

Tướng tự tâm sanh

Xuân Mai



Minh họa: Cọ Trắng

1. Chữ “Tướng” về khía cạnh Diện Tướng

Chữ “tướng” đang đề cập ở đây, thông thường là nói về diện tướng, cũng là nói về tướng mạo của toàn thể cá nhân ấy. Do vậy, “tướng tự tâm sanh” được hiểu là: người ta có tâm cảnh thế nào thì cái tướng mạo sẽ thế ấy, người có tâm tư tìm cầu điều gì, có thể thông qua nét mặt tư thái mà nhận ra được. Trong Tứ Khổ

Toàn Thư luận rằng: “Vị tướng nhân chi tướng, tiên thính nhân chi thanh, vị thính nhân chi thanh, tiên sát nhân chi hành, vị sát nhân chi hành, tiên khán nhân chi tâm.” (Đừng nhìn tướng mạo người, trước tiên hãy nghe thanh âm của người ta; đừng nghe thanh âm người, trước tiên hãy quan sát hành vi của người ta; đừng quan sát hành vi người, mà trước tiên hãy xét cái tâm của người ta). Đó cũng chính là nhấn mạnh rằng cái “tâm” quyết định cái “tướng” của con người; rằng biến hoá của diện tướng cũng là biến hoá của tâm biểu hiện ra bên ngoài.

Thời cổ có câu: “Hữu tâm vô tướng, tướng tùy tâm sinh; hữu tướng vô tâm, tướng tùy tâm diệt.” (Có tâm thì dầu vô tướng, tướng cũng sẽ theo tâm mà sinh; có tướng mà không có tâm, thì tướng ấy cũng theo tâm mà tiêu mất). Ý nói: Tướng mạo của một người sẽ thay đổi theo tâm niệm thiện ác của người đó.

Về mặt khoa học, Trung y cổ đại, Sinh lý học hiện đại và Tâm lý học đã phân tích đạo lý “tướng do tâm sinh” rất đơn giản. Tướng mạo của một người là sự kết hợp giữa “hình” và “thần”. Hình tướng là đặc thù của sinh lý. Còn Thần tướng (thần thái) vừa bao hàm nhân tố sinh lý, nhưng vừa phụ thuộc quyết định bởi quá trình tu dưỡng (thuộc hậu thiên). Nhất cử nhất động từng ý từng niệm thể hiện trong sinh hoạt thường ngày của mỗi người, qua năm tháng đều ngưng tụ trên gương mặt của họ, gọi là “những gì bên trong sẽ hiện ra bên ngoài” (Hữu chư nội tất hình chư ngoại).

Tâm niệm nảy sinh sẽ tác động đến thân thể. Nếu tâm bình hòa yên tĩnh, lòng thanh thản bao dung, quang minh chính đại, thì khí huyết hài hòa, ngũ tạng yên định, thân thể sẽ khỏe mạnh, nét mặt nhờ đó bình ổn, thần sắc sáng sủa, khiến người khác

nhìn vào cũng cảm thấy dễ chịu, thoải mái, vì vậy mà việc giao tiếp thân thiện, vui vẻ.

Như vậy, trong mối quan hệ giữa “tướng” và “tâm” thì “tướng” là biểu hiện bên ngoài, “tâm” là hoạt động bên trong; “tướng” là cái bị biến ảo, thuộc trạng thái bị động, là phản ứng bên ngoài của “tâm”.

Dưới đây là một truyền thuyết lâu đời về “tướng do tâm sinh”:

Thời cổ đại có một thợ thủ công sinh sống ở tỉnh Sơn Đông. Mặc dù lớn lên khô ngô tuần tú nhưng anh ta lại thích tạc những hình tượng ma quỷ. Những tác phẩm điêu khắc của anh vô cùng sống động, và theo thời gian, việc buôn bán của anh càng ngày càng phát đạt. Một ngày, anh nhìn vào gương và vô cùng kinh ngạc khi thấy rằng diện mạo của mình đã trở nên hung tợn và xấu xí. Anh đã đến gặp rất nhiều danh y nổi tiếng, nhưng không ai có thể giúp được anh.

Chàng trai dừng lại ở một ngôi đền và kể sự tình với một ông lão. Ông lão trả lời: “Tôi có thể giúp điều ước của anh trở thành sự thật, với điều kiện là anh hãy tạc cho tôi một số bức tượng Quan Thế Âm với các dáng điệu khác nhau.” Người thợ thủ công đã đồng ý ngay lập tức và bắt đầu nghiên cứu tư tưởng và diện mạo của Quan Thế Âm Bồ Tát. Anh cũng cố gắng hết sức để thực hành theo đạo đức của Ngài như thể chính mình là Đức Quan Thế Âm vậy.

Sau sáu tháng nghiên cứu và làm việc chăm chỉ, anh đã khắc được một số bức tượng sinh động của Phật Bà Quan Âm, thể hiện lòng tốt, từ bi, khoan dung của Ngài. Mọi người rất ngạc nhiên trước những bức tượng sinh động giống như thật. Người

thợ thủ công cũng rất ngạc nhiên khi thấy rằng tướng mạo của mình đã hoàn toàn thay đổi, giờ đây nhìn anh thật hùng dũng, oai nghiêm và đức độ.

Như vậy, “tâm” là nhân của “tướng”, “tướng” là quả của “tâm”.

2. Để có tướng tốt thì nên có tâm thái thế nào?

Một nhà tâm lý học người Mỹ đã nói rằng: Lực hấp dẫn của một người không phải đơn thuần đến từ dung mạo bên ngoài mà là trực tiếp đến từ tâm tính. Những nhân tố bên ngoài có sức ảnh hưởng nhỏ nhất, những nhân tố tích cực bên trong lại có sức ảnh hưởng lớn nhất đối với người tiếp xúc. Do vậy, bảo trì một tâm tính tốt là phương pháp làm đẹp hữu hiệu nhất.

Các y nhân cho rằng, khi trong lòng cảm thấy vui vẻ, dễ chịu, lượng máu chảy về phía bề mặt da sẽ tăng lên làm cho sắc mặt hồng hào và sáng bóng hơn. Những trạng thái cảm xúc không tốt như căng thẳng, ức chế, hốt hoảng, sợ hãi sẽ làm rối loạn nội tiết khiến cho lượng máu cung cấp cho da sẽ giảm đi. Từ đó, khiến sắc mặt mất đi vẻ sáng bóng mà trở nên khô, thậm chí xuất hiện nếp nhăn. Nếu như tâm tình không tốt kéo dài trong một thời gian sẽ làm suy nhược thần kinh, mất ngủ, làm da bị lão hóa.

Trung y cổ đại giảng “Tứ chẩn” là: “Vọng, Văn, Vấn, Thiết”, tức là bốn phương pháp để thầy thuốc thăm khám bệnh, gồm có Vọng (nhìn), Văn (nghe), Vấn (hỏi), Thiết (sờ).

Trong đó, Vọng chính là nhìn thần sắc. Vọng đứng đầu trong “Tứ chẩn”, cho nên được đánh giá là rất quan trọng trong chẩn đoán bệnh.

Ông Inamori Kazuo là một doanh nhân hết sức thành đạt trong việc sáng lập và điều hành tập đoàn Kyocera lớn mạnh của Nhật Bản. Hơn nữa, ông còn được biết đến là người có nhân sinh quan, triết lý sống vô cùng sâu sắc. Khi kể về cuộc đời của mình, ông từng khẳng định rằng: tướng do tâm sinh, vận mệnh của ông thay đổi tốt lên chính là nhờ vào sự thay đổi của tâm thái. Vậy cần phải:

- Tích cực thay đổi tâm thái tốt hơn lên

Số mệnh đời người chúng ta là do tiền nghiệp, nhưng không phải là không có cách nào chuyển hóa được số mệnh. Sự công bình của Luật nhân quả đã cho thấy vận mệnh có thể tùy theo sự cải biến của tâm tính chúng ta mà cải biến theo. Vậy, thay đổi tâm thái tốt hơn lên là thay đổi tâm tính của mình tốt hơn lên, như:

- Không có tâm tranh giành với người.
- Không có tâm hơn thua, không tính toán được mất, vì sẽ sinh ra tức giận, diện tướng sẽ xấu.

Ngài Xá Lợi Phất có dạy 4 cách để tránh tức giận: Nếu một người mà lời nói không dễ thương, hành động dễ thương, thì hãy tin theo hành động. Nếu lời nói dễ thương, hành động không dễ thương thì hãy tin theo lời nói dễ thương. Nếu lời nói không dễ thương, hành động cũng không dễ thương, nhưng trong tâm còn chút dễ thương thì hãy thương một chút trong tâm đó. Nếu cả 3: lời nói, hành động và cả một chút trong tâm đều không dễ thương thì hãy thương người đó hơn nữa vì họ sống rất khổ sở, trong lòng họ toàn lửa, nên họ không biết cách làm cho họ dễ thương.

Đức Lão Tử, trong Đạo Đức Kinh có dạy:

“Thánh nhân hiểu người: Lấy tâm của người làm tâm của mình/

Với người lành, lấy lòng lành mà cư xử/ Với người không lành, cũng lấy lòng lành mà cư xử/ Như vậy sẽ được mọi chuyện lành/ Với người thành tín, lấy thành tín đối đãi/ Với người không thành tín, cũng lấy thành tín mà đối đãi/ Như vậy sẽ được thành tín.”

• Biết nghĩ đến người, làm lợi lạc cho người, vui theo hạnh phúc của người thì cuộc đời lập tức chuyển biến, đây là những nguyên lý mang tính căn bản.

• Sống, hãy dùng “lòng biết ơn” để nhìn vũ trụ, biết cảm ơn mọi người; dùng “trái tim” để nhìn thế giới, dùng tình yêu thương để đối đãi với người, cảm động trước việc làm nhân từ của người khác.

- Giữ nội tâm an hòa tĩnh tại

Nếu như nội tâm an hòa tĩnh tại thì thần thanh khí sáng, lạc quan, đôn hậu, quang minh ngay thẳng. Điều đó sẽ khiến cho khí huyết điều hòa, ngũ tạng an định, công năng chính thường, thân thể khoẻ mạnh, ắt sẽ thể hiện ra mặt mũi sáng sủa, thần thái phấn khởi, tường hòa, ai gặp mặt cũng cảm thấy thoải mái, có cảm giác thân thiện an hòa một cách tự nhiên. Đức Phổ Hiền Bồ Tát dạy:

*“Thân nhờ có tâm trung mát mẻ,
Thì gia tăng sức khỏe dồi dào,
Dung nhan diện mạo hồng hào,
Ăn ngon ngủ khỏe biết bao mạnh lành.
Tâm biến động, thân không an định,
Đó là mầm bá bệnh phát sanh,
Tâm, can, phế, thận bất bình,
Táo, hàn, thử, thấp loạn hành hại thân.”*

- Phải có Tâm từ bi chan rải khắp chúng sanh: Là vượt

qua tâm vị kỷ của chính mình và tiến đến đạt được trạng thái từ bi.

Trong đó, yêu thương người khác đồng thời chia sẻ và mang lại niềm vui cho người khác, được gọi là “từ”; Đồng cảm với nỗi khổ của người khác, thương xót người khác, giúp người ấy bỏ đi nỗi thống khổ đó, được gọi là “bi”. Cứu độ tâm linh của người khác, khiến người ấy không bị biến chất, sa đọa mà rớt xuống, đó chính là từ bi mức độ cao hơn. Giúp người không còn lo sợ, sống an lạc trong chánh pháp là từ bi nhất.

Đức Lục Tổ Huệ Năng từng giảng: “Mọi phúc lành đều không tách khỏi chữ Tâm.”

Nhưng Đức Vạn Hạnh Thiền Sư cũng nhắc nhở: Người tu hành nên nhìn và bắt chước tấm gương của các Đấng để đạt tình thương cho đúng chỗ.

“Tình thương đạt không đúng chỗ đúng lúc thì vô tình kéo nhau vào hố sâu vực thẳm của tội lỗi.”¹

Vậy nên, nếu chúng ta muốn được yêu thương, thì trước tiên hãy yêu thương người khác, chúng ta phải sống thiện lương với người, vì thiện lương với người khác cũng là thiện đãi với chính mình. Nếu ta muốn người khác đối xử tốt với mình, trước tiên hãy đối xử tốt với họ, có thể ta sẽ không nhận được sự báo đáp ngay lập tức, nhưng nhất định vào một thời điểm khác, trong một hoàn cảnh khác, Trời xanh đã tự có an bài (nhân – quả). Nhưng điều chắc chắn kết quả trước nhất từ cuộc sống thiện lương, từ tâm từ bi biết yêu thương chia sẻ với người, từ cuộc sống với tâm bình khí hòa, đó chính là sẽ có được diện mạo từ

1. Đức Vạn Hạnh Thiền Sư, Minh Lý Thánh Hội, 02-11 Kỷ Dậu (10-12-1969).

hòa khả ái. Đây là nguyên nhân vì sao có những người có khuôn mặt cũng không xinh đẹp nhưng lại khiến người khác ưa nhìn, thiện cảm.

Đức Phổ Hiền Bồ Tát dạy:

*“Tâm mà được nghĩa nhân quảng đại,
Tâm từ bi chan rải muôn phương,
Hiện lên diện mạo dễ thương,
Thân sanh nhờ đó thọ trường an sinh.”*

Theo khoa Tâm lý học, tư tưởng mỗi con người dự phần rất lớn tạo ra hình tướng của chính cá nhân con người ấy. Những va chạm trong đời sống tạo nên trạng thái tâm lý thích ứng với hoàn cảnh. Trong thực tế, kẻ ác, trong đầu họ thường suy nghĩ căng thẳng những mưu kế hại người. Tâm lý thù hận ảnh hưởng trên các tuyến nội tiết và cơ thể họ thường xuyên tiết ra các độc tố, tràn vào trong máu, khiến sắc mặt họ thường u hãm, chứ không được tươi nhuận, vì tư tưởng tiêu cực khiến cơ thể phát sinh độc tố. Trên một tạp chí của Mỹ từng đăng tải một báo cáo nghiên cứu với chủ đề: “Tâm trạng xấu sinh ra chất độc.” Trong bản báo cáo nói rằng: “Theo thí nghiệm trong phòng thực nghiệm tâm lý, thì ác niệm của con người chúng ta có thể dẫn tới những thay đổi về chất hóa học trong sinh lý, sẽ sinh ra một loại độc tố trong huyết dịch.”

3. “Tướng mạo” còn là hoàn cảnh xung quanh của một người

Danh ngôn có câu: “Bạn không thể thay đổi thế giới nhưng bạn có thể thay đổi bản thân.”

Người xưa thường nói: “Tướng do tâm sinh”, tướng ở đây

không chỉ là “tướng mạo” mà còn là hoàn cảnh xung quanh của một con người. Nếu một người trong lòng luôn chứa đựng những ý nghĩ tiêu cực thì hoàn cảnh xung quanh người ấy sẽ trở nên không tốt, rất nhiều mâu thuẫn sẽ nối gót nhau mà đến. Trái lại nếu một người trong lòng luôn vui vẻ và tràn đầy ý nghĩ tích cực thì hoàn cảnh sẽ chuyển biến thành tốt.

Vậy, hãy thay đổi tư tưởng tích cực như thế nào?

- Không oán trách, vì nó là một loại độc dược

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường gặp phải không ít người luôn mang trong lòng sự oán trách. Họ không biết được rằng, oán trách là một loại cảm xúc xấu nhất khiến mối các quan hệ căng thẳng và mâu thuẫn trở nên kịch liệt hơn. Nó không chỉ khiến cho sức khỏe của chính bản thân người ấy xấu đi mà còn khiến người thân, bạn bè dần dần xa lánh.

Mục sư người Mỹ – Will Bowen đã viết trong cuốn “A Complaint Free World” (Thế giới không có lời phàn nàn) rằng: những người phàn nàn quanh năm cuối cùng có thể bị cô lập và bị mọi người xung quanh xa lánh.

Oán giận là một loại độc dược. Nó có thể làm giảm nhiệt huyết, phá hủy ý chí, hạ thấp địa vị, hủy hoại cả tâm và thân của con người. Cho nên, oán trách vận mệnh chi bằng hãy cải biến vận mệnh, oán trách cuộc sống chi bằng hãy cải thiện cuộc sống!

CÂU CHUYỆN

Tại một thành phố của nước Mỹ, có một vị khách trung niên bắt taxi đến sân bay. Sau khi lên xe, vị này phát hiện ra chiếc xe mà mình đang đi không chỉ có vẻ ngoài bắt mắt mà bố trí trong xe cũng rất ngăn nắp, trang nhã. Tài xế ăn mặc rất chỉnh tề, lịch sự.

Khi xe vừa chạy, ông ấy liền nhiệt tình hỏi hành khách xem độ ấm trong xe đã thích hợp chưa? Không lâu sau, ông lại hỏi hành khách muốn nghe nhạc hay radio? Hành khách lựa chọn nghe nhạc và một đoạn hành trình thoải mái của hai người bắt đầu.

Khi xe dừng trước một đèn đỏ, lái xe quay đầu lại và bảo cho vị khách biết trên xe có tờ báo buổi sáng và tạp chí định kỳ. Ngoài ra, phía trước còn có một tủ lạnh nhỏ, có nước trái cây và cocacola, hành khách có thể tự lấy dùng, nếu muốn uống cà phê, bên cạnh cũng có bình thủy chứa cà phê nóng.

Người tài xế mở lời: “Tôi là một người dễ nói chuyện, nếu anh muốn nói chuyện phiếm thì tôi có thể nói cùng anh. Nếu anh muốn nghỉ ngơi hoặc ngắm phong cảnh, tôi sẽ yên lặng lái xe, không quấy rầy anh.”

Sự phục vụ đặc biệt này khiến vị khách thực sự ngạc nhiên. Vị khách cất lời hỏi: “Từ bao giờ anh bắt đầu sự phục vụ này vậy?”

Vị tài xế nói: “Thực ra, khi mới bắt đầu, xe của tôi cũng không có cung cấp dịch vụ toàn diện như bây giờ. Tôi cũng chỉ giống những người khác, hay phàn nàn, thường xuyên cầu nhàu khách, phàn nàn chính phủ bắt tài, phàn nàn tình hình giao thông không tốt, phàn nàn xăng quá đắt đỏ, phàn nàn con cái không nghe lời, phàn nàn vợ không biết lo...; cuộc sống mỗi ngày quả thực là ảm đạm.

Nhưng một lần, tôi vô tình nghe được một cuộc đàm thoại về cuộc sống trong một tiết mục quảng cáo. Đại ý là nếu bạn muốn thay đổi thế giới, thay đổi cuộc sống của bạn, đầu tiên hãy thay đổi chính mình. Nếu bạn cảm thấy luôn không vừa lòng thì tất cả những chuyện phát sinh đều khiến bạn cảm thấy như gặp xui xẻo. Trái lại nếu bạn cảm thấy hôm nay là một ngày may mắn,

như vậy hôm nay mỗi người bạn gặp phải, đều có thể là quý nhân của bạn.

Cho nên tôi tin rằng, nếu tôi muốn vui vẻ, phải thôi phàn nàn, phải thay đổi chính mình. Từ thời khắc đó, tôi quyết định sẽ đối xử tử tế với mỗi hành khách của mình.

Năm thứ Nhất, tôi sửa sang xe trong ngoài sạch sẽ, trang trí mới hoàn toàn. Tôi luôn nở nụ cười với mỗi hành khách, kết quả là thu nhập năm đó của tôi tăng lên gấp đôi.

Năm thứ Hai, tôi dùng lòng chân thành của mình để quan tâm chia sẻ niềm vui cũng như nỗi buồn của khách. Đồng thời tôi cũng khoan dung và thăm hỏi khách nhiều hơn. Thu nhập năm thứ Hai của tôi tăng gấp đôi năm thứ Nhất.

Đến năm thứ Ba, cũng chính là năm nay tôi đã biến chiếc xe của mình thành một chiếc xe “5 sao” độc nhất này. Ngoài thu nhập tăng lên, hiện tại người đi xe tôi, phần lớn đều là khách quen.”

Người tài xế đã biết thay đổi, không chỉ kiếm được một nguồn thu nhập tốt, mà còn tạo nên một cuộc sống bình yên trong tâm hồn.

Cuộc đời là một chuyến lữ hành, mỗi chúng ta đều có cơ hội trở thành tài xế, đón nhận những vị khách đi ngang qua đời mình. Có thể chúng ta sẽ không luôn gặp những vị khách hiền hòa, nhưng chúng ta có thể làm một người tài xế tốt bụng, dù không tránh được đoạn đường kẹt xe, nhưng có thể dùng tâm tình vui vẻ, cùng nhau hưởng thụ một đoạn hành trình hạnh phúc và ấm áp. (Theo Trithuc.vn)

- Hãy canh chừng từ tư tưởng, lời nói... đến cả thói quen

Trên đất Mỹ, ở một số nơi như thư viện, trường học, hội quán... người ta thấy có trưng bày những câu châm ngôn có thể

tạm dịch như:

Hãy canh chừng những tư tưởng của bạn/ Nó sẽ trở thành lời nói. Hãy canh chừng lời nói/ Chúng sẽ phát ra thành hành động. Hãy canh chừng hành động/ Chúng sẽ thành thói quen. Hãy canh chừng thói quen của bạn/ Chúng sẽ tạo nên nhân cách. Hãy coi chừng nhân cách bạn/ Nó sẽ trở thành số mệnh của bạn đấy. (Thánh Gandhi)

Câu trên cũng phù hợp với quan niệm “Vạn pháp do tâm” của Phật giáo. Đức Phật cho đến các Tổ sau này đều dạy tín đồ rằng “Tâm là gốc của vạn pháp” (Vạn pháp do tâm tạo). Các pháp khởi sinh, biến hóa, lành dữ đều do tâm. Người tu hành, trước hết là tu tâm. Sửa chữa, uốn nắn ngay từ cái tâm. Khi tâm đã ngay chính, mọi pháp theo sau sẽ trở nên ngay chính, trong đó có hình tướng.

Tướng của ngôn ngữ là Tâm. Tất cả những lời nói đều do tâm mà ra. Khi tâm điên đảo xấu xa, muốn mưu hại người khác, tâm sẽ khiến cho miệng lưỡi dùng đủ mọi mách khoé để nói xấu người, làm hại người, từ ác khẩu có thể làm tan nát cả cuộc đời, thậm chí cướp đi cả sanh mạng người. Tâm Phật thì lời nói là pháp thiện, Tâm phàm phu của chúng sanh thì lời nói thành ác nghiệp. Tâm chúng sanh có muôn ngàn tướng thì lời nói phàm phu cũng gây muôn ngàn nghiệp báo. Do đó giữ tâm thiện từ, tu khẩu là một biện pháp bảo vệ khí lực, phục hồi sức khoẻ và làm tướng mạo trở nên trẻ trung.

Trong lãnh vực tu hành, nếu bản thân một cá nhân không làm chủ tế nổi tâm của chính mình, thì sẽ bị động theo, bị ảnh hưởng và lôi kéo của hoàn cảnh bên ngoài, chính là “tâm tùy cảnh thiên” (tâm chạy theo cảnh). Nếu có thể giữ được tâm bất

động, chính là đã chế ước được ngoại cảnh không cho phát sinh biến hóa; Vì vậy mới có thể nói, dẫu hoàn cảnh có hiển tướng thế nào đi nữa, đều là “tâm” mình quyết định; “tướng” là bóng ảnh bên này của “tâm”. Đức Phật Thích Ca từng giảng: “Thế gian vạn vật giai thị hóa tướng, tâm bất động, vạn vật giai bất động, tâm bất động, vạn vật giai bất biến.” (Vạn vật thế gian đều do cái tướng được biến hóa ra, tâm bất động, vạn vật sẽ đều bất động, tâm bất động, vạn vật sẽ đều bất biến).

“Tướng tùy tâm sinh, cảnh tùy tâm chuyển”, chính là: khi tâm yên bình, hết thủy đều gió yên sóng lặng; Tâm rộng rãi, hết thủy mọi sự đều thuận lợi hanh thông; tâm buông xuống, niềm vui và hạnh phúc cũng theo nhau mà đến.

Đức Đông Phương Chưởng Quản đã giải thích cho chúng ta về nguyên lý quân bình âm dương trong người và âm dương ngoài trời đất và ích lợi của việc thực hành đạo pháp. Ngài dạy:

“(…) Theo y lý thì âm dương trong người và âm dương ngoài trời đất, hai bên tương trợ lẫn nhau. Mỗi khi trong người chánh khí suy yếu thì tà khí ngoài trời đất xâm nhập mà gây nên bệnh hoạn. Chủ khí mạnh thì khách khí không làm hại được, hoặc chủ khách giao hỗ tương thân thì tinh thần khỏe mạnh. Đạo pháp cũng thế. Đó là bước đầu của kẻ hành giả làm cho hô hấp điều hòa, tâm thần thơ sướng, thì chánh khí phát vượng, nên mới bày phép khai thông bát mạch, làm cho kinh lạc dinh vệ, tạng phủ không chỗ nào còn ngưng trệ bế ngẫn. Ngồi tịnh an hòa thông sướng, đã thông hòa thì huệ tâm hiển lộ, ngồi một giờ muốn ngồi hai, ba giờ. Vào tịnh cũng như thưởng cảnh xuân quang.”²

2. Minh Lý Thánh Hội, 10–11 Bính Thìn (30–12–1976).

GIAO CẨM

Con người là anh linh vạn vật nên duy nhất con người có khả năng tu luyện, sửa đổi chính mình. Bí quyết thay đổi vận mệnh, không ngoài việc phải tu tâm dưỡng tánh, phẫn bốn quy chân, thánh hóa tâm phàm. Muốn có tướng mạo tốt phải có tâm thái tốt. Tâm thái của con người sẽ quyết định đến cuộc đời của chính mình và ảnh hưởng đến mọi sự xung quanh. Vậy, muốn có một tâm thái tốt, ta hãy: Không oán trách, vì nó là một loại độc dược, không chỉ làm tổn hại phước báo của mình mà còn mang nghiệp vọng ngữ; Giữ nội tâm an hòa tĩnh tại; Tâm từ bi chan rải khắp chúng sanh; Biết cách dưỡng sinh; Biết đọc thánh kinh hiền truyện cũng là một quá trình hấp thu dinh dưỡng, nuôi nấng được một tâm hồn cao thượng; Luôn canh chừng từ tư tưởng, lời nói, hành động... đến cả thói quen; và sau là công phu tu luyện để gìn giữ thân tâm khỏi lạc làm sa đọa.

