

TU ĐỀ MỤC HƠI THỞ VÀ PHẢI HỌC GIÁO LÝ

Chắc chắn sẽ có một ngày mình phải cầm một thứ gì đó để mình đi , có người lúc đó họ chỉ dựa vào hơi thở , có người họ chỉ ôm hơi thở tàn mà đi . Nhưng nếu mình là hành giả thì ok .

Tôi nói với quý vị một chuyện quan trọng , đối với một hành giả theo dõi hơi thở lâu ngày , họ không trải qua đau đớn của một người bị nghẹt thở , của một người sắp chết . Bởi vì người bình thường họ cần lượng oxy là mười để làm tròn một hơi thở vào . Nhưng đối với hành giả tu thiền định lâu năm về đề mục hơi thở , thì càng tu hơi thở nó càng tế , tế có nghĩa là nó mỏng dần .

Nhu cầu sinh học của mình trong oxyzen nó tự giảm , giảm đến mức lúc mình chứng đến tứ thiền hành giả không cần thở nữa , tới tam thiền giảm dần , nhị thiền giảm một mớ , sơ thiền là hơi thở của họ tế hơn người bình thường , và khi họ hoá hiện thân thông cơ thể của họ không cần oxyzen đã đành mà họ cũng không bị chi phối bởi trọng lực của trái đất . Có nghĩa là họ có thể xê dịch ra ngoài khí quyển một cách thông dong tự tại .

Đó là chuyện trên cao .

Còn đây là căn bản , khi quý vị sống chánh niệm trong hơi thở một thời gian thì hơi thở sẽ vi tế dần đến mức quý vị tưởng rằng mình không còn thở nữa . Khi nhu cầu giảm dần thì có một ngày mình ra đi nó ngọt lắm . Trong kinh có nói người tu đề mục hơi thở trong nhiều năm nhiều đời , họ có thể biết trước giờ họ chết bằng cách là theo dõi hơi thở , họ thấy yếu, và với cái yếu

này chỉ kéo dài tới đêm nay thôi .

Tôi xin nhắc lại : Phải Học Giáo Lý

-Ngoài đời mình không biết gì , mình chỉ biết chạy theo cái gì mình thích , trốn cái mình ghét .

-Khi biết đạo ba mới thì lánh ác hành thiện . Tức thấy cái gì thiện thì mừng , còn thấy ác thì buồn . Lúc này tại sao sân si , thất niệm nhiều quá .vv. Tức khi biết đạo sơ cơ mình sẽ theo thiện lánh ác để trốn khổ tìm vui .

-Lên tới bước ba không còn có ý hành thiện lánh ác nữa , mà chỉ quan sát tâm bất thiện tới biết rõ , tâm thiện tới biết rõ . Chỉ còn nhìn biết đây là khổ , đây là thiện , ác .

-Rồi một ngày hành giả không còn tự mãn với thiện pháp , không còn mặc cảm với ác pháp , không tìm kiếm thiện pháp , không trốn chạy ác pháp , không kiếm tìm cảm giác dễ chịu , không trốn chạy cảm giác khó chịu . Nó tới biết đây là khổ , đây là lạc , biết đây là thiện , đây là ác .Sống như vậy tới ngày chết ngon lành . Và đối với hành giả tu Tứ Niệm Xứ , đặc biệt đề mục hơi thở cứ thở ra thở vào trong tỉnh thức , không quán chiếu gì hết .

*Phải học giáo lý để biết Sắc , Thọ , Tưởng , Hành , Thức là gì , biết Lục Căn , 12 Xứ , 4 Đế là gì . Xong rồi dẹp sạch , sau đó sống chánh niệm . Đi biết là đi , ngồi biết là ngồi , khi ba-la-mật đủ sẽ đắc .

Đắc bằng cách nào ?

Thấy trong cái đi đó có Uẩn , xứ , Giới , Đế . Biết đây là khổ , đây là Tập , biết đây là Vô Minh Duyên Hành , Hành Duyên Thức .

SƯ TOẠI KHANH

