PHAÄT THUYEÁT ÑAÏI AN BAN THUÛ YÙ KINH

**QUYEÅN THÖÔÏNG**

Ñöùc Phaät ôû taïi nöôùc Vieät kyø, laø nöôùc Xaù-kyø-saáu cuõng coøn moät teân laø nöôùc Giaø-naëc-ca-la.

Baáy giôø, Ngaøi ngoài thöïc haønh An ban Thuû yù chín möôi ngaøy. Ngoài moät mình chín möôi ngaøy laø ñeå suy nghó tính toaùn, muoán ñoä thoaùt con ngöôøi vaø nhöõng loaøi bieát cöû ñoäng khaép möôøi phöông. Ngaøi laïi noùi raèng:

–Ta haønh An ban Thuû yù chín möôi ngaøy thì An ban Thuû yù ñöôïc yù töø nieäm töï taïi. Roài trôû laïi thöïc haønh An ban Thuû yù, laïi thu yù, thöïc haønh nieäm.

An laø thaân, Ban laø hôi thôû, Thuû yù laø ñaïo. Thuû töùc laø caám, cuõng goïi laø chaúng phaïm giôùi. Caám cuõng laø giöõ, giöõ laø giöõ khaép taát caû, khoâng phaïm ñieàu gì. YÙ laø hôi thôû, yù cuõng laø ñaïo vaäy.

An laø sinh, Ban laø dieät, YÙ laø nhaân duyeân, Thuû töùc laø ñaïo vaäy. An laø ñeám, Ban laø theo doõi, Thuû yù laø döøng vaäy.

An laø nieäm ñaïo, Ban laø giaûi keát, Thuû yù laø chaúng rôi vaøo toäi loãi. An laø traùnh toäi, Ban laø chaúng maéc toäi, Thuû yù laø ñaïo.

An laø ñònh, Ban laø khoâng laøm cho lay ñoäng, Thuû yù laø khoâng loaïn yù.

An ban Thuû yù goïi laø cheá ngöï yù, ñeán ñöôïc voâ vi.

An laø coù, Ban laø khoâng. YÙ nieäm coù chaúng ñöôïc ñaïo, yù nieäm khoâng thì chaúng ñöôïc ñaïo, cuõng chaúng nghó coù, cuõng chaúng nghó khoâng, chính laø öùng vôùi ñònh khoâng, yù theo ñaïo maø laøm. Coù thì goïi laø muoân vaät, khoâng thì goïi laø nghi, cuõng goïi laø troáng roãng vaäy.

An laø nhaân duyeân goác, Ban laø khoâng xöù sôû. Ñaïo nhaân bieát voán khoâng töø ñaâu ñeán, cuõng bieát dieät khoâng ñi veà ñaâu. Ñoù laø Thuû yù vaäy.

An laø thanh, Ban laø tònh, Thuû laø voâ, YÙ laø vi. Ñoù laø thanh tònh voâ

1. Voâ laø soáng, vi laø sinh, chaúng bò khoå nöõa neân goïi laø soáng vaäy.

An laø chöa, Ban laø khôûi, do chöa khôûi neân lieàn thuû yù. Neáu ñaõ

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

khôûi yù thì thuû yù. Neáu yù ñaõ khôûi thì chaïy ñi, vì chaúng thuû neân phaûi laøm cho noù trôû laïi. Vaäy neân Ñöùc Phaät noùi An ban Thuû yù vaäy.

An laø thoï naêm aám, Ban laø tröø naêm aám, Thuû yù laø hieåu bieát nhaân duyeân, chaúng theo thaân, mieäng, yù. Thuû yù thì khoâng vöôùng maéc vaøo ñaâu laø thuû yù, coù choã vöôùng maéc laø chaúng thuû yù. Vì sao? Vì yù khôûi roài laïi dieät. YÙ chaúng khôûi leân laïi laø ñaïo. Ñoù laø thuû yù. Thuû yù laø khoâng khieán cho yù sinh. Laøm phaùt sinh nhaân coù cheát laø chaúng thuû yù, khoâng khieán cho yù cheát; coù cheát nhaân coù sinh, yù cuõng chaúng cheát thì ñoù goïi laø ñaïo.

An ban Thuû yù coù möôøi thoâng tueä laø Soå töùc, Töông tuøy, Chæ Quaùn, Hoaøn, Tònh, Töù ñeá. Ñoù laø möôøi trí thaønh töïu; neáu hôïp vôùi kinh ba möôi baûy phaåm thì haïnh thaønh töïu.

Thuû yù ví nhö löûa ñeøn coù hai coâng duïng: Moät laø phaù tröø toái, hai laø chieáu saùng, coøn Thuû yù thì moät laø phaù hoaïi si, hai laø thaáy tueä.

Thuû yù thì yù töø nhaân duyeân sinh, seõ duyeân theo nhaân duyeân khoâng chaáp tröôùc. Ñoù laø Thuû yù.

Thuû yù coù ba nhoùm:

* 1. Giöõ khieán cho chaúng ñöôïc sinh.
	2. Ñaõ sinh thì phaûi mau choùng dieät.
	3. Vieäc ñaõ laøm thì phaûi töø ñaây veà sau keå haøng öùc vaïn kieáp, hoái haän chaúng laøm laïi nöõa.

Thuû cuøng yù ñeàu khaùc nhau, giöõ cho taát caû möôøi phöông, bieát ñoái phaùp chaúng phaïm thì ñoù laø Thuû; bieát ñoù laø voâ vi thì ñoù laø yù. Ñoù laø söï khaùc nhau cuûa Thuû vaø YÙ. Trong Thuû yù coù boán nieàm vui:

1. Bieát caùi vui caàn thieát.
2. Bieát caùi vui phaùp.
3. Bieát caùi vui cao thöôïng.
4. Bieát coù vui thích ñuùng.

Phaùp laø haïnh, ñaéc laø ñaïo. Saùu vieäc Thuû yù coù trong, coù ngoaøi. Soå, Tuøy, Chæ ñoù laø ngoaøi, Quaùn, Hoaøn, Tònh ñoù laø trong laø tuøy theo ñaïo vaäy. Vì sao? Vì nieäm töùc, töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh laø muoán tu taäp yù gaàn ñaïo. Lìa khoûi saùu vieäc naøy laø theo theá gian. Soå töùc laø ngaên chaän yù, töông tuøy laø thaâu yù, chæ laø ñònh yù, quaùn laø lìa yù, hoaøn laø nhaát yù, tònh laø giöõ yù. Do con ngöôøi chaúng theå cheá ngöï yù neân haønh saùu vieäc naøy. Vì sao soå töùc? Do loaïn yù vaäy. Vì sao chaúng ñöôïc? Do

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

chaúng bieát. Vì sao chaúng ñöôïc thieàn? Do chaúng boû taäp ñeå chöùng dieät, thöïc haønh ñaïo vaäy!

Soå töùc laø ñaát, töông tuøy laø caøy, chæ laø caùi aùch, quaùn laø haït gioáng, hoaøn laø möa, tònh laø laøm vieäc. Saùu vieäc nhö vaäy môùi theo ñaïo ñöôïc. Soå töùc caét ñöùt beân ngoaøi, töông tuøy caét ñöùt beân trong, chæ laø döøng toäi, haønh quaùn töø boû yù, chaúng thoï theá gian laø hoaøn, nieäm ñöùt laø tònh. YÙ loaïn phaûi soå töùc, yù ñònh phaûi töông tuøy, yù döùt phaûi haønh chæ, muoán ñaéc ñaïo phaûi quaùn, chaúng höôùng nguõ aám neân hoaøn, khoâng coù sôû höõu laø tònh. Nhieàu vieäc phaûi soå töùc, ít vieäc phaûi töông tuøy, yù beân trong heát phaûi haønh chæ, sôï theá gian phaûi quaùn, chaúng muoán theá gian laø hoaøn, nieäm döùt laø tònh vaäy. Vì sao soå töùc? Vì chaúng muoán theo naêm aám. Vì sao töông tuøy? Vì muoán bieát naêm aám. Vì sao Chæ? Vì muoán quaùn saùt naêm aám. Vì sao quaùn aám? Vì muoán bieát goác cuûa thaân. Vì sao muoán bieát goác cuûa thaân? Vì muoán boû khoå. Vì sao hoaøn? Vì chaùn sinh töû. Vì sao tònh? Vì phaân bieät naêm aám chaúng thoï nhaän, roài theo taùm con ñöôøng trí tueä maø ñeå ñöôïc hieåu bieát, maø ñaït sôû nguyeän. Khí haønh töùc laø tuøy theo ñeám, khi töông tuøy laø theo nieäm, khi Chæ laø theo ñònh, khi quaùn laø theo tònh, khi hoaøn laø theo yù, khi tònh laø theo ñaïo, cuõng laø theo haønh vaäy.

Soå töùc laø boán YÙ chæ, Töông tuøy laø boán YÙ ñoaïn, Chæ laø nieäm

boán Thaàn tuùc, Quaùn laø naêm caên vaø naêm Löïc, Hoaøn laø baûy Giaùc yù, Tònh laø taùm Chaùnh ñaïo vaäy. Ñöôïc Töùc maø chaúng Töông tuøy thì chaúng phaûi laø Thuû yù. Ñöôïc Töông tuøy maø chaúng Chæ thì chaúng phaûi laø Thuû yù. Ñöôïc Chæ maø chaúng quaùn thì chaúng phaûi laø Thuû yù. Ñöôïc Quaùn maø chaúng Hoaøn thì chaúng phaûi laø Thuû yù. Ñöôïc Hoaøn maø chaúng Tònh thì chaúng phaûi laø Thuû yù. Ñöôïc Tònh maø laïi Tònh môùi laø Thuû yù. Ñaõ nieäm Töùc thì aùc chaúng sinh. Laïi theâm soå laø cuøng ngaên chaän yù, chaúng theo saùu suy. Haønh Töông tuøy laø muoán lìa saùu suy; haønh Chæ laø muoán khöôùc tröø saùu suy; haønh Quaùn laø muoán ñoaïn tröø saùu suy; haønh Hoaøn laø muoán chaúng thoï saùu suy; haønh Tònh laø muoán dieät saùu suy; ñaõ dieät heát thì theo ñaïo.

Soå töùc laø muoán ngaên chaän yù. Hôi thôû coù daøi coù ngaén neân phaûi laïi ngaên chaän yù daøi yù ngaén. Vì sao Thuû yù? Vì muoán döøng aùc. AÙc cuõng coù theå giöõ, cuõng chaúng theå giöõ. Vì sao? Vì aùc ñaõ heát thì chaúng phaûi giöõ vaäy.

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

Soå töùc coù ba vieäc:

1. Phaûi ngoài maø thöïc haønh.
2. Thaáy saéc phaûi nghó laø voâ thöôøng baát tònh.
3. Phaûi hieåu saân nhueá, ngu si, taät ñoá khieán cho qua ñi.

Soå töùc loaïn thì phaûi bieát nhaân duyeân phaùt khôûi, phaûi bieát chính laø noäi yù.

Hôi thôû thöù nhaát loaïn thì chính laø loãi cuûa ngoaïi yù. Vì hôi thôû töø beân ngoaøi vaøo.

Hôi thôû thöù hai loaïn thì chính laø loãi cuûa noäi yù vì hôi thôû töø trong

ra.

Hôi thôû ba, naêm, baûy, chín... thuoäc veà ngoaïi yù. Hôi thôû boán, saùu, taùm, möôøi... thuoäc veà noäi yù.

Taät ñoá, saân nhueá, ngu si laø ba yù ôû beân trong. Saùt, ñaïo, daâm, hai

löôõi, aùc khaåu, noùi doái, theâu deät laø baûy yù vaø caùc vieäc coøn laïi thuoäc veà beân ngoaøi. Ñöôïc hôi thôû laø ngoaøi, chaúng ñöôïc hôi thôû laø trong.

Hôi thôû töø yù sinh ra, yù nieäm, hôi thôû hôïp laøm moät laàn ñeám. Hôi thôû heát thì ñeám laø moät cuõng chaúng phaûi laø moät vì yù ôû ngoaøi, hôi thôû chöa heát vaäy. Ví nhö ñeám tieàn, yù ôû soá naêm ñeám laø moät. Soå töùc sôû dó tröôùc ñeám hôi thôû vaøo laø vì beân ngoaøi coù baûy aùc, beân trong coù ba aùc. Do ít chaúng theå thaéng nhieàu neân tröôùc ñeám hôi thôû vaøo. Soå töùc chaúng ñöôïc thì maát yù caên baûn. YÙ caên baûn goïi laø phi thöôøng, khoå, khoâng, phi thaân. Maát yù naøy thì rôi vaøo ñieân ñaûo cuõng laø maát thaày. Thaày laø khi baét ñaàu ngoài, hôi thôû hít vaøo thöù nhaát maø ñöôïc thaân an thì lieàn theo thöù lôùp tieán haønh. Vì maát yù caên baûn aáy neân chaúng ñöôïc hôi thôû. Khi Soå töùc, yù thöôøng phaûi nghó veà phi thöôøng, khoå, khoâng, phi thaân, ñeám laø hôi thôû ra cuõng dieät, hít vaøo cuõng dieät. Bieát ñöôïc theá roài thì ñöôïc ñaïo mau choùng, phaûi giöõ gìn yù sôï phi thöôøng. Ñöôïc yù naøy töùc laø ñöôïc hôi thôû vaäy.

Hôi thôû vaøo, hôi thôû ra sôû dó khaùc laø vì hôi thôû ra laø sinh töû aám,

hôi thôû vaøo laø töôûng aám. Coù luùc hôi thôû ra laø thoáng döông aám, hôi thôû vaøo laø thöùc aám. Do ñoù neân laø khaùc. Ñaïo nhaân phaûi phaân bieät yù naøy.

Hôi thôû vaøo laø chaúng thoï toäi, hôi thôû ra laø tröø toäi, thuû yù laø lìa khoûi toäi.

Hôi thôû vaøo laø thoï nhaân duyeân, hôi thôû ra laø ñeán vôùi nhaân

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

duyeân, thuû yù laø chaúng lìa khoûi nhaân duyeân.

Soå töùc chaúng ñöôïc coù ba lyù do:

1. Toäi ñeán.
2. Haønh chaúng ñaép ñoåi nhau.
3. Chaúng tinh taán.

Hôi thôû vaøo ngaén, hôi thôû ra daøi, khoâng coù caùi ñeå nghó ñeán laø yù ñaïo. Coù caùi ñeå nghó laø toäi. Toäi coát ôû ngoaøi chaúng ôû trong. Khi soå töùc, coù lìa khoûi yù laø hôi thôû nhanh daøi, ñaït ñöôïc thôû laø hôi thôû nhanh ngaén. Chaúng an maø thôû laø daøi, an ñònh maø thôû laø ngaén. Nghó ñeán muoân vaät thì thôû daøi, khoâng nghó gì laø thôû ngaén. Chöa ñeán möôøi hôi thôû maø queân ñi roài ñeám laïi thì hôi thôû daøi, ñöôïc möôøi hôi thôû thì hôi thôû ngaén. Ñaït ñöôïc hôi thôû laø ngaén. Vì sao? Vì döøng chaúng ñeám laïi. Ñaït ñöôïc hôi thôû cuõng laø daøi. Vì sao? Vì hôi thôû chaúng ngöng neân laø daøi. Thôû nhanh daøi töï bieát, thôû nhanh ngaén töï bieát thì ñoù goïi laø yù coù maët töï bieát daøi ngaén. YÙ bieát daøi ngaén laø töï bieát. YÙ chaúng bieát daøi ngaén laø chaúng töï bieát vaäy.

Ñaïo nhaân haønh An ban Thuû yù muoán döøng yù thì phaûi coù nhaân

duyeân gì môùi ñöôïc döøng yù? Phaûi nghe noùi veà An ban Thuû yù!

Theá naøo laø An? Theá naøo laø Ban? An laø hôi thôû vaøo, Ban laø hôi thôû ra. Nieäm hôi thôû chaúng lìa thì goïi laø An ban. Thuû yù laø muoán ñöôïc döøng YÙ. Ñoái vôùi ngöôøi tu haønh môùi hoïc thì coù boán thöù haønh An ban Thuû yù; dieät tröø hai aùc, möôøi saùu thaéng, töùc thôøi töï bieát ñeán haïnh An ban Thuû yù, khieán cho hoï ñöôïc döøng yù.

Nhöõng gì laø boán thöù?

1. Ñeám.
2. Töông tuøy.
3. Döøng.
4. Quaùn.

Nhöõng gì laø hai aùc?

1. Khoâng quaù möôøi hôi thôû.
2. Khoâng giaûm möôøi soá. Nhöõng gì möôøi saùu thaéng?

Töùc thôøi töï bieát thôû nhanh daøi, töùc töï bieát thôû nhanh ngaén, töùc töï bieát thôû nhanh ñoäng thaân, töùc töï bieát thôû nhanh yeáu, töùc töï bieát thôû nhanh an oån, töùc töï bieát thôû nhanh chaúng an oån, töùc töï bieát thôû nhanh

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

döøng, töùc töï bieát thôû nhanh chaúng döøng, töùc töï bieát thôû nhanh loøng hoan laïc, töùc töï bieát thôû nhanh loøng chaúng hoan laïc, töùc töï bieát noäi taâm nghó vaïn vaät ñaõ qua ñi chaúng theå trôû laïi, töï bieát ñaït ñöôïc hôi thôû nhanh, töï bieát beân trong khoâng nghó gì, töï bieát nghó hôi thôû nhanh, töï bieát neùm boû vieäc suy nghó hôi thôû nhanh, töï bieát chaúng neùm boû söï suy nghó hôi thôû nhanh, töï bieát buoâng boû thaân maïng hôi thôû nhanh, töï bieát chaúng buoâng boû thaân maïng hôi thôû nhanh töï bieát. Ñoù laø möôøi saùu thöù töùc thôøi töï bieát.

Hoûi:

–Nhöõng gì laø Khoâng quaù möôøi soá? Khoâng döôùi möôøi soá? Ñaùp:

–Hôi thôû ñaõ heát maø chöa ñeám thì ñoù laø quaù. Hôi thôû chöa heát maø ñeám thì ñoù laø döôùi. Maát ñeám cuõng xaáu, chaúng ñeám kòp cuõng xaáu. Ñoù laø hai thöù aùc. Ñeán hôi thôû thöù hai maø loaïn laø hôi thôû ngaén. Ñeán hôi thôû thöù chín maø loaïn laø hôi thôû daøi. Ñöôïc möôøi hôi thôû laø hôi thôû an oån. Töông tuøy laø nhoû. YÙ taïi hôi thôû daøi lieàn chuyeån yù: vì sao ta nghó daøi? YÙ taïi hôi thôû ngaén thì töùc thôøi hieåu chaúng ñöôïc khieán cho yù döøng. Döøng laø chaáp tröôùc. Buoâng boû thaân maïng thì goïi laø haønh töùc. Ñöôïc yù ñaïo lieàn buoâng boû thaân maïng, chöa ñöôïc yù ñaïo thöôøng yeâu thích thaân neân chaúng buoâng boû thaân maïng.

Hôi thôû vi teá laø ñaïo, hôi thôû daøi laø sinh töû. Hôi thôû ngaén ñoäng laø sinh töû. Daøi ñoái vôùi ñaïo laø ngaén. Vì sao? Vì chaúng ñöôïc yù ñaïo, khoâng tri kieán neân laø ngaén vaäy. Soå töùc laø ñôn, töông tuøy laø keùp, chæ laø moät yù, quaùn laø bieát yù, hoaøn laø laøm ñaïo, tònh laø vaøo ñaïo.

Khi ñeám laø nieäm ñeán hôi thôû thöù möôøi laø giöõ laïi. Ñoù laø thieàn beân ngoaøi.

Nghó thaân baát tònh, theo söï troáng roãng thì ñoù laø thieàn beân trong.

Khi thieàn maø aùc phaùp ñeán chaúng thoï thì ñoù goïi laø boû. Ngaäm mieäng ñeám hôi thôû, theo luoàng hôi ra vaøo, bieát hôi phaùt ra ôû ñaâu, dieät ñi ôû choã naøo, YÙ coù ñieàu nghó nhôù thì chaúng ñeám hôi thôû ñöôïc. YÙ coù chaäm nhanh, lôùn nhoû cuõng chaúng ñeám hôi thôû ñöôïc. Tai nghe thanh aâm hoãn loaïn cuõng chaúng ñeám hôi thôû ñöôïc vaäy. Ñeám hôi thôû maø yù ôû taïi soá hôi thôû laø chaúng kheùo. Haønh yù ôû taïi yù thì laø döøng, ñeám hôi thôû maø yù chæ ôû taïi hôi thôû thì ñoù laø chaúng kheùo. Phaûi bieát raèng, yù töø ñaâu

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

khôûi thì hôi theo ñoù dieät. Ñoù môùi öùng hôïp vôùi nhaân duyeân ñeám heát thì lieàn ñöôïc ñònh yù.

Thuû yù laø nghó hôi thôû ra, vaøo. Ñaõ nghó ñeán hôi thôû thì chaúng sinh ra aùc neân goïi laø thuû yù.

Hôi thôû thaáy nhaân duyeân sinh, khoâng nhaân duyeân dieät nhaân duyeân ñoaïn thì hôi thôû döøng vaäy.

Ñeám hôi thôû laø chí thaønh, hôi thôû chaúng loaïn laø nhaãn nhuïc. Ñeám hôi thôû vi teá, laïi chaúng bieát ra hay vaøo thì nhö vaäy phaûi giöõ moät nieäm laø Chæ vaäy.

Hôi thôû ôû taïi thaân cuõng ôû beân ngoaøi. Ñöôïc nhaân duyeân thì hôi thôû sinh ra. Toäi chöa heát neân coù hôi thôû. Ñoaïn döùt nhaân duyeân thì hôi thôû chaúng sinh ra nöõa.

Ñeám hôi thôû duøng laøm thieàn thöù hai. Vì sao? Vì do chaúng ñôïi nieäm neân laøm theo thieàn thöù hai. Ñeám hôi thôû laø chaúng thuû yù, nieäm hôi thôû môùi laø thuû yù. Hôi thôû töø ngoaøi vaøo maø hôi thôû chöa heát thì hôi thôû ôû taïi nhaäp, yù ôû taïi taän, thöùc ôû taïi soá vaäy. Möôøi hôi thôû coù möôøi yù laø möôøi boù buoäc. Töông tuøy coù hai yù laø hai boù buoäc. Chæ laø moät yù laø moät boù buoäc, chaúng ñeám ñöôïc hôi thôû laø aùc, vì yù chaúng theå boù buoäc. AÙc yù döøng thì môùi ñeám ñöôïc. Ñoù laø ñieàu hoøa coù theå buoäc yù ñöôïc. Ñaõ ñöôïc hôi thôû, boû hôi thôû; ñaõ ñöôïc töông tuøy, boû töông tuøy; ñaõ ñöôïc chæ, boû chæ; ñaõ ñöôïc quaùn, boû quaùn, khoâng trôû laïi. Khoâng trôû laïi laø khoâng ñeám hôi thôû.

Hôi thôû cuõng sai khieán yù, yù cuõng sai khieán hôi thôû. Hôi thôû coù sôû nieäm laø hôi thôû sai khieán yù, khoâng sôû nieäm laø yù sai khieán hôi thôû vaäy. Hôi thôû coù boán vieäc:

1. Gioù.
2. Hôi.
3. Töùc.
4. Suyeån.

Coù tieáng laø gioù, khoâng tieáng laø khí, ra vaøo laø töùc, hôi ra vaøo baát taän laø suyeån vaäy. Soå töùc caét ñöùt beân ngoaøi, töông tuøy caét ñöùt beân trong.

Ñeám töø ngoaøi vaøo laø caét ñöùt beân ngoaøi, cuõng muoán lìa nhaân duyeân beân ngoaøi. Ñeám töø trong ra laø muoán lìa nhaân duyeân beân trong. Ngoaøi laø ly thaân, trong laø ly yù. Ly thaân, ly yù ñoù laø töông tuøy; hôi thôû

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

ra vaøo ñoù laø hai vieäc vaäy. Soå töùc laø muoán caét ñöùt nhaân duyeân trong ngoaøi.

Nhöõng gì laø trong ngoaøi?

Ñoù laø nhaõn, nhó, tyû khaåu, thaân, yù laø beân trong. Saéc, thanh, höông, vò, teá hoaït nieäm laø beân ngoaøi. Haønh hôi thôû laø khieán cho yù höôùng veà khoâng, chæ muoán döøng nhöõng yù coøn laïi.

Theá naøo laø höôùng veà khoâng? Trong hôi thôû khoâng gì vaäy!

Ñeám hôi thôû yù coù rong ruoãi khoâng?

Töùc thôøi bieát laø toäi naëng, yù nheï, toäi daãn yù ñi nhanh choùng neân chaúng bieát vaäy. Haønh ñaïo roài ñöôïc hôi thôû, töï chaùn hôi thôû thì yù muoán chuyeån chaúng muoán ñeám. Nhö vaäy laø ñöôïc hôi thôû. Töông tuøy, chæ, quaùn cuõng vaäy. Bieát hôi thôû ra vaøo dieät maø dieät laø ñöôïc töôùng cuûa hôi thôû vaø bieát sinh töû, chaúng cho laø ñöôïc töôùng sinh töû, roài ñöôïc Töù Thieàn maø chæ nieäm “khoâng” laø troàng caây ñaïo.

Haønh hôi thôû roài ñöôïc ñònh, laïi chaúng laïi hay bieát hôi ra vaøo thì lieàn coù theå quaùn.

1. Phaûi quan saùt naêm möôi laêm vieäc.
2. Phaûi quan saùt möôøi hai nhaân duyeân trong thaân. Hoûi:

–Hôi thôû ra vaøo chaéc coù choã khoâng? Ñaùp:

–Khi hôi thôû vaøo chính laø choã aáy, khi hôi thôû ra chính laø choã aáy! Khi soå töùc, thaân ngoài, thoáng döông, tö töôûng, sinh töû thöùc döøng laïi chaúng haønh. Ñoù laø ngoài. Nieäm hôi thôû ñöôïc ñaïo, laïi tính toaùn thì hôi thôû khoâng bieát gì.

Hoûi:

–Nieäm töùc ñöôïc ñaïo vì sao laø khoâng bieát gì? Ñaùp:

–YÙ bieát hôi thôû, hôi thôû khoâng bieát yù. Ñoù laø khoâng bieát gì! Con ngöôøi chaúng theå tính toaùn ñöôïc yù, lieàn ñieàu khieån ñeám hôi thôû laø muoán khieán cho yù ñònh. Tuy ñeám hôi thôû chæ chaúng sinh ra aùc nhöng khoâng coù thoâng tueä. Phaûi haønh nhöõng gì thì ñöôïc thoâng tueä? Phaûi ñeám hôi thôû töø moät ñeán möôøi, phaân bieät ñònh loaïn, hieåu bieát phöông caùch ñoái trò. Ñaõ ñöôïc ñònh yù thì lieàn theo thoâng tueä. Neáu ñöôïc tính

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

toaùn laø rôi vaøo quaùn vaäy.

Hoûi:

–Nhöõng gì laø ñeám? Ñaùp:

–Ñeám thì goïi laø söï vieäc. Ví nhö ngöôøi coù vieäc laïi coøn caàu tìm. Ñoù laø taùnh toäi, coøn ñaïo nhaân thì tính phöôùc. Vì sao chính laø soá möôøi. Moät yù khôûi leân tính laø moät, hai yù khôûi leân tính laø hai... cuoái cuøng tính ñeán möôøi maø ñeán möôøi laø heát neân noùi raèng soá möôøi laø phöôùc. Laïi ngöôøi coù toäi thì do chaúng theå huûy hoaïi hôi thôû neân laø toäi, cuõng goïi laø sinh töû cuûa yù chaúng dieät. Rôi vaøo theá gian roài chaúng caét ñöùt vieäc theá gian laø toäi vaäy. Saùu tình laø saùu vieäc cuøng thoáng döông, tö töôûng, sinh töû, thöùc hôïp laøm möôøi vieäc ñeå öùng vôùi möôøi hôi thôû beân trong. Saùt sinh, troäm caép, daâm daät, löôõng thieäc, aùc khaåu, voïng ngoân, yû ngöõ, taät ñoá, saân nhueá, ngu si öùng vôùi möôøi hôi thôû beân ngoaøi. Ñoù goïi laø döøng chaúng haønh vaäy.

Hoûi:

–Nhöõng gì laø möôøi saùu vieäc? Ñaùp:

–Möôøi saùu vieäc laø ñeám ñeán möôøi saùu thì goïi laø soå töùc, töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh. Ñoù laø möôøi saùu vieäc, laø haønh ñoäng chaúng rôøi khoûi, laø theo ñaïo vaäy.

Hoûi:

–Soå töùc nghó ñeán gioù laø theo saéc, thì vì sao öùng vôùi ñaïo? Ñaùp:

–Haønh yù taïi ñaïo, ñeám chaúng nghó ñeán saéc, hôi heát lieàn dieät. Rôi vaøo voâ thöôøng maø bieát voâ thöôøng laø ñaïo vaäy. Ñaïo nhaân muoán ñaït ñaïo thì caàn phaûi bieát hai vieäc ngoài, haønh: moät laø ngoài, hai laø haønh.

Hoûi:

–Ngoài cuøng haønh laø ñoàng hay chaúng ñoàng? Ñaùp:

–Coù luùc ñoàng coù luùc chaúng ñoàng. Soå töùc, töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh, saùu vieäc naøy coù khi laø ngoài, coù khi laø haønh. Vì sao? Vì soå töùc ñònh yù ñoù laø ngoài, yù theo phaùp ñoù laø haønh. Ñaõ khôûi leân yù chaúng rôøi khoûi laø haønh, cuõng laø ngoài vaäy. Phaùp toïa thieàn thì moät chaúng tính

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

hai, hai chaúng tính moät. Moät maø tính hai laø ñeám moät hôi thôû chöa heát lieàn noùi raèng hai thì ñoù laø moät tính ra hai. Nhö vaäy laø vöôït qua. Hai tính moät laø hôi thôû ñaõ vaøo laø hai. Maø noùi laø moät. Ñoù laø hai tính moät. Nhö vaäy laø ñeám chaúng kòp. Töø ba ñeán boán, naêm ñeán saùu, baûy ñeán taùm, chín ñeán möôøi ñeàu töï coù phaân bieät saép xeáp, phaûi phaân bieät söï tuøy thuoäc, ôû moät tính moät, ôû hai tính hai. Ñoù phaùp thöïc haønh theo trình töï ñi leân. Coù ba caùch ngoài tuøy theo ñaïo:

1. Ngoài ñeám hôi thôû.
2. Ngoài tuïng kinh.
3. Ngoài hoan hyû nghe kinh. Ñoù laø ba vaäy.

Ngoài coù ba thöù:

1. Ngoài vò hôïp.
2. Ngoài tònh.
3. Ngoài khoâng coù keát.

Theá naøo laø ngoài vò hôïp? Ñoù laø yù ñaët vaøo haønh ñoäng chaúng rôøi, goïi laø ngoài vò hôïp.

Sao goïi laø ngoài tònh? Goïi ngoài chaúng nieäm laø ngoài tònh.

Sao goïi laø ngoài khoâng coù keát? Ñoù laø keát söû ñaõ heát, goïi laø ngoài khoâng coù keát vaäy.

Hôi thôû coù ba nhoùm:

1. Hôi thôû taïp.
2. Hôi thôû tònh.
3. Hôi thôû ñaïo.

Chaúng laøm ñaïo ñoù laø hôi thôû taïp. Ñeám ñeán möôøi hôi thôû chaúng loaïn thì ñoù laø hôi thôû tònh. Ñaõ ñöôïc ñaïo thì ñoù laø hôi thôû ñaïo vaäy. Hôi thôû laïi coù ba nhoùm, coù hôi thôû lôùn, coù hôi thôû trung, coù hôi thôû vi teá. Mieäng coù noùi goïi laø hôi thôû lôùn, döøng, nieäm ñaïo laø hôi thôû trung döøng, ñöôïc Töù thieàn laø hôi thôû vi teá döøng vaäy.

Hoûi:

–Vì sao Ñöùc Phaät daïy ngöôøi ñeám hôi thôû ñeå Thuû yù? Ñaùp:

–Coù boán nhaân duyeân:

1. Do chaúng muoán ñau.
2. Do traùnh loaïn yù.

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

1. Do ñoùng laïi, chaúng muoán gaëp gôõ sinh töû.
2. Muoán ñöôïc ñaïo Neâ-hoaøn.

Ví nhö noùi maët trôøi khoâng aùnh saùng thì coù boán nhaân duyeân:

1. Do coù maây.
2. Do coù buïi.
3. Do coù gioù lôùn.
4. Do coù khoùi.

Ñeám hôi thôû chaúng ñöôïc cuõng coù boán nhaân duyeân:

1. Do nieäm sinh töû tính toaùn.
2. Do aên uoáng nhieàu.
3. Do meät moûi cöïc nhoïc.
4. Do ngoài chaúng ñöôïc laïi theâm goác toäi loãi.

Boán vieäc naøy ñeán ñeàu coù töôùng. Ngoài ñeám hôi thôû maø boãng nhieân nghó ñeán vieäc khaùc thì laøm maát ñi yù cuûa hôi thôû, ñoù laø töôùng cuûa nieäm tính toaùn. Xöông coát ñau heát chaúng theå ngoài laâu. Ñoù laø töôùng cuûa aên nhieàu. Thaân naëng neà, yù mô maøng chæ muoán nguû nghæ, ñoù laø töôùng meät moûi. Ngoài maõi maø chaúng ñeám ñöôïc moät hôi thôû thì ñoù laø töôùng cuûa goác toäi loãi. Do bieát toäi phaûi kinh haønh. Hoaëc ngoài ñoïc kinh vaên, yù chaúng taäp quen toäi thì hoïa cuõng tieâu tan vaäy. Ñaïo nhaân haønh ñaïo phaûi nghó ñeán goác. Nhöõng gì laø goác? Taâm, yù, thöùc, chính laø goác. Ba caùi naøy ñeàu chaúng thaáy, sinh ra roài lieàn dieät, yù goác chaúng sinh ra laïi, ñöôïc yù naøy laø ñaïo. YÙ goác cuûa yù ñaõ dieät thì khoâng coù ñau, laïi theâm nhaân duyeân sinh lieàn caét ñöùt vaäy. Ñònh yù caøng ngaøy caøng tieán boä hôn. Vì ñònh yù coù luùc töø ñeám hôi thôû ñöôïc, coù luùc töø töông tuøy ñöôïc, coù luùc töø chæ ñöôïc, coù luùc töø quaùn ñöôïc. Tuøy theo nhaân duyeân ñöôïc ñònh yù maø tröïc tieáp tu haønh. Haønh hôi thôû cuõng rôi vaøo tham. Vì sao? Vì yù ñaõ ñònh thì lieàn vui möøng neân lieàn chaáp hôi thôû ra, hôi thôû vaøo. Khi nieäm dieät, hôi thôû sinh ra thì thaân sinh ra, hôi thôû dieät thì thaân dieät, coøn chöa thoaùt khoûi khoå sinh töû. Vì sao? Vì vui möøng roài thì cho laø nhö vaäy neân lieàn tham maø döøng laïi vaäy.

Ñeám hôi thôû muoán mau, töông tuøy muoán chaäm, coù luùc ñeám hôi

thôû phaûi chaäm raõi, coù luùc töông tuøy phaûi nhanh choùng. Vì sao? Vì ñeám hôi thôû maø yù chaúng loaïn thì phaûi chaäm raõi, ñeám hôi thôû maø yù loaïn thì phaûi laø nhanh choùng. Töông tuøy cuõng ñoàng nhö vaäy.

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

Ñeám laàn thöù nhaát cuõng khaùc vôùi sôû nieäm cuûa töông tuøy! Tuy ñeám hôi thôû phaûi bieát hôi ra vaøo, nhöng yù ñaët ôû taïi soá vaäy.

Ñeám hôi thôû laïi ñi vôùi töông tuøy. Chæ, quaùn laø chaúng ñeám ñöôïc hôi thôû vì ñôøi tröôùc coù taäp quen töông tuøy. Chæ, quaùn tuy ñöôïc töông tuøy nhöng chæ, quaùn phaûi trôû laïi töø vieäc ñeám hôi thôû maø khôûi leân vaäy.

Ñeám hôi thôû maø yù chaúng lìa thì ñoù laø lìa phaùp, chaúng phaûi phaùp. Ñeám hôi thôû thì yù chaúng tuøy theo toäi. YÙ ôû taïi theá gian thì lieàn rôi vaøo toäi loãi vaäy.

Ñeám hôi thôû laø chaúng muoán yù loaïn. YÙ do chaúng loaïn laïi haønh töông tuøy thì chöùng tieáp yù cao hôn vaø bieát laø chæ. Chæ cuøng quaùn ñoàng, hoaøn cuøng tònh ñoàng vaäy. Haønh ñaïo ñöôïc yù vi teá thì phaûi ñaûo yù laø phaûi trôû laïi ñeám hôi thôû.

Neáu ñoïc kinh roài môùi laïi haønh thieàn maø yù vi teá thì chaúng ñeám hôi thôû vaø haønh töông tuøy vaäy.

Ñöùc Phaät coù saùu yù thanh khieát laø: Ñeám hôi thôû, töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh. Ñoù laø saùu vieäc coù theå cheá ngöï voâ hình vaäy. Hôi thôû cuõng laø yù, cuõng chaúng phaûi laø yù. Vì sao? Vì khi ñeám yù ôû ngay taïi hôi thôû. Khi chaúng ñeám thì yù vaø hôi thôû ñeàu töï hoaït ñoäng. Ñoù laø chaúng phaûi yù töø hôi thôû sinh ra. Chæ thì khoâng coù yù vaäy.

Coù ngöôøi chaúng sai khieán yù maø yù sai khieán con ngöôøi. Ngöôøi sai khieán yù laø ñeám hôi thôû, töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh, nieäm kinh ba möôi baûy phaåm, ñoù laø sai khieán yù. Coù ngöôøi chaúng haønh ñaïo, tham caàu theo duïc thì ñoù laø yù sai khieán con ngöôøi vaäy. Hôi thôû coù hôi thôû baån maø baån chaúng khöû tröø thì chaúng ñöôïc hôi thôû.

Nhöõng gì laø dô baån cuûa hôi thôû? Ñoù laø ba thöù toái kòch lieät trong caùc toái, laø caáu baån cuûa hôi thôû.

Nhöõng gì laø ba toái? Ñoù chính laø söï toái taêm trong thaân khi ba ñoäc khôûi leân neân noùi ba toái. Ba ñoäc:

1. Tham daâm.
2. Saân nhueá.
3. Ngu si.

Con ngöôøi ñeàu vì ba vieäc naøy maø cheát neân noùi laø ñoäc vaäy.

Khi ñeám hôi thôû yù ôû taïi ñeám; khi hôi thôû chöa ñeám thì coù ba yù: Coù yù thieän, coù yù aùc, coù yù chaúng thieän chaúng aùc. Ngöôøi muoán bieát ñaéc

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

töôùng hôi thôû thì phaûi quan saùt muoân vaät vaø nhöõng saéc ñeïp, yù chaúng laïi chaáp tröôùc thì ñoù laø ñaéc töôùng hôi thôû, coøn yù laïi chaáp tröôùc thì ñoù laø chöa ñaéc, phaûi laïi tinh taán.

Haønh giaû muoán tröø heát yù thì phaûi bieát laø goïi saùu tình laø nhaø cuûa yù, tham aùi muoân vaät ñeàu laø nhaø cuûa yù vaäy. Töông tuøy laø goïi vieäc laøm phaùp thieän maø töø ñoù ñöôïc giaûi thoaùt. Phaûi cuøng vôùi töông tuøy, cuõng goïi laø chaúng theo naêm aám, saùu nhaäp. Hôi thôû cuøng yù theo nhau vaäy.

Hoûi:

–Thöù ba laø Chæ vì sao döøng ôû ñaàu muõi? Ñaùp:

–Do ñeám hôi thôû, töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh ñeàu töø muõi ra vaøo. YÙ quen choã cuõ, cuõng laø deã nhaän bieát. Do ñoù neân ñaët ôû ñaàu muõi vaäy. AÙc yù ñeán thì caét ñöùt laø Thieàn. Coù luùc döøng laïi ôû ñaàu muõi, coù luùc döøng laïi ôû trong taâm. ÔÛ taïi choã döøng laïi laø chæ. Khi taø ñeán laøm loaïn yù ngöôøi thì Quaùn thaúng vaøo moät vieäc, caùc aùc ñeán taâm seõ khoâng ñoäng, vì taâm chaúng sôï! Chæ coù boán:

1. Soá ñeám.
2. Chæ töông tuøy.

2. Chæ ñaàu muõi.

4. Chæ döùt taâm.

Chæ nghóa laø phaûi cheá ngöï laøm döøng laïi naêm laïc, saùu nhaäp vaäy.

Hôi thôû vaøo ñeán heát, döøng ôû ñaàu muõi, nghóa laø aùc chaúng vaøo nöõa, ñeán ñaàu muõi döøng laïi.

Hôi thôû ra ñeán heát thì ñaët ôû ñaàu muõi, nghóa laø yù chaúng lìa khoûi thaân haønh höôùng theo aùc neân ñaët ôû ñaàu muõi. Cuõng coù nghóa laø hôi thôû khi môùi vaøo, lieàn nhaát nieäm höôùng veà chaúng chuyeån ñoåi, hôi thôû ra vaøo cuõng chaúng bieát thì ñoù laø Chæ vaäy.

Chæ laø nhö hôi thôû ra, hôi thôû vaøo yù bieát tröôùc khi ra, chaúng bieát sau khi ra. Hay bieát tröôùc laø yù quan saùt laãn nhau, töùc laø xem xeùt hôi thôû ra vaøo thaáy suy baïi, töùc laø thoï töôùng sôï sinh töû, töùc laø khöôùc töø yù, theo töôùng ñaïo yù vaäy.

Khoâng töông tuøy laø chæ ñaët nieäm ôû ñaàu muõi, chaúng nghó ñeán nhaân duyeân naêm aám. Toäi ñoaïn, yù dieät cuõng chaúng thôû mau. Ñoù laø Chæ vaäy.

Khoâng töông tuøy nghóa laø khoâng coù yù nieäm ra vaøo nöõa, theo

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

nhaân duyeân naêm aám, laïi chaúng thôû mau.

Thöù tö laø Quaùn, khi quaùn hôi thôû hoaïi cuøng quaùn thaân theå khaùc vôùi hôi thôû thì thaáy nhaân duyeân sinh, khoâng coù nhaân duyeân dieät. Taâm yù thoï töôùng laø yù muoán coù sôû ñaéc. Taâm cho laø nhaân duyeân hoäi tuï thì phaûi dieät vong, lieàn caét ñöùt yù muoán, chaúng höôùng ñeán nöõa. Ñoù goïi laø taâm yù thoï töôùng.

Do nhaän thöùc ñöôïc nhaân duyeân maø cuøng quan saùt laãn nhau, nghóa laø bieát ñöôïc nhaân duyeân naêm aám. Hôi thôû ra cuõng quaùn, hôi thôû vaøo cuõng quaùn maø quaùn nghóa laø quan saùt naêm aám. Ñoù goïi laø cuøng quaùn, cuõng öùng vôùi yù vaø yù quan saùt laãn nhau, laø nhaân duyeân ñoâi, ôû beân trong caét ñöùt aùc maø nieäm ñaïo vaäy.

Quaùn hôi thôû ra khaùc, hôi thôû vaøo khaùc, nghóa laø hôi thôû ra laø sinh töû aám, hôi thôû vaøo laø tö töôûng aám. Coù luùc hôi thôû ra laø thoáng döông aám, hôi thôû vaøo laø thöùc aám. Tuøy theo nhaân duyeân khôûi leân laø thoï aám. Choã höôùng veà cuûa yù khoâng coù thöôøng duøng, cho neân laø khaùc. Ñaïo nhaân neân phaân bieät ñeå bieát, cuõng goïi laø hôi thôû ra dieät, hôi thôû vaøo sinh, hôi thôû vaøo dieät, hôi thôû ra sinh vaäy. Khoâng coù nghóa laø yù ngöôøi vaø yù vaïn vaät khôûi leân roài dieät, vaät soáng laïi cheát. Ñoù laø khoâng coù vaäy.

Chaúng phaûi hôi thôû ra laø hôi thôû vaøo, chaúng phaûi hôi thôû vaøo laø hôi thôû ra. Chaúng phaûi nghóa laø khi hôi thôû ra thì yù chaúng nieäm hôi thôû vaøo, khi hôi thôû vaøo yù chaúng nieäm hôi thôû ra. Do sôû nieäm khaùc neân noùi laø chaúng phaûi vaäy. Trung tín nghóa laø vaøo trong ñaïo thaáy nhaân duyeân cuûa ñaïo maø tin ñaïo. Ñoù laø trung tín vaäy.

Thöù naêm laø Hoaøn boû keát, nghóa laø boû baûy aùc cuûa thaân. Thöù saùu laø Tònh boû keát, nghóa laø boû ba aùc cuûa yù. Ñoù goïi laø hoaøn. Hoaøn töùc laø yù chaúng khôûi aùc nöõa. AÙc laø chaúng hoaøn; Hoaøn thaân nghóa laø hoaøn aùc. Ñaït ñöôïc thöù naêm laø hoaøn thì coøn coù thaân maø cuõng khoâng thaân. Vì sao? Vì coù yù thì coù thaân, khoâng yù thì khoâng thaân. YÙ laø haït gioáng cuûa ngöôøi. Ñoù goïi laø hoaøn.

Hoaøn nghóa laø yù chaúng khôûi aùc. Khôûi aùc thì ñoù laø chaúng hoaøn, cuõng goïi laø tröôùc giuùp thaân, sau giuùp yù. Chaúng saùt, ñaïo, daâm, hai löôõi, aùc khaåu, noùi doái, noùi theâu deät, ñoù laø giuùp thaân. Chaúng taät ñoá, saân nhueá, ngu si, ñoù laø giuùp yù.

Hoaøn nguõ aám thì ví nhö mua vaøng maø ñöôïc ñaù lieàn neùm boû

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

xuoáng ñaát chaúng duøng. Con ngöôøi tham aùi naêm aám bò thoáng khoå lieàn chaúng muoán. Ñoù laø hoaøn nguõ aám vaäy.

Theá naøo laø thaáy choã dieät taän?

Ñoù laø khoâng sôû höõu. Ñoù laø choã dieät. Hoûi:

–Ñaõ khoâng sôû höõu thì vì sao goïi laø choã? Ñaùp:

–Choã khoâng sôû höõu coù boán choã:

1. Loaøi chim laáy khoâng trung laøm choã.
2. La-haùn laáy Neâ-hoaøn laøm choã.
3. Ñaïo laáy khoâng coù laøm choã.
4. Phaùp ôû taïi choã quan saùt vaäy.

Hôi thôû ra, hôi thôû vaøo thoï töôùng cuûa naêm aám nghóa laø yù taø nieäm mau choùng chuyeån trôû laïi chaùnh nieäm do sinh tænh giaùc maø caét ñöùt thoï töôùng naêm aám. Noùi raèng thoï nghóa laø thoï töôùng chaúng thoï vaäy. Do thoï töôùng naêm aám neân bieát khôûi ôû ñaâu vaø dieät ôû ñaâu.

Dieät laø thoï möôøi hai nhaân duyeân. Con ngöôøi töø möôøi hai nhaân duyeân sinh ra, cuõng töø möôøi hai nhaân duyeân cheát ñi. Chaúng nieäm laø chaúng nieäm naêm aám vaäy. Bieát khôûi ôû ñaâu, dieät ôû ñaâu nghóa laø nhaân duyeân thieän aùc khôûi leân lieàn laïi dieät ñi, cuõng goïi laø thaân, cuõng goïi laø hôi sinh dieät.

Nieäm thì sinh, chaúng nieäm thì dieät, yù cuøng thaân ñoàng ñaúng nhau. Ñoù laø caét ñöùt ñöôøng sinh töû. Taïi voøng sinh töû naøy, taát caû vieäc aùc ñeàu töø yù ñeán vaäy. Hoâm nay chaúng tröôùc kia, tröôùc kia chaúng laø hoâm nay nghóa laø nieäm tröôùc ñaõ dieät thì nieäm baáy giôø chaúng phaûi laø nieäm tröôùc ñoù. Cuõng coù nghóa laø vieäc laøm ñôøi tröôùc vaø vieäc laøm ñôøi nay ñeàu töï ñöôïc phöôùc rieâng. Cuõng coù nghóa laø vieäc laøm thieän hoâm nay chaúng phaûi laø vieäc laøm aùc tröôùc kia. Cuõng nghóa laø hôi thôû baây giôø chaúng phaûi laø hôi thôû tröôùc ñoù, hôi thôû tröôùc ñoù chaúng phaûi hôi thôû baây giôø vaäy. Vì sinh töû phaân bieät töùc laø yù nieäm sinh thì lieàn sinh ra, yù nieäm dieät thì lieàn dieät ñi neân noùi raèng sinh töû. Phaûi phaân bieät vaïn vaät vaø thaân, phöôùc quaù khöù, vò lai ñaõ heát.

Vì sao vaäy? Vì heát laø do sinh ra lieàn dieät maø dieät thì lieàn heát.

Ñaõ bieát heát thì phaûi taän löïc caàu vaäy. Nhìn leân ñaàu khoâng sôû tuøng lai nghóa laø ngöôøi khoâng töø ñaâu ñeán maø yù khôûi leân laø ngöôøi. Cuõng

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

nghóa laø ngöôøi chaúng töï laøm ngöôøi ñeán, töùc laø coù choã töø ñoù ñeán, ngöôøi töï laøm töï ñöôïc, ñoù laø voâ sôû tuøng lai vaäy. Sinh töû phaûi phaân bieät, nghóa laø bieát phaân bieät naêm aám. Cuõng nghóa laø bieát phaân bieät sinh töû cuûa yù, yù cuûa ngöôøi laø thöôøng. Bieát khoâng coù thöôøng cuõng laø phaân bieät vaäy.

Nhìn sau khoâng xöù sôû laø hieän taïi hoâm nay chaúng thaáy toäi vì ôû hoäi sinh töû seõ bò toäi, khoâng coù ai thoaùt khoûi toäi. Neân noùi raèng, nhìn sau khoâng coù xöù sôû chöa ñöôïc Ñaïo tích thì khoâng cheát giöõa chöøng nghóa laø phaûi ñöôïc möôøi laêm yù, thì chaúng cheát nöûa chöøng. Caàn phaûi ñöôïc möôøi laêm yù môùi vaøo Ñaïo, cuõng chuyeån leân ñeán A-la-haùn vaäy. Ñöôïc ñaïo nöûa chöøng cuõng chaúng ñöôïc nöûa chöøng maïng taän laø hôi thôû, yù, thaân goàm ba vieäc. Ñoù laø, yù thieän aùc caàn phaûi ñöôïc Ñaïo tích *(daáu ñaïo)*, nhöng cuõng laïi nöûa chöøng bò huûy hoaïi. Hôi thôû cheát laïi sinh, yù thieän khôûi laïi dieät. Thaân cuõng chaúng bò cheát nöûa chöøng.

Nhöõng gì laø tònh? Goïi nhöõng söï tham duïc laø chaúng tònh, tröø khöû tham duïc thì ñoù laø tònh.

Nhöõng gì laø töôùng cuûa naêm aám? Ví nhö löûa laø aám thì cuûi laø töôùng vaäy. Töø hôi thôû ñeán tònh ñoù ñeàu laø quaùn, nghóa laø quaùn thaân töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh voán laø khoâng coù. YÙ beân trong ñeám hôi thôû, yù beân ngoaøi caét ñöùt nhaân duyeân aùc. Ñoù laø hai yù vaäy.

Hoûi:

–Vì sao chaúng quan saùt thaân theå trong ngoaøi tröôùc maø ngöôïc laïi quaùn soå töùc, töông tuøy, chæ, quaùn, hoaøn, tònh tröôùc?

Ñaùp:

–Do yù baát tònh neân chaúng thaáy thaân, yù tònh roài lieàn thaáy heát trong ngoaøi thaân. Ñaïo coù möôøi chín haïnh; do ngöôøi coù möôøi chín beänh neân cuõng coù möôøi chín thöù thuoác: Quaùn thaân nghó chaát dô, ñoù laø thuoác ngöøng tham daâm; nghó boán Ñaúng taâm ñoù laø thuoác döøng saân nhueá. Töï keå voán do nhaân duyeân gì maø coù, ñoù laø thuoác döøng ngu si.

An ban Thuû yù, ñoù laø thuoác trò nghó nhieàu. Töï quan saùt thaân theå trong ngoaøi: Gì laø thaân, gì laø theå? Xöông thòt laø thaân! Saùu tình hôïp laøm theå! Nhöõng gì laø saùu tình? Ñoù laø maét hôïp vôùi saéc, tai nhaân laáy tieáng, muõi tìm veà höông, mieäng muoán neám vò, thaân öa mòn laùng, yù laø haït gioáng, laø si... laø vaät coù sinh.

Thaân theå trong ngoaøi, sôû dó xuaát hieän laïi laø ôû ñaâu? Ñoù laø con

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

ngöôøi tham caàu coù lôùn nhoû, coù tröôùc sau. Nghóa laø caùi muoán ñöôïc phaûi phaân bieät quaùn. Quaùn maø thaáy laø nieäm. Nieäm maø nhaân quaùn thaáy thì töùc laø bieát. Thaân theå chæ nghóa laø ngoài thì nieäm khôûi maø nieäm khôûi thì yù chaúng rôøi. Choã maø ñaët yù baùm vaøo laø thöùc. Ñoù laø thaân quaùn döøng vaäy.

Luùc hôi thôû ra, hôi thôû vaøo maø nieäm dieät thì nieäm dieät caùi gì? Ñoù laø khi nieäm hôi ra vaøo heát, yù, hôi thôû dieät laø khi nieäm hôi thôû ra, hôi thôû vaøo dieät. Ví nhö veõ vaøo hö khoâng thì khoâng coù; yù sinh töû, yù ñaïo ñeàu vaäy caû. Khi nieäm hôi thôû ra, hôi thôû vaøo dieät thì cuõng chaúng noùi hôi thôû vaø yù ñaõ ñeán luùc dieät. Khi nieäm hôi thôû ra, hôi thôû vaøo dieät thì vaät töø nhaân duyeân sinh ra maø chaët ñöùt goác laø luùc dieät vaäy. Thoáng döông trong ngoaøi quan saùt thaáy töùc laø thaáy choã khôûi leân cuûa thoáng döông. Ñoù laø quan saùt thaáy vaäy. Thoáng döông trong ngoaøi laø: vaät ñeïp beân ngoaøi laø ngoaïi döông, vaät xaáu beân ngoaøi laø ngoaïi thoáng. YÙ vöøa loøng beân trong laø noäi döông, yù chaúng vöøa loøng beân trong laø noäi thoáng. ÔÛ beân trong laø noäi phaùp, ôû nhaân duyeân beân ngoaøi laø ngoaïi phaùp. Cuõng goïi maét laø noäi vaø saéc laø ngoaïi, tai laø noäi vaø tieáng laø ngoaïi, muõi laø noäi vaø höông laø ngoaïi, mieäng laø noäi vaø vò laø ngoaïi, taâm laø noäi vaø nieäm laø ngoaïi. Thaáy saéc ñeïp mòn maøng yù muoán ñöôïc thì ñoù laø döông, thaáy thoâ xaáu yù chaúng thích duïng thì ñoù laø thoáng ñeàu rôi vaøo toäi loãi vaäy. Thoáng döông quaùn chæ laø, nhö ngöôøi ñau tay, yù chaúng nghó ñau maø ngöôïc laïi nghó caùi ñau cuûa taát caû thaân khaùc. Nhö vaäy do yù chaúng ôû taïi choã ñau, laø ngöng ñau. Cuõng coù theå nghó, cuõng chaúng theå nghó, nghó ñau khoâng choã baùm. Töï yeâu thaân thì phaûi quan saùt thaân ngöôøi khaùc. YÙ yeâu thaân ngöôøi khaùc thì phaûi töï quan saùt thaân cuõng laø chæ vaäy.

Thoáng döông trong ngoaøi sôû dó xuaát hieän laïi laø taïi sao? Ñoù laø

ngöôøi thaáy saéc yeâu thích coù moûng coù daøy. YÙ hoï chaúng xem ngang baèng nhau, nhieàu vôùi ít coù khaùc, laïi phaân bieät, quaùn ñaïo thì neân quan saùt beân trong; coù söï si meâ thì phaûi quan saùt beân ngoaøi ñeå töï chöùng nghieäm vaäy. Thaân, taâm, thoáng döông ñeàu töï khaùc. Bò laïnh, noùng, dao, gaäy laøm cho ñau thì ñoù laø thaân thoáng. Ñöôïc côm aên ngon, xe chôû, aùo ñeïp... nhöõng tieän nghi cuûa thaân thì ñoù laø thaân döông. Taâm Thoáng laø thaân töï lo, laïi lo cho ngöôøi khaùc vaø muoân vieäc thì ñoù laø taâm thoáng. Loøng ñöôïc söï toát ñeïp vaø nhöõng ñieàu hoan hyû thì ñoù laø taâm

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)

döông vaäy. Quaùn töôùng cuûa yù thì coù hai nhaân duyeân: ôû beân trong caét ñöùt aùc nieäm ñaïo.

Moät laø naêm duïc, saùu suy phaûi cheá ngöï vaø caét ñöùt. Quaùn laø töï quan saùt thaân maø thaân chaúng bieát to nhoû. Do bieát ñöôïc môùi hieåu, ñoù laø YÙ YÙ quan saùt nhau. YÙ YÙ quan saùt nhau thì hôi thôû cuõng laø yù ñeám cuõng laø yù. Khi ñeám quan saùt hôi thôû laø YÙ YÙ quan saùt nhau vaäy. YÙ quaùn chæ laø, muoán cheá ngöï daâm chaúng laøm, muoán cheá ngöï saân nhueá chaúng noåi giaän, muoán cheá ngöï ngu si chaúng taïo taùc, muoán cheá ngöï tham chaúng cho caàu caùc vieäc aùc, taát caû chaúng höôùng ñeán. Ñoù laø quaùn Chæ. Cuõng nghóa laø do bieát kinh Ba möôi baûy phaåm thöôøng nieäm chaúng rôøi laø Chæ vaäy. Hôi thôû ra, hôi thôû vaøo heát ñònh lieàn quaùn laø, heát nghóa laø toäi heát, ñònh nghóa laø hôi thôû döøng. Ñònh, quaùn nghóa laø quaùn chæ, hoaøn, tònh vaäy. Taän chæ nghóa laø ta coù theå noùi laø hieåu, laø khaép cuøng, laø ñoåi. Ñoù laø taän chæ vaäy. Hôi thôû khôûi leân nhö boá thí, laøm phöôùc, taát caû thieän phaùp ñaõ khôûi roài lieàn dieät. Laïi yù nghó taø, höôùng ñeán thoùi quen gaây toäi cuõng voâ soá; yù ñôøi xöa, ñôøi nay chaúng töông tuøy nhö vaäy vaø ngöôøi khaùc cuõng vaäy, ñaõ hay bieát thì phaûi caét ñöùt. Ñaõ caét ñöùt thì töùc laø yù trong ngoaøi, yù quaùn döøng.

Phaùp trong ngoaøi, phaùp trong goïi thaân, phaùp ngoaøi laø ngöôøi

khaùc, coù phaùp trì giôùi, coù phaùp chaúng trì giôùi. Ñoù laø phaùp trong vaø ngoaøi vaäy. Phaùp trong nghóa laø tu haønh thoâng suoát chaúng rôøi kinh Ba möôi baûy phaåm, taát caû vieäc coøn laïi, yù chaúng vöôùng vaøo trong ñoù.

Laøm ñaïo ñaït ñöôïc ñaïo. Ñoù laø noäi phaùp. Ngoaïi phaùp laø rôi vaøo sinh töû, laø taïo sinh töû neân bò sinh töû chaúng thoaùt khoûi. Taát caû phaûi caét ñöùt, maø caét ñöùt roài laø quaùn noäi ngoaïi phaùp. Phaùp Quaùn döøng laø, moïi ngöôøi ñeàu cho töï thaân laø thaân, nhöng suy tính kyõ caøng thì chaúng phaûi laø thaân cuûa ta. Vì sao? Vì thaân coù maét, coù hình saéc maø maét cuõng chaúng phaûi laø thaân, saéc cuõng chaúng phaûi laø thaân. Vì sao? Vì ngöôøi ñaõ cheát duø coù maét cuõng khoâng thaáy gì, cuõng coù hình saéc nhöng khoâng phaûn öùng gì.

Thaân nhö vaäy chæ coù thöùc maø thöùc cuõng chaúng phaûi laø thaân. Vì sao? Vì thöùc khoâng coù hình saéc, cuõng khoâng coù söï ngöng nheï, nhö vaäy keå veà maét, tai, muõi, löôõi, thaân, yù cuõng vaäy. Ñöôïc vaäy laø phaùp quaùn ngöng, cuõng goïi chaúng nghó aùc laø ngöng, coøn nieäm aùc laø chaúng ngöng. Vì sao? Vì yù taïo taùc vaäy.

[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)



[www.daitangkinh.org](http://www.daitangkinh.org/)