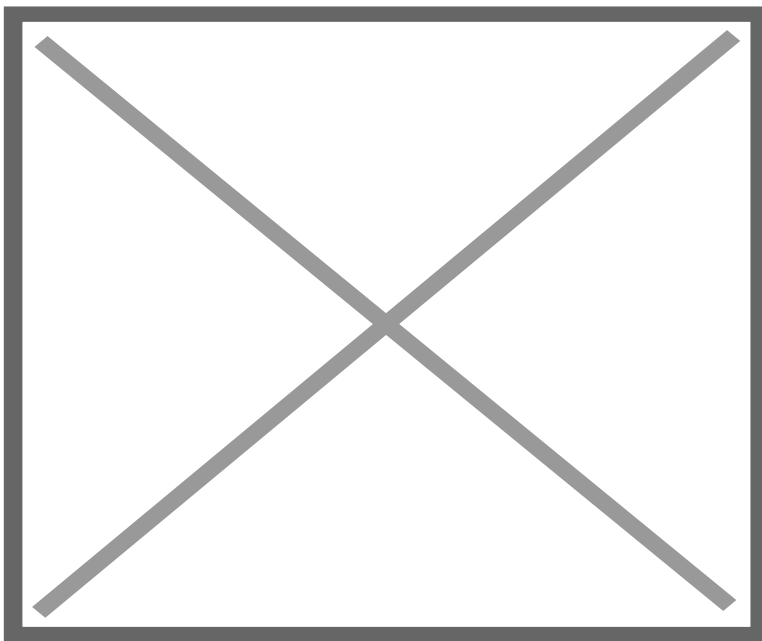


## Diệt duyên cảm thọ

ISSN: 2734-9195 20:12 11/01/2022

Trưởng lão Thích Thông Lạc Trích: **Mười hai cửa vào đạo**



Diệt duyên cảm thọ có hai phương pháp:

**1- Tâm BẤT ĐỘNG.**

**2- An trú tâm trong HƠI THỞ.**

Pháp tu tập tâm bất động đã dạy ở trên, còn dưới đây là phương pháp an trú tâm trong hơi thở.

Muốn thoát ra mọi sự khổ đau của cuộc đời thì phải đoạn trừ duyên thọ. Đoạn trừ duyên **THỌ** thì phải tập **AN TRÚ TÂM TRONG HƠI THỞ** theo phương pháp Định Niệm Hơi Thở: “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*”.

Cứ tu đề mục này trong nửa tháng hoặc một tháng để thân an trú được trong hơi thở, thì lúc bấy giờ thân có cảm thọ khổ là liền dùng phương pháp này đối trị đẩy lui cảm thọ ra khỏi thân ngay tức khắc. Đó là chúng ta diệt duyên thọ. Quý

vị nên nhớ phương pháp hơi thở này mà tu tập để cứu mình ra khỏi mọi sự đau khổ của cuộc đời. Hơi thở là một phương pháp mà chính Ngài La Hầu La đã tu chứng quả A La Hán.

**Trưởng lão Thích Thông Lạc** Trích: **Mười hai cửa vào đạo**