

Đây là bài nói chuyện đã được trình bày tại : **Trung tâm Văn hóa Xã hội Medecins du VN**  
 20 avenue d'Ivry - 75013 PARIS  
 Tour Squaw Valley - Code : 34B86  
 Ascenseur Impair - Niveau 1ES.

## **Chữ Tâm trong Đạo Phật.**

**- Trịnh Khải -**

Buổi nói chuyện hôm nay vẫn theo Đạo lý của Đức Phật : **"Tự giác, giác tha"**. Tự tìm **Hiểu biết**, để chia sẻ hiểu biết mà tuyệt nhiên không vụ **"quyền lợi"**. *Chúng ta phải cẩn thận vì Hiểu biết cũng có thể sai lầm.* Trong bài này nếu quý vị thấy hợp với bản thân mình, thì xin tùy nghi sử dụng, nếu đoạn nào không hợp thì quên đi.

Khổng Tử đã nói

: **"Nhân chi sơ tính bản Thiện"** (\*)

Cụ Nguyễn Du (Truyện Kiều) đã viết : **Thiện căn ở tại lòng ta** (\*)

**Chữ Tâm kia mới bằng ba chữ Tài.**

(\*) *Tâm từ bi, từ thiện, bác ái...., Tâm Phật* đã có trong Ta nên chẳng cần phải cầu xin thần thánh nào cả các đức tính nầy. Khi thấu triệt Phật Đạo thì Tâm và chỉ có Tâm **diệt khổ** và đi đến **giải thoát vòng luân hồi** (Samsara) nghĩa là tới **Niết Bàn** (Nirvana)

*Bao quát của chữ Tâm* : esprit – neurosciences – système cognitif – conscience – inconscience – subconscience – philosophie – psychologie – psychanalyse – psychiatrie... : Freud, C. Jung - Behaviorisme – Védantisme – Brahmanisme – Hindouisme .....

Nói đến chữ **Tâm** (conscience) của Đạo Phật là nghĩ đến các hiện tượng về **Trí Tuệ** (esprit et phénomènes mentaux (*lòng người*) ou cognitifs) : suy-luận, thông-minh, từ-bi, bác-ái, hỷ, nộ.....sân, si.....

Theo **Kinh Kim Cương**, Đức Phật đã nói : **" Dù đã đến trình độ Tâm Giác ngộ đừng nghĩ rằng Tâm là không và đã lia sự sống"**.

Còn làm người Hoàng Tử Siddharta có Tâm người, khi đắc đạo là **Tâm Giác Ngộ** hay **Tâm Phật** nghĩa là khi đã thành Phật chữ Tâm vẫn còn và vẫn theo sự sống của Đức Phật khi ngài đi giảng đạo (Voie = con đường # Doctrine = giáo điều).

**Liên đới trực tiếp** giữa vô hình (Danh) và hữu hình (Thân) : **Trí tuệ là thật và là sự sống.** *Tâm và trí tuệ xem như chim liền cánh như cây liền cành trong đời sống của chúng Ta.*

**1.- Thân (Sắc = hữu hình) :** → (corps physique) Tứ đại (Chất Cứng – Chất Lỏng – Năng Lượng - Chuyển Động) (Địa ; Thủy ; Hỏa ; Phong) và Lục trần (ngũ giác + trí tuệ = 5 sens + esprit)

**2.- Danh (không = vô sắc = vô hình) :** nom (corps mental = trí tuệ) → Sensation (*Thu*) – Perception (*Tuong*) – Confection mentale (*Hanh*) – Conscience (*Thuc*).

### **Phật đạo là Duy Tâm là Tâm đạo**

Khi truyền cơ bản Đạo Lý, Đức Phật đã tóm lược trong 02 câu : **" Ta tới đây để dạy Sự thật về khổ và dạy Đạo (con đường) diệt khổ"**.

**Khổ do Tâm mà ra – Diệt khổ nhờ Tâm mà thành.**

### **I.- Tâm đắc – Tâm truyền và Nghiệp : Con đường đi đến Giác Ngộ (giải thoát)**

« **Tâm truyền** » : Đức Phật đi giải thích Đạo tùy theo trình độ người nghe, khi đến nấc thang tối cao không thể có chữ để dùng thì chỉ người nghe có **đủ tuệ giác** thì hiểu được. Trong Kinh Kim cương Đức Phật đã nói : **"Khi Ta nói đây là sự "giác ngộ chính thật". Đứng ra thì không phải vậy, do đó TA vẫn gọi "giác ngộ chính thật"**.

**Lý do** : Chưa đắc đạo thật sự - con người **trần tục** - thì không thể hiểu nổi **trạng thái “giác ngộ”** mặc dù vậy Phật vẫn phải dùng danh từ này để giảng Đạo vì người nghe đâu đã giác ngộ. Ví dụ : **Hiểu thật sự Phật và Trời**. Con cá, con tôm dưới nước không thể hiểu nổi đời sống của chim Đại bàng trên núi. Tất cả những gì do người “**trần tục**” kể ra đều là **gia thuyết** không là **gia trị tuyệt đối (chân thật = Valeurs absolues ou Vérité absolue)**.

Bên Âu Châu không có phương thức “**tâm truyền**” nên khi nói đến trình độ này họ thấy rất khó hiểu và thường hiểu lầm. Tâm truyền con đường chính của Phật Đạo và cũng của Khổng - Lão đạo. Thí dụ : hiểu sai biệt giữa l’**Intuition de Bergson** (1) và la **Conscience intuitive de Confucius** (2).

(1) l’**Intuition de Bergson** : do thiên tính (l’instinct) giúp ta tìm ra giải pháp không qua học thuyết.

(2) « **Tâm truyền** » (la **Conscience intuitive de Confucius**) : Đây là trường hợp đã thấu triệt được **thâm ý của Thấy (không cần nói ra) và tiến vào tiềm thức (subconscience) của người học...** giúp ta tìm ra giải pháp không qua học thuyết

« **Tâm đắc** » : Đây là trường hợp đã thấu triệt được **thâm ý của Đạo và tiến vào tiềm thức (subconscience) của người học...đi đến tìm được giải đáp cho mọi việc mà không cần suy luận. Tâm đắc với Phật Đạo, Chân Ngã sẽ tự tiến đến Tâm Phật - Giác Ngộ - .**

Theo Đạo Phật khi đã Giác Ngộ (*Eveil ou Esprit spirituel du Bouddha*) thì phải buông hết (Vacuité = chữ **Vô** toàn diện) các **giá trị tương đối** (trần tục) kể cả « **Tam Bảo** » (\*) vì phải xem đây là phương tiện (Valeurs relatives : *chiếc thuyền dùng qua sông sau đó thì phải bỏ lại*) đưa tới Giác Ngộ (Tâm Đắc), cho đó không phải giá trị Thật (Valeurs Absolues) của Phật (Niết Bàn).

(\*) Phật (Bouddha) - Đạo (Dharma) – Tăng (Sangha)

**Hiểu** được cách học « **nghĩa lý** » Phật Đạo thật đã quá khó, thi hành cách **học « tâm truyền »** này càng phức tạp thêm, nói chi đến – **hành** - thành tựu thì dễ ai đạt được « **Giác Ngộ** » (**tâm đắc**). Cũng vì vậy « **vi ngôn đại nghĩa** » dễ mấy ai thấu triệt được, có khác chi khi người nghe (**trần tục**) chưa đủ « **Tuệ Giác** » Phật đã trả lời : « **Nên để sự yên lặng giải thích** » và Lão-Tử thì nói : « **Nếu muốn giải thích điều không thể hiểu, thì chỉ có sự yên lặng và vô vi** ».

Vì vậy tôi xin phép nhắc lại :

\*\* Phật : « **Theo ta mà không chịu hiểu ta chỉ là một sỹ nhục đối với ta** »

\*\* Quán Di Ngô : « **Sanh ra ta là cha mẹ ta, hiểu được ta là Bảo Thúc Nha** ». Xưa kia vào thời **Đông Chu Liệt Quốc** (1027 - 221 năm trước Tây lịch) Quán Di Ngô được xem là Tể Tướng giỏi nhất thời này nhưng lại không dùng bạn chí thân Bảo Thúc Nha để trị quốc mặc dù ông này, tuy rất có công to, cũng hiểu rõ tai sao.

Chủ thuyết của **Đạo Phật** (# Tôn Giáo) là **Trí Tuệ** (Esprit) phải ngự trị hoàn toàn **Tâm** để tiến đến **Thiện Tâm** : **Trí Tuệ duy nhất phán xét và quyết định trên Tâm**. Qua đó **Ý, Khẩu và Thân** sẽ do quyết định của Trí Tuệ qua 03 cấp : **nghiêm chỉnh – suy luận – ý thức** rồi đi tới **hành động**. Đó là **Chánh Niệm** (Concentration parfaite ou pleine conscience).

- Tránh tất cả tư tưởng dơ bẩn, xấu xa không đúng với giá trị của Đạo Phật.
- Gạt bỏ các ý niệm không tốt cho kẻ khác và bản thân
- Trí tuệ ngự trị trên lục giác.

Khi **Trí Tuệ Giác Ngộ** (Éveil) thì **Tâm Phật thành**.

Tất cả mọi **Hành động** (activités) của **thân** (corps physique) và **đanh** (corps mental) **đều tạo Nghiệp** : **Ý - Khẩu - Thân** sau đó tùy tác gia chia ra trăm ngàn loại nghiệp.

Theo Đức Phật trí nhớ được chia ra 02 loại « **thói quen** » :

\*\* Do cuộc sống (**Hiện kiếp**) sinh ra : học – nghề nghiệp - xã hội – phong tục - tập quán vv .  
Được gọi **Nghiệp hiện kiếp** (NHK). Thí dụ : Theo Freud « thói quen » đã quên đi thì còn trong inconscient (*tiềm thức*)

\*\* Do Kiếp trước để lại (**Truyền kiếp**) : bản tánh (atavisme – caractères innés –....) - gia truyền... v v : **Nghiệp truyền Kiếp** (NTK). Nghiệp này di truyền từ bao Kiếp – *không tìm ra gốc* – có thể hiện ra trong trí nhớ : *Tâm thức* (mémoire consciente) và *Vô Tâm* (vô ý thức = mémoire inconsciente).

**Ghi chú** : **Mémoires (trí nhớ)** gồm : *mémoires endogènes* (gồm : mémoires conscientes = mémoires implicites + mémoires explicites, et mémoires inconscientes (NHK đã quên đi)) và *mémoires exogènes* do ngũ giác đang hoạt động.

Theo Đạo Phật **Nghiệp** (NHK) và (NTK) mang theo bởi **chân ngã** và nằm trong *tâm thức* (conscience) và *tiềm thức* (inconscience). Qua sự di truyền : *ADN của ta = 1/2 ADN cha + 1/2 ADN mẹ* ...nếu ta đi ngược lên sẽ vô tận cùng về ADN cả cha lẫn mẹ, ông bà .....cả bao ngàn thế hệ...

**Giải pháp** : luyện trí nhớ để phân biệt 02 loại để đi đến **Tâm trong sáng** .....(x)

**Tu là cội phúc và chuyển nghiệp**. Tâm : từ-bi, bác-ái, hỷ, nộ.....sân, si .. , Vị tha, Vị kỷ (\*) =>. **Phát triển tính tốt (perfectibilité de l'homme) (\*\*)** - *Gột rửa các «thói quen» xấu*.

(\*) Trước **Thuyết Trung Dung** Khổng Tử, bên Trung Hoa đã có 02 trường phái :

1.- Tổ sư Thuyết **Vị Kỳ** đã nói : « *Dù nhỏ 01 sợi lông chân để cho người sung sướng, Ta cũng không làm* »

2.- Tổ sư thuyết **Vị Tha** đã nói : « *Nếu có thể làm cho thiên hạ xung sướng, dù phải đi mòn chân đến đầu gối, Ta cũng làm* ».

3.- Cho rằng hai thuyết kia đều cực đoan và không có giá trị thực tế, **Khổng tử** đã đưa ra **thuyết Trung Dung** (trung đạo) : « *Dĩ đức báo đức, dĩ công báo oán* » (lấy ân trả ân, lấy công (lý) trả oán).

(\*\*) Tu là chuyển nghiệp (se rendre meilleur pour arriver à la **perfection**) : Đây là đức tánh đặc biệt của con người – *không có loài vật nào có cả* - để đi đến **tuệ giác** (esprit éveillé ou la perfection) rồi tiến đến **giác ngộ** (esprit du Bouddha ou Éveil). Tuệ giác là trí tuệ hoàn toàn tự do (détachement total) và chế ngự toàn diện cơ thể (lục giác) (la libération totale de l'esprit qui devient le seul maître et le seul juge du « moi »). **Theo Phật Đạo chỉ có con người đã chứa Tâm Phật (boddhisattva) mới có thể thành Phật** (giác ngộ) được mà thôi ..... **thánh thần** nào đi nữa cũng phải qua **kiếp người** mới có thể thành Phật được (Selon la Voie du Bouddha l'homme s'efforce de devenir Dieu)

**Tu Tâm tích Đức** đưa chúng ta đến giai đoạn không còn sai quấy về Ý, Khẩu và Thân, Ta sẽ không còn tạo **Nghiệp Chướng**. **Cũng vì chữ Tâm, hành động và lời nói tội lỗi không quan trọng bằng Ý tội lỗi (Tâm tội lỗi)**. Khi tâm chưa sạch (vuơng bụi trần = **des séquelles et des perturbations d'ordre psychique et moral produites à l'intérieur de l'esprit de l'auteur** \*) trí tuệ vẫn Vô Minh. Thí dụ : Cơm chay lại **cố tình** có khẩu vị thịt, cá vv...trong chùa là việc nên tránh.

**Khổ do Tâm mà ra – Diệt khổ nhờ Tâm mà thành.**

(\*) C'est l'origine des maladies mentales faisant parties de l'obscurantisme et de la perte du principe pensant.

Giác Ngộ (**Đắc Đạo**) phải qua **kiến thức** (chính kiến trong bát chính đạo) vì vậy Phật đã nói : « *Khổ vì kiến thức đó là sự thật* » có nghĩa là chấp nhận « **khổ hạnh** » để có thể **HIỂU - HỌC - HÀNH** các **bát chính đạo** đi đến Diệt Khổ.

## **II.- Tìm Hiểu về chữ Tâm Phật (Chân Ngã).**

Điển hình là Tâm TA (**Vô Ngã**) đầy dơ bẩn như nước cống : *phần nổi trên mặt nước - phần lững lơ ở giữa - phần chìm xuống - phần tan ra có màu sắc - phần tan ra không sắc - phần tan ra không sắc không vị* .....

Dù bất kỳ nguồn gốc, nếu Nước (như **Vô Ngã**) hoàn toàn trong sạch 100%, không còn dơ bẩn, đều là như nhau → Đó là **Tâm Phật** (có trong **Chân Ngã**) trong mỗi chúng ta khi **Tâm TA đã hoàn toàn trong sáng**. Hiện nay máy tân tiến đã biến nước « Heo nuôi bên Đan Mạch » trở thành nước trong sạch (nước uống). Một số thành phố trên thế giới đã bắt đầu uống nước công được lọc lại.

**Chân Ngã** = Chính Ngã (Énergie Psychique) bất diệt sống mãi trong *kiếp luân hồi* (Samsara) cho đến khi nào « giác ngộ » → Chân ngã mang theo **tất cả nghiệp** (truyền và hiện kiếp) của mỗi riêng chúng ta qua *luật thiên nhiên* « **Nhân Quả** » (Karma).

Theo Đạo Phật trong bản chất của mỗi chúng ta (**Chân Ngã**) đều đã có Tâm Phật vì thế nếu chúng ta **HIẾU - HỌC - HÀNH** đúng **Bát chính đạo** (Phật Đạo) thì tự TA sẽ đến được Tâm Phật trong kiếp này hoặc kiếp khác.

Qua luật “**Nhân Quả**” (loi du Karma), theo Đức Phật không có **Thánh - Thần - Trời - Phật** nào dính vào “**sinh - sống - bệnh - tử**” của người hoàn toàn tự do và chịu trách nhiệm của đời mình. Le Bouddha a dit : “**l’homme naît seul, vit seul et meurt seul**”.

### III. - ĐẠO (Con Đường giải thoát) của Đức PHẬT.

Thông thường được gọi là « **bát chính đạo** » hay là con đường gồm có *tám đoạn*. Mục đích chính là dẫn dắt chúng ta ra khỏi « **khổ** » rồi tiến đến giải tỏa « **thập nhị nhân duyên** » (**Vô minh**) để có thể đi đến tuyệt đỉnh Trí Tuệ (giác ngộ = Phật Tính = Éveil), thoát khỏi « **vòng luân hồi** » (Samsara), đến được Niết Bàn – Vô toàn diện (**Vacuité**) = diệt hết tất cả « **bụi trần** » = **Nirvana** = **l’Extinction ou le Néant** de toutes **les valeurs relatives** du monde conditionné.

Đối với chúng ta giai đoạn – *tim hạnh phúc và tránh khổ* - cũng đã đủ lắm rồi vì vậy mỗi ngành Phật học chỉ lựa 1 hoặc 2 **chính đạo** để hướng dẫn tôn đồ mà thôi. Thí dụ : Theo lối « tu Thiền » (Zen) thì cốt yếu là 02 chính đạo (Phật Đạo) : **Chánh niệm** và **chánh định** (concentration parfaite ou pleine conscience et méditation parfaite) để *huống về Tâm Phật*.

**Trí Tuệ phải ngự trị hoàn toàn Cơ thể và Tâm** (lục giác)

1.- **chính niệm** → **Tri tuệ minh mẫn** - 2.- **chính định** → **Tri tuệ tăng cường**

#### A.- Chánh niệm (Concentration parfaite) và Chánh Định (Méditation parfaite).

Tất cả mọi **Hành động** (**Samskara**) của **thân** (corps physique) và **danh** (corps mental) **đều tạo nghiệp** : **Ý - Khẩu – Thân. Sự Sống của TA là sanh ra Nghiệp và Tu là chuyển** được « **Nghiệp - Nhân - Duyên - Quả** » (**Karma**).

**Nếu muốn Hành Thiền Đạo Phật thì Trí nhớ** là tối cần thiết (Mémoires de l’esprit) : **Trí nhớ là cơ bản của Trí tuệ** → Mất trí nhớ là mất : suy luận – trí khôn – tình cảm.....(**alzheimer**) : **Hiếu Đạo** mà không **Học Đạo** (Nhớ) gì cả thì làm sao **Hành Đạo** ?!!.

Có nhiều **Phương thức** để **Thực Học** (Trí tuệ của TA tự tìm hiểu TA) :

1.- **Trí nhớ** hiện tại và quá khứ trong kiếp sống này (**N H K**) → **ngũ giác + trí tuệ = 06 ý thức trong** trí nhớ.

**Lục trần = 06 consciences** (corps) = Consciences de : (**sắc**) vue, (**thanh**) ouï, (**hương**) odorat, (**vị**) goût, (**xúc**) toucher, (**trí tuệ**) esprit. => thuộc về **Sắc giới**

2.- **Trí nhớ** liên hệ đến các kiếp trước (**N T K**). → Áp lực của thói quen (*force de l’habitude*) : hận thù, nóng nảy, ác ý .....vv.

Phương pháp luyện **Trí nhớ** của Đạo Phật (Hiếu - Học – Hành) : (**nhắc lại**)

a.- **Tương lai** là chưa xảy ra : **Không Thực** vì đâu đã xảy ra, đây là suy luận theo tưởng tượng.

(Raisonnement par abstraction). Một học trò hỏi : « *Làm sao ta hiểu được sau cái chết* », thầy Không Tử đã từ tốn trả lời : « *Chúng Ta chưa đủ khả năng để hiểu **sự sống hàng ngày**, ai dám quả quyết biết được **sau cái chết** »*

**b.- Hiện tại** là Vô Thường, đang thay đổi : **Chưa Thành** – Chưa Định (như mây bay, như gió thổi...) – **Chưa là Sự Thật**. **Ta hiện giờ** (thân và tâm) không còn hoàn toàn là **ta hôm qua** và cũng chưa là **ta ngày mai**.

**c.- Quá khứ** là **Sự Thật**, đã có, đã xảy ra → Đây là điểm « **chuẩn** » (cái móc = système de repère) dùng để **Tu Luyện** phát xuất từ trung Tâm **TA** (conscience), **sau đây là các lỗi tập** :

\*\* Vào **buổi trưa** TA tập nhớ lại : Tất cả mọi (cấu tạo) **Hành động** (activités = Samskara) của **thân** (corps physique) và **danh** (corps mental) (**Ý - Khẩu - Thân** : nghiệp) *từ lúc này đi ngược lại thời gian* cho đến lúc **tỉnh giấc** buổi sáng.

*Trí nhớ khác với quá : lo âu (stress), sợ sệt (angoisse), thâm độc (haine), si mê (passion) .....*

\*\* Vào **buổi tối** TA tập nhớ lại (**Ý - Khẩu - Thân**) *từ lúc này đi ngược lại thời gian* cho đến **trưa** sau đó đến lúc **tỉnh giấc** buổi sáng.

\*\* Vào **lúc thien** TA tập nhớ lại cả ngày hôm nay, ngày hôm qua.....đi ngược đến quá khứ càng xa càng hay → *Khi đắc Đạo Phật đã nhớ lại hoàn toàn kiếp này và các kiếp trước.....*

Nếu quý vị thi hành đúng phương thức này **Trí nhớ** gia tăng không ngừng, chắc chắn **trí tuệ** sẽ minh mẫn (sáng suốt), thấu triệt, suy luận vững vàng ..... (**tuệ giác**) tránh được **Vô Minh (cội** nguồn của tội lỗi) → **Đây là cửa đầu tiên để Tu** đưa đến « **Tâm Đắc** ».

## **B.- Thiên của Phật Đạo : Thân (corps physique) và Danh (corps mental).**

**Ghi chú quan trọng** : Theo triết lý Phật Đạo **Trí tuệ** là con dao 02 lưỡi, là **con rắn cực độc (1)**. Nên khi đánh thức nó dậy Ta phải biết dùng **giải độc – lý tưởng của Đạo Phật** : *Từ bi, bác ái, hỷ xả.....* - **(2)** vì trí thông minh quá mạnh có thể trở thành ích kỷ, độc ác như ..... Hitler, Staline, HC Minh.....kể cả nhiều vị tu hành « **thành công** » đã trở thành ác nhân.

**Khổ do Tâm mà ra (1) – Diệt khổ nhờ Tâm mà thành (2).**

(1) và (2) phải tiến hành song song nếu không việc **hiểu, học và hành** đã đi sai Phật Đạo

**Chính niệm** và **Chính Định** ngày nay được hiểu là **Thiền Phật Đạo**. **Qua sự Liên đới trực tiếp** Tâm và thân, nên đây là **Phương pháp bình thường** để có Tâm thoải mái, yên lành và sức khỏe dồi dào đối với chúng ta :

**1.- Tâm tịnh** (Trí tuệ không bị chi phối) - **Trí tịnh** : Làm một việc thì phải chú tâm không nghĩ đến việc khác – phân tâm - . *Trí không tịnh* đó là Tạo nghiệp và mất Sinh Lực của Trí Tuệ.

**Tránh Phân tâm** : Nhìn vào 01 điểm – Hé mắt nhìn vào mũi - Đưa Khí lên đỉnh đầu (bách hội - Brahma) và đọc « **Nam Mô A Di Đà Phật** » khi thở ra (không có tiếng động) thì **giãn nở tận cùng** (relaxation totale)

**2.- Tâm sáng** - *Tụ khí* trong **lúc hít vào**. Đưa khí (sinh lực=énergie) xuống **Đan điền** đầy rồi đưa lên **đỉnh đầu** - chuyển sinh lực lên óc (bách hội - Brahma) làm Tâm sáng tỏ và đọc : « **Nam Mô A Di Đà Phật** », đây là chuyển **Khí** vào **não thân** và tránh **phân tâm**. Dưỡng khí (oxygène) cần nhất cho cơ thể và não (óc). *Hít thở là sự sống cần thiết hơn thực phẩm.*

**3.- Tâm thức** - *Chuyển khí khi thở ra*. Đưa Khí « **Nam Mô A Di Đà Phật** » đỉnh đầu về Tim (Tâm thức) : chuyển sinh lực từ óc (não) vào Tim và toàn thân.



- \* Theo phương pháp (*Phật Đạo*) khác, Ta có thể *chuyển khí* (hoặc Tâm) đi đâu tùy ta, tránh đi xuống thấp hơn Đan điền vì có tính cách kích thích tình dục.
- \* Theo Yoga thì chuyển khí từ *Đan điền* lên **đỉnh đầu** rồi qua gáy đi theo xương sống xuống **thận** hoặc xuống tới **hậu môn** - *phương pháp này có ảnh hưởng nhiều đến tình dục* -.
- \* Theo các *nhà võ* thì lúc nào cũng chuyển khí xuống *đan điền* để tránh *Tẩu Hỏa Nhập Ma* (hóa điên) hoặc chuyển đến nơi bi thương tích. Hoặc chuyển vòng (khi hít vào) *Đốc mạch* (lưng) qua *Bách hội* (đỉnh đầu - bắt đầu thở ra), qua mặt, qua *Nhâm mạch* (ngực), qua *thượng Điền* (ngang tim), *trung Điền* (dưới rốn), *hạ Điền* (gần hậu môn).

**Nhắc lại** : tùy mục đích của mỗi chúng ta mà chuyển khí và sẽ giúp lưu thông : *tiểu, trung và đại Tiện*.

Tây Tạng (Lama) có lối thiền « **chuyển tâm** » (transfert de conscience) . Theo truyền thống này trong người mỗi ta có đường kinh mạch (như *ống trúc rỗng*) chạy từ Đan Điền lên đến đỉnh đầu (bách hội) và có gúc (mắt trúc) tại tim (Tâm) : khi thiền thì đưa tâm lên đỉnh đầu (\*) dọc « Nam Mô A Di Đà Phật » rồi lại chuyển Tâm xuống tim .....

(\*) Có thể ra khỏi đầu.... tiếp tục đưa Tâm từ tim TA tới đường kinh mạch (như *ống trúc rỗng*) của Đức Phật tọa thiền trên đỉnh đầu của Ta....tới Tâm Phật (mắt trúc) sau đó lại thu Tâm về tim..... **rất nguy hiểm có thể chết ngay - bất đắc kỳ tử**. (Đây là tóm lược đại khái, đi sâu vào V/Đ khá phức tạp.....)

**4.- Tâm tĩnh : Trạng thái Trí tuệ trong sáng mà không suy luận** : cái thế rất khó thi hành. Để hiểu tình trạng này, hãy xem trạng thái các thể thảo gia trước khi nghe tiếng sừng báo hiệu. (**Zen**)

**5.- Tâm định (Tuệ Giác). Chú Tâm suy luận, tìm hiểu.** Trí tuệ không còn phân tán như bụi bay toả khắp nơi mà có khả năng tụ vào một điểm mà Ta muốn. *Khi đã qua được năm giai đoạn trên TA sẽ có khả năng tìm hiểu, kiên trì học và đi đến hành Phật Đạo* :

### **Hiểu Đạo - Học Đạo - Hành Đạo...Phật**

**Trong kiếp** này đâu đã thoát khỏi « **bụi trần tục** » (valeurs relatives), thoát khỏi **cấu tạo hành động** (Samskara), thoát **khỏi nghiệp** (Karma) tại kiếp, **nghiệp** truyền kiếp, với đôi **mắt trần tục** (Domaine du Conditionné) tôi tự nghĩ bản thân tôi chưa đủ khả năng đạt được **tuệ giác** (esprit éveillé) thì chả bao giờ giấc mơ tưởng đến hai chữ **giác ngộ** (Éveil) để *thoát khỏi vòng luân hồi* (Samsara).

**Paris tháng Hai năm 2009**

**TRỊNH Khải**