghẻ lác ngứa, mụn nhọt ung mủ.

Hoặc Thực huyết trùng sân giận thì sinh bệnh não, xoay chuyển trên đỉnh đầu, trong yết hầu, trong miệng sinh mụn nhọt, hậu môn mọc ghẻ.

Hoặc Tập tập trùng lưu chuyển trong máu thì sinh bệnh mệt mỏi, không muốn ăn uống.

Hoặc Tạc trùng sân giận thì cũng khiến cho người ấy mắc bệnh như thế.

Như vậy, tất cả các trùng và chủng loại của chúng đã quan sát rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân, quan sát mười loại trùng lưu chuyển trong thân. Những gì là mười?

1. Sinh sang trùng.
2. Thích trùng.
3. Bế cân trùng.
4. Động mạch trùng.
5. Thực bì trùng.
6. Động chỉ trùng.
7. Hòa tập trùng.
8. Xú trùng.
9. Thấp trùng.
10. Nhiệt trùng.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát những loài trùng nào

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

sống trong thân ta, hoặc gây bệnh tật, hoặc tạo sự an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy sang trùng tùy theo chỗ có ghế, các trùng bao quanh ăn uống ghế ấy, hoặc mọc mụn trong yết hầu. Quán xét sang trùng như vậy rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát Thích trùng tạo những bệnh gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Thích trùng nếu sân giận khiến người bị bệnh kiết lỵ, giống như lửa đốt, trong miệng khô khan, ăn uống không tiêu, thân như ở đâu đâu, nước từng chỗ trong thân đều vào thực tạng khiến ngày đêm không ngủ được. Ở trong thực tạng chúng khuấy phần ứ lộn xộn thành nước tiểu và phần lạnh hòa hợp với nhau, như vậy tạo ra bệnh kiết lỵ, khiến người không muốn ăn uống, sức lực yếu đuối. Nếu người sầu não thì trùng vui vẻ ăn mạch máu người, do đó mà người bị suy não hoặc bị lưu huyết, hoặc ăn không tiêu hóa bị kiết lỵ. Như vậy, quán xét Thích trùng rồi thì biết như thật về thân.

