LINH SÔN PHAÙP BAÛO ÑAÏI TAÏNG KINH

TAÄP 169

NHÖÕNG LÔØI DAÏY TRONG THIEÀN MOÂN CUÛA ÑAÏI SÖ THIEÂN THAI TRÍ GIAÛ

**SOÁ 1919**

HOÄI VAÊN HOÙA GIAÙO DUÏC LINH SÔN ÑAØI BAÉC XUAÁT BAÛN

**SỐ 1919**

**NHỮNG LỜI DẠY TRONG THIÊN MÔN CỦA**

**ĐẠI SƯ THIÊN THAI TRÍ GIẢ**

Sö noùi: An Ban Thuû YÙ, phaûi bieát saéc taâm nhaân nhau maø thôû, cuõng nhö ñoát löûa duyeân vôùi cuûi maø coù khoùi. Nhìn thaáy khoùi xanh hay ñuïc (traéng) maø bieát laø cuûi öôùt hay khoâ. Xeùt hôi thôû nheï hay thoâ duøng göông maø xeùt chaân taø. Giöõ gìn thì ngaên khieán nhìn maây maø taïo beán ñôïi bôø, voùt teân maø bieát maùy, thuyeàn ñaïo cöùu giuùp. Sö noùi thaân an thì yù chaùnh, daàu saïch thì ñeøn saùng. Cho neân ñaõ muoán giöõ yù thì tröôùc phaûi an thaân. An thaân laø ôû yeân thaân phong, khoâng khieán cho tranh caõi nhau. Sao goïi laø phong söï, laø trong thaân coù haønh phong, noåi gioù ngang traùi, caùc tieát phong, traêm maïch phong, luïc phong, coát gian phong, yeâu phong, tích phong, thöôïng phong, haï phong… Nhö vò trí caùc phong naày ñeàu coù phaàn chaúng loaïn nhau. Loaïn thì laø giaëc, lôùn thì ñieân cuoàng döùt maát, nhoû thì hö thöïc xaâm laán nhau. Hö thì ngöùa, thaät thì ñau nhöùc. Ñau ngöùa ôû thaân ñaâu raûnh maø heä nieäm. Vì ñieân cuoàng neân töï queân lôøi. Vieäc ñoäng tònh ra laøm thì tröôùc phaûi töôûng, töôûng hieän ra tröôùc, sau môùi tôùi vieäc. Chaúng nhö theá thì thoâ teá traùi nhau, môùi cuõ giao nghòch. Nhö leã caám gian traù ñaâu theå ngöng ñöôïc. Nay löôïc neâu moät thì bieát caùc loaïi khaùc. Neáu khieán khi ngoài tröôùc laø töôûng ta seõ ngoài ôû choã ñoù, ñi ñeán choã kia, phaûi böôùc ñi maáy böôùc ñeå thôû ra maø taïm buoâng thaû thaân theå. Truï phong vöøa ñeán thì haønh phong lieàn ñi. Ngoaøi ra oai nghi cuõng gioáng nhö theá, töôûng nhö theá goïi laø an thaân.

Sö coù baøi keä raèng:

*Tôùi lui coù thöù lôùp*

*Thoâ teá chaúng traùi nhau Ví nhö kheùo daïy ngöïa Muoán ñi nhö muoán döøng*

*Thöôøng phaûi caån thaän ñaây Ñaët thaân taâm vaøo thieàn.*

Sö noùi ñi ñöùng ngoài naèm thöôøng phaûi buoäc nieäm. Nhöng naèm nhieàu thì hoân traàm, ñöùng nhieáu thì meät nhoïc, ñi nhieàu thì phaân ñoäng khoù coù theå nhaát taâm. Ngoài thì khoâng coù caùc loãi aáy neân ñöôïc duøng nhieàu. Ngöôøi tu phaûi ôû choã vaéng maø ngoài, ngöôøi nöõ thì ngoài baùn giaø, thaân thaät thaúng, tuùng nhaäm thaân theå, buoâng nheï töù chi, boá trí coát giaûi, phaûi khieán caùc boä phaän töông öng, chaúng döïa chaúng cong, môû aùo loûng daây löng, vöøa coù chuùt maùy ñoäng baát an thì lieàn phaûi thích nghi. Bieát roõ tay traùi ñaët treân tay phaûi, khieán ñaàu ngoùn uùt tay traùi ñuïng chaân ngoùn caùi tay phaûi, hai ñaàu ngoùn caùi cuûa hai tay ñeàu ñaët ôû giöõa, hôi hôû moâi raêng löôõi. Thôû ra boán, naêm hôi thaät daøi, nhìn thaúng vaø hôi nhaém maét, khoâng neân nhaém nghieàn maét, phaûi kheùp hôø maét. Sö noùi keä raèng:

*Ba thôøi vaøo, truï, ra*

*Nhö kieáp thaønh, truï, hoaïi Muoán mau thì khoâng thaønh Muoán thaønh phaûi chöøng möïc.*

Sö noùi: Hôi thôû coù boán thöù phaûi phaân bieät roõ: Moät laø Phong, hai laø Khí, ba laø Suyeãn, boán laø Töùc. Thôû coù tieáng thì goïi laø Phong, keát treä thì goïi laø khí, ra vaøo chaúng gaáp thì goïi laø Suyeãn, chaúng coù tieáng, chaúng rít, ra vaøo ñeàu heát hôi thì goïi laø Töùc. Thôû nheø nheï nhö coøn. Neáu theo Suyeãn thì meät nhoïc, theo khí thì keát, theo phong thì taùn loaïn, theo Töùc thì ñònh. OÂn sö moät nhaø buoäc nieäm ôû giöõa ruùn mình nhö haït ñaäu, côûi aùo quaùn yõ giöõ laáy töôùng aáy, sau môùi nhaém maét hôû raêng mieäng ñöa löôõi leân noùc Voïng, khieán hôi thôû ñieàu hoøa nhaát taâm quaùn kyõ. Neáu coù nieäm ngoaøi thì nhieáp laïi cho trôû veà, neáu nieäm chaúng thaáy thì côûi aùo maø nhìn kyõ cho thuaàn thuïc, giöõ töôùng aáy trôû laïi nhö tröôùc. Hoûi: Theá naøo laø nieäm ruùn. Ñaùp: Hôi thôû aáy töø ruùn maø ra, vaøo ñeán ruùn thì maát. Ruùn laø nôi hôi thôû ra vaø maát, laø bieát voâ thöôøng, do ñoù maø nieäm ruùn. Laïi ruùn laø goác cuûa ruoät vaø daï daøy, töø nguoàn maø tìm ñöôøng thì töï nhieân thaáy baát tònh. Neáu thaáy baát tònh lieàn ngöng tham duïc. Ñoái vôùi nieäm maø laøm thaân, laøm choã nieäm. Ñoái vôùi saùu Dieäu moân laøm choã ngöng. Laïi bieát khi thaàn thöùc môùi gaù thai thì cuøng tinh huyeát hoïp caên ôû ruùn. Cho neân ngöôøi ñôøi chæ coù ruùn laø ñöôïc giöõ gìn lieân tuïc. Neáu ngöôøi tu thaáy ruùn roõ raøng töï nhieân sinh chaùn lìa khoâng

bò raøng buoäc. Kinh noùi tuøy choã ñeán maø buoäc taâm quaùn saùt kyõ, nghóa laø hôi thôû ra vaøo goác ôû ruùn.

Hoûi: Khi buoäc nieäm hoaëc ñau nhö kim chích hoaëc gaáp nhö buoäc daây, hoaëc ngöùa nhö muoãi saâu caén, hoaëc laïnh nhö nöôùc röûa, hoaëc noùng nhö löûa ñoát, caùc chaïm xuùc nhö theá hoaëc quang thaàn laëng döùt, nhö theá laø ñònh Loâi quang. Vaøo luùc coù voâ löôïng töông töï. Ngöôøi tu baáy giôø taát caû chôù chaáp tröôùc, chæ coá gaéng nhaát taâm maø thoâi thì töï nhieân ñöôïc vöôït qua. Neáu chaúng tinh taán thì lui suït.

Hoûi: Vì sao khi soå töùc (ñeám hôi thôû) boãng nhieân queân soá, chæ bieát coù hôi thôû. Ñaùp: Taâm vöøa nhoû nhieäm maø ôû nhaát taâm neân maát soá. Hôi thôû vöøa roài laø moät soá, laø moät caûnh, cuøng vôùi hai thöù, cho neân thoâ.

Hoûi: Vì sao chaúng bieát hôi thôû, chæ bieát caûnh. Ñaùp: Ngöôøi tu quaùn thoâ roài, tröø hôi thôû yeáu daàn, cho neân chaúng thaáy. Coù ngöôøi noùi: Loã chaân loâng môû heát ra, do ñoù khoâng coù tai. Sö noùi: Hôi thôû yeáu neân chaúng thaáy. Ñaây noùi loã chaân loâng môû toang ra. Ñaõ cho ra sao chæ coù loã muõi khoâng ra. Sö noùi: vì yeáu neân chaúng thaáy, laø y cöù vaøo buoäc nieäm maø noùi, loã chaân loâng môû ra laø y cöù vaøo thoâng suoát maø noùi. Coù ngöôøi noùi: Töùc heä baát haønh maét taâm chôït thaáy nhö aùnh ñieän xeït (loâi quang) thì nghi laø ñònh loâi quang. Ngöôøi tu taäp noùi: Neáu chaúng thaáy hôi thôû, thì töùc laø hôi thôû quaù yeáu, boãng nhieân maét saùng nhieàu ngöôøi noùi ñaây laø maëc nhieân, taâm tröôùc ñaây cuõng coù ñoâi chuùt bieát chaïm thaân, phaàn lôùn ngöôøi ñeàu xem laø thieàn hyû laïc. Sö noùi ñaây laø taâm töông öng möôøi thieän, khoâng phaûi coõi treân, ñoä möôøi tieát naøy vaøo caûnh thieàn. Ñaïp baêng treøo vöïc, neân qua ñöôïc. Sö noùi coù chaïm xuùc töï bieát, chaúng caàn noùi. Caùc sö ñeàu laáy ñaây maø xeùt ngöôøi hö thaät. Noùi bieát laø sôï queân doøng voïng töôûng laïi laøm haïi tai. Sö noùi neáu boãng thaáy hôi thôû trôû veà thì laïi ñeám möôøi nhö tröôùc. Neáu ngöôøi ngoài laâu khi phaûi ra (xuaát thieàn) thì hôi thôû lieàn hieän. Baáy giôø phaûi töø töø thôû möôøi hôi, laïi ñeám möôøi hôi thôû, roài ñoäng nheï tay chaân vaø ñuùng phaùp maø xoa. Roài keá môû maét töø töø, xong môùi ñöùng daäy. Luùc naøy vi thöôøng ñeám hôi thôû chæ coøn bieát phöôûng phaát maø chaúng coøn chuyeân tinh.

Khi sö daïy khuyeân thì thöôøng noùi keä ra vaøo coù thöù lôùp. Ngöôøi ngoài thieàn hoûi caùc thöù beänh, thì Sö daïy raèng: Chæ buoäc taâm vaøo caûnh khoâng duyeân thöù khaùc thì beänh töï laønh. Thöïc haønh laâu nhaát khoâng quaù ba ngaøy seõ heát beänh. Hoûi: Taâm loaïn chôït thaáy thì sao. Ñaùp: Nhieáp nieäm thì heát beänh. Hoûi: Boán ñaïi taêng toån ñaâu theå heát ñöôïc. Ñaùp: Taâm chuyeån ñoäng laø do quaït maø coù gioù, truï vaøo lyù thì thöôøng nhö theá. Sö daïy khuyeân thöôøng noùi thaät taâm buoäc thaät caûnh, thaät duyeân thöù lôùp, sinh thaät. Thaät roùt laãn nhau töï nhieân nhaäp vaøo thaät lyù. Hoûi: Chæ ñöôïc thieàn ñònh laïi ñöôïc

nhaäp vaøo lyù laø coù ñòa vò chaêng? Ñaùp: Ngöôøi lôïi caên, taâm ñònh lieàn vaøo, cuõng khoâng y cöù vò, keû ñoän caên thì phaûi traûi qua chín thöù lôùp thieàn ñònh, ñònh heát môùi hieåu.

Hoûi: Ngoaïi ñaïo tu thieàn ñònh ñeán phi töôûng sao chaúng hoäi lyù? Ñaùp: Ngoaïi ñaïo tu ñònh ñeàu dính maéc ôû taâm ngaõ, taâm laøm chöôùng ngaïi neân chaúng hieåu lyù. Phaøm ñau ñôùn laø do loaïn phong khôûi leân, tranh vôùi beân ngoaøi. Theá naøo laø tranh vôùi beân ngoaøi, nghóa laø khi taâm ñi thì bieåu thò loâi keùo. Cuõng nhö daïy treû ñi thì ñeå töï noù maø thoâi khoâng ñöôïc daét. Ngöôøi muoán mau ñöôïc, haù chaúng caån thaän ö? Ngöôøi gaáp laø giaûo phong khôûi, do ngöôøi tu chuyeân baùo thaùi quaù neân theá phaàn cuûa phong chaúng heát. Neáu quaù möùc hoaëc baát caäp ñeàu laø maát moät. Bò ngöùa laø do ngöôøi tu khi hôi thôû sinh thì goïi laø dieät, khi hôi thôû dieät thì goïi laø sinh, yù traùi vôùi hôi thôû. Neân noùi chaúng chaéc, chaúng saùng, giaëc töø beân trong sinh. Laïnh laø do ngöôøi tu chaúng duøng vò sôû nieäm xöù, thuûy ñaïi taêng nhieàu. Noùng laø do ngöôøi tu thöôøng coù troâng mong, hoûa ñaïi taêng maïnh.

Sö noùi heã muoán tu haønh thì phaûi coù phaàn vaø khoâng phaàn, chaúng theå bieän söï. Theá naøo laø coù phaàn, töùc laø boán taâm: Moät laø tin chaéc, laø tin saâu vaøo thaày; hai laø thoï duïng, töùc phaùp cuûa thaày; ba laø sieâng naêng töï coá gaéng; boán laø phöông tieän, töùc teá hoài chuyeån. Noùi maïch trong thaân nhö traêm soâng veà bieån. Taâm nhö caâu-vaät-ñaàu, boán caùch hôïp nhau, moãi caùch ñeàu coù möôøi kyû maïch, ñan xen laãn nhau cho neân nguoàn taâm coù boán möôi maïch. Moät maïch ôû döôùi ñi thaúng ñeán ruùn, goïi laø gioù Öu-ñaø-na. Öu-ñaø-na laø trung, neân goïi maïch naøy laø trung maïch. Tröôùc ôû trong ngoài maø beân ngoaøi caùc thöù bieán hình. Hoaëc laøm hình töôïng cha meï, sö taêng, quoác vöông, gaùi ñeïp vaø sö töû, coïp soùi. Nhö theá goïi laø ma quæ. Ngöôøi tu phaûi nhôø taâm töôûng laøm dao Kim cöông maø ñònh thì lieàn maát. Heã beänh thì coù nhieàu thöù: Moät laø thaân laøm beänh, hai laø quæ laøm beänh, ba laø ma laøm beänh, boán laø chaúng ñieàu hoøa hôi thôû thaønh beänh, naêm laø nghieäp chöôùng gaây beänh.

Moät laø thaân laøm beänh, laø khi ngoài hoaëc döïa vaùch, hoaëc y phuïc, ñaïi chuùng chöa ra maø naèm, ñaây laø taâm bieáng löôøi, ma ñöôïc dòp nhaäp vaøo thaân thaønh beänh, khieán löng ngöôøi xöông soáng ñau nhöùc, goïi laø chuù beänh khoù trò. Ngöôøi tu phaûi thaän troïng. Caùch ñaàu tieân laø duøng hôi thôû töø ñaàu xua khí höôùng veà löng xöông soáng, traû caùc gaân xöông maø roùt xuoáng, phaûi kheùo duïng taâm môùi heát beänh.

Hai laø quæ laøm beänh, coù ngöôøi khi ngoài thì taâm nghó caùc vieäc, hoaëc mong coù bieát, muoán bieát vieät laønh döõ cuûa ngöôøi coù quæ ñaâu neâ ñeán nhaäp vaøo thaân bieán hieän caùc thöù, hoaëc thaáy vieäc laønh döõ cuûa thaân khaùc, hoaëc

bieát vieäc laønh döõ thieän aùc cuûa moät nhaø, moät thoân, moät xoùm, moät chaâu, moät quaän vaø trong moät coõi nöôùc, hoaëc gioáng baäc Thaùnh maø khoâng phaûi baäc Thaùnh, ñeàu do quæ laøm, khoâng neân chaáp laáy. Neáu chaúng trò thì laâu ngaøy seõ gieát ngöôøi.

Ba laø ma laøm beänh, coù ngöôøi khi ngoài taâm nghó lôïi döôõng, ma beøn hieän caùc thöù y phuïc, aên uoáng, chaâu baùu, taïp vaät ñeå cuùng döôøng. Neáu bieát roài thì trò gaáp, neáu chaúng trò ñeå nhaäp taâm thaønh beänh khoù trò.

Boán laø beänh, coù ngöôøi ngoài chaúng bieát ñieàu hôi thôû maø thaønh beänh, khieán thaân theå ngöôøi khoâ gaày, oám yeáu. Ngöôøi naøy khoâng coù toäi deã trò. Caùch trò duøng bieán töùc maø chaùnh, duøng taâm töùc maø thôû, goïi laø Bieán maõn töùc. Caùch duøng laø truï taâm vaøo hôi thôû, töø ñaàu löu thoâng khí ñeán khaép boán tay chaân. Ñaây laø chaúng bieát caùch duøng hôi thôû khieán cho gaân maïch khoâ khan, thaân khoâng thaém ñöôïm (töôi maùt) khieán hai hôi thôûi naøy töø treân xuoáng döôùi, khieán hôi thôû khaép thaân goïi laø Bieán töùc maõn töùc. Hôi thôû truøm khaép neân thaân bình phuïc môùi döøng thôû. Theá naøo goïi laø chæ töùc? Laø toaøn thaân söng leân, khuoân maët bò phuø maø da vaøng. Ngöôøi naøy chöôùng naëng khoù trò, caàn phaûi saùm hoái. Caùch trò duøng tieâu töùc, trieàu töùc. Theá naøo laø tieâu, trieàu? Hai hôi thôû naøy cuõng khoâng phaûi caùc vaät ôû ngoaøi bò ñoát chaùy maø dính vaøo thaân. Laïi duøng taâm töùc töôûng laøm Tieâu trieàu, hai hôi thôû naøy töø ñeàu ñeán chaân, xua khí ra boán chi maø thoâng khaép, khieán söng thuûng tieâu heát, laïi duøng taâm töùc, bình taâm maø truï thaúng, hôi thôû ñöôïc bình phuïc thì chæ caàn saùm hoái. Laïi coù ngöôøi tay chaân yeáu ñuoái khoâng coù söùc maïnh, hai tay hai chaân muoán ruïng rôøi, hoaëc moät tay muoán ruïng rôøi thì caùch trò duøng thôû khaép maø löu thoâng khí, khieán cuøng khaép hai tay hai chaân, laâu daãn seõ heát. Neáu mieäng höôùng beân traùi maø thì roùt hôi thôû veà beân traùi, neáu beân phaûi thì roùt hôi thôû beân phaûi. Neáu höôùng veà goùc traùi goùc phaûi thì nhö caùch treân. Neáu bò beänh ngaøy ñeâm laïnh noùng thì duøng hôi thôû höôùng xuoáng döôùi khieán heát beänh. Trong thaân caùc beänh nhoû nhaët ñeàu duøng hôi thôû maø trò. Neáu beänh laïnh thì duøng hôi thôû noùng maø löu thoâng, neáu beänh noùng neân duøng hôi thôû laïnh maø löu thoâng. Thöïc haønh phaùp ñoái trò ñeàu duøng hai hôi thôû naày maø trò. Laïi khi ñi phaûi duøng hôi thôû. Neáu chaân nheï ñaàu naëng laø taâm cao voïng töôûng neân döùt taâm voïng töôûng, haõy döùt taâm cao, höôùng veà choã thaáp maø khaùn taâm. Neáu chaân naëng ñaàu nheï thì bi höôùng taâm. Khi ñi laïi duøng taâm chaúng cao chaúng thaáp khieán hôi thôû ñieàu hoøa, duøng hôi thôû khieán thaân taâm ñeàu khaép. Töùc nhaäp thoâng minh quaùn coù theå quaùn taâm taùnh Tam-muoäi, thaân töôùng Tam-muoäi. Taâm töôùng laø goác. Kinh noùi bieát taâm thaáu goác voán khoâng giaû doái. Phaùp trò beänh kieát lî phaûi an taâm ôû döôùi ruùn. Lî sôï laïnh

thì duøng hôi thôû AÁm, beänh noùng thì duøng hôi thôû laïnh, ñeán heát thì ngöng. Caùch trò ho: khi ho muoán phaùt thì nhaû hôi ba laàn, sau ñoù an taâm ôû trong quaùn. Ho phaùt thì nhaû hôi ra, laïi nhö tröôùc maø an taâm thì beänh töï heát. Trò beänh thuûng thì laøm hôi thôû thuûng maø döùt, khieán hôi thôû toaùt tuï, muoán khaép phaûi treân thuûng duøng taâm truï ñònh laøm thuûng moät loã, khieán hôi thôû töø trong ra vaøo thì beänh seõ töï heát. Phaùp söng ñaày thì an taâm ôû ngoaøi loã, töø töø maø daãn, töï keùo khí cho ra, trong phuùt choác seõ töï heát. Ngöôøi ngoài boãng nhieân trong coå hoïng gioáng nhö coù möôøi vaät daøi moät, hai taác chaúng chòu ra thì an taâm treân vaät, taâm phaûi truï ñònh, sau ñoù phaân taâm boán höôùng, trong taâm nghó raèng: Trong ngoaøi ñeàu khoâng, beänh töø ñaâu sinh. Cuõng phaûi hieåu taùnh khoâng thì khieán noù seõ töï maát. Ñang ngoài boãng coù hôi ngaén, tröôùc phaûi ho khaïc cho khí ra, töø muõi vaøo khieán khí ñaày khaép thaân, roài cho ra. Sau môùi an taâm trong chæ tay, chaúng bao laâu töï maát. Moät hôi thôû töï trong caùc thöù beänh thaân. Laáy khí töø muõi ñöa vaøo khieán khí ñaày khaép thaân, sau môùi töø töø ngaäm mieäng theo hôi thôû naày beân trong maø töï maát. Daãn taâm töø trong xöông theo cöûa baát tònh maø chaûy ra ngoaøi. Khi nguû thì daãn hôi thôû vaøo ñeå xua taâm. Ñi ñöùng ngoài naèm thöôøng duøng taâm naøy. Töø boán choã khi coù taïp beänh thì duøng hôi thôû naày maø thôû thoâng. Sau môùi tuøy choã beänh maø daãn hôi thôû, töø choã beänh ra vaøo khoâng trôû ngaïi lieàn heát. Trò beänh laïnh thì duøng hôi thôû AÁm. Trò beänh noùng thì duøng hôi thôû laïnh, trò beänh xöông tuûy thì duøng ñao töùc (hôi thôû dao) phaù caû möôøi ñaàu ngoùn vaø laøm hôi thôû phaù xöông mu baøn chaân khieán ra lieàn heát. Töï thaân ngöôøi phuø thuûng thì ñao töùc (hôi thôû dao) phaù möôøi ngoùn cho thoâng ra. Thaân söng thuûng thì an hôi thôû xua taâm xuoáng. Thaân naëng thì laøm hôi thôû nheï, thaân nheï thì laøm hôi thôû naëng. Xöa ngoài ñeám hôi thôû daøi ngaén, Thaàn ôû ngoaøi ñeán muõi, taâm aáy ñi thaúng leân ñaàu noùng böùc, töùc phaùp hoïp mieäng chöùa khí höôùng leân ñeán ñænh laïi keùo khí höôùng xuoáng thì ngöng. Neáu khoâng trò thoâng hai maét thì hai maét ñeàu muø, ñaây laø beänh gì? Neáu laøm quæ thaàn, quæ thaàn teân goïi Baït-di-ña, duoãi tay che maét muø, lieàn tuïng chuù raèng: Nhaân chi ba truù tyø ni nhöôïc ba truù öu taåu ba truù. Tuïng ñeán ba bieán, maét lieàn môû saùng laïi nhö luùc môùi ngoài, ñöôïc teá truï taâm, bò ngöôøi ngoaøi xuùc chaïm. Khí treân laøm taét buïng ngöïc phình leân chaúng theå ngoài yeân. Ñaây laø trong thaân saùu thaàn ñeàu chaïy ñeán ngöïc, do ñoù maø bò beänh, duøng caùch trò naày, tröôùc phaûi côûi aùo môû daây löng, thôû ra daøi, thôû vaøo ngaén, ñeán möôøi hôi, sau ñoù tuïng chuù tröôùc maïng A-na-ban-na cho ñeán möôøi thì ñöôïc heát.

Luùc môùi ngoài thì thaønh ñöôïc teá truï, taâm bò ngöôøi ñeán xuùc chaïm, khí

xoâng leân thaønh beänh, laøm cho phoåi söng leân, traêm ngaøy lieàn oùi ngöôïc ra,

chaúng theå aên uoáng. Ñaây laø beân ngoaøi coù thaàn aùc nhaäp vaøo thaân, treân laø thaàn Baït-ña, saéc ñoû saùu maét taùm loã, hoaëc lôùn hoaëc nhoû. Laïi coù ba thaàn nhoû teân laø Hoâ-hoøe-Heâ, hoaëc bieán hình thaønh treû nhoû, hoaëc thaønh thaân raén lôùn, hình saéc ñoû ñen, thaàn Ñaâu-la-heâ thaân hoaëc lôùn hoaëc nhoû ba laàn. Tröôùc trong luùc ngoài maø thaân theå, löng eo, xöông goái ñau nhöùc,

töï goïi laø Bích chuù, ñaây laø beänh gì? Ñaây goïi laø saùu caên khaép thaân duï hí. Chaúng bao laâu beänh leân thaân ñaàu ba laàn duoãi thaân maïng, A-na-ban-na thì lieàn heát. Tröôùc trong ngoài saùu thaàn traàm hoà bò ngöôøi ngoaøi ñeán xuùc chaïm, saùu thaàn boãng xuaát ra ngoaøi thaân, trong loã loâng ñeàu coù moät thaàn ñeàu chaïy vaøo möøng coù khôûi. Thaân theå söng thuûng xanh xao, ngaïi ngoài chaúng ñöôïc. Caùch trò tröôùc ngaäm mieäng chöùa khí höôùng leân, trong hai beân thaân laïi keùo khí höôùng xuoáng, sau môùi tuïng chuù tröôùc maïng An- na-ban-na, laïi neâu teân aùc quæ Hoâ-Quaû-Heâ Baït-Di-Ña lieàn heát. Laïi noùi teân thôû ra laø An. Ngöôøi An-ban chæ ñeám hôi thôû ra. Tröôùc trong luùc ngoài hoaëc coù traïo ñoäng khoâng phaûi beänh laâu. Caùch trò tröôùc maïng An- na-ban-na vì sao loaïn noùi nghó lieàn döùt. Xöa trong luùc ngoài hoaëc coù löûa trong thaân khôûi leân, chaúng phaûi caùch trò beänh, beân ngoaøi ngaàm ñöa löûa vaøo, chôù ñeå nghe bieát. UÙp chaäu leân ñaàu ngöôøi naày, khieán ngöôøi ngoài beân caïnh xöôùng raèng: Ñaây laø löûa lôùn khôûi leân, môû maét khoâng thaáy, ñuû ba laàn thì ngöng. Tröôùc trong luùc ngoài, hoaëc trong luùc thaân coù nöôùc chaûy ra khoâng phaûi laø beänh. Caùch trò: chaäu ñöïng ñaày nöôùc chôù ñeå cho nghe bieát, mieäng ngaäm nöôùc phun vaøo maët, môû maét chaúng thaáy, ñuû ba laàn thì ngöng. Tröôùc trong luùc ngoài laïi xuùc chaïm ñöôïc taâm, bò ngöôøi ñeán trong taâm sôï seät eùp ngaët, luùc aáy lieàn ñaùnh voã, beänh lôùn nhoû ñeàu chaúng thoâng. Ñaây laø trong thaân saùu thaàn ñeàu haï xuaát neân sinh beänh. Caùch trò laø ngaäm khí höôùng xuoáng laïi keùo höôùng leân. Ñoïc chuù mang An-na-ban-na ñeán heát môùi thoâi. Muoán ôû treân nhaø xí duøng taâm phaùp, khi ñaïi tieåu tieän thì coù theå laøm taát caû beänh xuaát ra. Laïi ngöôøi tu taâm ít khai ngoä ôû nghóa saâu. Neáu coù taïm hieåu thì taâm raát vui möøng suy nghó quaù nhieàu laïi bò beänh lao nhoïc. Ngöôøi tu phaûi duøng trí maø tính löôøng, choã ñaùng chæ thì chæ ñaùng quaùn thì quaùn. Chæ quaùn thích nghi môùi ñöôïc laâu daøi. Hình daïng suy nghó meät nhoïc coù raát nhieàu, ñaàu ñau khí ñaày cuõng ñeàu duøng hôi thôû maø trò. Pheùp trò ñaàu ñau thì trong muõi hít khí vaøo mieäng, roài töø töø daãn khí ra. YÙ töôûng nieäm trong ñaàu khí ñau töø mieäng nheï thoaùt ra. Neáu teá taâm ñieàu phuïc kyõ löôõng, ba laàn daãn khí ra seõ töï roãng thoâng, nhö theá maø daãn khí roãng thoâng chaúng quaù möôøi laàn, ñaàu ñau lieàn heát. Caùch trò trong buïng khí ñaày. Khí vaøo töø muõi, mieäng nheï daãn khí ra, yù nghó trong buïng khí buoàn raàu khieán töø mieäng ra thì beänh seõ nheï. Neáu khi trong buïng beänh

keát quaù ñaày thì phaûi duoãi tay chaân, laáy tay uùp nheï treân da buïng roài xoa nheï naêm, möôøi laàn thì seõ nheï, laïi ngoài daäy daãn khí nhö caùch trò tröôùc. Neáu taâm ñieàu thuaän teá cho ñeán möôøi naêm, hai möôi naêm thì beänh keát khí ñaày, chæ moät ngaøy moät ñeâm taâm lieàn ñieàu thuaän khí töùc ñieàu hoøa chaúng chaäm, chaúng gaáp chaúng thoâ chaúng teá, ñieàu hoøa ñöôïc thì beänh seõ heát. Neáu duøng hôi thôû thoâ teá chaäm gaáp ñieàu hoøa chaúng ñöôïc thì chaúng theå heát. Neáu hôi thôû ra coù tieáng, goïi laø thoâ gaáp, neáu thôû ra nhö muoán khoâng tieáp tuïc nöõa thì goïi laø Teá chaäm, teá chaäm laø toát. Laïi trong khi buïng khí ñaày maø duøng hôi thôû daøi daãn ra thì beänh caøng theâm, thôû ra phaûi khieán khoâng daøi khoâng ngaén, ñieàu hoøa thích hôïp, ñöôïc theá thì beänh lieàn heát, duøng ñieàu hoùa khí töùc maø trò beänh thì töï taát caû khí trong ruoät. Laïi ngoài thieàn thích hôïp thì beänh hoaïn ñeàu heát. Laïi ngoài thieàn vaøo ñöôïc Haûo teá taâm ñònh, chaúng ñöôïc coù taâm töùc giaän lo saàu seõ thaønh beänh khí. Khi thöôøng thôû vaøo, cuõng thaønh duyeân khí beänh. Trong naêm taïng laøm caûnh giôùi tu ñònh thì cuõng thaønh beänh. Cho ñeán tuïng kinh, ñoïc maõi lieân tieáp, hoaëc thôû khí ra maø chaúng thôû vaøo, hoaëc thôû vaøo maø chaúng thôû ra, thaät heát cuõng thaønh beänh. Thì duøng caùch tröôùc maø trò.

Laïi khi trò beänh ñau ñaàu thì khoâng ñöôïc trò beänh ñaày buïng, khi trò beänh ñaày buïng thì khoâng ñöôïc trò beänh ñau ñaàu. Neáu trò hai beänh cuøng luùc thì beänh caøng theâm. Neáu trong ñaàu khí ñaõ heát, khi trò beänh thì muõi hít khí vaøo maø haû lôùn mieäng ñeå daãn khí ra. Laïi ngöôøi sieâng ngoài nhieàu möøng coù khí, hoaëc bò beänh khí thì thöôøng duøng mieäng daãn khí ra maø trò laâu laâu. Ngöôøi lôùn tuoåi taâm ñöôïc ñieàu teá roài, thì duøng muõi thôû khí vaøo, laïi duøng muõi daãn khí ra maø trò beänh. Neáu taâm ñöôïc ñieàu teá thì taát caû caùc beänh khí ñeàu duøng muõi thôû ra vaøo maø trò beänh. Neáu laïi duøng phaùp soå töùc (ñeám hôi thôû) duyeân vôùi sinh tuøy maø thôû thì cuõng toát. Khi thôû vaøo chaúng duyeân, chæ duyeân khi thôû ra. Neáu tu quaùn quaù möùc neân taâm thöôøng loaïn ñoäng, ham khoâng quaù möùc neân taâm thöôøng chìm laéng. Ngöôøi tu ñoän neân thöôøng kheùo quaùn saùt, suy nghó maø trò beänh naøy. Laïi ngöôøi ngoài thieàn ñieàu taâm trong thaân, naêm taïng duyeân vôùi caûnh giôùi, hoaëc noùi laø ñònh taâm trong naêm taïng ñeán duyeân vôùi caûnh giôùi. ngöôøi sieâng ngoài chaúng bao laâu seõ thaønh beänh, hay khieán ngöôøi tu naêm taïng giôùi sinh khi maïch vaø caûnh giôùi lieàn nhau, khieán ngöôøi bò beänh gaáp. Veà caùch trò, thì yù töôûng quaùn trong thaân treân döôùi khieán ñeàu khoâng nhö oáng saùo roãng, cho ñeán choã ngoài vaø ñaát ñeàu töôûng laø khoâng, hôi thôû trong thaân khieán chui vaøo ñaát maø ñi heát. Neáu taâm ñieàu thuaän thì chaúng laâu seõ heát beänh. Neáu beänh heát roài thì daïy quaùn ngöôøi traàn truoàng trong caûnh giôùi. Laïi daïy ngöôøi beänh: OÂng bò beänh naøy laø do taâm nhaàm laãn. Nghóa

laø noùi ôû trong thaân, taâm phaùp chaúng ôû ngoaøi thaân, chaúng ôû trong thaân, tuøy choã duyeân maø sinh. OÂng phaûi hieåu nhö theá. Laïi ngöôøi ngoài khi taâm nghó caûnh giôùi thì yù goïi laø laøm maét thaáy töôùng. Laïi ngöôøi ngoài khi ñöôïc truï coù aùnh saùng chieáu treân caûnh giôùi, chaúng bieát ñoù laø aùnh saùng taâm, aùnh saùng yù, töø trong aùnh saùng maø xuaát ra truï treân caûnh giôùi. Ngöôøi naøy chaúng bao laâu troøng maét seõ bò ñau nhöùc, khieán maét môø ñau. Caùch trò thì duøng taâm duyeân maét. Taâm thaáy maét hôïp (maét nhaém) maø laøm nieäm aáy, phaùp quaùn thaáy neân môû maét nhìn, nay thaáy maét nhaém bieát khoâng phaûi laø maét thaáy. Laïi nöõa, khi duyeân maét thaáy treân caûnh giôùi coù saùng, höôùng leân duyeân maét laø taâm, taâm töø aùnh saùng maø ra, maø taâm phaùp aáy chaúng ôû trong, chaúng ôû ngoaøi cuõng chaúng ôû giöõa. Maét laø taâm phaùp neân tuøy taâm maø duyeân choã sinh. Cuõng chaúng ôû trong, ngoaøi, hay giöõa. Khi quaùn aáy beänh laàm laãn giaû taâm ñeàu tröø thì beänh maét lieàn heát. Laïi khi ngoài chaúng neân ñeå cho aùo chaät löng thaét, khieán ngöôøi bò beänh khí ñaày. Laïi ngöôøi ngoài ñöôïc ñònh Thöôïng ñòa thì chaúng ñöôïc trong luùc ngoài maø khôûi giaùc quaùn thieän aùc, khieán ngöôøi beänh ñau ñaàu, phaûi neân caån thaän. Ñaây laø caùch trò caùc beänh.

Laïi ngöôøi ngoài thaáy treân caûnh giôùi coù buïi daáy, nhìn kyõ thì nhö coù baùnh xe quay tô quay, laø ngöôøi naày bò beänh phong, chaúng ñöôïc tu hoïc thieàn Thöôïng ñòa, vì seõ laøm cho ngöôøi ñieân, chæ ñöôïc hoïc thaân nieäm xöù. Quaùn haønh phaùp phöông tieän maø trò beänh phong cho heát, môùi ñöôïc tu hoïc ñònh Thöôïng ñòa. Neáu ngöôøi ñònh caïn maø bò tieáng beân ngoaøi xuùc chaïm, hoaëc khi coù vieäc xuùc chaïm lieàn tænh daäy maø xuaát ñònh thì khoâng theå thaønh beänh. Neáu taâm hieàm haän töùc giaän buoàn raàu thì thaønh beänh khí ñaày. Neáu vaøo saâu thieàn ñònh maø coù tieáng lôùn ñuïng chaïm, tieáng ñuïng chaïm ôû ngoaøi maø tieáng ôû trong thaân, hoaëc tieáng treân caûnh giôùi, ngöôøi aáy muoán xuaát ñònh maø xuaát khoâng ñöôïc, taâm ôû trong thaân sôï haõi, tinh thaàn hoang meâ, sau ñoù môùi xuaát ñöôïc, lieàn khieán ngöôøi naày bò buïng sình to. Hoaëc boãng chaûy maùu nhieàu, chaïm vaøo thaân khieán beänh, thì cuõng gioáng nhö theá. Caùch trò cuõng duøng ñieàu töùc (ñieàu hoøa hôi thôû) nhö tröôùc. Neáu sinh töùc giaän cuõng khoâng theå töï cheá, hoaëc khi gieát ngöôøi môùi ngoài, hoaëc ñaïi tieåu tieän khoâng thoâng, khí gaáp höôùng leân thì laïi keùo xuoáng, ñoïc chuù An-na-ban-na lieàn heát. Khi môùi ngoài coù caùc vieäc toát khôûi leân ngöôøiñeán gaây roái, hoaëc cheâ bai phaùp lôøi Hoà tieáng Haùn khieán ngöôøi chaúng hieåu. Ñaây laø aùc quæ nhaäp vaøo thaân goïi laø Ñaâu-heâ-la, trì tuïng chuù tröôùc lieàn heát. Thaàn Ñaâu-heâ-la thaân vaøng chôït lôùn chôït nhoû. Maïng nhaäp hôi thôû Ana, thôû ra Ban-na laø caùch trò thaân ñau nhöùc. Hoûi: vì sao ngöôøi An-ban toaøn thaân ñau nhöùc?

SOÁ 1919 - NHÖÕNG LÔØI DAÏY TRONG THIEÀN MOÂN CUÛA ÑAÏI SÖ THIEÂN THAI TRÍ GIAÛ 250

1. Sö noùi: Do aên quaù noù chöa tieâu heát maø nhieáp nieäm, do khí thoâ nieäm teá neân khieán nhö theá. Caùch trò hai, ba ngaøy bôùt aên, thôû ñieàu ñoä khieán thöôøng duyeân vôùi hôi thôû ra, ngoài hai, ba ngaøy thì heát beänh.
2. Sö noùi: Do nhieáp nieäm quaù gaáp neân khí keát maø thaønh beänh. Caùch trò laø töôûng hôi côm treân noài ñaát, sau môùi töôûng coù gioù töø trong ruùn boác ra ñeán mieäng (dieäu moân laø mieäng) laàn laàn caøng lôùn maïnh thoåi khí thaân khieán tan. Sau khi tan roài thaân ñau lieàn heát. Maáy ngaøy phaûi aên ñoà daàu môõ, caån thaän chôù gaëp gioù. Laïi caùch trò, laø khi chöa aên phaûi ôû trong nhaø kín caån thaän chôù nghe tieáng, thaû loûng tay chaân mieäng, ñieàu hoøa hôi thôû naêm laàn; Hai, ba ngaøy ngoài lieàn heát. Laïi noùi do khi môùi ngoài Haønh phong coøn maïnh, chaúng laøm phöông tieän maø gaáp naém thaân theå nhö truï phong, theå truï phong vaø haønh phong tranh nhau cho neân nhö theá. Caùch trò phaûi haønh ñoäng töø chaäm, roài daàn daàn ñeán gaáp, khoaûng naêm daëm roài laïi haønh ñoäng töø gaáp ñeán chaäm daàn roài môùi ngoài, thôû hôi daøi ra boán, naêm hôi, buoâng loûng tay chaân töï nhieân laïi buoâng thaû yù trong khoaûng böõa côm laïi daãn hôi thôû hai, ba hôi chôù ñeå tai nghe. Laïi buoâng thaû yù nhö tröôùc, khoaûng moät böõa aên. Sau ñoù môùi nhieáp nieäm ñeán moät laàn ngoài lieàn heát beänh.