

PHẬT THUYẾT ĐẠI AN BAN THỦ Ý KINH QUYỂN THƯỢNG

Đức Phật ở tại nước Việt kỳ, là nước Xá-kỳ-sấu cũng còn một tên là nước Già-nặc-ca-la.

Bấy giờ, Ngài ngồi thực hành An ban Thủ ý chín mươi ngày. Ngồi một mình chín mươi ngày là để suy nghĩ tính toán, muốn độ thoát con người và những loài biết cử động khắp mười phương. Ngài lại nói rằng:

–Ta hành An ban Thủ ý chín mươi ngày thì An ban Thủ ý được ý từ niệm tự tại. Rồi trở lại thực hành An ban Thủ ý, lại thu ý, thực hành niệm.

An là thân, Ban là hơi thở, Thủ ý là đạo. Thủ tức là cấm, cũng gọi là chẳng phạm giới. Cấm cũng là giữ, giữ là giữ khắp tất cả, không phạm điều gì. Ý là hơi thở, ý cũng là đạo vậy.

An là sinh, Ban là diệt, Ý là nhân duyên, Thủ tức là đạo vậy.

An là đếm, Ban là theo dõi, Thủ ý là dừng vậy.

An là niệm đạo, Ban là giải kết, Thủ ý là chẳng rơi vào tội lỗi.

An là tránh tội, Ban là chẳng mắc tội, Thủ ý là đạo.

An là định, Ban là không làm cho lay động, Thủ ý là không loạn ý.

An ban Thủ ý gọi là chế ngự ý, đến được vô vi.

An là có, Ban là không. Ý niệm có chẳng được đạo, ý niệm không thì chẳng được đạo, cũng chẳng nghĩ có, cũng chẳng nghĩ không, chính là ứng với định không, ý theo đạo mà làm. Có thì gọi là muôn vật, không thì gọi là nghi, cũng gọi là trống rỗng vậy.

An là nhân duyên gốc, Ban là không xứ sở. Đạo nhân biết vốn không từ đâu đến, cũng biết diệt không đi về đâu. Đó là Thủ ý vậy.

An là thanh, Ban là tịnh, Thủ là vô, Ý là vi. Đó là thanh tịnh vô vi. Vô là sống, vi là sinh, chẳng bị khổ nữa nên gọi là sống vậy.

An là chưa, Ban là khởi, do chưa khởi nên liền thủ ý. Nếu đã

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

khởi ý thì thủ ý. Nếu ý đã khởi thì chạy đi, vì chẳng thủ nên phải làm cho nó trở lại. Vậy nên Đức Phật nói An ban Thủ ý vậy.

An là thọ năm ấm, Ban là trừ năm ấm, Thủ ý là hiểu biết nhân duyên, chẳng theo thân, miệng, ý. Thủ ý thì không vướng mắc vào đâu là thủ ý, có chỗ vướng mắc là chẳng thủ ý. Vì sao? Vì ý khởi rồi lại diệt. Ý chẳng khởi lên lại là đạo. Đó là thủ ý. Thủ ý là không khiến cho ý sinh. Làm phát sinh nhân có chết là chẳng thủ ý, không khiến cho ý chết; có chết nhân có sinh, ý cũng chẳng chết thì đó gọi là đạo.

An ban Thủ ý có mười thông tuệ là Sở tức, Tương tùy, Chỉ Quán, Hoàn, Tĩnh, Tứ đế. Đó là mười trí thành tựu; nếu hợp với kinh ba mươi bảy phẩm thì hạnh thành tựu.

Thủ ý ví như lửa đèn có hai công dụng: Một là phá trừ tối, hai là chiếu sáng, còn Thủ ý thì một là phá hoại si, hai là thấy tuệ.

Thủ ý thì ý từ nhân duyên sinh, sẽ duyên theo nhân duyên không chấp trước. Đó là Thủ ý.

Thủ ý có ba nhóm:

1. Giữ khiến cho chẳng được sinh.
2. Đã sinh thì phải mau chóng diệt.
3. Việc đã làm thì phải từ đây về sau kể hàng ức vạn kiếp, hối hận chẳng làm lại nữa.

Thủ cùng ý đều khác nhau, giữ cho tất cả mười phương, biết đối pháp chẳng phạm thì đó là Thủ; biết đó là vô vi thì đó là ý. Đó là sự khác nhau của Thủ và Ý. Trong Thủ ý có bốn niềm vui:

1. Biết cái vui cần thiết.
2. Biết cái vui pháp.
3. Biết cái vui cao thượng.
4. Biết có vui thích đúng.

Pháp là hạnh, đặc là đạo. Sáu việc Thủ ý có trong, có ngoài. Sở, Tùy, Chỉ đó là ngoài, Quán, Hoàn, Tĩnh đó là trong là tùy theo đạo vậy. Vì sao? Vì niệm tức, tương tùy, chỉ, quán, hoàn, tĩnh là muốn tu tập ý gần đạo. Lìa khỏi sáu việc này là theo thế gian. Sở tức là ngăn chặn ý, tương tùy là thân ý, chỉ là định ý, quán là lìa ý, hoàn là nhất ý, tĩnh là giữ ý. Do con người chẳng thể chế ngự ý nên hành sáu việc này. Vì sao sở tức? Do loạn ý vậy. Vì sao chẳng được? Do

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

chẳng biết. Vì sao chẳng được thiên? Do chẳng bỏ tập để chứng diệt, thực hành đạo vậy!

Sổ tức là đất, tương tùy là cây, chỉ là cái ách, quán là hạt giống, hoàn là mưa, tịnh là làm việc. Sáu việc như vậy mới theo đạo được. Sổ tức cắt đứt bên ngoài, tương tùy cắt đứt bên trong, chỉ là dừng tội, hành quán từ bỏ ý, chẳng thọ thế gian là hoàn, niệm dứt là tịnh. Ý loạn phải sổ tức, ý định phải tương tùy, ý dứt phải hành chỉ, muốn đắc đạo phải quán, chẳng hưởng ngũ ấm nên hoàn, không có sở hữu là tịnh. Nhiều việc phải sổ tức, ít việc phải tương tùy, ý bên trong hết phải hành chỉ, sợ thế gian phải quán, chẳng muốn thế gian là hoàn, niệm dứt là tịnh vậy. Vì sao sổ tức? Vì chẳng muốn theo năm ấm. Vì sao tương tùy? Vì muốn biết năm ấm. Vì sao Chỉ? Vì muốn quán sát năm ấm. Vì sao quán ấm? Vì muốn biết gốc của thân. Vì sao muốn biết gốc của thân? Vì muốn bỏ khổ. Vì sao hoàn? Vì chán sinh tử. Vì sao tịnh? Vì phân biệt năm ấm chẳng thọ nhận, rồi theo tám con đường trí tuệ mà để được hiểu biết, mà đạt sở nguyện. Khi hành tức là tùy theo đếm, khi tương tùy là theo niệm, khi Chỉ là theo định, khi quán là theo tịnh, khi hoàn là theo ý, khi tịnh là theo đạo, cũng là theo hành vậy.

Sổ tức là bốn Ý chỉ, Tương tùy là bốn Ý đoạn, Chỉ là niệm bốn Thần tức, Quán là năm căn và năm Lực, Hoàn là bảy Giác ý, Tịnh là tám Chánh đạo vậy. Được Tức mà chẳng Tương tùy thì chẳng phải là Thủ ý. Được Tương tùy mà chẳng Chỉ thì chẳng phải là Thủ ý. Được Chỉ mà chẳng quán thì chẳng phải là Thủ ý. Được Quán mà chẳng Hoàn thì chẳng phải là Thủ ý. Được Hoàn mà chẳng Tịnh thì chẳng phải là Thủ ý. Được Tịnh mà lại Tịnh mới là Thủ ý. Đã niệm Tức thì ác chẳng sinh. Lại thêm sổ là cùng ngăn chặn ý, chẳng theo sáu suy. Hành Tương tùy là muốn lìa sáu suy; hành Chỉ là muốn khước trừ sáu suy; hành Quán là muốn đoạn trừ sáu suy; hành Hoàn là muốn chẳng thọ sáu suy; hành Tịnh là muốn diệt sáu suy; đã diệt hết thì theo đạo.

Sổ tức là muốn ngăn chặn ý. Hơi thở có dài có ngắn nên phải lại ngăn chặn ý dài ý ngắn. Vì sao Thủ ý? Vì muốn dừng ác. Ác cũng có thể giữ, cũng chẳng thể giữ. Vì sao? Vì ác đã hết thì chẳng phải giữ vậy.

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

Sổ tức có ba việc:

1. Phải ngồi mà thực hành.
2. Thấy sắc phải nghĩ là vô thường bất tịnh.
3. Phải hiểu sâu nhuế, ngu si, tật đố khiến cho qua đi.

Sổ tức loạn thì phải biết nhân duyên phát khởi, phải biết chính là nội ý.

Hơi thở thứ nhất loạn thì chính là lỗi của ngoại ý. Vì hơi thở từ bên ngoài vào.

Hơi thở thứ hai loạn thì chính là lỗi của nội ý vì hơi thở từ trong ra.

Hơi thở ba, năm, bảy, chín... thuộc về ngoại ý.

Hơi thở bốn, sáu, tám, mười... thuộc về nội ý.

Tật đố, sân nhuế, ngu si là ba ý ở bên trong. Sát, đao, dâm, hai lưỡi, ác khẩu, nói dối, thêu dệt là bảy ý và các việc còn lại thuộc về bên ngoài. Được hơi thở là ngoài, chẳng được hơi thở là trong.

Hơi thở từ ý sinh ra, ý niệm, hơi thở hợp làm một lần đếm. Hơi thở hết thì đếm là một cũng chẳng phải là một vì ý ở ngoài, hơi thở chưa hết vậy. Ví như đếm tiền, ý ở số năm đếm là một. Sổ tức sờ dĩ trước đếm hơi thở vào là vì bên ngoài có bảy ác, bên trong có ba ác. Do ít chẳng thể thặng nhiều nên trước đếm hơi thở vào. Sổ tức chẳng được thì mất ý căn bản. Ý căn bản gọi là phi thường, khổ, không, phi thân. Mất ý này thì rơi vào điên đảo cũng là mất thầy. Thầy là khi bắt đầu ngồi, hơi thở hít vào thứ nhất mà được thân an thì liền theo thứ lớp tiến hành. Vì mất ý căn bản ấy nên chẳng được hơi thở. Khi Sổ tức, ý thường phải nghĩ về phi thường, khổ, không, phi thân, đếm là hơi thở ra cũng diệt, hít vào cũng diệt. Biết được thế rồi thì được đạo mau chóng, phải giữ gìn ý sợ phi thường. Được ý này tức là được hơi thở vậy.

Hơi thở vào, hơi thở ra sờ dĩ khác là vì hơi thở ra là sinh tử ấm, hơi thở vào là tướng ấm. Có lúc hơi thở ra là thống dương ấm, hơi thở vào là thức ấm. Do đó nên là khác. Đạo nhân phải phân biệt ý này.

Hơi thở vào là chẳng thọ tội, hơi thở ra là trừ tội, thủ ý là lìa khỏi tội.

Hơi thở vào là thọ nhân duyên, hơi thở ra là đến với nhân

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

duyên, thủ ý là chẳng lìa khỏi nhân duyên.

Sổ tức chẳng được có ba lý do:

1. Tội đến.
2. Hành chẳng đáp đối nhau.
3. Chẳng tinh tấn.

Hơi thở vào ngắn, hơi thở ra dài, không có cái để nghĩ đến là ý đạo. Có cái để nghĩ là tội. Tội cốt ở ngoài chẳng ở trong. Khi sổ tức, có lìa khỏi ý là hơi thở nhanh dài, đạt được thở là hơi thở nhanh ngắn. Chẳng an mà thở là dài, an định mà thở là ngắn. Nghĩ đến muôn vật thì thở dài, không nghĩ gì là thở ngắn. Chưa đến mười hơi thở mà quên đi rồi đếm lại thì hơi thở dài, được mười hơi thở thì hơi thở ngắn. Đạt được hơi thở là ngắn. Vì sao? Vì dừng chẳng đếm lại. Đạt được hơi thở cũng là dài. Vì sao? Vì hơi thở chẳng ngưng nên là dài. Thở nhanh dài tự biết, thở nhanh ngắn tự biết thì đó gọi là ý có mặt tự biết dài ngắn. Ý biết dài ngắn là tự biết. Ý chẳng biết dài ngắn là chẳng tự biết vậy.

Đạo nhân hành An ban Thủ ý muốn dừng ý thì phải có nhân duyên gì mới được dừng ý? Phải nghe nói về An ban Thủ ý!

Thế nào là An? Thế nào là Ban? An là hơi thở vào, Ban là hơi thở ra. Niệm hơi thở chẳng lìa thì gọi là An ban. Thủ ý là muốn được dừng Ý. Đối với người tu hành mới học thì có bốn thứ hành An ban Thủ ý; diệt trừ hai ác, mười sáu thắng, tức thời tự biết đến hạnh An ban Thủ ý, khiến cho họ được dừng ý.

Những gì là bốn thứ?

1. Đếm.
2. Tương tùy.
3. Dừng.
4. Quán.

Những gì là hai ác?

1. Không quá mười hơi thở.
2. Không giảm mười số.

Những gì mười sáu thắng?

Tức thời tự biết thở nhanh dài, tức tự biết thở nhanh ngắn, tức tự biết thở nhanh động thân, tức tự biết thở nhanh yếu, tức tự biết thở nhanh an ổn, tức tự biết thở nhanh chẳng an ổn, tức tự biết thở nhanh

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

dừng, tức tự biết thở nhanh chẳng dừng, tức tự biết thở nhanh lòng hoan lạc, tức tự biết thở nhanh lòng chẳng hoan lạc, tức tự biết nội tâm nghĩ vạn vật đã qua đi chẳng thể trở lại, tự biết đạt được hơi thở nhanh, tự biết bên trong không nghĩ gì, tự biết nghĩ hơi thở nhanh, tự biết ném bỏ việc suy nghĩ hơi thở nhanh, tự biết chẳng ném bỏ sự suy nghĩ hơi thở nhanh, tự biết buông bỏ thân mạng hơi thở nhanh, tự biết chẳng buông bỏ thân mạng hơi thở nhanh tự biết. Đó là mười sáu thứ tức thời tự biết.

Hỏi:

–Những gì là Không quá mười số? Không dưới mười số?

Đáp:

–Hơi thở đã hết mà chưa đếm thì đó là quá. Hơi thở chưa hết mà đếm thì đó là dưới. Mất đếm cũng xấu, chẳng đếm kịp cũng xấu. Đó là hai thứ ác. Đến hơi thở thứ hai mà loạn là hơi thở ngắn. Đến hơi thở thứ chín mà loạn là hơi thở dài. Được mười hơi thở là hơi thở an ổn. Tương tùy là nhỏ. Ý tại hơi thở dài liền chuyển ý: vì sao ta nghĩ dài? Ý tại hơi thở ngắn thì tức thời hiểu chẳng được khiến cho ý dừng. Dừng là chấp trước. Buông bỏ thân mạng thì gọi là hành tức. Được ý đạo liền buông bỏ thân mạng, chưa được ý đạo thường yêu thích thân nên chẳng buông bỏ thân mạng.

Hơi thở vi tế là đạo, hơi thở dài là sinh tử. Hơi thở ngắn động là sinh tử. Dài đối với đạo là ngắn. Vì sao? Vì chẳng được ý đạo, không tri kiến nên là ngắn vậy. Số tức là đơn, tương tùy là kép, chỉ là một ý, quán là biết ý, hoàn là làm đạo, tịnh là vào đạo.

Khi đếm là niệm đến hơi thở thứ mười là giữ lại. Đó là thiền bên ngoài.

Nghĩ thân bất tịnh, theo sự trống rỗng thì đó là thiền bên trong.

Khi thiền mà ác pháp đến chẳng thọ thì đó gọi là bỏ. Ngậm miệng đếm hơi thở, theo luồng hơi ra vào, biết hơi phát ra ở đâu, diệt đi ở chỗ nào, Ý có điều nghĩ nhớ thì chẳng đếm hơi thở được. Ý có chậm nhanh, lớn nhỏ cũng chẳng đếm hơi thở được. Tai nghe thanh âm hỗn loạn cũng chẳng đếm hơi thở được vậy. Đếm hơi thở mà ý ở tại số hơi thở là chẳng khéo. Hành ý ở tại ý thì là dừng, đếm hơi thở mà ý chỉ ở tại hơi thở thì đó là chẳng khéo. Phải biết rằng, ý từ đâu

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

khởi thì hơi theo đó diệt. Đó mới ứng hợp với nhân duyên đếm hết thì liền được định ý.

Thủ ý là nghĩ hơi thở ra, vào. Đã nghĩ đến hơi thở thì chẳng sinh ra ác nên gọi là thủ ý.

Hơi thở thấy nhân duyên sinh, không nhân duyên diệt nhân duyên đoạn thì hơi thở dừng vậy.

Đếm hơi thở là chí thành, hơi thở chẳng loạn là nhẫn nhục. Đếm hơi thở vi tế, lại chẳng biết ra hay vào thì như vậy phải giữ một niệm là Chỉ vậy.

Hơi thở ở tại thân cũng ở bên ngoài. Được nhân duyên thì hơi thở sinh ra. Tội chưa hết nên có hơi thở. Đoạn dứt nhân duyên thì hơi thở chẳng sinh ra nữa.

Đếm hơi thở dùng làm thiền thứ hai. Vì sao? Vì do chẳng đợi niệm nên làm theo thiền thứ hai. Đếm hơi thở là chẳng thủ ý, niệm hơi thở mới là thủ ý. Hơi thở từ ngoài vào mà hơi thở chưa hết thì hơi thở ở tại nhập, ý ở tại tận, thức ở tại số vậy. Mười hơi thở có mười ý là mười bó buộc. Tương tùy có hai ý là hai bó buộc. Chỉ là một ý là một bó buộc, chẳng đếm được hơi thở là ác, vì ý chẳng thể bó buộc. Ác ý dừng thì mới đếm được. Đó là điều hòa có thể buộc ý được. Đã được hơi thở, bỏ hơi thở; đã được tương tùy, bỏ tương tùy; đã được chỉ, bỏ chỉ; đã được quán, bỏ quán, không trở lại. Không trở lại là không đếm hơi thở.

Hơi thở cũng sai khiến ý, ý cũng sai khiến hơi thở. Hơi thở có sở niệm là hơi thở sai khiến ý, không sở niệm là ý sai khiến hơi thở vậy. Hơi thở có bốn việc:

1. Gió.
2. Hơi.
3. Tức.
4. Suyễn.

Có tiếng là gió, không tiếng là khí, ra vào là tức, hơi ra vào bất tận là suyễn vậy. Sở tức cắt đứt bên ngoài, tương tùy cắt đứt bên trong.

Đếm từ ngoài vào là cắt đứt bên ngoài, cũng muốn lìa nhân duyên bên ngoài. Đếm từ trong ra là muốn lìa nhân duyên bên trong. Ngoài là ly thân, trong là ly ý. Ly thân, ly ý đó là tương tùy; hơi thở

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

ra vào đó là hai việc vậy. Sở tức là muốn cắt đứt nhân duyên trong ngoài.

Những gì là trong ngoài?

Đó là nhãn, nhĩ, tỷ khẩu, thân, ý là bên trong. Sắc, thanh, hương, vị, tế hoạt niệm là bên ngoài. Hành hơi thở là khiến cho ý hướng về không, chỉ muốn dừng những ý còn lại.

Thế nào là hướng về không?

Trong hơi thở không gì vậy!

Đếm hơi thở ý có rong ruổi không?

Tức thời biết là tội nặng, ý nhẹ, tội dẫn ý đi nhanh chóng nên chẳng biết vậy. Hành đạo rồi được hơi thở, tự chán hơi thở thì ý muốn chuyển chẳng muốn đếm. Như vậy là được hơi thở. Tương tùy, chỉ, quán cũng vậy. Biết hơi thở ra vào diệt mà diệt là được tướng của hơi thở và biết sinh tử, chẳng cho là được tướng sinh tử, rồi được Tứ Thiên mà chỉ niệm “không” là trồng cây đạo.

Hành hơi thở rồi được định, lại chẳng lại hay biết hơi ra vào thì liền có thể quán.

1. Phải quan sát năm mươi lăm việc.

2. Phải quan sát mười hai nhân duyên trong thân.

Hỏi:

–Hơi thở ra vào chắc có chỗ không?

Đáp:

–Khi hơi thở vào chính là chỗ ấy, khi hơi thở ra chính là chỗ ấy! Khi sở tức, thân ngồi, thống dương, tư tưởng, sinh tử thức dừng lại chẳng hành. Đó là ngồi. Niệm hơi thở được đạo, lại tính toán thì hơi thở không biết gì.

Hỏi:

–Niệm tức được đạo vì sao là không biết gì?

Đáp:

–Ý biết hơi thở, hơi thở không biết ý. Đó là không biết gì! Con người chẳng thể tính toán được ý, liền điều khiển đếm hơi thở là muốn khiến cho ý định. Tuy đếm hơi thở chỉ chẳng sinh ra ác nhưng không có thông tuệ. Phải hành những gì thì được thông tuệ? Phải đếm hơi thở từ một đến mười, phân biệt định loạn, hiểu biết phương cách đối trị. Đã được định ý thì liền theo thông tuệ. Nếu được tính

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

toán là rơi vào quán vậy.

Hỏi:

–Những gì là đếm?

Đáp:

–Đếm thì gọi là sự việc. Ví như người có việc lại còn cầu tìm. Đó là tánh tội, còn đạo nhân thì tính phước. Vì sao chính là số mười. Một ý khởi lên tính là một, hai ý khởi lên tính là hai... cuối cùng tính đến mười mà đến mười là hết nên nói rằng số mười là phước. Lại người có tội thì do chẳng thể hủy hoại hơi thở nên là tội, cũng gọi là sinh tử của ý chẳng diệt. Rơi vào thế gian rồi chẳng cắt đứt việc thế gian là tội vậy. Sáu tình là sáu việc cùng thống dương, tư tưởng, sinh tử, thức hợp làm mười việc để ứng với mười hơi thở bên trong. Sát sinh, trộm cắp, dâm dật, lưỡng thiệt, ác khẩu, vọng ngôn, ý ngữ, tật đố, sân nhuế, ngu si ứng với mười hơi thở bên ngoài. Đó gọi là dừng chẳng hành vậy.

Hỏi:

–Những gì là mười sáu việc?

Đáp:

–Mười sáu việc là đếm đến mười sáu thì gọi là số tức, tương tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh. Đó là mười sáu việc, là hành động chẳng rời khỏi, là theo đạo vậy.

Hỏi:

–Số tức nghĩ đến gió là theo sắc, thì vì sao ứng với đạo?

Đáp:

–Hành ý tại đạo, đếm chẳng nghĩ đến sắc, hơi hết liền diệt. Rơi vào vô thường mà biết vô thường là đạo vậy. Đạo nhân muốn đạt đạo thì cần phải biết hai việc ngỗ, hành: một là ngỗ, hai là hành.

Hỏi:

–Ngỗ cùng hành là đồng hay chẳng đồng?

Đáp:

–Có lúc đồng có lúc chẳng đồng. Số tức, tương tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh, sáu việc này có khi là ngỗ, có khi là hành. Vì sao? Vì số tức định ý đó là ngỗ, ý theo pháp đó là hành. Đã khởi lên ý chẳng rời khỏi là hành, cũng là ngỗ vậy. Pháp tọa thiền thì một chẳng tính

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

hai, hai chẳng tính một. Một mà tính hai là đếm một hơi thở chưa hết liền nói rằng hai thì đó là một tính ra hai. Như vậy là vượt qua. Hai tính một là hơi thở đã vào là hai. Mà nói là một. Đó là hai tính một. Như vậy là đếm chẳng kịp. Từ ba đến bốn, năm đến sáu, bảy đến tám, chín đến mười đều tự có phân biệt sắp xếp, phải phân biệt sự tùy thuộc, ở một tính một, ở hai tính hai. Đó pháp thực hành theo trình tự đi lên. Có ba cách ngồi tùy theo đạo:

1. Ngồi đếm hơi thở.
2. Ngồi tụng kinh.
3. Ngồi hoan hỷ nghe kinh.

Đó là ba vậy.

Ngồi có ba thứ:

1. Ngồi vị hợp.
2. Ngồi tịnh.
3. Ngồi không có kết.

Thế nào là ngồi vị hợp? Đó là ý đặt vào hành động chẳng rời, gọi là ngồi vị hợp.

Sao gọi là ngồi tịnh? Gọi ngồi chẳng niệm là ngồi tịnh.

Sao gọi là ngồi không có kết? Đó là kết sử đã hết, gọi là ngồi không có kết vậy.

Hơi thở có ba nhóm:

1. Hơi thở tạp.
2. Hơi thở tịnh.
3. Hơi thở đạo.

Chẳng làm đạo đó là hơi thở tạp. Đếm đến mười hơi thở chẳng loạn thì đó là hơi thở tịnh. Đã được đạo thì đó là hơi thở đạo vậy. Hơi thở lại có ba nhóm, có hơi thở lớn, có hơi thở trung, có hơi thở vi tế. Miệng có nói gọi là hơi thở lớn, dừng, niệm đạo là hơi thở trung dừng, được Tứ thiền là hơi thở vi tế dừng vậy.

Hỏi:

– Vì sao Đức Phật dạy người đếm hơi thở để Thủ ý?

Đáp:

– Có bốn nhân duyên:

1. Do chẳng muốn đau.
2. Do tránh loạn ý.

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

3. Do đóng lại, chẳng muốn gặp gỡ sinh tử.

4. Muốn được đạo Nê-hoàn.

Ví như nói mặt trời không ánh sáng thì có bốn nhân duyên:

1. Do có mây.

2. Do có bụi.

3. Do có gió lớn.

4. Do có khói.

Đếm hơi thở chẳng được cũng có bốn nhân duyên:

1. Do niệm sinh tử tính toán.

2. Do ăn uống nhiều.

3. Do mệt mỏi cực nhọc.

4. Do ngồi chẳng được lại thêm gốc tội lỗi.

Bốn việc này đến đều có tướng. Ngồi đếm hơi thở mà bỗng nhiên nghĩ đến việc khác thì làm mất đi ý của hơi thở, đó là tướng của niệm tính toán. Xương cốt đau hết chẳng thể ngồi lâu. Đó là tướng của ăn nhiều. Thân nặng nề, ý mơ màng chỉ muốn ngủ nghỉ, đó là tướng mệt mỏi. Ngồi mãi mà chẳng đếm được một hơi thở thì đó là tướng của gốc tội lỗi. Do biết tội phải kính hành. Hoặc ngồi đọc kinh văn, ý chẳng tập quen tội thì họa cũng tiêu tan vậy. Đạo nhân hành đạo phải nghĩ đến gốc. Những gì là gốc? Tâm, ý, thức, chính là gốc. Ba cái này đều chẳng thấy, sinh ra rồi liền diệt, ý gốc chẳng sinh ra lại, được ý này là đạo. Ý gốc của ý đã diệt thì không có đau, lại thêm nhân duyên sinh liền cắt đứt vậy. Định ý càng ngày càng tiến bộ hơn. Vì định ý có lúc từ đếm hơi thở được, có lúc từ tương tùy được, có lúc từ chỉ được, có lúc từ quán được. Tùy theo nhân duyên được định ý mà trực tiếp tu hành. Hành hơi thở cũng rơi vào tham. Vì sao? Vì ý đã định thì liền vui mừng nên liền chấp hơi thở ra, hơi thở vào. Khi niệm diệt, hơi thở sinh ra thì thân sinh ra, hơi thở diệt thì thân diệt, còn chưa thoát khỏi khổ sinh tử. Vì sao? Vì vui mừng rồi thì cho là như vậy nên liền tham mà dừng lại vậy.

Đếm hơi thở muốn mau, tương tùy muốn chậm, có lúc đếm hơi thở phải chậm rãi, có lúc tương tùy phải nhanh chóng. Vì sao? Vì đếm hơi thở mà ý chẳng loạn thì phải chậm rãi, đếm hơi thở mà ý loạn thì phải là nhanh chóng. Tương tùy cũng đồng như vậy.

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

Đếm lần thứ nhất cũng khác với sở niệm của tương tùy! Tuy đếm hơi thở phải biết hơi ra vào, nhưng ý đặt ở tại số vậy.

Đếm hơi thở lại đi với tương tùy. Chỉ, quán là chẳng đếm được hơi thở vì đời trước có tập quen tương tùy. Chỉ, quán tuy được tương tùy nhưng chỉ, quán phải trở lại từ việc đếm hơi thở mà khởi lên vậy.

Đếm hơi thở mà ý chẳng lìa thì đó là lìa pháp, chẳng phải pháp. Đếm hơi thở thì ý chẳng tùy theo tội. Ý ở tại thế gian thì liền rơi vào tội lỗi vậy.

Đếm hơi thở là chẳng muốn ý loạn. Ý do chẳng loạn lại hành tương tùy thì chứng tiếp ý cao hơn và biết là chỉ. Chỉ cùng quán đồng, hoàn cùng tịnh đồng vậy. Hành đạo được ý vi tế thì phải đảo ý là phải trở lại đếm hơi thở.

Nếu đọc kinh rồi mới lại hành thiền mà ý vi tế thì chẳng đếm hơi thở và hành tương tùy vậy.

Đức Phật có sáu ý thanh khiết là: Đếm hơi thở, tương tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh. Đó là sáu việc có thể chế ngự vô hình vậy. Hơi thở cũng là ý, cũng chẳng phải là ý. Vì sao? Vì khi đếm ý ở ngay tại hơi thở. Khi chẳng đếm thì ý và hơi thở đều tự hoạt động. Đó là chẳng phải ý từ hơi thở sinh ra. Chỉ thì không có ý vậy.

Có người chẳng sai khiến ý mà ý sai khiến con người. Người sai khiến ý là đếm hơi thở, tương tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh, niệm kinh ba mươi bảy phẩm, đó là sai khiến ý. Có người chẳng hành đạo, tham cầu theo dục thì đó là ý sai khiến con người vậy. Hơi thở có hơi thở bản mà bản chẳng khử trừ thì chẳng được hơi thở.

Những gì là dơ bẩn của hơi thở? Đó là ba thứ tối kịch liệt trong các tối, là cấu bẩn của hơi thở.

Những gì là ba tối? Đó chính là sự tối tăm trong thân khi ba độc khởi lên nên nói ba tối. Ba độc:

1. Tham dâm.
2. Sân nhuế.
3. Ngu si.

Con người đều vì ba việc này mà chết nên nói là độc vậy.

Khi đếm hơi thở ý ở tại đếm; khi hơi thở chưa đếm thì có ba ý: Có ý thiện, có ý ác, có ý chẳng thiện chẳng ác. Người muốn biết đặc

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

tướng hơi thở thì phải quan sát muôn vật và những sắc đẹp, ý chẳng lại chấp trước thì đó là đặc tướng hơi thở, còn ý lại chấp trước thì đó là chưa đặc, phải lại tinh tấn.

Hành giả muốn trừ hết ý thì phải biết là gọi sáu tình là nhà của ý, tham ái muôn vật đều là nhà của ý vậy. Tướng tùy là gọi việc làm pháp thiện mà từ đó được giải thoát. Phải cùng với tướng tùy, cũng gọi là chẳng theo năm ấm, sáu nhập. Hơi thở cùng ý theo nhau vậy.

Hỏi:

–Thứ ba là Chỉ vì sao dừng ở đầu mũi?

Đáp:

–Do đếm hơi thở, tướng tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh đều từ mũi ra vào. Ý quen chỗ cũ, cũng là dễ nhận biết. Do đó nên đặt ở đầu mũi vậy. Ác ý đến thì cắt đứt là Thiền. Có lúc dừng lại ở đầu mũi, có lúc dừng lại ở trong tâm. Ở tại chỗ dừng lại là chỉ. Khi tà đến làm loạn ý người thì Quán thẳng vào một việc, các ác đến tâm sẽ không động, vì tâm chẳng sợ! Chỉ có bốn:

1. Số đếm.
2. Chỉ tướng tùy.
2. Chỉ đầu mũi.
4. Chỉ dứt tâm.

Chỉ nghĩa là phải chế ngự làm dừng lại năm lục, sáu nhập vậy.

Hơi thở vào đến hết, dừng ở đầu mũi, nghĩa là ác chẳng vào nữa, đến đầu mũi dừng lại.

Hơi thở ra đến hết thì đặt ở đầu mũi, nghĩa là ý chẳng lìa khỏi thân hành hưởng theo ác nên đặt ở đầu mũi. Cũng có nghĩa là hơi thở khi mới vào, liền nhất niệm hưởng về chẳng chuyển đổi, hơi thở ra vào cũng chẳng biết thì đó là Chỉ vậy.

Chỉ là như hơi thở ra, hơi thở vào ý biết trước khi ra, chẳng biết sau khi ra. Hay biết trước là ý quan sát lẫn nhau, tức là xem xét hơi thở ra vào thấy suy bại, tức là thọ tướng sợ sinh tử, tức là khước từ ý, theo tướng đạo ý vậy.

Không tướng tùy là chỉ đặt niệm ở đầu mũi, chẳng nghĩ đến nhân duyên năm ấm. Tội đoạn, ý diệt cũng chẳng thở mau. Đó là Chỉ vậy.

Không tướng tùy nghĩa là không có ý niệm ra vào nữa, theo

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

nhân duyên năm ấm, lại chẳng thở mau.

Thứ tư là Quán, khi quán hơi thở hoại cùng quán thân thể khác với hơi thở thì thấy nhân duyên sinh, không có nhân duyên diệt. Tâm ý thọ tướng là ý muốn có sở đắc. Tâm cho là nhân duyên hội tụ thì phải diệt vong, liền cắt đứt ý muốn, chẳng hướng đến nữa. Đó gọi là tâm ý thọ tướng.

Do nhận thức được nhân duyên mà cùng quan sát lẫn nhau, nghĩa là biết được nhân duyên năm ấm. Hơi thở ra cũng quán, hơi thở vào cũng quán mà quán nghĩa là quan sát năm ấm. Đó gọi là cùng quán, cũng ứng với ý và ý quan sát lẫn nhau, là nhân duyên đôi, ở bên trong cắt đứt ác mà niệm đạo vậy.

Quán hơi thở ra khác, hơi thở vào khác, nghĩa là hơi thở ra là sinh tử ấm, hơi thở vào là tư tưởng ấm. Có lúc hơi thở ra là thống dương ấm, hơi thở vào là thức ấm. Tùy theo nhân duyên khởi lên là thọ ấm. Chỗ hướng về của ý không có thường dùng, cho nên là khác. Đạo nhân nên phân biệt để biết, cũng gọi là hơi thở ra diệt, hơi thở vào sinh, hơi thở vào diệt, hơi thở ra sinh vậy. Không có nghĩa là ý người và ý vạn vật khởi lên rồi diệt, vật sống lại chết. Đó là không có vậy.

Chẳng phải hơi thở ra là hơi thở vào, chẳng phải hơi thở vào là hơi thở ra. Chẳng phải nghĩa là khi hơi thở ra thì ý chẳng niệm hơi thở vào, khi hơi thở vào ý chẳng niệm hơi thở ra. Do sở niệm khác nên nói là chẳng phải vậy. Trung tín nghĩa là vào trong đạo thấy nhân duyên của đạo mà tin đạo. Đó là trung tín vậy.

Thứ năm là Hoàn bỏ kết, nghĩa là bỏ bảy ác của thân. Thứ sáu là Tịnh bỏ kết, nghĩa là bỏ ba ác của ý. Đó gọi là hoàn. Hoàn tức là ý chẳng khởi ác nữa. Ác là chẳng hoàn; Hoàn thân nghĩa là hoàn ác. Đạt được thứ năm là hoàn thì còn có thân mà cũng không thân. Vì sao? Vì có ý thì có thân, không ý thì không thân. Ý là hạt giống của người. Đó gọi là hoàn.

Hoàn nghĩa là ý chẳng khởi ác. Khởi ác thì đó là chẳng hoàn, cũng gọi là trước giúp thân, sau giúp ý. Chẳng sát, đạo, dâm, hai lưỡi, ác khẩu, nói dối, nói thêu dệt, đó là giúp thân. Chẳng tật đố, sân nhuế, ngu si, đó là giúp ý.

Hoàn ngũ ấm thì ví như mua vàng mà được đá liền ném bỏ

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

xuống đất chẳng dùng. Con người tham ái năm ấm bị thống khổ liền chẳng muốn. Đó là hoàn ngũ ấm vậy.

Thế nào là thấy chỗ diệt tận?

Đó là không sở hữu. Đó là chỗ diệt.

Hỏi:

–Đã không sở hữu thì vì sao gọi là chỗ?

Đáp:

–Chỗ không sở hữu có bốn chỗ:

1. Loài chim lấy không trung làm chỗ.

2. La-hán lấy Nê-hoàn làm chỗ.

3. Đạo lấy không có làm chỗ.

4. Pháp ở tại chỗ quan sát vậy.

Hơi thở ra, hơi thở vào thọ tướng của năm ấm nghĩa là ý tà niệm mau chóng chuyển trở lại chánh niệm do sinh tử giác mà cắt đứt thọ tướng năm ấm. Nói rằng thọ nghĩa là thọ tướng chẳng thọ vậy. Do thọ tướng năm ấm nên biết khởi ở đâu và diệt ở đâu.

Diệt là thọ mười hai nhân duyên. Con người từ mười hai nhân duyên sinh ra, cũng từ mười hai nhân duyên chết đi. Chẳng niệm là chẳng niệm năm ấm vậy. Biết khởi ở đâu, diệt ở đâu nghĩa là nhân duyên thiện ác khởi lên liền lại diệt đi, cũng gọi là thân, cũng gọi là hơi sinh diệt.

Niệm thì sinh, chẳng niệm thì diệt, ý cùng thân đồng đẳng nhau. Đó là cắt đứt đường sinh tử. Tại vòng sinh tử này, tất cả việc ác đều từ ý đến vậy. Hôm nay chẳng trước kia, trước kia chẳng là hôm nay nghĩa là niệm trước đã diệt thì niệm bây giờ chẳng phải là niệm trước đó. Cũng có nghĩa là việc làm đời trước và việc làm đời nay đều tự được phước riêng. Cũng có nghĩa là việc làm thiện hôm nay chẳng phải là việc làm ác trước kia. Cũng nghĩa là hơi thở bây giờ chẳng phải là hơi thở trước đó, hơi thở trước đó chẳng phải hơi thở bây giờ vậy. Vì sinh tử phân biệt tức là ý niệm sinh thì liền sinh ra, ý niệm diệt thì liền diệt đi nên nói rằng sinh tử. Phải phân biệt vạn vật và thân, phước quá khứ, vị lai đã hết.

Vì sao vậy? Vì hết là do sinh ra liền diệt mà diệt thì liền hết. Đã biết hết thì phải tận lực cầu vậy. Nhìn lên đầu không sở tùng lai nghĩa là người không từ đâu đến mà ý khởi lên là người. Cũng

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

nghĩa là người chẳng tự làm người đến, tức là có chỗ từ đó đến, người tự làm tự được, đó là vô sở từng lai vậy. Sinh tử phải phân biệt, nghĩa là biết phân biệt năm ấm. Cũng nghĩa là biết phân biệt sinh tử của ý, ý của người là thường. Biết không có thường cũng là phân biệt vậy.

Nhìn sau không xứ sở là hiện tại hôm nay chẳng thấy tội vì ở hội sinh tử sẽ bị tội, không có ai thoát khỏi tội. Nên nói rằng, nhìn sau không có xứ sở chưa được Đạo tích thì không chết giữa chừng nghĩa là phải được mười lăm ý, thì chẳng chết nửa chừng. Cần phải được mười lăm ý mới vào Đạo, cũng chuyển lên đến A-la-hán vậy. Được đạo nửa chừng cũng chẳng được nửa chừng mạng tận là hơi thở, ý, thân gồm ba việc. Đó là, ý thiện ác cần phải được Đạo tích (dấu đạo), nhưng cũng lại nửa chừng bị hủy hoại. Hơi thở chết lại sinh, ý thiện khởi lại diệt. Thân cũng chẳng bị chết nửa chừng.

Những gì là tịnh? Gọi những sự tham dục là chẳng tịnh, trừ khử tham dục thì đó là tịnh.

Những gì là tướng của năm ấm? Ví như lửa là ấm thì củi là tướng vậy. Từ hơi thở đến tịnh đó đều là quán, nghĩa là quán thân tướng tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh vốn là không có. Ý bên trong đếm hơi thở, ý bên ngoài cắt đứt nhân duyên ác. Đó là hai ý vậy.

Hỏi:

–Vì sao chẳng quan sát thân thể trong ngoài trước mà ngược lại quán sở tức, tướng tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh trước?

Đáp:

–Do ý bất tịnh nên chẳng thấy thân, ý tịnh rồi liền thấy hết trong ngoài thân. Đạo có mười chín hạnh; do người có mười chín bệnh nên cũng có mười chín thứ thuốc: Quán thân nghĩ chất dơ, đó là thuốc ngừng tham dâm; nghĩ bốn Đẳng tâm đó là thuốc dừng sân nhuế. Tự kể vốn do nhân duyên gì mà có, đó là thuốc dừng ngu si.

An ban Thủ ý, đó là thuốc trị nghĩ nhiều. Tự quan sát thân thể trong ngoài: Gì là thân, gì là thể? Xương thịt là thân! Sáu tình hợp làm thể! Những gì là sáu tình? Đó là mắt hợp với sắc, tai nhân lấy tiếng, mũi tìm về hương, miệng muốn nếm vị, thân ưa mịn láng, ý là hạt giống, là si... là vật có sinh.

Thân thể trong ngoài, sở dĩ xuất hiện lại là ở đâu? Đó là con

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

người tham cầu có lớn nhỏ, có trước sau. Nghĩa là cái muốn được phải phân biệt quán. Quán mà thấy là niệm. Niệm mà nhân quán thấy thì tức là biết. Thân thể chỉ nghĩa là ngồi thì niệm khởi mà niệm khởi thì ý chẳng rời. Chỗ mà đặt ý bám vào là thức. Đó là thân quán dừng vậy.

Lúc hơi thở ra, hơi thở vào mà niệm diệt thì niệm diệt cái gì? Đó là khi niệm hơi ra vào hết, ý, hơi thở diệt là khi niệm hơi thở ra, hơi thở vào diệt. Ví như vẽ vào hư không thì không có; ý sinh tử, ý đạo đều vậy cả. Khi niệm hơi thở ra, hơi thở vào diệt thì cũng chẳng nói hơi thở và ý đã đến lúc diệt. Khi niệm hơi thở ra, hơi thở vào diệt thì vật từ nhân duyên sinh ra mà chặt đứt gốc là lúc diệt vậy. Thống dương trong ngoài quan sát thấy tức là thấy chỗ khởi lên của thống dương. Đó là quan sát thấy vậy. Thống dương trong ngoài là: vật đẹp bên ngoài là ngoại dương, vật xấu bên ngoài là ngoại thống. Ý vừa lòng bên trong là nội dương, ý chẳng vừa lòng bên trong là nội thống. Ở bên trong là nội pháp, ở nhân duyên bên ngoài là ngoại pháp. Cũng gọi mắt là nội và sắc là ngoại, tai là nội và tiếng là ngoại, mũi là nội và hương là ngoại, miệng là nội và vị là ngoại, tâm là nội và niệm là ngoại. Thấy sắc đẹp mịn màng ý muốn được thì đó là dương, thấy thô xấu ý chẳng thích dụng thì đó là thống đều rơi vào tội lỗi vậy. Thống dương quán chỉ là, như người đau tay, ý chẳng nghĩ đau mà ngược lại nghĩ cái đau của tất cả thân khác. Như vậy do ý chẳng ở tại chỗ đau, là ngưng đau. Cũng có thể nghĩ, cũng chẳng thể nghĩ, nghĩ đau không chỗ bám. Tự yêu thân thì phải quan sát thân người khác. Ý yêu thân người khác thì phải tự quan sát thân cũng là chỉ vậy.

Thống dương trong ngoài sở dĩ xuất hiện lại là tại sao? Đó là người thấy sắc yêu thích có mỏng có dày. Ý họ chẳng xem ngang bằng nhau, nhiều với ít có khác, lại phân biệt, quán đạo thì nên quan sát bên trong; có sự si mê thì phải quan sát bên ngoài để tự chứng nghiệm vậy. Thân, tâm, thống dương đều tự khác. Bị lạnh, nóng, đau, gậy làm cho đau thì đó là thân thống. Được cơm ăn ngon, xe chở, áo đẹp... những tiện nghi của thân thì đó là thân dương. Tâm Thống là thân tự lo, lại lo cho người khác và muôn việc thì đó là tâm thống. Lòng được sự tốt đẹp và những điều hoan hỷ thì đó là tâm

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

dương vậy. Quán tướng của ý thì có hai nhân duyên: ở bên trong cắt đứt ác niệm đạo.

Một là năm dục, sáu suy phải chế ngự và cắt đứt. Quán là tự quan sát thân mà thân chẳng biết to nhỏ. Do biết được mới hiểu, đó là Ý Ý quan sát nhau. Ý Ý quan sát nhau thì hơi thở cũng là ý đếm cũng là ý. Khi đếm quan sát hơi thở là Ý Ý quan sát nhau vậy. Ý quán chỉ là, muốn chế ngự dâm chẳng làm, muốn chế ngự sân nhuế chẳng nổi giận, muốn chế ngự ngu si chẳng tạo tác, muốn chế ngự tham chẳng cho cầu các việc ác, tất cả chẳng hướng đến. Đó là quán Chỉ. Cũng nghĩa là do biết kinh Ba mươi bảy phẩm thường niệm chẳng rời là Chỉ vậy. Hơi thở ra, hơi thở vào hết định liền quán là, hết nghĩa là tội hết, định nghĩa là hơi thở dừng. Định, quán nghĩa là quán chỉ, hoàn, tịnh vậy. Tận chỉ nghĩa là ta có thể nói là hiểu, là khắp cùng, là đối. Đó là tận chỉ vậy. Hơi thở khởi lên như bố thí, làm phước, tất cả thiện pháp đã khởi rồi liền diệt. Lại ý nghĩ tà, hướng đến thói quen gây tội cũng vô số; ý đời xưa, đời nay chẳng tương tuyền như vậy và người khác cũng vậy, đã hay biết thì phải cắt đứt. Đã cắt đứt thì tức là ý trong ngoài, ý quán dừng.

Pháp trong ngoài, pháp trong gọi thân, pháp ngoài là người khác, có pháp trì giới, có pháp chẳng trì giới. Đó là pháp trong và ngoài vậy. Pháp trong nghĩa là tu hành thông suốt chẳng rời kinh Ba mươi bảy phẩm, tất cả việc còn lại, ý chẳng vướng vào trong đó.

Làm đạo đạt được đạo. Đó là nội pháp. Ngoại pháp là rơi vào sinh tử, là tạo sinh tử nên bị sinh tử chẳng thoát khỏi. Tất cả phải cắt đứt, mà cắt đứt rồi là quán nội ngoại pháp. Pháp Quán dừng là, mọi người đều cho tự thân là thân, nhưng suy tính kỹ càng thì chẳng phải là thân của ta. Vì sao? Vì thân có mắt, có hình sắc mà mắt cũng chẳng phải là thân, sắc cũng chẳng phải là thân. Vì sao? Vì người đã chết dù có mắt cũng không thấy gì, cũng có hình sắc nhưng không phản ứng gì.

Thân như vậy chỉ có thức mà thức cũng chẳng phải là thân. Vì sao? Vì thức không có hình sắc, cũng không có sự ngưng nhẹ, như vậy kể về mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng vậy. Được vậy là pháp quán ngưng, cũng gọi chẳng nghĩ ác là ngưng, còn niệm ác là chẳng ngưng. Vì sao? Vì ý tạo tác vậy.

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH



www.daitangkinh.org