

THIÊN THAI TRÍ GIẢ ĐẠI SƯ

THIÊN MÔN KHẨU QUYẾT

Đại sư dạy : Người tu pháp An Ban Thủ Ý (tham thiền quán hơi thở) phải biết hơi thở rất hệ trọng giữa thân và tâm. Ví như lửa cháy cây lên khói, nhìn làn khói trong hay đục người ta biết cây khô hay ướt. Dò xét hơi thở thô hay tế là chiếc gương soi chánh hoặc tà. Xét rõ hơi thở, là trông mây tìm bờ kiếm bến, là dùng sào dò sâu cạn, nhiên hậu chiếc đạo thuyền mới đến cứu vớt.

Thân an ý chánh tựa hồ dầu trong đèn sáng, thế nên người muốn thủ ý trước phải an thân. An thân là giữ yên thân phong, không cho các phong sự chống nghịch nhau. Sao gọi là phong sự ? Trong thân có: hành phong, hoành khởi phong, chư tiết phong, bách mạch phong, cân phong, lực phong, cốt gian phong, yêu phong, tích phong, thượng phong, hạ phong. Các thứ phong ấy, mỗi thứ có vị trí riêng không thể xâm loạn nhau, nếu loạn ắt sanh giặc, to thì điên cuồng bỏ bê tu tập, nhỏ thì hư thật lẫn nhau; hư thì sanh ngứa, thật thì sanh đau. Thân đau ngứa đầu rảnh hệ niệm, trong dòng điên cuồng còn gì phải nói. Phạm khi động, tịnh, thì vi trước phải khởi tưởng, tưởng được hiện tiền nhiên hậu mới thực hành. Nếu không như vậy, thô tế chống nhau, mới cũ nghịch nhau, như làm lễ cấm gian thì biết bao giờ hết gian. Đây lược nêu ra một việc, các việc khác so đó mà biết. Giả sử khi sắp ngồi, trước khởi tưởng : "Ta sẽ đến chỗ kia ngồi, chỗ kia cách chỗ này độ bao nhiêu bước". Tùy khi vừa xếp chân ngồi xuống liền phóng hơi thở ra, buông xuôi thân thể, trụ phong vừa đến, hành phong lần đi. Ngoài ra, các oai nghi khác cũng như thế. Tưởng như vậy gọi là an thân.

Có bài kệ :

Tiến dùng có thứ tự,

Thô tế không trái nhau.

Ví như khéo tập ngựa,

Tùy ý muốn đứng đi.

Thường cẩn thận như thế,

Thân tâm an nhập thiền.

Đi, đứng, ngồi, nằm phải thường hệ niệm. Nếu nằm nhiều thì hôn trầm. Đứng nhiều thì mệt nhọc. Đi nhiều thì loạn động khó nhứt tâm. Ngồi không bị các lỗi trên, vì vậy nên ngồi nhiều.

Hành giả nên ở chỗ yên tịnh, ngồi kiết già _ nếu người nữ ngồi bán già _ thân ngay thẳng bình thân. Thân thể giữ tự nhiên, tay chân để thong thả, sắp

đặt các mắc xương kèm nhau, không dựa, không cong, nới rộng cổ áo và dây lưng. Nếu biết không an liền động nhẹ nhàng cho nó an, cốt khiến thân thể điều hoà thích hợp. Nhẹ nhàng lấy tay trái để trên bàn tay mặt, khiến ngón trở tay trái giao đầu ngón cái tay mặt, đầu ngón giữa và áp út dưới vừa chỉ bàn tay. Từ từ há miệng thở hơi dài bốn năm lượt, hàm răng hơi hở, êm ái cuốn lưỡi lên. Kế nhìn như thường chậm rãi nhắm mắt, không nên nhắm gấp, nhắm gấp trong con mắt sẽ động nước mắt và cay.

Như bài kệ:

Ba thời : nhập, trụ, xuất,

Như kiếp : thành, trụ, hoại.

Muốn mau là không thông,

Người không biết chừng mực.

Hơi thở có bốn thứ phải chọn lựa:

1. Phong 2. Khí

3. Xuyên 4. Tức.

Hơi thở có tiếng gọi là Phong. Hơi thở ngăn trệ gọi là Khí. Hơi thở ra vào không hết gọi là Xuyên. Hơi thở không có tiếng, không ngăn trệ, ra vào đều hết, nhẹ nhàng như còn như mắt là Tức. Thủ Xuyên thì nhọc nhằn. Thủ Khí thì ngăn trệ. Thủ Phong thì tán loạn. Thủ Tức thì an định.

Ôn Sư cả nhà đều hệ niệm tại rún của mình. Chỗ chính giữa rún như cánh hoa đậu, mở y xem kỹ tướng ấy, nhiên hậu nhắm mắt, ngậm miệng, hở răng, cuốn lưỡi lên ổ gà, điều hòa hơi thở, nhất tâm quán kỹ tướng ấy. Nếu quán tưởng không thấy tướng cuốn rún, lại mở y xem thật kỹ, rồi thực hành như trước.

- Tại sao tưởng cuốn rún?

- Hơi thở xuất phát từ cuốn rún ra, vào đến rún diệt. Rún là chỗ xuất phát và tiêu diệt của hơi thở. Vì để biết lẽ vô thường nên quán tưởng rún. Rún là cội nguồn của ruột. Từ nguồn phẳng lần lên tự nhiên thấy bất tịnh. Nếu thấy bất tịnh thì dứt tham dục. Trong Tứ niệm xứ, nó thuộc về Thân niệm xứ. Trong Lục diệu môn, nó thuộc Chỉ môn. Thần thức lúc mới thác sanh cùng tinh huyết tụ họp tại rún. Bởi thế, người sống là do rún gìn giữ. Nếu hành giả thấy cuốn rún rõ ràng, tự nhiên sanh nhàm chán thoát khỏi mọi sự ràng buộc. Kinh nói: "Tùy chỗ đến hệ tâm quán sát kỹ". Chỗ đến tức là rún, chỗ gốc của hơi thở ra vào vậy.

- Khi hệ niệm, hoặc đau như kim chích, hoặc gấp như dây lò, hoặc ngứa như trùng cắn, hoặc lạnh

như nước dội, hoặc nóng như lửa hơ, các xúc chạm như thế rồi tinh thần sáng suốt yên lặng.

- Ấy là điển quang định. Trong khi này có vô lượng việc tương tự, hành giả lúc đó tất cả đừng đếm trước, chỉ nỗ lực nhất tâm tự nhiên mọi việc đều qua. Nếu không tinh tấn thì phải thối đọa.

- Tại sao khi sổ tức chợt quên số chỉ nhớ hơi thở ?

- Tâm có phần tế, gần nhất tâm nên quên số. Tiến lên sẽ thấy hơi thở là một số, một cảnh, nếu còn thấy hai là thô.

- Tại sao không biết hơi thở, chỉ biết cảnh.

- Hành giả đã trừ được quán thô, hơi thở dần dần tế nên không thấy.

- Có người nói: Tất cả lỗ chân lông đều hở, hơi thở theo đó ra nên không thấy.

Đại sư dạy : Tại hơi thở tế nên không thấy.

Ở đây nói hơi thở theo lỗ chân lông ra, đã ra lỗ chân lông tại sao không ra ở mũi ? _ Nói tế không thấy là căn cứ sự hệ niệm. Nói ra lỗ chân lông là căn cứ sự thông suốt.

Có người bảo : Hơi thở dừng không chuyển, tâm nhãn chợt sáng chói như điển quang nghi là điển quang định.

Tập giả nói : Nếu chỉ không thấy hơi thở là vì hơi thở tế. Chợt nhiên mắt sáng, người hay nói đến đây phải yên lặng, tâm từ đây về trước có chút ít tiện lợi và thân có xúc chạm, nhiều người cho là Thiển Hỷ Lạc.

Đại sư dạy: Đây là tâm thập thiện tương ưng, không phải là Thượng giới, qua giai đoạn này sẽ vào Thiền cảnh. Nhưng còn phải dẫm trên băng, lội xuống vực sâu mới qua được. Xúc chạm tự biết không nên nói. Các thầy đều lấy đó mà nghiệm hư thật. Nếu biết mà nói, e dòng vọng tưởng trở lại hại mình.

Nếu chợt thấy hơi thở trở lại, khởi đếm một,... như trước. Nếu ngồi lâu, khi muốn xuất định hơi thở hiện trở lại, liền theo mười hơi và đếm qua mười hơi; kế nhẹ nhẹ động hai tay, hai chân, động toàn thân như phép xoa bóp, rồi mở mắt từ từ, sau mới đứng dậy. Trong khoảng thời gian này do hằng đếm hơi thở nên chỉ còn biết phờ phàng phát mà thôi, không phải chuyên cần

như trước. Cách nhập, trụ, xuất như bài kệ trước đã dạy.

Người tọa thiền hỏi các thứ bệnh, Đại sư dạy: Chỉ buộc tâm tại một cảnh không cho duyên cảnh khác thì bệnh tự lành. Dụng công như thế xa lắm là ba ngày không có bệnh nào mà chẳng lành.

- Tâm loạn dấy khởi ngang thì sao?

- Nhiếp niệm có thể lành.

- Bệnh do tứ đại tăng, giảm làm sao lành được?

- Do tâm động chuyển phát ra gió, v.v... Đứng dừng lý cũng như vậy.

Đại sư dạy : Thật tâm hệ thật cảnh, thật duyên lần lượt sanh thật, sự thật đáp đối cho nhau tự nhiên vào thật lý.

- Chứng thiền định liền được nhập lý lại có địa vị không?

- Người lợi căn tâm định liền được nhập lý không có địa vị. Người độn căn phải trải qua Cửu thứ đệ định, định hết mới hội lý.

- Ngoại đạo tu thiền định đến Phi tướng sao không hội lý ?

- Ngoại đạo tu định đều kẹt tại tâm chấp ngã, tâm làm chướng ngại nên không hội lý.

Phàm khi đấu, do loạn phong khởi cùng bên ngoài đấu tranh. Thế nào cùng bên ngoài đấu tranh ? - Nghĩa là tâm vừa đi liền kéo lôi lại. Như dạy đưa bé đi, để mặc nó đi, không được lôi kéo. Người muốn mau được cần phải dè dặt.

Cấp, tại giáo phong khởi. Do hành giả chuyên tâm thái quá, phong thế phân tán không hết gây nên. Nếu thái quá hay bất cập lỗi vẫn là một.

Ngứa, do hành giả khi hơi thở sanh cho là diệt, khi hơi thở diệt cho là sanh, ý cùng hơi thở trái nhau. Cho nên nói:" Không biết rõ ràng kỹ lưỡng, giặc từ trong sanh ra".

Lạnh, do hành giả không lấy vị làm chỗ niệm xứ nên thủy đại tăng.

Nóng, do hành giả thường hy vọng nên hỏa đại tăng.

Đại sư dạy : Người muốn tu hành cần phải có phần, nếu người không có phần không thể tu được. Thế nào là phần ? Nghĩa là tứ tâm :

1. Tâm kiên tín, tin sâu lời thầy dạy.

2. Tâm thọ dụng, thọ dụng lời thầy để tu tập.

3. Tâm tín cần, thường tự cố gắng tu tập.

4. Tâm phương tiện, vi tế hồi chuyển.

Mạch trong thân như trăm sông chảy về biển. Quả tim như cầu móc vào đầu con vật, bốn miếng hợp lại thành một, mỗi miếng có mười sợi mạch chung ràng rịt, cho nên đầu quả tim có 40 sợi mạch. Dưới mỗi mạch chạy thẳng xuống rún gọi là Ưu đà na phong. Ưu đà na dịch là Trung. Vì thế gọi mạch này là Trung mạch. Hành giả khéo vi tế hồi chuyển các mạch máu cho được lưu thông.

Trong lúc tọa thiền bên ngoài có các thứ biến hình: hoặc cha mẹ, sư tăng, vua chúa, mỹ nữ; hoặc hình tượng sư tử, cọp, sói, v.v... đó là ma quỷ. Hành giả phải dụng tâm giả tưởng mình cầm đao kim cương, vừa tưởng như thế, chúng liền thối lui.

Phạm bệnh có nhiều thứ :

- 1- Thân bệnh
- 2- Quỷ làm bệnh
- 3- Ma làm bệnh
- 4- Hơi thở không điều hòa sanh bệnh
- 5- Nghiệp chướng hành bệnh

1. Thân bệnh :

Khi tọa thiền hoặc dựa vách, hoặc cổ áo chật sanh bệnh. Đại chúng chưa xả thiền mà mình đã nằm, tâm lười biếng này là tiện lợi của ma, chúng nhập thân làm bệnh, khiến người ở sau xương sống đau nhức, ấy là chú bệnh, rất khó trị. Hành giả phải cẩn thận. Cách trị, dùng hơi thở hít vô từ trên đầu thẳng xuống xương sống xuyên qua các mắc xương rớt xuống, phải khéo dụng tâm mới có thể lành.

2. Quỷ làm bệnh :

Có người khi tọa thiền tâm nghĩ bao nhiêu việc: hoặc mong biết được cái gì, hoặc muốn biết được việc kiết, hung của người. Như đó bọn quỷ Đâu ê la đến nhập trong thân người ấy, biến hiện các thứ: hoặc thấy việc kiết, hung, hoặc biết trong thân người khác, hoặc biết một nhà, một làng, một chợ, một châu, một quận, và trong một nước những việc kiết, hung, thiện, ác... hoặc tương tự thánh nhân mà thật không phải thánh. Tất cả thứ ấy đều do quỷ làm ra không nên chấp trước. Nếu không sớm trị, lâu ngày có thể hại đến người.

3. Ma làm bệnh :

Có người khi tọa thiền tâm nghĩ việc lợi dưỡng, như đó bọn ma hiện ra các thứ y phục, ăn uống, bày báu, tạp vật để cúng dường. Phải biết đó là ma. Nếu biết cần lo trị gấp, không sớm trị, nó nhập tâm thành bệnh rất khó trị.

4. Hơi thở không điều hòa sanh bệnh :

Có người khi tọa thiền không hiểu cách điều hòa hơi thở thành bệnh, khiến thân thể khô héo ốm gầy. Người này không có lỗi nên dễ trị. Phép trị, dùng hơi thở khắp đầy trị. Chính là vận dụng hơi thở lưu thông khắp người nên gọi là hơi thở khắp đầy. Dụng công, dùng tâm ngưng hơi thở rồi chậm rãi hít hơi vô từ đầu chạy khắp tứ chi đều đầy đầy. Bởi người không biết vận dụng hơi thở khiến gân mạch khô khan, thân người không tươi nhuận, dạy dùng hai thứ hơi thở (khắp, đầy) điều khiển từ trên chạy xuống dưới, khiến hơi thở khắp thân nên gọi là hơi thở khắp, hơi thở đầy. Hơi thở đầy khắp nên thân thể được bình phục, sau sẽ dùng chỉ tức. Thế nào là Chỉ tức ? _ Bình tâm trực trụ không động là Chỉ tức.

5. Nghiệp chướng làm bệnh :

Toàn thân thũng phù da vàng mặt bủng, người này nghiệp chướng nặng khó trị, phải chuyên cần sám hối. Pháp trị, dùng Tiêu tức và Triệu tức trị. Thế nào là Tiêu,

Triều ? Hai hơi thở này không phải đem từ ngoài vào trong thân, mà phải vận dụng tâm tức khởi tưởng Tiêu (khô), Triệu (nóng). Vận dụng hai thứ hơi thở này lưu thông từ đầu đến chân và lưu lại ở tứ chi, lưu thông khắp thân khiến bệnh thũng phù tiêu xẹp. Sau khi xẹp, lại dùng tâm tức bình tâm trực trụ, hơi thở được bình phục, cần siêng năng Sám hối. Lại có người tứ chi tê liệt không thể cử động, hai tay hai chân như muốn rớt, hoặc sụp một cánh tay. Cách trị, dùng hơi thở khắp thân và lưu lại tứ chi lâu ngày tự lành.

Nếu bị bệnh miệng giứt méo bên tả thì chú hơi thở qua bên tả, nếu méo bên hữu thì chú hơi thở qua bên hữu. Nếu méo một góc bên tả, bên hữu cũng như thế.

Nếu có các bệnh cũ, hoặc nóng, lạnh, ... dùng hơi thở xuống chân khiến bệnh tiêu diệt. Trong thân rất tế nhị, các bệnh đều dùng hơi thở trị hết. Như bệnh lạnh dùng hơi thở nóng trị, bệnh nóng dùng hơi thở lạnh trị. Pháp đối trị mỗi bệnh nên dùng hai thứ hơi thở này mà trị.

Lại khi tu hành dùng hơi thở, nếu nghe chân nhẹ đầu nặng, đó là tâm cao mạn và vọng tưởng, phải dứt tâm cao mạn, dứt vọng tưởng và đem tâm

xuống. Nếu nghe chân nặng đầu nhẹ nên khởi tâm thương xót chúng sanh.

Nếu khi đi nên dụng tâm không cao không thấp, khiến hơi thở điều hòa. Điều khiển hơi thở khắp cả thân tâm, liền được nhập Thông minh quán, có thể quán tâm tánh Tam muội và thân tướng tam muội. Tâm, tướng là căn bản của sự tu tập. Kinh nói: "Biết tâm thấu suốt cội nguồn không phải là hư giả".

Phép trị bệnh kiết, an tâm dưới rún. Nếu bệnh kiết do lạnh thì dùng hơi thở nóng; bệnh kiết do nóng thì dùng hơi thở lạnh, đến bao giờ lành mới thôi.

Phép trị ho, khi cơn ho muốn phát (vừa ngứa cổ) dùng miệng nhả hơi ra ba lần, nhiên hậu an tâm quán ở giữa. Khi muốn ho liền nhả hơi ra tưởng cái ho theo ra, rồi an tâm như trước thì bệnh tự lành.

Phép trị sưng, dùng hơi thở tưởng phá chỗ sưng ra, vận dụng hơi thở cuốn chỗ sưng tan hết. Dùng tâm trụ định an trụ ngay trên chỗ sưng tưởng soi phũng một lỗ, vận dụng hơi thở ngay giữa chỗ sưng ra vào, sưng liền xẹp vậy.

Phép trị ù tai, an tâm bên ngoài lỗ tai, nhẹ nhẹ dẫn hơi ra, tưởng lời hơi ở bên trong ra hết, chốc lát bệnh liền lành.

Trị người tọa thiền hốt nhiên nghe trong cổ in tuồng có một vật dài độ một hai tấc, không thể khạc ra được. Phải dùng tâm trụ định an trụ trên vật ấy, nhiên hậu phân tâm ra bốn phía, ý nghĩ rằng: "Trong ngoài đều không, bệnh từ đâu sanh?" Nhưng cần phải hiểu tánh không, đuổi nó mới được.

Trị trong khi tọa thiền bị hơi thở ngắn, nên trước thở hơi dài, từ lỗ mũi hít hơi vô khiến đầy khắp thân rồi mới cho ra. Sau an tâm tại chỉ tay trong lòng bàn tay, lâu lâu nó tự hết.

Phép dùng một hơi thở trị các thứ bệnh trong thân. Vận dụng hơi thở từ lỗ mũi hít vào khiến đầy khắp người, rồi nhẹ nhẹ ngậm miệng tùy hơi tự chứa trong thân, khi thở ra tâm dẫn từ trong xương thẳng xuống hậu môn ra ngoài. Khi ngủ dụng tâm dẫn hơi thở xuống bàn chân. Đi, đứng, ngồi, nằm hằng dụng tâm cũng như thế. Khi tứ chi có bệnh tạt phải dùng hơi thở này thở cho thông, nhiên hậu tùy chỗ bệnh mà dẫn hơi thở đến. Ngay chỗ bệnh dẫn hơi thở ra, vào không có chướng ngại là bệnh lành.

Trị bệnh lạnh dùng hơi thở nóng, trị bệnh, nóng dùng hơi thở lạnh.

Trị bệnh trong xương tùy dùng hơi thở dao. Nghĩa là tưởng mổ trên bàn chân một đường to bằng mười đầu ngón tay, vận dụng hơi thở xẻ xương bàn chân cho hơi thở ra, dần dần được lành

Trị người sưng một phần trong thân. Dùng hơi thở dao xẻ dưới bàn chân độ quá 10 ngón tay khiến hơi thở thông ra đó. Sưng khắp mình, dẫn hơi thở xuống an tại lòng bàn chân. Thân nặng dùng hơi thở nhẹ, thân nhẹ dùng hơi thở nặng.

Người sơ học tọa thiền khi đếm hơi thở dài, ngắn, ngoại thần đến lỗ mũi, tâm xông thẳng lên đành nghe nóng ran. Cách đuổi, ngậm miệng hít hơi hướng lên đến đành, lại dẫn hơi trở xuống thì bệnh tự dứt. Bệnh này nếu không sớm trị nó sẽ xuyên qua con mắt, hai con mắt đều mờ. Đây là bệnh gì? Nếu là quỷ thần, thần ấy tên gì? _ Quỷ thần này tên là Bạt Di Đa, nó duỗi tay ấn con mắt mờ. Nên tụng chú: "Nhơn chi ba trú, tỳ ni nã ba chú, ưu tẩu ba trú". Tụng đến ba biến, con mắt liền sáng như cũ.

Người sơ học khi tọa thiền được té tâm trụ, bị người ngoài làm xúc chạm, hơi xông lên lồng ngực và đầy bụng không thể ngồi yên, ấy là sáu thần [Sáu thần : gan, tim, phổi, lá lách, thận, âm.] trong thân đều chạy lên ngực, do đó sanh bệnh. Phép trị, trước mở áo, nới rộng dây lưng, thở ra thật dài, hít vào ngắn, độ mười hơi như vậy, sau tụng bài chú trên đến 10 biến thì bệnh lành.

Người sơ học khi tọa thiền được té tâm trụ, bị người ngoài xúc chạm, hơi xông lên phổi thành bệnh. Phổi đầy dẫy, quá 100 ngày sanh ụa mưa không thể ăn uống được. Đó là bị ác thần tên Bạt Di Đa ở bên ngoài nhập vào thân người. Vị thần này da đỏ, sáu con mắt có 8 lỗ hoặc lớn hoặc nhỏ. Lại có 3 tiểu thần tên Hồ Sơu Ê hoặc biến hình làm trẻ con, hoặc là thân măng xà, da nó đỏ và đen. Thần Đầu La Ê hình hoặc lớn, hoặc nhỏ và trung, ba cách biến.

Người sơ học khi tọa thiền các lóng xương sau lưng đau nhức, tự cho là tại cong vẹo gây nên. Đây là bệnh gì? _ Bệnh này tên Lục căn thông thân du hý. Không bao lâu sẽ đau khắp toàn thân thẳng lên đánh. Phép trị, ba lượt đuổi thân thể, tụng thần chú trước là lành.

Người sơ học khi tọa thiền sáu thần chìm lặng bị người ngoài đến xúc chạm, sáu thần chạy ngang ra ngoài thân, mỗi lỗ chân lông có một vị thần đồng thời nhập vô thân phát sanh vui mừng. Thân thể sưng lên và sanh trở ngại không ngồi được. Phép trị, ngậm miệng hít hơi thở lên trên hai lượt đầy trong thân, lại kéo hơi xuống dưới, nhiên hậu tụng bài chú trước. Lại liệt tên ác quỷ thần: Hồ Sơu Ê, Bạt Di Đa, liền được mạnh. Lại nói hơi thở ra là an, người quán hơi thở chỉ nên đếm hơi thở ra.

Người sơ học khi tọa thiền hoặc có loạn động, không phải là bệnh lâu ngày. Phép trị, trước tụng bài chú trên, dứt loạn ngữ thì bệnh dừng.

Người sơ học khi tọa thiền trong thân thấy có lửa dấy, không phải là bệnh. Phép trị, người khác biết, thầm đem lửa để trong cái chậu sành, không cho hành giả biết, để chậu gần kề đầu hành giả, người kia bèn hô to: "Đây là lửa lớn!". Hành giả liền mở mắt không thấy chi cả, ba phen làm như vậy, trong thân thấy lửa liền dứt.

Người sơ học khi tọa thiền hoặc thấy trong thân có nước hiện, đó không phải là bệnh. Phép trị, người khác lấy chậu đựng nước không cho hành giả biết, người kia miệng ngậm nước phun vào mặt hành giả, hành giả mở mắt không thấy chi, ba phen liền dứt.

Người sơ học khi tọa thiền nghe vật nặng xúc chạm quả tim, có người đến gần thì kinh sợ, quả tim đập mạnh, tức thì hai tay sờ soạn bị bệnh đại, tiểu không thông. Đây là trong thân sáu thần đều chạy xuống nên sanh bệnh. Phép trị, hít hơi thở đem xuống dưới, lại kéo trở lên trên, tụng bài chú trước đến lạnh mới thôi. Phép dụng tâm, lúc vào nhà cầu khi đại tiểu ra, tưởng tất cả bệnh đều theo ra hết.

Hành giả tâm được chút ít khai ngộ đối thâm nghĩa Phật pháp lần lượt liễu giải, tâm sanh hoan hỷ, thích chí suy nghĩ quá sức sanh bệnh tư lao. Hành giả phải dùng trí quán xét, nếu nên Chỉ thì Chỉ, nên Quán thì Quán, Chỉ, Quán đúng pháp thì sẽ được lâu bền. Bệnh trạng tư lao rất nhiều, hoặc bị nhức đầu, no hơi... đều dùng hơi thở điều trị.

Phép trị bệnh nhức đầu, ở mũi hít hơi vô rồi, miệng thở hơi ra nhẹ nhẹ, ý tưởng hơi đau trong đầu nhẹ nhẹ theo miệng ra ngoài. Nếu khi tâm vi tế chậm rãi điều hòa, ba phen dẫn hơi ra, phải tự hít hơi mát vô, thổi hơi ấm ra nhẹ nhẹ. Hít hơi mát vô, thở hơi ấm ra, như vậy không quá 10 lần bệnh nhức đầu được lành.

Phép trị bệnh no hơi, ở mũi hít vô, ở miệng hơi thở ra nhẹ nhẹ, ý tưởng hơi đầy trong bụng theo miệng ra hết, cần phải cho ợ. Nếu khi no hơi quá ngạt, phải nằm ngửa duỗi thẳng hai tay hai chân, rồi lấy tay nhẹ nhẹ xoa lên da bụng, phải xoa năm mươi vòng, cần cho ợ. Sau ngồi dậy lại dẫn hơi ra như trước. Nếu người tâm điều hòa vi tế đến 10 hoặc 20 năm thì bệnh no hơi ngăn trệ chỉ trong một ngày đêm là dứt. Do dụng tâm hơi thở điều hòa không hoãn, không cấp, thô, tế, điều hòa vừa chừng mực bệnh liền lành. Nếu dùng hơi thở thô, tế, hoãn, cấp, điều hòa không vừa chừng mực thì bệnh không thể lành. Nếu thở ra có tiếng là thô, cấp; thở ra nhẹ như không liên tục là tế, hoãn. Tế, hoãn thì tốt. Lại nữa, khi bị bệnh no hơi, nếu dẫn hơi ra dài lại tăng thêm bệnh. Hơi thở ra không dài, không ngắn, điều hòa thích hợp vừa chừng, bệnh ắt lành. Dùng hơi thở vừa chừng trị được tất cả bệnh trong người. Người tọa thiền điều hòa hơi thở vừa chừng bệnh đều lành.

Người tọa thiền nhập định tâm vi tế chớ ôm lòng buồn, giận. Nếu có buồn, giận sẽ mắc chứng bệnh thuộc về hơi. Đếm hơi thở vô cũng là cái duyên có mắc bệnh hơi. Dùng ngũ tạng làm cánh quán niệm, tu thiền định cũng thành bệnh. Cho đến tụng kinh liên tục không dừng, hoặc đang thở ra thỉnh linh hít vào, đang hít vào chợt thở ra đều thành bệnh. Các bệnh này nên dùng phép hơi thở trước mà trị.

Lại khi bị bệnh nhức đầu không được trị bệnh no hơi, khi trị no hơi không được trị nhức đầu. Một lúc trị cả hai bệnh càng tăng thêm bệnh.

Nếu hơi nóng xông lên đầu nhiều, trị bệnh này dùng mũi hít hơi vào, há miệng to thở hơi ra nhẹ nhẹ. Người ngồi nhiều, mừng nhiều thường bị bệnh hơi. Nếu bị bệnh hơi phải dùng cách mở miệng thở hơi ra trị lâu dài.

Người khi nghe rặng lạnh mà tâm được điều hòa vi tế, phải dùng mũi hít hơi vào, lại dùng mũi thở hơi ra nhẹ nhẹ trị nó. Ngoài ra, tâm được điều hòa tất cả bệnh thuộc về hơi đều dùng mũi thở ra hít vào mà trị. Nếu dùng pháp Sổ tức duyên chỗ bệnh, khi hơi thở vào chớ duyên, chỉ duyên hơi thở ra..

Nếu tu Quán quá phần tâm sanh loạn động. Tu Chỉ quá phần tâm sanh hôn trầm. Hành giả độn căn phải thường tu Quán, suy xét để trị bệnh độn.

Người tọa thiền nếu điều tâm tại trong ngũ tạng ra duyên cảnh giới, hoặc định tâm tại trong ngũ tạng ra duyên cảnh giới, người ấy không bao lâu sanh bệnh. Khiến hành như ngũ tạng sanh khí, mạch cùng cảnh giới liên hệ, sanh bệnh tay chân co giựt. Phép trị, khởi ý quán tưởng trong thân từ trên đến dưới trống không như cây bông ruột, cho đến khi ngồi xuống đất đều khởi tưởng không, hơi thở trong thân điều khiển đi luôn xuống đất. Nếu tâm điều hòa thì không bao lâu bệnh sẽ lành. Nếu bệnh đã lành, dạy hành giả lấy mắt cá chân trên làm cảnh giới để quán tưởng. Lại dạy bệnh như: "Người bị bệnh này do dụng tâm sai lầm. Nghĩa là tâm không ở ngoài thân, không ở trong thân, tùy chỗ duyên nó sanh khởi, người phải hiểu rõ".

Người tọa thiền khi chuyên tâm vào cảnh giới, ý cho là mắt thấy cảnh ấy, đến lúc tâm trụ có ánh sáng chiếu trên cảnh ấy, không biết là do tâm quang minh, ý quang minh sanh. Từ trong ánh sáng ra, trụ trên cảnh ấy, người này không bao lâu sẽ đau tròng con mắt, khiến đôi mắt nhức mờ. Phép trị, lấy tâm duyên con mắt, tâm thấy mắt nhắm, khởi nghĩ thế này: "Pháp quán trông thấy phải mở mắt xem, nay thấy mắt nhắm biết không phải là mắt thấy. Lại khi duyên con mắt thấy con mắt rõ, hướng lên duyên mắt là tâm, tâm từ trong sáng ra, tâm này không ở trong, ngoài, chặn giữa; con mắt cũng là tâm, tùy tâm duyên chỗ nào nó sanh chỗ đó, nó cũng không phải ở trong, ngoài, chặn giữa". Khi

khởi quán như thế là nương nơi tâm đánh sai lạc, khiến bệnh được dứt, con mắt được lành.

Khi tọa thiền không được cố áo chặt, khiến người mắc bệnh no hơi. Người tọa thiền khi được thượng địa định lúc ra không nên khởi nghĩ xét việc thiện, ác, khiến người nhức đầu, phải cẩn thận. Các bệnh như thế, phép trị như trước.

Người tọa thiền thấy cảnh giới trên có bụi dấy lên, kết đọng lại tựa hồ bánh xe tơ quay, người đó có bệnh phong không nên tu thiền định thượng địa e phát cuồng, chỉ được học thân niệm xứ, pháp quán hạnh phương tiện trị bệnh phong, bệnh lành rồi mới học tu thiền định thượng địa.

Nếu nhập thiền định bị tiếng bên ngoài xúc động, hoặc khi có việc xúc chạm vào thân, biết liền xuất định thì không thành bệnh. Nếu trong tâm ôm ấp sự nóng giận, thù hiềm, náo hại thì sanh nhập thâm định thì bị tiếng to xúc động, tiếng tuy bên ngoài mà tại trong thân, hoặc tiếng do cảnh giới quán phát xuất, người ấy muốn xuất định mà không xuất được, tâm kinh hãi, tinh thần mê man, sau mới xuất được, khiến người này bị bệnh phúc trướng (bụng to), nếu nặng ra huyết. Có việc chạm vào thân sanh bệnh cũng như thế. Phép trị, cũng dùng cách điều hòa hơi thở như trước. Nếu khởi sân hận bực tức thì bệnh không thể trị, hoặc khi đến chết là khác.

Người sơ tập tọa thiền nếu đại, tiểu tiện không thông, đem hơi lên trên, lại kéo hơi xuống dưới, tụng bài chú trước bệnh liền lành.

Người sơ tập tọa thiền có những việc tốt hiện, có người đến xúc nã: hoặc chê bai Phật pháp, hoặc nói tiếng lạ khiến người không hiểu, đó là ác quỷ Đâu Ê La nhập thân, tụng thần chú trước liền lành. Thần Đâu Ê La thân vàng, chột lớn, chột nhỏ.

Dạy người Pháp quán hơi thở ra vào trị thân đau nhức ?

- Người quán hơi thở tại sao toàn thân đau nhức.

- Một thầy nói : "Do ăn quá no đồ ăn chưa tiêu hóa, vội tọa thiền nhiếp niệm hơi thở thô, niệm tế nên sanh bệnh này. Phép trị, bớt ăn hai, ba ngày, tiết chế hơi thở khiến cho dài, duyên kỹ tướng hơi thở ra đời ba ngày sẽ lành".

Một thầy nói: "Do nhiếp niệm gấp quá hơi thở kết đọng sanh bệnh. Phép trị, tưởng thân mình như nồi nấu cơm lên hơi, nhiên hậu tưởng có gió từ trong rún khởi ra đến miệng mỗi lúc càng to thổi tan hết hơi trong mình, sau khi tan hơi bệnh được lành. Vài ngày sau phải ăn đồ bổ, dè dặt chớ thấy gió. Lại pháp trị, khi chưa ăn cơm, ở trong thất kín không nghe tiếng động, buông thả tay chân, từ miệng điều

hòa hơi thở năm lượt, đời ba ngày tọa thiền liền mạnh.

Lại bảo: Do khi mới tọa thiền hành phong còn thịnh, không làm phương tiện liền gấp kèm thân trụ, trụ phong cùng hành phong chống nhau sanh bệnh. Phép trị, phải đi từng chậm đến mau độ chừng năm dặm, trở lại đi từ mau đến chậm rồi ngồi, thở hơi dài chừng bố năm lượt, buông thả tay chân lạng lẽ và phóng ý trong khoảng nửa giờ, lại dẫn hơi thở dài nhẹ đời ba lượt không cho lỗ tai nghe tiếng; lại phóng ý như trước độ nửa giờ, nhiên hậu nhiếp niệm đến chỗ tọa thiền ắt lành.

