

KINH CHÁNH PHÁP NIỆM XỨ

QUYỂN 65

Phẩm 7: THÂN NIỆM XỨ (Phần 2)

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân, quan sát Bế cân trùng. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bế cân trùng đi trong gân lớn hoặc đi trong gân nhỏ, nếu biết trùng đi thì gân đau nhức, nếu không biết trùng đi thì gân không đau nhức. Tất cả xương thịt đều hao gầy khi nơi gân đau nhức. Nếu trùng thâm giận thì người không thể ăn. Hoặc chúng sống trong gân mà uống máu người, khiến người không có sức khỏe. Hoặc chúng ăn thịt người khiến thân thể người ốm gầy, quan sát Bế cân trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quán xét Động mạch trùng. Trùng này đi khắp trong tất cả các mạch, thân nó vi tế nên di chuyển không bị chướng ngại. Nếu trùng sống trong thân ăn mạch máu người thì người sinh bệnh hoạn, khiến thân khô cứng, không thích ăn uống. Nếu trùng sống trong thủy mạch thì gây bệnh nơi người khiến miệng mồm khô khan. Nếu ở hãn mạch thì khiến tất cả lỗ chân lông của người không có mồ hôi. Nếu ở niệu mạch thì khiến người bị bệnh lậu và tinh hư hoại, hoặc khiến phải đau đốn. Nếu trùng thâm giận di chuyển trong hậu môn khiến người đại tiện bị nghẽn không thông, đau đốn muốn chết. Quán xét Động mạch trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát Thực bì trùng. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Thực bì trùng, do lỗi vì ăn uống nên trùng thâm giận có thể khiến dung mạo của người xấu xí, hoặc mọc từng nốt phỏng nơi da, khiến ngứa ngáy hoặc đỏ, hoặc vàng, hoặc vỡ ra, hoặc khiến râu móng rơi rụng khiến người bị bệnh nặng, hoặc da thịt bị nứt nẻ, lở loét. Quan sát Thực bì trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát Động chỉ trùng. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Động chỉ trùng sống ở nơi thân, trong mạch mỡ. Nếu vì ăn quá nhiều hoặc ngủ nhiều thì trùng này nổi thâm khiến người ăn uống không tiêu hóa, hoặc mọc mụn ghẻ, sinh ghẻ độc, chân lông hôi hám, hoặc bị nốt sần, hoặc bị bệnh phù thũng, hoặc khô gầy, hoặc người bệnh thân thể hôi hám, hoặc lúc ăn thì chảy mồ hôi. Như vậy, quán xét Động chỉ trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân, quan sát Hòa tập trùng ở trong thân ta gây những việc gì, hoặc khiến mắc bệnh, hoặc được an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Hòa tập trùng có hai loại thân: Một là thân có cảm giác, hai là thân không có cảm giác. Da, thịt, xương, máu, mỡ, tủy, tinh... gọi là thân có cảm giác. Tóc, lông, móng, răng gọi là thân không có cảm giác. Đó là hai thân hòa hợp. Vì lỗi của sự ăn uống nên trùng không có sức, người cũng không có sức nên không thể đi lại nhanh nhẹn, ngủ nghỉ mê muội, hoặc nhiều khô khát, da, thịt, xương, máu, tủy tinh tổn giảm. Quán xét Hòa tập trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc

dùng Thiên nhãn quan sát Xú trùng sống ở trong thịt, trong vùng đại tiểu tiện, vì lỗi do ăn uống nên trùng sâu giện, khiến các thứ phân, tiểu, nước dãi đều hôi hám, trong mũi sinh mũ hư thối, hoặc nước ghèn trong mắt cũng hôi. Tùy theo trùng đi đến chỗ nào thì tất cả các chỗ ấy đều hôi thối, như y phục, tọa cụ, hoặc thức ăn. Ở trong răng, vì trùng hôi thối nên thức ăn cũng hôi, y phục, tọa cụ đều hôi hết. Trên lưỡi có nhiều cấu bẩn trắng hôi hám, thân nhơ nhớp cũng hôi. Quán xét Xú trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Thấp hành trùng đi trong thịt nơi lưng, ăn mòn dần rồi vào ba lỗ hổng của eo lưng, giữ lấy nước phần ứ của người tạo thành nước tiểu, chất cặn bã thành phần khiến vào hậu môn. Quán xét Thấp trùng rồi thì biết như thật về thân. (*Bản chữ Hán thiếu một loại thứ mười là Nhiệt trùng*).

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, quan sát mười loại trùng di chuyển trong các căn, sinh sống khắp trong thân người. Những gì là mười?

1. Tập tập trùng.
2. Chuyết chuyết trùng.
3. Miêu hoa trùng.
4. Đại siểm trùng.
5. Hắc trùng.
6. Đại thực trùng.
7. Noãn hành trùng.
8. Tác nhiệt trùng.
9. Hỏa trùng.
10. Đại hỏa trùng.

Các loại trùng này sống trong đờm vàng.

Những loại trùng nào làm cho người bị bệnh tật hoặc khiến an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Tập tập trùng vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sâu, lúc người ăn mắt xốn khiến mắt ngứa ra nhiều nước ghèn. Trùng này vi tế, nếu hoạt động trong mắt thì gây nhiều bệnh mắt, hoặc khiến hư mắt. Nếu vào tinh thể của mắt thì bị màng trắng che, trùng ấy có màu đỏ khiến mắt sinh bệnh. Nếu trùng không sâu giện thì không có các bệnh này. Quán xét Tập tập trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn, thấy Chuyết chuyết trùng sống nơi thân người ở trong bóng tối, di chuyển khắp thân không bị chướng ngại, đờm vàng che thân nó. Như thế, trùng này nếu vào trong xương khiến thân thể người đều nổi nóng bức dữ dội. Nếu đi trong thịt thì ngày đêm luôn bị nóng, tay chân đều nóng. Nếu vào trong da thì thân chảy mồ hôi. Quán xét Chuyết chuyết trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Miêu hoa trùng sống trong bóng tối, miệng bén chân ngắn, thân như có lửa bọc khiến người không ăn uống. Nếu do lỗi ăn uống trùng đi qua chỗ khác, tùy theo chỗ đi qua ấy mà thân rất nóng bỏng, máu nơi thân tăng thêm nên thân càng sốt nóng giống như bốc khói khiến thân da nứt nẻ như lửa đốt bị thương. Nếu trùng di chuyển thuận hợp thì không có các bệnh này. Quán xét Miêu hoa trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng

Thiên nhân thấy Đại siểm trùng sống ở trong thân, hoạt động trong đờm vàng, hoặc an ổn hoặc không an ổn. Vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần, từ đỉnh đầu đi xuống đến chân không bị chướng ngại, có thể khiến cho tất cả máu trong thân đều sinh ghẻ nóng, hoặc máu, hoặc đờm từ trong miệng, trong tai chảy ra, hoặc chết hoặc chết từng phần, hoặc thân sinh bệnh nóng, vàng xanh miệng đắng. Nếu trùng không sần giận thì không có các bệnh này. Quán xét Đại siểm trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Hắc trùng sống nơi thân người hoạt động trong đờm vàng, hoặc an ổn, hoặc không an ổn. Vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần khiến người mặt mày nhả nhó, hoặc mọc nhiều nốt ruồi màu đen hoặc vàng, đỏ. Hoặc khiến thân hôi hám, hoặc khiến mắt bị giật, hoặc khiến trong miệng mọc mụn, hoặc ở chỗ thuộc phần đại tiểu tiện sinh mụn nhọt. Nếu trùng không nổi sần thì không bị bệnh. Quán xét Hắc trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Đại thực trùng sống ở trong thân, hoặc tạo an ổn hoặc gây bệnh tật. Vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần, sống trong đờm vàng, tùy theo thức ăn mà tiêu hóa, thân thể rất khỏe. Tất cả mỗi thân phần trong thân thể như mắt, tai, mũi, lưỡi ở nơi cảnh giới của mình thấy đều suy giảm, không thấy rõ ràng. Vì lỗi ở việc ăn uống các căn hoạt động không chính xác. Nếu trùng này không sần giận thì không có các bệnh ấy. Quán xét Đại thực trùng rồi thì nhận biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Noãn hành trùng thường ưa thích thức ăn nóng, ghét thức ăn lạnh. Vì sao trùng này làm cho người tật bệnh hoặc chỉ tạo an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Noãn hành trùng, nếu ta ăn thức ăn nguội lạnh, hoặc uống nước lạnh, hoặc ăn hoặc nếm mùi vị thì trùng nổi giận, nên miệng chảy ra nhiều nước dãi, thân thể mệt nhọc, hoặc nặng nề, hoặc biếng nhác, hoặc buồn ngủ, hoặc tâm ý mông lung, hoặc thân quá đau đớn, hoặc khạc nhổ nhiều, hoặc đau nơi cổ họng. Nếu trùng không giận thì không có các bệnh ấy. Quán xét Noãn hành trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Tác nhiệt trùng sống trong thân người hoạt động trong bóng tối, tạo những bệnh tật gì? Vì sao an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Tác nhiệt trùng sống ở trong thân người. Nếu ăn nhiều thức ăn nặng nề, vì lỗi do ăn uống nên bệnh tăng thêm chướng ngại hơi thở ra vào. Vì lỗi do ăn uống khiến thân thô kệch, to lớn, hoặc yết hầu bị nghẹt khiến đại tiểu tiện đều có màu trắng, không thích lạnh, không thích ăn vị nhạt. Quán xét Tác nhiệt trùng rồi thì nhận biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Hỏa thực trùng sống ở trong thân người hoạt động trong bóng tối, trùng này thích thời tiết lạnh, thời tiết nóng thì ốm yếu. Vì thích lạnh nên khiến người nhớ đến việc ăn uống, thời tiết nóng thì hỏa tăng không muốn ăn uống. Vào mùa đông lạnh thì chỗ hoạt động mát mẻ, mùa nóng thì bóng tối mới phát sinh, như thế Hỏa thực trùng rất ghét nóng. Quán xét Hỏa thực trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, thấy Đại hỏa trùng, vì sao trùng này khiến người bệnh tật, hoặc tạo an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân

thấy Đại hỏa trùng, nếu người không muốn ăn mà cố ăn, vì lỗi do ăn uống nên trùng sản giện, đục ăn trong thân khiến người đau ruột, hoặc đau gót chân, đau tay, tùy theo chỗ trùng ăn tất cả đều đau. Nếu trùng không giện thì không có các bệnh như trên. Quán xét Đại hỏa trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân tuần tự theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát trong xương có mười loại trùng. Những gì là mười?

1. Thỉ cốt trùng.
2. Niết cốt trùng.
3. Cát tiết trùng.
4. Xích khẩu xú trùng.
5. Lạn cốt trùng.
6. Xích khẩu trùng.
7. Đầu đầu ma trùng.
8. Thực bì trùng.
9. Phong đao trùng.
10. Đao khẩu trùng.

Như vậy trùng ở trong xương, vì sao gây bệnh tật? Vì sao tạo an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Thỉ cốt trùng sống ở bên ngoài xương, sống các chỗ có xương, hoặc nơi xương đùi, xương bắp chân, xương cánh tay, xương sống, tất cả nơi xương như vậy, hoặc đi trong mạch máu. Vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi giện, khiến xương đau nhức hoặc chuyển động, khiến dung mạo người xấu xí. Khi trùng ăn thịt bám vào xương khiến xương rất đau đớn. Nếu trùng không sản giện thì không có các bệnh như trên. Quán xét Thỉ cốt trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Niết cốt trùng, ở khắp nơi tất cả xương trong thân, nếu trùng ăn xương thì các căn khô gầy, tiếng nói khàn khàn, đại tiểu tiện không thường, hoặc đau hai bên sườn, hoặc nghẹt mũi, nôn mửa, không thích ăn uống. Nếu trùng không ăn xương thì tất cả xương của người ấy không có các bệnh như vậy. Quán xét Niết cốt trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Cát tiết trùng, vì lỗi ăn uống nên trùng nổi giện, hoặc từng phần của thân, như đau đầu, đau tim. Hoặc ở những chỗ đông người như thành ấp, xóm làng, con người cảm thấy trống rỗng, bị đau tim, buồn phiền, nghẹt mũi, vì đau buồn nên đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc đáng ưa thì tâm không ưa thích. Nếu Cát tiết trùng điều thuận không nổi giện thì không có các bệnh như trên. Quán xét Cát tiết trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Xích khẩu xú trùng sống ở trong thân, hoặc gây bệnh tật hoặc tạo an ổn. Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Xích khẩu xú trùng, vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sản, khiến thân quá nóng, hoặc sinh bệnh sắc mặt đỏ, hoặc đen, thân ra nhiều mồ hôi không thể ngủ nghỉ, liền bị bệnh rụng tóc. Tất cả từng phần trong thân đều hư thối. Nếu trùng không nổi sản thì không có các bệnh như trên. Quán xét Xích khẩu xú trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Lạn cốt trùng sống ở trong thân, hoặc gây bệnh tật, hoặc tạo an ổn.

Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Lạn cốt trùng, vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần, hoặc một tuổi hoặc hai tuổi cho đến nhiều tuổi, hoặc già hoặc trẻ, hoặc bị đau mụn ghẻ, tuy chữa trị khỏi những đến già cũng phát sinh lại. Như vậy Lạn cốt trùng lâu lâu phát sinh, khiến xương hư mục, thân thể mọc mụn đỏ, giống như quả ưu-đàm-bát-la, hư thối rất đáng ghét. Mụn ấy rất ngứa, có nhiều mủ máu từ mụn chảy ra, các thứ ruồi nhặng bu đầy. Nếu Lạn cốt trùng điều thuận không nổi giận, thì không có các bệnh như trên. Quán xét Lạn cốt trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Xích khẩu trùng sống ở nơi xương trong thân tạo ra những bệnh gì, hoặc tạo an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Xích khẩu trùng, vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần, trùng ấy màu đỏ, đỏ hơn màu lửa, khiến thân thể người ngày đêm chảy mồ hôi, làm máu tụ thành u cục trong bụng. Nếu Xích khẩu trùng điều thuận, không nổi sần thì không có các bệnh như trên. Quán xét Xích khẩu trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Đầu đầu ma trùng sống ở trong thân, hoạt động ở xương. Vì sao trùng này khiến người bệnh tật hoặc tạo an ổn? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Đầu đầu ma trùng, vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần, có thể khiến khắp thân mọc đầy mụn ghẻ. Hoặc khi trùng đi khiến người như căng thẳng, tâm luôn động, hồi hộp, hoặc như mất thân, hoặc thân dao động không thể ngủ được, thân thể ngứa ngáy như có trùng bò, mắt nhìn không rõ, tạo các bệnh nóng, lạnh, hoặc thân bị phù lên. Nếu Đầu đầu ma trùng không nổi sần thì không có các bệnh như trên. Quán xét Đầu đầu ma trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Thực bì trùng sống ở trong thân, hoặc gây bệnh tật, hoặc tạo an ổn. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Thực bì trùng, vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần khiến môi, miệng và mắt đều mọc các mụn mụn, hai bên hông mọc nốt. Nếu trùng đi trong gân, hoặc cắn gân, có thể khiến người ấy cổ họng khô cứng, hoặc điếc tai, trong tai chảy mủ. Nếu trùng thường đi khắp nơi trong sọ, thì khiến cho đầu bạc trắng không đúng lúc, yết hầu bị loét, hoặc ngủ nghỉ phi thời, hoặc không muốn ăn uống, không thích ở một chỗ, thích đi lang thang, hoặc tâm nhiều nhiễu loạn, nói năng bậy bạ. Trùng ăn da thì tất cả từng phần trong thân nứt nẻ, hư hoại, thân dính bụi đất. Nếu trùng không nổi sần thì không có các bệnh như trên. Quán xét Thực bì trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Phong đao trùng hoạt động ở trong xương, trùng nổi sần, hoặc khiến người bệnh tật, hoặc tạo an ổn. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Phong đao trùng, vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần, giống như bị rấn mổ đau đớn, khó chịu. Nơi đỉnh đầu, cổ họng, tâm bào, chỗ đại tiểu tiện, trong móng tay, móng chân cũng như kim chích. Do trùng rúc rĩa nên mũi không ngửi được mùi thơm, lưỡi không biết mùi vị, mắt bị giạt, không muốn ăn uống. Vì trùng nổi sần cùng đi khắp với xương, khiến thân người bị tổn hại, vì quá đau nên ngày đêm không ngủ được. Nếu trùng không nổi sần thì không có các bệnh như trên. Quán xét Phong đao trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Dao khẩu trùng sống ở trong thân, trùng này khiến người bị bệnh tật hoặc an ổn. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhân thấy Dao khẩu trùng có sẵn trong thai

mẹ. Lúc ta mới sinh ra, trùng này cũng sinh ra, nó rất khỏe nên vừa ra khỏi thai liền uống sữa mẹ, lúc ấy trùng này ăn hết các trùng khác, sau đó trở lại ăn tạp, do nhân duyên ấy các trùng khác lại sinh. Quan sát Dao khẩu trùng rồi thì biết như thật về thân.

Mười loại trùng này hoạt động ở trong xương. Quan sát đúng như thật về mười loại trùng ấy rồi thì mất xa lìa mọi cấu uế nơi trần cảnh, lìa lỗi lầm của hàng phàm phu, tâm sinh nhàm chán, lìa ngã và ngã sở, lìa nghi, được thanh tịnh, xa lìa tà kiến, biết như thật về thân cho đến đạt được Niết-bàn.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy mười loại trùng hoạt động ở trong phân. Những gì là mười?

1. Sinh trùng.
2. Châm khẩu trùng.
3. Bạch tiết trùng.
4. Vô túc trùng.
5. Tán trấp trùng.
6. Tam tiêu trùng.
7. Phá trường trùng.
8. Bế tắc trùng.
9. Thiệt sắc trùng.
10. Uế môn sang trùng.

Màu sắc nó đáng ghét sống trong phân uế, gây những bệnh gì và làm sao an ổn?

Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Sinh trùng hoạt động trong phân uế. Nếu trùng đốt nóng thân ta cũng nóng. Nếu trùng bệnh lạnh thì ta cũng lạnh, tiêu chảy ra mủ trắng khiến thân tổn giảm, hình sắc vàng vọt. Nếu Sinh trùng này điều thuận không giận, thì không có các bệnh như trên. Quán xét Sinh trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Châm khẩu trùng hoạt động trong phân uế, thân tướng nó lớn dài, từ nơi thực tạng đi đến sinh tạng, tất cả các loại trùng khác đều không thể ngăn lại. Lại từ sinh tạng lên đến yết hầu ói ra ngoài, hoặc làm đau tim, hoặc khiến không an ổn, do sức nóng làm nó yếu đi theo phân ra ngoài chốc lát liền chết. Quán xét Châm khẩu trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bạch tiết trùng hoạt động trong phân uế, thân ngắn màu trắng, nhiều trùng nối với nhau, lạnh mà rất hôi, phá hoại sức khỏe của người, đều theo phân ra ngoài, các loại ruồi nhặng ưa bám vào. Người có bệnh này phân uế càng nhiều, không muốn ăn uống. Quán xét Bạch tiết trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Vô túc trùng sống ở trong thân. Vì sao trùng này làm người bị bệnh tật, hoặc an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Vô túc trùng, vì lỗi do ăn uống nên trùng nổi sần, thổi tắt cả hơi gió bít lấp đại tiểu tiện, nếu lấp sinh tạng không thể nôn mửa, cũng không thể cúi khom, không thể co duỗi nhiều lần nên rất mệt mỏi, không thể ngủ nghỉ, đói khát không chịu được, vì trùng nổi sần nên sinh ra các bệnh. Quán xét Vô túc trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Tán trấp trùng sống ở trong thân, làm cho thức ăn tiêu hết. Ở

chỗ nước dịch tiết ra, khiến cho phân tán khắp các phần trong thân cùng với nước dịch đi khắp thân, từ chân đến đầu, nước ấy lưu chuyển khắp từng phần trong thân. Mọi người nói về điều đó cho là sắc đẹp. Nếu nước dịch không lưu hành thì sắc rất xấu. Quán sát Tán trấp trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Tam tiêu trùng sống ở trong thân, nếu ta bị bệnh nóng sốt trùng tăng thêm như bản, sinh tạng không an ổn, càng nóng hơn nữa. Vì ta bị bệnh sốt nóng nên trùng cũng sốt nóng, chạy trốn khắp thân, nóng bức tự đốt hết. Do trùng nổi giận nên những mạch dẫn các vị ngon đi tất cả đều khô cạn, người bị bệnh tiêu khát, đau đầu. Quán xét Tam tiêu trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá trường trùng sống ở trong thân, vì sao trùng này gây ra bệnh tật hoặc tạo an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá trường trùng, nếu người ăn uống nhiều, ăn các mùi vị, các trùng bị bức bách nên trùng nổi giận, cắn phá ruột người, khiến bị bệnh lớn tim, đau thắt, hoặc khiến bụng bị đầy, to lên do gió, do nóng, lạnh. Mắc các loại bệnh khổ não như vậy, đó là Phá trường trùng làm tổn hại ruột người. Nếu trùng điều thuận thì không có các bệnh như trên. Quán xét Phá trường trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bế tắc trùng sống ở trong thân, vì sao trùng này khiến người bị bệnh tật, hoặc tạo an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bế tắc trùng hoạt động trong phân uest, nếu ta ăn uống trùng ấy cũng ăn, ăn rồi làm cho bế tắc. Do lỗi nơi ăn uống làm hại lưu mạch, thương tổn đến hỏa đại, ăn xong bụng phình to, ruột co lại, hoặc cong queo, hoặc khi thì khiến người đau tim, khi thì đau bụng. Quán xét Bế tắc trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Thiện sắc trùng sống ở trong thân, vì sao trùng này khiến người bị bệnh tật hoặc tạo an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Thiện sắc trùng, lúc ta ăn, hoặc thịt ngon, hoặc thịt dở, hoặc ăn nhiều, trùng cũng ăn, sống trong thân làm cho an ổn, giữ được mùi vị nơi miệng, đi khắp thân thể khiến không bệnh hoạn, khí lực tăng thêm, đoạn trừ các bệnh tật. Do có phước đức nên trùng có sức lực rất khỏe, khiến người có sắc đẹp, khí lực đầy đủ. Nếu trùng không có sức lực thì người cũng ốm gầy, sắc mặt tiêu tụy. Quán xét Thiện sắc trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Hạ môn sang trùng sống ở trong thân, vì sao làm ta bị bệnh tật hoặc tạo an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Hạ môn sang trùng, do ăn thức ăn trái ngược nhau nên trùng nổi giận, khiến thân người mọc các loại mụn nhọt, hoặc mọc nhọt ẩm ướt, hoặc mọc nhọt khô, hoặc trước sinh mụn, hoặc ghẻ mọc sau, hoặc mọc ghẻ nóng. Nếu trùng nổi giận thì mạch lưu chuyển phân bị tắc nơi hậu môn, hoặc mạch lưu chuyển máu, hoặc mạch lưu chuyển chất lỏng cũng bị nghẽn. Hoặc do độ nóng ít nên ăn uống không tiêu, cũng vì độ nóng ít nên hậu môn mọc nhọt. Vì trùng nổi giận nên tạo các loại bệnh, nếu trùng không nổi giận thì không có các bệnh như trên. Quán xét Hạ môn sang trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy mười loại trùng hoạt động ở trong tửy và trong tinh. Những gì là mười?

1. Mao trùng.
2. Hắc khẩu trùng.
3. Vô lực trùng.
4. Đại thống trùng.
5. Phiền muộn trùng.
6. Hỏa sắc trùng.
7. Hạ lưu trùng.
8. Khởi thân căn trùng.
9. Ưc niệm trùng.
10. Hoan hỷ trùng.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy nơi tủy có trùng gọi là Mao trùng, tất cả từng phần trong thân đều mọc lông. Nếu trùng nổi giận khiến tủy người bị tổn hại, trùng liền ăn tủy người khiến người bị bệnh đau đầu, dung mạo rất xấu, xương tủy đau đớn, mất hết khí lực. Nếu Mao trùng điều thuận, không sinh giận dữ thì không có các bệnh như trên. Quán xét Mao trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Hắc khẩu trùng sống ở trong tủy, tất cả nơi chốn thuộc thân, trùng di chuyển không có chướng ngại. Nếu trùng nổi giận có thể khiến tủy bốc hơi nóng, do tổn thương tủy nên khiến người sắc mặt xấu, xương sống cong, lưng còm, đi bộ không tiện, phải chống gậy mà đi, sắc diện tiêu tụy, thân thể run rẩy. Nếu Hắc khẩu trùng điều thuận không giận thì không có các bệnh như trên. Quán xét Hắc khẩu trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Vô lực trùng sống ở trong thân, trùng này ăn tủy, nếu tủy không đầy đủ thì trùng không có sức lực, do trùng không có sức lực nên người cũng không có sức khỏe. Lại có trùng khác cũng ăn tủy người, nhưng trùng này rất mạnh, gây khổ cho người, bị trùng hủy hoại nên người khổ não. Quán xét Vô lực trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Đại thống trùng hoạt động khắp trong tủy, lưu chuyển luôn đi khắp các chỗ trong thân, trùng này có thể làm nhân gây các bệnh, khiến khắp các căn nước mủ chảy ra không thể ngủ nghỉ được. Quán xét Đại thống trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phiền muộn trùng sống ở trong thân, hoạt động nơi mạch tim rất vi tế, cùng với mạch làm trở ngại nên khiến người bị đau tim, tâm buồn bực, muốn mưa, sắc diện xấu xí, không muốn ăn uống. Hoặc bị bệnh sốt nóng, tim đau giống như dao cắt. Lúc thấy trùng ở ngoài tâm mệt mỏi muốn nôn. Quan sát Phiền muộn trùng rồi thì biết như thật về thân.

(Nguyên Hán văn thiếu loại thứ sáu là Hỏa sắc trùng)

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy các loại trùng gọi là Hạ lưu trùng hoạt động trong lưu mạch của tinh khí. Nếu ăn các thức ăn ngon sinh tâm ham muốn, khiến tinh tăng thêm, những trùng này ở trong lưu mạch tiểu tiện dẫn tinh ra ngoài. Quán xét Hạ lưu trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Khởi căn trùng sống ở trong bọc, nếu nước tiểu đầy bọc thì trùng thích thú, nhờ nước tiểu khiến thân căn khởi. Ấy là do tất cả hàng phàm phu ngu si không khéo quan sát. Quán xét Khởi căn trùng rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân. Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Ưc niệm hoan hỷ trùng, tạo những bệnh tật gì? Làm sao an ổn? Nếu trùng hoan hỷ có sức lực khiến người thấy nhiều giấc mộng寐, hoặc thiện hoặc bất thiện. Vì lỗi do trùng lưu hành ở trong tim mạch nên người mộng thấy các tướng. Quán xét Ưc niệm hoan hỷ trùng rồi thì biết như thật về thân.

Như vậy, các Tỳ-kheo tại thôn xóm của Bà-la-môn ở Na-la-đế, tu hành quan sát rồi thì biết như thật về thân.

Như vậy, thân người có gì là thường, không động, không hoại? Có gì là vui? Có gì là ta? Có gì là tịnh? Có gì để có thể ý lại? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy trong thân này hoặc thô hoặc tế, không có một pháp nào là thường hằng, không động, không hoại, hoặc lạc, hoặc tịnh, hoặc ngã, có thể nương nhờ, giống như có người mong cầu bóng tối giữa ban ngày, hoặc thô hoặc tế đều không thể được, thân người cũng như vậy. Hoặc có người mong cầu Thường, Lạc, Ngã, Tịnh cũng không thể được. Đó gọi là người tu hành quán thân trên nội thân. Khi quan sát như vậy thì xa lìa cảnh giới của ma gần với não Niết-bàn, ái nhiễm không thể loạn động và các thứ phiền não khác không thể làm chướng ngại. Ấy là quán thân theo nội thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều hòa hoặc không điều hòa tạo nên những điều gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy phong đại chuyển nơi tâm trụ ở trong thân. Tại sao phong đại nơi tâm có khả năng vận chuyển thân? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy thấy phong đại chuyển nơi tâm nhờ gió điều thuận nên có thể chuyển thân ấy, hoặc hành, hoặc trụ, hoặc cúi, hoặc ngửa, hoặc làm các việc, vì sức lực của gió hoặc an ổn hoặc nguy hiểm. Quan sát phong đại chuyển nơi tâm rồi thì biết như thật về thân. Đó gọi là quán thân theo nội thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận, tạo nên những sự việc gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Trảo giáp phong trụ ở trong thân. Nếu không điều thuận thì sẽ tạo ra những việc gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy móng tay, móng chân, nhờ gió mà được phát triển cho đến già suy. Đó gọi là quan sát gió ở móng tay, móng chân. Như vậy, người tu hành quan sát gió trong thân, nhờ sự vững chắc của gió nên móng tay, móng chân cũng cứng chắc, mọc ra rất nhanh. Tỳ-kheo quan sát móng tay, móng chân trên thân như vậy rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận, tạo nên những điều gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Túc hạ phong trụ ở trong thân, nếu không điều thuận thì tạo nên những việc gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Túc hạ phong, nếu không điều thuận thì có thể sinh ngứa ngứa, đã sinh ra ngứa ngứa thì có thể khiến mọc ung nhọt, hoặc lúc bước đi, đạp đất có tiếng động, khiến xương chân vững chắc, có sức chịu đựng đối với nóng, lạnh, gân chân này thông với mạch mắt, dùng dầu thoa mũi, dùng dầu bôi chân khiến mắt sáng rõ. Quán xét Túc hạ phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận, tạo nên những sự việc gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bất giác phong trụ ở trong thân, hoặc điều thuận hoặc không điều thuận thì tạo nên những sự việc gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bất giác phong trụ ở trong da, khiến chân sưng phù, vì sức của gió khiến trong da sưng lên giống như kiến bò, nếu dùng tay đè lên chỗ đau như kiến bò. Quán xét Bất giác phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận tạo nên những sự việc gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn quan sát thấy có gió, gọi là Phá cốt phong trụ trong thân, nếu không điều thuận thì tạo ra những gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá cốt phong, hoặc ngày, hoặc đêm, hoặc đi, hoặc trụ, hoặc ở vườn rừng, hoặc ở trong chùa, tỉnh xá, hoặc lúc rất mệt mỏi đã khiến xương hết sức đau nhức nên không thể ngủ nghỉ, tay chân không thuận tiện, co duỗi khó khăn. Quán xét Phá cốt phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân có những phong đại nào, tạo ra những điều gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có một loại gió gọi là Phá hành phong trụ ở trong thân, nếu không điều thuận thì tạo nên những gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá hành phong, nếu không điều thuận thì gió này phát triển, làm não loạn khiến người không thể đi bộ, hoặc đi tới đi lui. Quán xét Phá hành phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận tạo nên những gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá khóa phong trụ trong thân tạo nên những sự việc gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá khóa phong, nếu xúc chạm vật lạnh khiến xương đau nhức khắp cả trong thân. Quán xét Phá khóa phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận tạo ra những gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá bế cốt phong trụ trong thân, nếu không điều thuận thì sẽ tạo ra nhiều sự việc gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá bế cốt phong, nếu không điều thuận sẽ khiến mạch máu lưu thông trong ống xương phồng lớn rất mạnh làm chân co duỗi, xương gân gân vể thít dồn nhô ra. Như vậy, quán xét Phá bế cốt phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận, tạo ra những gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có Tiết phong trụ trong thân tạo nên những sự việc gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có Tiết phong ở bốn đốt xương nơi hai bên vai, hai đốt xương yết hầu, hai đốt xương trán, một đốt xương mũi, một đốt xương má, ba mươi hai đốt xương răng, một đốt xương trên thịt răng, hai đốt xương giữa kẽ răng, mười lăm đốt xương cổ, hai đốt xương nơi hai bắp tay, hai đốt xương ở hai khuỷu tay, hai đốt xương ở hai cổ tay, có khoảng bốn mươi lăm đốt xương sống, mười bốn đốt xương ngực, hai bên xương sườn đều có mười hai đốt, hai đầu mỗi xương sườn, xương gối đều có hai mươi bốn đốt, một đốt xương ngang, hai đốt xương háng, một xương tiếp nối thân căn, hai đốt xương hai bên đùi, hai đốt xương hai đầu gối, hai đốt xương hai mắt cá, hai đốt

xương gót chân, hai đốt xương mu bàn chân, trên và dưới hai tay, hai chân gồm có sáu mươi đốt, móng tay, móng chân gồm hai mươi đốt. Đây là chỗ nương dựa của Tiết phong, nếu ta có bệnh sẽ khiến ta mất mạng, hoặc làm ta khổ não. Quán xét Tiết phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận sẽ tạo nên những gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bể ngoan phong trụ trong thân, nếu không điều thuận sẽ tạo ra những gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Bể ngoan phong, nếu không điều thuận thì người không thể co duỗi, không thể đi lại trong suốt thời gian bệnh. Quán xét Bể ngoan phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận tạo nên những sự việc gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Thân hành giới phong trụ trong thân, nếu không điều thuận thì tạo nên những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Thân hành giới phong điều thuận an ổn thì người có khí lực mạnh mẽ, hơi thở ra vào hòa hợp, có khả năng tiêu hết các thức ăn uống, thân có khởi sắc, mắt, tai, mũi, lưỡi thảy đều an ổn, chỗ ăn uống đều tiêu hóa. Nếu không điều thuận, thân sắc thô xấu, năm căn tổn giảm, ăn uống không tiêu, dáng vẻ không vui... Các căn như mắt... đối với cảnh bị suy nhược không thể sinh con. Như vậy, quán xét Thân hành giới phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận tạo nên những sự việc gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Trừu cân phong trụ ở trong thân, nếu không điều thuận thì sẽ tạo nên những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Trừu cân phong, nếu gió điều thuận thì các việc làm tạo ra, hoặc ngủ, hoặc đứng, tất cả hình sắc trong thân đều đẹp đẽ. Nếu không điều thuận thì không thể làm việc, hoặc ngủ, hoặc đứng, tất cả đều không thể có chỗ để tạo tác, hiện bày. Quán xét Trừu cân phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận, tạo nên những nghiệp gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió, gọi là Vãng phản phong trụ trong thân, nếu không điều thuận thì sẽ tạo nên những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Vãng phản phong, nếu không điều thuận sẽ làm bế tắc mạch lưu chuyển trong thân, khiến bị bệnh lậu, tất cả từng phần nơi thân đều đau nhức, đau bụng, thân căn đau đớn không thể ăn uống, tinh huyết khô hết không mang thai, sinh sản được. Nếu gió điều thuận thì không có các bệnh ấy. Quán xét Vãng phản phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận tạo ra những nghiệp gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió gọi Tiết hành não loạn trụ trong thân, nếu không điều thuận thì tạo nên những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Tiết hành não loạn, nếu không điều thuận sẽ khiến người bị bệnh cổ trướng, hoặc sinh bệnh trĩ, bệnh kiết, khổ sở phiền não, bốn đại suy nhược, hoặc khiến đau đầu, ăn uống không tiêu, hạ phong không thông, thân thể tiêu tụy sinh các bệnh ung nhọt, hoặc sinh bệnh nhiệt. Nếu Tiết hành phong điều thuận thì không có các bệnh như trên. Quán

xét Tiết hành phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ ở trong thân, hoặc điều thuận, hoặc không điều thuận, tạo ra những nghiệp gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy có gió, gọi là Phá mao trảo phần phong trụ ở trong thân, nếu không điều thuận sẽ gây ra những bệnh gì? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Phá mao trảo phần phong, nếu không điều thuận thì các căn hao tổn gây ốm, hoặc bị đau đầu, hoặc đau nhức một mắt, một tai, nửa mặt, hoặc mắt nhìn lơ mờ, hoặc bị nghẹt mũi không biết mùi thơm-hôi, sắc mặt vàng vọt, ho hen bị đờm, thấy đồ không sạch liền ói mửa, trong lòng nhiều não loạn không thể suy xét, an định. Thường nghĩ thân tâm không bệnh, an ổn. Nơi thân người thọ, tưởng, hành, thức là trụ xứ của bốn ấm, thân này là chỗ thâm tóm tất cả sự vô thường. Quan sát như vậy rồi tất biết rõ pháp sinh tử. Quán xét Phá mao trảo phần phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ trong thân ta? Tạo những nghiệp gì? Hành giả dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Loạn tinh mạt phong ở trong tiểu tiện, có thể khiến người ấy tinh, niệm cùng chảy ra, nhỏ như hạt cải, theo nước tiểu ra, hoặc đại tiện đau đớn. Tạo các bệnh như vậy làm não loạn tâm người khiến không thể chuyên nhất. Nếu gió điều thuận thì không có các bệnh ấy. Quán xét Loạn tinh mạt phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ trong thân, hoặc an ổn, hoặc không an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Lão phong trụ trong thân, theo gió uyển chuyển tăng giảm đến suy già, sức khỏe suy yếu không thể đi lại, giầy lát muốn đứng nhưng cực nhọc không theo tâm, đi-đứng-nằm-ngồi rất mệt mỏi, khốn đốn, giống như thân khác, trong lòng vẫn đục hôn mê. Nếu gió điều thuận thì không có các bệnh ấy. Quán xét Lão phong rồi thì biết như thật về thân.

Lại nữa, người tu hành quán thân theo nội thân, có những phong đại nào trụ trong thân, hoặc an ổn, hoặc không an ổn? Dùng văn tuệ hoặc dùng Thiên nhãn thấy Tắc bào phong trụ trong thân, nếu không điều thuận thì thân thể lay động, thân suy nhược, tâm chán nản, đại tiểu tiện bế tắc, bị bón, rất khó khăn, chướng ngại việc tu thiền, bị khổ sở phiền não, tâm ý tán loạn, thức không an ổn, không thể quán pháp. Vì thân khổ sở nên không thể niệm pháp. Nếu gió điều thuận thì không có các bệnh như trên. Quán xét Tắc bào phong rồi thì biết như thật về thân.

□