

## Hãy tự thấp đức lên mà đi

ISSN: 2734-9195

11:23 17/02/2023

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

Con đường tu hành thành chánh quả thì không có một người nào tu hành thay cho mình được. Bởi con đường đó ai có tu thì có được, ai không tu thì không được. Đó là con đường tự nguyện tự giác. Không ai cứu khổ ai được. Biết rõ điều này, nên đức Phật đã dạy: **“Này các thầy Tỳ kheo, thế nào là tự mình thấp đức mà đi, hãy thấp lên chánh pháp, đừng thấp lên một pháp nào khác, và hãy nương tựa với chính mình, hãy nương tựa với chánh pháp, đừng nương tựa một pháp nào khác. Ấy là Tỳ kheo quán thân trên thân, siêng năng không biếng nhác, nhớ mãi đừng quên để trừ tâm tham ưu, sân giận và si mê. Cho đến quán ngoại thân và quán nội thân và quán nội ngoại thân. Siêng năng không biếng nhác, nhớ mãi không quên để trừ tâm tham ưu ở thế gian. Quán sát về thể, về ý và về pháp cũng như thế”**. (Trường A Hàm tập 1 trang 806).

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Truong Lao Thich Thong Lac Muoi Hai Cua Vao Dao Hay

Lời dạy trên đây là dạy cách thức tu tập trên tứ niệm xứ. Trên **TỨ NIỆM XỨ** có một pháp tu tập hay nhất, đó là pháp **DẪN TÂM VÀO ĐẠO**.

Muốn quán thân trên thân hay là quán trên thân nội, ngoại thì nên tác ý: **“TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC”**, rồi im lặng ngồi, hay đi, hoặc nằm, hay đứng đều nhìn vào tâm, sẽ thấy sự bất động của nó hiện ra rất rõ. Ngày ngày cứ tu tập như vậy thì sẽ cảm nhận chứng đạo từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày và cuối cùng từng tháng, từng năm rồi chứng đạo mãi mãi.

Vì sự tu hành chứng đạo không có khó khăn, không có mệt nhọc, nên đức Phật căn dặn rất kỹ càng, không nên tu tập pháp nào khác mà hãy tu tập chánh pháp của Phật.

Phải tự mình thấp đức lên mà đi, tức là tự mình hãy tác ý tâm **BẤT ĐỘNG** thì sẽ chứng đạo. Chứng đạo không có khó khăn, không có mệt nhọc, phải cố gắng lên quý vị.

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