

# Tô Điểm Đời Sống



Trích tập những lời thuyết giảng của  
Thanh Hải Vô Thượng Sư



Để hoàn thiện bản thân, có hai điều chúng ta phải làm:  
thứ nhất là hoàn thành những trách nhiệm thể tục  
và thứ hai là đạt khai ngộ.

Khi khai ngộ, chúng ta thậm chí sẽ hoàn thành tốt hơn  
những trách nhiệm thể tục.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



Chúng ta phải để cho tâm hồn vui vẻ, sống động và phong phú  
của mình hiện lộ. Khi làm việc chúng ta phải đem sức sống  
và niềm hạnh phúc vào thế gian này.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác rất nhiều thi phẩm, nhạc phẩm với những giai điệu tràn đầy tình thương và sự thăng hoa làm rung động lòng người.

Once upon a time,  
A true peace lover wandered around the many worlds  
of eternal happiness, the  
the suns, the  
She  
A  
That it was  
Then she  
And was al  
But sudde  
and saw  
for  
just  
Her  
One  
ided with  
the day and  
sleeps.  
me to light  
them of  
Way  
passion





Copyright © 1998 Supreme



Mặc dù Thanh Hải Vô Thượng Sư chưa từng tham gia bất kỳ khóa nghệ thuật chính thức nào nhưng tài năng nghệ thuật thiên phú của Ngài đã hiển lộ sau khi Ngài đạt Đại Khai Ngô. Bằng những khả năng tuyệt vời này, Ngài đã sáng tạo ra những bức tranh sơn dầu, tranh vẽ bằng phấn màu,



tranh họa trên đá, tranh họa trên quạt và những món đồ gốm mỹ nghệ. Qua tài năng của mình, Sư Phụ đã minh chứng cho giáo lý của Ngài: "Một khi Lực Lượng Toàn Năng vốn có của người tu hành được khai mở thì không có việc gì mà họ không làm được!"





Sư Phụ dùng  
Tình Thương, Trí Huệ  
và Vẻ Đẹp để tô điểm  
cho đời sống của chúng ta.











*Cảm hứng thiên đường:*

Truyền đạt những trí tuệ sâu sắc nhất của vũ trụ, những sáng tác nghệ thuật của Thanh Hải Vô Thượng Sư đã thức tỉnh tâm hồn và sức sống của toàn thể nhân loại.





Cách tốt nhất để làm đẹp chính mình là tạo ra từ trường vui vẻ,  
nhiệt thành và nồng hậu suốt 24 tiếng đồng hồ.  
~ Thanh Hải Vô Thượng Sư





Khi nấu ăn, chúng ta nên biết rằng  
chăm sóc thân thể và linh hồn con người  
là một nhiệm vụ rất thiêng liêng,  
giống như hành thiện bố thí vậy.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư







# Tàng Kinh Các của vị Minh Sư thời hiện đại



Thanh Hải Vô Thượng Sư đã ban tặng cho chúng ta một kho tàng giáo lý tâm linh qua nhiều hình thức như kinh sách, Bản Tin, CD, DVD, băng thâu âm, băng thâu hình,...



Lời Pháp Cam Lô như những ngọn hải đăng soi sáng con đường trở về Nhà cho những chúng sinh khát vọng giải thoát khỏi thế giới ảo tưởng này.

*Tô Diêm Đời Sống*





# Lời Ngỏ

Quyển sách này là một bộ sưu tập những lời giải đáp của Thanh Hải Vô Thượng Sư cho những câu hỏi liên quan đến đời sống, sinh tử và tu hành của những người mong cầu Chân Lý.

Những lời giải đáp này chỉ là một nguồn kiến thức gián tiếp. Thanh Hải Vô Thượng Sư khuyên chúng ta nên đạt được sự hiểu biết trực tiếp bằng cách tìm về Lực Lượng Vô Thượng bên trong chính mình và để lực lượng này chăm sóc, điều hành mọi khía cạnh trong đời sống.



## Thông Điệp Nhỏ

Khi nói về Thượng Đế hoặc Linh Hồn Vô Thượng, Thanh Hải Vô Thượng Sư hướng dẫn chúng ta nên sử dụng những đại từ không chỉ định giới tính để tránh việc bàn cãi Thượng Đế là Nữ hay Nam.

She + He = Hes (như trong chữ Bless)

Her + Him = Hirm (như trong chữ Firm)

Hers + His = Hiers (như trong chữ Dear)

Ví dụ: Khi Thượng Đế muốn, Ngài (Hes) có thể làm bất cứ điều gì diễn ra theo ý của Ngài (Hiers) sao cho phù hợp với chính Ngài (Hirmself).

---

Là một nhà thiết kế nghệ thuật đầy sáng tạo và đồng thời là một vị Thầy tâm linh, Thanh Hải Vô Thượng Sư ưa thích diễn tả nét đẹp nội tại trong các việc làm. Đó là lý do Ngài gọi nước Việt Nam là “Âu Lạc” và Đài Loan là “Formosa”. Âu Lạc là tên gọi cổ xưa của Việt Nam có nghĩa là “âu ca lạc nghiệp”. Và Formosa có nghĩa là “mỹ miều”, phản ánh một cách trọn vẹn hơn nét đẹp của hòn đảo này và cư dân trên đó. Thanh Hải Vô Thượng Sư cho biết dùng những tên gọi này sẽ mang lại sự thăng hoa tâm linh và may mắn cho đất nước và người dân hai xứ sở này.



Thanh Hải Vô Thượng Sư





# Bước Đi Tình Thương

## Bước Chân Của Một Vị Minh Sư Tại Thế

*Lặn lội kiếm tìm  
Một chút tình thương,  
Một chút tình thương,  
Mà ban phát cho muôn loài  
Trong mười phương.*

**T**hanh Hải Vô Thượng Sư là danh hiệu thân thương đối với những ai được hân hạnh hội kiến hay làm việc cùng Ngài. Đời sống của Ngài là một thông điệp chan hòa những “Bước Đi Tình Thương”.

Thanh Hải Vô Thượng Sư là một nhà từ thiện, một nghệ sĩ và một bậc thầy tâm linh cao quý. Tình thương và sự trợ giúp của Ngài vượt qua mọi ranh giới về văn hóa và chủng tộc, đến với hơn hàng triệu người trên khắp thế giới: người vô gia cư, người nghèo khó, các viện nghiên cứu y khoa về bệnh AIDS và bệnh ung thư, những cựu chiến binh Hoa Kỳ, người già yếu, người tàn tật, người bệnh tâm thần, người tỵ nạn, nạn nhân thiên tai trong các trận động đất, bão lụt và hỏa hoạn. Tình thương vô bờ bến của Ngài dành cho mọi sinh linh, từ con người đến muôn loài đồng cư.

Qua những nghĩa cử này, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã gọi nhắc chúng ta về lòng nhân ái – một phẩm chất tiêu biểu của Ngài. Và cũng từ tình thương cao cả đó, Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư đã được sáng lập. Ngài nói: “*Những gì chúng ta có thể chia sẻ, hãy bắt đầu chia sẻ. Chúng ta sẽ cảm nhận sự thay đổi vi tế bên trong – sẽ có thêm tình thương rót vào tâm thức, rồi chúng ta sẽ nhận thức được điều gì đó. Đây là khởi điểm. Chúng ta hiện diện nơi đây là để học hỏi, học để*



*trưởng thành cũng như học cách sử dụng năng lực tình thương và sáng tạo vô biên của mình hầu kiến tạo thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn tại bất kỳ nơi nào chúng ta hiện diện.”*

### *Thời Thơ Ấu Của Thanh Hải Vô Thượng Sư*

Thanh Hải Vô Thượng Sư sinh quán tại miền Trung Âu Lạc. Ngay từ thuở thiếu thời, Ngài đã thường giúp đỡ và an ủi những bệnh nhân, những người nghèo khó cũng như những bạn thú bị thương bằng tất cả tấm lòng của Ngài. Điều quan trọng là lòng khao khát mong cầu Chân Lý từ thuở nhỏ đã đưa Ngài đến với nhiều con đường hiến dâng cho Thượng Đế. Khi trưởng thành, Ngài du học ở Âu châu. Tại đây, Ngài tiếp tục làm thông dịch viên cho Hội Hồng Thập Tự. Ngài sớm nhận ra rằng nỗi khổ đau hiện hữu trong mọi nền văn hóa, tại khắp nơi trên thế giới. Vì thế lòng khao khát tìm kiếm một pháp môn giải thoát đã trở thành mục tiêu cao cả nhất trong cuộc đời Ngài. Lúc bấy giờ, Ngài đang sống hạnh phúc bên phu quân là một bác sĩ người Đức. Mặc dù quyết định chia tay vô cùng khó khăn đối với Ngài và phu quân, nhưng với ân phúc của ông, Ngài đã ra đi với nguyện ước hoàn thành lý tưởng này. Từ đó, Ngài bắt đầu cuộc hành trình hai năm tầm Đạo.

### *Cuộc Hành Hương Đến Hy Mã Lạp Sơn*

Cuối cùng, nơi một miền sâu thẳm trên rặng Hy Mã Lạp Sơn, Ấn Độ, Ngài được một vị Minh Sư khai ngộ truyền dạy Pháp Môn Quán Âm, một phương pháp thiền quán Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại. Sau một thời gian tu học, Ngài đã đạt đại khai ngộ.

Ngay sau khi trở về từ Hy Mã Lạp Sơn, do sự thỉnh cầu tha thiết của những người thành tâm mong cầu Chân Lý, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã chia sẻ Pháp Môn Quán Âm với mọi

người và khuyến khích họ hướng nội để tìm lại sự vĩ đại của chính mình. Nhiều người từ mọi thành phần xã hội đã nhận thấy rằng Pháp Môn Quán Âm giúp họ tìm được sự viên mãn, niềm hạnh phúc và sự bình an trong cuộc sống. Không bao lâu, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã được thỉnh mời đến thuyết pháp tại Hoa Kỳ, châu Âu, châu Á, châu Úc, châu Phi, Nam Mỹ cũng như nhiều tổ chức quan trọng.

### *Làm Đẹp Thế Giới Chúng Ta Đang Sống*

Thanh Hải Vô Thượng Sư không những là tấm gương cao quý trong hoạt động cứu trợ nhân đạo, Ngài còn khuyến khích mọi người làm đẹp thế giới chúng ta đang sống. Qua việc thực hành Pháp Môn Quán Âm, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã bộc lộ nhiều tài năng thiên phú, thể hiện qua những sáng tác nghệ thuật, bao gồm: hội họa, bộ sưu tập đèn được thiết kế tinh tế, những sáng tác thơ nhạc, thiết kế trang sức và y phục. Những tác phẩm này đều miêu tả nét đẹp bên ngoài lẫn bên trong của các nền văn hóa và các dân tộc mà Ngài đã từng gặp. Năm 1995, theo lời thỉnh cầu của công chúng, thiết kế y phục của Ngài đã được trình diễn tại những kinh đô thời trang quốc tế như Luân Đôn, Ba Lê, Milan và Nữ Ước. Số tiền thu được từ việc bán những tác phẩm nghệ thuật của Thanh Hải Vô Thượng Sư đã giúp Ngài có một nguồn ngân quỹ độc lập để hỗ trợ cho các hoạt động nhân đạo và sứ mệnh cao quý của Ngài trong việc giúp đỡ những người con của Thượng Đế vào những lúc cấp thiết.

### *Sự Vinh Danh và Ước Mơ Của Thanh Hải Vô Thượng Sư*

Dù Thanh Hải Vô Thượng Sư không mong cầu báo đáp, nhưng để vinh danh sự trợ giúp vô vị kỷ của Ngài, các viên chức chính phủ và tổ chức tư nhân trên thế giới đã trao tặng



Ngài nhiều giải thưởng trong những dịp khác nhau. Các giải thưởng này bao gồm: Giải Hòa Bình Thế Giới, Giải Nhà Lãnh Đạo Tâm Linh Thế Giới, Giải Phát Triển Nhân Quyền, Giải Công Dân Nhân Đạo Thế Giới, Giải Phục Vụ Nhân Loại Xuất Sắc, Giải Hòa Bình Gusi 2006, Bằng Tuyên Dương Tuần Hội Âm Nhạc Los Angeles, Giải Hạng Nhất Tượng Bạc Telly Thường Niên lần thứ 27 (2006),... Bên cạnh đó, ngày 22 tháng 2 và ngày 25 tháng 10 cũng được vinh danh là Ngày Thanh Hải Vô Thượng Sư tại Hoa Kỳ. Ngài Frank Fasi, nguyên thị trưởng thành phố Honolulu đã phát biểu: *“Ngài du hành khắp thế giới mang tình thương đến nơi nào có thù hận, mang hòa bình đến nơi nào có tuyệt vọng, và mang sự thông cảm đến nơi nào có sự tranh chấp, hiểu lầm. Ngài là ánh sáng của một vĩ nhân, là thiên thần từ ái của tất cả chúng ta.”*

Trong thời đại này, Thanh Hải Vô Thượng Sư là một trong những người tận tâm giúp đỡ tha nhân nhận biết và kiến tạo một viễn ảnh tươi sáng cho tương lai. Nhiều vĩ nhân trong lịch sử đã từng ấp ủ những ước mơ cao đẹp, Thanh Hải Vô Thượng Sư cũng có ước mơ như sau:

*“Tôi mơ cả thế giới được hòa bình.  
 Tôi mơ mọi sự sát hại sẽ chấm dứt.  
 Tôi mơ tất cả trẻ em đều được sống trong hòa bình và an lạc.  
 Tôi mơ tất cả quốc gia sẽ bắt tay nhau,  
 bảo vệ và giúp đỡ lẫn nhau.  
 Tôi mơ Địa Cầu xinh đẹp của chúng ta sẽ không bị hủy diệt.  
 Địa Cầu này đã trải qua hàng tỷ tỷ năm mới được hình thành  
 và đây là một nơi vô cùng mỹ miều, vô cùng kỳ diệu.  
 Tôi mơ Địa Cầu này sẽ trường tồn,  
 nhưng trong thanh bình, đẹp đẽ và yêu thương.”*

# Mục Lục

<b>Bước Đi Tình Thương</b> .....	vii
<b>Chương 1: Nhận Biết Thượng Đế Là Mục Đích</b>	
<b>Của Đời Người</b> .....	1
Mục Đích Của Đời Người.....	3
Tại Sao Chúng Ta Hiện Diện Nơi Đây?.....	5
Chúng Ta Sinh Ra Để Tu Pháp Môn Quán Âm .....	8
Ánh Sáng và Âm Thanh Là Bản Lai Diện Mục	
Của Chúng Ta.....	10
Lực Lượng Của Quán Âm.....	12
Pháp Môn Cải Lão Hoàn Đồng.....	13
Thay Đổi Vóc Dáng .....	14
Sự Dẫn Dắt Của Một Vị Minh Sư Khai Ngộ	
Rất Cần Thiết Cho Việc Tu Hành.....	15
Chúng Ta Chỉ Có Thể Liễu Ngộ Chân Lý	
Dưới Sự Dẫn Dắt Của Một Vị Minh Sư Khai Ngộ .....	19
Vị Thầy Vĩ Đại Nhất Ngự Bên Trong .....	21
Mật Giáo và Hiển Giáo .....	22
Quán Hơi Thở Không Phải Là Pháp Môn Tối Hậu.....	24
Đấng Cứu Thế Đã Giáng Trần .....	28
Mỗi Minh Sư Đều Phải Có Lực Lượng Ki-tô .....	30
Ki-tô Là Gì? .....	32
Chúa Giê-su Tái Thế .....	33
Chân Lý Trong Các Học Thuyết Hồi Giáo (1).....	34
Chân Lý Trong Các Học Thuyết Hồi Giáo (2).....	36
Chân Lý Trong Các Học Thuyết Hồi Giáo (3).....	38
Pháp Môn Quán Âm Thích Hợp Với Tất Cả	
Những Tôn Giáo Lớn.....	41
Thử Nghiệm Những Đoàn Thể Tu Hành Khác .....	42

## **Chương 2: Tâm Ấn Là Bảo Vật Quý Giá Nhất**

<b>Trong Vũ Trụ</b> .....	47
Tâm Ấn Là Bảo Vật Quý Giá Nhất .....	49
Trân Trọng Giá Trị Của Tâm Ấn .....	52
Bí Quyết Tu Hành – Hoàn Toàn Tin Tưởng Minh Sư .....	56
Bí Quyết Đắc Đạo Của Sư Phụ .....	59
Đức Tin Là Mẹ Của Mọi Công Đức .....	67
Chi Tập Trung Vào Một Pháp Môn	
Đề Đạt Ngôi Vị Thánh Nhân.....	69
Tìm Chân Sư và Chánh Đạo .....	72
Thấy Quả Biết Cây.....	73
Tâm Ấn Đích Thực .....	76
Tâm Khao Khát Là Bí Quyết Để Trở Về Thiên Quốc .....	78
Hãy Trân Quý Cơ Hội Tu Hành Trong Thời Mạt Pháp.....	82
Chúng Ta Là Những Đạo Sĩ May Mắn Nhất.....	84
Quý Vị Chính Là Minh Sư.....	87
Gương Của Những Tấm Gương.....	89

## **Chương 3: Gia Trì Cho Chính Mình Bằng**

<b>Bảo Vật Vô Giá – Thiên Định</b> .....	93
Gia Trì Cho Chính Mình Bằng Thiên Định.....	95
Hiệu Quả Của Thiên Định.....	100
Huấn Luyện Đầu Óc .....	101
Mục Đích Của Thiên Định – Nhận Thức	
Bản Lai Diện Mục và Thỏa Niềm Chân Phúc Nội Tại ...	104
Cống Hiến Xuất Phát Từ Trong Tâm .....	108
Quán Tưởng Về Thượng Đế Là Tốt Nhất .....	109
Làm Cách Nào Để Tạo Thói Quen Dậy Sớm Thiên .....	113
Buổi Sáng Là Thời Gian Tốt Nhất Để Thiền .....	116
Tận Dụng Thời Giờ Để Thiền .....	117
Bí Quyết Để Thiền Được Lâu .....	118
Chúng Ta Chỉ Có Thể Giúp Thế Giới Qua Việc	
Tu Hành Tinh Tấn .....	119



Pháp Môn Quán Âm Là Bảo Vật Quý Giá Nhất.....	120
Sự Khác Biệt Giữa Thiền Định và Cầu Nguyện .....	121

#### **Chương 4: Mắt Trí Huệ –**

<b>Huyệt Đạo Huyền Bí Nhất.....</b>	<b>123</b>
Huyệt Đạo Huyền Bí Nhất .....	125
Nguồn Cội Vô Hình Của Trí Huệ .....	127
Cách Phát Triển Mắt Thứ Ba.....	128
Mắt Vô Thượng .....	129
Nguồn Hạnh Phúc Vĩnh Hằng.....	130
Luôn Tập Trung Vào Mắt Trí Huệ .....	132
Bí Mật Của Việc “Sáng Tạo Adam”.....	133
Tuyệt Tùng Bí Ẩn.....	135

#### **Chương 5: Mối Tương Quan Giữa**

<b>Khoa Học và Tâm Linh.....</b>	<b>139</b>
Sự Tiến Hóa.....	141
Mối Tương Quan Giữa Khoa Học và Tâm Linh.....	145
Phép Lạ Của Lực Gia Trì .....	150
Biến Tư Tưởng và Tình Cảm Thành Hiện Thực .....	153

#### **Chương 6: Biến Đổi Lớn Có Thể Là**

<b>Một Thử Nghiệm Nâng Cao Tâm Thức ....</b>	<b>159</b>
Thử Nghiệm Nâng Cao Tâm Thức .....	161
Quán Ánh Sáng và Quán Âm Thanh Là Điểm Tựa Duy Nhất.....	162
Pháp Môn Quán Âm Là Phương Thuốc Điều Trị Dịch Bệnh Công Hiệu Nhất .....	165
Hãng Bảo Hiểm Quán Âm Toàn Năng .....	167
Rửa Nghiệp Bằng Thiền Định .....	169
Pháp Môn Cứu Cánh Tối Hậu.....	169
Bệnh Tật Cũng Là Một Tiếng Chuông Cảnh Tỉnh.....	170

Sự Bảo Vệ Toàn Năng Trong Một Thế Giới Đảo Điên... 171	Chỉ Có Tu Hành Mới Có Thể Hóa Giải
Mọi Bệnh Tật và Khổ Đau .....	172
Trưởng Dưỡng Năng Lực Chữa Trị Nội Tại .....	173
Tận Dụng Hệ Thống Đề Kháng Bẩm Sinh .....	174
Phát Triển Phẩm Tính Khẳng Định .....	175
Làm Phật Hay Làm Ma – Nhất Thiết Vi Tâm Tạo.....	176
Ăn Thuần Chay Để Tránh Thiên Tai	
và Giữ Thân Tâm An Lạc.....	178
Ăn Thuần Chay Khỏe Mạnh .....	180
Hoạt Hóa Năng Lực Miễn Nhiễm Nội Tại.....	181
Chúng Ta Thật Sự Có Thể Sống Tốt Hơn.....	182
Liệu Pháp Siêu Thế Giới.....	184

**Chương 7: Tất Cả Chúng Sinh Đều Bình Đẳng..... 189**

Không Sát Sinh – Ban Trái Tình Thương	
Đến Những Bạn Thú Của Chúng Ta .....	191
Tất Cả Chúng Sinh Đều Bình Đẳng .....	192
San Sẻ Thế Giới Với Tất Cả Chúng Sinh .....	194
Loài Vật Là Bạn Của Chúng Ta .....	196
Yêu Thương Loài Vật Như Yêu Thương Chính Mình....	197

**Chương 8: Bạn Tâm Giao..... 203**

Thế Nào Là Bạn Tâm Giao? .....	205
Ý Nghĩa Tâm Linh Của Bạn Tâm Giao Là Gì? .....	206
Có Cần Thiết Phải Gặp Được Bạn Tâm Giao Không? ...	207
Phương Cách Gặp Bạn Tâm Giao .....	208
Trở Thành Vô Sở Bất Tại Có Nghĩa Là Không Cần	
Tìm Một Người Bạn Tâm Giao .....	209
Nhóm Tâm Giao.....	210
Tất Cả Chúng Ta Đều Là Một Phần Trong Kiệt Tác	
Của Vũ Trụ.....	212

<b>Chương 9: Hôn Nhân và Tu Hành</b> .....	215
Lập Gia Đình Hay Sống Độc Thân,	
Hãy Để Mọi Việc Thuận Theo Tự Nhiên.....	217
Bản Chất Của Hôn Nhân.....	219
Lựa Chọn Lối Sống Phù Hợp Nhất.....	220
Đối Phó Với Vấn Đề Ngoại Tình.....	221
Cách Hòa Giải Những Xung Đột Hôn Nhân.....	224
Hôn Nhân Hòa Hợp Như Thế Nào.....	226
Cố Gắng Hết Lòng Để Gìn Giữ Hôn Nhân.....	227
Hôn Nhân và Tu Hành.....	229
Hãy Là Người Bạn Đòi Tốt.....	231
Vun Bồi Hạnh Phúc Gia Đình.....	233
Làm Tròn Bổn Phận Của Một Vị Hôn Phối.....	239
<b>Chương 10: Hướng Dẫn Giới Trẻ Tiên Vào</b>	
<b>Thời Đại Hoàng Kim</b> .....	241
Cách Dạy Dỗ Tiêu Đổng Tu.....	243
Hướng Dẫn Giới Trẻ Tiên Vào Thời Đại Hoàng Kim....	245
Vượt Qua Sự Phân Tâm Của Tuổi Trẻ.....	247
Nâng Cao Chất Lượng Của Nền Giáo Dục Hiện Nay....	248
Hướng Dẫn Tuổi Trẻ Bằng Tâm Linh.....	250
Thiền Là Một Phương Thức Giáo Dục.....	252
Gia Đình Là Nền Tảng Của Giáo Dục.....	253
Mỗi Gia Đình Tinh Tấn Tu Hành,	
Mọi Người Đều Sẽ Thánh Thiện.....	255
Trau Giồi Đạo Đức Ngay Từ Thuở Nhỏ.....	258
Đại Học Vô Thượng.....	265
Trường Học Siêu Đẳng.....	265
Ảnh Hưởng Của Âm Nhạc Đối Với Giới Trẻ.....	266
<b>Truyền Tâm Ấn: Pháp Môn Quán Âm</b> .....	267
<b>Giới Thiệu Ấn Phẩm</b> .....	269
<b>Cách Liên Lạc Với Chúng Tôi</b> .....	281





# Chương 1

## Nhận Biết Thượng Đế Là Mục Đích Của Đời Người





## Mục Đích Của Đời Người

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Brisbane, Úc,  
ngày 22 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#338)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, làm sao chúng ta có thể nhận thức được mục đích của mình và đảm bảo điều mình nhận thức là đúng? Chúng ta có được phép giúp người khác nhận biết mục đích của họ trong đời sống khi họ hỏi không? Mỗi cá nhân chúng ta đến đây để làm gì?*

**THVTS:** Tôi có đề cập vấn đề này ở đâu đó rồi, rằng chúng ta đến đây để gia trì cho thế giới và để nhận biết sự vĩ đại của mình. Khi chúng ta nhận biết được sự vĩ đại của mình, chúng ta đồng nhất thể với lực lượng của toàn cõi vũ trụ. Và bất cứ người nào liên hệ với chúng ta cũng được lực lượng trong toàn cõi vũ trụ này gia trì. Địa cầu sẽ càng văn minh hơn khi càng có nhiều người như chúng ta thâm lặng tu hành và gia trì cho thế giới bằng trí huệ và công đức tu hành. Đó là mục đích của chúng ta. Nếu không, quý vị nghĩ xem chúng ta còn mục đích gì khác nữa? Chúng ta sống ở đây chỉ để ăn hai hay ba bữa mỗi ngày, sinh vài đứa con, rồi chết sao? Dù sao đi nữa, đó cũng không phải là mục đích thực sự của chúng ta! Thật vô lý nếu Thượng Đế phải hứng chịu nhiều phiền toái để sáng tạo ra loài người, rồi an bài cho chúng ta sống ở đây vài chục năm và để chúng ta chết trong đau khổ, có khi chết vì bệnh ung thư, đờn đau tột cùng hoặc chết vì thiên tai, động đất, v.v... Điều này không hợp lý.

Cho nên, mục đích của đời người là nhận biết Thượng Đế. Nhận biết Thượng Đế có nghĩa là nhận biết sự vĩ đại của chính mình, nhận biết lực lượng của toàn cõi vũ trụ, mà chúng ta là một phần trong đó. Thậm chí khi chúng ta nói một phần, nhưng quý vị cũng phải hiểu đó là toàn phần. Ví dụ, nếu ngón tay của tôi

bị cắt lìa, đó chỉ là một ngón tay. Nhưng nếu gắn lại ngón tay vào bàn tay, thì ngón tay trở thành một phần của thân thể tôi và cũng thuộc về thân thể của tôi. Dù tôi nói rằng ngón tay là một phần của thân thể tôi, nhưng thật ra cũng là toàn thân tôi. Thế nên, chúng ta là một phần của lực lượng vũ trụ, nhưng cũng là toàn thể vũ trụ, nếu như chúng ta được liên kết lại. Khoảng gián đoạn này sẽ được liên kết lại vào lúc truyền Tâm Ấn. Lúc đó, chúng ta quay vào bên trong, trở về với nội tâm, kết nối lại và rồi chúng ta là toàn thể với vũ trụ. Do đó, chúng ta gia tri cho bất kỳ người nào gần bên chúng ta mà không cần phải chạm vào họ hay làm bất cứ điều gì cho họ. Bất cứ người nào mà chúng ta thương mến hay có cùng huyết thống sẽ được cứu rỗi hoặc được gia tri bằng hình thức này hay hình thức khác. Điều này còn tùy thuộc vào nghiệp chướng của họ và tùy thuộc vào tình thương của chúng ta dành cho họ.



## Tại Sao Chúng Ta Hiện Diện Nơi Đây?

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Auckland, New Zealand,  
ngày 27 tháng 4 năm 2000 (VIDEO#686)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Kinh Phật dạy rằng các con là Phật và Phật Tánh ở bên trong các con. Thánh Kinh cũng nói Thượng Đế ngự trong ngôi đền này. Như vậy, ngoài Thượng Đế ra, còn ai khác ngự trong đó nữa? Nếu chúng ta là ngôi đền và Thượng Đế là người duy nhất ngự trong ngôi đền đó thì chúng ta có thể là ai khác ngoài Thượng Đế? Nếu chúng ta không nhớ điều đó cũng không sao, nhưng chúng ta vẫn là Thượng Đế.

Cho nên, bất kỳ điều gì chúng ta chọn làm để biểu lộ vị Thượng Đế Tối Cao bên trong thì chúng ta nên trân trọng điều đó. Chúng ta là Đấng Phụ Mẫu của muôn loài, chúng ta nên tôn trọng những ước muốn và lựa chọn của chính mình để sống và bộc lộ Tự Tánh thiêng liêng theo cách chúng ta muốn.

Do đó, Chúa Giê-su dạy chúng ta không nên phán xét người khác. Bởi vì chúng ta không biết con đường mà những chúng sinh khác đã lựa chọn. Họ làm những việc khác nhau để có thể nhận biết Thượng Đế theo những cách riêng. Họ có thể chọn làm một người nhìn bề ngoài không tốt, một người thấp kém hoặc một người thiếu đạo đức. Nhưng đó là cách để họ nhận biết Đức Thánh Linh. Bằng cách chọn làm một người vô thần, một ngày nào đó họ sẽ nhận ra rằng con người đó không phải là họ. Nhưng họ vẫn phải đầu thai trở lại để học trở thành một chúng sinh hoàn mỹ. Bởi vì nếu chúng ta luôn ngự ở thiên đàng và giữ ngôi vị Thượng Đế, chúng ta sẽ không nhận ra rằng chúng



ta chính là Thượng Đế. Vì vậy chúng ta cần hạ đẳng cấp của mình và xuống cảnh giới vật chất này để nhận biết lại sự vĩ đại của chính mình. Đó là lựa chọn và là lý do chúng ta đến đây.

Cho nên lời đáp cho câu hỏi tại sao chúng ta hiện diện nơi đây là bởi vì chúng ta muốn nhận biết Thượng Đế. Khi chúng ta cảm thấy thời điểm đã đến, đó là lúc chúng ta muốn nhớ lại chính mình. Đó là lúc chúng ta tìm kiếm những người bạn tâm linh, một đoàn thể tu hành hay một vị thầy tâm linh để giúp chúng ta nhanh chóng nhớ lại; bởi vì chúng ta đã quên đi phương cách nhớ lại chính mình và nơi chúng ta có thể tìm lại chính mình. Vì thế, những người đã nhớ lại được Chân Ngã, họ có thể giúp chúng ta. Rồi chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta không là ai khác ngoài Đấng Tối Cao, ngoài Thượng Đế. Chúng ta sẽ nhận biết được Đấng Tối Cao đang ngự bên trong thân thể này.

Thật ra, thân thể này không phải là Thượng Đế, nhưng Ngài ngự trong đó. Tuy nhiên ngôn ngữ tâm linh không bao giờ là một khoa học chuẩn xác. Cho nên, chỉ bằng cách lắng nghe, chúng ta không thể hiểu, bất luận vị thầy giảng về Thượng Đế nhiều đến mức nào hay người bạn tâm linh luận về đấng thiêng liêng bên trong chúng ta hùng hồn đến đâu. Do đó, vị thầy, người hướng đạo hay người bạn tâm linh phải hướng dẫn cho chúng ta cách thực hành chứ không phải chỉ có lý thuyết suông.

Ví dụ, khi Chúa Giê-su giảng thế, Ngài dạy đệ tử bằng cả hai cách lý thuyết và thực hành. Vì vậy, sau này những đệ tử chân truyền của Ngài cũng thể nghiệm được những chuyện thần kỳ, những cảnh giới thiên đàng, cũng nghe được âm thanh của Thượng Đế, tức là Ngôi Lời của Đấng Tạo Hóa, cũng thấy được ánh sáng thiên đàng, có thể đi lên thiên giới gặp các thiên thần hay Đức Chúa Cha. Đức Chúa Cha giảng dạy cho họ, giống như khi Ngài giảng cho Thánh Moses. Những thiên thần cũng nói chuyện với họ.

Tương tự, chúng ta cũng có thể làm được điều đó. Bởi vì chúng ta cũng vĩ đại như những đệ tử chân truyền của Đức Chúa Giê-su vậy. Chúng ta và những đệ tử của Chúa Giê-su giống nhau, vì Ngài từng phán rằng tất cả chúng ta đều là con cái của Thượng Đế. Nhưng đôi khi vì chúng ta đã quên điều này nên một vài người bạn phải đến nhắc nhở, tuy nhiên họ chỉ đến khi chúng ta đã sẵn sàng. Vì nếu chúng ta chưa sẵn sàng thì không ai có thể giúp chúng ta được.

## Chúng Ta Sinh Ra Để Tu Pháp Môn Quán Âm

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đài Bắc, Formosa,  
ngày 6 tháng 3 năm 1988 (AUDIO#CG10/17)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

**Vấn:** *Phật giáo có tám vạn bốn ngàn pháp môn. Kinh Kim Cang viết rằng mọi pháp môn đều tu tập tính từ bi và mọi pháp môn đều bình đẳng. Tuy nhiên, trong Kinh Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy rằng những chúng sinh trong “thời Mạt Pháp” nên tu Pháp Môn Quán Âm. Phải chăng vì Pháp Môn Quán Âm thích hợp hơn với mọi chúng sinh?*

**THVTS:** Không chỉ thích hợp, mà mọi chúng sinh trước nhất nên tu Pháp Môn Quán Âm. Chúng ta sẽ làm rõ vấn đề này. Chúng ta được sinh ra làm người là để tu Pháp Môn Quán Âm. Nếu không tu, chúng ta sẽ không hiểu được mục đích của mình trong đời. Chúng ta bỏ lỡ cơ hội quý báu này bởi vì chúng ta đã quên đi mục đích chính yếu của đời người, rồi chúng ta lại bôn ba khắp chốn để tu cho đủ tám vạn bốn ngàn pháp môn. Nhưng cuối cùng, khi chúng ta đến cánh cửa của pháp môn tối thượng và được tái sinh làm người thì chúng ta lại chưa sẵn sàng để được thăng hoa. Ngay cả khi gặp được Minh Sư, chúng ta cũng không chịu tu hành, để rồi cứ phải chịu luân hồi mãi.

Con người sinh ra là để tu Pháp Môn Quán Âm, đó là bản phận của chúng ta. Chúng ta sinh làm thân người với mục đích trở về với quả vị thánh nhân và đại trí huệ. Cơ hội tối hậu, quý báu và duy nhất của chúng ta là được sinh ra làm người với mục đích đạt được đại trí huệ và được thoát khỏi tám vạn bốn ngàn pháp môn đang trói buộc chúng sinh. Tuy nhiên, vì không hiểu được chân lý này do đó chúng ta không biết mình nên làm gì khi mang thân người. Sau khi tu Pháp Môn Quán Âm, dần dần

chúng ta sẽ hiểu được căn nguyên và mục đích làm người của chúng ta. Lúc này quý vị có quyền hoài nghi, nhưng tôi không còn cách nào khác. Vì quý vị hỏi nên tôi phải nói. Tất cả tám vạn bốn ngàn pháp môn kia đều vô ích; chúng chỉ trói buộc chúng ta vào tam giới. Các pháp môn đó đem lại cho chúng ta những ân điển, quyền lực và khả năng siêu nhiên, nhưng lại trói buộc chúng ta vào tam giới. Pháp Môn Quán Âm là pháp môn duy nhất đưa chúng ta vượt trên tam giới. Điều này rất kỳ bí, vì vậy mà hiếm khi chúng ta được nghe đến.

## Lời Pháp Cam Lộ



Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ,  
Formosa, ngày 3 tháng 9 năm 1989  
(AUDIO#CE1A)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Vì sao chúng ta tu  
Pháp Môn Quán Âm?  
Bởi vì chúng ta muốn thấu hiểu  
vạn vật trong toàn cõi vũ trụ.  
Ngoài ánh sáng mặt trời của thế giới  
vật chất này, còn có một loại ánh sáng vĩ  
đại, rực rỡ và huy hoàng hơn. Ngoài ngôn  
ngữ thế gian, còn có một ngôn ngữ siêu việt và  
điểm tuyệt hơn. Khi hiểu được ngôn ngữ này,  
âm thanh này, chúng ta sẽ hiểu được tất cả các  
ngôn ngữ, bao gồm ngôn ngữ loài người và ngôn  
ngữ của muôn loài.



## Ánh Sáng và Âm Thanh Là Bản Lai Diện Mục Của Chúng Ta

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền tam quốc tế  
tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ (VIDEO#639)  
ngày 16 - 18 tháng 12 năm 1998  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính xin Sư Phụ khai thị tại sao quán ánh sáng và quán âm thanh lại là phương pháp thậm thâm vi diệu nhất để đạt khai ngộ?*

**THVTS:** Vì đây là phương pháp thậm thâm vi diệu nhất. Không cần phải giải thích gì thêm.

**Vấn:** *Kính xin Sư Phụ giải thích thêm đôi chút.*

**THVTS:** Càng giải thích, tôi càng thấy như rom rác. Thật vậy, làm sao quý vị có thể giải thích được mặt trời? Mặt trời chỉ là mặt trời. Bởi vì ánh sáng và âm thanh là Bản Thể, là Bản Lai Diện Mục của chúng ta. Quý vị phải trở về với Tự Tánh. Khi đã được là chính mình thì còn điều gì có thể khiến quý vị cảm thấy vui sướng hơn? Còn điều gì khác có thể làm con cá cảm thấy sung sướng hơn là được tung tăng bơi lội trong nước? Tại sao khi ở trong nước, cá cảm thấy thoải mái? Bởi vì nó là cá. Tôi không biết giải thích gì hơn.

Nếu quý vị cảm thấy hài lòng với câu trả lời của tôi thì quý vị đã hiểu. Ngược lại, quý vị hãy thử học những pháp môn khác, sau đó hãy quay trở lại. Tôi biết đây là pháp môn tối thượng. Nếu muốn tham khảo tài liệu, quý vị có thể đọc Thánh Kinh, như chuyện Thánh John nghe được tiếng kèn và Thượng Đế xuất hiện cùng tiếng sấm. “Lúc khởi đầu đã có Ngôi Lời; chúng ta được sinh ra từ Ngôi Lời đó.” Ngôi Lời là âm thanh. Cho nên, sống trong âm thanh đó hẳn là mãn túc nhất; chỉ có vậy thôi. Kinh điển Phật giáo cũng dạy những giáo lý tương tự. Kinh

Koran thường đề cập đến ánh sáng và âm thanh như Bản Lai Diện Mục của chúng ta. Bây giờ quý vị đã biết, nói trên phương diện khoa học, chúng ta là ánh sáng và âm thanh; chúng ta là lực lượng. Thành thử còn gì khác có thể làm cho chúng ta cảm thấy mãn túc ngoài Tự Tánh đó? Tốt nhất là quay về với Tự Tánh và nhận thức Bản Lai Diện Mục của chính mình; chỉ có vậy thôi.

**Vấn:** *Phải chăng phương pháp đó là nhìn thấy ánh sáng và nghe thấy âm thanh của chúng ta?*

**THVTS:** Không phải là nhìn thấy ánh sáng của quý vị, mà quý vị là ánh sáng. Không phải là nghe thấy âm thanh của quý vị, mà quý vị là âm thanh. Quý vị là chấn động lực đã tạo ra toàn cõi vũ trụ. Quý vị là chấn động lực đó. Quý vị là người cai quản vũ trụ. Càng liễu ngộ được điều này, quý vị càng có nhiều lực lượng và càng trở nên tự tại hơn. Thay vì nhận thức rằng quý vị là nhục thể này, là móng tay này, là này là nọ, quý vị nên nhận thức rằng: “Không, không, không phải. Ta là Tạo Hóa. Ta là ánh sáng. Ta là âm thanh. Ta là cái tuyệt đối đó.”

*Lời Pháp Cam Lộ***Lực Lượng Của Quán Âm**

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị  
trong kỳ thiền tứ quốc tế tại Honolulu, Hawaii, Hoa Kỳ,  
ngày 22 tháng 10 năm 1993 (VIDEO#383)  
(nguyên văn tiếng Anh)



Chỉ có quán âm mới có thể dẫn dắt chúng ta qua mọi trình độ tâm thức. Đó là lý do tại sao chúng ta thấy có nhiều người quán ánh sáng nhưng chưa đạt đến đẳng cấp để câu thông với âm thanh thì đời sống của họ cũng không mấy biến chuyển.

Có nhiều pháp thiền thuộc đẳng cấp tri thức, như tham công án (Thiền tông Phật giáo) hay tập trung vào bóng đèn, người ta cũng thấy được ánh sáng, nhưng đời sống của họ không mấy biến chuyển. Bởi vì một số cảnh giới của ánh sáng vẫn thấp hơn cảnh giới thăng hoa của âm thanh. Một số người khi quán ánh sáng, trong lúc nhập định hay vào những lúc tập trung cao độ, họ tự nhiên câu thông được với âm thanh. Khi đó, họ cũng đang quán âm. Cho nên, họ thể nghiệm được cả âm thanh và ánh sáng. Nhưng họ không biết cách để nghe được âm thanh mà không cần nỗ lực, bởi vì họ chưa có được một người bạn hay một người hướng đạo có đủ khả năng. Việc này đối với chúng ta dễ dàng hơn, vì chúng ta đã biết cách. Trong thời hiện đại, “bí quyết” là chìa khóa thành công. Vì thế, bí quyết cũng được áp dụng vào việc tu thiền. Nên cho dù chưa thật sự nhập định, chúng ta vẫn thường thức được chút ít hương vị về công hiệu của Dòng Âm Lưu, giúp thân thể và linh hồn của chúng ta được hồi sinh.

## Lời Pháp Cam Lộ



# Pháp Môn Cải Lão Hoàn Đồng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 13 tháng 8 năm 1989 (AUDIO#CG15)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Qua việc tu hành Pháp Môn Quán Âm, chấn động lực của chúng ta trở nên rất nhạy và chúng ta cảm thấy mình tràn đầy sinh lực như những người trẻ tuổi. Chúng ta trở nên sáng suốt hơn, có khả năng giải quyết vấn đề tài tình và thông minh như khi còn trẻ. Do đó, có thể nói rằng chúng ta đã được cải lão hoàn đồng.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất tại Tây Hồ,  
Formosa, ngày 5 - 12 tháng 5 năm 1991 (VIDEO#163)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Tu Pháp Môn Quán Âm chúng ta sẽ nâng cao được đẳng cấp tâm linh, thay đổi quan điểm và khai mở trí huệ của mình. Những tế bào cũng như những cơ quan trong cơ thể cũng được tái tạo và có khả năng thanh lọc độc tố. Nếu chúng ta không có thời giờ tọa thiền, những biến đổi này không thể xảy ra. Nếu tất bật phụng sự đại chúng hay khi làm việc quá sức, chúng ta khó nhận biết được những biến đổi này. Mặt khác, mỗi khi tọa thiền, mọi tế bào đều được tái tạo; cho nên, chúng ta gọi đó là “cải lão hoàn đồng”. Chúng ta trở nên tươi trẻ hơn không những về tinh thần mà còn về thể chất. Chúng ta cảm thấy khỏe khoắn hơn, thân thể trở nên dẻo dai hơn và da dẻ mịn màng hơn. Khi tất cả độc tố trong cơ thể đều được thanh lọc, chúng ta sẽ ngày càng đẹp hơn.

Ngoài Pháp Môn Quán Âm, tôi chưa từng biết pháp môn nào khác có thể mang đến những thay đổi nhanh chóng và vi diệu như vậy. Như quý vị thấy, ngoài xã hội quảng cáo nhiều phương pháp tập luyện và nhiều loại thuốc bổ có thể giúp chúng ta trẻ trung hơn. Tuy nhiên, kết quả cũng không đáng kể; ngay cả những người bán thuốc bổ cũng ngày càng già nua. (THVTS và mọi người cười.) Họ trông cũng không còn xinh đẹp nữa. Có phải như vậy không? (Thính chúng đáp: Thưa phải.)





## Thay Đổi Vóc Dáng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 11 tháng 7 năm 1995 (VIDEO#488)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thật thú vị. Khi tu Pháp Môn Quán Âm, đôi khi vóc dáng của chúng ta cũng biến đổi. Một số người mập trở nên mảnh mai hơn; còn một số người gầy lại trở nên tròn trịa hơn - đầy đặn chứ không phải mập.

Nhiều chuyện vi diệu như vậy xảy ra. Đôi khi xảy ra ngay sau khi Tâm Ấn. Cho nên, quý vị hầu như không thể nhận ra ai là người mới vào và ai là người mới ra. Chính tôi cũng không thể phân biệt được! Sau khi Tâm Ấn, họ trông khác hẳn, như một người khác vậy: dễ thương hơn, thân thiện hơn, như một người bạn đã quen biết từ lâu. Thật thú vị. Tôi đã thấy điều này nhiều lần rồi.

Cho nên, có người trầm nghĩ: “Sao Sư Phụ không nhận ra mình? Cách đây vài ngày mình mới chào Ngài mà sao bây giờ Ngài không nhớ?” Tôi nhớ, nhưng người tôi nhớ là một người khác! Quý vị thay đổi; thành phần hóa học trong cơ thể quý vị cũng thay đổi. Các mô và tế bào được tái tạo. Lối tư duy cũng biến đổi, dù quý vị có thể không nhận thấy bởi vì ở đây quý vị chưa có dịp sử dụng. Tuy nhiên khi trở về nhà hoặc khi quý vị có cơ hội giải quyết cùng một vấn đề, quý vị sẽ nhận thấy mình đã nảy ra nhiều sáng kiến chỉ qua một đêm. Lúc đó quý vị sẽ biết chuyện gì đã xảy đến với mình.

## Sự Dẫn Dắt Của Một Vị Minh Sư Khai Ngộ Rất Cần Thiết Cho Việc Tu Hành

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 8 tháng 6 năm 2001 (DVD#716)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con chỉ muốn nói rằng trong y khoa, người ta đang bắt đầu thức tỉnh. Sư Phụ có đọc tuần san và thời báo phát hành gần đây đăng bài “Lực Lượng Của Yoga” không? Họ cũng đang nghiên cứu sinh lý học về trạng thái nhập định và thể nghiệm tâm linh.*

**THVTS:** Cũng đã đến lúc rồi!

**Vấn:** *Họ in tiêu đề rất lớn. Có lẽ Sư Phụ đã xem qua.*

**THVTS:** Tuy có khó khăn, nhưng họ cũng gián tiếp thừa nhận rằng Thượng Đế hiện hữu.

**Vấn:** *Bài báo đó khá khôi hài, vì họ nói rằng pháp thiền luồng hóa hầu là đơn giản nhất và pháp thiền hatha yoga là khó nhất.*

**THVTS:** Tất cả những pháp này đều là phương pháp rèn luyện thân thể; chúng ta phải vượt qua trình độ đó. Thật ra, khi tu Pháp Môn Quán Âm, đôi khi quý vị cũng cảm thấy luồng hóa hầu được khai thông. Điều này thuận tự nhiên hơn so với việc bắt đầu từ phía dưới. Chúng ta bắt đầu ở phía trên, rồi mọi thứ cũng đi lên. Như vậy tốt hơn so với việc bắt đầu từ bên dưới rồi leo lên. Nếu chẳng may quý vị có phía dưới lớn hơn, thì quý vị sẽ mất nhiều thời gian! (Mọi người cười.)

**Vấn:** *Nhưng chuyện này đang trở thành một vấn nạn vì có nhiều người mù quáng tu theo những pháp môn đó rồi gặp chướng ngại. Họ phải đi xét nghiệm vì mắc đủ loại triệu chứng và vấn đề. Cho nên, cần phải có cả một phương thức tổ chức để đảm*

*bảo rằng không có hậu quả xấu nào từ việc tu hành của họ. Họ tự tu vì họ đã nghe đủ điều về chuyện này, họ làm bất kỳ điều gì họ muốn.*

**THVTS:** Tôi biết. Quý vị là những người may mắn. Biết bao nhiêu người trở nên “gàn dở” vì tu không đúng phương pháp? Tôi đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần: Hoặc là không tu hành gì cả hoặc là đi tìm Chân Sư để học chánh pháp, đi tìm người có thể nâng đỡ quý vị trên suốt con đường trở về Thiên Quốc. Nếu không, quý vị sẽ bị lạc lối trong “thuyết hư vô” hoặc bơ vơ ở một nơi nào đó. Không gian bát ngát và vũ trụ thì mênh mông; quý vị sẽ đi về đâu nếu không có vị thầy dẫn đường?

Đĩ nhiên, quý vị dễ gặp phải những chúng sinh A-tu-la hay hồ đen. Quý vị có thể vĩnh viễn bị lạc lối. Điều đó thật khủng khiếp! Tốt hơn chúng ta không nên đùa giỡn với vũ trụ, nhất là với lực lượng tâm linh. Đùa giỡn với bom nguyên tử đã đủ nguy hiểm rồi. Nhưng quý vị vẫn có thể kiểm soát được bom nguyên tử vì nó thuộc về vật chất. Nếu quý vị dám động đến những thứ vô hình hay những thứ quý vị không biết rõ thì... lạy Chúa, ngay cả tôi cũng không dám nghĩ đến!

**Vấn:** *Trong bài báo viết về trạng thái nhập định cũng nói rằng họ đã có chút thể nghiệm, nhưng sau đó nản lòng vì thiếu sự hướng dẫn.*

**THVTS:** Đúng vậy. Họ nên tìm kiếm. Thời nay, nếu không tìm được một vị Minh Sư thì đó là lỗi của quý vị. Chúng ta có điện thư, mạng lưới điện toán, có đầy đủ phương tiện ở khắp mọi nơi. Đấng Vô Thượng Sư là vô sở bất tại. Mỗi khi mở máy điện toán, tôi cứ nhìn chăm chăm vào mình. “Trời ơi! Ai vậy?” (THVTS và mọi người cười.)

Ngày nay thật dễ dàng để tìm hiểu. Nhưng tôi không chắc. Có lẽ không dễ thuyết phục người khác. Họ không biết nên tin ai, nên họ dao động. Thật đáng tiếc. Bởi vậy quý vị mới có

mặt ở đó. Quý vị ở khắp mọi nơi; quý vị là vô sở bất tại. Quý vị có thể chỉ cho mọi người thấy ai là ai và việc gì là quan trọng. Quý vị là nghìn tay nghìn mắt của Quán Thế Âm Bồ Tát (vị Phật của lòng bác ái). Quý vị ở khắp nơi. Quý vị làm việc, nói chuyện và hành động.

Do đó, tôi thường nhắc nhở quý vị hành động như một vị Phật. Nếu không làm được vậy trong từng giây từng phút, thì ít nhất quý vị cũng phải hành động như một vị Phật tại thiền đường. Tại đây chúng ta không có ai khác ngoài những vị Phật. Cho nên, hãy là Phật. Nếu không, quý vị sẽ thấy mình lạc lõng trong khu rừng của những vị Phật nơi đây.

**Vấn:** *Vậy có phải điều duy nhất ngăn cản chúng ta tìm lại Phật tánh của mình là việc chúng ta không tin mình là Phật?*

**THVTS:** Phải, đó là điều duy nhất!

**Vấn:** *Đơn giản như vậy thôi sao?*

**THVTS:** Đúng vậy. Nhưng cũng không đơn giản như vậy, vì đầu óc chúng ta thường phức tạp hóa vấn đề. Quý vị làm cho Phật hay Thượng Đế trở thành một ngôi vị cao xa, không thể chạm vào, không thể với tới. Vì ý niệm này nên quý vị tự trói buộc mình. Nếu con cá không nhận biết đại dương trong khi đang bơi lội trong đại dương thì không ai có thể giúp nó nhận thức được điều này. Nếu cá không biết đại dương là nơi nó hiện đang bơi lội, thì dù có bơi xa đến đâu, con cá đó cũng sẽ không bao giờ biết được nơi nào khác. Điều này cũng tương tự như những lời tôi đã nói với quý vị: Quý vị lặn lội đến Hy Mã Lạp Sơn cũng vô ích. Hãy ở lại đây và làm việc với dãy Hy Mã Lạp Sơn của chính mình. (THVTS chỉ tay vào mắt trí huệ.)

Hãy ở lại nơi của quý vị; quý vị phải nhận biết Thượng Đế ngay tại đó, vì Thượng Đế có ở khắp mọi nơi. Tôi luôn nhắc quý vị rằng Thượng Đế là vô sở bất tại và vô sở bất năng. Phải chăng đó chỉ là chuyện đùa? Rồi “Thiên Quốc ngự bên trong các



ngươi.” Đó cũng là chuyện đùa hay Chúa Giê-su nói dối? Hoặc “Phật tại tâm.” Phải chăng Đức Phật đùa với đức tin? Không! Tất cả các Ngài đều nói Chân Lý. Cho nên quý vị phải tự nhắc mình mỗi ngày rằng: “Minh là một vị Phật.” Nếu quý vị không nhận biết được rằng mình là Phật thì hãy cứ hành động như một vị Phật. Chẳng hạn như giúp những người khác đạt khai ngộ. Càng giúp đỡ người khác bằng bất kỳ phương thức nào, quý vị sẽ càng khai ngộ và càng nhận thức được rằng: “Phải rồi, mình có lực lượng này.”

Khi quý vị trò chuyện với người khác, Phật Tánh của quý vị sẽ hiển lộ. Quý vị sẽ nhận ra: “Chúa ơi, mình có thể nói chuyện được như vậy sao? Nhìn xem ai đang nói chuyện kia! (Mọi người cười.) Trước đây mình chưa bao giờ biết cách diễn đạt như vậy!” Càng dùng Phật lực bên trong, tự nhiên chúng ta càng thành tâm mong muốn người khác cũng được khai ngộ. Không giống như quý vị đang bắt buộc, thúc ép hay hăm dọa họ, mà điều này đến một cách tự nhiên. Phật Tánh càng hiển lộ, quý vị càng nhận ra rằng: “Mình có lực lượng này! Bằng không, khả năng đó có thể đến từ đâu? Tại sao mình có thể diễn đạt trôi chảy nhường vậy?” Một khi nhận thức được khả năng biện tài vô ngại của mình, quý vị sẽ thuyết phục được bản thân. Cũng nhờ quý vị mà tôi thành Phật. Thật sự là như vậy. Bởi vì nếu quý vị không cần tôi, có lẽ tôi đã để ngôi vị Phật của mình qua một bên rồi đi chơi banh. (Mọi người cười.)

## Chúng Ta Chỉ Có Thể Liễu Ngộ Chân Lý Dưới Sự Dẫn Dắt Của Một Vị Minh Sư Khai Ngộ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Hồng Kông,  
ngày 8 tháng 7 năm 1989 (AUDIO#CL16B)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

**Vấn:** Ngày nay có rất nhiều tông phái trên thế giới. Làm sao biết được tông phái nào sẽ dẫn dắt chúng ta đến với Chân Lý?

**THVTS:** Chỉ khi tìm được một vị Minh Sư khai ngộ quý vị mới có thể liễu ngộ Chân Lý. Vấn đề không phải ở những tông phái đó. Mọi tông phái đều tốt, nhưng tốt nhất là quý vị phải tìm được một vị Minh Sư. (Mọi người vỗ tay.) Thuở xưa Ấn Độ có rất nhiều pháp môn, nhưng tại sao mọi người đều tu theo Đức Phật Thích Ca? Bởi vì Ngài là một vị Minh Sư. Theo giáo lý của tôi, quý vị không cần thay đổi tín ngưỡng. Tín đồ Thiên Chúa giáo có thể tiếp tục tin Chúa Giê-su và Thượng Đế; Phật tử có thể tiếp tục tin vào Phật Tổ, Phật Tổ cũng là Thượng Đế. Thượng Đế Tối Cao cũng là Phật Tổ, chỉ khác ở danh xưng mà con người vốn đã quen thuộc. Tất cả những gì chúng ta cần làm là tin vào Lực Lượng Tối Thượng bên trong, không cần thay đổi bất cứ điều gì cả.



Hiện thân khác nhau của Đức Phật, Phật Bồ Tát, Quán Thế Âm Bồ Tát, Đức Mẹ Maria, Chúa Giê-su, v.v... đều đến từ một lực lượng. Các Ngài thay đổi để thích hợp với thị hiếu của chúng sinh. Các Ngài nói nhiều ngôn ngữ khác nhau để giải thoát cho chúng sinh ở những quốc gia khác nhau trên địa cầu.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Costa Rica,  
ngày 16 tháng 12 năm 1990 (VIDEO#141)  
(nguyên văn tiếng Anh)



Nếu mọi người đều tu hành tinh tấn theo giáo lý của Thánh Kinh hoặc kinh điển Phật giáo, họ sẽ không bao giờ tranh chấp với nhau, rồi mọi tôn giáo sẽ hòa hợp và làm lễ trong cùng một thánh đường. Đức Giáo Hoàng sẽ đi lễ chùa và các tăng ni sẽ đến nhà thờ cầu nguyện, sẽ không còn vấn đề gì nữa.

Chỉ có một tôn giáo duy nhất – đó là tôn giáo của Thượng Đế, tôn giáo của tình thương và của sự cảm thông. Chỉ có một nhà thờ, một ngôi chùa – đó là thánh đường của sự khai ngộ. Đến thánh đường đó, chúng ta sẽ thuộc về mọi tôn giáo trên thế giới.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đài Nam, Formosa,  
ngày 31 tháng 8 năm 1989 (AUDIO#CG10/17)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Vị Minh Sư bên trong chúng ta có đại trí huệ. Ngài biết chúng ta nên dùng gì và nên làm gì để tránh gây tổn hại cho bản thân, tránh can thiệp vào nhân quả của người khác và tránh làm xáo trộn luật lệ của thế giới này. Điều này không giống với những phép thần thông rất hạn hẹp được lưu trữ trong đầu óc chúng ta. Nếu chúng ta biết phép thần thông nào đó, thì chúng ta chỉ có bấy nhiêu thôi. Nếu do tu Pháp Môn Quán Âm chúng ta có được thần thông, thì những thần thông này không thể nghĩ bàn và chúng ta có thể sử dụng nhiều phép thần thông khác nhau trong những trường hợp khác nhau.

Nếu không có đại trí huệ, chúng ta sẽ dễ bị hoang mang trong quá trình tu học. Nếu không có một vị thầy giỏi, chúng ta sẽ dễ bị lầm lạc. Kết quả là chúng ta chỉ học được một phần nào đó và chỉ theo đuổi phần này thay vì theo đuổi cái toàn diện toàn mỹ. Nhiều tôn giáo chỉ chú trọng vào việc học hỏi điều này điều nọ và nhiều kỹ thuật thần thông; nhưng họ lại không chú trọng vào việc tìm lại Bản Lai Diện Mục của mình.



## Vị Thầy Vĩ Đại Nhất Ngự Bên Trong

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Harvard,  
Hoa Kỳ, ngày 27 tháng 10 năm 1989 (VIDEO#101F)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thật ra, những gì tôi sẽ hướng dẫn quý vị là một phương pháp tự rèn luyện. Vị Phật bên trong quý vị sẽ thức tỉnh và dạy quý vị. Thượng Đế bên trong quý vị sẽ thức tỉnh và dạy quý vị. Nhưng trước tiên tôi phải hướng dẫn quý vị cách đánh thức vị Thượng Đế hay vị Phật bên trong, đó chính là vị thầy vĩ đại nhất. Vị thầy vĩ đại nhất là Thiên Quốc bên trong hay Phật tại tâm, chứ không phải là tôi. Tôi chỉ biết cách đánh thức Ngài dậy và giới thiệu quý vị với Ngài, nhắc Ngài tỉnh dậy và làm việc. Công việc của tôi chỉ có vậy.

## Mật Giáo và Hiển Giáo

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Hồng Kông,  
ngày 8 tháng 7 năm 1989 (AUDIO#87)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, về phương diện tâm linh, mật giáo và hiển giáo khác nhau ra sao?*

**THVTS:** Thứ nhất, việc trưởng dưỡng tâm linh chỉ hoàn mỹ khi chúng ta phối hợp được cả hai khía cạnh “mật” và “hiển”. Tuy nhiên, đa số mọi người không tu mật giáo vì họ không tìm được mạch pháp hay không tìm được vị Minh Sư có thể truyền cho họ pháp này. Cho nên, họ chọn hiển giáo, pháp môn được công khai truyền dạy và có thể tu mà không phải thay đổi lối hành xử hay chuẩn mực đạo đức. Những người đánh lễ tượng Phật và cúng dường tại các đền đài được xem là những người tu hiển giáo, dù đôi khi họ cũng giết heo. Những người thành tâm tu mật giáo phải có chuẩn mực đạo đức cao, phải nghiêm trì giới luật và biết nhiều mật pháp đã được lưu truyền từ ngàn xưa. Tuy nhiên, điều khó nhất là tìm được một vị Minh Sư đã được truyền mật giáo, một pháp môn vượt trên ngôn ngữ trần gian. Người đó chỉ có thể truyền pháp cho chúng ta sau khi họ tốt nghiệp từ trường sư phạm vô hình này và đã đạt được chánh pháp “bất luận bàn”.

Giáo đồ hiển giáo phải nghiên cứu nhiều kinh điển và thuật ngữ Phật học mới có thể tốt nghiệp. Họ phải thông lâu ý nghĩa của những danh từ như Đức Phật, Bắc tông hay Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa. Họ phải học và thông lâu những danh từ này để có thể giảng giải cho người khác. Chỉ khi đó họ mới có thể truyền dạy hiển giáo. Tu mật giáo khó hơn bởi vì không có kinh điển để nương vào. Chúng ta chỉ có thể nương vào duyên tu hành đời đời kiếp kiếp của mình, nương vào khát vọng mãnh liệt muốn tìm về Chân Lý, cũng như lòng thành tâm, nghiêm trì



giới luật và tinh tấn tu hành. Chúng ta nương tựa vào bản thân cho đến khi tìm được vị Minh Sư của chính mình. Vì vậy, tốt nghiệp mật giáo rất khó. Phật Thích Ca Mâu Ni đã tốt nghiệp cả hiền giáo và mật giáo nên Ngài có thể dạy bất kỳ pháp môn nào và giảng giải bất kỳ kinh điển nào, kể cả Kinh Tứ Vô Đà. Ngài không gặp khó khăn trong việc biện luận với những người tu theo Đại Phạm Thiên hay bất kỳ ai về vấn đề này. Ngài cũng truyền giáo lý mật giáo vốn không thể truyền qua lời nói hay không thể diễn đạt bằng chữ viết. Vì Ngài đã tốt nghiệp từ trường sư phạm vô hình này nên Ngài có thể truyền mật giáo cho những ai tin tưởng Ngài.

Sự khác biệt giữa hai giáo pháp này là: mật giáo rất ít người học xong, còn hiền giáo có rất nhiều người đã hoàn tất và tốt nghiệp. Thông thường, tu hành vài năm trong một tu viện Phật giáo là chúng ta có thể được xem như đã tốt nghiệp trường hiền giáo. Cho nên, ngay cả những người tu tại gia cũng có thể giảng giải cho công chúng những khái niệm như Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa, Chú Đại Bi hay nguồn gốc của A Di Đà Phật, ý nghĩa của những danh xưng và lý do chúng ta nên niệm danh các Ngài.

Trái lại, theo học trường mật giáo rất khó. Chúng ta không có kinh điển để nương vào. Chúng ta chỉ có thể dựa vào Tự tánh và trí huệ của mình để tìm ra con đường giải thoát. Chúng ta khát vọng và tu hành tinh tấn mỗi ngày cho đến khi hoàn toàn đạt Đạo. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể truyền pháp cho người khác. Thật sự rất khó bởi vì mật giáo là kinh điển chân chính và vô hình, là viên ngọc mâu ni, là tài sản vô hình mà chúng ta chỉ có thể tìm được trong vô hình và vô thanh. Ngay cả Minh Sư cũng không thể giúp chúng ta, Ngài chỉ có thể hướng dẫn chúng ta. Chúng ta phải nỗ lực và phải biết cách vận dụng trí huệ của mình.



## Quán Hơi Thở Không Phải Là Pháp Môn Tối Hậu

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Havard,  
Hoa Kỳ, ngày 24 tháng 2 năm 1991 (VIDEO#155)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Có người yêu cầu tôi dạy họ pháp thiền có thể ngừng nhịp thở và nhịp tim. Tôi nói: “Quý vị đừng vội. Hãy đợi một thời gian. Lúc vắng sinh quý vị sẽ ngưng thở và tim quý vị sẽ ngừng đập.” Chúng ta không cần phải tu để đạt được điều này. Chúng ta không cần can thiệp vào những chức năng của tự nhiên. Đây không phải là phương pháp để đạt khai ngộ. Sau đó, họ yêu cầu tôi dạy cho họ pháp thiền làm tăng nhiệt cơ thể và nhóm lên ngọn lửa nhập định - nhiệt năng nhập định. Tôi bảo: “Không cần, quý vị chỉ việc nhảy vào lò lửa!”

Điều này thật vô nghĩa! Không liên quan gì đến việc khai ngộ. Có thể những Minh Sư hay những tu sĩ trên Hy Mã Lạp Sơn không đủ ấm nên họ phải luyện phép gọi là nhiệt “tummo” từ đan điền để dẫn nhiệt sưởi ấm thân thể trong điều kiện thời tiết lạnh giá tại Hy Mã Lạp Sơn. Nhưng ở đây chúng ta có hệ thống sưởi, có lò sưởi, có đủ mọi thứ; nên chúng ta không cần phải quán nhiệt. Tôi dẫn một ví dụ của Đức Phật. Có một người đến gặp Phật, khoe rằng ông ta có thể đi trên mặt nước qua được bờ bên kia. Đức Phật hỏi: “Ông tu hành bao lâu mới làm được như vậy?” Người kia đáp: “Hai mươi lăm năm.” Đức Phật nói: “Tại sao ông phải lãng phí thời giờ và tiền bạc đến vậy? Tôi chỉ cần trả 5 xu là có thể đi ghe sang sông.”

Đây là những quan niệm sai lầm. Chúng ta tu hành để liễu ngộ Tự tánh, để biết chúng ta có thể phụng sự gì cho nhân loại, để biết chúng ta liên hệ với vũ trụ như thế nào và chúng ta có thể cống hiến được gì cho vũ trụ, trong khi vũ trụ đã cho chúng ta quá nhiều, hoặc tu hành để giải thoát chúng ta khỏi khổ đau và ràng buộc của sinh tử luân hồi. Nhưng chúng ta không tu để phô trương, không cần phải tăng sức nóng hay sức lạnh, không cần phải ngừng nhịp tim hay nhịp thở. Những hiện tượng này đều vô thường và vận hành một cách tự nhiên. Chúng ta không cần lưu tâm.

Phật Tánh không ở trong hơi thở, nhịp tim hay sức nóng của đan điền. Phật Tánh cũng có ở những nơi đó, nhưng chỉ là một khía cạnh nhỏ của Phật Tánh mà thôi. Hãy tìm tổng thể trước rồi sau đó chúng ta sẽ thấu hiểu được tiêu tiết. Chúng ta không nên chỉ chú tâm vào tiêu tiết rồi quên đi tổng thể. Cho nên, chúng ta cần phải thay đổi những quan niệm lệch lạc hầu nâng cao đẳng cấp của chính mình, ít nhất cũng nâng cao trình độ tri thức, để có tầm hiểu biết sâu rộng hơn. Nếu cứ chấp nhất vào quan niệm hoặc thành kiến lỗi thời này, chúng ta sẽ không có hy vọng được khai mở trí huệ và trở nên thông thái hơn.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Panama,  
ngày 28 tháng 1 năm 1991 (VIDEO#146)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Chắc chắn khi quán hơi thở, quý vị cũng sẽ gặt hái được nhiều lợi ích. Quý vị có thể khỏe khoắn hơn, trường thọ hơn đôi chút, đạt được một vài phép thần thông hoặc trở nên điềm tĩnh hơn. Không có điều gì vô ích. Nhưng chỉ quán hơi thở sẽ không đưa quý vị đến đâu vì chúng ta bắt tử mà không cần hơi thở. Điều mà chúng ta gọi là sự sống không phải là thân thể này. Nếu quý vị

ngữ sự sống hiện hữu trong thân thể này, thì quý vị quán hơi thở, nhưng hơi thở chỉ cần thiết cho thân thể, cho người thường thôi. Nhiều người không cần đến hơi thở. Quý vị đã đọc “Tự Truyện Của Một Đạo Sĩ Yoga” của Thiền sư Yogananda chưa? Khi sư phụ của ông nhập định, ngài không thở. Quý vị có nghĩ rằng khi đó ngài không có trí huệ không? Vậy trí huệ của ngài đi đâu? Làm sao ngài đạt được trí huệ sau đó, khi ngài không còn hơi thở để quán?

Tôi biết nhiều người tu pháp quán hơi thở, nhưng không phải quán hơi thở, mà là đếm hơi thở. Có nhiều pháp tu liên quan đến hơi thở và dùng hơi thở như một phương pháp tập trung. Tập trung cao độ đến một lúc nào đó cũng có ích lợi. Có lợi đối với một số người, nhưng tôi không khuyên quý vị áp dụng phương pháp này. Có nhiều phương pháp tốt hơn so với những phương pháp dựa vào hơi thở vô thường này. Quý vị phải huấn luyện đầu óc, tự tập trung, bằng sức mạnh của linh hồn chứ không phải dựa vào sự trợ giúp bên ngoài. Bằng không, khi quý vị gặp tai nạn, khi bị ngất, khi ốm đau, lúc vắng sinh hay khi quý vị ngủ và không nhận biết được hơi thở của mình thì quý vị tu bằng cách nào? Chúng ta không thể chỉ tu khi tỉnh hay khi nhận biết được hơi thở. Chúng ta phải tập tu hành bất kỳ lúc nào, 24 giờ mỗi ngày. Chỉ linh hồn mới có thể tu theo phương pháp này.

Tôi biết nhiều người quán hơi thở đến trình độ họ có thể ngưng thở. Đó là đẳng cấp cao nhất của những pháp tu dùng hơi thở. Cho nên, nếu người nào có thể ngưng thở, họ sẽ tán thán người đó bởi vì đó là đẳng cấp cao nhất mà họ có thể đạt được. Nhưng khi họ ngừng thở, có nghĩa là rốt cuộc hơi thở cũng không còn quan trọng nữa. Quý vị có thể sống mà không cần thở.

Thật ra, tôi nói cho quý vị biết sự thật là chúng ta không nên tác động vào hơi thở. Trong thân thể tồn tại hai dòng: một là những gì chúng ta gọi là năng lực sống hay dòng “âm lưu” và

hai là dòng “động cơ” hay dòng sinh mệnh. Dòng âm lưu được sinh ra từ Thượng Đế, chấn động trong mọi dạng sống, có hay không có hơi thở, sinh động hay bất động. Dòng âm lưu là dòng chúng ta nghe được. Một dòng khác là dòng “động cơ”, dòng này giúp điều hòa thân nhiệt, hệ tiêu hóa, hệ hô hấp và tất cả mọi hoạt động của cơ thể kể cả hơi thở nên chúng ta không cần lưu tâm. Chúng ta không nên điều chỉnh hơi thở ngắn hay dài hoặc nín thở hay điều chỉnh hơi thở bằng bất kỳ phương thức nào, bởi vì hơi thở đã được an bài bởi Đấng Tối Cao. Nếu chúng ta đảo lộn guồng máy này, nó có thể bị hư hại. Khi guồng máy trục trặc, chúng ta nên sửa chữa và bảo dưỡng nó; bằng không, chúng ta không nên bận tâm hoặc nhấn nhầm nút, làm cho guồng máy trở nên hư hại hoàn toàn.



## Đấng Cứu Thế Đã Giáng Trần

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại California, Hoa Kỳ,  
ngày 19 tháng 5 năm 1991 (VIDEO#170B)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Ngài nghĩ sao về Kinh Cựu Ước và Do Thái giáo?*

**THVTS:** Cũng tốt, nhưng xin đừng chờ đợi Đấng Cứu Thế, bởi vì Ngài đến hoài hoài. Hãy cầu nguyện cho quý vị nhận ra được Đấng Cứu Thế tại thế; đừng cầu nguyện và trông chờ Đấng Cứu Thế mà quý vị mong đợi. Ngài sẽ không bao giờ đến nếu quý vị cứ kỳ vọng Ngài theo cách của quý vị. Giống như khi Chúa Giê-su đến, họ cũng mong đợi Đấng Cứu Thế để rồi sát hại Đấng Cứu Thế mà họ đang có. Chúng ta thường làm những chuyện đại đột như thế.

Không phải Do Thái giáo xấu, mà vì chúng ta vô minh. Ngay cả Chúa Giê-su cũng hứa sẽ phải đấng cứu rỗi đến. Điều này có nghĩa là sau khi Ngài ra đi, sẽ có Minh Sư khác giáng thế. Người có thể cứu vớt chúng ta là người cùng đẳng cấp với Ngài, nhưng đã hai ngàn năm rồi chúng ta vẫn còn chờ đợi. Nhiều Đấng Cứu Thế đã đến rồi đi, vậy mà chúng ta vẫn còn ở đây đợi người từ trên trời xuống. Ngài sẽ không bao giờ đến nếu chúng ta cứ chờ đợi Ngài theo cách này.

Chúng ta nghe nói Chúa Giê-su sẽ tái thế; quý vị nghĩ Ngài sẽ đến như thế nào? Phải chăng Ngài sẽ đến với đôi cánh, một bộ râu hay chiếc thập tự giá để chúng ta có thể nhận ra Ngài? Giả sử Ngài đến, chúng ta nhận ra Ngài bằng cách nào? Chúng ta thậm chí không biết được hình dáng của Chúa Giê-su ra sao. Chúng ta không sống vào thời đó hoặc có thể chúng ta đã hiện diện nơi đó, nhưng đã hai ngàn năm rồi, ai mà có trí nhớ tốt đến vậy? (Mọi người cười.)

Chúa Giê-su giáng thế không phải qua ngoại hình mà Ngài giáng thế qua linh hồn. Ngài có thể đến với bất kỳ chúng sinh nào liễu ngộ và mở đúng cánh cửa mời Ngài vào. Sau đó chúng ta sẽ trở thành như Ngài hay như Đức Chúa Cha. Đó là lúc Chúa Giê-su tái thế. Ngài trở lại hoàn hảo; bất kỳ khi nào chúng ta sẵn sàng là Ngài đến. Ngài đến qua nhục thân của bất kỳ vị Minh Sư nào có khả năng chứa đựng linh hồn và lực lượng vạn năng của Ngài. Vị Minh Sư đó cũng là Chúa Giê-su nhưng với kiểu tóc khác hoặc mang giày cao gót, nhưng Ngài vẫn là Chúa Giê-su. (Mọi người cười và vỗ tay.)

## Mỗi Minh Sư Đều Phải Có Lực Lượng Ki-tô

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Sydney, Úc,  
ngày 17 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#334)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Ngài có tin khi Đấng Cứu Thế Tối Thượng của vũ trụ, Chúa Giê-su, người con duy nhất của Thượng Đế, phán: “Ta là con đường, là Chân Lý và Ta là sự sống. Không có người nào đến với Cha Ta mà không qua Ta.” Điều này có nghĩa là không ai có thể tiến vào thiên đàng, Thiên Quốc mà không qua Chúa Giê-su?*

**THVTS:** Phải, điều đó đúng. Tất cả các Minh Sư đều nói như vậy. “Giê-su” là danh xưng của nhục thể Ngài, “Ki-tô” là tước hiệu của Ngài; cho nên với ý nghĩa đó, Chúa Giê-su bắt tử. Chúa Giê-su làm việc thông qua mọi Minh Sư, qua mọi thời đại, mọi thế kỷ để khai tâm và giải thoát cho chúng ta, những chúng sinh còn đang vô minh. Một mình Chúa Giê-su không thể giúp chúng ta khai ngộ nếu Ngài đã ra đi. Đương nhiên, Ngài có thể giúp chúng ta đến một mức độ nào đó. Nhưng vì mang thân người nên chúng ta không thể câu thông với Ngài khi Ngài ở một tinh cầu cao hơn. Cho nên, rất cần có một vị Minh Sư tại thế. Tuy nhiên, lực lượng Ki-tô sẽ làm việc thông qua bất kỳ vị Minh Sư tại thế nào, những người có sứ mệnh hoặc được phái đến vào thời điểm đó. Vì vậy, khi Chúa Giê-su nói rằng Ngài là con đường duy nhất, là sự sống duy nhất, Ngài đã nêu ra chân lý tuyệt đối. Mọi Minh Sư đều nói như vậy khi các Ngài còn tại thế.

Tôi biết chúng ta sẽ gặp rắc rối khi chấp nhất vào Thánh Kinh. Đối với nhiều tín đồ Phật giáo cũng vậy. Thánh Kinh và kinh điển là minh chứng tuyệt vời về những vị Minh Sư trong

quá khứ, nhưng cũng là những chương ngại vô lường đối với sự chấp nhất vào tri thức của chúng ta. Tôi biết điều này rất khó. Tôi chỉ có thể cầu chúc những điều tốt đẹp nhất cho quý vị và nhẫn nại chờ đợi, khi thời gian đến, quý vị sẽ hiểu. Thánh Kinh cũng chỉ ghi chép về một vị Đại Minh Sư đã từng gia ân cho địa cầu chúng ta. Nhưng còn những vị đến trước và sau thời Chúa Giê-su thì sao? Những người đến sau thời của Chúa Giê-su có thể cũng sẽ nói rằng: “Chúng ta nghe danh xưng của Ngài và sẽ được cứu rỗi.” Nhưng hàng triệu, hàng tỷ năm trước thời của Chúa Giê-su, chẳng lẽ không có ai cứu rỗi họ sao? Chẳng lẽ Đức Chúa Cha quá nhẫn tâm, chỉ gửi đến một người con độc nhất vào một thời đại duy nhất thôi sao? Ngài chỉ hẹp lượng vậy thôi sao?

Nếu quả thật Chúa Giê-su đã cứu rỗi tất cả chúng ta, thì quý vị hãy thật lòng cho tôi biết vì sao chúng ta vẫn còn vô minh? Có nhiều chuyện chúng ta vẫn còn chưa biết; chúng ta không thể câu thông với thiên đàng. Đối với một số người, khi thành tâm cầu nguyện Chúa Giê-su, có thể Ngài sẽ thị hiện và dạy dỗ họ, nhưng điều này rất hiếm khi xảy ra. Ngài không thị hiện cho tất cả mọi người thấy. Tuy nhiên, Ngài thị hiện trước đồng tu chúng tôi vì chúng tôi biết cách câu thông với Ngài. Chúng tôi có thể đi lên cảnh giới của Ngài để trực tiếp học hỏi giáo lý với Ngài. Tôi không dạy điều gì khác. Nếu quý vị muốn diện kiến Chúa Giê-su hay Thượng Đế, tôi sẽ giúp quý vị. Nếu quý vị muốn gặp Đức Phật, tôi cũng sẽ giúp quý vị, chỉ vậy thôi - với điều kiện quý vị tin tưởng điều đó, thay vì chấp nhất vào những ghi chép về một vị Đại Minh Sư trong quá khứ mà đa số chúng ta đều không hiểu.

## Ki-tô Là Gì?

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Athens, Hy Lạp,  
ngày 20 tháng 5 năm 1999 (VIDEO#653)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, Ki-tô là gì?*

**THVTS:** Đây không phải là quốc gia theo Cơ Đốc giáo sao? (Mọi người cười.) Thôi được, vì quý vị giả vờ “không biết” nên tôi cũng giả bộ biết đôi chút và giải thích cho quý vị đề cuộc đàm luận của chúng ta được tiếp tục. (Mọi người cười.)

Ki-tô là tước hiệu của tầng thức siêu đẳng. Có nhiều tước hiệu chỉ tầng thức siêu đẳng này. Một người khai ngộ được gọi là “con chiên”. Đó là thuật ngữ Cơ Đốc giáo. Ở những quốc gia có truyền thống khác, họ gọi lực lượng này bằng một danh xưng khác. Đó là lý do chúng ta có nhiều cái gọi là “tôn giáo” và thậm chí có nhiều xung đột tôn giáo - tất cả chỉ vì sự khác biệt về ngôn ngữ. Chữ “mẹ” trong tiếng Hy Lạp gọi là gì? (Đáp: MHTEPA.) Tiếng Anh gọi là “mother”, tiếng Pháp gọi là “la mère”, tiếng Đức gọi là “mutter”. Những cách gọi này chỉ những người khác nhau hay đều chỉ cùng một người phụ nữ đã sinh ra chúng ta? Chỉ là vấn đề ngôn ngữ mà thôi.

Tất cả chúng ta đều có lực lượng Ki-tô bên trong. Chúng ta chỉ cần nhớ lại vị Ki-tô đó. Tôi sẽ hướng dẫn quý vị. Nếu quý vị vẫn còn giữ quan niệm Chúa Giê-su là một con người tách biệt với quý vị, thì quý vị có thể gặp Ngài và hầu chuyện cùng Ngài trong lúc thiền định, sau khi quý vị đã đánh thức lại lực lượng Thượng Đế bên trong chính mình.



## Chúa Giê-su Tái Thế

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Athens, Hy Lạp,  
ngày 20 tháng 5 năm 1999 (VIDEO#653)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, Ngài có tin vào lời phán quyết tối hậu và việc Chúa Giê-su sẽ tái thế không?*

**THVTS:** Phán quyết tối hậu đến vào lúc chúng ta rời khỏi tầng thức vật chất này. Vào lúc đó, tất cả những việc tốt xấu mà chúng ta đã làm trong hiện kiếp sẽ lướt nhanh trước mắt chúng ta dường như chỉ trong tích tắc. Chúng ta sẽ thấy mình ở vị trí quan tòa phán xử chính mình và bởi vì tất cả chúng ta vốn là Thượng Đế, chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những điều chúng ta đã lựa chọn làm hoặc không làm khi còn tại thế. Còn việc Chúa Giê-su tái thế, thì Ngài tái thế hoài hoài. Ngài ngự trong tất cả chúng ta và mỗi khi chúng ta đánh thức lực lượng Ki-tô này, đó là lúc Chúa Giê-su tái thế.



## Chân Lý Trong Các Học Thuyết Hồi Giáo (1)

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đài Bắc, Formosa,  
ngày 6 tháng 3 năm 1989 (AUDIO#CE1A)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Tôi đã đọc qua một câu rất ý nghĩa trong Kinh Koran, nói rằng: “Hãy làm một vị khách tốt trên địa cầu và sống một cuộc đời giàu sang.” Câu kinh này cho tôi một ấn tượng mạnh mẽ. Chúng ta thường nghĩ chỉ riêng Phật giáo mới chú trọng đến sự vô thường của trần thế, nơi chúng ta chỉ lưu lại một thời gian rồi sẽ sớm ra đi. Chúng ta không biết rằng Kinh Koran cũng đề cập đến tư tưởng đó. Vậy tại sao chúng ta vẫn còn nhiệt huyết tranh biện xem tôn giáo nào tốt hơn? Đọc câu kinh này rồi chúng ta sẽ thấy câu kinh vô cùng thâm diệu. Tuy ngắn nhưng lại rất hàm súc! Trong khi còn lưu lại thế giới này, chúng ta nên sống một cuộc đời ý nghĩa, đó là cuộc đời tự tại và giàu sang.

Kinh Koran cũng đề cập đến âm thanh. Tiên tri Mohammed và những đệ tử của Ngài cũng đề cập đến âm thanh. Khi nghe được tiếng sáo, trí huệ họ khai mở và họ thông hiểu mọi điều. Họ trở nên rất mãn túc, vui vẻ, tự tại và tự do! Tiếng sáo mà họ đề cập không phải là tiếng sáo của thế giới bên ngoài. Các đồng tu Pháp Môn Quán Âm chúng ta đều biết rằng âm thanh này đến từ cảnh giới cao đẳng. Tuy nhiên, giả sử chúng ta là tín đồ Hồi giáo nhưng chưa nghe được tiếng sáo bên trong thì chúng ta không thể hiểu được điều Kinh Koran muốn nói.

Trong Thánh Kinh, Chúa Giê-su dạy: “Các người nghe tiếng gió, nhưng không biết tiếng gió đó từ đâu đến và sẽ đi về đâu!” Âm thanh này đại diện cho phẩm chất vô sở bất tại. Khi nghe

âm thanh vô sở bất tại của thiên đàng này là lúc chúng ta đang nhận thức được một phần của Đấng Vô Sở Bất Tại (N hư Lai). Phần kia là ánh sáng của Ngài; chúng ta cũng không biết ánh sáng đó từ đâu đến và sẽ đi về đâu. Ánh sáng này cũng có phẩm chất vô sở bất tại. Vô sở bất tại có nghĩa là không biết được ánh sáng từ đâu đến và sẽ đi về đâu.

Thể nghiệm Đấng Vô Sở Bất Tại (N hư Lai) không có nghĩa là chúng ta phải đích thân thấy một vị nào đó, ví dụ như Phật A Di Đà hay Phật Thích Ca Mâu Ni. Đúng là Đức Phật đã tự xưng là “N hư Lai”, nhưng Ngài cũng đã giải thích rằng Ngài chỉ là ngón tay chỉ về phía Chân Lý. “N hư Lai” là thể nghiệm bên trong, là phẩm chất vô sở bất tại. Khi chúng ta chú tâm vào phẩm chất vô sở bất tại này, trí huệ chúng ta sẽ khai mở, tất cả nghiệp chướng của chúng ta đều được tiêu trừ, chúng ta hoàn toàn tự tại và có thể thấu hiểu được hệ thống của vũ trụ và những bí ẩn của Đấng Tạo Hóa Toàn Năng. Cuối cùng, chúng ta sẽ nhận thức được thể nào là đồng nhất thể thật sự với Đấng Tạo Hóa. Chúng ta sẽ hiểu được đẳng cấp của Lão Tử và có thể thật sự tán thán Ngài. Bởi vì lúc đó chúng ta có cùng thể nghiệm với Ngài và có thể minh chứng cho ẩn ý của câu “vạn vật đồng nhất thể” mà Ngài đã nói!

## Chân Lý Trong Các Học Thuyết Hồi Giáo (2)

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Surabaya, Indonesia,  
ngày 1 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#321)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Nếu một người Hồi giáo chuyển sang ăn chay nhưng tôn giáo của họ có tập tục hàng năm tế lễ...*

**THVTS:** Cúng dường. Cúng dường không có nghĩa là tế lễ. Thật ra, đôi khi phiên dịch bị sai lệch. Ví dụ, một số dịch giả không thông hiểu giáo lý của Minh Sư. Không một vị Minh Sư nào lại muốn máu thịt cả! Các Ngài muốn máu thịt để làm gì? Loại Minh Sư nào mà phụng sự vì xương máu chúng sinh? Quý vị có thể tin được không? Cho dù chưa phải là Minh Sư, quý vị có làm như vậy không?

Những gì người khác đã giết, có thể quý vị ăn; nhưng nếu bảo quý vị tự giết gà, giết dê thì quý vị không thể nào làm được. Làm sao một vị Minh Sư lại kỳ vọng đệ tử làm công việc đẫm máu như vậy? Đó chỉ là hiểu lầm mà thôi. Tôi sẽ cho quý vị biết lý do. Giả sử tất cả Minh Sư đều yêu cầu quý vị cúng dường Ngài mọi thứ quý vị có. Chí Tôn Ca nói rằng: “Hãy dâng cho ta tất cả; chỉ nhớ đến ta; chỉ thương yêu ta; chỉ hằng thuận ta và không ai khác ngoài ta; hãy dâng cho ta tất cả những gì các người có: cuộc sống, gia đình, tài sản, hãy dâng hết cho ta.” Nhưng Đức Krishna có bao giờ lấy một xu nào của Arjuna không, cho dù Ngài cần hay không cần tiền? Không, Ngài không bao giờ nhận bất kỳ thứ gì! Cho nên, đó chỉ là câu nói của Minh Sư. “Hãy dâng cho ta bò, dê, xe hơi, vàng bạc và vợ con của người; hãy dâng cho ta tất cả. Ta sẽ chăm lo cho họ.” Nhưng Ngài không bao giờ đụng đến những thứ này.

Đó chỉ là tâm công hiến của một môn đồ, để thể hiện lòng thành tâm và xả bỏ, thể hiện niềm tin và lòng trung thành đối

với vị Minh Sư, thể hiện tâm cống hiến vô ngã, rằng “ta không có gì, ngay cả chính thân ta, mọi thứ đều thuộc về Sư Phụ”. Nên bây giờ, sau hàng thế kỷ hay hàng ngàn năm, người ta dịch khác đi: “Người phải tế trước nhất con cừ non hay con gò đó.” Ai mà muốn loại cúng tế đẫm máu này? Quý vị có thể tin được không, một người bình thường, chưa kể đến vị Minh Sư, với lòng từ bi, có bao giờ tự tay giết một con dê, uống máu hoặc ăn thịt nó, rồi cảm thấy sung sướng? Điều này rất hiếm! Thời nay, người ta chỉ mua thức ăn ngoài chợ, nên không chứng kiến cảnh giết chóc và nỗi khổ đau. Họ mua thịt như mua một thỏi sô-cô-la và ăn mà không cảm nhận được nhiều về nỗi thống khổ của loài vật. Nhưng nếu một vị Minh Sư, một người được gọi là Minh Sư, người luôn yêu thương muôn loài, lại đòi hỏi được cúng tế máu thịt, thì quý vị có tin được không? Không ai tin nổi!

## Chân Lý Trong Các Học Thuyết Hồi Giáo (3)

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Paris, Pháp quốc,  
ngày 25 tháng 4 năm 1993 (VIDEO#360)  
(nguyên văn tiếng Pháp và tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con có một câu hỏi về Thánh Kinh. Con thường hoài nghi Thánh Kinh hoặc Kinh Koran. Vì Thánh Kinh nói: “Ta là một Thượng Đế ganh tỵ” và Đức Chúa nói: “Ta đến không phải để đem lại hòa bình mà để đem lại chiến tranh.” Kinh Koran nói rằng chúng ta có thể tạo ra chiến tranh và có nhiều vợ. Thưa phải chăng có điều gì đó nhằm lẫn?*

**THVTS:** Tôi bảo quý vị trì ngũ giới: Không sát sinh, không tà dâm, ăn thuần chay, không trộm cắp và không cờ bạc. Những giới luật này rất đơn giản đối với đời sống của quý vị; chỉ cần nghiêm trì giới luật và tọa thiền hai tiếng rưỡi mỗi ngày. Nếu quý vị đọc những kinh điển khác, tôi không chịu trách nhiệm cho việc đó.

Nhưng nếu học trò là người Hồi giáo, ví dụ vậy, đương nhiên tôi sẽ không yêu cầu họ thay đổi đời sống. Chẳng hạn, theo truyền thống của họ, nếu họ đã có mười người vợ trước khi biết tôi, tôi có nên bảo họ ly thân không? Họ đang sống hòa thuận với nhau, mười người vợ đang chung sống cùng nhau và không gây hại đến ai.

Chúng ta hiện diện nơi đây không phải để cải biến thể giới mà để cải biến chính mình. Nếu người Hồi giáo như vậy thì hãy để họ như vậy. Giờ đây, họ không phải “diệt trừ” thêm nữa, không phải gây chiến nữa, cho nên họ có thể tu theo tôi. Nếu họ vẫn muốn giữ thái độ hiếu chiến thì họ có thể ở ngoài đoàn thể của chúng ta.

Không phải chỉ riêng người Hồi giáo gây ra chiến tranh, mà người Cơ Đốc giáo, Phật giáo và những người thuộc những tôn giáo khác cũng vậy, bởi vì họ không am hiểu chân



kinh. Đức Phật không bao giờ tạo ra chiến tranh, nhưng một số Phật tử lại gây chiến. Đức Chúa không nói Ngài đến để tạo ra chiến tranh. Ý Ngài nói rằng Ngài đến với thanh gươm chứ không phải hòa bình. Ngài nói Ngài sẽ làm cho con cãi lời cha, v.v... Ý Ngài nói rằng sợi dây nghiệp chướng sẽ bị cắt đứt, rằng Ngài sẽ đến với thanh gươm trí huệ và lúc đó mọi ràng buộc gia đình cũng sẽ không còn hiện hữu. Vì vậy, cho dù người cha tin vào chuyện ăn thịt, người con vẫn sẽ ăn chay. Ví dụ, trước đó nếu gia đình ràng buộc và gắn bó với nhau trong một tình thương rất hạn hẹp, thì sau khi Tâm Ấn họ sẽ thương yêu nhau như thương yêu tất cả những anh chị em đồng tu. Đó là điều Ngài muốn nói.

Như quý vị biết, trong đoàn thể chúng ta cũng xảy ra chuyện tương tự. Cho dù cha mẹ dùng quyền uy để buộc con cái ăn thịt, chúng cũng sẽ chối từ. Cho nên, đó là một kiểu “cãi lời cha mẹ”. Trường hợp này giống như vậy. Nhưng Đức Chúa không bao giờ tấn thành chiến tranh. Do đó Ngài nói: “Hãy trả lại cho Caesar những gì thuộc về Caesar,” rồi khi bị đóng đinh trên thập tự giá, Ngài không hề chống cự, dù Ngài có thể làm được việc đó. Ngài được nhiều môn đồ ủng hộ, họ muốn tôn Ngài làm quốc vương Do Thái, nhưng Ngài không muốn. Ngài nói: “Vương quốc của Ta không phải ở địa cầu này.” Cho nên quý vị thấy đó, Đức Chúa là sứ giả hòa bình. Cuộc chiến Ngài đề cập đến là cuộc chiến tinh thần mà chúng ta, những môn đồ của Ngài, phải đấu tranh để chống lại ảo ảnh, những thủ thuật, cạm bẫy của Ma Vương. Lực lượng của Ma Vương, ảo tưởng, vị vua của bóng tối đã kèm giữ chúng ta trong ngục tù - chúng ta phải tranh đấu với chúng.

Thường tôi không thích dùng đầu óc tranh luận, nhưng tôi biết quý vị còn mới nên tôi cố gắng hết sức để hạ mình xuống và làm bạn với quý vị. Bằng không, tôi không thích tranh luận và

đấu trí. Theo Kinh Koran, con người có thể đấu tranh, không phải để gây chiến mà để tự vệ. Quý vị phải cân nhắc thời điểm và hoàn cảnh của Tiên tri Mohammed cũng như các đệ tử của Ngài. Họ bị ngược đãi vì lúc đó không có nhiều người hiểu được Minh Sư tại thế. Cũng vì lẽ đó mà họ đã giết Chúa Giê-su, phỉ báng và tìm cách ám sát Đức Phật.

Thời nay những chuyện như vậy cũng xảy ra. Một số người vì hiểu lầm nên cũng phỉ báng và gây nhiều phiền toái cho tôi. Họ không dành thời giờ để học hỏi giáo lý của tôi. Họ chỉ trích dẫn một vài câu, có thể là do dịch sai, in sai hoặc họ chỉ nghe được từ người khác rồi sau đó cố gắng gây phiền phức. Nhưng đây chỉ là thiểu số so với đa số những người tốt như quý vị, nên không thành vấn đề.

Tuy nhiên, khi Tiên tri Mohammed còn tại thế thì thật khủng khiếp. Họ bị theo dõi và quấy phá khắp nơi, nên họ phải tự mình phòng thủ. Hậu quả của cuộc chiến đó là họ cưới nhiều vợ. Bởi vì nhiều trai tráng tử trận nơi chiến trường để lại vợ góa con cô, nên Tiên tri Mohammed hay vị thủ lĩnh nói: “Hãy giúp đỡ họ, hãy chăm sóc cho những người yếu đuối và trẻ mồ côi. Hãy thương yêu họ như thương yêu vợ con mình.” Đó là điều đương nhiên! Nhưng điều đó không phải luôn thiên về thể chất.

Ví dụ, đôi lúc chồng hoặc vợ của đồng tu chúng ta qua đời hay gì đó, để lại vài người con, chúng ta cũng đưa những đứa trẻ đó đến nhà của một vị đồng tu khác và nuôi dạy các em. Nhưng đó không phải là vấn đề thể chất mà chỉ là chăm sóc họ như anh chị em, con cái hoặc vợ chồng mình. Vì vậy, Tiên tri Mohammed nói: “Nếu người lấy nhiều vợ, người phải thương yêu họ đồng đều.” Nếu được như vậy, quý vị có thể đưa nhiều người về nhà nuôi. Ví dụ, nếu quý vị tặng vợ mình một bộ nữ trang thì cũng phải có khả năng tặng người kia một bộ giống vậy. Rồi quý vị có thể đưa họ về chăm sóc.

Hình thức này cũng giống như hệ thống bảo chứng thời nay - rất văn minh. Nếu muốn nhận con nuôi, quý vị phải chứng minh với chính quyền rằng quý vị có đủ tiền trong ngân hàng, quý vị có bao nhiêu tài sản, để họ xem quý vị có khả năng chăm sóc đứa trẻ đó hay không. Quý vị thấy đó, rất văn minh, mặc dù vào thời đó không có luật bảo chứng mà người Hồi giáo đã văn minh như vậy rồi. Cho nên thật ra, nếu muốn nghiên cứu kinh điển của một tôn giáo, chúng ta phải nghiên cứu tường tận, cho đến khi hoàn toàn không còn vướng mắc nữa. Nhưng nếu chỉ dựa vào một vài câu rồi nói: “Điều đó không tốt, người Hồi giáo không tốt.” Như vậy chúng ta sẽ có định kiến.

## Pháp Môn Quán Âm Thích Hợp Với Tất Cả Những Tôn Giáo Lớn

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Paris, Pháp quốc,  
ngày 24 tháng 4 năm 1993 (VIDEO#359)  
(nguyên văn tiếng Pháp)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, giáo lý của Ngài có thích hợp với Hồi giáo không?*

**THVTS:** Có chứ, tại sao không? Hồi giáo dạy mọi người làm vị khách tốt trên địa cầu và nhất thiết phải tìm thấy thiên đàng khi còn tại thế. Tôi cũng cố gắng hiểu cùng giáo lý đó. Tôi dạy quý vị trì ngữ giới để chúng ta trở nên cao thượng, trí huệ và an bình trên địa cầu. Tôi cũng cố gắng hiểu quý vị con đường để tìm thấy Thượng Đế ngay tức khắc. Do đó, con đường của chúng ta thích hợp với tất cả những tôn giáo lớn.

## Thử Nghiệm Những Đoàn Thể Tu Hành Khác

Trích từ buổi họp mặt mừng Tết Nguyên Đán giữa Thanh Hải Vô Thượng Sư với các đồng tu tại Trung tâm Florida, Hoa Kỳ, ngày 15 tháng 2 năm 1999 (VIDEO#635)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn (Đồng tu A):** *Kính thưa Sư Phụ, con đã từng tu học với một vị thầy Ấn Độ được 14 năm.*

**THVTS:** Mười bốn năm! Quả là một thời gian dài!

**Vấn:** *Họ có nhiều nhóm phát triển kỹ năng cá nhân đang được duy trì trong tu viện của họ. Họ dạy về pháp trị liệu và xoa bóp.*

**THVTS:** Đủ thứ hết, phải, tôi biết.

**Vấn:** *Chẳng hạn như chế độ dinh dưỡng điều hòa sinh lực, v.v..*

**THVTS:** Như vậy cũng tốt.

**Vấn:** *Cho nên, khi khóa học kết thúc, trông họ vui vẻ và tươi tắn.*

**THVTS:** Điều này duy trì được bao lâu?

**Vấn:** *Thưa đó chính là vấn đề! Con nghĩ họ bị kẹt ở một đẳng cấp nào đó.*

**THVTS:** Họ có dạy Pháp Môn Quán Âm không?

**Vấn:** *Dạ không.*

**THVTS:** Không à, đó là điểm khác biệt, quý vị thầy không? (Đồng tu A: Dạ.) Pháp Môn Quán Âm là bước cuối cùng mà quý vị phải trải qua. Nếu chúng ta không tu Pháp Môn Quán Âm, thì miễn bàn về những hoạt động ngoại khóa, tổ chức hay bất kỳ phương pháp trị liệu nào mà họ cống hiến, tất cả chỉ thuộc về đẳng cấp vật chất. Ngay cả phương pháp trị liệu bằng tâm lý cũng thuộc về đầu óc.

Nếu không có phương pháp trị liệu tận gốc bằng chấn động lực của vũ trụ, mọi thứ đều là tạm thời và không tiến bộ. Do đó, ở đây chúng ta không chữa bệnh, mà mọi người vẫn lành bệnh. Chúng ta không có pháp trị liệu nào nhưng tự nhiên khỏe mạnh. Miễn tuân theo hướng dẫn là sẽ tiến bộ. Đây là pháp môn

chân chính bởi vì nó thường hằng, nó thuộc về quý vị và luôn ở bên quý vị. Dù cho vị Minh Sư còn ở đó với quý vị hay không, quý vị vẫn có pháp, vẫn giữ được pháp.

Pháp Môn Quán Âm là tốt nhất, có thể chữa lành mọi bệnh tật. Nếu tuân theo chỉ dẫn của Minh Sư, mọi việc sẽ hoàn mỹ và quý vị sẽ tiến bộ. Không phải quý vị cần nương vào tôi để được chữa trị trong một thời gian nào đó và rồi quý vị cứ phải trở lại nữa. Đó là điểm khác biệt. Cho nên chúng ta được tự do.

Mọi người có thể thử nghiệm bất kỳ pháp môn nào họ thích. Tôi không cấm đoán họ làm bất kỳ điều gì. Tôi chỉ trình bày những ưu khuyết điểm, sau đó họ tự mình chọn lựa. Chỉ là họ chọn ở lại và tiếp tục theo hướng dẫn của tôi vì đa số họ đủ sáng suốt để hiểu được việc đó là hữu ích. Một khi thấy việc đó hữu ích, họ biết rằng họ nên tiếp tục. Hiệu quả khiến họ cảm thấy mãn túc. Cho nên, họ không muốn thay đổi chứ không phải vì tôi cấm họ thay đổi hay thử nghiệm. Tôi cũng không ngăn cản họ làm bất kỳ điều gì. Chỉ vì họ không làm mà thôi. Không phải vì tôi cấm cản mà vì họ đã thông hiểu. Có lẽ họ đủ chín chắn để hiểu biết hoặc họ đã trải nghiệm đủ.

Dĩ nhiên, tôi cũng không khuyến khích để họ cảm thấy căng thẳng hoặc bất kỳ cảm giác gì tương tự. Chẳng hạn, nếu một sư huynh có vấn đề, tôi sẽ nói: “Được rồi, anh hãy tìm một cô bạn gái khác.” Hoặc nếu một sư tỷ có vấn đề, tôi sẽ nói: “Cô có thể lập gia đình. Lập gia đình cũng được!” Tình yêu hay hôn nhân đều được, miễn là không cản trở việc tu hành của quý vị. Tình dục cũng được luôn, miễn là nó không gây phiền phức và trở ngại cho sự tiến bộ của quý vị. Nhưng phần lớn điều này có ảnh hưởng, bởi vì đầu óc chúng ta thường không thể chế ngự được nó. Trải nghiệm tình dục quá mãnh liệt nên chúng ta khó bề kiểm soát. Do đó, hầu hết những Minh Sư đều khuyên đệ tử tránh xa chuyện đó.

Cũng như rượu vốn là một chất độc, nhưng nếu uống một chút, chúng ta cũng không chết hay đọa địa ngục. Chỉ là nếu hôm nay uống một chút, ngày mai uống thêm chút nữa, dần dần thân thể, trí óc và tinh thần của quý vị sẽ bị hủy hoại. Cho nên Minh Sư mới dạy “Hãy tránh xa rượu.” Không phải vì Ngài độc đoán hay muốn kiểm soát người khác, mà vì Ngài biết điều gì tốt và điều gì không tốt. Tuy vậy quyền lựa chọn thuộc về chúng ta.

Cho nên, tôi không khuyến khích người ta tự do thử nghiệm bất kỳ điều gì khác, vì trong cuộc đời họ đã trải nghiệm đủ rồi. Chẳng lẽ tôi cần phải dạy họ về vấn đề giới tính, rượu chè, sống buông thả hay phóng túng? Chẳng lẽ tôi cần phải khuyến khích quý vị làm những việc đó? Đối với một số người thì cũng được nếu họ thật sự cần những thứ đó, nhưng họ đã từng nếm trải. Ví dụ, đồng tu chúng ta đã biết về ngũ giới và khuôn phép, nên họ biết điềm dừng. Nếu họ muốn thử cũng được, nhưng họ biết điều đó là phạm giới. Bởi vì tu Pháp Môn Quán Âm sẽ cho quý vị khả năng nhận biết sắc bén, rồi quý vị sẽ tự nhận biết được điều gì là không tốt. Cho dù có thử, quý vị cũng đã biết là sẽ không đi đến đâu.

**Vấn (Đồng tu B):** *Kính thưa Sư Phụ, trong những năm qua, con đã viếng thăm rất nhiều tu viện. Một thời con đã tiến hành một số cuộc khảo cứu về tu viện. Cho nên, có lẽ con đã viếng thăm khoảng 50 đến 70 tu viện.*

**THVTS:** *Chà! Quả là một kỷ lục.*

**Vấn:** *Con đã lưu lại một vài tháng khi con tu tập tại một số tu viện. Khi quan sát những đoàn thể tu hành và tập tục khác nhau này, con luôn thắc mắc vì sao mỗi đoàn thể đều có những nghi lễ riêng biệt. Chúng ta có thể nhận biết được một người thuộc đoàn thể nào, họ bộc lộ một tính cách riêng. Con luôn tự hỏi rằng tại sao nơi nào có đoàn thể tu hành, nơi đó mỗi người biểu hiện một cá tính riêng biệt. Cho nên, nhiều người quá cực đoan vào pháp*



*môn họ đang tu tập, nhiều người lại quá phóng túng.*

**THVTS:** Quá cực đoan phải không? Cũng có những trường hợp này.

**Vấn:** *Nhưng điều con thể nghiệm được ở đây dường như là từ trường thanh nhẹ giữa mọi người. Từ trường này rất dễ chịu và cởi mở.*

**THVTS:** Chúng ta trung lập, không có kiểu cực đoan hay phóng túng. Quý vị hãy cố gắng thiền hai tiếng rưỡi mỗi ngày và chỉ vậy thôi. Ở đây chúng ta tự do tự phát triển cá nhân, và tự tu tập, như bao người khác, nhưng rồi chúng ta sẽ tự mình tiến bộ. Do đó, tôi không khích lệ mọi người đến và làm việc cho tôi, thậm chí lưu lại đây bằng tiền riêng của họ. Tôi sẽ ngồi thư thái hơn nếu cho phép mọi người đến làm việc không lương trong hai tuần, ba tháng, sáu tháng hay bao lâu đó. Vì họ cũng rất thích như vậy. Nhưng tôi tự hỏi điều đó có tốt gì cho họ. Nên trước đây tôi đã nói với quý vị rằng tôi phải cân nhắc xem điều gì tốt cho quý vị, sau khi tôi đã thử qua nhiều tông phái khác nhau. Cũng giống như quý vị hiện nay vậy, chẳng qua là trường học khác nhau mà thôi.

**Vấn (Đồng tu C):** *Con nghĩ Sư Phụ là cao siêu nhất bởi vì đoàn thể chúng ta là tốt nhất và chúng ta có tất cả những điều kiện tốt nhất. Chúng ta có cơ hội cộng tu, bé quan và gặp Sư Phụ thường xuyên. Con rất biết ơn về điều này. Con có một đồng nghiệp người Mỹ tu học với một vị thầy Ấn Độ. Anh thấy tám hình Sư Phụ trên bàn của con và hỏi: “Quý bà này là ai vậy?” Con nói: “Đó là Sư Phụ của tôi.” Anh ấy nói anh đã đến nhà hàng chay của Sư Phụ tại San Jose và anh cũng tu Pháp Môn Quán Âm.*

**THVTS:** Đúng, điều đó đúng. Có nhiều vị thầy dạy Pháp Môn Quán Âm, không phải chỉ riêng tôi. Tôi đã nói với quý vị nhiều lần.

**Vấn:** *Con hỏi anh ấy rằng sau khi thọ pháp anh có gặp sư phụ của anh không, anh ấy đáp là chưa bao giờ. Anh ấy mới gặp thầy của anh được một lần.*

**THVTS:** Vậy là đủ rồi. Anh ta không đi thăm thầy.

**Vấn:** Con hỏi anh ấy có cộng tu không, anh ấy đáp: “Không.” Anh chỉ thiên một mình. Cho nên mặc dù con biết anh ta đã có đủ rồi, nhưng con cảm thấy mình rất may mắn vì chúng ta có thể làm rất nhiều điều. (Mọi người vỗ tay.)

**THVTS:** Nhưng anh ta có thể đến Ấn Độ gặp vị sư phụ đó không?

**Vấn:** Con cũng không biết! Có lẽ anh ta cũng không tha thiết lắm. Nhưng anh ta chưa đi và con nghĩ anh ta có một số sư huynh, sư tỷ đồng môn trong vùng. Họ không nghĩ đến việc cộng tu. Theo kinh nghiệm, con nghĩ rằng việc Sư Phụ tạo điều kiện cho chúng con được cùng nhau cộng tu là vô cùng tuyệt diệu. Nếu không được các sư huynh, sư tỷ giúp đỡ trong những bước đầu, có lẽ con đã không thể vượt qua những trở ngại của mình. Đối với con, thời gian đầu quả thật không dễ dàng. Cho nên con vô cùng tri ân Sư Phụ và tất cả các sư huynh, sư tỷ đã giúp đỡ con. (Đồng tu C nghẹn lời.) So với mọi người, con nghĩ con là người may mắn nhất. Cảm ơn Sư Phụ. Con vô cùng biết ơn Sư Phụ. (Mọi người vỗ tay.)

\*\*\*\*\*

**THVTS:** Theo kinh nghiệm, tôi nghĩ đoàn thể chúng ta đã tạo nên những người tu hành có chân động lực mạnh nhất so với bất kỳ đoàn thể nào trên thế giới. Trước khi gặp quý vị, tôi đã từng sống trong nhiều tu viện và tôi thấy rằng chúng ta rất tốt, rất quân bình.

## Chương 2

Tâm Ấn Là Bảo Vật Quý Giá  
Nhất Trong Vũ Trụ





Hãy tập trung ở mắt trí huệ, niệm Hồng Danh,  
quán âm và rồi chúng ta sẽ đồng nhất thể.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



Các hình dáng khác nhau của Phật, Bồ Tát, Quán Thế Âm Bồ Tát, Đức Mẹ Maria, Chúa Giê-su, v.v... tất cả đều đến từ một lực lượng. Các Ngài luôn luôn thay đổi hình dáng để đáp ứng nhu cầu của chúng sinh. Các Ngài nói những ngôn ngữ khác nhau để độ chúng sinh trên khắp địa cầu.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư

## Tâm Ấn Là Bảo Vật Quý Giá Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 11 tháng 6 năm 2001 (VIDEO#717)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, gần đây con có đọc một quyển sách của Minh Sư Kabir mang tựa đề Biển Tình Thương. Ngài chính là hiện thân của Thượng Đế. (THVTS: Phải, phải.) Trong sách, Ngài đề cập đến miệng của Ma Vương. Sau khi những linh hồn chưa Tâm Ấn qua đời, tử thần đến tìm cách lừa gạt họ. Linh hồn họ đi về phía Ma Vương, rồi Ma Vương ăn thịt họ. Con không hiểu điều này có ý nghĩa gì.*

**THVTS:** Nếu quý vị chưa Tâm Ấn, Ma Vương, có nghĩa là lực lượng phủ định, sẽ tìm đến quý vị. Theo tiếng Phạn, Ma Vương có nghĩa là lực lượng phủ định. Nếu quý vị đã thọ Tâm Ấn, Minh Sư sẽ đến và Ma Vương không thể gạt quý vị. Sau khi Tâm Ấn, Ma Vương đi nơi khác và không thể kiểm soát quý vị bởi vì linh hồn quý vị không còn thuộc về Ma Vương nữa. Đương nhiên, Ma Vương vẫn tìm cách lừa gạt quý vị, cố gắng gây trở ngại cho quý vị. Nhưng đó là phận sự của Ma Vương. Còn phận sự của quý vị là bất luận Ma Vương có nói gì đi nữa, quý vị vẫn phải vững bước trên con đường của mình.

**Vấn:** *Nghe thật đáng sợ.*

**THVTS:** Không hẳn vậy. Đời sống mới đáng sợ; kết thúc của cuộc đời luôn là cái chết! (THVTS và mọi người cười.)

**Vấn:** *Thật đáng sợ cho những người chưa Tâm Ấn!*

**THVTS:** Nhưng quý vị đã Tâm Ấn, nên quý vị luôn được Minh Sư che chở. Nếu quý vị thật sự thành tâm muốn trở về Nhà, ngay cả mười ngàn Ma Vương cũng không thể làm gì cản trở quý vị.



**Vấn:** *Bạn bè thân quyến của chúng con có được như vậy không?*

**THVTS:** Được! Chắc chắn là được! Minh Sư sẽ chăm sóc họ. Được Tâm Ấn là phước báu vô lượng vô biên. Nếu thấu hiểu được tâm vĩ đại của Tâm Ấn, quý vị sẽ chết ngất trong niềm tri ân và nổi bàng hoàng. Tâm Ấn thật sự vô cùng vĩ đại.

Tôi không thể diễn tả Tâm Ấn vĩ đại đến đường nào. Tôi chỉ có thể mừng cho quý vị. Quý vị thật sự may mắn – rất may mắn! Quý vị hoàn toàn chưa có khái niệm gì cả. Quý vị không thể nào mua được Tâm Ấn, không thể nào đổi được Tâm Ấn và quý vị không thể nào đạt được Tâm Ấn, nếu không nhờ hồng ân của Thượng Đế. Dĩ nhiên, cũng do thời điểm của quý vị đã đến. Bằng không, dù có cầu nguyện hàng ngàn năm, quý vị vẫn sẽ không nhận được món quà này.

Đó là điều vĩ đại nhất mà quý vị có thể đạt được ở bất cứ nơi nào trong toàn cõi vũ trụ. Những người không được truyền Tâm Ấn, ngay cả những chúng sinh tâm linh cao đẳng cũng sẽ ganh tỵ với quý vị. Họ vô cùng ganh tỵ với quý vị vì quý vị đang trên đường trở thành Minh Sư, còn họ vẫn chỉ là những chúng sinh tâm linh, những thiên nhân hay thiên thần (chúng sinh sống tại những cảnh giới khác nhau của thiên đàng). Một ngày nào đó họ sẽ ra đi, nhưng quý vị thì không. Họ sẽ đi xuống, nhưng quý vị thì không. Quý vị sẽ luôn tiếp tục đi lên, vượt qua họ, cao hơn họ, trở nên vinh quang và huy hoàng hơn. Quý vị sẽ có tất cả, bất cứ thứ gì. Quý vị sẽ gần Thượng Đế, trong khi họ vẫn còn đang bơi lội đầu đó trong tam giới, kiếm tìm người hướng đạo.

Thật khó để được Tâm Ấn. Chúa ơi! Khi tôi nghĩ đến điều đó, chao ôi! Quý vị có biết làm thế nào để trúng số độc đắc sáu triệu Mỹ kim không? Điều này có thể sánh với Tâm Ấn trong thế giới tâm linh. Nếu biết quá nhiều, quý vị có thể sẽ đứng tim. Nhưng quý vị may mắn biết bao! Trong toàn vũ trụ, quý vị

là hạng nhất, là những người được lựa chọn, là những người vô cùng may mắn.

Thật vậy, quý vị sẽ không thể biết điều này cho tới khi thời điểm đến. Đôi khi quý vị phải làm việc nơi thế gian này, nên Thượng Đế không cho quý vị biết nhiều điều. Cũng vậy, khi vẫn còn bị giam giữ trong tù, cho dù cha mẹ quý vị có cho quý vị biết bao nhiêu thứ để quý vị được thoải mái; cho quý vị truyền hình hay máy phát thanh. Nhưng quý vị không thể nhận được quá nhiều thứ như xe phân khối lớn, trực thăng, lầu đài, phòng khách máy lạnh, hồ bơi, v.v... Quý vị chỉ có được những điều kiện sống thiết yếu, chỉ để an ủi trong tù.

Nhưng khi ở trong tù, dù thời điểm đã đến và dù đã mãn hạn, quý vị vẫn phải chờ thủ tục giấy tờ. Đôi khi phải chờ để giải quyết việc gì đó. Hoặc có thể là thời hạn của quý vị chưa mãn, nhưng quý vị sẽ sớm được tự do; luật sư đang giúp để lo cho quý vị nhanh chóng được tại ngoại và chắc chắn quý vị sẽ được tự do vì quý vị không bị kết án tử hình. Nhưng quý vị vẫn phải chờ. Trong khi ở tù, dù quý vị được thoải mái, được trang bị những điều kiện tốt nhất nhưng quý vị vẫn là một tù nhân. Quý vị có thể sử dụng nhiều tiện nghi nhưng quý vị vẫn còn ở trong tù. Thành ra, khi thật sự biết được những gì cha mẹ quý vị có để đón chờ quý vị ở Nhà... Chúa ơi, điều đó thật ngoài sức tưởng tượng!



## Trân Trọng Giá Trị Của Tâm Ấn

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị  
trong kỳ thiền tam quốc tế tại Hamburg, Đức quốc,  
ngày 25 - 27 tháng 8 năm 1995 (DVD#493)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Tôi muốn nói vài điều với những đồng tu mới. Tôi không biết Tâm Ấn thật sự có ý nghĩa như thế nào đối với quý vị, nhưng đối với tôi Tâm Ấn vô cùng ý nghĩa. Không phải là quý vị ngồi đó, nghe lời chỉ dẫn mà trong lòng vẫn còn đắn đo rằng không biết tôi có xứng đáng cho quý vị nhận làm thầy hoặc buổi Tâm Ấn này có xứng cho quý vị chấp nhận hay không. Không phải như vậy. Đây là cơ hội triệu năm có một. Tôi không biết Tâm Ấn có ý nghĩa như thế nào đối với quý vị, nhưng quý vị nên biết rằng tôi phải làm việc nhiều như thế nào trước và sau khi Tâm Ấn cho quý vị.

Không phải quý vị đã ngồi đó mà vẫn còn phân vân tự hỏi liệu quý vị nên đi hay nên ở lại với tôi. Đi hay ở là vấn đề của quý vị. Đó là quyền và sự chọn lựa của quý vị. Tôi không hề có ý định ràng buộc, níu giữ hay làm bất kỳ điều gì tác động đến thể chất, tinh thần cũng như tâm lý của quý vị. Tôi chỉ đứng bên cạnh làm một người bạn vô điều kiện. Quý vị có thể đến bất cứ khi nào quý vị cần tôi. Khi quyết định đi thì quý vị có thể đi. Nếu đối với quý vị, đó là tất cả ý nghĩa của Tâm Ấn, thì chẳng khác nào quý vị đang đi mua sắm. Chỉ vì đầu óc quý vị không đủ sáng suốt để nhận ra sự khác biệt giữa kim cương thật và thủy tinh; cho nên, quý vị phân vân. Nhưng quý vị không biết Tâm Ấn có ý nghĩa gì; quý vị thật sự không biết.

Ít nhất vào lúc vãng sinh, quý vị sẽ biết được Tâm Ấn có ý nghĩa gì đối với quý vị. Lúc đó sẽ không có ai ở bên cạnh, không ai có thể đồng hành cùng quý vị. Không tiền bạc nào mua được quyền thế cho quý vị. Không địa vị nào có thể che chở quý vị khỏi hỏa ngục âm ty. Lúc đó, Minh Sư là người duy nhất đến với quý vị. Rồi quý vị sẽ hiểu.

Bất luận làm việc gì, quý vị hãy làm một cách toàn tâm toàn ý. Như vậy mới đạt được kết quả trọn vẹn. Bằng không, quý vị sẽ không được gì cả. Dù là lúc truyền Tâm Ấn, nếu chỉ ngồi đó nghĩ đến vị thầy cũ, vị Phật quá khứ hoặc bất kỳ điều gì trong quá khứ thì quý vị sẽ không gặt hái được điều gì. Rồi quý vị lại hỏi tôi tại sao quý vị không nhận được. Quý vị thắc mắc tại sao quý vị đến đây, con đường này đúng hay sai.

Nếu cứ làm theo cách đó, quý vị sẽ tiếp tục đấn đo như vậy suốt đời. Không ai có thể cho quý vị câu trả lời thỏa đáng. Thời giờ của quý vị rất quý và thời giờ của tôi cũng vậy. Nếu thời giờ của quý vị không quý thì thời giờ của tôi quý. Tôi không có thời giờ đi xe buýt, đi máy bay khắp mọi nơi cho vui, chỉ để đến đây cho quý vị gặp tôi bất cứ khi nào quý vị muốn. Quý vị lượn qua lượn lại, muốn làm gì thì làm, rồi tới đây than phiền rằng quý vị không nhận được gì cả, không biết tại sao quý vị tới đây, tại sao quý vị ngồi đây, tại sao quý vị làm điều này điều nọ. Quý vị đòi hỏi tôi phải làm tất cả cho quý vị, còn quý vị không chịu làm gì cả, chỉ có một việc là tới đây ngồi cũng không xong.

Chúng tôi tổ chức tất cả cho quý vị; thậm chí quý vị không phải tổ chức gì! Quý vị không làm việc gì và cũng không có việc gì để làm. Nhà bếp cũng nấu ăn cho quý vị. Vậy mà quý vị cũng không hoàn thành dù chỉ là một trách nhiệm nhỏ. Vậy quý vị nghĩ sao? Quý vị thấy như vậy có được không? Quý vị nghĩ quý vị như vậy sẽ được Trời Phật gia hộ sao? Quý vị nghĩ coi, quý vị có tất cả mọi thứ, còn tôi phải làm mọi chuyện. Vậy mà một số quý vị vẫn chỉ trích!

Thuở xưa, nếu muốn tìm Minh Sư hay bất kỳ vị thầy nào, quý vị biết phải làm sao không? Thậm chí ngày nay, nếu học đại học, quý vị vẫn phải đóng học phí. Nếu quý vị không đóng thì cha mẹ quý vị phải đóng. Cho dù nếu không phải trực tiếp đóng học phí, họ cũng phải đóng thuế cho chính phủ, rồi chính phủ trả lương cho giảng viên. Quý vị phải đến trường ghi danh, rồi phải thi cử này nọ. Tốn nhiều thời gian và rất phiền phức.

Quý vị thường hỏi tại sao tôi không ra ngoài thuyết pháp, cứu nhân loại. Cứu nhân loại có dễ không? Hôm nay, tại buổi Tâm Ân, quyền năng tối thượng của Thượng Đế đã hiện diện nơi đây, vậy mà vẫn không lay động nổi một số người. Chỉ có hỏa ngục mới có thể đốt được họ. Khó quá! Một số người có trái tim sắt đá đến độ trước sự hiện diện và lực lượng của Thượng Đế, họ vẫn không động tâm.

Mỗi khi nghĩ đến điều đó, tôi bỗng khiếp sợ. Mỗi khi nghĩ đến con người chai sạn như thế nào, tôi bỗng kinh hoàng. Họ chai sạn đến độ quyền năng tối thượng cũng không thể lay động. Do đó, thế giới mới trở nên như vậy. Cho nên, đừng hỏi tôi tại sao có chiến tranh, thiên tai và thảm sát. Ông trời đáng thương phải làm gì đây? Lực lượng này có thể làm non mòn biển cạn hoặc cả vũ trụ hóa bụi mờ, nhưng vẫn không thể lay động trái tim của một số người. Thật đáng sợ là chúng ta đã trở thành như vậy.

Quý vị thường thỉnh cầu tôi đi đây đi đó, thuyết giảng, ở lại với quý vị, cứu thân nhân bạn bè của quý vị và làm việc này việc nọ. Nếu tôi từ chối, quý vị sẽ tự nhủ: “Tại sao Sư Phụ không làm việc của Ngài? Tại sao Ngài không từ bi, Ngài không thương nhân loại? Nhân loại đã khổ lắm rồi”, này kia kia nọ. Nếu có thể thì tôi đã làm rồi. Nếu Chúa Giê-su có thể, Ngài đã làm rồi, không đợi đến phiên chúng ta. Nếu Chúa Giê-su cứu được cả thế giới, Ngài đã làm việc này rồi. Nếu Đức Phật cứu được toàn thế giới, đã không đến lượt tôi và quý vị.

Quý vị có thấy việc đó khó như thế nào không? Bởi vì chúng ta quá hãnh diện và ngạo mạn, nghĩ rằng mình hiểu biết, mình biết kinh điển này, Thánh Kinh kia, mình hiểu điều này điều nọ, mình thuộc lòng tất cả. Chúng ta hãnh diện với mớ kiến thức vô minh của mình rồi tưởng rằng mình thông thạo tất cả. Cho nên khi có người muốn dạy điều gì mới, chúng ta lại từ chối hoặc bắt lỗi họ. Chúng ta muốn chỉ trích hoặc thể hiện cho người khác thấy rằng mình hay, mình giỏi, mình biết tất cả hoặc biết nhiều hơn người khác. Nhưng chúng ta chỉ tự làm hại bản thân, cản trở con đường trở về bến bờ tự do, cản trở con đường trở về Chân Lý. Chúng ta lầm tưởng tất cả những gì quảng cáo là hàng thật, rồi hãnh diện về nó.



## Bí Quyết Tu Hành – Hoàn Toàn Tin Tưởng Minh Sư

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị  
trong kỳ thiền thất tại Nghi Lan, Formosa,  
ngày 12 - 18 tháng 8 năm 1988 (MP3#CR01)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Bí quyết tu hành của tôi là: không có bí quyết gì cả! (THVTS và mọi người cười.) Tôi thật ngây thơ! Hồi đó, tôi dâng hết cho Thượng Đế và sự phụ của tôi, lúc ngài còn tại thế. Sau khi ngài vắng sinh, tôi bắt đầu thấy ai cũng như sự phụ của mình. Tôi hoàn toàn tin tưởng rằng thầy tôi luôn chăm lo cho tôi. Bất cứ nơi đâu tôi đến, ngài đều chăm sóc. Không ai có thể làm hại được tôi. Cho nên, tôi tin tưởng tất cả mọi người.

Tôi đối xử với mọi người rất tốt, giống như đối xử với sự phụ của tôi vậy; không phải vì tôi kính trọng ngài, mà vì tôi thấy ngài hiện thân trong tất cả mọi người. Tôi có thể nhìn thấy rất rõ ràng Phật Tánh bên trong mỗi người. Tôi thấy hào quang Thượng Đế chiếu sáng khắp mọi nơi. Tất cả chúng sinh đều có Phật Tánh. Tất cả mọi người đều là hiện thân của Đấng Tối Cao.

Tuy nhiên, điều này quý vị không thể bắt chước được, bởi vì quý vị chưa đạt đến đẳng cấp đó. Thành ra, tốt hơn là quý vị hãy thận trọng. Tôi vẫn còn ở đây. Chỉ cần quý vị tin tôi là đủ. Khi tâm quá xao lãng, quý vị không thể nhất tâm bất loạn tu hành được. Nếu quý vị không tin tưởng tôi thì đừng theo tôi nữa, hãy tin người khác và nhất tâm phụng sự người đó, vâng lời người đó. Thử xem có kết quả gì không. Như vậy sẽ tốt hơn. Chớ đừng đứng mỗi chân một thuyền, sau một hồi quý vị cũng sẽ rơi xuống biển.



Tôi không thể nói ra bí quyết tu hành của tôi. Đúng hơn là tôi không có bí quyết gì cả. Có thể bí quyết duy nhất của tôi là sự đơn thuần! Thượng Đế chăm sóc cho những người khờ khạo. Bởi vì họ yếu đuối như một em bé, nên ai cũng muốn bảo vệ. Khi thấy một đứa trẻ bị bỏ rơi, bơ vơ lạc lõng, chúng ta sẽ nhanh tay bế ẵm, dù cho chúng ta không phải là cha mẹ của đứa bé. Thấy em bé khóc, chúng ta vỗ về. Thấy em bé đói, chúng ta nhanh chóng cho em bé ăn, vì em bé quá ư vụng về và thơ ngây. Thành thử người nào cũng muốn chăm sóc cho em bé.

Có lẽ bí quyết của tôi chỉ là “khờ khạo”. Khi chúng ta khờ khạo, Thượng Đế sẽ chăm sóc chúng ta. Như vậy lúc nào chúng ta cũng được ở bên Ngài bởi vì Ngài sẽ không bao giờ rời bỏ chúng ta. Chúng ta quá ngây thơ. Cho nên, chúng ta sẽ không sống nổi nếu Ngài bỏ rơi chúng ta. Một em bé quá nhỏ, quá thơ ngây, không biết làm gì sẽ cần chúng ta chăm sóc, luôn ở bên, che chở và bảo bọc 24 tiếng mỗi ngày. Nếu giống như trẻ thơ, chúng ta sẽ luôn ở cùng Thượng Đế và được “người lớn” chăm lo mọi việc.

Tôi dựa vào quyền năng Thượng Đế để truyền bá Chân Lý cho quý vị. Tất cả những gì tôi làm đều là do Thượng Đế làm, không phải do thân phàm phu này làm. Như vậy an toàn hơn bởi vì người thường có thể lầm lỗi, nhưng Thượng Đế thì không. Người xưa có câu: “Đại trí như ngu.” Nếu chúng ta khờ khạo tới mức đó, Thượng Đế không thể làm ngơ. Ngài sẽ chăm lo mọi việc và chúng ta sẽ không gây lầm lỗi.

Khi tôi còn là đệ tử và bị bạn đồng môn hiểu lầm hoặc vu cáo điều gì đó, tôi cứ lờ đi, nghĩ rằng: “Su phụ biết mọi việc. Ngài sẽ lo liệu.” Lòng tin của tôi rất mãnh liệt, tôi không hề than phiền hay cố gắng thanh minh. Tôi giao trọn bản thân mình – thân, khẩu, ý – và cuộc đời tôi – quá khứ, hiện tại, vị lai – vào tay su phụ tôi. Nên tôi cảm thấy an toàn như một em bé, không cần

làm gì theo chủ kiến của riêng mình. Có lẽ đây là bí quyết của tôi. Lúc đó tôi cảm thấy rất an toàn, không cần đảm trách việc gì. Do đó tôi rất tự tại, không buồn bã hay âu lo. Bởi vì “sư phụ tôi hiểu tất cả, ngài vĩ đại nhất.” Trong lòng tôi cảm thấy như vậy.

Tôi chưa bao giờ cảm thấy buồn phiền, mãi cho đến bây giờ. Trước kia, khi tôi còn là đệ tử, mọi chuyện đều hoàn mỹ, tôi để cho sư phụ an bài tất cả. Không có gì phải than phiền, vì trong lòng tôi biết ngài sẽ chăm sóc tôi. Đó là bí quyết duy nhất của tôi: niềm tin tuyệt đối. Nếu quý vị không có lòng tin nơi tôi thì hãy tin Phật Tổ và Thượng Đế tối cao. Các Ngài có thể nhìn thấu từng hành động của chúng sinh và các Ngài sẽ chăm lo mọi việc. Các Ngài thật sự sẽ làm như vậy!



## Bí Quyết Đắc Đạo Của Sư Phụ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị cho các đệ tử thường trú tại Đạo tràng Tây Hồ, Formosa, ngày 3 tháng 12 năm 1995 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Quý vị biết vì sao tôi đắc Đạo không? Bởi vì tôi luôn luôn phụng sự tha nhân. Quý vị tu hành vẫn còn kẹt ở chỗ những gì tốt đẹp quý vị luôn giữ cho mình dùng, thức ăn ngon cũng giành lấy cho mình ăn. Quý vị không đành lòng cho người khác, nên quý vị mới không có được bao nhiêu.

Thật ra, càng cho đi chúng ta càng nhận được nhiều. Quý vị thấy tôi cho càng nhiều, tôi càng có nhiều, nhiều quá ăn không hết. Cho nên gần đây tôi không đi cứu trợ nữa, sợ phước báu đến mãi nhận không hết! (THVTS và mọi người cười.)

Tôi có một vài bí quyết để đắc Đạo. Thứ nhất, tôi rất quan tâm đến người khác. Thứ hai, tôi vô cùng tôn kính những người thầy của tôi.

Từ tiểu học đến trung học, nhiều thầy cô quý mến tôi. Có lẽ vì tôi rất kính trọng họ, bên trong họ cảm nhận được hay có lẽ tôi có điều gì đó, tôi không biết. Có lẽ do tôi có nhân duyên với họ.

Khi lớn lên tôi theo học rất nhiều vị thầy. Tuy họ không khai ngộ lắm, nhưng tôi vẫn hoàn toàn tuân theo lời chỉ dẫn của họ. Không thể hiện dù chỉ là một chút lòng bất kính, không nảy sinh sự chống đối.

Hẳn quý vị nghĩ rằng những vị thầy của tôi đều đối xử rất tốt với tôi? Không đâu! Có khi họ cũng la rầy tôi, nói theo đẳng cấp hiện tại của chúng ta, họ chỉ giống như giáo viên tiểu học mà thôi, lúc đó tôi là học sinh tiểu học mà! Họ đối xử với

tôi cũng không tốt lắm, tôi giúp đỡ và cúng dường họ rất nhiều, nhưng đôi khi họ vẫn la rầy tôi, nói những lời làm tổn thương tôi, nói tôi không ra gì.

Chẳng hạn như sau khi tôi kết hôn, câu đầu tiên mà vị nữ tu, thầy của tôi, nói là: “Con không xứng với anh ta.” (THVTS cười.) Bà nói rằng tôi không xứng với chồng tôi. Bà nói: “Cô bạn của con mới xứng với anh ta.” Tôi và chồng tôi đã kết hôn rồi, mà bà còn nói những điều đó.

Tôi nói với thầy tôi rằng: “Bạn gái của con đã lập gia đình trước con, nếu không con sẽ vâng lời thầy, để họ sống với nhau cho xứng đôi vừa lứa hơn.” Từ đó trở đi thầy tôi không biện luận thêm nữa. Tuy nhiên, tôi không hề giận, tôi không nói: “Tại sao thầy lại nói như vậy?”

Tôi cảm thấy quý vị khác về phương diện này. Tôi không trách quý vị, tôi chỉ muốn quý vị biết bí quyết mà thôi.

## Sự Khác Biệt Giữa Thầy và Trò

Đôi lúc, chúng ta nghĩ rằng mình tu hành tinh tấn rồi, vì đôi khi tôi cử quý vị ra ngoài quảng bá giáo lý, khi trở về quý vị liền cảm thấy: “Mình đã tốt nghiệp. Sư Phụ tốt nghiệp trong sáu tháng, tẻ lắm mình cũng tốt nghiệp trong sáu năm!” Sau khi trở về quý vị thay đổi! Rốt cuộc quý vị làm hại bản thân. Quý vị cho rằng quý vị rất tốt, nhưng quý vị chưa tốt lắm đâu!

Tôi cũng nghĩ là quý vị rất tốt và điều này kẻ cũng lạ! Tôi là một người khờ nhất thế giới, cho nên tôi thường bị tổn thương, chán nản và thất vọng. Bởi vì tôi nghĩ rằng quý vị rất tốt, nên tôi không thể xác định được điểm khác biệt giữa quý vị và tôi.

Đôi khi tôi biết. Khi cùng chung sống hay làm việc chung với quý vị, tôi nhận thấy quả thật khác biệt rất nhiều. Bằng không, tôi sẽ không nhận ra. Nếu không làm việc, tôi sẽ hoàn

toàn quên mất quý vị là đệ tử. Chúng ta trông giống nhau, chênh lệch tuổi tác cũng không đáng kể, có người còn lớn tuổi hơn tôi. Tôi không thể hình dung giữa quý vị và tôi có điểm gì khác biệt. Tôi nghĩ rằng quý vị cũng giống tôi và chúng ta có thể hiểu nhau, cho nên tôi cứ nói mãi. Đều rồi cuối cùng không ai hiểu tôi cả, nên tôi không chịu nổi. Tôi ngồi đó thất vọng. Như thể cả thế giới chỉ có mình tôi hiểu được tôi, thật đáng tiếc.

Từ cổ chí kim, dường như các Minh Sư rất khó câu thông được với con người, tôi thấy tôi cũng là một trong những vị Minh Sư đó, phải rất cố gắng mới câu thông được. Ngay cả những điều rất đơn giản quý vị cũng không hiểu, mãi cho đến khi tôi nói thật lâu. Quý vị tự cản trở mình quá nhiều! Quý vị quá phức tạp – quý vị cho rằng phải thế này, thế nọ mới tốt. Thật vô cùng phức tạp, quá phức tạp!

Quý vị đã không hiểu, lại còn không chịu học hỏi từ người khác, không chịu học với thầy vì sợ mất mặt: “Con làm được! Hãy để tự con làm!” Chẳng hạn như vậy, rồi sau đó quý vị làm sai rất nhiều.

Hãy tự kiểm thảo chính mình, rồi quý vị sẽ thấy quý vị có rất nhiều khuyết điểm. Mỗi ngày tôi cũng tự kiểm thảo lại mình, nhưng không thấy có khuyết điểm gì. (THVTS và mọi người cười.)

## **Hoàn Toàn Trở Thành Công Cụ Của Thượng Đế**

Vì tôi toàn tâm toàn ý làm công việc của Thượng Đế, tôi hầu như không có sự chọn lựa. Tôi không thể làm chủ hành động hay hoàn cảnh của mình. Ngay cả khi không thích tôi vẫn phải làm. Bởi tôi đã cống hiến hết, còn giữ lại để làm gì? Tôi không thể nói: “Việc này con không thích, không hợp với cá tánh của con, điều đó sẽ ảnh hưởng đến danh dự của con, làm

con mắt thể diện.” Làm việc cho Thượng Đế không thể hành xử như vậy.

Cũng giống như máy xúc, quý vị hướng nó về phía nào, nó sẽ di chuyển theo hướng đó, quý vị điều khiển nó xúc chỗ nào, nó sẽ xúc chỗ ấy. Nó không thể nói: “Hôm nay tôi không được vui, tôi không muốn xúc chỗ đó.” Quý vị điều khiển nó làm như thế nào, nó phải làm như thế ấy, nó chỉ là một công cụ mà thôi. Tôi cũng vậy, hoàn toàn là một công cụ của Thượng Đế, không còn sự hiện hữu cá nhân nào cả.

Khi tôi đối xử không tốt với quý vị lại chính là lúc tôi đối xử tốt với quý vị. Khi tôi đối xử tốt với quý vị, đó vẫn còn là tình cảm con người, vì tôi sợ quý vị chịu không nổi! Tôi nghĩ rằng giữa người và người phải đối đãi với nhau như vậy thì quý vị mới thoải mái. Đó thật sự là lối hành xử của “con người”. Lúc tôi đối xử với quý vị một cách thành thật, thẳng thắn, không gượng ép, đó mới là lúc tôi đối xử tốt với quý vị, là lúc Thượng Đế trực tiếp đối xử với quý vị.

Nhưng nếu mỗi ngày tôi đều đối xử thẳng thắn như vậy, quý vị sẽ không sống nổi, sẽ không còn một người nào ở lại đây. Cho nên, chúng ta vẫn phải dùng một chút ngã chấp để làm việc. Nếu mỗi ngày đều để Thượng Đế điều hành, ngay cả tôi cũng chịu không nổi! Thân thể, tinh thần của tôi sẽ chịu không nổi, vì bị tận dụng thái quá!

Nếu quý vị cứ nhân ga hoài, không cho xe ngừng nghỉ, lúc queo cũng giữ tốc độ 170 km/h, thì máy xe sẽ bị hao mòn và quý vị cũng rất căng thẳng.

Thỉnh thoảng chúng ta cũng phải nhớ rằng mình là con người và nên thư giãn một chút. Nướng thức ăn ngoài trời, nói những chuyện vui vẻ,... Những việc này cũng rất quan trọng, giống như một căn nhà trống mới ở được. Chúng ta không thể nào sống trong căn nhà chất đầy kệ tủ hay những đồ đạc quý giá.

## Giữ Tâm Đơn Thuần và Trong Sáng ĐỂ ĐẮC ĐẠO

Nếu cá tánh quý vị quá cứng cõi, quá mạnh mẽ thì không tốt. Quý vị không cần phải luôn chiến thắng. Quý vị phải biết phương cách hành xử sao cho uyển chuyển và hợp lý, thay vì lúc nào cũng cố gắng nổi trội hơn người hay giỏi hơn Thầy. Giỏi hơn Thầy là điều rất tốt, nhưng vẫn còn quá sớm. Hiện giờ trong quý vị chưa ai giỏi hơn Thầy cả! Tôi thắng thần cho quý vị hay điều này. Không phải tôi ngạo mạn, mà để quý vị biết quý vị cần kiểm soát chính mình, trau dồi trí huệ bên trong và rèn luyện tính cách của mình nhiều hơn, để nhận thấy khuyết điểm của mình.

Tuy nhiên, nếu cứ trốn trong khuyết điểm cũng không tốt. Quá phủ định, tự ti hay quá bi quan cũng không tốt. Tự nhận biết khuyết điểm của mình cũng chưa đủ! Mà chúng ta phải biết sửa đổi, không lặp lại những hành động sai trái nữa và hành động ngược lại để chuộc lỗi.

Nhận biết khuyết điểm không phải để tự trách mình, sau đó mỗi ngày trốn vào hang động “bế quan”, chín năm sau thành một con rùa, khi ra ngoài làm người ta chán muốn chết. (Mọi người cười.) Quý vị không nên mãi trách cứ bản thân hoặc dày vò mình, mà nên tìm cách bỏ lên, sửa đổi và hành động ngược lại. Đây mới đúng là sám hối, không phải tự phạt quỳ là xong; đó chỉ là một phần mà thôi. Cách sám hối tốt nhất là ngưng hẳn phẩm chất phủ định, hãy hành động theo hướng khẳng định và đóng góp những điều khẳng định. Đây là bí quyết tiến đến đẳng cấp thánh nhân – tâm hồn quý vị sẽ trở nên trong sáng và đơn thuần hơn.

Tuy rằng bây giờ tôi nói lạy Phật gỗ vô dụng, nhưng mười năm về trước tôi vẫn rất thành tâm lạy Phật gỗ; bởi vì lạy đủ rồi nên tôi mới biết việc này vô dụng. Các vị thầy của tôi dạy tôi lạy Phật gỗ, họ bảo tôi đi mua một tượng Phật – bất cứ pho tượng



nào mà tôi thích. Tôi nghĩ rằng Phật Di Lặc độ lượng hơn. Quả thật, bây giờ tôi thực sự cần tượng Phật Di Lặc. (THVTS và mọi người cười.) Phật Di Lặc rất vui vẻ, tôi cần phẩm chất đó hơn, cho nên đã mua tượng Phật Di Lặc.

Ngày hôm đó, những vị thầy của tôi còn tổ chức nghi lễ thỉnh tượng Phật về nhà tôi. Họ đốt nhang lễ bái, rồi bảo tôi khấn nguyện. Tôi chỉ nguyện một điều duy nhất: “Nếu sau này con có thể giúp đỡ bất cứ ai, con sẽ sẵn sàng giúp, nhưng xin đừng cho con biết là con đã giúp họ.” Bây giờ quả thật là như vậy, khi giúp đỡ ai tôi đều không biết. Thầy tôi nói nếu nhang tàn mà lỗi nhang cuộn lại, chứng tỏ lời nguyện sẽ linh ứng. Lỗi nhang cuộn lại thật, nên tôi đã tin điều nguyện của tôi được linh ứng!

Thầy của tôi còn nói khi về nhà phải tụng kinh. Tôi muốn tụng Kinh Dược Sư, nhưng ông không cho. Ông nói: “Con chưa đạt đến đẳng cấp đó, niệm Chú Đại Bi là được rồi.” Thật lâu sau đó, ông mới cho tôi một quyển Kinh Pháp Hoa để tụng. Họ tụng kinh rất lớn tiếng và dặn tôi về nhà cũng phải tụng như vậy và mua một chiếc mõ về nhà gõ mỗi ngày. Tôi rất sốt sắng, sáng thức dậy rất sớm để tụng kinh.

Sáng sớm, cổ họng bị khan, tôi tụng không ra tiếng nên phải uống thật nhiều nước. Buổi tối lại tụng thêm một lần nữa. Thường người tại gia không kỷ luật như vậy, tụng một lần là đủ rồi. Nhưng lúc đó tôi rất thành tâm, thầy bảo tôi làm gì là tôi làm ngay, đến mức độ như vậy đó. Không giống như quý vị, tôi yêu cầu quý vị làm gì cũng rất khó; nhờ quý vị khiêng đá đã rất khó, huống chi nói quý vị lay đá.

Mỗi ngày tôi về nhà lay kinh, tụng kinh, lay Phật và cũng có thể nghiệm. Khi quý vị thành tâm thì sẽ có thể nghiệm. Tôi có nhiều thể nghiệm lắm, nhiều không kể xiết.

Tôi còn hỏi thầy: “Tại sao phải tụng kinh lớn tiếng như vậy? Ở nhà cũng phải tụng lớn tiếng như vậy sao?” Ông nói:

“Tụng lớn tiếng tốt hơn, như vậy chúng sinh vô hình cũng sẽ được lợi ích.”

Tôi đã tin theo, tụng rất lớn tiếng, tụng đến khan cả giọng. Thậm chí khi tụng kinh tôi còn mở cửa sổ, tôi sợ chúng sinh vô hình không vào được. (THVTS và mọi người cười.)

Quý vị có thể tưởng tượng được không? Lúc đó tôi đã 30 tuổi, chứ không phải trẻ lên ba mà vẫn ngây thơ đến vậy. Thầy nói gì là tôi làm y theo đó. Có lẽ vì tôi quá khờ khạo, nên mới hiểu được một chút Chân Lý. Quá thông minh như quý vị, rất khó đắc Đạo, quý vị có quá nhiều ý kiến, quá thông minh, quá tinh nhanh và biết quá nhiều thứ!

Một lần, vào mùa đông, bên ngoài tuyết rơi ngập đầu, trời rất lạnh, tôi còn sợ chúng sinh vô hình không vào được, cho nên đã mở cửa sổ, ngay cả rèm cũng không dám buông, để bày tỏ sự hoan nghênh của mình. Chúng sinh vô hình vốn không cần cửa sổ vẫn có thể vào được, nhưng tôi nghĩ: “Lỡ có một số chúng sinh không vào được thì sao?” Hơn nữa đóng cửa sổ, buông rèm thì có vẻ như không hoan nghênh họ, sợ họ không dám vào. Tôi còn xin lỗi họ: “Cửa chính tôi không thể mở, vì sợ làm phiền hàng xóm.” (THVTS và mọi người cười.)

## Vâng Lời Sư Phụ Sẽ Cảm Động Thượng Đế

Hãy vâng lời sư phụ của quý vị, bất kể người đó là ai, rồi quý vị sẽ không thể đi sai đường. Thượng Đế sẽ cảm động, thấy người này khờ khạo quá, Ngài sẽ che chở, cho khai ngộ một chút. Nếu không, người này mãi khờ khạo cả đời thì làm sao?

Cho nên, Thượng Đế luôn chăm sóc cho những người khờ khạo. Khi cần khờ khạo, chúng ta phải khờ khạo. Khi làm việc, chúng ta phải cố gắng làm cho tốt. Khi cần dùng trí huệ, chúng ta phải dùng. Dùng dùng trí huệ khi cần lắng nghe. Chúng

ta có hai tai, nhưng chỉ có một miệng. Tuy nhiên, dường như quý vị mọc đến hai miệng và chỉ có một tai (THVTS và mọi người cười) hay chúng mọc không đúng chỗ. Tôi vừa nói với quý vị điều gì, quý vị liền bỏ ngoài tai, rồi dường như nó tan biến ngay, không có tác dụng gì nhiều.

Rất nhiều người khi đến đây vẫn còn ôm áp những thành kiến, khái niệm và chính kiến, tự thấy mình vĩ đại và còn thích lôi tôi xuống. Tốt hơn là quý vị kéo mình lên, chứ đừng lôi tôi xuống đẳng cấp của quý vị. Lôi tôi xuống dĩ nhiên là thoải mái hơn, cảm thấy dường như thân thiết hơn: “Ngài giống như mình!”

Nhưng điều đó không ích gì đối với quý vị, tôi có thể đi lên hay đi xuống. Tuy nhiên, vì muốn làm tròn bổn phận của một vị thầy, tôi không thể không nói sự thật cho quý vị. Tôi biết bên trong quý vị hiểu rất rõ ràng, có điều đầu óc quý vị còn tranh chấp. Quý vị phải xác định mục đích của mình khi đến đây, đừng nghe lời đầu óc. Bằng không, cả hai chúng ta đều sẽ rất mệt, phải tranh đấu với đầu óc.

Tôi rất mệt khi phải tranh đấu với đầu óc của quý vị. Mỗi lần tôi nghĩ đến ai là thấy đầu óc họ chứa đầy những điều này, điều nọ, ngăn chặn lối tôi vào linh hồn họ. Đầu óc đang canh gác lối vào rất nghiêm ngặt. Thật là mệt mỏi! Được rồi! Quý vị hiểu không? (Mọi người đáp: Dạ hiểu.)



## Đức Tin Là Mẹ Của Mọi Công Đức

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Trung tâm Vĩnh Đồng,  
Hà Nội, ngày 13 tháng 5 năm 2000 (VIDEO#639)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Nhiều người trong quý vị làm tôi rất cảm động với đức tin sâu đậm vào giáo lý Minh Sư, không phải vì nhục thể này mà là vì giáo lý Minh Sư. Nhờ vậy quý vị sống ở đời mà không bị bầm dập; nhờ đức tin này mà quý vị lúc nào cũng được chở che. Như Chúa Giê-su đã nói: “Đức tin đã giúp người lành bệnh.” (Mát-thêu 9:22) Và điều này cũng tương tự như vậy.

Đức tin có thể giúp quý vị vượt qua rất nhiều chướng ngại. Nhưng đó là một món quà, chứ không phải quý vị muốn là được. Có những người bị đầu độc quá lâu; dù cầu có lòng tin cũng không được. Thành ra quý vị phải thương những người này; đó không phải là lỗi của họ. Họ bị nhồi nhét với đủ mọi tư tưởng, đủ mọi ảnh hưởng tiêu cực, thành ra muốn đứng lên rất khó. Còn quý vị, những người may mắn, tôi nhìn quý vị mà phần khởi bởi quý vị thật sự rất tốt. Không phải vì quý vị tin tưởng tôi, bởi vì dù sao cũng không có gì là “tôi” cả. Không phải vì quý vị tin tưởng tôi mà tôi vui, tôi hãnh diện; không phải vậy. Tôi vui là vì quý vị bình an, quý vị được bảo hộ và quý vị hạnh phúc. Tôi không cần phải lo lắng gì cho quý vị. Như vậy đỡ mất thời giờ và tôi có thể chăm lo cho những người con “ôm yếu” khác. Bởi vì quý vị ổn thỏa nên quý vị cũng có thể giúp tôi chăm sóc những đồng tu mới, những người yếu hơn quý vị.

Do đó tôi rất vui, không phải vì quý vị tin tưởng nơi tôi, quý vị tin hay không tin tôi đều được; nếu quý vị tin thì tốt cho

quý vị bởi vì đức tin là mẹ của mọi công đức. Dù Thầy của quý vị không tốt đi chăng nữa, nhưng đức tin của quý vị mãnh liệt, điều đó cũng giúp ích cho quý vị. Thật vậy, bởi vì quý vị rất đơn thuần. Thành ra, quý vị mới có thể tin một người lạ, không phải thân bằng quyến thuộc. Điều này chứng tỏ quý vị là người tốt. Không phải là vì tôi tốt hay không tốt; tôi còn không biết điều đó. (THVTS cười. Thính chúng nói: Sư Phụ tốt.)

Ý tôi muốn nói là tôi có thể tốt hoặc không tốt; nhưng nếu quý vị tin tôi, điều đó có nghĩa quý vị tốt một trăm phần trăm. Quý vị nên biết điều đó. Tôi tốt hay không, điều đó có lẽ khó mà phán đoán được, nhưng nếu quý vị tin tôi tức là quý vị đã tốt lắm rồi. Chắc chắn điều đó tốt cho quý vị.

Quý vị còn nhớ câu chuyện tôi kể về tên ăn trộm không? Câu chuyện kể về một cặp vợ chồng chưa có sự hướng đạo hoặc khát vọng tu hành đã lâu và giờ đây khi tuổi đã cao họ quyết định đi tìm thầy học đạo, nhưng họ không biết nên tìm ai. Thế là họ vào rừng ngồi cầu nguyện. Họ hứa với Thượng Đế rằng người đầu tiên đi ngang qua, dù người đó là ai, họ sẽ nhận làm thầy. Rồi một tên trộm đi tới (mọi người cười), hắn bắt hai ông bà ngồi yên tại chỗ và họ cũng y lời. Sau đó Thượng Đế thị hiện. Đó là nhờ đức tin của họ, bởi Thượng Đế ngự bên trong mỗi chúng ta. Chứ không phải tôi tạo ra Thượng Đế cho quý vị.

Thành ra, nếu quý vị tin tôi có nghĩa là quý vị đơn thuần, dù tôi có tốt hay không, quý vị đơn thuần đến mức quý vị tin tưởng nơi tôi. Đức tin này sẽ bảo vệ quý vị, gia ân cho quý vị, như một món quà cho thế giới hôm nay và mai sau. Tôi vui vì lẽ đó, chứ không phải vì quý vị tin tôi mà tôi vui. Tôi rất mừng được làm bạn với những người trong sáng như quý vị. Quý vị là một món quà của đời tôi; đó là cả một đặc ân. Vì thế mà tôi vui.

## Chỉ Tập Trung Vào Một Pháp Môn Đề Đạt Ngôi Vị Thánh Nhân

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 8 tháng 6 năm 2001 (DVD#716)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Con nghe nói mỗi Minh Sư đều dạy đệ tử rằng: “Đừng học theo vị thầy khác.” Con biết Sư Phụ có nói nếu cùng lúc lái hai chiếc xe đạp thì rất cuộc không thể lái được chiếc nào cả. Đồng thời con cũng hiểu rằng về một phương diện nào đó và ở một mức độ nào đó, chúng ta đồng nhất thể. Như vậy tại sao sự đồng nhất thể này không vượt qua được sự cá biệt của mỗi Minh Sư?*

**THVTS:** Bởi vì quý vị đã bị chia tách. Cần có thời giờ, lực lượng và sự tập trung mới có thể trở lại thành đồng nhất thể với tất cả chúng sinh. Thành ra, trong khi quý vị bị chia tách, trước tiên chỉ nên chú tâm vào những gì quý vị đang biết và học hỏi những điều quý vị đang có. Bằng không, quý vị sẽ tự áp đảo chính mình với nhiều lý thuyết, nhiều giáo điều có vẻ mâu thuẫn.

Các Chân Sư đều dạy cùng Chân Lý, nhưng tùy từng môn đệ mà vị thầy có thể diễn đạt theo những cách khác nhau. Nhân duyên của vị thầy này đối với học trò của ngài không giống với duyên của quý vị đối với những vị thầy khác. Nhưng nếu quý vị tự áp đảo mình bằng quá nhiều nhân tố, quý vị sẽ không tiêu hóa nổi. Điều đó sẽ gây cản trở sự tiến bộ của quý vị. Bởi vì quý vị tự làm bản thân mình hoang mang, rồi hoài nghi con đường quý vị đang đi. Tuy nhiên quý vị không thể đi con đường kia, vì thoạt trông hai con đường có vẻ giống nhau; bởi quý vị chưa đủ tiến bộ để phân biệt được con đường nào là chân thực, con đường nào là giả tạm hoặc chưa lĩnh hội được rằng vạn vật đồng nhất thể. Cho nên hãy ở lại với đẳng cấp tâm linh của mình cho tới khi quý vị lên

được đẳng cấp cao hơn. Khi đó, đương nhiên quý vị cũng có thể xuống địa ngục, nói chi đến cảnh giới của người khác cùng đẳng cấp hoặc cảnh giới cao hơn hay một cảnh giới nào khác.

Tại một thời điểm, quý vị nên chú tâm tu một pháp môn mà thôi. Đó không phải là điều bị cấm cản. Chỉ là, trong khi quý vị đang theo học vị thầy dạy Anh ngữ này thì không cần theo học vị thầy dạy Anh ngữ khác, bởi vị thầy kia có thể sẽ dạy quý vị theo phương pháp khác hoặc những bài học khác. Cũng như vị thầy dạy cho một anh thợ cơ khí những từ vựng khác với những từ vựng ông dạy cho quý vị. Quý vị đang học để trở thành thợ sửa ống nước, nên vị thầy sẽ sử dụng những từ vựng khác để dạy cho quý vị. Cả hai vị thầy đều dạy Anh ngữ, nhưng quý vị chỉ nên mỗi lúc theo học một người thôi.

Sau này, nếu muốn, quý vị có thể theo học với vị thầy kia. Nhưng tới lúc đó thì không còn cần nữa. Thành thử, bây giờ không cần, thì sau này cũng không cần; chưa bao giờ cần và sẽ không bao giờ cần. Hãy ở lại với một vị thầy. Nếu quý vị tin tưởng rằng vị thầy này dạy Chân Lý toàn diện thì quý vị hãy ở lại. Nếu không tin, thì quý vị có thể rời bỏ vị thầy đó, rồi đi nơi khác và theo học với chỉ một vị thầy mà thôi. Nhưng phải cân nhắc trước khi đi. Nếu không, quý vị sẽ lãng phí thời gian đi lòng vòng “chọn lựa”.

Đức tin có thể dời non. Tôi có thể hứa với quý vị những gì tôi dạy đều hoàn toàn là Chân Lý. Bằng không, tôi rất sợ Trời Phật trừng phạt. Nếu không có khả năng, tôi đã không dám dạy quý vị. Bởi vì tôi cũng là nữ giới, một phụ nữ. Tôi là người và tôi cũng sợ Thượng Đế. Nếu chưa “đến được đó” thì tôi đã không dám dạy quý vị. Có thể quý vị dám, nhưng tôi thì không, vì tôi sợ Trời Phật. Nếu không biết, tại sao tôi lại dạy quý vị? Và lại, tôi không cảm thấy tôi cần bất cứ điều gì. Tự vấn lòng, tôi thấy rằng tôi không cần bất kỳ điều gì.



Thành ra, nếu tôi dạy quý vị, đó là vì tôi nên dạy và vì tôi biết cách dạy. Tôi truyền cho quý vị những điều tôi biết, Chân Lý tối thượng mà tôi biết. Nếu tôi dạy quý vị vì tôi cần quý vị hoặc vì tôi cần tiền tài, danh vọng, này kia kia nọ, thì có lẽ tôi sẽ dạy không đúng hoặc có lẽ tôi làm điều đó chỉ vì danh tiếng hay lợi lộc. Nhưng khi xét lại lòng mình, tôi thấy rằng tôi không cần gì cả! Tôi hiểu rằng những điều tôi biết là Chân Lý. Nhiều người trong chúng ta biết đó là Chân Lý – chúng ta luôn có thể chứng minh điều này.

Thậm chí nếu tôi có sai, tất cả quý vị không thể đều sai được. Tôi đã tìm kiếm khắp càn khôn, không có một điều gì cao đẳng hơn những điều tôi đã dạy quý vị. (Mọi người vỗ tay.) Tôi nói như vậy không phải để thay đổi tín ngưỡng của quý vị. Tôi chỉ nói vì quý vị đã có lòng hỏi. Nhưng đương nhiên, tùy vào đẳng cấp của quý vị mà quý vị có thể hiểu hay không hiểu tôi. Tôi không thể ép buộc quý vị. Tôi chỉ nói cho quý vị biết như một lời hứa, một lời tuyên thệ, một lời tuyên bố, trong trường hợp quý vị cần bằng chứng.

Lời Pháp Cam Lộ



## Tìm Chân Sư và Chánh Đạo

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Hamburg, Đức quốc,  
ngày 25 tháng 8 năm 1995 (DVD#493)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thượng Đế chỉ an bài cho chúng ta con đường thích hợp nhất khi chúng ta thật sự thành tâm. Vấn đề không phải là vị thầy tốt hay không tốt, mà chỉ là người học trò đó có đủ tốt hay chưa. Khi nào chúng ta chưa sẵn sàng, khi nào chúng ta chưa thật sự thành tâm tìm kiếm Đấng Tối Cao, thì chúng ta sẽ gặp những vị thầy thuộc đủ mọi đẳng cấp, ngoại trừ người có đẳng cấp tối cao. Thành ra, vấn đề vẫn ở nơi quý vị, cho tới khi quý vị nhận biết rằng quý vị đang thật sự muốn tìm kiếm Đấng Tối Cao, chứ không phải đang tìm kiếm thần thông hay vì lòng hiếu kỳ. Hãy tận dụng thời gian của mình và kiểm thảo lòng mình. Tôi đảm bảo là quý vị đang đi đúng đường. Nhưng việc tôi đảm bảo cũng không đem lại lợi ích gì cho quý vị, nếu bản thân quý vị không biết chắc điều đó. Nếu quý vị tin tôi, nhân danh Thượng Đế, tôi hoàn toàn đảm bảo rằng quý vị đang đi trên con đường đúng đắn nhất. Nhưng điều đó tùy thuộc vào quý vị; quý vị phải tin tưởng chính mình. Tin vào trực giác, trí huệ và sự thành tâm của mình, lúc đó quý vị sẽ biết con đường này đúng hay sai.



## Thấy Quả Biết Cây

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Lai Nghĩa, Bình Đông,  
Formosa, ngày 29 tháng 12 năm 1992 (VIDEO#302)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Chúng ta chính là người tạo ra nhiều rắc rối cho bản thân. Nếu không tin tưởng người này thì đi tìm người khác. Miễn chúng ta thấy vui là được, không sao cả. Quý vị cứ việc đi tìm hạnh phúc cho riêng mình, đi khắp mọi nơi để lựa chọn nếu muốn. Tôi không bao giờ ràng buộc quý vị. Quý vị làm bất cứ việc gì đem lại cho quý vị niềm vui đều được cả. Nhưng trước khi đi, quý vị phải biết chắc rằng quý vị đi đâu; và trước khi quyết định đến những nơi khác, quý vị hãy cân nhắc xem nơi đó có tốt hơn nơi cũ hay không; bằng không, quý vị sẽ lãng phí thời gian. Thà ở đây đi xe đạp còn nhanh hơn. Nếu quý vị đi lung tung thì dù có đi máy bay cũng không nhanh đến đích. Cho nên phải cân nhắc xem mình sẽ đi đâu hoặc liệu mình quyết định như vậy, chuyển hướng như vậy có cần thiết hay không. Nếu chúng ta đi bộ hoặc đi xe đạp trên con đường này thì tốn rất nhiều thời gian. Có lẽ chúng ta không đủ kiên nhẫn nên sẽ mất niềm tin. Nhưng chúng ta phải quan sát, phải hỏi mọi người xem đây có phải là đường hướng đúng đắn hay không. Nếu họ đang đi đúng đường thì chúng ta biết rằng chúng ta đi đúng đường, dù đó là đi xe đạp, xe gắn máy, xe hơi hay máy bay. Đừng đi lung tung hoặc chạy đi chỗ khác chỉ vì quý vị quá chậm chạp, xe của quý vị quá chậm. Quý vị đang đi đúng đường. Thành thử, chúng ta phải biết chấp nhận.

Cho nên trước khi mua sắm, quý vị cần phải xem xét thật kỹ, vậy thôi. Nếu tất cả mọi người đều có thể nghiệm tốt và khai ngộ thì quý vị biết con đường này là đúng, Vô Thượng Sư này được rồi. (Mọi người vỗ tay.) Quý vị chỉ có thể phán đoán bằng cách đó thôi. Thấy quả thì biết cây. Bằng không, quý vị dựa vào đâu để xét đoán? Quý vị không với tới trái ở trên cây có thể do tay quý vị ngắn quá. Điều đó không có nghĩa là cây không ra trái. Những người khác ăn trái và quý vị trông thấy họ ăn. Nhưng quý vị không được ăn vì quý vị không với tới. Đó là lỗi của quý vị. Quý vị phải cố gắng nhiều hơn hoặc leo lên cây. Quý vị không thể đổ lỗi cho cây.

Nếu mọi người đều ăn trái, còn quý vị trông thấy người ta ăn và thấy trái trên cây nhưng quý vị không thể ăn thì quý vị không thể trách cây. Chỉ khi nào chưa có ai từng ăn trái hoặc không thấy trái nào trên cây, chưa bao giờ có người ném trái của cây và quý vị không trông thấy người ta ăn, thì lúc đó quý vị mới có thể nói rằng cây không có trái. Nhưng nếu thấy mọi người ăn trái, thì quý vị hẳn đã biết. Nếu không được ăn trái, có thể đó là vấn đề của quý vị.

Sở Pháp Cam Lộ



Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Mã Lai,  
ngày 27 tháng 2 năm 1992 (VIDEO#220)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Quý vị phải thành tâm thì mới có thể tiếp tục đi trên con đường này, bởi vì ngoài kia có rất nhiều cám dỗ. Tôi biết đôi khi quý vị thất bại, nhưng sau đó quý vị có thể quay trở lại và làm lại từ đầu. Quý vị có thể lựa chọn, lựa chọn con đường để tu học, nhưng rồi quý vị cũng sẽ phải trở về, bởi tôi biết không có con đường nào tốt hơn cho quý vị. Tôi đã tìm kiếm khắp càn khôn. Nếu có pháp môn nào cao đẳng hơn thì tôi đã sớm thỉnh về đây cho quý vị với một giá rất cao rồi. Bởi vì tôi đã dành hết thời gian, tiền bạc để đi khắp chốn, tìm kiếm một pháp môn đốn ngộ hay một vị Minh Sư. Tôi đã tìm kiếm, đã nỗ lực tối đa, đã thử qua nhiều pháp thiền như thiền zazen, thiền zen zen, thiền yoga,... Thậm chí tôi đã ăn ngày một bữa, ngồi hàng giờ mở mắt để khỏi ngủ gật, tôi đã thử đủ mọi cách. Tôi đã cầu nguyện tất cả các vị Phật cho tới khi không còn vị Phật nào để cầu. Tôi đã niệm hết tất cả những câu thần chú mà quý vị có thể nhắc đến, có thể đọc tên hay đã nghe qua. Tôi đã đánh lễ các ngài cho tới khi hai đầu gối run rẩy như lá mùa thu. Tôi cũng đã đi hành hương khắp mọi nơi, kiếm tìm lực gia trì và sự khai ngộ. Tôi đã làm hết khả năng của mình để tìm ra con đường tốt nhất đến bến bờ giải thoát. Đây là con đường mà tôi đã chọn, con đường thích hợp cho tất cả mọi người, bất kể già hay trẻ. Nhưng con đường này không phải dành cho tất cả mọi người, chắc chắn như vậy. Dù chúng ta mở cửa cho tất cả, nhưng không phải người nào cũng bước vào. Bởi đây không phải là tiết mục biểu diễn bên ngoài. Không phải chỉ vì giáo lý của tôi thu hút mọi người, cũng không phải chỉ vì ngoại hình hay tính cách của tôi, mà chính vì linh hồn họ đang khát khao, đó mới là điều quan trọng.

## Tâm Ấn Đích Thực

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Luân Đôn,  
Anh quốc, ngày 10 tháng 3 năm 1998 (VIDEO#631)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** Kính thưa Sư Phụ, nếu một người đã được Sư Phụ truyền Tâm Ấn, nhưng họ không niệm Hồng Danh và không chịu ngồi thiền, khi họ vắng sinh, Sư Phụ có đến tiếp rước họ không?

**THVTS:** Không.

**Vấn:** Thưa Sư Phụ, vì sao như vậy? Người đó đã từng thọ Tâm Ấn...

**THVTS:** Nhưng họ không muốn trở về!

**Vấn:** Bởi vì lúc Tâm Ấn là Tâm Ấn linh thể chứ đâu phải Tâm Ấn thân thể.

**THVTS:** Tôi biết. Nhưng nếu linh hồn đó không muốn...

**Vấn:** Bởi vì con trai của con đã được truyền Tâm Ấn, nhưng cháu không ngồi thiền.

**THVTS:** Tôi biết. Đó là điều tôi đang muốn nói. Linh hồn được Tâm Ấn, nếu con trai anh đến để thọ pháp. Có thể cậu ta đến thọ Tâm Ấn, nhưng linh hồn cậu ta không muốn; có thể chỉ có thân thể cậu ta đến mà thôi. Thành ra sau khi Tâm Ấn, cậu ta bỏ hết tất cả. Cậu ta chỉ hiếu kỳ. Cậu ta đến, nhưng linh hồn cậu ta không cam kết.

Cho nên, linh hồn mới là quan trọng. Nếu cậu ta đến mà linh hồn cậu ta không sẵn sàng thì cậu ta vẫn chưa muốn về Nhà. Nên cậu ta không ngồi thiền, không niệm Hồng Danh, không nghiêm trì giới luật. Vậy thì tùy cậu ta. Đó là sự tự do của cậu ta. Tôi không thể ép buộc cậu ta về Nhà.

**Vấn:** Cháu đã được Sư Phụ truyền Tâm Ấn...

**THVTS:** Tôi biết điều đó, nhưng cậu ta phải khao khát mới được.

**Vấn:** *Cháu muốn được Sư Phụ đưa về, nên con cho phép cháu thọ Tâm Ấn để cháu được tu hành kiếp này, để quay về với Đấng Cha Lành.*

**THVTS:** Nếu cậu ta muốn.

**Vấn:** *Trong trường hợp đó thì cháu có được về với Chúa không?*

**THVTS:** Nếu cậu ta muốn. Tôi cũng đã nói rằng quý vị có thể trở lại đây nếu quý vị muốn. Nếu linh hồn quý vị muốn thì quý vị có thể trở lại. Tôi cũng nói như vậy mà. Linh hồn phải muốn chứ không phải thân thể muốn.

**Vấn:** *Không phải thân thể.*

**THVTS:** Phải. Thành ra, lúc truyền Tâm Ấn, nếu linh hồn cậu ta chưa thật sự khao khát, nhưng vẫn nghe theo quý vị bởi quý vị là cha, bởi vì có Minh Sư ở đây, nhưng thật ra cậu ta chưa nhất trí. Nếu linh hồn cậu ta vẫn muốn thể nghiệm kiếp sống này hoặc kiếp sống sau thì cậu ta sẽ được toại nguyện. Cậu ta sẽ kiếm một vị Minh Sư khác vào một thời điểm khác. Bởi vì tôi đang nói tới việc Tâm Ấn đích thực.

**Vấn:** *Sư Phụ phải đến tiếp rước cháu bởi vì cháu thuộc về Chúa; cháu rất quý trọng Thượng Đế.*

**THVTS:** Vậy thì cậu ta phải làm việc của mình. Tôi không Tâm Ấn cho những người lười biếng! Tôi đâu có nói Tâm Ấn sẽ đưa quý vị về Thiên Quốc. Tôi nói Tâm Ấn cho quý vị khai ngộ. Còn việc hành thiện, giữ giới luật, ăn thuần chay và tâm khao khát sẽ đưa quý vị về Thiên Quốc. Quý vị phải nỗ lực cho những gì quý vị muốn có. Nếu không, tôi cứ nói: “Được thôi, tới đây, tới đây, mọi người đều được truyền Tâm Ấn; quý vị không cần ăn thuần chay, rồi quý vị sẽ được về Nhà.” Như vậy không công bằng! Sư huynh, anh chỉ muốn hàng rẻ tiền thôi. (Mọi người cười.)





## Tâm Khao Khát Là Bí Quyết Để Trở Về Thiên Quốc

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Luân Đôn,  
Anh quốc, ngày 10 tháng 3 năm 1998 (VIDEO#631)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Đối với đồng tu, tôi đã nói điều quan trọng là linh hồn chứ không phải thân thể, không phải những gì thuộc về bên ngoài. Một người có thể luôn niệm Hồng Danh nhưng không thực hành những điều tốt mà Minh Sư đã dạy. Họ không thật sự tôn kính và khao khát Thượng Đế. Nhưng một người rất đơn thuần, trong sáng, chẳng hạn như một nông phu, ông không có tình quên Thượng Đế và Hồng Danh, trong tâm ông lúc nào cũng khao khát Minh Sư. Mặc dù ông có thể quên, nhưng tâm ông vẫn nhớ và khao khát Minh Sư.

Thành ra, không phải Hồng Danh mà là linh hồn sẽ đưa quý vị lên Thiên Quốc. Nếu một người thật sự khao khát, Minh Sư có thể làm được bất kỳ điều gì. Thậm chí không cần Tâm Ấn, Minh Sư vẫn có thể đưa họ lên. Họ không cần Tâm Ấn. Những người tu Pháp Phương Tiện có thể lên được thiên đàng. Những người chỉ gặp Minh Sư một lần, rồi cầu nguyện trong lòng vào lúc họ từ trần, Minh Sư sẽ tới.

Nhưng có một số đồng tu rất bướng bỉnh. Họ tưởng rằng thọ Tâm Ấn rồi có nghĩa là họ muốn làm gì cũng được. Họ phải học bài học của họ. Nếu họ muốn trở lại vòng sinh tử luân hồi thì đó là sự lựa chọn của họ. Minh Sư không can dự; Minh Sư chỉ giúp đỡ mà thôi. Đây là vấn đề của nhiều đồng tu có những

tập quán khác nhau, có lẽ kể cả chúng ta. Họ ý lại vào quyền năng Minh Sư, nghĩ rằng Tâm Ấn sẽ cho họ tất cả. Rồi họ ra ngoài làm những điều sai quấy. Nhiều đoàn thể được gọi là tông phái bên Ấn Độ và những quốc gia khác, họ làm rất nhiều chuyện sai quấy đối với đại chúng; người ta sợ họ. Bởi họ nghĩ rằng nếu được thầy truyền Tâm Ấn là họ có thể làm bất cứ điều gì họ muốn và họ vẫn không bao giờ phải luân hồi trở lại. Điều này không đúng!

Nhưng có những người ít nhất họ cũng cố gắng trong tâm. Họ toàn tâm toàn ý tu hành trong hoàn cảnh của họ, trong khả năng của họ. Không phải là họ cố gắng tối đa theo ý chỉ của Thượng Đế hay theo ý muốn của Minh Sư, mà họ cố gắng hết sức theo khả năng và sức lực của họ. Đối với những người không muốn nỗ lực ngay cả khi cơ hội đến, có nghĩa là họ còn lưu luyến thế gian, họ không khát khao Thượng Đế thì họ phải trở về nơi họ muốn.

Tu một mình rất khó. Bởi vậy chúng ta mới cần phải cộng tu. Nếu một người không tọa thiền, không niệm Hồng Danh, không ăn thuần chay thì họ tự đi một mình. Khi nào họ sẵn sàng thì Minh Sư sẽ trở lại. Nhưng trong giờ phút lâm chung, nếu người đó vẫn chưa sẵn sàng, nếu họ vẫn không khẩn cầu Minh Sư, vẫn không cần và vẫn muốn trở lại thế giới này thì họ sẽ được toại nguyện. Điều này cũng còn tùy.

Đôi khi có những người dường như thiền không hiệu quả lắm, nhưng trong tâm họ thiền. Thành thử, quan trọng là ở chỗ người đó có tâm khao khát hay không. Nhưng đây là một vấn đề vi tế, không thể lúc nào cũng giải thích được bằng lời. Quý vị phải biết trong tâm. Ví dụ, nếu quý vị thương một người nữ, đơn giản chỉ thương vậy thôi – quý vị biết trong lòng quý vị thương người đó. Đó là người phụ nữ duy nhất quý vị thương. Quý vị không thể giải thích, không thể chứng minh cho người khác hiểu. Nhưng tâm quý vị biết rằng cô ấy là người phụ nữ duy nhất của

quý vị. Bất kể chung quanh có biết bao người phụ nữ đẹp, quý vị vẫn chỉ thương cô ấy mà thôi.

Cam kết về phương diện tâm linh cũng vậy. Bất luận tôi nói điều gì và quý vị nói điều gì, tâm quý vị biết quý vị có khao khát Thượng Đế hay không. Đó mới là điều quan trọng. Chứ không phải cứ ngồi đó hàng giờ đồng hồ hoặc tham gia cộng tu nhiều là được. Cộng tu chỉ giúp quý vị phần nào mà thôi. Giả sử quý vị thật sự khao khát Thượng Đế, cộng tu sẽ hỗ trợ thêm. Cộng tu củng cố lòng tin của quý vị, giúp quý vị thiện tốt hơn.

Nhưng tham gia cộng tu nhiều không có nghĩa là quý vị khao khát Thượng Đế. Điều đó chưa chắc! Có thể quý vị chỉ muốn ngắm nhìn người phụ nữ kế bên thay vì tập trung vào bên trong. Điều này cũng giống như tình yêu. Quý vị có hoặc không có tình yêu. Không ai có thể ép buộc quý vị thương một người phụ nữ khác, dù người đó xinh đẹp, thông minh và giàu sang đến đâu. Quý vị thương cô kia, thế thôi. Quý vị biết điều đó. Chỉ vậy thôi. (Mọi người vỗ tay.)

Điều này rất đơn giản. Tôi không muốn quý vị có tư tưởng lệch lạc rằng chỉ cần Tâm Ấn về phương diện vật chất là quý vị sẽ được trở về với Thượng Đế, bởi vì như vậy là lộng ngôn. Nói thế nghĩa là ép buộc quý vị thọ Tâm Ấn. Giả sử sau này quý vị muốn đổi ý, tôi không thể ép quý vị phải đi Thiên Quốc. Hoàn toàn vì ý chí tự do mà quý vị đến đây, hoàn toàn vì ý chí tự do mà quý vị ở lại và vì ý chí tự do của quý vị trong giờ phút lâm chung mà quý vị quay về nơi vốn thuộc về quý vị. Quý vị cứ đi, nếu vào giờ phút cuối quý vị đổi ý nói rằng: “Không, Sư Phụ, thôi quên đi! Tạm biệt Ngài! Con muốn trở lại gặp cô láng giềng.” Chúng ta đều là Thượng Đế, quý vị hãy nhớ điều đó!

Không ai có thể cho chúng ta điều vốn không thuộc về chúng ta hoặc điều chúng ta không muốn. Tâm Ấn chỉ là để đánh thức lực lượng Thượng Đế của chính quý vị, nếu quý vị muốn.

Ngược lại, quý vị có thể gạt Tâm Ấn qua một bên, rồi tiếp tục một đời sống vô minh như trước đây, không sao cả. Tâm Ấn là để hỗ trợ quý vị, cộng tu là để hỗ trợ quý vị, ăn thuần chay là để hỗ trợ quý vị và giới luật cũng là để hỗ trợ quý vị. Những điều này không phải là cứu cánh, không phải chỉ vậy là đủ, mà đó chỉ là phương tiện đưa quý vị đến đích. Tâm của quý vị phải khao khát Thượng Đế hơn tất cả những điều khác thì những công cụ này sẽ trợ giúp quý vị.

Nếu không khao khát Thượng Đế, dù quý vị có ăn thuần chay một ngàn năm, ngồi thiền hai ngàn năm và được truyền Tâm Ấn ba ngàn lần, quý vị vẫn không đi về đâu. Những điều này chỉ là nghi thức bên ngoài, giống như những người đi lạy cái này bái cái nọ. Họ không hiểu; họ không cam kết. Có những người dường như ngồi thiền không giỏi, ngay cả Hồng Danh họ niệm cũng không đúng, nhưng Thượng Đế biết. Và họ biết họ khao khát Thượng Đế. Đơn giản vậy thôi! (Mọi người vỗ tay.)

## Hãy Trân Quý Cơ Hội Tu Hành Trong Thời Mạt Pháp

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Trung tâm Florida,  
Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 6 năm 2001 (DVD#719)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** Trong một bài thuyết giảng của Sư Phụ, Ngài có đề cập đến thi phẩm “Biển Tình Thương” của Minh Sư Kabir. Thưa có đúng không?

**THVTS:** Đúng, tôi đã nhiều lần nhắc đến thơ của Kabir, nhưng bài Biển Tình Thương thì sao?

**Vấn:** Thi phẩm đó nói về Thượng Đế tối cao mà họ gọi là Sat Purush; Ngài giáng trần đầu thai làm những nhân vật khác nhau trong nhiều thời đại (Yuga). Và trong thời Mạt Pháp, Sat Purush giao ước với Kal (giáo chủ của tam giới) để đưa rất nhiều linh hồn trở về Nhà.

**THVTS:** Phải, đây là Kali Yuga, thời Mạt Pháp. Cần một người mạnh mẽ giáng thế để đưa mọi người lên! Cần xe to! Xe mạnh! (THVTS cười.)

**Vấn:** Có phải vì vậy mà nhiều linh hồn dễ dàng được giải thoát không?

**THVTS:** Phải, đúng vậy; quý vị hẳn đã biết. Đương nhiên là như vậy. Đây là thời đại cuối của chu kỳ này. Cho nên những người còn lại hãy nhanh chân! Ngài sẽ mang mọi người lên; bởi vậy mà lần này rất đại lượng. Nhưng cũng cần phải có rất nhiều quyền năng, tựa như một trận bão mang đến rất nhiều nước. Chỉ có cuồng phong bão tố mới có thể đưa được nhiều nước vào đất liền; một cơn mưa bình thường không làm nổi việc này.

Thành thử, thời bây giờ cũng giống như “bán sĩ”. Vì chúng ta có rất nhiều chỗ, nhiều ân điển để chia sẻ với tất cả mọi

người. Không thành vấn đề. Quý vị rất may mắn! (Mọi người vỗ tay.) Thượng Đế rất đại lượng, nhưng chưa bao giờ Ngài đại lượng đến mức này. Trước đây, cùng lắm cũng chỉ được một số người, có lẽ là một ngàn người. Không thể nào tụ họp đông và công khai được như bây giờ, dù thế nào đi nữa. Quý vị thật may mắn.

Trước đây, nếu muốn cộng tu, mọi người đều phải ẩn trốn, chạy khắp nơi, dùng mật hiệu, bắt tay lên, đưa tay ra làm dấu hoặc dùng cách chào của quý vị – ngay cả cách này (THVTS làm dấu) – có nghĩa là tập trung vào mắt trí huệ, niệm Hồng Danh, thiền quán âm, đó là dấu hiệu chúng ta cùng nhóm với nhau. Đó là dấu hiệu bí mật của tín đồ Thiên Chúa giáo để nhận ra đồng tu. Tại vì thời bấy giờ Chúa Giê-su phải ẩn trốn, những đệ tử của Ngài cũng vậy. Thậm chí họ cũng không dám công khai nhận Thầy nơi công cộng, mà lại phủ nhận: “Tôi không biết người đó.” Ngay cả đệ tử thân cận nhất là Thánh Peter cũng từ chối Ngài ba lần.

Đó là do lực âm quá ngọt ngào, nặng nề đến mức một người vĩ đại như Chúa Giê-su và một đệ tử thành tâm, tận tình như Thánh Peter cũng không dám tự công khai. Hồi đó các Ngài bị đàn áp dữ dội. Nhưng thời nay chúng ta rất may mắn.

## Chúng Ta Là Những Đạo Sĩ May Mắn Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Trung tâm Florida,  
Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 6 năm 2001 (DVD#719)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, trong kiếp này, chúng ta phải đạt đến đẳng cấp tâm linh nào để không phải luân hồi trở lại thế giới này sau khi vãng sinh.*

**THVTS:** Đẳng cấp càng cao càng tốt. Bằng không, Minh Sư sẽ đẩy quý vị lên; Minh Sư sẽ ở đó đưa quý vị lên bất kỳ cảnh giới nào, rồi tiếp tục hướng dẫn quý vị đi lên. Nếu không thì quý vị phải vượt khỏi tam giới. Học với những Minh Sư khác, quý vị phải vượt qua khỏi đẳng cấp Thứ Ba mới không phải trở lại. Nhưng đối với Pháp Môn Tối Thượng này thì không sao, quý vị không phải trở lại. Bởi vì nhiều khi không đạt được đẳng cấp cao không phải là lỗi của quý vị.

Ví dụ, giả sử ngày hôm nay quý vị thọ Tâm Ấn, rồi ngày mai quý vị vãng sinh. Vị Minh Sư sẽ có trách nhiệm đưa quý vị lên từ bất kỳ đẳng cấp nào mà quý vị đang ở trước khi quý vị rời khỏi thân thể hoặc trước khi Minh Sư rời bỏ thân thể. Chúng ta an toàn. Kỳ này, thiên đàng mở rộng cửa để giúp tất cả mọi người. Người nào thành tâm thì lực lượng Minh Sư sẽ cứu giúp, rất là đại lượng. Thế kỷ này rộng lượng vô cùng.

**Vấn:** *Tại sao thế kỷ này lại đặc biệt mà không phải là một ngàn năm về trước?*

**THVTS:** Bởi vì thỉnh thoảng thiên đàng lại mở cửa “bán đại hạ giá”. (THVTS và mọi người cười.) Giống như vật dụng bán rẻ trong nhà để xe: mỗi món đều trị giá một đồng. Còn tùy thuộc vào vị Minh Sư nào xuống. Quý vị cũng biết, tất cả chúng ta đều là Minh Sư. Nhưng có Minh Sư vừa nhớ lại, vừa được khai



ngộ lại trong kiếp này. Có Minh Sư thì đã khai ngộ đời đời kiếp kiếp. Có Minh Sư chưa bao giờ rời thiên đàng và lần này mới xuống. Có Minh Sư đến rồi đi nhiều lần và có căn duyên với rất nhiều chúng sinh trên địa cầu này. Khi vị đó trở lại lần nữa, thì chỉ gặp lại toàn những người bạn cũ: “Các bạn muốn gì cũng được, không sao cả. Chúng ta đã quen biết nhau.” (Mọi người vỗ tay.) Có lẽ chúng ta đã là bạn cũ nên mới như vậy.

Nếu là Minh Sư mới xuống thì vị đó không có nhiều nhân duyên với chúng sinh, nên chỉ bắt đầu nhận vài đệ tử, rồi tiếp tục nhận nhiều đệ tử hơn vào kiếp sau. Nếu vị Minh Sư vừa nhớ lại mình là Phật trong kiếp này thì đương nhiên vị đó cũng phải tích lũy thêm kinh nghiệm. Không phải vì vị Minh Sư đó không biết, nhưng cũng giống như tất cả những chuyện khác, quý vị phải rèn luyện. Tập đối phó với đầu óc con người, đối phó với bộ máy hành chính của thế gian; làm thế nào để tự bảo vệ mình khỏi những phiền nhiễu trên địa cầu này và làm sao giữ mình được an toàn để âm thầm giúp đỡ tha nhân mà không mang phiền phức đến cho bản thân.

Nhưng Minh Sư mới thì không biết chuyện này. Vị Minh Sư mới đi ra ngoài thật nổi bật, trống vang kèn thổi. Rồi có thể sau ba tháng rưỡi hay hai năm rưỡi hoặc ba năm rưỡi là ngài đi. Lực lượng tâm linh vốn giống nhau, cùng đến từ vũ trụ. Nhưng ngài phải học hỏi cách đối xử với đệ tử và cách đối phó với chính quyền trong thế giới này, vì những việc này thuộc về đầu óc, những việc này là tài năng và sự khéo léo, không liên hệ gì đến việc khai ngộ và linh hồn. Dĩ nhiên cũng có liên hệ, vì càng khai ngộ quý vị học hỏi càng hiệu quả. Nhưng nếu vị Minh Sư đó đã có kinh nghiệm từ đời đời kiếp kiếp thì không cần phải học nhiều.

Bởi vì làm sao mà một người có thể học được nhiều như vậy trong một kiếp? Cho dù được khai ngộ, quý vị cũng không

thể cùng lúc học sửa xe, lái máy bay, lái tàu, kế toán thương mại, phần mềm, phần cứng máy điện toán và đủ mọi môn học khác. Quý vị học cũng được, nhưng cuộc đời quá ngắn ngủi. Những môn học này không thuộc về tâm linh. Đó là những khả năng cần phải dùng đầu óc, trí não, tay chân, thân thể phàm phu để hiểu và thành thạo. Cho nên, nếu vị Minh Sư đó đã học được tất cả những điều này, học về cách làm Minh Sư như thế nào – không phải là “cách”, mà ý nói rằng nếu là Minh Sư, vị đó phải trực diện và phải có khả năng làm nhiều việc khác nhau.

Cho nên, làm Minh Sư kiểu này dễ hơn, nhanh chóng hơn và đơn giản hơn. Chỉ cần thông hiểu cách thức của trần gian mà thôi. Pháp môn giống nhau, giáo lý giống nhau, lực lượng giống nhau và Chân Lý giống nhau. Nhưng khả năng của mỗi vị Minh Sư khác nhau: liên quan đến phương cách thuyết giảng trước đại chúng, liên quan đến phương cách chỉ dẫn đệ tử tốt nhất, nhanh nhất để tiến bộ. Một Minh Sư có thể dạy cùng pháp môn cho cùng một số người. Nhưng hai vị Minh Sư khác nhau có thể dạy cùng pháp môn cho hai đệ tử khác nhau. Nhưng đệ tử của vị Minh Sư này sẽ tiến bộ khác hay tiến bộ nhanh hơn đệ tử của vị Minh Sư kia. Là như vậy đó. Cũng còn tùy vào đầu óc của đệ tử có liễu ngộ được cách truyền đạt giáo lý đó hay không. Bởi nếu đầu óc không hiểu, nó sẽ không chấp nhận, quý vị không thể nhanh chóng tiến bộ, không cảm thấy thoải mái, mãn ý hay tự tin. (Mọi người vỗ tay.)

## Quý Vị Chính Là Minh Sư

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị  
trong kỳ thiền tam quốc tế tại Los Angeles, Hoa Kỳ,  
ngày 16 - 18 tháng 12 năm 1998 (VIDEO#639)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Khi chúng ta đang tiến vào Thời Đại Hoàng Kim, như vậy có nghĩa là rất nhiều đồng tu sẽ “tiến lên” đăng cấp Thứ Năm và trở thành Minh Sư, có phải như vậy không? Nếu đúng như vậy thì con xin được đem lên đăng cấp Thứ Năm, bởi vì ở dưới này con mệt mỏi lắm rồi.*

**THVTS:** Quý vị muốn lên cao đến đâu thì sẽ được đến đó. Quý vị chỉ cần muốn được như vậy. Mọi người đều mệt mỏi. Nhưng tôi nghĩ quý vị là Minh Sư rồi. Nếu đợi đến Thời Đại Hoàng Kim quý vị mới thăng tiến và trở thành Minh Sư cao đẳng hơn thì không biết tôi sẽ đi đâu. Quý vị là Minh Sư của mình rồi, nếu nói về vận mệnh; quý vị đã có đủ mọi thứ mà quý vị muốn. Không cần đánh số “bốn” hay “năm” gì nữa. Đó là công việc của Trời Phật. Chúng ta không cần quan tâm.

Chúng ta phải vui vẻ, phải tự tin và phải khẳng định. Mỗi khi quý vị nghĩ rằng quý vị ở đẳng cấp thấp hay khi quý vị cảm thấy buồn bã, cảm thấy bị vùi dập thì hãy gạt bỏ tư tưởng đó đi! Việc này rất khó, nhưng đó là cách để hóa giải ưu phiền. Đó là cách giúp quý vị lên cao hơn. Quý vị không thể mong muốn ở đẳng cấp Thứ Năm trong khi nghĩ rằng mình thấp kém, bị nghiệp chướng vùi dập và bi quan. Tôi không thể giúp quý vị. Chính quý vị là người quyết định quý vị muốn lên đẳng cấp nào, không phải tôi. Tôi không thể gia trì cho quý vị; quý vị tự gia trì cho chính mình.

Giả sử tôi nói: “Được, quý vị hãy lên đẳng cấp Thứ Năm. Tôi gia trì cho quý vị.” Nhưng đầu óc quý vị vẫn quen với

lối nghĩ phủ định, buồn bã và bi quan. Cho nên, quý vị phải huấn luyện đầu óc của mình. Nói với đầu óc rằng quý vị là chủ nhân, yêu cầu nó những gì nên nghĩ, nên làm, nên cảm thấy và ra lệnh cho nó ở đẳng cấp nào. Khi làm được như vậy thì quý vị biết quý vị là chủ nhân, là Minh Sư. Quý vị là Minh Sư rồi, chỉ có điều quý vị chưa thuyết phục được chính mình. Quý vị phải làm việc với chính mình.

## Gương Của Những Tấm Gương

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Trung tâm Florida,  
 Hoa Kỳ, ngày 11 tháng 5 năm 2002 (DVD#736)  
 (nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Gần đây con có nói với Sư Phụ trong lúc thiền rằng khi con rời khỏi thế giới này, con muốn lên thẳng cảnh giới Thứ Năm. (Mọi người cười.) Con thật sự không muốn trở lại đây.*

**THVTS:** Quý vị không đòi hỏi gì nhiều. (Mọi người cười.) Quý vị sẽ được mãn ý.

**Vấn:** *Con không màng bất kỳ điều gì.*

**THVTS:** Quý vị sẽ đạt được. Đừng lo.

**Vấn:** *Lần này con thấy quá đủ rồi.*

**THVTS:** Đừng lo, quý vị sẽ thay đổi.

**Vấn:** *Sư Phụ nghĩ là có thể thay đổi sao?*

**THVTS:** Có thể được. Nếu đó là điều duy nhất mà quý vị muốn thì quý vị sẽ đạt được. Không vấn đề gì. Nếu quý vị luôn giữ ước muốn đó trong tâm, cho đến khi qua đời, thì quý vị sẽ đến đó.

**Vấn:** *Nếu con cố gắng đạt tới cảnh giới Thứ Năm trước khi vãng sinh, thì con có thể giúp Sư Phụ nhiều hơn khi ở đây.*

**THVTS:** Ồ, dĩ nhiên.

**Vấn:** *Nếu có thể.*

**THVTS:** Cũng có thể được, nhưng tôi không biết đối với quý vị có được hay không. Còn tùy thuộc vào quý vị.

**Vấn:** *Con sẽ làm bất cứ điều gì.*

**THVTS:** Không ai cần quý vị làm gì cả. Quý vị phải kiểm soát đầu óc của mình. Không phải là quý vị cần phải làm gì. Không phải là quý vị chết một trăm lần rồi quý vị thành Phật hay quý vị cúng dường gì đó là thành Phật. Không phải vậy. Chỉ là ý chí của linh hồn bên trong có khao khát thành Phật trong kiếp này hay không mà thôi.

**Vấn:** *Vậy linh hồn có cần phải chuẩn bị điều đó trước khi nó đến đây không? Linh hồn muốn tu hành như thế nào...?*

**THVTS:** Còn tùy. Mọi người đều muốn chuẩn bị cho điều này. Nhưng khi họ xuống đây, họ bị dao động một chút. Rồi vì Ma Vương, vị vua của ảo tưởng, ở đó chờ quý vị, nói rằng: “A ha! Hoan nghênh cung về nhà. Để coi cung mạnh tới mức nào. Đây, một cô gái đẹp. Đây, một chức giám đốc. Và đây, một công ty lớn tiền vào như nước.” Rồi quý vị sẽ làm việc đến gần chết, phụng sự người con gái đó và quý vị mệt đến nổi ngay cả nếu muốn đi tìm Minh Sư, quý vị cũng không biết tìm ở đâu nữa. Quý vị mất năng lực, lâm bệnh, rồi qua đời. Rồi quý vị nói: “Rồi, đã tới lúc mình phải đi. Lần sau mình sẽ cố gắng nữa.”

**Vấn:** *Đạo diễn nói: “Cắt!”*

**THVTS:** Phải, “cắt”. Nhưng không vấn đề gì. Dù sao quý vị vẫn quyết tâm tìm Thượng Đế. Đó là mục tiêu của chúng ta trong đời trước khi chúng ta xuống đây. Chúng ta muốn biết mình là Thượng Đế bằng cách làm “phi Thượng Đế”. Quý vị muốn tìm một tấm gương để soi mình. Mặc dù gương là ảo tưởng nhưng quý vị cần có nó. Người trong gương không phải là quý vị, nhưng quý vị cần tấm gương để thấy chính mình. Quý vị nhìn vào đó và nhận ra chính mình. Ngoài cách đó ra, quý vị còn có thể làm gì để nhìn thấy chính mình? Mình đứng đây có thấy được mình không hay là mình nên đứng ở đâu? Tấm gương là ảo tưởng. Người trong gương là quý vị, nhưng không phải là quý vị. Cho nên thế giới này đây rầy Thượng Đế, nhưng không phải là Thượng Đế. Thượng Đế ở bên trong quan sát Thượng Đế bên ngoài này.

**Vấn:** *Đó là một phản chiếu xấu của sự vật thật phải không?*

**THVTS:** Đó là một phản chiếu đúng. Chỉ là tại chúng ta nhìn vào gương rồi chúng ta hoang mang bởi vì tấm gương của Ma Vương thì khác. Đó là một tấm gương ảo, “gương kia ngự ở trên tường.\*” Đó không phải là gương, mà là gương của những tấm

gương. Cho nên chúng ta hoang mang và chúng ta thấy mọi thứ cùng phản chiếu trong gương. Rồi chúng ta thốt lên: “Ồ, ở đó có cái gì vậy? Bên đó có cái gì vậy? Đó là cái gì vậy?”

Quý vị quên luôn cả chuyện soi gương vì tấm gương quá lớn. Tấm gương phản chiếu đủ mọi thứ và quý vị bị lạc trong ảo tưởng đó. Quý vị theo đuổi hết thứ này đến thứ khác. “Trời ơi, cái này đẹp quá, cái kia đẹp quá.” Rồi quý vị lạc trong gương. Quý vị quên đi. Có thể chỉ cần một sát na để quý vị hiểu ra rằng đó chỉ là một tấm gương. Tuy nhiên, theo thời gian của vũ trụ để quý vị liễu ngộ quý vị là Phật cũng là một sát na.

\* “Gương kia ngự ở trên tường” là một câu thần chú trong truyện cổ tích Nàng Bạch Tuyết, trong đó người mẹ kể tin rằng hình ảnh trong chiếc gương treo trên tường là thật.





## Chương 3

# Gia Trì Cho Chính Mình Bằng Bảo Vật Vô Giá – Thiên Định



## Gia Trì Cho Chính Mình Bằng Thiền Định

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị  
trong kỳ thiền ngũ quốc tế tại Trung tâm Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 25 tháng 12 năm 2002 (DVD#766)  
(nguyên văn tiếng Âu Lạc)

**Vấn:** Kính thưa Sư Phụ, con nhận thấy rằng nếu con quá căng thẳng, chẳng hạn lúc con mới bắt đầu tu hành, khi tới giờ ngồi thiền, con thường nghĩ: “Chà! Đã đến giờ mình phải đi thiền rồi!” thì đầu óc cảm thấy không thoải mái. Nhưng nếu con nghĩ: “À! Đã tới giờ mình đi gặp Thượng Đế!” rồi con chỉ cần tập trung và niệm Hồng Danh thì thời gian trôi qua rất nhanh.

**THVTS:** Đúng rồi! Phải. Quý vị hãy xem thiền định như một niềm vui. Thiền định thật sự là một niềm vui!

**Vấn:** Con cũng áp dụng điều này vào trong công việc. Ví dụ, khi công việc làm con cảm thấy mệt mỏi, kiệt quệ, không còn năng lực nữa thì con lại tự nhủ rằng sức lực này từ đâu đến và tự nhắc mình rằng năng lực này khởi nguồn từ lực lượng của vũ trụ, chứ không phải đến từ thân thể này; rồi tự nhiên con cảm thấy sức lực tuôn trào vô biên. Con không còn thấy mệt mỏi nữa; cho dù có mệt con cũng nhanh chóng hồi phục. Vì vậy, con cho rằng chúng ta có hai sự lựa chọn: hoặc là chọn cái “ta” nhỏ bé này thì chúng ta sẽ bị hạn chế rất nhiều; hoặc suy nghĩ đơn giản rằng: “Mình không là gì cả. Mình chẳng là ai cả. Chính lực lượng vũ trụ điều hành mọi việc.” Như vậy con cảm thấy thật dễ chịu. Không còn vướng bận bất kỳ điều gì nữa.

**THVTS:** Phải. Điều đó đúng. Khi ngồi thiền, quý vị cần phải thư thái. Điều đó đúng. Chúng ta nên cảm ơn Thượng Đế đã ban cho chúng ta thời giờ để nghỉ ngơi. Những trường dạy yoga khác người ta cũng thường dạy thời gian ngồi thiền là “thời gian thư

giãn”. Ngày nay nếu đọc báo chí, quý vị sẽ thấy họ đề cập đến việc ngồi thiền hoặc khi nói về phương pháp giúp sống lâu sống khỏe, họ cũng nhắc đến việc chúng ta nên sắp xếp thời giờ để “thư giãn”, nghỉ ngơi hoặc ngồi thiền. Họ có đề cập đến vấn đề ngồi thiền.

Ngày nay việc ngồi thiền đã trở nên rất phổ biến. Họ không nói “ngồi thiền để gặp Thượng Đế” mà nói “ngồi thiền để thư giãn, giúp cho tinh thần sáng khoái, cải thiện sức khỏe, sống trường thọ và gặt hái được nhiều thành công.” Cho nên, nếu muốn thành công trên mọi lĩnh vực, chúng ta phải dành một khoảng thời gian nào đó trong ngày để nghỉ ngơi, không phải để ngủ mà là ngồi thiền, hít vào, thở ra hay bất cứ phương pháp nào. Mọi người đều hiểu rất rõ vấn đề này, vì khoa học đã kiểm chứng. Nếu chúng ta chọn một thời điểm nào đó trong ngày để nghỉ ngơi hoặc ngồi thiền, thì thân thể chúng ta sẽ trở nên tráng kiện. Một trong những phương pháp tốt nhất là ngồi thiền; là dành thời gian để ngồi thiền mỗi ngày. Mọi tờ báo, dù là báo lá cải, hiện nay cũng đề cập đến vấn đề này. Việc ngồi thiền đã được khoa học và mọi người trên thế giới công nhận. Cho nên quý vị đừng tỏ vẻ quá khổ cực, rồi than vãn: “Trời ơi! Bây giờ mình phải đi ngồi thiền, nếu không sẽ không được đi cộng tu hoặc liên lạc viên sẽ nói này nói nọ.” Không phải như vậy. Ngồi thiền rất ích lợi đối với quý vị.

Đó là thời gian rất quan trọng đối với quý vị. Chúng ta làm việc cả ngày, bận rộn phụng sự tha nhân và phụng sự thế giới. Cho nên bất cứ khi nào quý vị ngồi thiền, đó chính là khoảng thời gian quý vị dành cho mình. Quý vị phải thương mình trước – thương mọi người nhưng cũng phải thương bản thân mình. Khi chúng ta ngồi thiền là lúc chúng ta tập trung lực lượng để nuôi dưỡng thân thể và tinh thần của mình. Chứ không phải vì tôi nói điều này điều nọ, rằng quý vị phải ngồi thiền đủ giờ nếu không

sẽ gặp chuyện này chuyện kia. Không phải như vậy. Ngồi thiền hữu ích đối với quý vị. Trong suốt cuộc đời quý vị, thời gian ngồi thiền chính là khoảng thời gian quý báu nhất và cũng là điều tốt đẹp nhất mà quý vị dành cho bản thân mình. Không ai có thể cho quý vị điều đó, mà quý vị phải tự dành cho mình. Điều tốt nhất mà quý vị dành cho bản thân là ngồi thiền. Khi quý vị thiền, những người khác tự nhiên cũng sẽ được ích lợi. Những người trong gia đình, thân bằng quyến thuộc và chó mèo của quý vị cũng sẽ được ích lợi. Ngay cả cỏ cây, hoa lá cũng vậy. Tôi đã nói với quý vị điều này.

Khi quý vị ngồi thiền, tất cả mọi người cũng như vạn vật chung quanh đều được lợi ích, nhưng bản thân quý vị là người được lợi ích nhiều nhất. Ngồi thiền là điều tốt nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân, là phương thuốc công hiệu nhất để bồi bổ thân thể, là lực lượng mạnh mẽ nhất để nuôi dưỡng đầu óc và là tài liệu hữu ích nhất để trưởng dưỡng trí huệ. Bất luận quý vị được sở hữu một chiếc xe đẹp hay một viên ngọc quý giá như thế nào, cũng không quý giá bằng thời giờ quý vị ngồi thiền. Đó là bảo vật quý giá nhất trong toàn cõi vũ trụ mà quý vị dành cho bản thân mình. Như một vị đồng tu đã nói, ngồi thiền là thời gian nghỉ ngơi, trưởng dưỡng bản thân, dùng những bảo vật quý giá để điểm trang cho mình. Điều này ai mà không muốn? Đầu óc chúng ta khi nghe nói đến “bảo vật” hay “nghỉ ngơi” sẽ nghĩ: “Hay đó. Tôi thích điều này. Tôi không thích làm việc nữa. Ồ, nghỉ ngơi! Được thôi, tôi sẵn sàng.” Đây chỉ là vấn đề của đầu óc.

Đầu óc chúng ta chỉ có thể phân biệt “tốt” hay “xấu”, “đen” hay “trắng”. Khi nói đến công việc hoặc “việc làm”, đầu óc sẽ nói: “Ồ, không! Không. Không Không đâu” vì đầu óc đã làm việc cả ngày rồi. “Không. Không. Không đâu.” Nhưng nếu quý vị nói: “Được, bây giờ mình nghỉ ngơi”, đầu óc sẽ chấp

thuận ngay. Đầu óc chúng ta nhận biết được “tốt” hay “xấu”, “nghĩ ngợi” hay “làm việc cực nhọc” nghĩa là gì. Nên chúng ta nói thế nào, đầu óc sẽ tiếp nhận thế đó. Chúng ta phải huấn luyện đầu óc. Tất cả tế bào trong cơ thể đều nghe lời chúng ta. Nếu quý vị nói tốt, nó biết là tốt; còn nếu quý vị nói xấu thì nó nghĩ là xấu. Cho nên Phật mới nói: “Nhất thiết vi tâm tạo.” Quý vị phải huấn luyện đầu óc, mọi tư tưởng và lời nói đều phải trong sạch thì chúng ta mới có thể biến những điều phủ định thành khẳng định. Hãy dạy những tế bào trong thân thể suy nghĩ khẳng định. Bất kỳ điều gì quý vị nói hay suy nghĩ thì đầu óc, thân thể và hàng triệu, hàng tỷ tế bào đều nhất mực tuân theo ngay lập tức. Cho nên tôi mới nói quý vị là Minh Sư của chính mình. Quý vị không cần tôi, nhưng vì quý vị đã quên bằng cách rèn luyện mình.

Cả ngày quý vị bị lực lượng phủ định lôi kéo, rồi thân nhận những tư tưởng không tốt, cứ thế quý vị bị những điều đó ám ảnh trong đầu. Những gì đầu óc thân nhận được, quý vị cũng để mặc nó nghĩ như vậy. Cho nên tôi mới nói với quý vị: “Đừng nghe, đừng nghĩ và đừng nói những điều không tốt.” Chúng ta phải tịnh hóa thân, khẩu, ý. Nếu chúng ta nghe thấy điều gì không tốt thì đừng nghe nữa và hãy lơ đi. Nếu quý vị đã lỡ nghe thì phải nói với đầu óc mình rằng: “Điều đó không đúng. Cô ấy nói không đúng. Đừng nghe lời cô ấy.” Chúng ta hãy nói cho đầu óc hiểu: “À! Những thông tin này không đúng. Đừng để tâm đến chúng. Hãy quên chúng đi.” Bởi nếu chúng ta tiếp thu những thông tin này thì đầu óc sẽ tưởng những thông tin đó là đúng, rồi đầu óc thân nhận và sau này nó sẽ phát ra. Tất cả những điều tốt hay xấu trong đời đều do chúng ta tạo ra. Chúng ta nói điều tốt, đầu óc sẽ thân nhận và nghĩ: “Tốt! Thông tin này tốt.” Ngược lại, nếu chúng ta nói điều xấu thì đầu óc sẽ tiếp thu những điều xấu và nghĩ: “À! Điều này xấu.” Nên, còn ai khác ngoài chúng ta có thể làm thầy của chính mình.

Ví dụ, khi quý vị muốn uống nước, đầu óc quý vị ra lệnh cho tay quý vị lấy nước hay quý vị nhờ ông hàng xóm ra lệnh cho tay quý vị lấy nước? Hoặc khi quý vị đói bụng, có phải là đầu óc bảo quý vị hãy đi tìm thức ăn hay không? Quý vị chính là người đưa ra mệnh lệnh, có phải không? Khi quý vị muốn đi làm, quý vị sẽ tự đón xe buýt hay tự mình lái xe đến công sở. Chúng ta phải làm chủ chính mình trong mọi hoàn cảnh. Vì vậy, chúng ta nên hướng mình đến quan điểm khẳng định, đạo đức và thiện lành thì đời sống của chúng ta sẽ ngày càng trở nên hoàn mỹ hơn. Mọi chướng ngại xảy đến trong đời sống đều do quý vị tự tạo ra – nếu không phải do quý vị tạo ra trong hiện kiếp thì cũng là do quý vị tạo ra trong tiền kiếp. Chúng ta đã thâm nạp chúng vào đây, rồi quên rửa sạch và sau đó chúng trở lại để hại chúng ta. Vì vậy không nên đổ lỗi cho người khác. Từ nay về sau, khi quý vị nghe bất cứ điều thị phi nào, quý vị phải lập tức nói với chính bản thân quý vị rằng thông tin này rất phủ định, không đúng, không tốt, không ích lợi gì đối với quý vị và mọi người. Quý vị phải chặn nó lại. Phải gạt bỏ nó ngay lập tức. Tối về nhà niệm Hồng Danh để tẩy rửa. Buổi sáng quý vị nên dự trữ một túi to trước khi ra khỏi nhà. Vì vậy, quý vị nên ngồi thiền vào buổi sáng và buổi tối. Khi quý vị về nhà, nếu vẫn còn rác trong túi thâu thập từ bên ngoài thì ngồi thiền sẽ rửa sạch hết. Rửa càng nhiều càng tốt, dư chừng nào tốt chừng ấy; còn dư trong túi thì khi gặp rác rến, quý vị có thể rửa liền, không cần đem về nhà.



## Hiệu Quả Của Thiền Định

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Trung tâm Vĩnh Đồng,  
Hàn Quốc, ngày 9 tháng 5 năm 1998 (DVD#620)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Việc tọa thiền hai tiếng rưỡi mà quý vị đầu tư mỗi ngày sẽ có hiệu quả rất lâu dài, đến hàng ngàn năm, bởi vì khi quý vị bước vào khoảng vô tận trong lúc thiền, thời gian sẽ ngừng trôi. Không phải chỉ có hai tiếng rưỡi, mà là hàng ngàn năm, hàng thiên niên kỷ tiến hóa, phát triển. Lúc đó, quý vị bước vào một khoảng thời gian và không gian hoàn toàn khác. Nhờ vậy mà quý vị được bổ sung năng lực và được đổi mới. Thành ra, quý vị không phải luân hồi trở lại để được đổi mới hoặc được là chính mình. Bởi vì mục đích của tất cả chúng ta khi được sinh ra trên cõi đời này là để học cách nhận biết chính mình. Chỉ có vậy thôi. Nếu chúng ta không học trong kiếp này thì phải học trong kiếp sau, kiếp sau và kiếp sau nữa. Cho nên, nếu bây giờ có thời gian, chúng ta nên tọa thiền hai tiếng rưỡi mỗi ngày. Như vậy có nghĩa là chúng ta đang tích lũy công đức cho hàng triệu năm. Mỗi hai tiếng rưỡi chúng ta bỏ ra, đừng nghĩ rằng đó chỉ là hai tiếng rưỡi và cũng đừng nghĩ hai tiếng rưỡi là quá nhiều. Mỗi phút quý vị bỏ ra tương trưng cho một kiếp sống. Bởi trong cái vô tận này, không có gì là hai tiếng rưỡi hay một phút. Thời gian luôn luôn là vĩnh cửu. Chúng ta tính thời gian chỉ vì chúng ta bị mắc kẹt trong thời gian, lúc đó chúng ta thấy đó là thời gian. Một khi chúng ta thoát ra khỏi thời gian, thì sẽ không còn thời gian nữa.

Cho nên thời gian tọa thiền rất quý báu. Đó là hàng trăm niên kỷ tiến hóa được nén lại. Cũng giống như chiếc vi mạch nhỏ xíu trong máy điện toán. Chỉ một con chip nhỏ xíu như vậy mà có thể chứa đến hàng ngàn, đôi khi hàng triệu đơn vị thông tin. Cho nên, không phải là dung lượng, không phải là thời gian, không phải là con số mà chúng ta vốn quen thuộc. Thời gian tọa thiền là thời gian và không gian hoàn toàn khác. Thành ra, càng đi vào khoảng thời gian và không gian vô tận này (THVTS cười) thì càng tốt cho quý vị. Càng nhận biết chính mình, quý vị càng tự tại.



## Huấn Luyện Đầu Óc

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền tam quốc tế  
tại Norfolk, Anh quốc, ngày 11 tháng 6 năm 1999  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Thưa Sư Phụ, con cảm thấy rất căng thẳng và không ngừng tranh đấu.*

**THVTS:** Tranh đấu việc gì?

**Vấn:** *Dạ việc ngồi thiền.*

**THVTS:** Quý vị đừng khiến cho việc ngồi thiền trở thành một công việc; đó là thời gian để thư giãn. Hãy ra lệnh cho đầu óc quý vị đừng làm gì cả, chỉ ngồi đó thư giãn thôi. Nếu không ngồi được lâu thì quý vị có thể nằm xuống nghỉ. Hãy thư giãn.

Quý vị có thể đặt một nhánh hoa trước mặt, rồi diện bộ quần áo thật đẹp như thể đang tham dự một buổi lễ, nếu như điều đó làm quý vị cảm thấy dễ chịu. Bởi vậy mới có người đốt nhang, trưng hoa để thỏa mãn đầu óc. Quý vị có thể làm bất cứ điều gì có thể để giúp cho việc thiền định của quý vị. Hãy thoải mái! Quý vị cũng có thể nằm xuống nghỉ, trong khi vẫn trụ tâm ở đây (nơi mắt trí huệ).

Trước tiên quý vị hãy để cho đầu óc được thư giãn. Đừng gò ép đầu óc quá vì nó không thích như vậy. Đầu óc không thích làm việc. Nếu quý vị quá khắt khe, nó sẽ phản đối: “Tôi không thích như vậy. Tôi muốn được vui vẻ, tôi muốn ra ngoài chơi, tôi muốn nghe nhạc, muốn uống cà-phê với bạn bè. Tôi không muốn ngồi đây.”

Cho nên quý vị hãy làm cho đầu óc mình thoải mái. Mời vài người bạn thân hay đồng tu đến nhà chơi. Hoặc quý vị đến nhà họ, uống cà-phê, nói chuyện hay cùng nhau làm việc gì đó trước, sau đó mới ngồi thiền với nhau như là một phần của trò chơi, một phần của cuộc vui. Ban đầu quý vị hãy chơi trò đó. Sau này quen

rồi thì không cần chơi nữa. Ngồi chỗ nào quý vị cũng sẽ cảm thấy dễ chịu.

Trước tiên hãy để cho đầu óc được thư thái. Thông thường đa số quý vị đều muốn nhanh chóng thành Phật, cho nên mới nảy sinh nhiều vấn đề. Đầu óc và linh hồn của chúng ta tranh đấu. Linh hồn muốn thiên; đầu óc lại muốn vui chơi. Cho nên thỉnh thoảng quý vị có thể tự thưởng cho đầu óc, chẳng hạn như sau khi thiền tốt thì tự thưởng cho mình một món ăn mà mình yêu thích. Đi chơi, đi thăm bạn gái; làm điều gì vui vẻ sau đó. Đầu óc sẽ biết rằng: “À, như vậy tốt.” Hãy huấn luyện đầu óc như quý vị huấn luyện chó vậy. (Mọi người cười.) Quý vị biết cách dạy chó mà. Khi chú chó làm chuyện gì tốt thì được quý vị thưởng. Đó là cách để chú chó ngày càng trở nên dễ bảo hơn.

Đầu óc chúng ta đôi khi cũng rất rắc rối. Nếu thật sự đôi khi quý vị không muốn ngồi thiền thì quý vị khoan hãy thiền. Đừng ép buộc mình nhiều quá. Hãy đi làm chuyện gì khác như chạy bộ, tập thể dục. Khi đã thấm mệt, tự nhiên quý vị sẽ muốn tọa thiền. Lúc này đầu óc sẽ không làm phiền quý vị nữa. Thật ra, vấn đề đó xảy ra khi quý vị cô đơn, đôi khi đầu óc rất hay gạt chúng ta. Nếu không có người khuyến khích hoặc hướng dẫn, chúng ta không thể tiếp tục tiến bước. Bởi vậy quý vị cần một người thầy, cần bạn bè và đồng tu. Khi đó quý vị có thể chia sẻ với họ những khó khăn của mình, đôi khi họ có thể giúp quý vị.

Cho nên hãy cố gắng tham gia cộng tu càng nhiều càng tốt. Quý vị có thể chia sẻ với đồng tu những khó khăn của mình. Kết bạn với họ, mời họ tới nhà dùng trà, cà-phê hay quý vị có thể viếng thăm họ. Thỉnh thoảng quý vị hãy cùng nhau đi chơi, đi xem phim hoặc làm gì đó, để việc ngồi thiền trở thành một phần của tình bạn và là một niềm vui. Điều này cần thiết đối với một số người lúc khởi đầu. Quý vị phải xác định điều đầu óc mình muốn. Rồi thưởng cho nó một chút. Đừng quá nghiêm khắc với đầu óc.

Có người không cần phải làm như vậy. Họ thích thiền cho nên việc ngồi thiền đối với họ thật dễ dàng. Tuy nhiên, đôi khi thiền đến một giai đoạn nào đó, chúng ta bị mắc kẹt. Tự nhiên cảm thấy không muốn thiền nữa, không muốn làm vậy nữa. Chúng ta cảm thấy chán làm Phật (chúng sinh khai ngộ) và những điều tương tự như vậy. Nhưng đó chỉ là tạm thời. Về sau, khi quý vị có bạn, đọc một vài quyển sách tâm linh, nghe vài cuốn băng thuyết pháp, thậm chí đọc cả kinh điển Phật giáo, có thể việc đó hơi quá, đọc một số quyển sách thời nay nói về sinh tử, về thiền định và những thể nghiệm thiền đàn của những người khác, khi đó quý vị sẽ cảm thấy thôi thúc muốn có được những thể nghiệm giống vậy, cho nên quý vị sẽ nỗ lực nhiều hơn.

Chúng ta phải tìm ra phương cách làm việc cho phù hợp với nhịp độ sống, hợp với phong cách, lối suy nghĩ và thói quen của chúng ta. Thói quen rất khó thay đổi. Hãy thay đổi dần dần nếu chúng ta không thể thay đổi nhanh được.



## Mục Đích Của Thiên Định – Nhận Thức Bản Lai Diện Mục và Thỏa Niềm Chân Phúc Nội Tại

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 19 tháng 6 năm 1995 (VIDEO#481)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thật ra, khi quá hạnh phúc hoặc quá phiền não, quý vị rất khó thiền. Đó là lý do tại sao quý vị phải luôn cố gắng giữ trạng thái quân bình, đừng để cảm xúc thái quá, đến độ quên rằng hạnh phúc đích thực là ở bên trong. Thật sự là như vậy!

Bất luận chúng ta yêu thương ai đó nhiều bao nhiêu hay được người khác yêu thương nhiều đến mức nào, một ngày nào đó họ cũng sẽ làm cho chúng ta thất vọng. Rồi chúng ta sẽ bị tổn thương. Có thể do chúng ta hiểu lầm hay sự thật là như vậy. Nhưng chúng ta vẫn cảm thấy đau lòng. Ngay cả đối với chồng con của chúng ta, nếu thật sự muốn được họ yêu thương, chúng ta cũng phải làm việc như người làm suốt 24 tiếng mỗi ngày, phải thỏa mãn mọi mong muốn của họ. Khi đó họ sẽ hạnh phúc và có thể sẽ gắn bó với chúng ta. Nhưng điều này cũng không đảm bảo.

Nhiều lúc con cái cũng làm cha mẹ phiền lòng, vì chúng hiểu lầm cha mẹ hoặc muốn cha mẹ luôn ở bên cạnh và dành trọn thời gian cho chúng. Nhưng đôi khi, nếu cha mẹ không thể đáp ứng thì chúng sẽ tỏ ra bất cần. Cho nên, ngay cả con cái có lúc cũng tạo rất nhiều đau khổ cho cha mẹ. Thịnh thoảng vợ chồng cũng làm khổ nhau do đòi hỏi quá nhiều hoặc thậm chí chỉ do những ước muốn nhỏ nhoi.

Dù vậy, cũng không dễ thỏa mãn những đòi hỏi này. Ví dụ, hôm nay có ai đó yêu thương quý vị, rồi quý vị mong ngày mai họ cũng dành tình cảm cho quý vị như vậy hay thậm chí dành nhiều hơn thế nữa. Nhưng ngộ nhỡ ngày mai có chuyện gì đó xảy ra, họ sẽ khó chịu, buồn bã và không muốn nói chuyện với quý vị. Có thể không phải do lỗi của quý vị. Nhưng quý vị nói: “Nếu anh không quan tâm đến tôi, tại sao tôi phải quan tâm đến anh?” Cả hai cùng nói như vậy, rồi quý vị chia tay hay ít ra tình cảm cũng bị rạn nứt. Rồi phải mất biết bao nhiêu thời gian để hòa giải hoặc sẽ không bao giờ hàn gắn lại được. Đôi khi ngay cả những chuyện nhỏ nhặt cũng làm cho hai người xa cách và bị tổn thương thật nhiều. Không thể không bị tổn thương. Nếu quý vị không làm tổn thương nhau thì không sao. Nhưng thường sẽ rất đau lòng.

Thật ra, nếu chúng ta thực sự nương vào hạnh phúc bên trong thì chúng ta sẽ có được tất cả. Rồi chúng ta sẽ không bao giờ bị thất vọng hoặc phải phụ thuộc vào bất kỳ ai. Nếu có ai đến thì tốt, nếu họ không đến cũng không sao. Tâm chúng ta cũng không cảm thấy bị tổn thương hay đau khổ.

Cho nên tất cả những khổ đau, phiền não và bất hạnh không phải đến từ bên ngoài hay từ những người khác, mà đến từ sự vô minh bên trong của chúng ta. Chúng ta kỳ vọng quá nhiều vào mọi chuyện và người khác, để rồi thất vọng. Cho nên, nguồn chân phúc duy nhất đến từ bên trong chúng ta. Bất cứ khi nào quý vị ngồi thiền, hãy cố gắng tiếp xúc với nguồn chân phúc đó. Vì bản thân quý vị, vì niềm hạnh phúc, sự mãn túc và hài lòng của chính quý vị mà quý vị phải luôn luôn cố gắng tiếp xúc với trung tâm hạnh phúc này ở bên trong. Đó là nơi chứa đựng lực lượng Minh Sư. Đó là nơi thị hiện tất cả những phép mầu trong vũ trụ. Đó là nơi xuất phát của tất cả lòng từ bi, bác ái. Đó là nơi mà tất cả những phẩm chất chân, thiện, mỹ tiềm ẩn đang chờ quý vị khám phá.

Bằng không, sớm hay muộn chúng ta đều sẽ vãng sinh, rồi linh hồn chúng ta sẽ đi về đâu, có ai màng? Ít ra khi còn sống, chúng ta cũng phải sống một đời người đầy ý nghĩa. Chúng ta nên hạnh phúc và tiếp tục vui hưởng cuộc sống. Bởi vì sống như vậy mới xứng với ngôi vị con người, chúng sinh cao đẳng nhất trong muôn loài nơi địa cầu này. Chúng ta đứng đầu trong mọi tạo vật. Không biết liệu chúng ta đã chiếm vị trí cao nhất trong vũ trụ hay chưa.

Có lẽ là chưa, nhưng ít ra chúng ta cũng đứng đầu trong mọi tạo vật nơi đây. Vì vậy, chúng ta phải tiếp tục sống cuộc đời cao quý, xứng đáng với nhân phẩm con người; luôn can đảm, sáng suốt và hoan hỷ, nhất là khi chúng ta đã có kho tàng bên trong mà lúc nào chúng ta cũng có thể sử dụng được.

Mục đích duy nhất của thiên định là giúp chúng ta nhận biết chính mình và hiểu rõ niềm chân phúc. Tuy nhiên, không phải vì Minh Sư nói như vậy rồi quý vị phải vâng lời Ngài, mà quý vị phải hiểu điều này có ích cho quý vị. Quý vị phải biết điều này tốt cho quý vị, chứ không phải cho Minh Sư. Minh Sư không cần điều đó. Tôi không cần. Nếu quý vị không muốn thiên thì thôi. Đó là cuộc đời của quý vị. Tôi không thể kiểm soát quý vị và tôi cũng không muốn. Nếu quý vị kiểm soát ai thì quý vị sẽ bị ràng buộc với người đó. Giống như cảnh sát và phạm nhân, cả hai đều bị còng vào nhau. Người cảnh sát luôn phải trông chừng tù nhân.

Tôi không muốn ở vào vị trí đó. Cho nên bất kỳ điều gì tôi nói đều tốt cho quý vị, nếu thấy hợp lý thì quý vị nghe theo. Không phải vì tôi ép buộc quý vị hay vì bất cứ điều gì. Biết được bí quyết này là một vinh dự, một đặc ân, một điều may mắn nhất trong đời. Đây không phải là sự ép buộc, không phải để trả giá hoặc xem đó như một trọng trách. Đó là quyền lợi cao quý nhất trong tất cả mọi quyền lợi, điều may mắn nhất trong tất cả mọi điều may mắn, qua hàng ngàn, hàng triệu kiếp chúng ta mới được hướng dẫn con đường giải thoát khỏi mọi trầm luân khổ ải một

cách dễ dàng. Nên quý vị hãy ngồi thiền. Tất cả chỉ có vậy thôi. (Mọi người vỗ tay.)

Đôi khi, tôi làm việc đến khuya, có khi đến tận 12 giờ đêm hoặc 1, 2 giờ sáng, nhưng tôi vẫn ngồi thiền trước khi ngủ. Ngoài tất cả những bổn phận và trách nhiệm trong đời, tôi luôn mong muốn được ngồi thiền. Tôi không bao giờ cảm thấy rằng tôi không nên ngồi thiền hay ngồi thiền thật là nhàm chán. Không bao giờ tôi cảm thấy như vậy! Ngồi thiền là một niềm vui, là nguồn thư giãn, là cách để bổ sung năng lực, ngay cả về phương diện thể chất.

Tôi không nói về chuyện thành Phật hay chuyện gì khác. Nếu không tọa thiền, quý vị không thể lấy lại sức lực sau cả ngày dài mệt mỏi và đủ thứ áp lực tinh thần từ những khía cạnh phủ định của xã hội. Cho nên đừng than phiền với tôi rằng quý vị mệt mỏi, rằng quý vị thế này, thế kia. Đó là do quý vị thiền không đủ nên mới như vậy. Đó là cái giá quý vị phải trả. Ban đầu, có thể quý vị cảm thấy bất an. Nhưng ngồi thiền càng nhiều, quý vị càng nhận thấy đây chính là pháp môn cứu cánh duy nhất. Bây giờ dù có người cho quý vị cả triệu Mỹ kim để đổi lấy Minh Sư hay pháp môn này, quý vị cũng sẽ từ chối. Quý vị sẽ không bao giờ chấp thuận. Bởi vì quý vị đã biết, quý vị không thể đổi lòng. Quý vị không thể nói dối và cho rằng đây không phải là pháp môn thích hợp đối với quý vị. Dù quý vị ngồi thiền rất dở, quý vị cũng biết đó là lỗi của quý vị. (THVTS và mọi người cười.) Quý vị thật sự biết điều đó.

Khi đã suy ngẫm thấu đáo, quý vị sẽ nhận ra rằng Pháp Môn Quán Âm chính là con đường duy nhất, có phải vậy không? Được rồi. Chúng ta dừng tại đây, kết thúc, không tranh luận nữa, không “nhưng”, “dù vậy” hay “tuy nhiên” gì nữa. Chỉ có vậy thôi. Đây là nhận thức bên trong và chúng ta biết vậy. Đó là chân lý duy nhất. Cho nên, nếu quý vị biết điều đó rồi quý vị sẽ thấu hiểu. Tôi không cần nói gì với quý vị.

## Công Hiến Xuất Phát Từ Trong Tâm

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu  
tại Trung tâm Luân Đôn, Anh quốc,  
ngày 10 tháng 3 năm 1998 (VIDEO#631)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, nếu muốn tiến bộ nhanh hơn, con phải thiền nhiều hơn nữa, vậy thật ra con phải thiền bao nhiêu nữa mới có thể đạt được điều đó?*

**THVTS:** Quý vị phải xem khả năng của mình làm được bao nhiêu hoặc quý vị muốn ngồi thiền bao lâu. Ngoài ra, không phải chỉ có ngồi thiền là đủ, sự tiến bộ còn phụ thuộc vào lòng thành tâm và đức tin của quý vị. Lòng thành tâm nói rằng: “À, tôi thật sự chỉ muốn điều này thôi.” Trong lòng ước muốn và đó là một dạng thiền định. Chứ không phải chỉ ngồi đó không thôi.

**Vấn:** *Thưa Sư Phụ, trong đời sống thường nhật, cách chúng ta giải quyết và nhìn nhận sự việc có giúp gì cho chúng ta không?*

**THVTS:** Có, có chứ. Cách chúng ta nhìn nhận sự việc và buông bỏ. Những chuyện này chúng ta không bao giờ có thể nói hết được, nhưng mỗi người có con đường riêng để đến với Thượng Đế. Nhanh hơn hay chậm hơn, đó là sự lựa chọn của họ. Quý vị không thể ra lệnh cho con tim của quý vị phải làm gì; tôi cũng vậy. Có hoặc không có mà thôi. Một ngày nào đó, khi quý vị đã quá chán chường, mệt mỏi với thế gian này, với những sự giả dối và ảo tưởng, lúc đó quý vị sẽ nhất tâm tu hành. Không cần biết quý vị tọa thiền bao lâu, nhưng quý vị nhất tâm tu hành. Trong thâm tâm, quý vị luôn luôn ở cùng với Thượng Đế. Đó mới chính là thiền và rồi thiền định trở nên rất dễ chịu đối với quý vị. Lúc bấy giờ quý vị biết rằng mình đã thành tâm công hiến. Còn trước đó cho dù quý vị có cố gắng thật nhiều để công hiến, nhưng cũng chỉ là cố gắng mà thôi. Đó là điểm khác biệt!





## Quán Tưởng Về Thượng Đế Là Tốt Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 25 tháng 9 năm 1991 (VIDEO#152)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Như quý vị đã biết, tư tưởng rất quan trọng và vô cùng mạnh mẽ, tượng trưng cho sự hiện hữu và phẩm tánh của Thượng Đế. Cho nên trong lúc quý vị tọa thiền hoặc nhớ tới Thượng Đế, tư tưởng của quý vị sẽ trở nên thánh thiện, trong sáng và vô điều kiện. Vì vậy chúng ta không tạo ra bất cứ điều xấu nào, chúng ta chỉ tạo ra từ trường thánh thiện và một lực lượng gia trì mạnh mẽ.

Cho nên, khi lực lượng gia trì và lực lượng của ý nghĩ này tỏa ra chung quanh, bao trùm môi trường sống của chúng ta, rồi cứ thế lan tỏa dần thì những người khác cũng trở nên thánh thiện, tu hành, rồi họ phát ra cùng một tư tưởng, sức gia trì và lực lượng tương tự. Vì đồng thanh tương ứng, những lực lượng này thu hút lẫn nhau và trở nên rất mạnh, có thể đánh đuổi mọi tà ma, mọi ảnh hưởng phủ định trong thế giới này.

Đó là cách giúp thế giới trở nên thanh tịnh và ngày càng tiến bộ. Đồng thời cũng là cách để quý vị giúp thế giới mà không cần phải ra ngoài thuyết pháp hay làm những việc thiện nguyện. Đương nhiên khi ra ngoài thuyết giảng, dù chỉ nhất thời, chúng ta mang một ít từ trường thanh cao ở bên trong đến với tâm hồn thánh chúng, nâng họ lên một khoảng thời gian, rất lâu hoặc mãi mãi. Có thể khi những người này về nhà đem từ trường ấy theo họ, từ trường đó sẽ trường dưỡng họ và họ trở nên kiên định trong từ trường thánh thiện này. Rồi họ cũng trở nên thánh thiện – trong

sáng và vững vàng. Nhưng phải là một người có nhiều lực lượng mới làm được như vậy. Nếu không, chúng ta sẽ không ảnh hưởng được người khác, trái lại sẽ bị họ ảnh hưởng. Bởi vì phần đông – đa số – nhiều đầu óc hơn cộng lại, còn chúng ta thì đơn độc. Nếu không đủ mạnh để chế ngự những đầu óc kia thì chúng ta sẽ lâm nguy và bị họ nhấn chìm.

Tuy nhiên, chúng ta không cần phải làm như vậy. Chúng ta có thể ngồi ở một góc hoặc nơi yên tĩnh nào đó trong phòng ngủ rồi phát ra những tư tưởng thiện lành, những chấn động tốt, lực gia trì mạnh mẽ cho thế giới và vũ trụ nói chung. Do đó, chúng ta phải tọa thiền để thanh tịnh hóa tư tưởng.

Mỗi khi nhớ tới Thượng Đế và niệm Hồng Danh, chúng ta được ban cho sự thanh khiết, thánh thiện và lực gia trì. Những ai có cùng ý thức hệ, cùng đẳng cấp với chúng ta, sẽ hợp nhất với chúng ta vào thời điểm đó. Chúng ta sẽ được tăng cường lực lượng, gia tăng năng lực khẳng định để thanh tịnh hóa và cải biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn, giúp những người cùng chí hướng với chúng ta tăng thêm sức mạnh, giúp những người tiếp xúc với tư tưởng và sự hiện diện của chúng ta có thêm lực lượng để thăng hoa chính họ. Đó là phương cách tốt nhất để chúng ta giúp đỡ thế giới.

Đương nhiên, khi giúp đỡ thế giới là chúng ta giúp đỡ chính mình, bởi vì chúng ta đang sống trên địa cầu này. Bầu không khí càng trong lành, càng tốt cho chúng ta, không phải chỉ tốt cho riêng người láng giềng. Thành ra, khi giúp đỡ người khác chính là chúng ta giúp đỡ bản thân mình. Cho nên, lúc nào quý vị cũng phải phát ra tư tưởng thanh tịnh, tình thương vô điều kiện và thiện ý; luôn luôn giữ như vậy mà không mong cầu báo đáp. Đây là cách tốt nhất. Cho dù chưa đạt tới đẳng cấp thánh nhân, Bồ Tát hay đẳng cấp của Phật, nhưng ít nhất chúng ta cũng nên giữ mình thanh tịnh, không cho phép những lực lượng phủ định chung

quanh ảnh hưởng. Bởi vì ở thế giới này, nhiều người không chịu rèn luyện những phẩm chất cao thượng này, họ không thật sự có đức tin nơi Thượng Đế, họ luôn nghĩ những điều phủ định, khiến môi trường sống bị ô nhiễm bởi những suy nghĩ, hành động và ngay cả lời nói của họ.

Nếu không được che chở bởi một tấm chắn màu nhiệm, bởi sự bảo vệ tinh thần của chính mình, bởi sự trong sạch và thiện ý của mình, chúng ta sẽ bị nhấn chìm bởi những lực lượng phủ định lớn mạnh chung quanh. Vì vậy, chúng ta luôn luôn phải niệm Hồng Danh, những danh hiệu đã được vị Minh Sư truyền lực lượng trong lúc thọ Tâm Ấn. Cái đó chúng ta gọi là dòng tâm linh hay mạch pháp. Nếu không có mạch pháp hay dòng tâm linh này, chúng ta chỉ lặp lại Hồng Danh như những ngôn từ vô nghĩa, không có lực lượng.

Điều này quả đúng như vậy. Giống như sự giàu có về vật chất. Một người không có tiền thì làm sao có thể cho người khác tiền. Cho dù có ký ngân phiếu thì cũng chỉ là một tấm ngân phiếu vô giá trị vì không được bảo chứng, không có trưng mục trong ngân hàng để bảo chứng. Tương tự như vậy, khi một người chưa đạt đại khai ngộ thì không thể truyền lực lượng tâm linh cho người khác, cũng như không thể làm sống dậy lực lượng tâm linh trong họ. Dù vô hình nhưng lực lượng tâm linh vẫn luôn hiện hữu. Lực lượng phải hiện hữu để giúp Minh Sư hoặc thánh nhân thức tỉnh lực lượng nội tại này trong mỗi người, lực lượng tâm linh vốn có của con người. Bằng không, củi không thể bùng nhiên ở đó rồi tự phát ra lửa. Mặc dù lửa phát ra từ củi, nhưng vẫn cần có mỗi lửa hoặc một thanh củi khác để làm cho thanh củi này bén lửa hay làm bùng lên ngọn lửa trên thanh củi đó.

Tương tự như vậy, Minh Sư là người đã phát triển lực lượng tâm linh của chính Ngài, nên có thể ảnh hưởng tới hàng ngàn, hàng triệu người, bao trùm khắp càn khôn vũ trụ. Minh Sư

càng khai ngộ, thì tâm ảnh hưởng càng lớn. Chúng ta có thể nhận biết được điều này bằng cách tiếp xúc trực tiếp với vị Minh Sư đó. Khi ở bên một vị Minh Sư, chúng ta cảm thấy rất bình an. Ngược lại, nếu ở gần người khác, một số người có đầu óc gian tà hoặc độc ác, chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng bất an và lo sợ. Đây là ảnh hưởng vô hình của con người bên trong mà chúng ta không thể diễn tả, nhưng có thể cảm nhận được.

Do đó, chúng ta hãy cố gắng sống theo chuẩn mực của một vị Minh Sư. Hãy tọa thiền, cố gắng tịnh hóa tư tưởng của mình. Ý nghĩ tốt nhất là không nghĩ gì cả. Cho nên, chỉ cần niệm Hồng Danh của Thượng Đế là đủ. Đó chính là ý nghĩ tốt nhất, rất trung hòa, rất thiêng liêng và rất nhiều lực lượng. Lúc đó, quý vị không cần phải sử dụng đến đầu óc như bình thường, đầu óc thể gian. Bởi vì cho dù có nghĩ tốt cách mấy, đôi khi chúng ta cũng vẫn bị ràng buộc bởi những tập tục của quốc gia, bởi những lễ lới của phần đông mọi người và kể cả trào lưu của xã hội.

Vì vậy, ý nghĩ tốt nhất là nghĩ về Thượng Đế. Bởi vì Thượng Đế là tối cao, là vạn năng. Thượng Đế có thể làm mọi việc. Như vậy nghĩa là lúc đó chúng ta nương vào Thánh ý. Để Thượng Đế điều hành vũ trụ thì chúng ta sẽ cảm thấy thanh thoi.



Nếu chúng ta luôn trên thiên đường và luôn là Thiên thần, thì chúng ta sẽ không nhận thức được rằng chúng ta chính là Thiên thần. Vì vậy, chúng ta phải hạ xuống để gặp con người. Đây mới có thể tìm lại bản tánh và vị của mình. Đó là sự lựa chọn và cần là lý do chúng ta nên vậy.

~ Thanh Hi Vô Thiên Thần S



Việc tọa thiền hai tiếng rưỡi mà quý vị đầu tư mỗi ngày sẽ có hiệu quả rất lâu dài, đến hàng ngàn năm, bởi vì khi quý vị bước vào khoảng vô tận trong lúc thiền, thời gian sẽ ngừng trôi. Không phải chỉ có hai tiếng rưỡi, mà là hàng ngàn năm, hàng thiên niên kỷ tiền hóa, phát triển. Lúc đó, quý vị bước vào một khoảng thời gian và không gian hoàn toàn khác. Nhờ vậy mà quý vị được bổ sung năng lực và được đổi mới.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



## Làm Cách Nào Để Tạo Thói Quen Dậy Sớm Thiên

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Auckland, New Zealand,  
ngày 27 tháng 4 năm 2000 (VIDEO#686)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con có thể làm gì để đảm bảo được giờ thiên nếu con không có đủ thời gian trong ngày?*

**THVTS:** Quý vị không thức dậy nổi hay sao? Tôi cũng vậy. Đâu có ai muốn thức dậy khi đang yên vị trên chiếc giường ấm áp, nhưng chúng ta vẫn phải cố gắng. Giả sử quý vị có công việc và phải dậy sớm để đi làm, thì quý vị cũng phải dậy thôi. Vì hai ngàn Mỹ kim mỗi tháng mà quý vị có thể thức dậy lúc 5 giờ sáng. Nhưng vì Thượng Đế quý vị lại không thể! Vậy tôi phải làm sao đây? Quý vị phải đặt ưu tiên cho mình, cố gắng dậy sớm hơn thường lệ một chút, rồi dần dần sẽ quen.

Tôi lấy ví dụ, nếu quý vị không thể thức dậy lúc 3 giờ sáng, thì khoan hãy dậy. Nếu bình thường quý vị dậy đi làm lúc 5 giờ, thì ngày đầu tiên hãy cố gắng thức dậy lúc 5 giờ kém hai mươi hay 5 giờ kém mười, thậm chí 5 giờ kém năm cũng được. Ngày hôm sau hay tuần sau thức dậy lúc 5 giờ kém mười, để cho mình quen dần với thời gian biểu đó, rồi tự thưởng cho mình thật xứng đáng. Hãy tự nói với chính mình rằng: “Nếu hôm nay thức dậy sớm, ta sẽ thưởng cho người một chiếc bánh bagel to gấp đôi hoặc thêm một ly cà-phê.” Đầu óc thích cái gì thì quý vị thưởng cho nó cái đó.

Quý vị cũng phải yêu thương bản thân bởi vì dù sao chúng ta cũng chỉ có một thân thể này và nhiều khi chúng ta cũng đã quá mệt mỏi. Quý vị làm việc cực nhọc tám hay mười giờ đồng hồ mỗi ngày chỉ để cho bộ máy này hoạt động. Rồi đôi



khi còn phải quan tâm đến những công việc khác như vợ con, cha mẹ, bạn bè, láng giềng, thân quyến, v.v... Chúng ta thật sự đã đòi hỏi thân thể này quá nhiều.

Cho nên, nếu thực sự quý vị không thể dậy sớm thiên được thì hãy tha thứ cho mình. Đừng quá khắt khe với bản thân mà hãy từ từ rèn luyện. Hãy hạn chế xem truyền hình, đi ngủ sớm hơn một chút để có thể thức dậy sớm. Những sinh hoạt nào quý vị làm quá nhiều trước đây để tiêu khiển thời giờ khi cảm thấy buồn chán thì bây giờ hãy dùng thời gian đó để nhận biết Thượng Đế. Quý vị chỉ cần sắp xếp thời giờ là được. Tôi cũng rất bận rộn. Quý vị không tin nổi đâu; tôi ngồi đây trông xinh đẹp thế này, nhưng thật ra tôi rất bận rộn. Đôi khi, thức dậy sớm cũng rất khó khăn đối với tôi. Quý vị phải đặt đồng hồ báo thức. Đôi khi cần phải làm như vậy.

Truyền thống Ấn Độ thời xưa, có một vị thánh có thể thức suốt đêm, nhưng ngài lại ngủ ngồi thay vì ngủ nằm; cho nên ngủ ngồi hay ngủ nằm cũng như nhau thôi. (Mọi người cười.) Đồng tu chúng ta cũng vậy. Khi tham dự bế quan, họ ngồi đó trông có vẻ rất tinh tấn nhưng mỗi người mỗi tư thế. (THVTS khôi hài gục đầu qua một bên diễn tả điệu bộ của người ngủ gật.) Không sao. Quý vị hãy cố gắng hết sức, đó mới là điều quan trọng. Vị thánh này ở Ấn Độ có mái tóc dài giống tôi, rồi ngài cột tóc lên trần nhà. Tôi không đùa với quý vị đâu! Về sau ngài đấng Đạo bởi vì ngài đã nỗ lực rất nhiều. Ngài cột tóc lên trần nhà nên mỗi khi gục đầu xuống là: “Ôi! Ui da!” (Mọi người cười.)

Không phải tôi bảo quý vị phải để tóc dài hay làm giống như vậy. Nhưng hãy tìm cho mình một phương cách thích hợp. Ví dụ, để thức dậy sớm ban đầu tôi phải để một bình nước đá bên cạnh. Khi chuông đồng hồ reng, tôi với tay lấy một ít nước đá tạt vào mặt: Ô! Nước đá chảy xuống, thấm ướt cả quần áo nên chỉ còn cách nhảy ra khỏi giường.



Quý vị không cần phải làm như vậy; quý vị có cách riêng của mình. Nhưng mỗi khi muốn làm việc gì, quý vị sẽ làm được. Hãy tin rằng quý vị có thể làm được bởi quý vị là Thượng Đế. Không có gì mà Thượng Đế không làm được. Chỉ cần nhớ rằng Thượng Đế ngự ở bên trong quý vị. Đừng nghe theo lời của đầu óc; đầu óc chỉ là một chiếc máy điện toán. Đầu óc bảo quý vị rằng: “Thôi, đi ngủ thôi. Ngủ rất tốt cho quý vị.” Nhưng đó không phải là tiếng nói của Thượng Đế. Tiếng nói của Ngài tiềm ẩn bên trong.

## Buổi Sáng Là Thời Gian Tốt Nhất Để Thiền

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Auckland, New Zealand,  
ngày 27 tháng 4 năm 2000 (VIDEO#686)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Thưa Sư Phụ, tại sao thiền buổi sáng lại quan trọng?*

**THVTS:** Quý vị có thể thiền bất kỳ lúc nào. Nhưng vào buổi sáng, phần đông mọi người vẫn đang nghỉ ngơi nên hãy còn yên tĩnh, khoảng từ 3 đến 6 giờ sáng, khi đó mọi người vẫn còn ngủ: không xe cộ, không tiếng ồn, không trẻ con hay tiếng chuông điện thoại. Đầu óc của quý vị sau một đêm nghỉ ngơi cũng lắng dịu và cơ thể vẫn chưa hoàn toàn hoạt động. Cho nên quý vị có thể ngồi thiền và nhập định dễ hơn, nghĩa là nhập Niết Bàn càng nhanh hơn. Nếu ngồi thiền ở nhà thì càng tốt hơn nữa. Bởi vì khi ở nhà quý vị cảm thấy bình tâm, yên ổn và an định hơn.

Buổi sáng là thời gian thiền tốt nhất. Nhưng không có nghĩa là bắt buộc quý vị phải thiền vào buổi sáng. Tôi thiền bất cứ lúc nào: khi trên xe buýt, khi đi xe hơi. Đồng tu của chúng ta cũng thiền ở bất cứ nơi nào, ngoại trừ lúc họ đang lái xe, quý vị đừng thử nhé. (Mọi người cười.)

## Tận Dụng Thời Giờ Để Thiền

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi hội thảo truyền hình với đồng tu tại Trung tâm Boston (DVD#763) ngày 28 tháng 9 năm 2002 (nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con cố gắng hết sức để thiền hai tiếng rưỡi mỗi ngày như đã hứa, nhưng đôi lúc vì những sinh hoạt trong đời sống hàng ngày, con cảm thấy rất khó để ngồi thiền đủ giờ. Xin Sư Phụ cho con lời khuyên để giải quyết khó khăn này.*

**THVTS:** Tôi có thể giúp gì cho quý vị đây? Quý vị than phiền là đời sống không cho phép quý vị thiền thì tôi phải làm sao đây, giết quý vị hay là giết mọi người chung quanh quý vị để quý vị có thời gian thiền? Dĩ nhiên cuộc đời là vậy, quý vị đừng để bị chi phối. Quý vị phải làm chủ đời sống của mình. Đừng để cuộc sống ràng buộc quý vị. Quý vị chỉ có một cuộc sống mà thôi, không biết được tương lai của mình sẽ ra sao, cho nên phải tu hành ngay từ kiếp này. Hãy cố gắng tranh thủ thời gian để tọa thiền. Hạn chế những điều không cần thiết như nói chuyện điện thoại, đọc báo, xem truyền hình, gặp gỡ bạn bè hay uống cà-phê; hãy thiền bất kỳ lúc nào có thể, dù chỉ năm hoặc mười phút. Bất cứ khi nào quý vị rảnh rỗi, hãy ngồi thiền. Hãy nỗ lực không ngừng! Quý vị không cần đợi đến lúc ngồi xếp bằng nghiêm chỉnh trên gối thiền thì mới tính giờ. Bất cứ lúc nào quý vị thiền đều được tính. Chỉ cần nhắm mắt lại, tưởng nhớ Thượng Đế rồi thiền. Hãy tận dụng giờ giải lao để thiền. Người Hồi giáo cầu nguyện năm lần mỗi ngày, trong khi tôi chỉ yêu cầu quý vị thiền một hoặc hai lần một ngày. Hãy ngồi thiền đi! Đừng bàn cãi nữa.

Sở Pháp Cam Lộ



## Bí Quyết Đẽ Thiền Được Lâu

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất tại Tây Hồ, Formosa, ngày 13 - 18 tháng 2 năm 1989 (MP3#CR04)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Chúng ta nên làm gì nếu chúng ta muốn ngồi thiền được lâu mà không cảm thấy mệt? Bí quyết chính là bớt nói chuyện, đừng chú ý đến chung quanh, không để ý đến những chuyện tốt xấu của người khác và chỉ niệm Hồng Danh 24 giờ mỗi ngày. Nếu quý vị cảm thấy khó định khi quán âm thì niệm Hồng Danh vài phút trước khi quán âm tiếp. Nếu có bộ phận nào bị tê hay nhức mỏi, quý vị cũng đừng chú ý đến! Sau khi nhập định, quý vị sẽ có cảm giác như toàn thân không còn hiện hữu nữa. Do đó, đừng xoa chỗ này, gãi chỗ kia. Khi quán âm mệt rồi thì đổi tư thế sang quán quang. Đôi chân quý vị sẽ rất biết ơn, bởi vì chúng bị tê cứng, còn đầu thì căng sau tư thế quán âm vừa rồi. Khi đó, nếu đổi sang quán quang quý vị sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều. Vì vậy, quý vị nên luân phiên thay đổi giữa quán quang và quán âm, cả hai sẽ trợ giúp lẫn nhau, nhờ vậy mà quý vị có thể thiền được lâu mà không cảm thấy mệt.

Một số đồng tu có thể ngồi thiền suốt đêm. Đó là vì họ luân phiên thay đổi quán quang và quán âm. Nhưng quý vị đừng thay đổi liên tục, cứ năm phút lại đổi tư thế, như vậy sẽ thành phản tác dụng. Quý vị cố gắng duy trì ngồi trong một tư thế càng lâu càng tốt. Thiền quán quang và quán âm sẽ hỗ trợ lẫn nhau. Khi quán quang quá lâu, đôi khi quý vị cảm thấy mệt mỏi và tê nhức, lúc đó quý vị có thể đổi tư thế chuyển sang quán âm. Rồi quý vị sẽ cảm thấy thoải mái hơn, cảm giác như có một cái gì đó để nương tựa. Bí quyết tọa thiền này không phải ai cũng biết.

Sôi Pháp Cam Lộ



## Chúng Ta Chỉ Có Thể Giúp Thế Giới Qua Việc Tu Hành Tinh Tấn

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 12 tháng 4 năm 1992 (VIDEO#241)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Ngồi thiền tức là đổ xăng và sạc điện cho chiếc xe để nó có thể tiếp tục vận hành; cũng giống như chúng ta phải ăn mới có sức để tiếp tục làm việc. Nếu mỗi ngày chúng ta phải ăn uống đầy đủ để giữ cho cơ thể được khỏe mạnh và có thể tiếp tục làm việc, thì chúng ta cũng phải bổ sung lực lượng cho linh hồn để chúng ta có thể làm những việc vĩ đại. Tại sao chúng ta muốn làm những việc vĩ đại? Không phải vì chúng ta muốn danh lợi hay tự đề cao bản thân, mà vì chúng ta thấy có quá nhiều bất công trên thế gian này. Có người đau khổ đến tột cùng; có người không được hưởng những giá trị, thậm chí cả những phẩm cách căn bản của con người. Người đời đối xử với nhau rất vô tình vô nghĩa. Vì thế mà chúng ta muốn giúp thế giới. Nếu muốn làm điều đó, trước tiên chúng ta phải tự mình tu hành, siêng năng tu tập và nghiêm khắc với bản thân mình, rồi chúng ta sẽ biết phải làm gì. Bằng không, chúng ta không thể làm được gì ngay cả khi chúng ta mong muốn.

## Lời Pháp Cam Lộ



# Pháp Môn Quán Âm Là Bảo Vật Quý Giá Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Los Angeles, California,  
Hoa Kỳ, ngày 1 tháng 1 năm 1999 (VIDEO#643)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Tôi nói cho quý vị biết một sự thật, Pháp Môn Quán Âm chính là điều quý giá nhất mà chúng ta có được. Đôi khi quý vị quên đi nhiều chuyện hoặc không biết làm cách nào để giải quyết một vấn đề hay giải đáp một nghi vấn nào đó; nhưng nếu quý vị dành thời gian để quán quang rồi quán âm một lúc, quý vị minh tường mọi việc rất nhanh. Đó là lý do vì sao có câu: “Hãy tìm Thiên Quốc trước.” Quý vị hãy ngồi thiền! Ngồi thiền trước, rồi tất cả mọi điều khác sẽ theo đó mà đến. Còn nếu vào lúc đó, chúng không đến, điều đó có nghĩa là: “Tốt, quý vị không cần điều đó!”

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Thành phố Mexico,  
Mexico, ngày 23 tháng 5 năm 1998 (VIDEO#627)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Bất cứ khi nào cảm thấy mệt mỏi do những khó khăn trong cuộc sống, mệt mỏi vì phải không ngừng tranh đấu trong việc sinh nhai, mệt mỏi vì tinh thần kiệt quệ, chúng ta chỉ cần ngồi xuống quán âm một lúc, rồi chúng ta sẽ cảm nhận được pháp hỷ sung mãn luân chuyển bên trong linh hồn mình.

## Sự Khác Biệt Giữa Thiên Định và Cầu Nguyện

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Auckland, New Zealand,  
ngày 27 tháng 4 năm 2000 (VIDEO#686)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Cầu nguyện có phải là thiên không?*

**THVTS:** Phải, đó cũng là một kiểu thiên. Nhưng cầu nguyện chỉ là thiên một chiều. Chúng ta cầu xin Thượng Đế: “Thượng Đế ơi, xin Ngài hãy làm điều này!” Nhưng chúng ta lại không nghe được những lời Ngài nói. Cho nên mới gọi là một chiều. Thiên định là sự cầu thông hai chiều. Chúng ta bày tỏ với Thượng Đế về những đau khổ, phiền muộn, hạnh phúc và cả lòng biết ơn của chúng ta đối với Ngài. Rồi sau đó Ngài sẽ chỉ cho chúng ta biết chúng ta nên làm gì. Giữa chúng ta và Thượng Đế có một mối liên hệ và cầu thông với nhau. Cầu nguyện chỉ là lời nói của một người; chúng ta không nghe thấy Thượng Đế trả lời. Nhưng trong lúc thiên, chúng ta có thể nghe thấy và nhận biết được. Ngài dẫn dắt chúng ta, dùng ánh sáng của hàng ngàn mặt trời rực rỡ bên trong soi sáng đời sống chúng ta, giúp chúng ta trở nên rực rỡ, huy hoàng, từ ái, trí huệ, khôi hài và xinh đẹp, cả bên trong lẫn bên ngoài. Đó chính là sự khác biệt giữa thiên định và cầu nguyện.





## Chương 4

### Mất Trí Huệ – Huyệт Đạo Huyền Bí Nhất



## Huyệt Đạo Huyền Bí Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Cape Town, Nam Phi,  
ngày 2 tháng 12 năm 1999 (DVD#676)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính xin Sư Phụ khai thị về mắt thứ ba và luân xa?*

**THVTS:** Mắt thứ ba là con mắt đích thực của bản thể chúng ta. “Khi mắt của người là một, toàn thân người sẽ ngập tràn ánh sáng.” Đó là con mắt thứ ba. Đa số chúng ta thường dùng mắt phàm để nhìn hiện thân của Thượng Đế trong hình dáng vật chất. Nhưng nếu muốn thấy Thượng Đế trong hình dáng phi vật chất thì chúng ta phải dùng con mắt tâm linh này, chúng ta gọi đó là con mắt thứ ba. Trong nhục thể này, sự cấu thông giữa thiên đàng và địa cầu nằm tại trung tâm mắt thứ ba đó. Thật ra, đôi khi trong lúc thiền định, quý vị nhìn thấy con mắt đó, con mắt duy nhất, giống như mắt thường của quý vị, nhưng chỉ có một. Đó gọi là mắt thứ ba, con mắt tâm linh, mắt trí tuệ hay mắt thiên đàng. Bất kỳ tên gọi nào cũng đều mang ý nghĩa đó.

Luân xa tim không phải nằm ngay nơi trái tim mà là trung tâm của năng lực vô hình nằm gần vùng tim. Giống như hào quang chung quanh thân thể quý vị, luân xa tim là hào quang ở vùng trái tim. Luân xa tim là vị trí để quý vị tập trung vào khi muốn gia tăng cảm xúc về điều gì đó, chẳng hạn như tình yêu hay ngay cả sân hận, bất kỳ điều gì. Đó là lúc quý vị dùng trái tim. Nhưng nếu muốn nhận biết trí tuệ, chúng ta phải tập trung vào luân xa trí tuệ, đó là con mắt thứ ba.

Có nhiều luân xa khác nhau trong cơ thể chúng ta: Luân xa ở bàn chân, luân xa ở đầu gối, luân xa ở bộ phận sinh dục, luân xa ở vùng dạ dày hay đan điền, luân xa ở tim, luân xa ở cổ họng, luân xa ở đây (THVTS chỉ tay vào mắt trí tuệ) và luân xa ở đỉnh đầu. Khi muốn tìm kiếm điều gì thì quý vị tập trung vào luân xa

tương ứng. Nhưng nếu quý vị tập trung vào mắt trí huệ thì mọi thứ đều được tăng trưởng. Đây là trung tâm của tất cả các luân xa, là tổng hành dinh của linh hồn. Nên khi tập trung vào đó, chúng ta sẽ trở nên tự tại và tăng trưởng trên mọi phương diện. Quý vị sẽ giàu tình thương hơn, hiểu biết hơn, ăn ngon miệng hơn, làm việc hiệu quả hơn, suy nghĩ thấu đáo hơn, giàu tính sáng tạo hơn, vẽ tranh đẹp hơn, v.v... Mọi thứ đều trở nên tốt đẹp hơn.

## Nguồn Cội Vô Hình Của Trí Huệ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Los Angeles, California,  
Hoa Kỳ, ngày 30 tháng 10 năm 1999 (VIDEO#665)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính xin Sư Phụ khai thị về điểm khác biệt giữa trí huệ trong mắt trí huệ, trí huệ trong trái tim với những tiếng vọng trong đầu óc.*

**THVTS:** Đầu óc không có trí huệ. Đầu óc chỉ ghi lại những điều chúng ta gặp phải hàng ngày hoặc những thứ được nạp vào đầu óc. Ví dụ, mẹ của quý vị luôn miệng nhắc: “Con đừng ăn kem, bởi vì, bởi vì, bởi vì...” Nên mỗi lần nhìn thấy kem là đầu óc quý vị bắt đầu la lối, rồi quý vị không ăn, “... bởi vì, bởi vì, bởi vì...” Giống hệt một chiếc máy thu âm.

Trái tim cũng không phải là trung tâm trí huệ, mà là trung tâm cảm xúc. Bởi vậy mỗi khi yêu ai, quý vị thường nói: “Ồ! Đó là vấn đề của con tim.” Trung tâm trí huệ là ở đây. (THVTS chỉ tay vào giữa trán.) Vì chúng ta có thân thể vật chất nên tôi phải chỉ ra vị trí. Trung tâm trí huệ dĩ nhiên không nằm ở đó. Nhưng nếu quý vị còn thân thể vật chất này thì quý vị phải tìm trung tâm trí huệ ở đó. Có một vùng nhỏ ở giữa não bộ và đây chính là điểm khởi đầu. Rồi từ đó quý vị sẽ nhận ra quý vị là vô sở bất tại. Quý vị là trí huệ. Quý vị không cần phải tìm thêm trí huệ. Nhưng cũng phải khởi sự từ một điểm nào đó. Luân xa tim có một số chức năng khác nữa, không phải dùng để tìm trí huệ. Hơn nữa, trái tim đích thực không phải là trái tim thịt đang đập trong lồng ngực của quý vị.

## Cách Phát Triển Mắt Thứ Ba

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Honolulu, Hawaii,  
Hoa Kỳ, ngày 28 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#343)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính xin Sư Phụ khai thị về cách để phát triển mắt thứ ba?*

**THVTS:** Con mắt thứ ba không cần phải phát triển, mắt thứ ba vốn có sẵn ở đó rồi. Chúng ta không thể phát triển những thứ phi vật chất. Mắt thứ ba chỉ là một cách diễn đạt; không đơn thuần là một con mắt! Thông thường chúng ta có hai con mắt với tầm nhìn giới hạn. Nhưng nếu chúng ta có con mắt kia, con mắt thứ ba, chúng ta có thể quan sát vạn vật trong toàn cõi vũ trụ. Nên được gọi là mắt thứ ba. Thật ra, linh hồn không cần mắt để nhìn, không cần tai để nghe, không cần bất kỳ giác quan nào để nhận thức. Đó là Chân Lý tối cao, là nhận thức tối thượng, không cần đến bất kỳ công cụ vật chất nào. Đó là lực lượng của linh hồn, vị Vô Thượng Sư bên trong chúng ta, người biết rõ mọi thứ, thấu hiểu mọi điều và vô sở bất tại.

Đó là điều chúng ta phải tìm kiếm. Bởi vì chúng ta là Đấng Vô Thượng Sư của toàn cõi vũ trụ, quý vị có thể tưởng tượng được quý vị vĩ đại nhường nào không, vậy mà bây giờ quý vị sống ra sao? (THVTS thở dài.) Thành thử tôi rất lấy làm tiếc cho quý vị. Quý vị đến đây nghe tôi thuyết giảng, nhưng lẽ ra quý vị không cần làm vậy! Chúng ta đều bình đẳng, đều giống nhau và đều có cùng một lực lượng. Thậm chí quý vị cũng không cần súng bái tôi; điều này thật đáng buồn. Quý vị sẽ hiểu được điều này khi quý vị chấp nhận những điều tôi nói, rồi quý vị sẽ biết những gì tôi biết, những gì Chúa biết, những gì Phật biết.



## Mắt Vô Thượng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại California, Hoa Kỳ,  
ngày 14 tháng 10 năm 1989 (VIDEO#101A)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Nếu muốn thấy Bản Lai Diện Mục hay Phật Tánh của mình, chúng ta phải nhìn bằng con mắt khác, bằng nhận thức khác. Chúng ta gọi con mắt này là mắt trí huệ, Phật nhãn, mắt thiên đàng hay người Công giáo gọi là độc nhãn. Chúa Giê-su nói: “Khi mắt của người là một, toàn thân người sẽ ngập tràn ánh sáng.” Hàm ý của câu nói này là gì? Chúng ta có nên nhập hai con mắt với nhau thành một giống như những người ló mắt không? Không phải vậy, nếu chúng ta làm theo cách này, chúng ta sẽ không thấy ánh sáng. Vì vậy, con mắt được đề cập trong kinh Phật, trong Thánh Kinh và trong những kinh điển khác không phải là con mắt phàm, mà là con mắt duy nhất bên trong trí huệ, bên trong đại dương tâm thức của chúng ta. Thật ra không có con mắt nào cả. Nhưng vì chúng ta có thể nhìn thấy tất cả mọi thứ từ thiên đàng đến địa ngục, từ thế gian đến Phật quốc, nên chúng ta mới gọi đó là con mắt. Cho nên, để khai mở con mắt này, chúng ta cần một người hướng dẫn, cũng giống như khi muốn học lái xe, chúng ta phải tìm một người đã biết lái xe dạy cho chúng ta.



## Nguồn Hạnh Phúc Vĩnh Hằng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 19 tháng 6 năm 1995 (VIDEO#481)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Nguồn chân phúc ở ngay bên trong chúng ta. Nên mỗi khi tọa thiền, quý vị phải cố gắng tiếp xúc với nguồn chân phúc này. Nó chỉ là một trung tâm nhỏ bên trong não bộ. Trên phương diện vật chất, nó ở bên trong não bộ. Mỗi dây thần kinh nhỏ và mỗi trung tâm trong cơ thể đều có một trọng trách nhất định về tâm sinh lý, tình cảm và thể chất. Còn một trung tâm khác có nhiệm vụ tâm linh dành cho sự khai ngộ và hạnh phúc vĩnh hằng, đó là một trung tâm nhỏ ở giữa bộ não vật chất, từ chỗ này (THVTS chỉ tay vào giữa trán) và chỗ này (đỉnh đầu) vào trong khoảng hai phần ba đầu. Đó là trung tâm của mắt trí huệ, thật sự mắt trí huệ ở trong đó.

Vì vậy, khi quý vị nhìn bằng mắt trí huệ, có nghĩa là quý vị đang cố gắng tiếp xúc với trung tâm này. Đôi lúc, khi quý vị tiếp xúc được với trung tâm này, dù chỉ trong tích tắc, cũng đủ cho quý vị thấy ngay sự khác biệt. Có một tia sáng thoáng lóe lên, rồi quý vị sẽ cảm thấy phần chần một thời gian rất dài. Dĩ nhiên quý vị không thể tiếp xúc được với trung tâm này thường xuyên hoặc không phải quý vị luôn nhận thức được mình đang tiếp xúc với trung tâm đó. Nhưng hãy tiếp tục tập luyện. Chăm chỉ tập luyện rồi quý vị sẽ trở thành Minh Sư. Đó là nhiệm vụ của chúng ta. Tôi cũng đang tập luyện. Tôi cần phải hạnh phúc để “đổi phở” với tất cả quý vị. Nếu không có nguồn phúc lạc này bổ sung năng lực mỗi ngày để tôi tiếp tục làm việc thì hẳn tôi không thể sống nổi.



Quý vị không thể cứ mãi cho đi. Quý vị sẽ kiệt quệ nếu chỉ cho đi với ngã chấp hay sức phàm phu. Rồi quý vị sẽ tụt dốc trên con đường tu học, quý vị sẽ trở nên xấu xa, chua chát. Đó là lý do tại sao nhiều người được gọi là “đạo sư” trở thành người xấu, chua chát, mất danh giá sau một thời gian. Có lẽ ban đầu họ cũng rất đơn thuần, thánh thiện và đạo hạnh. Nhưng vì pháp môn tu hành của họ không đúng đắn, không hướng họ đến việc bố thí hoài hoài, không hướng họ đến trung tâm thỏa mãn vĩnh hằng (THVTS chỉ tay vào trung tâm mắt trí tuệ), họ ban phát tất cả những gì họ có với tâm thiện lành nhất và rồi họ kiệt quệ. Họ không chịu nổi đủ loại cạm bẫy, cám dỗ, áp lực xã hội và mọi hoàn cảnh chung quanh.

Những người này rất tội nghiệp. Nếu họ là những người như vậy, chúng ta phải thương họ nhiều hơn. Bởi vì họ chưa tự đứng vững được mà đã bị ép phải chạy. Đó là lý do tại sao họ thất bại. Đó là lý do tại sao tôi luôn nhấn mạnh rằng quý vị phải ngồi thiền. Không phải để quý vị trở thành đệ tử giỏi; không phải vậy, mà để giúp quý vị tự cứu chính mình.



Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 6 tháng 6 năm 1995 (VIDEO#478)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Quý vị phải luôn luôn chuyên tâm; nếu không quý vị rất dễ buông xuôi, để cho ngày một ngày hai trôi qua, rồi cả cuộc đời quý vị trôi qua trong ảo tưởng, trong những thói quen xấu mà không đạt được trình độ tâm thức cao, không hiểu được ý nghĩa thậm thâm vi diệu của đời sống tu hành.

## Luôn Tập Trung Vào Mắt Trí Huệ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Trung tâm Florida,  
Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 6 năm 2001 (DVD#719)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Con nghe Sư Phụ khai thị trong một cuốn băng thâu hình rằng khi chúng ta nhìn vào mắt trí huệ của người khác cũng giúp ích cho họ. Con cảm thấy rất dễ chịu khi làm như vậy và hy vọng con sẽ nhớ làm điều này. Kính xin Sư Phụ khai thị thêm về lợi ích đối với người khác khi chúng ta nhìn vào mắt trí huệ của họ?*

**THVTS:** Ô, việc này sẽ giúp ích cho người khác nếu quý vị biết được mình đang làm gì. Khi quý vị đang nghĩ tới mắt trí huệ, có nghĩa là quý vị đang tự định tâm vào trung tâm của trí huệ và sự khai ngộ. Và nếu quý vị nhớ đến điều đó thì đương nhiên một từ trường tâm linh sẽ bao trùm quý vị. Vì vậy, người kia đương nhiên sẽ nhận được lợi ích từ quý vị. Việc này cũng giống như khi quý vị đứng cạnh một thác nước: dù quý vị không trực tiếp đứng dưới thác nước, cũng sẽ có vài tia nước bắn vào mặt và làm quý vị thấy mát mẻ. Tương tự như vậy, nếu quý vị đứng cạnh một người dùng nước hoa, dù người đó không súc nước hoa vào quý vị, người quý vị cũng vẫn phảng phất hương thơm. Cho nên, quý vị rất quan trọng. Quý vị như thế nào thì người kia sẽ nhận được như thế đó. Do vậy, bất kỳ khi nào chúng ta nhớ tới điều gì về trung tâm trí huệ này, về Chân Ngã của mình thì người bên cạnh sẽ nhận được ích lợi. Chỉ có vậy thôi.

## Bí Mật Của Việc “Sáng Tạo Adam”

Đồng tu Tường Tử, Tân Trúc, Formosa (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Kiệt tác “Sáng Tạo Adam” của Michaelangelo.



Khi áp bức họa “Sáng Tạo Adam” lên một sơ đồ não người, chúng ta có thể thấy rằng tám màn bao quanh các thiên thần trùng khớp với những đường nét bên ngoài của não bộ và vị trí của mắt trí huệ gần như nằm nơi hông trái của Thượng Đế.



Mặt cắt ngang của não người: Điểm khoanh tròn chỉ vị trí tuyến tủy hay mắt trí huệ.

Michelangelo là một điêu khắc gia, họa sĩ, kiến trúc sư kiêm thi nhân người Ý, nổi tiếng là một trong ba nghệ thuật gia vĩ đại nhất thời Trung Cổ, cùng với Leonardo da Vinci và Sanzio Raphael. Trong rất nhiều họa phẩm của ông, bích họa “Sáng Tạo Adam” rất nổi tiếng và được ca ngợi trên khắp thế giới. Bức họa đó là một phần trọng yếu trong kiệt tác đầu tay của ông – một loạt những bích họa dựa trên quyển Sáng Thế Ký. Bức họa phải mất bốn năm mới hoàn thành này mô tả việc Thượng Đế sáng tạo Adam. Ngài được các thiên thần vây quanh trong khi đang chỉ ngón tay về phía Adam mới vừa được tạo thành, nằm yếu ớt trên mặt đất, đang chờ tiếp nhận năng lực và đời sống trọn vẹn từ Đấng Tạo Hóa.

Từ thuở xưa, người ta đã biết đến điều này vì được ghi chép trong quyển Sáng Thế Ký. Vì vậy, khi tán thưởng kiệt tác “Sáng Tạo Adam”, người ta thường có xu hướng tập trung vào thể chất trai tráng của chàng Adam mới chào đời, cũng như trí huệ và lòng bác ái rạng ngời từ Thượng Đế – người trông già dặn hơn rất nhiều so với Adam.

Tuy nhiên, nếu nghiên cứu họa phẩm này dưới góc độ tâm linh, chúng ta sẽ vô cùng ngạc nhiên khi khám phá ra một ý nghĩa sâu xa tiềm ẩn trong đó. Qua kiệt tác “Sáng Tạo Adam”, Michelangelo đã cố gắng tiết lộ bí ẩn về mắt trí huệ. Nếu quan sát kỹ nhóm thiên thần bao quanh Thượng Đế trong họa phẩm, chúng ta có thể thấy rằng đội hình của những thiên thần chính là đồ hình của não người. Bức màn bao quanh các thiên thần đã mô tả rõ rệt mặt cắt ngang của não bộ. Giao điểm giữa cánh tay phải của Thượng Đế và đồ hình của não (bức màn bao quanh những thiên thần) biểu hiện cho trung tâm của trán – nơi những vị Minh Sư luôn nhắc chúng ta phải tập trung vào. Từ điểm này đi sâu vào khoảng hồng trái của Thượng Đế trong họa phẩm là tuyến tủy của não bộ – vị trí của mắt trí huệ. Vì vậy, Michelangelo đã dùng họa phẩm này như một công cụ để tiết lộ với thế giới bằng một phương cách vô cùng khéo léo và hàm súc; rằng ngay từ khi mới bắt đầu sáng tạo con người, Thượng Đế đã câu thông với con người qua mắt trí huệ; sự sống và lực lượng mà Ngài ban phát cũng được truyền qua con đường bí mật này để kết nối giữa thiên giới và hạ giới.

Thánh Kinh nói rằng chúng ta là đền thờ của Thượng Đế. Michelangelo đã tiến một bước xa hơn để biểu đạt vị trí của ngôi vị Thượng Đế trong kiệt tác của ông và để tiết lộ cho thế giới bí ẩn muôn đời của vũ trụ. Xét từ những tài nghệ siêu đẳng trong nhiều lĩnh vực và cuộc đời đầy thành tựu của ông, chúng ta có thể nói rằng vào khoảng 500 năm trước, Michelangelo đã khám

phá ra đền thờ của Thượng Đế và đã đạt được kho báu vô tận nơi Thiên Quốc.

## Tuyến Tàng Bí Ẩn

Ban Báo chí Formosa

Chỉ cần nhắc tới thuật ngữ “tuyến tàng” cũng đủ gợi một cảm giác bí ẩn. Một triết gia lừng danh người Pháp, kiêm sinh lý gia, vật lý gia, khoa học gia về tự nhiên và nhà toán học tên Rene Descartes (1596-1650) gọi đó là “nơi trú ngụ của linh hồn”. Có người tin rằng tuyến tàng là trung tâm mang “tín hiệu sống” và truyền lệnh cho thân thể. Những nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy tuyến tàng gồm những tế bào cảm nhận được ánh sáng, có chức năng tương tự như những tế bào trong võng mạc mắt. Điều này chứng tỏ rằng tuyến tàng có thể “nhìn” được. Do đó tuyến tàng còn được gọi là “mắt thứ ba”. Nghiên cứu ngày nay về chất melatonin của tuyến tàng đã hé mở phần nào bức màn bí ẩn này.

### Tuyến Tàng và Melatonin

Tuyến tàng dẹp, hình nón, nhỏ bằng hạt đậu nằm tại trung tâm của não bộ. Tuyến tàng đạt kích thước tối đa khi chúng ta còn ấu thơ, nhưng lại bị vôi hóa và co dần theo tuổi tác.

Lượng melatonin sản xuất bởi tuyến tàng tùy thuộc vào lượng ánh sáng được tiếp nhận, vì tuyến này đóng vai trò là đồng hồ sinh học của cơ thể, nhờ đặc tính nhạy cảm với ánh sáng và chức năng điều hòa chu kỳ ngủ thức. Trong giấc ngủ ban đêm, lượng melatonin trong cơ thể tăng lên, tăng

đến đỉnh điểm trong khoảng thời gian từ 11 giờ đêm đến 2 giờ sáng, sau đó lại tụt xuống rất nhanh khi một ngày mới bắt đầu.

Lượng melatonin tiết ra tùy thuộc vào tuổi tác, đạt mức cao trong ba tháng đầu đời, đạt tới mức tối đa khi chúng ta lên sáu và bắt đầu suy giảm sau giai đoạn dậy thì.

## Ảnh Hưởng Của Melatonin Đối Với Cơ Thể Con Người

Melatonin có cấu tạo hóa học đơn giản nhưng lại đóng vai trò tiên quyết đối với những chức năng của cơ thể, kiểm soát sự vận hành của các cơ quan, các tuyến và điều hòa việc sản xuất kích thích tố. Melatonin cũng kèm chế những kích thích thái quá gây ra bởi dây thần kinh giao cảm để hạ áp suất của máu và giảm nhịp tim, vì vậy giảm bớt ảnh hưởng đến tim. Melatonin còn giúp giải tỏa những căng thẳng tinh thần, cải thiện giấc ngủ, điều chỉnh đồng hồ sinh học, điều hòa thời gian ngủ sau khi đi máy bay, tăng cường sức miễn nhiễm và sức đề kháng của cơ thể đối với vi trùng và vi-rút gây bệnh, ngăn ngừa bệnh ung thư và bệnh suy giảm trí nhớ khi về già.

Hai nghiên cứu ở Hoa Kỳ cho thấy ánh sáng chói về đêm làm giảm lượng melatonin và gia tăng kích thích tố estrogen ở nữ giới, do đó cũng gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú đối với phụ nữ làm việc ban đêm. Nghiên cứu hội chứng trẻ sơ sinh đột tử (SIDS) cho thấy các em bé này có tuyến tùng kém phát triển, lượng melatonin thấp nên làm suy yếu khả năng đối phó với những phân tử tự do trong não (những phân tử không có đủ cặp điện tử), khiến cho não dễ bị thương tổn bởi những phân tử này. Một cuộc khảo cứu khác đối với những trẻ em và người lớn mắc bệnh trầm cảm cho thấy lượng melatonin của những người này thấp hơn lượng melatonin của những người khỏe mạnh.

## Nguồn Gốc Của Melatonin

Có một lượng nhỏ melatonin trong những loại cây như yến mạch, bắp, gạo, gừng, cà chua, chuối và lúa mạch. Bổ sung những thực phẩm khác như táo, đậu nành, hạt bí, hạt dưa, hạnh nhân, đậu phộng, mạch nha,... sẽ giúp gia tăng lượng melatonin trong cơ thể.

Ăn ít sẽ giữ lượng melatonin ở mức trung bình. Nghiên cứu cho thấy chuột già ăn ít có tuyến tùng khỏe mạnh như chuột non và có khả năng điều tiết lượng melatonin. Chuột già ăn ít có lượng melatonin bằng 80% lượng melatonin của chuột non, trong khi lượng melatonin của chuột già ăn nhiều chỉ đạt 40%.

## Kết Luận

Mặc dù melatonin đóng một ảnh hưởng quan trọng đối với cơ thể con người, nhưng điều này vẫn chưa đưa đến một kết luận cụ thể nào cho thấy việc bổ sung chất melatonin là có lợi cho sức khỏe. Những nghiên cứu chỉ ra rằng những phụ nữ ngồi thiền có lượng melatonin cao. Tập thể dục ngón chân cái cũng kích thích sản xuất melatonin. Tập thể dục ban ngày làm gia tăng lượng melatonin, trong khi tập thể dục ban đêm sẽ cho kết quả ngược lại. Do đó, chúng ta nên ăn ít, ngồi thiền, tập thể dục đều đặn vào ban ngày và sống một cuộc đời nề nếp.





# Chương 5

## Mối Tương Quan Giữa Khoa Học và Tâm Linh



## Sự Tiến Hóa

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Brisbane, Úc,  
ngày 22 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#338)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, có một câu hỏi về vấn đề tiến hóa khiến con băn khoăn từ lâu. Với hiểu biết hạn hẹp về tiến hóa, nhiều năm qua con không biết giải đáp thế nào cho học trò hiểu. Câu hỏi của con là sự sống trên địa cầu này đã hình và được tiến hóa từ cùng một tổ tiên hay Thượng Đế tạo ra muôn loài cùng một lúc?*

*Con nhầm lẫn giữa kiến thức tôn giáo và khoa học. Nếu đứng trên phương diện tôn giáo, con nói rằng Thượng Đế tạo ra muôn loài. Vậy chúng ta có thể về nhà ngủ nghỉ, không thắc mắc gì nữa. Nhưng nếu lý giải dựa trên khoa học, con nói rằng vạn vật đều có cùng nguồn gốc, sau đó mới phân nhánh, theo như thuyết tiến hóa của Charles Darwin. Cho nên, với hiểu biết hạn hẹp, con không thể giải đáp. Con nói với học trò rằng con phải đợi một vị Đại Minh Sư có trí huệ của thiên đàng. Có thể lúc đó con mới giải thích được.*

**THVTS:** Quý vị thấy đó, khoa học và tôn giáo không mâu thuẫn. Họ chỉ dùng thuật ngữ khác nhau mà thôi. Nhiều khi khoa học chưa công bố hoặc chưa nghiên cứu được nguyên lý cơ bản của vạn vật. Ví dụ như khoa học nói rằng trong anh và tôi, trong vạn vật, trong cây cỏ, gỗ đá và muôn loài khác đều có những nguyên tố giống nhau. Tôn giáo, ví dụ như Cơ Đốc giáo, nói rằng vạn vật đều được sinh ra từ một bản thể, từ Thượng Đế. Còn Phật giáo dạy rằng mọi chúng sinh đều có Phật tánh. Đạo giáo lại nói rằng vạn vật đồng nhất thể. Điều này cũng tương tự như khoa học nói rằng những nguyên tố có trong anh và tôi thì cũng có trong cây cối, gỗ đá và vạn vật.

Nhưng điều gì làm những nguyên tố này vận động, nói năng và suy nghĩ? Những nguyên tố này không làm cho cây biết nói. Nếu trong vạn vật đều có cùng nguyên tố, thì đương nhiên cũng phải có cùng một năng lực cho sự vận động này. Có phải vậy không? Đúng vậy! Cho nên, tất cả chúng ta đều được tạo ra từ Thượng Đế. Quý vị có thể gọi là Thượng Đế hay năng lực vũ trụ. Thuở sơ khai, chỉ có năng lực vũ trụ đó. Quý vị đừng gọi năng lực này là Thượng Đế hay Phật tánh vì cách gọi này sẽ khiến nhiều người nhầm lẫn. Chúng ta hãy dùng những thuật ngữ khoa học. Năng lực vũ trụ vốn tiềm ẩn với tất cả những hạt giống trí tuệ và có khả năng nảy nở, phát triển. Khi năng lực vũ trụ tự thức tỉnh thì tất cả những hạt giống này nảy nở, đâm chồi và trở thành tất cả những gì hiện hữu ngày nay. Nên chúng ta có thể gọi đó là Thượng Đế hay Phật tánh.

Nếu không hiểu nguồn gốc của sự sống, chúng ta sẽ không sống phù hợp với quy luật vũ trụ; điều này sẽ gây phiền toái cho chúng ta. Vì vậy, giờ đây chúng ta phải tọa thiền và suy ngẫm; cố gắng tìm hiểu nguồn cội của tất cả trí tuệ này. Khi chúng ta quay về với nguồn cội của mình hay ít nhất cũng hòa nhịp với nó, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên hài hòa hơn với toàn thể vũ trụ và điều đó sẽ mang lại cho chúng ta hạnh phúc! Chúng ta sẽ không gặp bất kỳ chướng ngại nào. Chúng ta sẽ không đi lòng vòng khắp nơi, mà đi đúng đường lối, đúng tốc độ. Điều này hoàn toàn không hề mâu thuẫn với khoa học. Nhưng có lẽ khoa học không chỉ ra được động lực đang điều hành vạn vật.

Khoa học chỉ đề cập đến phương diện vật chất, những nguyên tố cấu thành nên anh, tôi và vạn vật. Bấy nhiêu thôi cũng đã là một khám phá vĩ đại rồi. Nhưng làm sao họ có thể dùng phương pháp khoa học để khám phá những thứ phi vật chất? Đó là năng lực vũ trụ đang điều hành vạn vật và linh hồn chúng ta là một phần của năng lực đó, một phần của năng lực vũ trụ này.

Vật chất có những hình thái khác nhau tùy theo khoảng cách tới trung tâm năng lực vũ trụ và cũng tùy thuộc vào thời điểm vận động của dòng xoáy năng lực vũ trụ đó. Cho nên, chúng ta khác nhau về hình dáng, kích thước, năng lực, trí tuệ, khả năng vận động và lối tư duy. (Mọi người vỗ tay.) Vì vậy, vạn vật sẽ phải trở về với trung tâm năng lực này, sau đó mới tiến hóa. Nếu muốn tới gần hơn thì đòi hỏi chúng phải sáng suốt hơn, bởi vì đó là trung tâm của trí tuệ. Do đó mà vạn vật tiến hóa. Đó là căn nguyên của sự tiến hóa, quý vị hiểu không? Vạn vật phải tiến hóa, phải có trí tuệ hơn gấp bội, vĩ đại hơn, sau đó mới có thể tiến gần đến trung tâm, bởi vì trung tâm này có lực hấp dẫn rất mạnh, hút tất cả mọi thứ, rồi sau đó đẩy ra, quá trình tiến hóa diễn ra không ngừng.

Nhưng đôi khi năng lực vũ trụ này cũng sẽ nghỉ ngơi và vạn vật sẽ dừng lại. Khi năng lực vũ trụ này tỉnh dậy, vạn vật lại bắt đầu vận hành. Hàng ức năm điều đó mới xảy ra một lần. Giải thích những điều trừu tượng này hơi khó, nhưng quý vị hãy cố gắng hiểu.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Brisbane, Úc,  
ngày 22 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#338)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, nếu Thượng Đế tạo ra vũ trụ và địa cầu, vậy vũ trụ được tạo ra trước hay cùng một lúc với địa cầu?*

**THVTS:** Trong vũ trụ có nhiều địa cầu. Địa cầu của chúng ta không phải là địa cầu duy nhất. Quý vị có thể dành thời giờ để viếng thăm! Cho nên, chúng ta mới thấy có nhiều đĩa bay và những vật thể bay không xác định (UFO). Những vật thể đó thật sự hiện hữu. Có nhiều địa cầu trông giống địa cầu của chúng ta, có sự hiện hữu của con người và sự sống. Một số tinh cầu đã được các khoa học gia tiến hành khám phá, nhưng họ chưa tiết lộ kết quả nghiên cứu vì chưa thấu thập đủ bằng chứng, những tinh cầu đó quá xa và họ chưa dám khẳng định điều gì. Một số tinh cầu giống như địa cầu, có người như chúng ta, với nhiều phương thức canh nông và đủ thứ. Lại có những tinh cầu không giống địa cầu. Đó là những tinh cầu tâm linh, nơi cũng có người cư ngụ, nhưng họ trông giống như những thiên thần, chúng ta không thể nhìn thấy họ bằng mắt phàm, mắt của những khoa học gia hay các loại kính thiên văn. Cho nên, chúng ta phải viếng thăm bằng linh thể và dùng mắt trí huệ để câu thông hoặc ngắm nhìn họ. Việc này các khoa học gia không thể làm được. Ví dụ, hôm qua và hôm kia, nhiều người nói họ đã viếng thăm những nơi thật tráng lệ, có lâu đài và con người, nhưng không phải ở địa cầu này. Du hành một thoáng là chúng ta có thể đến bất kỳ tinh cầu nào, với điều kiện chúng ta tu hành tinh tấn. Nhưng dù sao, đó cũng không phải là mục tiêu đích thực của chúng ta. Chuyện gì đến sẽ đến. Chúng ta không mong cầu điều gì.

# Mối Tương Quan Giữa Khoa Học và Tâm Linh

Ban Báo chí Hoa Kỳ (nguyên văn tiếng Anh)

Quý vị sẽ vô cùng ngạc nhiên khi nghe khoa học gia “Thanh Hải” bàn luận về những bí ẩn của thế giới và vũ trụ qua những cuốn băng thu âm và thu hình những buổi thuyết giảng của Ngài. Những lời khai thị của Ngài đã khẳng định lời Chúa Giê-su: **“Hãy tìm Thiên Quốc bên trong con trước, rồi mọi thứ khác sẽ được thêm vào.”** Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư học chuyên ngành ngôn ngữ tại trường đại học, nhưng sau khi đạt đại khai ngộ, Ngài có thể giải thích được nguồn gốc của vũ trụ thật rõ ràng mà ít khoa học gia nào sánh bằng. Thanh Hải Vô Thượng Sư cũng nói rằng khoa học và tôn giáo không mâu thuẫn, những gì khoa học đang cố gắng chứng minh là những gì mà người khai ngộ đã biết và khoa học ở những tinh cầu khác thì tiến bộ hơn địa cầu của chúng ta hàng ức lần.

## Thuyết Big Bang (Thuyết Vụ Nổ Lớn)

Một bài báo trong tờ Indianapolis Star (số ra ngày 15 tháng 1 năm 1998) viết rằng đa số những nhà thiên văn học, trong kỳ họp mùa đông thường niên do Hội Thiên văn Hoa Kỳ tổ chức đều thừa nhận rằng vũ trụ khởi đầu bằng một “vụ nổ lớn”, khi thời gian và không gian đều chứa trọn trong một điểm cô đặc – một “đơn điểm” – rồi đột nhiên điểm này nổ tung thành một quả cầu lửa phóng ra rất nhiều phân tử. Những phân tử này trở thành những dải ngân hà, những vì tinh tú và những hành tinh ngày nay. Nhưng các khoa học gia không biết “đơn điểm” đó là gì và chuyện gì sẽ xảy ra sau “vụ nổ lớn”. Phải chăng vũ trụ sẽ

tiếp tục mở rộng đến vô tận hay sẽ sụp đổ, tan tành thành một “đống tro tàn”? Một giả thuyết cho rằng một ngày nào đó vũ trụ sẽ quay về như lúc khởi nguyên.

Trong bài thuyết giảng tại Geneva, Thụy Sĩ vào ngày 21 tháng 4 năm 1993, Thanh Hải Vô Thượng Sư được hỏi rằng Ngài có đồng ý với giả thuyết khoa học nói về nguồn gốc của địa cầu, gọi là “Thuyết Big Bang” không và Ngài trả lời: “Có, tôi đồng ý. Nhưng các khoa học gia chỉ giải thích được về những khía cạnh hình thể và vật chất mà thôi. Họ chưa khám phá ra bản chất thật sự, sức mạnh vô hình tiềm ẩn sau vụ nổ đó. Nhưng thuyết này cũng giúp chúng ta hiểu được phần nào về khía cạnh tâm linh và tạo hóa.”

Ngày 22 tháng 3 năm 1993, trong phần vấn đáp tại Brisbane, Úc, Thanh Hải Vô Thượng Sư giải thích rất minh bạch về cách vũ trụ hình thành. “Đơn điểm” trong thuật ngữ khoa học là Thượng Đế, trí huệ hay năng lực vũ trụ. Khi năng lực trung tâm của trí huệ vận động, mọi hình thái vật chất hình thành với nhiều kích thước, năng lực, trí huệ, khả năng vận động và suy nghĩ khác nhau. Vì trung tâm đó có “lực hút” rất mạnh, nên vạn vật sẽ quay về với nó, rồi sau đó lại tiến hóa nữa. “Đơn điểm” này đã giãn ra, co lại nhiều lần, nhờ vậy mà chúng ta tiến hóa và trưởng thành. Thanh Hải Vô Thượng Sư giải thích trong bài khai thị tại Singapore vào ngày 26 tháng 9 năm 1994 rằng trên phương diện khoa học thì tiến trình này tương tự như “Thuyết Big Bang”, nhưng rất khó lý giải bằng ngôn ngữ con người.

### Những Nghi Vấn Của Người Theo Chủ Thuyết Vô Thần

Để chứng minh rằng sự sống xuất hiện trên địa cầu là do sự va chạm ngẫu nhiên của những phân tử trong hỗn



hợp nguyên thủy (hợp chất tạo nên sự sống) gồm khí mê-tan, amoniac, oxit các-bon, các-bon đioxit, hydro và hơi nước, hai khoa học gia Miller và Urey đã tiến hành một thí nghiệm nổi tiếng vào năm 1950. Một tia lửa điện đã làm xúc tác cho phản ứng tạo thành chất amino axit, đơn phân của prôtêin.

Tuy nhiên, Fred Hoyle, mặc dù cũng là người theo chủ thuyết vô thần, lại không tán thành những kết luận rút ra từ cuộc thí nghiệm trên. Ông tin rằng sự sống không phải ngẫu nhiên xuất hiện trên địa cầu. Phân tử DNA quá phức tạp và bất quy tắc nên không thể được sinh ra bởi tương tác theo các định luật vật lý. Hoyle kết luận rằng dù toàn cõi vũ trụ có chứa hỗn hợp nguyên thủy này thì một vụ nổ không thể là nguyên nhân của việc hình thành sự sống. Ông nói nếu trật tự cuộc sống được thiết lập một cách ngẫu nhiên thì cũng hiếm như là “một trận bão thổi qua một bãi phế thải và tạo thành một chiếc Boeing 747.” Cùng với Francis Crick (một trong những khoa học gia phát hiện ra nhân tố di truyền DNA) và một số khoa học gia khác, Hoyle tin rằng sự sống đã được tạo ra từ một tinh cầu nào đó và được đem đến đây. Tuy nhiên, Hoyle và những khoa học gia này không thể lý giải sự sống được tạo ra tại tinh cầu đó như thế nào!

## Bước Đột Phá Của Tân Vật Lý Học

Một khái niệm mang tính đột phá của tân vật lý học đã đưa ra một ví dụ rất hay về mối tương quan giữa khoa học và tâm linh. Khi khoa học phân tử phát triển, con người bắt đầu thay đổi quan điểm của họ về những vật thể của thế giới vật chất. Họ nhận ra rằng những vật thể rắn thật ra không “rắn” và vạn vật trên thế giới này đều được cấu tạo bởi nhiều phân tử khác nhau với những khoảng rỗng rất lớn giữa các phân tử. Khi vật lý học tiến bộ hơn, con người nhận ra rằng hầu hết những loại

phân tử có trong vũ trụ đều được cấu tạo từ những loại nguyên tử nhất định, mà sau này các khoa học gia khám phá ra chúng được cấu tạo từ một số hữu hạn những hạt cơ bản như electron, proton, nơtron, v.v...

Quan điểm của con người về thế giới vật chất đã thay đổi rất nhiều từ khi cơ học lượng tử xuất hiện vào đầu thế kỷ thứ 20. Cơ học lượng tử phát hiện những hạt cơ bản trong thế giới vật chất này không phải là "hạt", mà là những làn sóng hay năng lượng ở những trạng thái chấn động khác nhau. Điều đó có nghĩa là những đồ vật như ly, chén mà chúng ta trông thấy và định dạng được không hiện hữu mà thực ra chúng chỉ là năng lượng ở những trạng thái chấn động nhất định, giúp chúng ta xác định được chúng là ly hay chén. Nói một cách khác, mọi vật trên thế gian này đều là ảo ảnh và được tạo ra bởi chấn động lực.

Khám phá này rất phù hợp với giáo lý của những vị Đại Minh Sư, rằng thế giới của chúng ta chỉ là ảo ảnh. Trong buổi thuyết giảng tại Thái Lan vào ngày 1 tháng 1 năm 1994, Thanh Hải Vô Thượng Sư nói: "Khi chúng ta hướng vào bên trong (thiền), chúng ta không tìm thấy gì cả; không tìm thấy hình thể vật chất, không một chất gì; thay vào đó, chúng ta tìm thấy sự hiện hữu đích thực, tìm thấy năng lượng thực sự. Đó là cội nguồn của chúng ta. Nếu chúng ta không tự coi mình là thân thể vật chất, thì chúng ta sẽ nhận ra đó là nơi chúng ta xuất phát. Đó là năng lượng thực sự - nguồn gốc của vạn vật..."

Cơ học lượng tử cũng rất phù hợp với giáo học tâm linh, rằng mọi vật đều được tạo ra bởi âm thanh vĩ đại (Đạo, Ngôi Lời hay chấn động lực). Trong bài khai thị của Thanh Hải Vô Thượng Sư tại Đài Bắc, Formosa vào ngày 6 tháng 3 năm 1986, Ngài đã mô tả chi tiết: "Âm thanh này hiện hữu từ khi có Tạo Hóa. Khi âm thanh này hiện hữu, vạn vật đều hiện hữu. Âm thanh này là Thượng Đế. Âm thanh này là Tạo Hóa. Mọi vật trong vũ trụ đều

liên hệ với nhau qua âm thanh này. Mọi cảnh giới, từ cao xuống thấp, đều kết nối với nhau qua âm thanh này. Vạn vật trong vũ trụ, dù là cây cối, đá sỏi hay con người, đều rung động theo tần số riêng.”

Qua những ví dụ trên, chúng ta có thể thấy rằng khoa học vật chất được bao hàm trong khoa học tâm linh. Đa số các khoa học gia chỉ chú ý đến phương diện vật chất và dù họ đã có nhiều phát kiến vĩ đại nhưng những gì họ khám phá chỉ là hữu hạn. Thanh Hải Vô Thượng Sư từng nói: “Những khoa học gia chỉ khám phá được hình thái vật chất. Họ phát hiện mọi năng lực đều là vật chất, họ không phát hiện được trí tuệ linh hoạt tiềm ẩn phía sau những năng lực đó. Vì vậy, có một vài điểm khác biệt. Con người dùng năng lực làm phương tiện để duy trì sự sống, làm cho đời sống thoải mái. Nhưng họ không biết tiềm ẩn phía sau những năng lực này là trí tuệ linh hoạt, là trí huệ.” (Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Harvard, ngày 27 tháng 10 năm 1989)

“Pháp Môn Quán Âm là bí quyết và công cụ đưa quý vị đến những tinh cầu khác để học hỏi.” (Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Gia Nghĩa, Formosa, ngày 16 tháng 1 năm 1989) “Hiện nay, địa cầu của chúng ta không có trường nào dạy khoa học tân tiến. Cho nên, quý vị phải tu Pháp Môn Quán Âm, dần dần trí huệ của quý vị sẽ khai mở hoặc quý vị có thể viếng thăm những tinh cầu khác để học hỏi và trở về phụng sự thế giới.” “Dù những khoa học gia vĩ đại từ các tinh cầu khác có xuống đây để phát minh máy móc và hướng dẫn chúng ta về nhiều lĩnh vực, chúng ta cũng vẫn phải tự mình trang bị để tiến kịp. Chúng ta phải sẵn sàng với một trình độ tri thức cao để có thể tiếp thu được những kiến thức khoa học tân tiến mà họ dạy. Bất luận thế nào, chúng ta cũng phải tu pháp môn trí huệ này để phát triển và trưởng dưỡng trí huệ của mình. Rồi chúng ta sẽ làm được mọi việc.” (Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Hồng Kông, ngày 19 tháng 2 năm 1992)

## Phép Lạ Của Lực Gia Trì

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền tứ  
mừng Giáng Sinh tại Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 26 tháng 12 năm 2001 (DVD#728)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** Ngày nay có những bằng chứng rằng khi Sư Phụ gia trì vật gì, Ngài thay đổi cấu trúc phân tử của vật đó. Con xem trên mạng lưới điện toán, một khoa học gia Nhật Bản lấy một mẫu nước, ví dụ như nước bị ô nhiễm từ một dòng sông ở Nhật. Ông làm mẫu nước đông đá và phóng đại lên 500 lần. Rồi ông chụp hình. Tinh thể nước bị ô nhiễm không có hình dạng; trông như bùn, chỉ là một tảng bùn lớn.

Sau đó, ông đến một ngôi đền và thỉnh cầu vị tu sĩ gia trì cho nước, từ cùng một mẫu nước, thứ nước bị ô nhiễm. Ông làm đông đá mẫu nước này, chụp hình và hình dạng bùn của nước đã trở thành cấu trúc tinh thể pha lê, như hoa tuyết. Rồi ông quyết định tiếp tục cuộc thí nghiệm. Ông lấy một mẫu nước và dán chữ “cảm ơn” lên bình. Xong, ông chụp hình mẫu nước này, nước lại có cấu trúc khác, như thể nước có ngôn ngữ vậy.

Tiếp đó, ông lấy mẫu nước này và tự nhủ: “Giờ ta mở nhạc cho nước nghe.” Ông đặt ly nước gần nhạc rock, nhạc kích động mạnh, rất náo nhiệt. Và tinh thể nước lúc này trở nên méo mó, trông giống như có những gương mặt trong đó. Sau đó, ông lấy mẫu nước và niệm, ví dụ như “Mahatma Gandhi” hay “Mẹ Teresa” gần nơi đặt mẫu nước. Mỗi tư tưởng hay câu niệm lại tạo thành một cấu trúc khác nhau. Nước biến đổi mỗi lần, ngay cả nước ô nhiễm. Cho nên thật kỳ diệu khi chúng ta nghĩ về quả gia trì của Sư Phụ và ngay cả chính chúng ta, chúng ta cũng có thể thay đổi cấu trúc của thức ăn, nước uống. Có bằng chứng cho thấy điều này.

**THVTS:** Quý vị biết đó, tôi rất mắc cỡ. Khi quý vị hỏi quá nhiều về việc tôi có lực lượng ra sao, tôi thật khó lòng giải thích. Cho nên, tôi chỉ có thể nói rằng vì họ thích thức ăn, họ thích bánh hay đại khái như vậy. Nhưng quý vị phải tự mình khám phá. Tôi không phải là chuyên viên quảng cáo lãnh nghề. Tôi hiếm khi đề cập đến những điều này.

Nếu có thì tôi chỉ nói: “Minh Sư” hay “Lực Lượng Minh Sư”. Tôi không nói về mình. Minh Sư hay Lực Lượng Minh Sư, không đề cập đến riêng cá nhân nào. Nhưng nếu cần bằng chứng thì bất kỳ một vị tu sĩ hay bất kỳ người nào có tư tưởng thiện lành cũng có thể gia trì và cải biến vật thể. Khi người có năng lực tâm linh gia trì cho nước, nước sẽ có ánh sáng. Quý vị có thể kiểm chứng. Khi quý vị đặt hai mẫu nước khác nhau tại đây, một mẫu đã được gia trì và một mẫu chưa được gia trì, thì mẫu nước đã được gia trì sẽ phát ra ánh sáng.

Trẻ em hay những chú chó sẽ tự động tìm đến. Quý vị không cần cho chúng biết đâu là nước đã được gia trì. Chúng sẽ đến và chọn mẫu nước này, thay vì mẫu nước kia, bởi vì chúng có thể thấy được ánh sáng. Không phải tất cả trẻ em đều thấy được, nhưng trẻ nhỏ và rất nhiều chú chó có thể thấy. Chúng có thể thấy được hào quang của con người. Đó là lý do vì sao chó sủa một số người, nhưng lại không sủa những người khác.

Cho nên thực sự có năng lực tâm linh hay những năng lực khác nhau phát ra từ những người khác nhau. Đôi khi quý vị dùng bữa tại một nhà hàng nào đó, mặc dù nhà hàng trông sạch sẽ nhưng quý vị vẫn cảm thấy không sạch. Đó là vì lực gia trì không hiện hữu nơi đó. Cho nên, nhiều người đem thức ăn đến đền hay chùa để thỉnh cầu vị linh mục hay những vị thầy, các vị tỷ kheo hay tỷ kheo ni gia trì cho thức ăn. Việc này cũng có kết quả, cho dù những vị tỷ kheo hay tỷ kheo ni này không tu Pháp Môn Quán Âm hay pháp môn nào đó. Nhưng họ thành

tâm, thuần khiết và có lực giá trị. Nên cũng có kết quả, trong một giới hạn nào đó, nhưng đương nhiên là không hiệu quả bằng được một người khai ngộ giá trị. Nhưng có còn hơn không, như một khoa học gia Nhật Bản đã chứng minh. Hoặc khi quý vị nói: “Xin chúc phúc cho anh!” hay “Cầu Thượng Đế gia ân cho anh,” điều này thật sự hữu hiệu. Vì vậy, chúng ta nên nói những lời này. Chúng ta nên chúc phúc cho người khác.

## Biến Tư Tưởng và Tình Cảm Thành Hiện Thực

Sư tử Sohie Lapaire, San Jose, California, Hoa Kỳ  
(nguyên văn tiếng Anh)

Trong kỳ bế quan mừng Giáng Sinh vừa qua tại Florida, một sư huynh đã hỏi Sư Phụ tại sao khi người Tây phương nhận quà gia trì, họ chỉ lấy một ít, rất tù tốn và lịch sự, trong khi những sư huynh, sư tỷ Á châu lại có khuynh hướng thiếu điềm đạm và tranh giành, họ lấy cả nắm một lúc. Vị sư huynh tiếp tục hỏi một cách dễ thương rằng phải chăng có điều gì đó mà người Tây phương chưa biết nên để lỡ mất cơ hội trong việc nhận quà gia trì. Câu hỏi đã mở ra một cuộc thảo luận sôi nổi. Sư Phụ trả lời rằng Ngài rất mắc cỡ, không muốn nhắc đến những điều kỳ diệu trong khi Ngài gia trì thức ăn, nhưng có thể mọi người cảm thấy những thức ăn này đặc biệt bởi vì Ngài gia trì cho thức ăn những điều tốt lành - Ngài cầu chúc cho sức khỏe, hạnh phúc, sự khai ngộ và lòng từ bi. Sư Phụ nói thêm rằng bởi vì Ngài bắt đầu hoàng pháp tại Á châu nên có thể đồng tu Á châu có nhiều thời gian hơn để thử nghiệm và thể nghiệm quà gia trì, do đó họ thích quà gia trì nhiều hơn.

Cuộc thảo luận này gợi nhắc đến một bài báo mà tôi đã đọc cách đây vài tháng trên mạng lưới điện toán. Bài báo đưa ra những bằng chứng cho thấy môi trường được hoán chuyển do tư tưởng và tình cảm của chúng ta.

Thông điệp đến dưới mọi hình thức. Đôi khi, chúng ở ngay trước mắt chúng ta, khi chúng ta vô tình lật giở vài trang sách hay chúng thị hiện qua lời nói của một người hoàn toàn xa lạ, vọng lại một thắc mắc mà chỉ chúng ta mới hiểu. Thông điệp cũng được tìm thấy bên trong những chai lọ trôi dạt trên bờ biển. Ngay cả những điều thiết yếu trong đời sống, như nước cũng có trí tuệ nên có thể câu thông với chúng ta. Kỹ thuật đương đại có thể chứng minh

rằng tư tưởng và tình cảm của chúng ta cũng có thể biến đổi chứ không riêng gì vật thể, thậm chí thế giới quanh ta cũng có thể biến đổi.

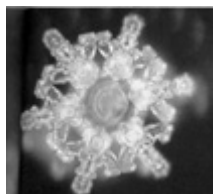
Trong thế giới khoa học, nếu một thí nghiệm không được lặp lại bởi một quan sát viên độc lập thì những điều được phát hiện kể như vô giá trị. Đó chính là điều mà Tiến sĩ Masaru Emoto, một nghiên cứu gia Nhật Bản tài năng đã thực hiện. Qua việc lặp lại liên tục nhiều thí nghiệm, ông đã chứng minh được rằng tư tưởng và tình cảm con người có thể làm biến đổi cấu trúc phân tử của nước. Giờ đây, lần đầu tiên có bằng chứng cho thấy ý niệm có thể làm thay đổi thế giới bên ngoài lẫn bên trong của chúng ta. Ảnh hưởng dây chuyền và bước đột phá của phát hiện này đã nhanh chóng lan truyền khắp thế giới. Nếu quý vị là người đa nghi, cần bằng chứng xác thực, thì giờ đây quý vị đã có!

Câu chuyện bắt đầu vào năm 1994, khi Tiến sĩ Masaru Emoto xét nghiệm mẫu nước lấy từ những nguồn khác nhau. Ông làm đông đá một số giọt nước, rồi quan sát chúng dưới kính hiển vi và chụp hình.

Trước tiên, ông thử nghiệm mẫu nước lấy từ một nguồn nước sạch tại Nhật Bản. Hình chụp cho thấy mẫu nước này có dạng tinh thể pha lê xinh đẹp (hình 1). Sau đó, ông thử nghiệm với nước lấy từ một dòng sông bị ô nhiễm gần đó.



Hình 2: Mẫu nước ô nhiễm trước khi cầu nguyện.



Hình 1: Mẫu nước từ một nguồn nước sạch tại Nhật Bản.

Thử nghiệm cho kết quả là những tinh thể bùn dơ hầu như không có cấu trúc (hình 2). Tiếp theo, ông nhờ một vị tu sĩ tại một ngôi đền cầu nguyện và ban phép lành cho mẫu nước ô nhiễm, rồi ông lặp lại thí nghiệm này để thỏa lòng hiếu kỳ. Ông rất ngạc nhiên khi thấy một cấu trúc tinh thể pha lê xinh

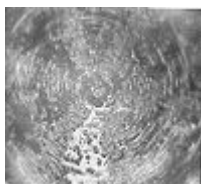




Hình 3: Cấu trúc tinh thể tuyệt đẹp của nước sau khi cầu nguyện.



Hình 4: Cấu trúc tinh thể của nước khi nghe nhạc cổ điển.



Hình 5: Cấu trúc tinh thể của nước khi nghe nhạc kích động.

đẹp xuất hiện (hình 3). Thí nghiệm này được lặp lại nhiều lần và đều cho cùng kết quả. Tiếp theo, ông đặt mẫu nước cạnh những thể loại âm nhạc khác nhau. Nhạc cổ điển luôn cho kết quả là những tinh thể xinh đẹp (hình 4), trong khi nhạc kích động hay nhạc rock & roll lại cho những tinh thể méo mó, nhòe nhoẹt hoặc không có hình thể (hình 5), cứ như thể loại nhạc này làm phá hủy tính quân bình vốn mỏng manh của các phân tử nước. Tiếp tục cuộc thí nghiệm, lần này ông viết chữ lên mảnh giấy, dán lên bình đựng nước và chờ xem điều gì sẽ xảy ra. Ông thử dùng những chữ khẳng định như “yêu thương” và “cảm ơn” (hình 6), mỗi lần ông đều thấy xuất hiện những tinh thể pha lê hình dáng thanh nhã. Rồi ông thử dán lên bình đựng nước dòng chữ “ngươi làm ta bệnh, ta sẽ giết ngươi” (hình 7) và mỗi lần ông đều thấy xuất hiện những cấu trúc



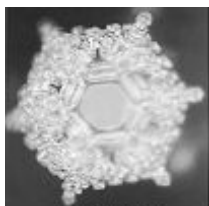
Hình 6: Cấu trúc tinh thể của nước khi ghi chữ “cảm ơn” bằng tiếng Nhật.



Hình 7: Cấu trúc tinh thể của nước khi ghi chữ “Ngươi làm ta bệnh. Ta sẽ giết ngươi.”

méo mó, khiếp sợ, trông giống như bùn. Thậm chí ông còn thí nghiệm bằng cách ghi tên lên mảnh giấy, ví dụ như “Gandhi”, “Mẹ Teresa” (hình 8) và “Hitler” (hình 9), các thí nghiệm đều cho kết quả tương tự.

Không bao lâu sau, Tiến sĩ Emoto nhận ra rằng vạn vật hiện hữu đều có sự sống và mang một tần số chấn động, một từ trường rung động, là nguồn năng lượng tiềm ẩn của mọi tạo vật. Thậm chí ông còn có thể đo độ chấn động của từ trường này bằng một máy cộng hưởng từ (MRA). Thí nghiệm này thật sự giải thích được lý do vì sao quán âm lại tiếp nhận được lực lượng mãnh liệt nhường vậy. Không ngày nào trôi qua mà tôi không nhận ra rằng những điều chúng ta tự cam kết với bản thân mình khi tu Pháp Môn Quán Âm là những lời cam kết đơn giản nhất, nhưng lại

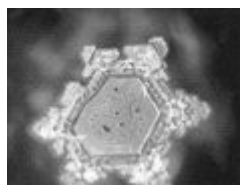


Hình 10: Cấu trúc tinh thể của nước khi ghi chữ “thương yêu” và “biết ơn”.

là những thử nghiệm mãnh liệt và tạo nên nhiều biến đổi nhất mà chúng ta có thể có được (và không mang lại ảnh hưởng tiêu cực).

Sau nhiều cuộc thử nghiệm, Tiến sĩ Emoto nhận thấy rằng sự phối hợp tư tưởng mạnh mẽ nhất dẫn đến khả năng biến đổi của nước là khi ghi chữ “thương yêu” và “biết ơn”. (Hình 10)

Điều khiến cho khám phá này vô cùng đặc biệt là chúng ta hiện sống trên một tinh cầu có diện tích đại dương lớn hơn lục địa và cơ thể con người phần lớn cũng được cấu tạo bởi nước. Vì vậy, khi chúng ta có khả năng thay đổi cấu trúc thân thể bằng cách



Hình 8: Cấu trúc tinh thể của nước khi ghi chữ “Mẹ Teresa”.



Hình 9: Cấu trúc tinh thể của nước khi ghi chữ “Hitler.”

phát ra những tư tưởng khẳng định thì chúng ta có thể phục hồi sức khỏe không chỉ của bản thân chúng ta mà còn của những người chung quanh và ngay cả sức khỏe của địa cầu, bằng những tư tưởng thiện lành.

Quý vị hãy nghĩ đến việc tạ ơn và cầu nguyện trước bữa ăn có thể giúp ích cho sức khỏe của quý vị. Tôi vẫn thường nghĩ đây là cách hữu hiệu để đầu óc chúng ta được thư giãn sau một ngày làm việc căng thẳng, để đặt mình vào một không gian thư thái. Bây giờ tôi biết rằng ngay cả thức ăn tôi dùng cũng được cải biến.

Nếu chúng ta thật sự muốn gia trì cho địa cầu, vậy còn cách gì tốt hơn giúp chúng ta thận trọng và kiên tâm giữ gìn thân, khẩu, ý ngoài Pháp Môn Quán Âm? Hiểu được điều này thật sự sẽ đem đến cho chúng ta một ý nghĩa mới mẻ của việc tu hành để làm chủ chính mình. Giờ đây, chúng ta không còn có thể ngụy biện để lảng tránh hay cho rằng đây là vấn đề tôn giáo. Đôi khi nếu chúng ta cảm thấy mệt mỏi, hãy tự hỏi rằng mình có thật sự thay đổi hay chưa, chúng ta nên suy ngẫm về điều đó!

Ghi chú:

© Hình do Viện Nghiên cứu Tổng hợp IHM Nhật Bản cung cấp

Hình 1 - 9:

Nguồn <http://www.rainbowjaguars.com/hadoindex.html>

Hình 10:

Nguồn <http://www.spiritofmaat.com/archive/nov1/cwater.htm>

Để biết thêm chi tiết về đề tài này, xin truy cập:

<http://www.Hado.net>



## Chương 6

Biến Đổi Lớn  
Có Thể Là Một Thể Nghiệm  
Nâng Cao Tâm Thức



## Thế Nghiệm Nâng Cao Tâm Thức

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Edinburgh, Scotland,  
ngày 5 tháng 6 năm 1999 (DVD#648)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Sư Phụ có nghĩ rằng sẽ có một sự chuyển biến xảy ra trong thời đại chúng ta, đặc biệt là từ năm 1985 đến năm 2010, sẽ xảy ra một biến đổi lớn hơn trên toàn cầu không?*

**THVTS:** Phải! Đây là một dạng nâng cao tâm thức. Bởi vì khi một lượng lớn năng lực tâm linh quy tụ hay cô đọng tại một thời điểm thì sự thúc đẩy tiến bộ tâm linh sẽ mạnh mẽ hơn bình thường. Đặc biệt là khi địa cầu rơi vào trạng thái rối loạn, bất an, bạo động, chiến tranh và thiên tai triền miên hơn, ân điển Thượng Đế sẽ càng cấp bách hơn. Bởi vì có nhiều người cầu xin Thượng Đế gia ân trong những lúc nguy cấp này. Chúng ta càng thành tâm cầu nguyện, ân điển Thượng Đế ban xuống địa cầu sẽ càng nhiều.



## Quán Ánh Sáng và Quán Âm Thanh Là Điểm Tựa Duy Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Trung tâm Raising,  
Campuchia, ngày 30 tháng 7 năm 1996 (VIDEO#568)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Chỉ có ánh sáng và âm thanh nội tại mới có thể giúp chúng ta trong mọi hoàn cảnh trên thế gian này. Vì vậy, khi muốn ứng phó với nghiệp chướng hay gánh nặng trong quá khứ, hiện tại và vị lai, chúng ta không thể nương tựa vào thế giới bên ngoài. Âm thanh và ánh sáng bên trong là giải pháp duy nhất, là công cụ duy nhất mà Thượng Đế ban cho chúng ta khi xuống thế giới này để chúng ta có thể tự vệ, có thể nhớ về Thiên Quốc và có thể giải quyết bất kỳ khó khăn, chướng ngại nào trên con đường tìm về Thiên Quốc. Tất cả chướng ngại nơi thế gian này – dù là công việc, gia đình hay quan hệ tình cảm cá nhân – đều thật sự gây khó khăn và đánh lạc hướng chúng ta trên hành trình trở về Thiên Quốc. Thượng Đế đã tiên lượng được điều này, nên Ngài đã ban cho chúng ta công cụ âm thanh và ánh sáng, ngõ hầu chúng ta có thể vượt qua mọi chướng ngại và thăng tiến. Nếu không có ánh sáng và âm thanh, chúng ta không bao giờ có thể trở về Nhà... Tuyệt đối không thể. Cũng như nếu không có máy bay, quý vị không thể đến Campuchia một cách nhanh chóng và thuận tiện như vậy.

Cho nên, bất kỳ khi nào gặp chướng ngại, dù với bản thân, gia đình, công việc hay vấn đề nào đó, quý vị chỉ cần tọa thiền. Rồi vấn đề sẽ trở nên sáng tỏ và quý vị biết cách giải quyết



hay tự nhiên mọi chuyện được hóa giải khi thời điểm đến. Đôi khi chúng ta thật sự hoang mang, bởi vì thế giới dường như đặt lên vai chúng ta trọng trách về những công việc nhất định, vào thời điểm nhất định và vì những nhu cầu nhất định. Lúc đó, chúng ta hoảng hốt và thốt lên: “Ôi, trời ơi! Tôi không thể hoàn thành. Chỉ còn nửa ngày hay một ngày nữa thôi mà công việc cứ chông chất. Tôi muốn giải quyết công việc này nhưng những việc khác lại cứ đến hối thúc.” Nhưng sau khi tọa thiền một lúc, thế giới rút lại đòi hỏi hoặc vấn đề tự nhiên chuyển biến và chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã lo lắng một cách vô ích. Cho nên, chỉ cần tinh bơ. T-Í-N-H B-Ồ. (Mọi người cười.) Cứ điềm tĩnh, cung ạ. (THVTS và mọi người cười.) Rồi mọi việc sẽ đâu vào đấy.

Quý vị hãy lắng nghe trực giác của mình. Đôi khi việc này không dễ dàng. Quý vị phải xem tiếng nói nào là mạnh nhất và quyết tâm theo đường hướng đó, bởi vì đôi khi quý vị cảm thấy quý vị nên làm và nên tiếp tục làm công việc này, nhưng người nào đó đến và yêu cầu quý vị làm việc khác, rồi người khác lại đến bảo quý vị rằng việc kia tốt hơn, còn việc hiện tại là vô dụng: “Làm việc này rồi cũng không mang lại ích lợi gì. Tốt hơn anh nên chuyển hướng và nên làm thế này, thế nọ, thế kia.” Tuy nhiên, quý vị vẫn thật sự muốn làm việc này, dù những lời họ nói khiến quý vị cảm thấy bị giằng co và phân tâm. Cho nên quý vị cần ngồi xuống thiền và lắng nghe Phật âm của chính mình, lắng nghe tiếng gọi của trực giác bên trong, tiếng vô thức sẽ định hướng cho quý vị. Hoặc ít ra quý vị hãy tĩnh tâm lại để có thể tự nhận biết rõ ràng đường hướng nào phù hợp hơn đối với mình.

Tôi nói với quý vị tất cả những điều này từ kinh nghiệm cá nhân. Tôi không nói từ sách vở. Sách vở không dạy chúng ta những kiến thức này, nếu có cũng không nhiều. Kinh nghiệm này luôn luôn đúng, bởi vì chúng ta còn có thể đi đâu và dùng phương cách nào khác để ứng phó với thế giới này? Có

quá nhiều đau khổ ngoài sức chịu đựng của chúng ta, quá nhiều điều vô nghĩa, quá nhiều áp lực đè nặng chúng ta – những sinh linh bé nhỏ. Đôi khi chúng ta thật sự bị mất phương hướng và cảm thấy vô cùng lo lắng, bất an. Thiền quán ánh sáng và âm thanh là việc duy nhất chúng ta có thể làm trong những thời khắc khẩn thiết này.



## Pháp Môn Quán Âm Là Phương Thuốc Điều Trị Dịch Bệnh Công Hiệu Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Bình Đông, Formosa,  
ngày 2 tháng 11 năm 1988 (VIDEO#15)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Thế giới này đã bước vào Thời Đại Hoàng Kim! Thời Đại Hoàng Kim dành cho những người đã nâng cao tâm thức. Những người không xứng đáng sẽ dần bị thanh lọc. Đó là lý do quý vị thấy xuất hiện ngày càng nhiều những căn bệnh mà trước đây chúng ta chưa từng nghe qua.

Một điều hiển nhiên là nếu không có dịch bệnh thì cũng có chiến tranh; nếu không có chiến tranh thì cũng có bão tố, thiên tai. Tất cả đều là hậu quả của những hành động thiếu đạo đức của chúng ta. Nghiệp chướng quá sâu dày và cộng nghiệp quá lớn! Vì vậy, nếu cộng nghiệp không thể được giải trừ bằng cách lấy đi tính mạng của một hai người, thì nghiệp chướng đó sẽ biến thành một căn bệnh truyền nhiễm có thể cướp đi rất nhiều sinh mạng. Đời sống trên thế giới này vốn vô thường. Chúng ta không thể mãi trông cậy vào thuốc men, đôi khi ngay cả thuốc men cũng không thể cứu chúng ta kịp thời.

Thượng Đế rất tài tình; Ngài không chỉ tạo ra những căn bệnh cũ mà còn tạo thêm nhiều căn bệnh mới để chúng ta phải mãi chạy theo Ngài. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta rất văn minh, nhưng vị giáo chủ của luật nhân quả còn thông minh hơn. Ngài có thể bắt chúng ta nếu ngài muốn và chúng ta không thể phản kháng kịp thời! Sốt cao có thể dẫn đến đột tử. Khi đó có gọi

bác sĩ thì cũng quá trễ. Bác sĩ không những đành bất lực mà còn có thể bị lây nhiễm chính căn bệnh đó.

Nếu những bệnh nhân này mắc bệnh bởi vì họ đã tới số, nhân quả họ phải trả thì họ cũng sẽ ra đi. Nhưng ra đi như vậy không bảo đảm. Những người không tu Pháp Môn Quán Âm có thể không được cứu kịp thời nếu họ ra đi quá đột ngột và linh hồn họ không có nơi nương tựa. Sớm muộn gì chúng ta cũng ra đi, nhưng an toàn nhất là có “hãng bảo hiểm toàn năng” để nương tựa vào giờ phút lâm chung. (Mọi người cười và vỗ tay.) Thật vậy, chúng ta cảm thấy rất an toàn khi tu Pháp Môn Quán Âm. Dù có mắc bệnh, chúng ta cũng không quá lo lắng vì chúng ta biết mọi việc sẽ tốt đẹp. Linh hồn chúng ta dường như rất an nhiên và tự tại, chúng ta cũng không hiểu tại sao chúng ta lại có cảm giác bình an và thư thái, nhưng trí huệ của chúng ta, linh hồn của chúng ta biết và chúng ta cảm thấy rất mãn túc!



## Hãng Bảo Hiểm Quán Âm Toàn Năng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Bình Đông, Formosa,  
ngày 2 tháng 11 năm 1988 (VIDEO#15)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Chúng ta cần phải tu hành, nếu không sẽ rất đáng thương và thống khổ! Dù chúng ta có trở thành quốc vương hay Phạm Thiên (giáo chủ của tam giới), cũng sẽ không ai cứu vớt hay giúp đỡ khi chúng ta vãng sinh. Chúng ta sẽ ra đi với hai bàn tay trắng. Lúc đó, chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng và cô đơn vì không có bạn đồng hành. Cho nên tôi xót thương cho những người không tu hành đó! Tôi rơi lệ mỗi khi nghĩ đến họ. Một khi họ sa ngã, phải mất một thời gian dài vô tận – đến hàng ức năm – mới có thể tái sinh trở lại. Điều này không hề đơn giản. Khi tái sinh, chưa chắc họ sẽ có được thân người ngay. Dầu được đầu thai làm người, cũng không nhất thiết là họ được biết đến danh xưng hay tìm được một vị Minh Sư có thể bảo bọc, thương yêu, chăm sóc, an ủi hay nắm tay kéo họ lên cao hơn. Tìm được một vị Minh Sư như vậy không dễ.

Chúng ta, những người tu Pháp Môn Quán Âm, có thể ra đi khi thời điểm đến, ngay cả khi chúng ta ốm đau. Tuy nhiên, khi ra đi, chúng ta đã có bảo hiểm và một nơi mà chúng ta có thể nương tựa. Chúng ta có được sự bảo hộ từ một hãng bảo hiểm toàn năng. (Mọi người cười và vỗ tay.) Đây là phương cách an toàn nhất. Những người không tu Pháp Môn Quán Âm đi nhanh như chớp, không đủ thời gian để Thượng Đế và những thánh nhân đến cứu họ. Linh hồn của họ không nơi nương tựa.

Tuy nhiên, chúng ta – những người tu Pháp Môn Quán Âm – rất an toàn. Ngay cả khi lâm bệnh, chúng ta cũng không quá đôi lo lắng. Chúng ta biết mọi chuyện sẽ an ổn. Linh hồn chúng ta sẽ an nhiên, tự tại. Tôi không biết dùng ngôn từ nào để giải thích lý do khiến chúng ta cảm thấy vô cùng bình an. Đầu óc chúng ta không biết, nhưng trí huệ chúng ta biết, linh hồn chúng ta biết. Chúng ta cảm thấy bình an. Vì vậy, dù không tránh được nghiệp quả hay định nghiệp, chúng ta cũng đã có bảo hiểm. Nên chúng ta được an toàn.

Chẳng hạn như khi lái xe, chúng ta biết mình có thể sẽ gặp tai nạn giao thông, xe có thể bị hư. Chúng ta có thể mất hàng trăm ngàn Mỹ kim chỉ trong thoáng chốc hay có thể bị thương. Nhưng vì có bảo hiểm nên chúng ta vẫn dám lái xe, ngay cả những chiếc xe trị giá hàng trăm ngàn Mỹ kim. Khi tai nạn xảy ra, hãng bảo hiểm sẽ bồi thường cho chúng ta, đôi khi số tiền bồi thường còn nhiều hơn những tổn thất hay mất mát.

Hãng bảo hiểm Quán Âm toàn năng của chúng ta còn cao cường và hữu ích hơn như vậy! Cho nên, thậm chí nếu “xe” bị hư hại, chúng ta cũng không lo ngại. Sau một thời gian, chúng ta sẽ được bồi thường trọn vẹn. Chúng ta sẽ có một thân thể khác, một công cụ tốt hơn, bộ y phục hoàn mỹ hơn, căn nhà tiện nghi hơn và một thế giới tươi sáng hơn cho chúng ta vui hưởng. Chúng ta không trắng tay khi rời khỏi thế giới này. Có một thế giới tốt đẹp hơn đang chờ đón chúng ta. Vì vậy chúng ta rất mãn túc và an toàn. Linh hồn chúng ta biết điều đó. Bên trong chúng ta biết chắc chắn như vậy.

Cho nên, phải mất hàng ức năm trước khi chúng ta có được cơ hội biết đến Pháp Môn Quán Âm. Nếu chúng ta không trân quý cơ hội này thì cho dù Thượng Đế có đến cũng không cứu được chúng ta. Thật sự là như vậy!

## Rửa Nghiệp Bằng Thiền Định

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Colorado, Hoa Kỳ,  
ngày 10 tháng 4 năm 1993 (VIDEO#350)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, có phải đau khổ và bệnh tật luôn luôn là hậu quả của nghiệp chướng hiện kiếp? Nếu vậy làm sao chúng ta có thể rửa sạch những nghiệp chướng đó?*

**THVTS:** Chúng ta có thể rửa sạch nghiệp chướng bằng cách chịu đựng, vì đã quá trễ để quay ngược bánh xe nhân quả. Nhưng chúng ta có thể giảm nhẹ nghiệp chướng bằng sự khai ngộ, bằng cách mỗi ngày thiền định về sự toàn mỹ của Đức Thánh Cha, với sự dẫn dắt của một vị Minh Sư, thông qua phương thức truyền Tâm Ấn. Rồi chúng ta có thể tiêu trừ được rất nhiều nghiệp chướng.

## Pháp Môn Cứu Cánh Tối Hậu



Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 30 tháng 6 năm 1991 (VIDEO#179)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Pháp thiền của chúng ta là phương cách trị bệnh công hiệu nhất, kể cả bệnh tinh thần, bệnh nghiệp chướng và bệnh thân thể. Tất cả bệnh tật đều được chữa khỏi. Tại sao khi chúng ta tọa thiền, bệnh tật lại được tiêu trừ? Bởi vì chúng ta đã quay về với Chân Ngã của mình, quên hết những danh xưng thế gian như ông Vương hay bà Lưu, chúng ta đã khôi phục lại hình dáng nguyên thủy của mình.

Bản Lai của chúng ta vốn bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh. Cho nên, khi trở về với nguồn cội bất sinh bất diệt này, thân thể của chúng ta cũng có chiều hướng bất sinh bất diệt. Tuy nhiên, vì ngồi thiền không đủ nên chúng ta mới không thể thoát khỏi quy luật sinh tử. Bằng không, chúng ta cũng có thể trở thành trường sinh bất lão.

## Bệnh Tật Cũng Là Một Tiếng Chuông Cảnh Tỉnh

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Georgetown,  
Washington D.C., Hoa Kỳ, ngày 14 tháng 4 năm 1993 (VIDEO#573)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** Kính xin Sư Phụ khai thị về mục đích của những đại dịch như sốt rét, AIDS, v.v... Phải chăng con người đang can thiệp vào tiến trình của tự nhiên qua việc cố gắng tìm phương pháp chữa trị những căn bệnh này?

**THVTS:** Dù quý vị tìm ra phương pháp điều trị những căn bệnh này, những căn bệnh khác sẽ tự phát sinh. Chỉ khi nào con người nhận ra rằng họ phải hăng thuận Thượng Đế, thuận theo Lực Lượng Toàn Năng bên trong và nhận ra rằng bên trong họ có một lực lượng vĩ đại có thể tự chữa lành mọi căn bệnh, rằng họ chỉ nên nương tựa vào lực lượng này, thì tất cả mọi dịch bệnh mới chấm dứt. Tất cả những dịch bệnh là tiếng chuông cảnh tỉnh chúng ta quay về với Thượng Đế.





## Sự Bảo Vệ Toàn Năng Trong Một Thế Giới Đảo Điên

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Virginia,  
Hoa Kỳ, ngày 29 tháng 10 năm 1994 (VIDEO#454)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thật ra, thế giới này rất điên đảo. Đâu đâu cũng có chuyện gì đó đang xảy ra. Cho nên, nguồn nương tựa duy nhất đối với chúng ta là sức mạnh tâm linh mà chúng ta gạt hái được từ việc tu hành, từ đức tin của chúng ta, những điều này đã được minh chứng là có hiệu lực. Cho đến nay, bất kỳ người nào tinh tấn tu hành ngay từ khi thọ Tâm Ấn sẽ thể nghiệm được lực lượng bảo hộ đến từ Đấng Tối Cao này. Lực lượng này ở bên trong chúng ta, bởi vì Thượng Đế ngự bên trong chúng ta, Phật tánh ở trong tâm chúng ta. Mọi kinh điển đều đề cập đến điều này. Kinh điển có viết về thể nghiệm của những bậc tu hành khai ngộ thời xưa. Cho nên, dù kinh điển đã có từ một ngàn năm trước, bây giờ chúng ta cũng có thể kiểm chứng bằng sự chứng ngộ bên trong của chính mình. Bất kỳ những gì được đề cập trong Thánh Kinh, chúng ta đều có thể hiểu rõ khi chúng ta tu Pháp Môn Quán Âm.



*Lời Pháp Cam Lộ*

## Chỉ Có Tu Hành Mới Có Thể Hóa Giải Mọi Bệnh Tật và Khổ Đau

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Pusan, Hàn Quốc,  
ngày 23 tháng 3 năm 1992 (VIDEO#234)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Khi chúng ta tu hành tinh tấn, mọi nghiệp chướng sẽ được tiêu trừ và bệnh tật của chúng ta cũng tự nhiên thuyên giảm. Đó mới là lực lượng thần thông trường cửu. Tôi thường dạy quý vị đạo đức, giới luật và ăn thuần chay, mục đích là đạt được lực lượng thần thông vĩnh hằng hơn, quảng đại hơn. Lực lượng thần thông này mãi mãi bảo hộ nhục thể và linh thể của chúng ta, để chúng ta không phải chịu đựng nhiều bệnh tật. Vì vậy, tôi hy vọng quý vị sẽ tự hóa giải nghiệp chướng của chính mình bằng cách nỗ lực tu hành, rồi nhiều chướng ngại và bệnh tật của quý vị sẽ tự động được tiêu trừ!

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 13 tháng 6 năm 1991 (AUDIO#CG19)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Thông thường, ngay cả khi biết nghiệp quả của mình trong quá khứ, chúng ta cũng không có đủ lực lượng để sám hối. Tuy nhiên, nếu thật sự thành tâm sám hối, nghiệp chướng cũng sẽ được tiêu trừ. Chúng ta phải thành tâm tu hành mới có thể sám hối. Do đó, chúng ta vẫn cần phải ngồi thiền.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 28 tháng 6 năm 1991 (AUDIO#CG20)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Những người tu hành có thể thoát khỏi ảnh hưởng của nhân quả và nghiệp chướng, cho nên chúng ta cảm thấy tự tại hơn. Vì vậy, tu hành càng nhiều, đời sống chúng ta càng mãn túc, càng êm đẹp. Bởi vì chúng ta đã thoát khỏi tiến trình của nghiệp chướng, nghiệp chướng không còn khống chế chúng ta được nữa, bởi chúng ta đã vượt qua nó rồi.

## Trưởng Dưỡng Năng Lực Chữa Trị Nội Tại

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Sydney, Úc,  
ngày 16 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#333)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con thấy đời sống của chúng ta cần thiên về tâm linh hơn. Làm cách nào để chúng ta ứng phó với những điều phủ định quanh mình?*

**THVTS:** Nếu có khuynh hướng tâm linh, chúng ta sẽ dễ dàng bỏ qua mọi chuyện, bao gồm cả những ảnh hưởng và những quan điểm phủ định trong đời sống. Chúng ta sẽ trở nên bao dung và cảm thông hơn. Hơn nữa, Chân Ngã khẳng định của chúng ta phát ra một năng lực tự chữa trị, nhờ vậy sẽ cải biến phần nào từ trường phủ định.

Nên thật ra chúng ta không cần phải làm gì. Nếu chúng ta thành tâm tu hành, mọi việc sẽ tự thân biến đổi để trở nên tốt đẹp hơn đến một mức độ nhất định. Nếu có ai xin ý kiến chúng ta hay cũng muốn trở nên tốt đẹp hơn, thì chúng ta đã sẵn sàng khuyên họ những điều hữu ích.



## Tận Dụng Hệ Thống Đề Kháng Bẩm Sinh

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu  
tại Singapore, ngày 29 tháng 9 năm 1994 (VIDEO#446)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Quý vị hãy sống một cuộc đời lành mạnh và bình dị – sống bình dị với những tư tưởng thanh cao. Luôn suy nghĩ khẳng định. Chỉ riêng cách suy nghĩ thôi cũng có thể làm thay đổi lối sống, thay đổi từng ngày trong cuộc đời quý vị và thay đổi vận mệnh của quý vị. Cho nên hãy luôn luôn giữ tư tưởng khẳng định. Rồi quý vị sẽ tránh được nhiều tai ương, bệnh tật. Thật khó để luôn trụ vào tư tưởng khẳng định nếu quý vị hành nghề bác sĩ, y tá hay nhân viên xã hội; bởi vì những người đến gặp quý vị đều mang theo bệnh tật, phiền não cũng như những tư tưởng thấp kém và từ trường nặng nề. Nhưng khi gặp những người bình thường, quý vị vẫn có thể giữ được năng lực khẳng định. Hãy luôn tâm niệm rằng Thượng Đế ở bên quý vị, Thập Phương Chư Phật luôn che chở quý vị, bởi vì sự thật là như vậy.

Cho nên quý vị hãy cố gắng chăm sóc hệ thống đề kháng của mình, đừng để nó bị hư hoại. Hãy cố gắng chăm sóc hệ thống của mình bằng cách nói năng, suy nghĩ và hành động khẳng định. Rất đơn giản. Thậm chí chỉ cần suy nghĩ khẳng định cũng giúp ích cho quý vị rất nhiều rồi.



## Phát Triển Phẩm Tính Khăng Định

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Nhật Bản,  
ngày 10 tháng 7 năm 2000 (VIDEO#706)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Đừng e ngại cảm giác sợ hãi, bởi vì càng e ngại, cảm giác sợ hãi đó càng mãnh liệt. Chúng ta càng suy nghĩ nhiều về điều gì, điều đó sẽ càng trở nên mãnh liệt. Cho nên, hãy nghĩ đến tình thương. Lúc nào cũng chỉ nên nghĩ đến tình thương, ái lực, luôn luôn suy nghĩ khăng định, như vậy lực lượng Minh Sư tự nhiên sẽ chăm sóc tất cả. Chúng ta sẽ quen dần, sẽ không còn chướng ngại và mọi nỗi sợ hãi sẽ tan biến. Chúng ta nên tin tưởng vào quyền năng tối thượng của Thượng Đế, mỗi ngày vun đắp niềm tin vào ái lực của Ngài, rồi chúng ta sẽ ngày càng mạnh mẽ.



## Làm Phật Hay Làm Ma – Nhất Thiết Vi Tâm Tạo

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Bangkok, Thái Lan,  
ngày 13 tháng 6 năm 1996 (VIDEO#553)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Có một câu chuyện kể về con quỷ dịch tả. Một hôm con quỷ bay qua một người tu thiền và nói: “Xin chào! Ta đi sang Trung Quốc đây.” Rồi người tu thiền nói: “Ôi! Người lại đi gây họa!” Quỷ dịch tả cười khẩy rồi bay sang Trung Quốc.

Khoảng một tháng sau, quỷ dịch tả từ Trung Quốc trở về, nó lại bay qua vị tu thiền và nói: “Xin chào! Ta đã về!” Vị tu thiền, có lẽ là một người tu Pháp Môn Quán Âm, nói: “Ôi! Trong tháng qua, người đã cướp đi sinh mạng của 50 ngàn người ư?” Quỷ dịch tả đáp: “Đâu có! Chỉ có 25 ngàn người thôi.” Rồi quỷ dịch tả nói thêm: “Còn 25 ngàn người kia chết vì sợ hãi. Ta không cần phải đụng đến họ.”

Vì thế, đôi khi hoàn cảnh thật sự không đáng sợ như chúng ta tưởng. Nếu chúng ta can đảm trực diện thì vấn đề sẽ không đến nỗi tệ. Nếu chúng ta quá kinh hãi, quá khiếp sợ và trốn tránh, chúng ta sẽ tạo thêm nhiều phiền phức hơn khi chúng ta trực diện vấn đề.

Chúng ta đã từng nghe Đức Phật dạy rằng: “Ta là Phật đã thành. Các con là Phật sẽ thành. Tất cả chúng sinh đều bình đẳng.” Vậy đâu là điểm khác biệt? Tại sao chúng ta không phải là Phật? Chỉ vì chúng ta không nghĩ như cách Phật nghĩ, không làm như cách Phật làm. Chúng ta không hành xử như một vị Phật, chúng ta không sống đời sống của một vị Phật.

Nhờ tọa thiền mà Đức Phật không bị ràng buộc vào bất kỳ điều gì. Người ta có thể cúng dường Ngài chiếc bát vàng để Ngài đựng thức ăn hay tấm lụa đẹp để Ngài khoác, nhưng cho dù Ngài nhận chiếc bát hay khoác tấm lụa lên mình, Ngài cũng không bao giờ chấp vào những thứ này. Ngài luôn cống hiến thời gian và cuộc đời mình để độ chúng sinh. Ngài dành thời giờ của Ngài để nhắc nhở tha nhân hướng đến tấm gương của lý tưởng nhân loại cao quý, lý tưởng của một vị Phật. Ngài luôn hướng tâm trí về Phật, hướng về lý tưởng cao đẹp nhất, những mục đích cao cả nhất của nhân loại và vũ trụ. Ngài không bao giờ nghĩ ngợi hay sợ hãi bất kỳ điều gì. Vì vậy Ma Vương, được gọi là lực lượng phủ định, đã đến đánh lễ Ngài. Còn ở đây, chúng ta cúi đầu trước Ma Vương. Đó là điểm khác biệt. Nỗi sợ hãi gây ra nhiều trở ngại cho chúng ta, làm hạ phẩm giá của chúng ta. Cho nên, chúng ta phải chọn cho mình một lối sống khác.

Nếu chúng ta không nghĩ đến những điều phủ định thì chúng sẽ không hiện hữu. Đó là lý do tại sao tôi nhắc quý vị không nên xem phim ma, những phim ảnh có nội dung thiếu lành mạnh và đừng giao du với những người đồng bóng. Rồi quý vị lại tin rằng: “Ồ! Người đó bị ma nhập.” Khi về nhà, quý vị sẽ hoang tưởng: “Ồ! Có thể con ma đó theo mình về nhà. Có thể con ma nghĩ rằng mình đẹp.” Những điều này ít nhiều cũng ảnh hưởng đến chúng ta.

Nhưng đây không phải là sự thật mà chỉ là cảm giác của chúng ta. Đôi khi sự sợ hãi và ràng buộc khiến chúng ta không dám làm những chuyện mà lẽ ra chúng ta có thể hoặc có khả năng làm. Chúng ta sẽ làm được nếu như chúng ta không quá sợ hãi hoặc không quá lệ thuộc vào một đời sống đầy đủ tiện nghi và thoải mái. Cho nên, hãy luôn chú tâm vào Phật, đừng để ý đến ma quỷ.

## Ăn Thuần Chay Để Tránh Thiên Tai và Giữ Thân Tâm An Lạc

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Columbia, New York,  
Hoa Kỳ, ngày 4 tháng 11 năm 1989 (VIDEO#102B)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính xin Sư Phụ khai thị thêm về những nỗi thống khổ của con người. Phải chăng do nghiệp quả tiền kiếp nên con người phải hứng chịu khổ đau?*

**THVTS:** Không có ai là vô tội. Tôi không kết tội bất kỳ ai. Tất cả đều là một tiền trình học hỏi. Việc học hỏi phải trải qua nhiều đau khổ. Tuy nhiên, một khi quý vị tỉnh ngộ, quý vị sẽ nhìn nhận sự việc theo một chiều hướng khác và quý vị biết rằng tất cả chỉ là những bài học.

Hãy nhìn việc giết chóc hàng loạt mà chúng ta gây ra mỗi ngày để nuôi dưỡng thân thể này trong một trăm năm. Biết bao nhiêu sinh mạng – tôm, cá, gà, heo, trâu, bò phải hy sinh? Quý vị nghĩ rằng tất cả năng lực này đều được hóa giải mà không có chiến tranh, không có khổ đau, không có bệnh tật hay sao? Thật ra, mọi việc chúng ta làm đều được lưu lại trong không gian. Chúng được hòa vào năng lực khác và chỉ được quân bình bằng những hành động khác, chứ không hề mất đi. Ví dụ, không khí sau khi đã ngưng tụ và đóng băng, nếu quý vị muốn băng tan, quý vị phải đặt nó dưới ánh nắng mặt trời, dưới ngọn đèn hay sức nóng, thì mới có thể chuyển nó về trạng thái khí ban đầu. Cho nên, nếu chúng ta đã từng sát sinh, luôn giết hại hàng loạt, làm cho loài vật phải chịu đau đớn, trong khi loài vật cũng có ý thức, tư tưởng và năng lực sân hận, thì tất cả nỗi oán hận và sợ hãi chất chứa này sẽ tụ tích tụ lại thành một nguồn năng lực mạnh mẽ, lưu lại trong bầu không khí. Khi nguồn năng lực này trở nên quá nặng nề, nhân loại sẽ phải gánh chịu đau khổ.



Chúng ta phải trả giá cho những gì chúng ta dùng trong vũ trụ vật chất này. Do đó, tất cả Minh Sư đều nhấn mạnh nên thuận theo lối dinh dưỡng thuần chay – cái giá thấp nhất trong các dạng sinh vật khác nhau. Động vật có sự sống, thực vật cũng có sự sống, nhưng cái giá phải trả cho thực vật là tối thiểu. Tương tự như khi quý vị chỉ kiếm được một trăm Mỹ kim nhưng lại muốn xài đến hai trăm Mỹ kim, dĩ nhiên quý vị sẽ mắc nợ và gặp rắc rối. Nếu quý vị cố gắng tàn tiện chỉ mua những món đồ rẻ tiền và tự hài lòng với cái giá tối thiểu đó để sống, thì quý vị sẽ không phải lo đến chuyện nợ nần. Đó là lý do chúng ta chọn lối dinh dưỡng thuần chay, ăn trái cây và các loại ngũ cốc. Những thức ăn này tạo ít nghiệp chướng hơn vì thực vật có ý thức thấp hơn. Nếu quý vị hái một vài quả trên cây, cây đó vẫn còn nhiều quả khác để gây giống thành hàng ngàn cây mới. Chúng không bị tuyệt chủng. Nếu quý vị ngắt một bông hoa hay một ngọn rau, cây sẽ lớn nhanh hơn, thậm chí từ nhánh bị ngắt sẽ mọc ra nhiều mầm cây mới. Nên theo cách này, chúng ta biết rằng ăn thuần chay tạo ít nghiệp chướng hơn và cái giá phải trả sẽ ít hơn.

Lời Pháp Cam Lộ



## Ăn Thuần Chay Khỏe Mạnh

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Boulder, Colorado,  
Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 3 năm 1991 (VIDEO#159)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Ngày nay, một số người được gọi là bác sĩ vẫn còn tin theo lý thuyết lạc hậu cho rằng con người cần thịt để sinh tồn. Nhưng quý vị có thể tìm thấy nhiều tài liệu nghiên cứu khoa học khác và rất nhiều bác sĩ đã tuyên bố rằng chất đạm động vật rất độc hại, chứa nhiều độc tố và có hại cho cơ thể. Họ đã chứng minh một ngàn lẻ một phần trăm điều này là chính xác. Cho nên, đừng chỉ nghe một lý thuyết nào đó rồi tin theo. Chúng ta không cần ăn thịt, chúng ta hoàn toàn không cần thịt. Không ai cần ăn thịt cả. Thật ra, rất nhiều người đã lành bệnh sau khi chuyển sang ăn thuần chay. Hành động như vậy có phải là can đảm hơn việc nghe theo lý thuyết lạc hậu kia không? Chúng ta có thể bị mê hoặc bởi niềm tin của một loại lý thuyết rồi tự thuyết phục chính mình tin theo lý thuyết đó, tin rằng thịt cần thiết cho chúng ta. Điều này hoàn toàn sai lầm.



## Hoạt Hóa Năng Lực Miễn Nhiễm Nội Tại

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Berkeley, California, Hoa Kỳ, ngày 13 tháng 10 năm 1989 (VIDEO#101)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Chúng ta đều biết, hầu hết mọi bệnh tật đều phát xuất từ việc ăn thịt, bởi vì thú vật được nuôi bằng thuốc trụ sinh, ngoài ra nổi thống khổ cũng tạo nên nhiều loại độc tố trong thịt thú vật. Vì chúng ta ăn những độc tố này nên khả năng đề kháng của chúng ta suy giảm. Thông thường, cơ thể chúng ta có thể kháng được bệnh tật, nhưng vì chúng ta ăn quá nhiều những loại thịt chứa thuốc trụ sinh nên thân thể chúng ta sẽ suy yếu và hệ thống miễn nhiễm bị hư hoại. Do đó, bất kỳ chứng bệnh nào cũng có thể xâm nhập làm chúng ta mất mạng. Điều này thật đáng tiếc!

Ngày nay, hầu hết mọi người đều nghĩ rằng chỉ cầu nguyện Chúa Giê-su hoặc Đức Phật là đủ. Nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta còn phải ngồi thiền và sống một đời sống đạo đức, thiện lành. Rồi chúng ta sẽ nhanh chóng phát triển trí huệ và thăng hoa. Ví dụ, khi cùng nhau tu pháp môn này, chúng tôi gọi là Pháp Môn Quán Âm, chỉ nghe theo chỉ thị của Thượng Đế bên trong, nhìn trí huệ của Thượng Đế bằng thiên nhãn, nghiêm giữ chế độ dinh dưỡng thuần chay và lối sống đạo đức thì chúng ta không còn sợ bệnh tật nữa. Nhiều đồng tu của chúng tôi đã vượt qua được bệnh tật chỉ trong một đêm. Tôi muốn nói đến những người mắc bệnh nan y, thông thường cần phải phẫu thuật, bằng không sẽ mất mạng. Một số người hồi sinh trong giờ phút lâm chung, nhờ vào lực lượng của lối sống đạo đức và lực lượng bảo hộ của Thượng Đế. Nếu chúng ta khai mở được lực lượng bên trong bằng một phương pháp đúng đắn, thì lực lượng mà chúng ta gọi là Phật Tánh, vị Phật bên trong hay Thượng Đế bên trong sẽ che chở chúng ta suốt 24 giờ mỗi ngày và còn bảo hộ chúng ta ngay cả sau khi chúng ta rời bỏ thân thể này.



## Chúng Ta Thật Sự Có Thể Sống Tốt Hơn

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Singapore,  
ngày 29 tháng 9 năm 1994 (VIDEO#446)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Ngày nay có quá nhiều bệnh tật, nhiều căn bệnh gây chết người, cướp đi sinh mạng của khoảng 18 triệu người mỗi năm. Bởi vì một số người trong chúng ta không cẩn trọng bảo vệ thân thể quý báu mà Thượng Đế đã ban cho chúng ta với mục đích thực hiện sứ mệnh nào đó trên địa cầu và cũng để nhận biết lực lượng toàn năng của chính mình. Chúng ta làm những việc như hút thuốc, uống rượu hay ăn thịt quá nhiều, mời vi khuẩn từ thịt xâm nhập vào cơ thể, v.v... Tất cả những nhân tố hủy diệt này biến cuộc sống của chúng ta thành những chuỗi ngày đau khổ.

Thật ra, cuộc sống có thể trở nên tốt đẹp hơn nếu chúng ta biết tổ chức đời sống và biết trân quý thân thể của mình hơn. Nếu chỉ ăn những thực phẩm bổ dưỡng cho cơ thể, không phải ăn để thỏa mãn khẩu vị mà ăn theo một khẩu phần hợp lý, thì dĩ nhiên cơ thể chúng ta sẽ không suy nhược đến vậy. Quý vị thấy đó, hầu hết người ăn thuần chay đều khỏe mạnh hơn, có phải vậy không? (Thính chúng: Thưa phải.) Nhiều người trong quý vị đã trở nên mạnh khỏe hơn sau khi chuyển sang ăn thuần chay và thọ Tâm Ấn. Có phải vậy không? (Thính chúng: Thưa phải.) Thật ra, bệnh viện đầy rẫy những người ăn thịt. (Mọi người cười.) Không sao, chúng ta có thể thấy bằng chứng ở đó.

Chúng ta ăn thuần chay không phải chỉ vì lối dinh dưỡng thuần chay lành mạnh, mà còn vì chấn động lực của thực vật đối với cơ thể chúng ta rất nhu hòa, trong khi chấn động lực

của loài vật rất thô tạp. Trên thực tế, sống cuộc đời bình dị, lành mạnh rất dễ dàng. Không cần uống hay phải tiêm quá nhiều thuốc. Nhiều người tự hại mình vì thâu nạp những độc tố vào cơ thể. Ngược lại, nếu chúng ta biết cách sống một cuộc đời bình dị, dinh dưỡng hợp lý, lành mạnh, chúng ta thật sự không phải lệ thuộc vào bác sĩ nhiều đến thế. Rồi bác sĩ sẽ được nghỉ lễ nhiều hơn, cả bệnh nhân và bác sĩ đều sẽ khỏe mạnh.



## Liệu Pháp Siêu Thế Giới

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đài Bắc, Formosa,  
ngày 3 tháng 8 năm 1985 (AUDIO#CE01)  
(nguyên văn tiếng Anh và Trung Hoa)

Tôi sẽ kể cho quý vị nghe đôi điều về những cảnh giới khác. Chúng ta có nhiều thể được gọi bằng những tên khác nhau, tạm gọi là nhục thể và một thể khác gọi là linh thể. Những người uống rượu, hút thuốc, dùng ma túy hay những chất tương tự vậy, họ đang gây tổn hại đến linh thể và nhục thể của họ. Sau khi họ vãng sinh, thiên nhân phải chữa trị và giúp đỡ họ giống như bác sĩ ở đây vậy. Sau một thời gian dài điều trị theo cách này, họ sẽ bình phục rồi tái sinh làm người. Họ phải nếm trải những hoàn cảnh như vậy cho tới khi hoàn tất bài học, rồi họ mới khao khát tu hành, mới có thể lên cao hơn được.

Tại một tinh cầu khác mà chúng ta gọi là Kim Tinh có nhiều “bệnh xá” giống như vậy dành cho những “bệnh nhân” khác nhau. Những chúng sinh nơi thế giới Cực Lạc vô cùng thông minh, có đẳng cấp tâm linh cao. Họ gần như là Minh Sư, đa số có thể trở thành Minh Sư. Họ không dùng thuốc thang hay thiết bị nào để điều trị cho những “bệnh nhân” này. Họ dùng nhiều loại năng lực, tia sáng hay ánh sáng khác nhau để chữa trị cho loại bệnh nhân này.

Giống như ở thế giới này, đôi khi chúng ta dùng tia la-de để chữa bệnh, điều trị ung thư. Những người này cũng giống như những khoa học gia cao đẳng, những nhà bác học siêu việt. Minh Sư cũng là một khoa học gia tài ba. Ngài biết cách chuyển hóa năng lực trong không khí và thay đổi quý vị. Giả sử quý vị là

một khoa học gia tài ba ở thế giới này, quý vị có thể chuyển hóa ánh sáng mặt trời thành năng lượng, thành điện năng.

Kim Tinh chỉ là một trong những thiên đàng này. Quý vị đừng chấp vào tên gọi. Bởi vì không chỉ có một thiên đàng, mà có rất nhiều thiên đàng chữa trị cho con người bằng phương pháp đó. Nhiều chúng sinh tại những thế giới Cực Lạc khác luôn giúp đỡ chúng ta. Họ dùng năng lực ánh sáng để giúp bệnh nhân ở đó, giúp người địa cầu và cả những chúng sinh địa ngục. Họ giúp rất nhiều người khốn khó, những người tuyệt vọng, những người đang cầu nguyện và những người đang đau khổ.

Quý vị thường nghe có người tự sát vì lý do nào đó. Nhưng đó không phải là cách tự sát duy nhất. Có hai loại tự sát. Tự vẫn đã tệ lắm rồi nhưng cũng chưa phải là tệ nhất. Hủy hoại linh thể mới là điều tệ nhất. Chúng ta có thể hủy hoại linh thể bằng cách uống rượu, hút cần sa ma túy, chỉ chăm lo cho đời sống vật chất, không bao giờ đi nhà thờ, đi lễ chùa, nghe thuyết pháp, tọa thiền, tu hành hay niệm Phật và cũng không bao giờ tiếp cận với giáo lý của bất kỳ một tôn giáo nào. Ngày ngày chúng ta chỉ lo giao tế, ăn thịt, uống rượu, nhảy đầm, nghe nhạc, xem truyền hình, đọc báo, v.v... Chúng ta làm đủ mọi việc, ngoại trừ việc chăm sóc linh hồn. Như vậy là hủy hoại linh thể. Điều này rất khủng khiếp.

Nếu quý vị có người thân tu hành và có đức tin, thì tối thiểu sau khi vãng sinh quý vị cũng được lên thiên đàng. Không phải là quý vị đi với họ, mà nhờ công đức của họ nên quý vị có thể lên thiên đàng. Nhưng sau khi lên thiên đàng, quý vị chỉ nằm đó như một xác chết.

Thông thường, sau khi vãng sinh, chúng ta có quang thể, nhưng những người này không có hào quang. Bề ngoài, họ trông giống thân thể này, nhưng họ vô cảm. Bởi vì đầu óc họ bị ràng buộc quá chặt chẽ vào vật chất và họ đem theo nhục thân này lên thiên đàng.

Không phải thân thể vật chất đó, mà họ hình dung ra một thân thể khác giống như vậy. Thân thể đó giống như gỗ đá, vô tri vô giác. Bởi vì người thân của họ tu hành hoặc tin tưởng vào Chân Lý nên họ mới có được một chút phước báu để theo những người đó lên thiên đàng, nhờ quan hệ huyết thống. Nhưng khi lên trên đó, trình độ tâm thức của họ không đủ để hiểu được những điều đang diễn ra nơi đây. Cho nên họ được thiên nhân đưa vào “bệnh xá” và nằm ở đó như một tảng đá trong thời gian rất dài.

Rồi những người tốt trên đó phải chữa trị cho họ bằng ánh sáng, bằng lực lượng, dùng năng lực và tình thương rót vào thân thể đó, rót tình thương và năng lực ánh sáng vào thân thể đó. Sau một thời gian dài, thân thể này bắt đầu hồi sinh. Lúc này họ có thể nhận ra gia đình, thân quyến của họ, những người đang cư ngụ trên thiên đàng. Rồi họ chung sống hạnh phúc bên nhau.

Nếu nghiệp chướng của họ không quá sâu nặng thì còn có thể chữa trị được. Bằng không, dù có được nhiều người giúp, họ cũng không thể tiếp nhận được sự giúp đỡ đó. Có người còn mang nặng những tư tưởng xấu, một lối sống thấp kém, cho nên họ không thể tiếp nhận sự giúp đỡ từ ái này. Vì vậy, họ sẽ mãi mãi bị lầm lạc trong bóng tối. Dĩ nhiên, trường hợp này thật đáng buồn, nhưng vẫn có những trường hợp như vậy.

Cho nên, những người tu hành, những người tối thiểu cũng nghe giáo lý của Thánh Kinh hay những Phật tử cũng tiếp xúc được với lực lượng cao đẳng và được bảo hộ phần nào. Ít nhiều lực lượng cao đẳng cũng che chở cho họ. Quý vị càng tu hành tinh tấn thì càng có nhiều lợi ích.

Dĩ nhiên, nếu tiếp xúc trực tiếp được với hào quang của Thượng Đế thì đời này quý vị đã có thể nhìn thấy ánh sáng rồi. Nhất định quý vị sẽ được thăng hoa lên cảnh giới cao hơn. Như trong pháp môn của chúng tôi, quý vị có thể thấy ánh sáng ngay



từ lúc thọ Tâm Ấn. Bằng không, những người tu hành chậm tiến cũng sẽ thấy ánh sáng sau nhiều năm tu hành hoặc sau khi qua đời. Bởi vì ở thế giới cao đẳng, ánh sáng là phương tiện cho mọi hoạt động như sinh nở, may vá, xây dựng, trồng trọt, sản xuất, v.v... Vạn vật đều được tạo ra từ ánh sáng. Thậm chí thiên đàng cũng có nhiều đẳng cấp, như quốc gia của chúng ta có tầng lớp thượng lưu, trung lưu và hạ lưu. Nhưng trên cảnh giới cao, họ không có xung đột.



## Chương 7

# Tất Cả Chúng Sinh Đều Bình Đẳng



## Không Sát Sinh – Ban Trái Tình Thương Đến Những Bạn Thú Của Chúng Ta

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Helsinki, Phần Lan,  
ngày 30 tháng 5 năm 1995 (VIDEO#663)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, nhiều người xem thường loài vật, họ ngược đãi, bóc lột, lạm dụng và nghĩ loài vật thấp kém hơn mình rồi hành hạ chúng. Con rất thương loài vật, kính xin Sư Phụ chia sẻ đôi lời về giá trị của loài vật, nếu Ngài có thể.*

**THVTS:** Đúng vậy, bởi vậy tôi mới khuyên mọi người ăn thuần chay. Chúng ta ăn thuần chay để ban trái tình thương đến những anh chị em nhỏ bé, không có khả năng tự vệ, yếu đuối hơn chúng ta. Trong Thánh Kinh, Thượng Đế phán: **“Ta tạo ra muôn loài để làm bạn với các người và giúp đỡ các người.”** Ngài không dạy chúng ta ăn loài vật.

**Vấn:** *Liệu con có thể hạnh phúc với Thượng Đế, ngay cả khi con không ăn thuần chay?*

**THVTS:** Quý vị biết câu trả lời mà. Gieo nhân nào, gặt quả ấy. Nếu chúng ta gây khổ đau cho bất kỳ chúng sinh nào dưới bất kỳ hình thức nào, dù trực tiếp hay gián tiếp, không bao giờ chúng ta có thể cảm thấy rằng mình hoàn toàn vô tội. Do đó, chúng ta không thể có được niềm hạnh phúc viên mãn. Chúng ta chỉ có thể hạnh phúc ở một mức độ nào đó mà thôi.



## Tất Cả Chúng Sinh Đều Bình Đẳng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 27 tháng 12 năm 1995 (VIDEO#519)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Từ cổ chí kim, người Á Đông, nhất là người Trung Hoa và người Âu Lạc, quan niệm rằng rùa là loài vật rất linh thiêng vì chúng sống rất trường thọ. Đôi khi loài rùa minh tường mọi việc, nên con người không dám sát hại những con vật này.

Đương nhiên quan niệm này ít nhiều cũng có phần đúng. Giống như trước đây, những ngư dân Âu Lạc thường thờ cá heo và cá voi thân thiện. Bởi vì đôi khi trong những lúc mưa gió, trong những tình huống nguy kịch như giông bão, cá voi hay cá heo sẽ đến giúp họ định hướng và thậm chí còn đẩy thuyền đến nơi an toàn. Đôi khi, chúng còn đẩy những người đang chết đuối lên khỏi mặt nước. Thành ra, những loài vật như vậy không bao giờ bị giết hại. Nếu có chú cá heo hay cá voi nào vô tình bị chết rồi được người ta phát hiện, những ngư phủ hay những người bơi ngoài biển, vì lý do đó sẽ xây mộ chôn cá và ngày đêm thờ phụng.

Cho nên có những loài vật vô cùng thông minh. Chúng ta cũng đã biết điều này, không nghi ngờ gì cả. Ngay cả loài heo hay thú cưng cũng có những phẩm tính thủy chung, trung thành, thân thiện và giúp đỡ con người trong những lúc nguy nan. Nhiều tờ báo của quý vị có đăng những câu chuyện kể về những kỳ tích của loài vật. Ví dụ, một chú chó cứu em bé thoát khỏi ngôi nhà đang cháy hay một chú heo vượt nhiều dặm đường để kêu cứu cho chủ, mặc dù ngay sau đó người chủ có thể sẽ mổ thịt chú. Hoặc một chú ngựa tuyệt thực bên mộ chủ cho tới chết. Hay

một chú chó không bao giờ rời mộ chủ, v.v... Có rất nhiều câu chuyện như vậy.

Thành ra, đôi khi con người nghĩ rằng loài vật tốt hơn mình, đó không phải là chuyện lạ. Trên một vài phương diện nào đó rất có thể là như vậy. Vạn vật đều do Thượng Đế sáng tạo, vậy tại sao loài vật lại không thể có ánh sáng của Thượng Đế bên trong giống như chúng ta? Chỉ vì loài vật có hình dáng khác, sử dụng ngôn ngữ khác, điều đó không có nghĩa là loài vật thấp kém hơn chúng ta. Người Phi châu có thể da họ đen, nói tiếng Phi châu, nhưng điều đó chắc chắn không có nghĩa là họ không đáng được tôn trọng như người Mỹ da trắng hay người Á Đông da vàng.



## San Sẻ Thế Giới Với Tất Cả Chúng Sinh

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Nhà hàng thuần chay San Jose,  
California, Hoa Kỳ, ngày 30 tháng 6 năm 1994 (VIDEO#437)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thật ra, thế giới này là của tất cả mọi chúng sinh, bao gồm cả loài vật. Đó là lý do tại sao chúng ta thuận theo lối sống thuần chay. Bởi vì thế giới này được hình thành từ ý lực của tất cả các chúng sinh ngự trên địa cầu này. Chúng ta muốn có nơi chốn này, nên địa cầu mới hiện hữu, bao gồm cả loài vật. Nhưng khi đến thế giới này, chúng ta ngộ nhận rằng địa cầu thuộc về chúng ta. Người nào cũng lầm tưởng địa cầu thuộc về mình. Cho nên, chúng ta bắt đầu tống khứ những người “ngoại tộc” – người da đen, da đỏ, da vàng,...

Người da đỏ muốn loại trừ người da trắng. Còn người da trắng loại trừ người da đen. Người da đen, người da trắng, người da vàng loại trừ loài vật,... Rồi chúng ta quên rằng chúng ta là đồng chủ nhân chứ không phải là chủ nhân duy nhất của địa cầu này. Đó là lý do chúng ta không nên giết hại hay ăn thịt loài vật, và dĩ nhiên, quan trọng nhất là không nên giết hại bất kỳ chúng sinh nào. Nhưng nhân danh pháp luật, nhân danh lòng ái quốc hoặc tôn giáo đôi khi chúng ta giết hại rồi viện nhiều lý lẽ về vang để biện minh cho hành động của mình.

Thật ra làm như vậy là phi lý. Bởi vì hôm nay chúng ta phạm nghiệp sát thì kiếp sau chúng ta sẽ bị sát hại. Do đó, chiến tranh không ngừng tiếp diễn trên thế giới này, rồi chúng ta cứ mãi hỏi nguyên do. Nhưng đó là điều hiển nhiên. Gieo nhân nào thì sẽ gặt quả đó. Ngay cả Thánh Kinh cũng nói: “*Gieo nhân*



*nào, gặt quả ấy.*” Trong chúng ta, những ai không phải hứng chịu hậu quả của chiến tranh hay bất kỳ cuộc xung đột nào nghĩa là chúng ta chưa gieo nhân bạo lực. Cho nên, nếu cứ tiếp tục duy trì lối sống từ ái này thì dù không tu thiền, dù không thờ Chúa một cách chính thức hay có đăng ký, chúng ta cũng sẽ được tái sinh thành một người được che chở, an toàn, khỏe mạnh; bởi vì chúng ta chưa gieo nhân gây tổn hại, nhân chiến tranh hay nhân bạo lực.

Sời Pháp Cam Lộ



## Loài Vật Là Bạn Của Chúng Ta

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Harvard,  
Hoa Kỳ, ngày 24 tháng 2 năm 1991 (VIDEO#155)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Nếu chúng ta thực sự muốn sống cuộc đời “yêu thương người láng giềng”, thì người láng giềng của chúng ta phải bao gồm cả những bạn thú, nhất là khi loài vật không gây hại gì cho chúng ta. Loài vật chỉ tô điểm cho đời sống của chúng ta trở nên đẹp đẽ hơn. Chúng giàu tình thương, chúng làm cho cuộc sống của chúng ta thêm phần sống động, phong phú và thú vị hơn. Chúng ta nên bảo vệ, chăm sóc, yêu thương và vui hưởng sự hiện diện của chúng. Thượng Đế đã phán rõ: “Ta sinh ra loài vật để làm bạn với các người và giúp đỡ các người.”

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại New Jersey, Hoa Kỳ,  
ngày 24 tháng 6 năm 1992 (VIDEO#259)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Loài vật hiện hữu là có nguyên do. Loài vật cũng là những cư dân của địa cầu; chúng ta không có quyền sát hại. Tôi có nghe một số người nói rằng nghiên cứu của họ cho thấy đôi khi loài vật giúp con người chữa lành bệnh, có lẽ nhờ vào tình thương của chúng. Đó là lý do nhiều người thích nuôi chó, mèo, dù có nhiều điều bất tiện và ràng buộc. Nhưng vì loài vật giàu tình thương và có lẽ giúp xoa dịu phần nào lòng người, nên họ cảm thấy hoan hỷ rồi giữ nuôi.



## Yêu Thương Loài Vật Như Yêu Thương Chính Mình

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 6 tháng 6 năm 2001 (DVD#714)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Nếu quý vị nuôi chó thì phải chăm sóc chó tối thiểu cũng như quý vị chăm sóc chính mình – vệ sinh sạch sẽ, cho ăn uống đầy đủ và yêu thương. Chó cũng như một thành viên trong gia đình, duy chỉ khác ở hình dáng. Mỗi khi dẫn chó đi tiêu đi tiểu ngoài bãi cỏ, chúng ta phải dọn dẹp sạch sẽ hoặc phải có sẵn tấm ny-lông để hứng. Như vậy chất thải mới không lan truyền, gây bệnh hay vấy bẩn sang người khác hoặc những chú chó khác. Nếu chó của quý vị bệnh, rồi phóng uế khắp mọi nơi, những chú chó khác sẽ giẫm lên rồi cũng bị lây bệnh. Thành ra, mỗi khi dẫn chó ra ngoài để đi vệ sinh, khi về nhà, chúng ta nên vệ sinh toàn thân chúng sạch sẽ. Tôi sẽ hướng dẫn cho quý vị cách làm.

Ví dụ, quý vị dùng một chiếc khăn lau bết hay bất kỳ chiếc khăn nào. Chiếc khăn này nhỏ quá (THVTS giờ chiếc khăn Ngài đang cầm), để làm ví dụ thôi. Khăn lau bết bền hơn, không bị rách. Quý vị phải lau sạch mọi chỗ trên thân chó vì nó có thể bốc mùi. Lau toàn thân, lau phía trên, phía dưới, ... Đầu tiên là lau chân. (THVTS lau cho chú chó xù của Ngài.) Sau đó lau đến bàn chân, lần lượt cả bốn bàn chân, rồi cả chỗ phóng uế. Xong xuôi mới cho vào nhà. Bởi vì lúc đó, bất kỳ vi trùng, mầm bệnh nào chú chó mang về đều đã bị diệt rồi. Tôi dùng nước chanh, nhưng quý vị có thể dùng những thứ khác.

Quý vị dùng nước chanh hay dung dịch giấm lau nhà thì sàn nhà sẽ không có hóa chất. Vì chó ngủ dưới sàn và liếm sàn khi chúng làm rơi vãi thức ăn. Nếu chó ăn thức ăn lấy từ chỗ quý vị lau bằng hóa chất, chúng sẽ nhiễm bệnh hoặc chết. Rồi quý vị lại mất tiền bạc hay thời giờ để chi trả phí điều trị hoặc vứt bỏ chó đi.

Đây là vấn đề của nhiều người. Họ đối xử không tốt với chó của họ vì sự ngu muội, bất cẩn và thiếu tình thương của chính họ. Vì vậy, nhiều chú chó phải bỏ mạng trong các trại tạm trú dành cho loài vật trong khi chúng hoàn toàn vô tội. Đó là lỗi lầm và sự nông nổi của con người. Nhiều người không xứng đáng để được nuôi chó. Đôi khi lái xe ngoài đường, tôi thấy những chiếc xe vận tải nhỏ chạy dưới sức nóng mùa hạ ở Florida; người ta nhốt vài chú chó trên sàn xe không có mui che. Ngoài sắt ra, không có gì để cho chó bám. Khi sắt nóng quá, những chú chó chạy tới chạy lui rồi nhiều khi ngã lăn lóc về phía sau thùng xe.

Có thể là những chú chó đã quen. Tôi không biết phải mất bao lâu để chúng quen với thảm cảnh này. Nhưng khi về đến nhà có thể chúng sẽ bị đau đầu. Chó không thể nói cho quý vị biết khi chúng bị đau đầu. Quý vị cũng sẽ bị đau đầu nếu phải ngồi trong chiếc xe đó vượt qua quãng đường dài đến vậy. Quý vị còn có mái tóc dài và dày để che. Những chú chó đó thật tội nghiệp. Có con lông ngắn, có con thậm chí không có lông. Mỗi lần nhìn cảnh đó, tôi nghĩ con người không xứng đáng với loài chó. Loài chó rất tình nghĩa, rất tử tế và rất trung thành. Chúng có thể hy sinh vì quý vị, xả thân mỗi khi quý vị gặp hiểm nguy. Bản tính bảo vệ của loài chó trởi dậy và chúng sẽ hy sinh tính mạng vì quý vị, bất kỳ lúc nào mà không hề hối tiếc!

Nhưng có những người thật sự không đáng được nuôi chó. Cho nên, lòng tôi se thắt mỗi khi thấy ai đối xử với loài vật theo cách đó. Tuy nhiên, nếu có ai nói quý vị là loài vật, thì đó là

một câu chữ. Có nghĩa là quý vị thấp kém, xấu xa và khờ khạo. Nhưng quý vị có thể nào tưởng tượng còn có người khờ hơn chúng ta nữa không?

Một số người trong chúng ta rất khờ. Dĩ nhiên có những giống chó thích hợp với điều kiện sống ngoài trời. Nhưng quý vị cũng phải chăm sóc để chúng không bị bọ chét cắn. Có những loại thuốc ngừa bọ chét, không tốn kém nhiều lắm. Mỗi tháng một lần, quý vị có thể dùng thuốc tẩy giun và thuốc diệt bọ để chó không phải chịu khổ sở. Mỗi tháng một lần thôi. Hoặc là có những loại xà bông trừ bọ chét, đại khái như vậy. Nhưng phòng ngừa tốt hơn là giết. Chúng ta không muốn sát sinh. Ngay cả sâu, bọ chét chúng ta cũng không muốn giết.

Vì vậy, chỉ cần phòng bệnh bằng cách giữ cho chó sạch sẽ và khỏe mạnh. Bởi vì ngoài kia, mặc dù bãi cỏ trông có vẻ sạch, nhưng nhiều khi cũng có vi trùng, sâu bọ hay ấu trùng. Khi mang chó vào nhà, nhà sẽ dơ giống như bên ngoài vậy. Nhiều người còn mang cả giày dép vào nhà, chó mắc bệnh cũng vì lẽ đó. Không phải vì giày dép của quý vị dơ, mà vì quý vị giẫm lên những chất dơ ngoài đường. Rồi quý vị lại mang những chất đó vào nhà. Đôi khi, bánh xe cũng dính những thứ như phân, nước tiểu của một con chó bệnh bên ngoài. Rồi quý vị đem vào nhà, chó của quý vị liếm sàn nhà hay giày dép của quý vị rồi mắc bệnh.

Vì vậy, nếu muốn nuôi loài vật trong nhà, quý vị phải vệ sinh nhà cửa sạch đến độ quý vị có thể ngủ trên sàn nhà, sạch đến độ quý vị cũng có thể liếm sàn nhà mà vẫn cảm thấy dễ chịu. Quý vị có thể lau nhà bằng dung dịch giấm; tỷ lệ giấm và nước bằng nhau. Dùng dung dịch giấm lau khắp nhà để tẩy uế và khử mùi. Như vậy lỡ chó có tiểu ở chỗ nào đó, cũng không đánh hơi thấy. Bởi vì nếu chó đánh hơi thấy mùi nước tiểu, lần sau nó sẽ tiểu chỗ đó nữa.

Đây chỉ là ví dụ. Nhưng nếu muốn nuôi loài vật, quý vị phải tìm hiểu trước cách chăm sóc loài vật đó. Quý vị cũng phải nghiên cứu xem con vật đó có thích hợp với tính cách, lối sống của mình hay không. Đó là một trong những lý do khiến người ta bỏ rơi chó, mèo của họ; là vì hai bên không hợp tính nhau. Họ nuôi một chú chó hiếu động trong khi họ yếu đuối và mảnh khảnh như một cụ già thì làm sao họ có thể chăm sóc cho nó. Hoặc một con chó ở dơ mà họ không biết cách huấn luyện, không biết cách giải quyết vấn đề. Hay một con chó hiếu động sống với người không thích hay không có thời gian để chơi đùa với nó. Thế là họ bỏ rơi chú chó bởi vì họ nghĩ rằng đó là con chó hư, dở, tồi.

Thành ra có nhiều giống chó hoặc vật nuôi có thể thích hợp cho quý vị. Nhưng cũng phải tìm hiểu trước xem chăm sóc chú chó hay cô mèo đó có vượt quá khả năng của quý vị hay không. Nếu quý vị quá đỗi bận rộn thì đừng nên nuôi chúng. Quý vị phải chân thành, chỉ cần vậy thôi. Không phải quý vị phân biệt, mà quý vị phải biết cách thương và nên thương con nào, để tình thương không trở thành gánh nặng và gây đau khổ cho đôi bên. Bởi vì trước đây, có người đem cho đi một chú chó của tôi, sau đó để chú chạy mất rồi bị lạc. Điều này làm tôi khổ tâm một thời gian dài.

Cho nên, nếu muốn nuôi thú, thì dù thế nào đi nữa quý vị phải có trách nhiệm. Nếu không nuôi được thì quý vị cũng phải tìm cho thú cưng một nơi cư trú tốt. Hãy đợi đến khi tìm được mái ấm tốt; đăng tin rao vặt trong tiệm bán thú vật. Họ sẽ tìm một gia đình tốt cho chó của quý vị. Quý vị hãy đem chó đi cho chứ đừng bán chó. Tặng chó cho người khác như một người bạn, như một món quà. Người nào đó sẽ thích chó của quý vị. Quý vị có thể mô tả tính tình và sở thích của nó. Thế nào cũng sẽ có một người thích hợp với chó của quý vị. Họ sẽ đem nó về nuôi.

Quý vị đừng gửi chó vào trại tạm trú dành cho thú vật vì người ta sẽ giết nó trong vòng một ngày. Đôi khi họ làm như vậy đó! Không phải luôn luôn là một ngày, trong khoảng từ một ngày đến một tuần. Tôi đã cũng chỉ hai tuần. Cho nên, chó sẽ không sống được bao lâu trong đó. Nếu quý vị muốn gửi chó vào đó, cũng được thôi. Nhưng quý vị phải biết chắc. Tôi muốn quý vị biết rằng chó của quý vị có thể nhanh chóng bị giết chỉ trong vòng một ngày. Nhưng cũng có những trại tạm trú “không giết”.



Quý vị cũng có thể đem thú nuôi tới những nơi như vậy. Miêu tả chi tiết về tính cách của con vật để sau này trại tạm trú có thể tìm được người chủ phù hợp, yêu thương những con vật có tính cách như vậy.

Thế nào cũng tìm ra giải pháp. Quý vị đừng bỏ rơi thú nuôi bởi chúng cũng là chúng sinh như chúng ta. Khi nhìn sâu vào mắt một con vật, đôi khi quý vị nhận ra: “Hai ta bình đẳng. Hai ta như nhau.” Cảm giác đó sẽ làm quý vị rùng mình và quý vị sẽ đạt khai ngộ ngoài dự tưởng. Tôi đã từng nói loài vật có thể dạy quý vị, ngay cả bông hoa, cây cối, vạn vật đều có thể dạy quý vị. Quý vị thấy chú chó này ngoan không nào. (THVTS vượt ve chú chó xù đang ngủ trong lòng Ngài.) Ai lại nở bỏ rơi một chú chó ngoan như thế này cơ chứ? Chú thật đáng yêu.





# Chương 8

## Bạn Tâm Giao



## Thế Nào Là Bạn Tâm Giao?

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Cape Town, Nam Phi,  
ngày 27 tháng 11 năm 1999 (VIDEO#669)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính xin Sư Phụ khai thị về linh hồn sinh đôi và hai mặt âm dương của một người.*

**THVTS:** Không có khái niệm linh hồn sinh đôi. Tất cả chúng ta đều độc lập. Nhưng đôi khi chúng ta gặp người nào đó rất hợp với mình và chúng ta gọi người đó là bạn tâm giao.

Nếu trước đây chúng ta đã từng làm việc chung, từng sống chung và yêu thương linh hồn này trong một quãng thời gian dài, cùng nhau trải qua nhiều kiếp sống, thì khi gặp linh hồn này tái sinh trở lại trong một thân thể khác, chúng ta cảm thấy gần gũi. Bởi vì trước kia chúng ta đã luôn làm việc cùng nhau nên mọi chuyện đều dễ dàng, nhịp nhàng và hài hòa.

Cho nên, chúng ta gọi đó là “bạn tâm giao”. Chúng ta luôn luôn gặp trường hợp này. Những người được gọi là bạn tâm giao khi gặp nhau sẽ có đời sống hôn nhân hạnh phúc hay trở thành anh chị em rất thân thiết hoặc làm cha mẹ và con cái tốt. Quan hệ giữa họ rất tốt đẹp. Bạn tâm giao có nghĩa là như vậy.

## Ý Nghĩa Tâm Linh Của Bạn Tâm Giao Là Gì?

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học Georgetown,  
Washington D.C., Hoa Kỳ, ngày 14 tháng 4 năm 1993 (VIDEO#352)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ có hiện tượng bạn tâm giao trên đời này không? Nếu có, điều này có ý nghĩa tâm linh gì đối với những người liên hệ?*

**THVTS:** Bạn tâm giao là khi gặp người nào đó, quý vị cảm thấy có sự thu hút đặc biệt và hai bên có thể hỗ trợ lẫn nhau trong cuộc sống, đặc biệt là trong tiến trình tu tập tâm linh. Chúng ta gọi đó là bạn tâm giao. Nhưng trong thế giới nhất nguyên thì không có linh hồn, không có bạn hữu; cách gọi này chỉ là ngôn ngữ thế gian. Vì vậy, bất kỳ người nào có sức hấp dẫn đối với quý vị và giúp đỡ quý vị rất nhiều trong cuộc sống thường nhật cũng như trên con đường tâm linh, thì người đó là bạn tâm giao của quý vị trong khi chúng ta đang hiện diện nơi đây, nếu như quý vị vẫn cảm thấy cần có một người bạn.

## Có Cần Thiết Phải Gặp Được Bạn Tâm Giao Không?

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Cape Town, Nam Phi,  
ngày 29 tháng 11 năm 1999 (DVD#674)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con có câu hỏi về bạn tâm giao. Chúng ta có cần phải liên hệ với bạn tâm giao của mình không và nếu có thì điều gì sẽ xảy ra?*

**THVTS:** Trong đời này, nếu điều gì cần thiết thì nó sẽ đến, còn nếu không cần thiết thì sẽ không xảy ra. Quý vị sẽ nhận thấy rằng, thật ra chúng ta có rất nhiều bạn tâm giao chứ không phải chỉ có duy nhất một người. Chẳng qua trên đường đời, những người bạn tâm giao không nhất thiết phải gặp nhau, bởi vì điều này không cần thiết.

## Phương Cách Gặp Bạn Tâm Giao

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền lục quốc tế  
tại Bangkok, Thái Lan, ngày 28 tháng 12 năm 1999 (DVD#677)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, là một người độc thân, con xin thay mặt hỏi cho tất cả những người độc thân: Cách tốt nhất để gặp bạn tâm giao của mình là gì?*

**THVTS:** Tôi cũng không biết là có bạn tâm giao hay không, bởi vì đôi khi quý vị có được điều này thì lại mất điều kia. Nếu thật sự muốn biết thì quý vị nên cầu nguyện. Hãy hình dung là quý vị có một người bạn tâm giao. Sau đó hình dung người bạn tâm giao mà quý vị muốn sẽ có vẻ đẹp hay đức tính như thế nào và cô ấy nên có những phẩm chất ra sao. Liệt kê những đặc điểm, liệt kê chi tiết từng phẩm chất mà quý vị muốn ở người bạn tâm giao của mình. Rồi một ngày khi quý vị gặp người đó, quý vị sẽ nhận ra.

Quý vị phải hình dung và ghi xuống. Hoặc nếu gặp người thiếu nữ mà quý vị thấy giống người bạn tâm giao của mình, ít nhất là giống về ngoại hình hoặc nếu thích vóc dáng của cô ấy thì quý vị nên vẽ lại. Hay chụp hình người nào đó có diện mạo trông giống cô ấy. Quý vị phải hình dung, rồi một ngày nào đó điều quý vị mong đợi sẽ trở thành hiện thực.



Nếu ngòi thiên nhiên,  
quý vị nhìn mọi việc  
bằng một tâm hồn vui vẻ  
và tinh thần quý vị  
sẽ thư thái.

~ Thanh Hải  
Vô Thượng Sư





Mỗi khi chúng ta nhớ tới những điều về tâm linh, về Chân Ngã của mình, thì người bên cạnh chúng ta cũng sẽ được lợi ích.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



## Trở Thành Vô Sở Bất Tại Có Nghĩa Là Không Cần Tìm Một Người Bạn Tâm Giao

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại San Jose, California,  
Hoa Kỳ, ngày 30 tháng 6 năm 1994 (VIDEO#437)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Thưa Sư Phụ phải chăng mỗi người đều có một người bạn tâm giao? Nếu vậy, chúng ta có phải tìm người bạn tâm giao này trước khi được giải thoát không?*

**THVTS:** Cũng có thể có cái gọi là bạn tâm giao. Nhưng một số bạn tâm giao đã giải thoát, nên quý vị không gặp họ nơi đây. Còn một số bạn tâm giao thì vẫn còn quanh đây và quý vị phải chờ đợi.

Thật ra, điều này chỉ là lý thuyết: Nếu trong lòng quý vị không cảm thấy nhớ nhung, không còn ham muốn, thì cho dù bạn tâm giao của quý vị có ở thiên đàng hay địa ngục, điều đó cũng không ảnh hưởng gì đến quý vị. Quý vị phải vượt lên và đạt đến đẳng cấp không còn ham muốn. Rồi bạn tâm giao sẽ hiện diện khắp mọi nơi và đồng thời cũng không hiện diện tại bất kỳ nơi nào, bởi vì quý vị đã trở thành vô sở bất tại. Khi trở thành vô sở bất tại thì người bạn tâm giao không còn cần thiết nữa.



## Nhóm Tâm Giao

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Auckland, New Zealand,  
ngày 27 tháng 4 năm 2000 (VIDEO#686)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Quý vị có biết tại sao quý vị tốt như vậy không? Bởi vì quý vị là tôi. (Mọi người vỗ tay.) Chúng ta vô cùng hợp ý bởi vì chúng ta đồng nhất thể.

Bản chất của linh hồn không phải là tôi đang hiện diện tại nơi đây và tôi có một linh hồn ngự nơi đây. Không phải như vậy. Linh hồn của tôi lớn hơn thay vì chỉ hiện diện nơi đây; nó có thể bao trùm khắp nơi đây. (THVTS đưa tay chỉ khắp phòng.) Có thể tất cả đều là tôi, nhưng trông không giống nhau. Không phải Thượng Đế là một rồi mọi người đồng nhất thể với Ngài. Không có nghĩa đó. Mà có nghĩa là một người có thể có một linh hồn vĩ đại bao hàm nhiều cái gọi là thân thể. Cho nên có thể xem như chúng ta là một.

Cũng giống như đôi khi có hai người cùng lúc suy nghĩ giống hệt nhau. Đó là vì họ cùng thuộc một linh hồn, không phải họ đồng nhất thể với Thượng Đế hay đồng nhất thể với nhau, mà họ thuộc một linh hồn, giống như anh chị em sinh đôi hay là hai người bạn tâm giao. Không phải chỉ có một mà có rất nhiều người bạn tâm giao. Bởi vì có những linh hồn vĩ đại bao trùm nhiều chúng sinh khác vì mục đích của riêng họ. Do đó mà chúng ta cảm thấy chúng ta như là anh chị em, cảm thấy đồng nhất thể. Đôi khi quý vị cảm thấy rất gần gũi với anh chị em hay cha mẹ của quý vị, bởi vì họ là quý vị! Quý vị hợp thành một gia đình, nhưng gia đình đó chỉ là một: một linh hồn với nhiều cá thể.

(Mọi người vỗ tay.)

Đó là lý do tại sao đôi khi chúng ta hay nói rằng: “Tôi có duyên với người đó.” Hoặc: “Cô ấy là bạn tâm giao của tôi. Anh ấy là bạn tri kỷ của tôi.” Bởi vì họ là quý vị, họ thật sự là quý vị. Tôi muốn nói rằng đó là một nhóm tâm giao riêng của quý vị, cùng một linh hồn. Ngoài việc đồng nhất thể với Thượng Đế và đồng nhất thể với những người khác, chúng ta cũng có linh hồn riêng, có thể bao hàm nhiều nhóm đồng người giống như một linh hồn nhưng trông khác nhau.

Vì thế đôi khi chúng ta cảm thấy thoải mái khi ở bên một nhóm người. Càng gần gũi họ, chúng ta càng cảm thấy vững vàng hơn bởi vì chúng ta đang ở cùng một nhà. Chúng ta ở bên nhau và cùng nhau chung sống hòa thuận. Thảo nào chúng ta làm việc với nhau thật hợp ý! Quý vị có thể tưởng được quý vị là tôi không? (Mọi người cười.)

## Tất Cả Chúng Ta Đều Là Một Phần Trong Kiệt Tác Của Vũ Trụ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 11 tháng 5 năm 2002 (DVD#736)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** Kính thưa Sư Phụ, con nghe trong một cuốn băng Sư Phụ khai thị rằng đôi khi một đại linh hồn cũng có thể tách ra và Sư Phụ đang góp nhặt tất cả những linh hồn trở về với Ngài. Điều đó có khác với câu “Thượng Đế ngự trong vạn vật” không? Con chỉ nhớ là con đã từng nghe thấy điều này trong những cuốn băng, bởi vì con cảm thấy có mối liên hệ chặt chẽ với Ngài nên con nghĩ rằng có thể Ngài đang thu thập tất cả những phần thuộc về Ngài trở về với chính Ngài bằng một phương cách nào đó.

**THVTS:** Có lẽ vậy.

**Vấn:** Có thể nào một đại linh hồn gồm nhiều cá thể lại thu thập những linh hồn khác về với đại linh hồn một lần nữa? Điều này có gì khác với việc Thượng Đế là một chúng sinh vĩ đại bao trùm tất cả? Con nghĩ ý Sư Phụ là vậy.

**THVTS:** Phải, đó là một chuyện khác.

**Vấn:** Nhưng điều đó hay quá, con chỉ muốn biết điều đó có đúng không.

**THVTS:** Trên một phương diện nào đó, điều đó đúng. Bởi vì tất cả chúng ta đồng nhất thể. Chỉ vì chúng ta phải đóng những vai trò khác nhau để hợp thành tổng thể. Nhục thân thì cần phải có ngón tay, ngón chân, đôi mắt, chiếc mũi,... Toàn thân không thể nào chỉ là một chiếc mũi to, chẳng hạn như vậy. (Mọi người cười.)

**Vấn:** Cho nên, khi gặp Sư Phụ, họ cảm thấy thân thuộc như ở Nhà, giống như những linh hồn này được trở về với Ngài.

**THVTS:** Đúng vậy. Một số người đã góp phần vào công trình vĩ đại, như một nhóm cùng nhận thức, cùng làm việc vì một mục

đích vĩ đại. Vì vậy họ quay lại để làm cùng việc đó hoặc để thăng hoa chính mình bằng cách làm những việc tốt hơn.

**Vấn:** *Bởi vì con cảm thấy như trở về Nhà vậy...*

**THVTS:** Phải, vì sau khi Tâm Ấn, bất kỳ người nào đến với lòng thành tâm thì sẽ cảm thấy như trở về Nhà. Do chúng ta đều cùng chung chí hướng và chúng ta đồng nhất thể. Chúng ta lại câu thông với nhau bởi vì chúng ta chưa bao giờ chia cách. Thành thử nếu quý vị câu thông được với tôi, quý vị sẽ cảm thấy rằng quý vị là tôi hoặc tôi thiếu cũng là một phần của tôi. Đó là lẽ thường. Tất nhiên là Minh Sư có thể phân thành hàng ngàn, hàng triệu chúng sinh, làm thành cả thế giới. Nhưng không phải chỉ có vậy thôi.

**Vấn:** *Minh Sư làm vậy thật sao?*

**THVTS:** Có chứ. Nhiều khi Minh Sư phải lấy một số “phần tử” của Ngài để giúp Ngài trong công việc. Cho nên, quý vị thấy người nào làm việc nhiều, thành tâm và có thể nghiệm tốt, chắc hẳn họ là một trong những phần nhỏ của Minh Sư.

**Vấn:** *Con chỉ muốn cảm ơn Sư Phụ vì đã giúp đỡ con trong những giờ phút bi lụy của cuộc đời. Chỉ có vậy thôi, thưa Sư Phụ.*

**THVTS:** Giờ phút bi lụy hay hạnh phúc?

**Vấn:** *Thưa cả hai.*

**THVTS:** Tốt rồi.

**Vấn:** *Cảm ơn Sư Phụ.*

**THVTS:** Không có chi. Tạ ơn Thượng Đế!



## Chương 9

# Hôn Nhân và Tu Hành





## Lập Gia Đình Hay Sống Độc Thân, Hãy Để Mọi Việc Thuận Theo Tự Nhiên

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Cape Town, Nam Phi,  
ngày 2 tháng 12 năm 1999 (DVD#676)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ điều gì đã khiến những người có đạo tâm e ngại việc lập gia đình, bởi vì theo con thấy, hầu hết những người có đạo tâm đều sống độc thân, như các vị linh mục chẳng hạn.*

**THVTS:** Ô, mấy vị linh mục có tâm đạo hả? Quý vị có chắc không?

**Vấn:** *Có thể nói là họ theo đạo.*

**THVTS:** Được rồi, quý vị muốn sống độc thân hay lập gia đình đều được. Không có gì khác biệt cả. Điểm khác biệt là ở cách quý vị tổ chức đời sống mà thôi. Hôn nhân không có nghĩa là quý vị không thể tìm kiếm Thượng Đế. Nếu không, Thượng Đế đã không tạo ra người nam và người nữ, mà Ngài sẽ tạo ra toàn người nam hoặc toàn người nữ, có phải vậy không? Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai: thật ra một khi đã lập gia đình, quý vị sẽ quen với cuộc sống đó. Thậm chí sau một thời gian, quý vị còn chuyên tâm tu hành hơn. Bởi vì quý vị đã biết đời sống hôn nhân và không còn ham muốn nữa. Sau một thời gian chung sống với vị hôn phối, hai người sẽ trở thành bạn bè. Đa phần đều như vậy. Cho nên, sống độc thân hay lập gia đình rốt cuộc cũng giống nhau mà thôi. Nhưng hầu hết mọi người sau khi kết hôn lại quá tập trung vào vị hôn phối và điều đó gây trở ngại cho việc tập trung vào Thượng Đế. Đó có thể là một vấn đề. Nhưng nếu quý vị biết cách kiểm soát năng lực của mối quan hệ này thì hôn nhân

thậm chí sẽ giúp quý vị nhiều hơn về phương diện tâm linh. Bởi vì quý vị cảm thấy hạnh phúc về mặt thể chất và tinh thần của quý vị cũng được mãn túc. Khi có người yêu thương mình, quý vị cảm thấy hoan hỷ về cả thể chất, tình cảm lẫn tinh thần. Cho nên đời sống tâm linh của quý vị cũng sẽ thăng tiến nhanh hơn. Thượng Đế không phải vô cớ mà tạo ra tình yêu. Là như vậy đó. Tình yêu thể chất hay tình yêu trong hôn nhân cũng là một phần của tình thương Thượng Đế, là bản sao của tình thương Thượng Đế. Tình yêu trong hôn nhân sẽ giúp quý vị tìm thấy một tình yêu lớn lao hơn. Quý vị không nên có thành kiến với hôn nhân. Hãy để mọi việc thuận theo tự nhiên. Nếu quý vị muốn lập gia đình thì lập gia đình, nếu muốn sống độc thân thì sống độc thân.



*Lời Pháp Cam Lộ*

## Bản Chất Của Hôn Nhân

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Sao Paulo, Brazil,  
ngày 15 tháng 6 năm 1989 (VIDEO#82A)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Hôn nhân không xấu. Hôn nhân chỉ không tốt khi con người lấy đó làm phương tiện để đắm chìm trong thú vui thể xác. Nếu chồng vợ tôn trọng nhau, sinh con cái để nối dõi dòng họ, sống trong an bình, hòa thuận, nuôi dưỡng con cái, phụng dưỡng cha mẹ và phụng sự xã hội thì cuộc hôn nhân đó tốt. Hôn nhân theo cách này sẽ khích lệ chúng ta, cho chúng ta sống trong một bầu không khí yên ổn, an lành và mang lại một cảm giác tin cậy, gần gũi cũng như lòng can đảm, nghị lực để làm việc và trực diện với tương lai. Cuộc hôn nhân như vậy rất tốt.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Phnom Penh,  
Campuchia, ngày 23 tháng 7 năm 1996 (VIDEO#561)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Trong thế giới này, cả hôn nhân và tình bạn đều có ưu điểm. Ưu điểm lớn nhất là chúng ta có thể tương trợ lẫn nhau, nhắc nhở nhau hướng về Tự Tánh và tầm quan trọng của việc tu hành. Nếu có bất kỳ hoàn cảnh hay mối quan hệ nào mà có thể thường xuyên nhắc nhở chúng ta tu hành và nhận ra Bản Lai Diện Mục của mình thì đó là một mối quan hệ tốt, với tình thương và tình cảm tốt.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Costa Rica,  
ngày 16 tháng 12 năm 1990 (VIDEO#141)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Hôn nhân có nghĩa là cùng hợp tác, cùng nhau cải thiện đời sống, ủng hộ lý tưởng của nhau và xây dựng một lối sống cao thượng hơn.



## Lựa Chọn Lối Sống Phù Hợp Nhất

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị  
trong kỳ thiền tứ quốc tế tại Washington, D.C., Hoa Kỳ,  
ngày 24 tháng 12 năm 1997 (DVD#604)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Nếu sống độc thân, quý vị gặp vấn đề. Nếu lập gia đình, quý vị cũng gặp vấn đề. Nhưng sống độc thân thì có ít vấn đề hơn một chút, tôi phải nói như vậy, tự do nhưng có lẽ cô đơn hơn. Khi lập gia đình, quý vị có nhiều điều thú vị hơn nhưng cũng có nhiều phiền toái hơn. Sống trên đời này, quý vị phải trả giá cho những gì quý vị muốn có. Quý vị phải sẵn sàng đón nhận cả hai. Cho nên quý vị phải tự quyết định. Chứ không phải khi lập gia đình rồi thì quý vị không thể thành Phật.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Mã Lai,  
ngày 25 tháng 2 năm 1992 (VIDEO#219)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thượng Đế đâu có hẹp lượng đến độ cảm đoán chúng ta thương yêu vị hôn phối mà chúng ta thương mến. Thượng Đế cũng không quá khát khe đến độ chia rẽ đôi nhân tình rồi họ mới có thể đến với Ngài. Chúng ta phải mở lòng để yêu thương Thượng Đế cũng như yêu thương những chúng sinh khác, bao gồm cả người thân của chúng ta. Nếu có thể thương yêu những người xa lạ thì tại sao chúng ta lại không thể yêu thương người trong gia đình, là những người gần gũi nhất với chúng ta?

## Đổi Phó Với Vấn Đề Ngoại Tình

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Singapore,  
ngày 9 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#328)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, người đàn ông phải làm sao khi hôn nhân không hạnh phúc và phát sinh tình cảm với người phụ nữ khác đã có gia đình?*

**THVTS:** Quý vị phải nhìn lại cuộc hôn nhân của mình, xem liệu còn có thể cứu vãn, hàn gắn hay cải biến được nữa không. Hay quý vị lấy cớ tìm kiếm tình yêu với người đàn bà khác chỉ vì khoái lạc. Bởi vì một cuộc hôn nhân cũng đủ phiền toái lắm rồi. Nên tốt nhất là chúng ta hãy chăm lo cho cuộc hôn nhân của mình. Tôi biết việc này rất khó. Trên đời này điều gì cũng khó, nhưng khó không có nghĩa là không thể làm được.

Hãy tâm sự với vợ của quý vị để tìm xem đâu là nguồn gốc của vấn đề. Nhưng làm ơn đừng thú nhận với cô ấy về chuyện tình của quý vị. Nếu quý vị thú nhận thì tình thế có thể sẽ vô phương cứu vãn. Thú nhận cũng được; nếu quý vị nghĩ đó là một lỗi lầm thì hãy cố gắng kèm chế hay đoạn tuyệt. Hãy trao đổi với vợ quý vị về giải pháp để cải thiện mối quan hệ giữa hai người: xem cô ấy thiếu sót ở điểm nào, quý vị sai ở đâu, quý vị cần cô ấy lưu ý hay cải thiện phẩm tính nào hoặc cô ấy cần điều gì nơi quý vị.

Hãy tâm sự với nhau. Hãy mua quà, mua quần áo đẹp tặng cho cô ấy, làm tôn thêm vẻ đẹp của vợ quý vị bằng những món đồ xinh xắn; biến cô ấy trở thành người đẹp của quý vị; biến cô ấy thành người đẹp trong cuộc đời quý vị thay vì dành thời gian và tâm sức cho người phụ nữ của người khác. Vì dù sao người đó cũng không thuộc về quý vị. Tốt hơn là hãy chăm lo những gì thuộc về mình, đừng uổng phí thời giờ và tâm sức vào

những gì thuộc về người khác. Bất luận quý vị thích chiếc xe của người láng giềng nhường nào thì cũng đừng mạ vàng cho nó. Hãy mạ vàng chiếc xe của quý vị! Hãy bảo dưỡng xe của quý vị bởi vì quý vị lái chiếc xe đó và quý vị cần đến nó mỗi ngày. Chiếc xe đó cần thiết đối với quý vị. Quý vị có thể thăm ngưỡng mộ chiếc xe của người láng giềng nhưng đừng mạ vàng cho nó. Đừng quá chăm chút chiếc xe của người láng giềng rồi bỏ bê chiếc xe của mình. Có thể một ngày nào đó người tài xế chiếc xe bên nhà hàng xóm sẽ lái chiếc xe đó đi, rồi bỗng nhiên quý vị không có phương tiện đi lại. Còn chiếc xe của quý vị lại nằm chổng chơ hư hỏng trong nhà để xe, lúc bấy giờ mới phiền toái.

Vì vậy hãy dành nhiều tâm sức cho cuộc hôn nhân của mình nếu như quý vị nghĩ rằng cuộc hôn nhân đó vẫn còn xứng đáng. Đồng thời quý vị cũng phải tôn trọng hôn nhân của người khác. Từ bỏ những gì mình yêu quý là một việc rất khổ tâm. Nhưng quý vị hãy nghĩ cho người đàn ông kia. Nếu đặt mình vào vị trí của anh ta, liệu quý vị có hạnh phúc không? Quý vị có muốn vợ quý vị chung thủy, tận tâm với quý vị không? Cho nên hãy biến vợ quý vị trở thành một người vợ tốt và biến chính bản thân quý vị thành một người chồng mẫu mực. Rồi cũng biến vợ người láng giềng thành một người vợ tốt đối với chồng cô ấy. Đó là giải pháp tối ưu nhất, nếu quý vị không tìm ra được giải pháp nào hoàn mỹ hơn.

Cảm ơn quý vị đã tin tưởng và chia sẻ với tôi những vấn đề riêng tư của gia đình quý vị. Nhưng chuyện này cũng rất quan trọng; vì nếu tâm quý vị không an ổn thì cho dù quý vị có bao nhiêu vợ đi nữa, công việc và mọi chuyện cũng sẽ trở nên rối ren. Tốt nhất là hãy bằng lòng với những gì quý vị có, hãy chăm lo và làm đẹp những gì quý vị có. Làm cho chúng trở nên đẹp đẽ hơn, phù hợp hơn với mỹ quan của quý vị. Việc này cũng giống như khi quý vị canh tác một mảnh vườn và trồng hoa hồng trên đó, hãy biến những gì quý vị có trở nên hoàn mỹ hơn cho chính bản thân quý vị.



Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền ngữ quốc tế  
 tại Long Beach, California, Hoa Kỳ,  
 ngày 28 tháng 12 năm 1996 (VIDEO#573)  
 (nguyên văn tiếng Anh)

Tình yêu giống như cỏ cây, hoa lá, cũng cần được chăm tưới hàng ngày, tối thiểu là vào mùa khô. Nếu không nó sẽ chết. Người ta luôn lầm tưởng rằng chỉ cần nói “Anh yêu em” là tình yêu sẽ trường tồn. Không, không phải vậy. Quý vị phải nuôi dưỡng tình yêu bằng sự tận tâm, sự đổi mới hàng ngày, trân quý những ưu điểm của nhau, đối xử với nhau bằng tấm lòng thương yêu cao cả và giúp người bạn đời của quý vị phát triển những phẩm chất tốt đẹp nhất. Đó mới là cuộc hôn nhân chân chính. Đó mới là người bạn đời thực sự.



## Cách Hòa Giải Những Xung Đột Hôn Nhân

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Mã Lai,  
ngày 25 tháng 2 năm 1992 (VIDEO#219)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Một số người trở nên sáng suốt hơn sau những cuộc hôn nhân thất bại trong tiền kiếp. Nên giờ đây họ không muốn lập gia đình. Có lẽ họ xuất gia cũng vì lý do đó. Có thể họ đã nếm trải đủ đời sống hôn nhân và không cần đến những bài học hay những trải nghiệm này nữa. Nên kiếp này họ không lập gia đình. Họ thấy mãn ý với đời sống độc thân.

Nhưng nếu quý vị đã kết hôn thì hãy cố gắng gìn giữ người bạn đời, dù khó khăn thế nào đi nữa. Ví dụ, tôi nghe nói bà vợ của Tolstoy vô cùng khó tính. Một hôm, khi ông đang trò chuyện với bạn thì bà lẳng mạ ông một cách thậm tệ. Bà sỉ nhục ông, làm cho ông cảm thấy mất mặt với bạn mình.

Cho nên người bạn nói: “Anh to lớn hơn bà ấy. Bà ấy bé nhỏ chẳng là gì cả. Sao anh không chứng tỏ cho “bà chằn” đó thấy sức mạnh của anh để chuyện này không tái diễn nữa! Sao anh có thể cam chịu như vậy?” Tolstoy đáp: “Khẽ thôi! Đừng lớn tiếng. Kiếp trước tôi đã thừa rồi. Bởi vậy bây giờ mới có “doanh thu gấp đôi”! Tốt hơn hết là tôi không nên làm như vậy nữa, nếu không kiếp sau tôi sẽ phải nhận gấp ba.” Ông nói thêm: “Tôi phải cam chịu. Bởi vì nếu “tái phạm” tôi sẽ không bao giờ thoát khỏi bà ấy.” Lúc nào ông cũng tự nhủ rằng ông sẽ phải nhận gấp ba và còn phải nhận nhiều hơn thế nữa. Vì vậy, ông cố gắng cam chịu.



Nếu quý vị có một người bạn đời kêu bằng “oan gia”, nhưng quý vị cảm thấy rốt cuộc quý vị vẫn cần có người đó, thì đó là kiếp sống cuối cùng hai người có liên hệ với nhau. Quý vị phải trả. Cho nên, hãy cam chịu và làm tất cả những gì quý vị có thể, với tất cả khả năng để làm thỏa mãn người bạn đời hầu nhanh chóng thanh toán nợ nần. Cách tốt nhất để thoát khỏi kẻ thù là biến họ thành bạn. Cách tốt nhất để thoát khỏi bà vợ ghê gớm là chiều ý bà. Cách tốt nhất để thoát khỏi ông chồng xấu xa là chiều ý, phục tùng mọi yêu cầu của ông. Rồi ông sẽ trở thành bạn của quý vị.



## Hôn Nhân Hòa Hợp Như Thế Nào

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền ngữ quốc tế  
tại Long Beach, California, Hoa Kỳ,  
ngày 28 tháng 12 năm 1996 (VIDEO#573)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Hôn nhân không có nghĩa là lệ thuộc, là nô lệ. Hôn nhân chỉ là một sự liên hợp giữa hai người. Hai người phải luôn khích lệ lẫn nhau. Một số người hiểu sai, do đó mà hôn nhân không hòa hợp. Quý vị phải biết cảm thông và cố gắng phân xử phải trái. Chỉ sau khi nhiều nỗ lực hòa giải bất thành quý vị mới phải cân nhắc để tìm ra giải pháp thích hợp nhất cho cả đôi bên, thích hợp cho sự phát triển tâm linh và sự an toàn của quý vị.

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền ngữ quốc tế  
tại Long Beach, California, Hoa Kỳ,  
ngày 28 tháng 12 năm 1996 (VIDEO#573)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Hãy biến mình trở thành một người lý tưởng, thay vì yêu cầu người khác làm một người theo mong đợi của quý vị. Quý vị phải tự làm gương. Nếu muốn chồng mình lãng mạn, sao quý vị không lãng mạn? Rồi ông sẽ học theo, sẽ hòa hợp với quý vị. Nếu quý vị muốn vợ mình hiền dịu và lãng mạn thì hãy cho cô ấy biết quý vị cần điều đó ở cô ấy, cho cô ấy biết những điều quý vị thích hoặc khéo léo gợi ý cho cô ấy biết. Quý vị hãy trưởng dưỡng tình yêu đôi lứa, khơi dậy những phẩm chất tốt đẹp của nhau. Đó là phương cách tốt nhất.

## Cố Gắng Hết Lòng Đề Gìn Giữ Hôn Nhân

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đại học California, Irvine,  
California, Hoa Kỳ, ngày 2 tháng 6 năm 1998 (VIDEO#623)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, Ngài nghĩ sao về vấn đề ly hôn?*

**THVTS:** Rất tệ. Ly hôn là giải pháp cuối cùng của một mối tình và điều này không nên xảy ra. Nhưng để giải quyết vấn đề giữa hai người là vô cùng phức tạp, bởi có sự khác biệt lớn giữa nam và nữ. Đàn ông thường bình tĩnh, thẳng thắn và đơn giản. Còn phụ nữ thì đa cảm và lãng mạn. Cho nên anh hùng và mỹ nhân thường khó tìm được tiếng nói chung. Nhưng có nhiều cách để hòa giải. Có dịch vụ tư vấn hôn nhân và có nhiều cảm nang về lĩnh vực này. Dĩ nhiên, tọa thiền cũng là một giải pháp, tọa thiền sẽ giúp quý vị dung hòa nhiều điểm bất đồng. Quý vị sẽ thấy cả hai đều có sự chuyển biến, quý vị sẽ thương yêu, cảm thông và bớt đòi hỏi hơn. Điều này xảy ra khi hai người có đẳng cấp tương đương nhau, bằng không quý vị vẫn sẽ đụng độ như thường. Tuy vậy quý vị vẫn yêu thương nhau. Quý vị sẽ không đi đến con đường ly hôn nhiều như những người không tu pháp môn hòa bình nội tại. Họ sẽ ly hôn nhiều hơn.

Nếu trước đây tôi khai ngộ, tôi đã không ly hôn với chồng tôi. Nói cho quý vị hay, ông là người đàn ông lý tưởng nhất, đến giờ ông vẫn như vậy. Nhưng bây giờ ông đã là người đàn ông lý tưởng của người khác rồi. Sau khi khai ngộ, quý vị sẽ biết yêu quý người bạn đời của mình hơn. Sau khi Tâm Ấn, nếu vợ chồng đồng tâm tu hành, nhiều mâu thuẫn trong đời sống gia đình sẽ được hóa giải. Tu hành rất hữu ích bởi vì quý vị sẽ nhận thức được rằng cả hai người đều là Phật. Tình thương bên trong

quý vị sẽ khai hoa nở nhụy, sẽ phát triển và khóa lấp mọi điểm khác biệt nam nữ. Quý vị sẽ học được cách thương yêu, thậm chí kính trọng nhau như cách chúng ta tôn kính Thượng Đế. Ngoài tình yêu thể chất còn có một tình yêu thánh thiện gắn kết quý vị với nhau, khiến cho quý vị trở nên giàu tình thương, có tinh thần trách nhiệm và nhạy cảm hơn đối với những nhu cầu và cảm xúc của nhau.

## Lời Pháp Cam Lộ<sup>71</sup>

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Singapore,  
ngày 10 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#329)  
(nguyên văn tiếng Anh)



Những vấn đề thuộc về cá nhân và gia đình tưởng chừng như không liên quan đến chuyện tu hành, nhưng thực ra chúng có liên hệ với nhau. Bởi vì không có điều gì tốt đối với quý vị, cũng không tốt đối với tôi nếu tôi hướng dẫn quý vị tu hành và trở thành thánh nhân, trong khi quý vị đang đau khổ, chồng quý vị đang gặp khó khăn và cô đơn, còn con cái quý vị thì buồn bã vì gia đình quý vị ly tan. Tôi muốn mang thiên đàng chứ không phải địa ngục đến cho quý vị. Bởi vậy, xin quý vị hãy tận dụng mọi thứ trên thế gian này để cải biến đời sống, để làm đẹp môi trường chung quanh và để củng cố vững chắc lại cuộc hôn nhân của quý vị. Nhưng đừng để những thứ này ràng buộc quý vị, hãy chỉ sử dụng chúng mà thôi.



## Hôn Nhân và Tu Hành

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất tại Tây Hồ, Formosa, ngày 5 - 12 tháng 5 năm 1991 (VIDEO#165)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Khi tôi nói chuyện với quý vị về vấn đề tình yêu và hôn nhân, quý vị đừng nghĩ rằng tôi đi vượt quá phạm vi trách nhiệm. Không đâu! Tôi làm vậy là vì trong khi thiền, quý vị không thể nhập định nếu hôn nhân hoặc tình cảm vợ chồng của quý vị không hạnh phúc. Quý vị cảm thấy lòng dạ đau khổ và tâm trạng rối bời. Đầu óc quý vị chỉ nghĩ đến những chuyện đó. Ngay cả Hồng Danh quý vị cũng không niệm nổi, huống chi nói đến việc nhập định! Lúc đó, vị hôn phối của quý vị còn quan trọng hơn Minh Sư. Nhưng tôi không trách quý vị, bởi những chuyện như vậy khó mà tránh được. Lúc đó, ngay cả nhập Niết Bàn quý vị cũng không màng. Dù muốn quý vị cũng không làm nổi bởi vì tâm trạng quý vị không vui. Tôi đã trải qua những chuyện này nên bây giờ tôi có thể làm thầy của quý vị. Những trường hợp đó rất khó tránh và rất khó kiểm soát.

Đương nhiên, khi tu hành tiến bộ thì chúng ta sẽ biết cách ứng phó với đời sống hôn nhân. Tuy nhiên, có những đồng tu cảm thấy đau khổ và suy sụp tinh thần. Vì vậy, tôi cần phải nói những chuyện thế gian cho quý vị nghe, bởi vì chúng có liên quan đến việc tu hành. Khi hạnh phúc, quý vị đang ở Niết Bàn. Bất kể người nào đến với quý vị, quý vị cũng thấy vui, quý vị có thể thương yêu hay tha thứ bất kỳ ai hoặc tặng cho ai đó bất kỳ món gì. Nhưng khi buồn bã, quý vị không màng đến trách nhiệm và cũng không muốn làm bất kỳ việc gì; dù muốn quý vị cũng không thể làm gì bởi quý vị không có hứng thú với công việc đó. Lúc đó, quý vị chán chường mọi thứ, chỉ muốn bỏ mặc cả thế

giới. Cho nên mới có câu nói rằng: “Phật pháp bất ly thế gian pháp.” Có phải vậy không? (Thính chúng: Thưa phải.) Thật vậy. Quý vị đều đã từng trải qua điều này.

Thành ra, tôi thường nói rằng nếu muốn thăng tiến trên con đường tu học, quý vị phải gìn giữ tình cảm và hôn nhân của mình. Những ai còn độc thân cũng phải giữ gìn mối quan hệ giữa mình với những người thân yêu, nếu quý vị thật lòng thương yêu nhau. Một khi tình cảm đổ vỡ, dù quý vị có cố công hàn gắn thế nào đi nữa thì đã quá muộn màng. Những phút giây hạnh phúc không phải là vĩnh cửu. Không phải lúc nào quý vị cũng gặp được người quý vị thật tình yêu thương và có mong muốn gắn bó dài lâu. Cho nên, một khi đã tìm thấy người đó thì quý vị phải gìn giữ.

Đừng nghĩ việc đó không quan trọng hay chỉ là chuyện thế gian. Không, không phải vậy đâu! Chúng ta thường cảm thấy cô đơn khi thiếu vắng người bạn đồng hành. Có người cũng chịu được, nhưng hầu hết đều không thể. Cho nên, phải chăm lo chuyện tình cảm nếu quý vị vẫn cần đến nó.

Ngay cả viên ngọc nhỏ còn được bảo bọc, ấp ủ như châu báu, huống chi là tình yêu! Tình yêu có thể rất hữu ích đối với quý vị. Mặc dù không nên đắm chìm trong đó, nhưng quý vị cũng không thể bỏ mặc nó được. Chiếc xe có thể không phải là quý vị hay một phần thân thể của quý vị, nhưng quý vị vẫn cần nó để đi đến Tây Hồ. Nếu đi bộ thì quá ư bất tiện và mất rất nhiều thời gian. Quý vị không thể nói rằng: “Mình tới Tây Hồ để tu hành và đạt khai ngộ, sao lại phải cần xe? Chiếc xe chỉ là phương tiện vật chất mà thôi. Bỏ nó lại bên lề đường cho rồi!” Quý vị không thể làm vậy. Chiếc xe giúp quý vị tiết kiệm rất nhiều thời gian và đưa quý vị tới chỗ tôi nhanh chóng hơn. Nhờ đó quý vị có thể dành nhiều thời gian cho việc tọa thiền. Dĩ nhiên quý vị cũng có thể đi bộ, nhưng phải mất hàng tháng trời, khi quý vị đến nơi thì có lẽ tôi đã đi rồi.



## Hãy Là Người Bạn Đòi Tốt

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Florida, Hoa Kỳ,  
ngày 4 tháng 10 năm 1998 (DVD#638)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Chúng ta luôn đòi hỏi người bạn đòi phải như thế này, phải như thế kia, phải làm việc này, phải làm việc nọ. Nếu họ không làm thì chúng ta cảm thấy thất vọng. Nếu họ không phải là mẫu người như chúng ta mong đợi thì chúng ta thất vọng, bị tổn thương, rồi dứt tình đoạn nghĩa. Nhưng tình duyên không phải là để quý vị trông chờ đối phương thực hiện những điều quý vị muốn, mà để cho quý vị làm những điều quý vị muốn làm, để tỏ rõ phẩm chất của quý vị, để thể hiện quý vị là ai, quý vị tốt như thế nào, quý vị muốn làm một người như thế nào trong mối nhân duyên hay trong cuộc hôn nhân đó. Có thể quý vị muốn là một người vợ tốt, một “siêu phu nhân”, một người vợ độ lượng hay một người vợ chung thủy. Đó là những phẩm chất mà quý vị muốn có trong vai trò của mình, chứ không phải lúc nào cũng kỳ vọng đức lang quân của mình phải là người như thế nào, đối xử với quý vị ra sao hay nói năng như thế nào với quý vị.

Đó là vấn đề trong hôn nhân; quý vị đã có quan niệm sai lệch. Quý vị tưởng rằng: “À, giờ mình đã gặp được anh ấy hay cô ấy, đòi mình từ đây sẽ đổi thay. Tuyệt quá. Anh ấy hay cô ấy sẽ mang lại hạnh phúc cho mình.” Không phải vậy! Quý vị chính là người quyết định hạnh phúc của mình trong cuộc hôn nhân đó. Nhưng hầu hết, chúng ta chỉ kỳ vọng vị hôn phối làm cho mình hạnh phúc, giống như mẫu người lý tưởng của mình. Đó là vấn đề. Chúng ta quên trở thành mẫu người mà chúng ta muốn, quên hiện thực hóa lý tưởng của chính mình. Thay vào đó chúng ta lại lên kế hoạch cho người bạn đòi, một kiểu mệnh lệnh hay hình

mẫu để áp đặt cho họ. Đôi bên cùng kỳ vọng như vậy nên hôn nhân mới đổ vỡ.

Chúng ta thường lầm lạc. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta chỉ cần kiểm thảo chính mình: “Mình phải làm gì trong trường hợp này? Mình nên như thế nào? Mình muốn tỏ ra như thế nào? Mình muốn thể hiện cho người bạn đời hay cho cả thế giới biết phẩm chất tốt đẹp nào của mình?” Chứ không phải người hôn phối cần chúng tỏ điều gì cho chúng ta. Họ muốn thể hiện điều gì thì đó là chuyện của họ. Chuyện của mình là của chính bản thân mình, lúc nào cũng chỉ có mình mà thôi. Nhưng đa số mọi người khi kết hôn hay khi có người yêu, có bạn là họ dồn tất cả sức chú ý vào đối phương, vào nửa kia, rồi xét đoán: “Ồ! Anh ấy sai. Cô ấy không đúng.” hay “Cô ấy không tốt. Anh ấy không tử tế.” Không nên xét đoán như vậy! Chúng ta phải kiểm thảo chính bản thân mình. Chúng ta mới chính là người quan trọng. Bất kỳ mối quan hệ hay hoàn cảnh nào đều cho chúng ta cơ hội để học hỏi, chứ không phải để cho đối phương học hỏi. Đối phương chỉ là chất xúc tác, là cái cớ để cho chúng ta sử dụng năng lực và trí tưởng tượng của chúng ta mà thôi.

Đó là vấn đề. Bởi vậy, hôn nhân thường không hòa hợp. Do đó, quý vị hãy xem xét lại cuộc hôn nhân của mình và hãy thay đổi. Không phải chỉ xét đoán người bạn đời, mà quý vị phải kiểm thảo chính mình. Quý vị muốn trở thành người như thế nào hoặc quý vị muốn đối phương thấy được phẩm chất gì nơi quý vị trong mối quan hệ này. Nếu người đó đáp lại quý vị tốt thì đó là điều tốt, ngược lại quý vị cũng không thể làm gì khác. Chỉ cần tự kiểm thảo chính mình, xem quý vị còn quân bình không, có đi đúng hướng không, quý vị có hài hòa không. Nếu người đó ở lại với quý vị thì tốt; nếu người đó ra đi thì cũng không sao. Quý vị không thể làm gì hơn. Quý vị không thể dành trọn tâm sức cho người đó để rồi đánh mất và quên đi chính bản thân mình. Càng chú tâm đến đối phương, quý vị càng lầm lạc. Rồi đối phương càng chỉ trích quý vị nhiều hơn, làm cho mối quan hệ thêm phần rạn nứt!





## Vun Bồi Hạnh Phúc Gia Đình

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Phnom Penh, Campuchia,  
ngày 23 tháng 7 năm 1996 (VIDEO#563)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Người ta thường nói rằng vợ người lảng giềng luôn đẹp hơn. Nhưng tôi không nghĩ như vậy. Khảo sát cho thấy 90% đàn ông sẽ tái hôn với cùng một người phụ nữ nếu hoàn cảnh cho phép. Cho nên, quý vị đừng đại dột để rồi lại phải hối tiếc và trở thành một người trong số 90% đó. Đó là lý do vì sao từ cổ chí kim, tất cả các vị Minh Sư đều dạy chúng ta chung thủy và trung thành với người bạn đời. Bởi vì các Ngài biết rõ thế nào quý vị cũng sẽ hối tiếc.

Phải mất một thời gian rất dài mới có thể sống hòa hợp với một người xa lạ. Dù đó là người mà quý vị thương yêu, họ vẫn là một người lạ đối với quý vị. Quý vị chưa từng quen biết họ. Dù đã từng là bạn học hay đã quen biết nhau trước đây nhưng vẫn có những điều bên trong họ mà quý vị chưa biết, đến khi thực sự chung sống với nhau mọi đức tính mới biểu lộ.

Bởi vì khi còn hẹn hò, như bạn trai, bạn gái hay người tình sắp cưới, quý vị cùng nhau chia sẻ những niềm vui nhưng lại không cùng nhau lo lắng những khó khăn. Quý vị chia tay ra về, rồi người nào giải quyết vấn đề của người đó, thực hiện trách nhiệm của riêng mình. Khi ở bên nhau thì quý vị chỉ san sẻ niềm vui. Mọi việc khác hẳn, lạc quan hơn. Dù có cãi vã một chút nhưng vì xa cách, vì cần có nhau hay thói quen muốn gần nhau nên quý vị nhanh chóng giảng hòa và bỏ qua. Nhưng một khi chung sống với nhau, quý vị phải gánh vác cùng một trách nhiệm, chia sẻ cùng một nỗi niềm. Lúc đó mọi chuyện sẽ khác đi.

Cần một thời gian dài để trưởng dưỡng tình yêu giữa hai người, để thấu hiểu những thói quen của người bạn đời và những điều thầm kín nhất trong lòng họ.

Những điều này hiển lộ theo thời gian. Quý vị sẽ quen với những ưu nhược điểm, thói quen về nhà trễ hay sớm, những đặc điểm như vậy của đối phương, nhưng phải mất một thời gian dài mới có thể hiểu được. Một khi mối quan hệ giữa hai người được thiết lập một cách hoàn thiện, quý vị đã dung hòa được những điểm khác biệt và trở nên tương hợp về mọi mặt, lúc bấy giờ hôn nhân trở thành một sáng tạo của quý vị. Mối tơ duyên đó là kiệt tác của quý vị nên quý vị cảm thấy hạnh phúc. Giống như quý vị tự xây nhà cho mình vậy. Dù ngôi nhà quý vị tự xây không đẹp như ngôi nhà của người láng giềng hay trông nó khác thường hoặc không hợp với nhãn quan của một số người, nhưng đó vẫn là ngôi nhà của quý vị. Khi đích thân quý vị tạo dựng, quý vị sẽ thích nó, cảm thấy như quý vị là một phần của ngôi nhà đó. Đó là lý do tại sao sau khi chia tay người bạn đời đã từng chung sống với quý vị nhiều năm qua, quý vị sẽ thấy đau khổ. Nếu muốn tái hôn với người mới, tôi thiếu quý vị cũng phải mất mười năm.

Tôi cũng đang phải cố gắng rất nhiều với tất cả những “người vợ”, những “người chồng” của tôi nơi đây, tại đạo tràng này. Tôi vẫn chưa hiểu được họ. Tôi lúc nào cũng bị bất ngờ, họ luôn luôn đem đến cho tôi nhiều điều ngạc nhiên lớn. Không bao giờ tôi dám nói rằng tôi hiểu họ tường tận. Tôi chỉ biết đôi chút về họ chứ không hoàn toàn hiểu họ – cá tánh của họ chứ không phải Phật Tánh bên trong. Cũng vậy, tôi có vài người thị giả, nhưng nhiều khi phải thay một người nào đó, dù đó là người tề nhất, tôi cũng cảm thấy rất buồn. Tôi phải dạy dỗ người thị giả mới từ đầu và việc đó thật sự rất mệt mỏi. Dù người thị giả trước đó có tề đến thế nào, người đó cũng có những ưu điểm. Tôi đã quen sống với những ưu khuyết điểm của người đó, đã biết cách ứng phó với những thói xấu cũng như chấp nhận những tính tốt. Bây giờ có thêm những khuyết điểm mới, thói xấu mới, tôi lại phải ứng phó

với những điều mới này nữa. Điều này cũng thú vị nhưng không kém phần mệt mỏi.

Vợ chồng cũng tương tự như vậy. Bởi vì khi mới đến với nhau, họ thề non hẹn biển, thiết tha muốn cùng nhau đắp xây tổ ấm. Họ dành trọn tâm trí vào việc tạo dựng hạnh phúc và một mái ấm gia đình. Họ rất thành tâm, thành ý. Thế rồi, họ trở thành một phần của nhau. Thật sự là như vậy, thế nên họ mới gọi nhau là “mình”, “nhà tôi” hay “nhà kia”. Cho nên, sau khi chia tay, họ trở thành như hai nửa, bị chia cắt làm đôi, chỉ còn năm mươi phần trăm. Thường thì họ cảm thấy thiếu vắng một điều gì đó. Khi tái hôn với một người khác, vun đắp một mối tình khác sẽ không giống như vậy.

Làm người ai cũng có ưu khuyết điểm, mỗi chúng sinh mà quý vị gặp gỡ đều có những điểm thiếu sót. Vì vậy, đôi khi quý vị mơ mộng, nghĩ rằng người mới sẽ tốt hơn, “nhà kia” hay vợ ông hàng xóm tốt hơn. Nhưng chưa chắc. Nghiên cứu cho biết đa số đàn ông muốn tái hôn với cùng một người phụ nữ. Điều này chứng tỏ rằng tôn giáo, Kinh Thánh và những điều răn luôn đúng. Bởi vì mỗi chúng sinh đều là Thượng Đế, dù đó là bà Thượng Đế này hay bà Thượng Đế kia, họ đều là Thượng Đế. Nên tốt nhất là hãy quen với một Thượng Đế mà thôi. Mỗi người đều có cá tính riêng để tạo nên đôi chút khác biệt. Cho nên, nếu gần đây vợ chồng quý vị có đôi chút bất hòa hoặc gia đình quý vị gặp điều chẳng lành, quý vị phải suy xét xem quý vị có thật sự muốn chia tay người bạn đời này không, hay quý vị đã phạm sai lầm, nếu người đó ra đi thực sự thì chuyện gì sẽ xảy ra. Nếu chưa chắc chắn thì quý vị hãy tạm đi xa một vài ngày hay đi bé quan gì đó xem sao.

Người ta thường nói rằng những người bạn đời càng có nhiều nét tương đồng thì tình duyên của họ càng bền chặt. Điều này có nghĩa là quý vị yêu nhau thấm thiết tới độ vô tình tiếp nhận những phẩm tính của nhau và trở thành một. Thậm chí nét mặt cũng thay đổi. Giống như chó, mèo và chủ, người chủ trông giống y hệt chó và mèo của họ. Vì khi thương chó, mèo của mình

quá, người chủ bắt chước nét mặt của chúng. Ví dụ như họ kéo nhẹ mũi họ dài ra, giống như voi, nếu họ thương một con voi. (Mọi người cười.) Tôi đã thấy nhiều người thương loài vật tới độ trông họ giống y như vật nuôi của họ. Quý vị biết mà, quý vị cũng đã thấy rồi. Khi có người dắt thú cưng đi dạo trong công viên, quý vị không thể biết được ai thuộc về ai! Họ trông rất giống nhau. Họ, chủ và chó, rất hòa thuận.

Quan hệ giữa người với người cũng tương tự: Quý vị trông càng giống nhau, quý vị càng hòa thuận. Thứ nhất, bởi vì thương nhau nên trông quý vị giống nhau nhiều hơn; vì cách hành xử và suy nghĩ giống nhau, nên ngoại hình của quý vị cũng thay đổi. Đó là lý do tại sao mọi người trở nên đẹp hơn sau khi tu Pháp Môn Quán Âm. Đó là điều hiển nhiên. Quý vị muốn trở thành Thượng Đế và Thượng Đế thì hoàn mỹ. Quý vị đang hướng về những phẩm chất của Thượng Đế, phẩm chất của thiên thần. Bởi vậy, khi người khác nhìn quý vị, họ vẫn thấy quý vị đẹp dù quý vị què, quý vị bị cụt chân, hói đầu hay gù lưng. Bởi vì phẩm tính Thượng Đế bên trong quý vị tỏa sáng, rạng ngời, khiến cho mọi người cảm thấy dễ chịu. Bởi vì quý vị trông giống Thượng Đế. Và Thượng Đế thì thương Thượng Đế; đồng thanh tương ứng mà.

Vì vậy, nếu đôi vợ chồng trông giống nhau, họ sẽ yêu thương nhau ngày càng thắm thiết. Bởi vì thật ra, chúng ta thường yêu thương bản thân mình nhiều nhất. Có phải vậy không? Chúng ta dành hàng tiếng đồng hồ để soi gương, chải chuốt vài sợi tóc còn sót lại, sẵn sóc mấy sợi râu và làm những việc đại khái như vậy,... Chúng ta yêu thương bản thân mình. Điều đó đúng. Vấn đề chỉ nảy sinh khi chúng ta ghét bản thân mình. Đó là điều tội lỗi nhất mà chúng ta có thể gây ra. Chúng ta là Thượng Đế. Nếu chúng ta không yêu thương được chính bản thân mình thì không một ai có thể yêu thương chúng ta. Nếu chúng ta không thương bản thân, có nghĩa là chúng ta không thương Thượng Đế. Nếu không thể yêu thương chính mình,

chúng ta không thể yêu thương bất kỳ người nào khác. Đừng để tâm khi ai đó nói với quý vị rằng quý vị phải thương người khác trước, hãy thương người láng giềng hay đại khái vậy. Quý vị hãy thương mình trước rồi mới thương người láng giềng.

Nếu không thương chính mình thì quý vị không thể thương người khác giống như vậy. Quý vị không biết tình thương là gì. Chỉ khi yêu thương chính mình, quý vị mới có thể chăm sóc cho mình chu đáo. Bởi vì nếu quý vị thấu hiểu những nhu cầu của bản thân và thực sự thương yêu chính mình, quý vị cũng sẽ dễ dàng hiểu được nhu cầu của người khác. Rồi quý vị sẽ biết cách ban tặng những điều đó cho người khác, bởi vì quý vị biết điều gì làm đối phương dễ chịu. Mọi người yêu thích tôi bởi vì tôi biết cách chăm sóc bản thân, tôi biết điều gì phù hợp nhất đối với tôi. Tôi yêu thương chính mình, như quý vị đã thấy. Vì vậy, khi tôi chăm sóc người khác, họ đều cảm thấy ngát ngào thích thú. Tôi biết rõ họ thích điều gì bởi vì tôi biết rõ những điều tôi thích.

Như quý vị thấy, trang phục nào tôi mặc quý vị cũng thích, có phải vậy không? Bởi vì tôi biết mặc bộ nào sẽ làm cho tôi đẹp. Tôi yêu thương bản thân, nhưng không làm hư chính mình. Tôi mặc trang phục nào cũng đẹp. Không phải vì chúng đắt tiền, không phải vì trang phục của tôi khác trang phục của quý vị, mà vì tôi biết bộ nào hợp với tôi. Đa số trang phục tôi mặc đều đẹp, bởi vì tôi chỉ chọn những trang phục hợp với mình. Không phải tôi mua áo quần đắt tiền. Tôi cũng mặc đồ đắt tiền, nhưng không phải là đồ đắt tiền làm cho tôi đẹp. Bộ nào cũng làm tôn thêm vẻ đẹp của tôi. Hầu như tôi mặc bộ nào cũng đẹp, bởi tôi lựa chọn những màu tôi thích, tôi biết bộ đó sẽ hợp với tôi. Bởi vậy mặc vào trông mới đẹp. Tôi thích làm đẹp. Nếu cũng tốn chừng đó tiền thì tại sao chúng ta phải mua những trang phục làm mình trông xấu đi? Tôi cũng phải mất chừng ấy công sức – phải giặt ủi, phải mất thời giờ mặc y phục lên người và tất cả những điều phiền toái đó. Vậy tại sao tôi lại phải mất tiền để làm mình trông xấu đi? Nguyên tắc là như vậy.

Vì vậy, nếu tôi biết cách làm đẹp, biết cách chăm sóc bản thân và nếu tôi chăm sóc người khác, khi cần thiết, người đó hẳn sẽ rất vui. Chấn chấn là như vậy. Tôi không quá chăm chút. Những việc tôi làm đều chính xác và nhanh gọn. Nhưng trông vẫn đẹp, hoàn mỹ và tôi cảm thấy thoải mái. Bởi vì tôi biết tôi thích người khác đối xử với tôi như thế nào. Tôi không thích những chuyện vô nghĩa, những chuyện dài dòng, phô trương quá mức hay tăng bốc, mà luôn đi thẳng vào vấn đề.

Cho nên, nếu quý vị thật sự có thể chăm sóc bản thân và thương yêu chính mình thì quý vị có thể chăm sóc tất cả mọi người, ai cũng cảm thấy thoải mái khi ở bên quý vị, cho dù quý vị không chăm sóc cho họ. Bởi vì họ cảm thấy quý vị thuộc mẫu người mà họ muốn trở thành, rất dễ dàng, chính xác, giản dị và không bao giờ làm sai.

Cho nên, hãy thương yêu chính mình, chăm sóc bản thân, nhưng đừng dành quá nhiều thời gian cho việc này. Có người nói với tôi rằng: “Trông Ngài lúc nào cũng hạnh phúc và mãn túc.” Tôi đáp: “Cảm ơn, trông tôi đẹp và tôi cảm thấy thoải mái. Tôi nghĩ là tôi tốt!” Tôi thấy tự tin. Có lẽ tôi không phải là người phụ nữ xinh đẹp nhất thế gian, nhưng trông tôi cũng đẹp. Cho nên, hãy làm cho quý vị cảm thấy thoải mái. Tỉnh thoảng hãy chăm sóc bản thân dù quý vị rất bận rộn; lâu lâu dành một chút thời giờ cho riêng mình. Bởi vì quý vị là người xứng đáng nhất trên thế gian này. Mọi người đều xứng đáng. Quý vị chỉ cần chăm sóc phẩm giá của chính mình. Những người khác cũng có phẩm giá nhưng đó là phẩm giá của họ. Phẩm giá của quý vị là đáng quý nhất. Hãy chăm sóc bản thân bởi quý vị là Thượng Đế. Quý vị hãy là một người tốt, cao thượng và thoải mái. Quý vị muốn mình là người như thế nào thì hãy hướng tới mục đích đó.



## Làm Tròn Bốn Phận Của Một Vị Hôn Phối

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 21 tháng 1 năm 1996 (VIDEO#523)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Mặc dù tôi dạy quý vị về nghệ thuật làm đẹp và đức hạnh để nhắc nhở quý vị phải dốc lòng chăm sóc bản thân và bộc lộ những khía cạnh thẩm mỹ của mình, nhưng điều đó không thể bảo đảm cho quý vị một cuộc hôn nhân hạnh phúc và viên mãn. Bởi vì nhiều khi nghiệp chướng tạo ra những hoàn cảnh không như chúng ta mong muốn. Vì vậy, nếu chúng ta đã cố gắng hết sức mà hôn nhân vẫn không trọn vẹn thì chúng ta cũng nên cảm ơn Thượng Đế vì Ngài đã gỡ bỏ sợi dây ràng buộc cho chúng ta. Không có gì phải than trách.

Nếu chúng ta không làm tròn bốn phận gia đình, rồi chẳng may hôn nhân đang dở thì chúng ta sẽ bất an. Chúng ta nghĩ có thể đó là lỗi của mình, bởi vì chúng ta làm việc không giỏi, nấu ăn không khéo hoặc không điểm trang để vừa mắt đức lang quân. Đó là lý do tại sao chúng ta phải làm mọi việc bằng tất cả khả năng của mình. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa sau khi quý vị làm tốt mọi việc rồi anh ta chắc chắn sẽ không rời bỏ quý vị. Không ai có thể bảo đảm chuyện này.

Tương tự như vậy, không có gì đảm bảo rằng một người chồng sẽ không bị vợ bỏ, dù cho anh ta hiền lành và hoàn hảo. Nhân quả ở thế giới này rất khó lường. Cho nên, hãy gắng sức hoàn thành trách nhiệm, làm tròn bốn phận của mình, rồi tâm

chúng ta sẽ an ổn. Ngộ nhờ có chuyện gì xảy đến thì lương tâm chúng ta cũng sẽ không bị cắn rứt. Chúng ta có thể thẳng thắn trực diện với lương tâm vì biết rằng mình đã hoàn thành trách nhiệm và đã làm tất cả những điều cần thiết.

Cho nên, sau khi tôi dạy quý vị nghệ thuật làm đẹp và đức hạnh, không có nghĩa là cuộc hôn nhân của quý vị được bảo đảm thành công. Không ai bảo đảm được chuyện này. Cuộc đời vốn vô thường. Cho nên, khi làm việc gì chúng ta cũng nên làm hết sức mình cho tròn trách nhiệm, giống như việc gìn giữ hôn nhân. Bất luận điều gì xảy đến chúng ta cũng biết rằng đó là thiên ý, là số mệnh. Chúng ta không nên kỳ vọng điều gì, không nên trách cứ ai, cũng đừng bất an, buồn bã hay lưu luyến điều gì. Hơn nữa, sau khi chúng ta đã làm tròn trách nhiệm, dù hôn nhân có đổ vỡ, chúng ta vẫn tự tại. Đây mới là điều chính yếu.



## Chương 10

# Hướng Dẫn Giới Trẻ Tiên Vào Thời Đại Hoàng Kim



## Cách Dạy Đồ Tiểu Đồng Tu

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị  
trong buổi hội thảo truyền hình trực tuyến,  
ngày 11 tháng 8 năm 2002 (DVD#745)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, đối với những đồng tu nhỏ tuổi, bằng phương thức nào và vào thời điểm nào chúng ta nên bắt đầu giúp đỡ các em thoát khỏi sự ràng buộc vào đời sống vật chất ngay từ những năm tháng đầu đời?*

**THVTS:** Quý vị có thể nói cho các em nghe về bản chất vô thường của vạn vật và đưa dẫn chứng cho các em qua một số ví dụ từ sách vở, từ những người khác hay từ thiên nhiên.

**Vấn:** *Có phải trẻ em sẽ tự nhiên xả bỏ vật chất nếu chúng ta không làm cho tâm các em bị ô nhiễm hay chúng ta cần phải rèn luyện đầu óc của trẻ em bằng một phương thức nào đó?*

**THVTS:** Chúng ta có thể rèn luyện đầu óc của trẻ em. Tuy nhiên, nếu các em đến trường hay đi ra ngoài, các em vẫn sẽ bị xã hội ảnh hưởng. Nhưng ít ra, nếu có được nền tảng vững chắc, các em sẽ có khả năng ứng phó với những áp lực và nỗi thất vọng mà đời sống và bạn bè mang lại. Không phải là các em không còn cảm nhận sự chán nản, áp lực và cô đơn do bạn bè mang lại, mà các em có thể chịu đựng được điều đó. Các em đủ vững vàng để lĩnh hội và vượt qua được nỗi khổ đau, buồn phiền nảy sinh từ những hoàn cảnh này.

**Vấn:** *Cảm ơn Sư Phụ. (Mọi người vỗ tay.)*

**THVTS:** Không có chi.

**Vấn:** *Hầu hết chúng con đều có con cái, các cháu đã thọ nửa pháp hay nguyên pháp. Đối với chúng con, việc nuôi dạy các cháu đúng cách là một điều hết sức khó khăn. Mặc dù chúng con đã hiểu những phương pháp nuôi dạy trẻ, nhưng trên thực tế*

*việc nuôi dạy con cái vốn là sự truyền đạt tư tưởng của mình cho người khác. Điều này vô cùng phức tạp. Con xin cảm ơn Sư Phụ vì lời khuyên của Ngài.*

**THVTS:** Không có chi. Tôi hy vọng lời khuyên đó hữu ích. Trên thế gian này, không có gì là tuyệt đối hay hoàn toàn chính xác. Quý vị chỉ có thể cố gắng hết sức mình và hãnh diện vì quý vị đã làm được như vậy. Những thứ khác là do ảnh hưởng từ nghiệp chướng, từ xã hội, từ ý thức cộng đồng và do ý chí của Thượng Đế, ngoài ra còn có khí hậu, quốc gia nơi quý vị sinh sống, phong tục tập quán, bạn bè và nhiều điều khác nữa. Quý vị không thể kiểm soát tất cả mọi việc. Vì vậy quý vị chỉ cần cố gắng hết sức. Hãy làm những người cha, người mẹ mẫu mực. Hãy bao dung và yêu thương. Như vậy là đủ tốt rồi. Con cái của quý vị rất may mắn khi có được những bậc cha mẹ tu hành, thánh thiện như quý vị.

## Hướng Dẫn Giới Trẻ Tiến Vào Thời Đại Hoàng Kim

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Brisbane, Úc,  
ngày 21 tháng 3 năm 1993 (VIDEO#337)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, một số thanh thiếu niên thời nay thiếu sự tôn kính đối với cha mẹ. Có phải do những bậc cha mẹ không gương mẫu?*

**THVTS:** Không đâu, tôi không nghĩ như vậy. Cũng tùy trường hợp. Tôi không nói tất cả các bậc cha mẹ đều tốt, nhưng phần lớn họ đều tốt. Quý vị thấy đó, thanh thiếu niên thời nay có lẽ không được dạy dỗ chu đáo về mặt đạo đức, là phải xem cha mẹ mình như những người đại diện cho Thượng Đế trên địa cầu này để nuôi dưỡng và giáo dục con cái.

Nếu cha mẹ tìm cách ngăn cản hay gây khó khăn cho con cái khi chúng mong muốn nhận biết Thượng Đế thì chúng ta có thể nói rằng họ là cha mẹ không tốt. Bằng không, không có cha mẹ nào là “không tốt”. Có lẽ nhân sinh quan của giới trẻ ngày nay khác là do sự tác động của những tin tức phủ định, những hình ảnh bạo lực, những phương tiện truyền thông thiếu lành mạnh, những ảnh hưởng tiêu cực và do giao du với những người bạn không tốt. Đó là nguyên nhân tạo nên nhân cách của giới trẻ ngày nay.

Cho nên, quay trở về Thời Đại Hoàng Kim là giải pháp cho vấn đề này. Chúng ta phải sống theo lời Thánh Kinh răn dạy, sống cuộc đời phi bạo lực, nhân ái và khai ngộ. Rồi sau đó chúng ta mới có thể dẫn dắt trẻ em trở về với bản tính ngây thơ, trở về với lối sống đạo đức. Thậm chí trẻ em cũng có thể đạt được khai ngộ. Rồi tự các em sẽ ý thức và thay đổi lối sống của mình.

Cho nên, nếu tất cả trẻ em đều biết đến con đường Chân Lý, có lẽ các em sẽ lựa chọn con đường đó. Và các em sẽ tự tìm thấy tình thương bên trong. Lúc đó các em sẽ biết kính trọng cha mẹ hơn. Rồi theo đó, nếu cha mẹ khai ngộ hơn, họ cũng sẽ dễ cảm thông và sáng suốt hơn trong việc nuôi dạy con cái.

## VƯỢT QUA SỰ PHÂN TÂM CỦA TUỔI TRẺ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Helsinki, Phần Lan,  
ngày 30 tháng 5 năm 1999 (VIDEO#663)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con là học sinh. Con không còn động lực và khả năng để tập trung. Bằng cách nào con có thể lấy lại được động lực và khả năng đó? Thưa có phải là con nên tu Pháp Môn Quán Âm không? Con chưa thể thật sự chú tâm vào học tập và cảm thấy rất đau khổ. Chỉ có Ngài, Thanh Hải Vô Thượng Sư, mới có thể giúp đỡ con cũng như các bạn học sinh khác.*

**THVTS:** Khi quý vị bắt đầu phát triển ở độ tuổi thiếu niên, sẽ có rất nhiều điều khiến quý vị phân tâm. Đó là lý do tại sao quý vị khó tập trung. Nhưng quý vị cũng có thể tập ngồi thiền.

Nếu quý vị muốn tu Pháp Môn Quán Âm thì càng tốt. Còn không, tu Pháp Phương Tiện cũng giúp ích cho quý vị. Ngoài ra, quý vị cũng nên tránh xem quá nhiều phim ảnh có nội dung thiếu lành mạnh, tránh để ý đến các cô gái xinh đẹp hay các chàng trai tuấn tú quá nhiều.

Sau khi ra trường, dĩ nhiên quý vị có thể làm bất kỳ điều gì quý vị muốn. Nhưng hãy nghĩ đến cha mẹ và những ân nhân của quý vị, họ đã làm việc vất vả để lo cho quý vị ăn học nên quý vị hãy cố gắng hoàn thành bổn phận của mình. Bởi vì thuở cắp sách đến trường là khoảng thời gian tươi đẹp nhất trong cuộc đời mỗi người; sau này quý vị sẽ tiếc nhớ. Phải nhắc nhở mình cố gắng hoàn tất việc học trước, những việc khác sau này tự nhiên sẽ đến. Hãy cố gắng quyết tâm đến cùng.

## Nâng Cao Chất Lượng Của Nền Giáo Dục Hiện Nay

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đài Bắc, Formosa,  
ngày 17 tháng 11 năm 1988 (VIDEO#19)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, con là học sinh trung học. Sau khi đọc giáo lý của Ngài, con nhận thấy trường học không dạy phương pháp giải thoát luân hồi sinh tử. Như vậy, liệu chúng ta có nên phủ nhận giá trị của nền giáo dục học đường hay không?*

**THVTS:** Không, quý vị không nên suy nghĩ như vậy. Nếu trước kia tôi không đi học thì tôi đã không thể diễn đạt trôi chảy như bây giờ. Học vẫn vốn thật sự rất hữu ích. Chỉ có điều hệ thống giáo dục của chúng ta không có những khóa học nâng cao tâm thức. Họ dạy những điều không mấy hữu ích và không mang lại nền giáo dục đạo đức tốt cho trẻ em. Tại nhiều quốc gia, giáo dục chú trọng vào chứng chỉ và văn bằng, nên các em đi học cũng chỉ để lấy bằng cấp. Do đó việc học của các em bị áp lực lớn. Đôi khi, thậm chí các em phải thức suốt đêm để học bài. Học cả ngày dài ở trường, các em không còn nhiều thời gian dành cho gia đình nữa. Sau khi tốt nghiệp, các em chỉ áp dụng được một số kiến thức đã học được tại trường. Cho nên trẻ em thật đáng thương. Tuy nhiên, thế giới này là như vậy. Tôi không thể thay đổi được nhiều.

Ấn Độ có hệ thống giáo dục tốt hơn; tự nhiên và phóng khoáng hơn; nhà trường có thể quyết định phương pháp giáo dục trẻ em. Ví dụ, những người tu Pháp Môn Quán Âm ở Ấn Độ sẽ dạy dỗ trẻ em trong đoàn thể của họ. Họ chọn những môn học hữu ích cho các em như: toán học, khoa học, âm nhạc, đạo đức, kinh điển, kiến thức tâm linh, đạo làm con,... Ngoài những khóa học bổ ích này, họ cũng hướng dẫn trẻ em ăn thuần chay và ngồi thiền. Nhờ vậy, tất cả trẻ em đều ngoan ngoãn. Khi trưởng thành,



các em sẽ là những công dân đạo đức và hữu dụng cho xã hội, cho đất nước. Thật tiếc rằng không có nhiều quốc gia noi theo tấm gương này. Ngay cả ở Ấn Độ, mô hình trường học này cũng không phổ biến.



## Hướng Dẫn Tuổi Trẻ Bằng Tâm Linh

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Panama,  
ngày 27 tháng 1 năm 1991 (VIDEO#145)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Khi lớn lên một chút, đến độ tuổi vị thành niên, chúng ta thường phải chịu nhiều áp lực, chẳng hạn như: từ bài vở, sự thi đua trong học tập, quan hệ bạn bè hay quan hệ nam nữ và cả những mối quan hệ với các thành viên trong gia đình.

Đôi khi chúng ta còn phải chia sẻ những áp lực của cha mẹ hay anh chị em trong gia đình khi họ gặp khó khăn. Dù họ không chia sẻ hoặc chỉ chia sẻ đôi chút, có lẽ chúng ta vẫn cảm nhận được tình trạng tài chính eo hẹp trong gia đình hay không khí bất hòa giữa cha mẹ, v.v... Tất cả những điều này tăng thêm áp lực tinh thần cho chúng ta. Nên đôi khi trẻ em cảm thấy ngột ngạt.

Chính vì vậy mà các em tìm đến với ma túy, cần sa hoặc rời bỏ gia đình, giao du với đủ loại bạn bè xấu, thậm chí là tự kết liễu đời mình chỉ để trốn chạy khỏi những áp lực đó. Các em nghĩ rằng những việc này có thể thay thế cho hạnh phúc đã mất hay niềm vui không được trọn vẹn.

Tôi nghĩ đối với trẻ em những áp lực này nặng nề hơn so với người lớn. Bởi vì khi trưởng thành, ít nhiều gì chúng ta cũng được rèn luyện và đủ vững vàng để ứng phó với những vấn đề này. Nhưng trẻ em vốn ngây thơ, mẫn cảm và yếu đuối nên chúng không biết nương tựa vào đâu và cũng không biết làm sao để bày tỏ cảm xúc của mình. Các em cảm thấy lo sợ, ngại ngùng, rụt rè, v.v... Cho nên theo tôi, tuổi ấu thơ hay thời niên thiếu không hoàn toàn êm đềm như trong tiểu thuyết.

Vì vậy khi trẻ em làm sai điều gì, không hẳn là lỗi của các em. Mà do hoàn cảnh, áp lực xã hội, môi trường sống và nền tảng gia đình, nhiều chuyện kết hợp với nhau. Do đó, thật may mắn cho những em nào có được cha mẹ hay gia đình tốt, cảm nhận được tình thương và hạnh phúc trong gia đình. Khi còn nhỏ, tôi đã không cảm nhận được điều này nhiều lắm. Những trẻ em tu hành cùng cha mẹ trên con đường Chân Lý thường khá hơn, may mắn hơn nhiều! Các em có nguồn an ủi bên trong để nương tựa. Điều này sẽ mang lại cho các em rất nhiều nghị lực và trí tuệ cần thiết để trưởng thành và vượt qua những áp lực của thế gian này.

Đôi khi chỉ đơn phương cha mẹ hoặc những người thân trong gia đình thì không thể cho chúng ta đủ sự mãn nguyện hoặc nghị lực để đi đến hết cuộc đời. Bởi vì có nhiều điều chúng ta không thể tâm sự với cha mẹ. Và ngay cả cha mẹ cũng có những vấn đề và áp lực của riêng họ. Dù cho họ có muốn yêu thương hay cùng chia sẻ những áp lực của con cái nhiều hơn, nhưng với sức người có hạn họ cũng không thể làm được một cách hoàn mỹ.

Vì vậy, tôi nghĩ trẻ em nên ăn thuần chay và tu hành Pháp Môn Quán Âm. Nếu gặp trở ngại gì, các em có thể nói với tôi. Như vậy tốt hơn là các em tâm sự với những người bạn xấu! Tôi có thể làm cha, làm mẹ, làm bạn, làm người tình, người thầy hay bất kỳ vai trò nào để giúp các em vượt qua thời niên thiếu khó khăn này. Rồi khi đã trưởng thành, các em có thể tự lo cho mình.

Lời Pháp Cam Lộ



## Thiền Là Một Phương Thức Giáo Dục

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Sao Paulo, Brazil,  
ngày 11 tháng 11 năm 1989 (VIDEO#103)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Thiền là một phương thức giáo dục, một tiến trình học hỏi. Cũng giống như khi đến giảng đường, quý vị hỏi vị giáo sư hay giảng viên về một vấn đề nào đó, rồi quý vị phải ngồi yên lặng lắng nghe lời giảng, học hỏi từ trí huệ của vị thầy đó. Nếu một sinh viên đến giảng đường hỏi giảng viên điều gì đó rồi lại đi ngay ra ngoài làm việc khác, vậy sinh viên đó có bao giờ trở nên giỏi giang được không? Cho dù người giảng viên có đứng ngay trước mặt, sinh viên đó cũng không cách nào lĩnh hội được kiến thức; bởi không cho người thầy cơ hội để truyền đạt.

Thiền cũng giống như bất kỳ môn khoa học nào khác trong đời sống. Chúng ta phải học, phải sẵn lòng tiếp nhận nguồn trí huệ ban cho chúng ta. Cũng như đối với những môn khoa học và nghiên cứu khác, chúng ta học bằng cách lắng nghe và thực hành. Khi chúng ta ngồi tĩnh tâm trong yên lặng, sẽ có nhiều thông tin, lực gia trì, tình thương và năng lực rót vào chúng ta. Chúng ta sẽ cảm thấy rất khác sau khi thiền. Thiền càng lâu, chúng ta càng trở nên an bình và có trí huệ hơn. Đó chính là phương thức thế giới hướng đến hòa bình.

## Gia Đình Là Nền Tảng Của Giáo Dục

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Bình Đông, Formosa,  
ngày 1 tháng 12 năm 1988 (VIDEO#21)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, làm cách nào để giúp các em học sinh trung học trở nên hòa nhã hơn và hiểu được tâm lòng của cha mẹ mà không một chút hoài nghi?*

**THVTS:** Điều đó cũng còn tùy vào nhân quả giữa cha mẹ và con cái. Trẻ em vốn có tâm hồn trong sáng, nhưng lại bị tác động bởi những ảnh hưởng của xã hội bên ngoài. Ngày nay, môi trường xã hội không mấy thuận lợi cho trẻ em bởi những phim ảnh bạo lực hay những tấm bích chương thiếu lành mạnh khắp mọi nơi, những điều đó đã ảnh hưởng đến trẻ em. Hiện nay, trong chương trình giảng dạy còn thiếu những môn học về đạo đức. Có thể trong tương lai điều này sẽ được cải thiện; chính phủ sẽ bổ sung thêm những tiết học này vào hệ thống giáo dục. Hãy hướng trẻ em tìm đọc những câu chuyện mang tính nhân văn hoặc ngòi thiên nửa tiếng mỗi ngày. Như vậy trẻ em sẽ ngoan hơn. (Mọi người vỗ tay.)

Ấn Độ đã áp dụng môn học này trong hệ thống giáo dục. Và ngày nay dường như một số trường đại học ở Tây phương cũng đã bổ sung môn học này vào chương trình giảng dạy. Sinh viên tọa thiên nửa tiếng mỗi ngày. Sau đó, họ khám phá ra rằng những sinh viên này trở nên thông minh, điềm đạm và lễ phép hơn khi giao tiếp với thầy cô giáo. Cho nên, nếu muốn giáo dục trẻ em, chúng ta phải bắt đầu từ bên trong, chứ không phải từ bên ngoài. Tất cả mọi người trong xã hội nên cùng nhau phối hợp và tự trau dồi phẩm tánh của mình. Các bậc phụ huynh cũng phải có trách nhiệm. Không phải chỉ đòi hỏi con cái thay đổi, mà chính bản thân họ cũng phải thay đổi.

Con trai của một vị Minh Sư quá cố tu Pháp Môn Quán Âm kể cho thầy mình nghe vài câu chuyện trong đời ông. Ông

nói rằng thuở ấu thơ, khi ông lên ba hay bốn tuổi, ông thấy cha mẹ ông mỗi ngày đều dậy sớm tọa thiền. Mặc dù lúc đó chưa biết cách ngồi thiền nhưng ông vẫn đến ngồi bên cạnh. Cho nên ông đã học cách tọa thiền ngay từ khi còn rất bé và mỗi ngày đều thức dậy rất sớm để ngồi thiền với cha mẹ. Ông cũng thấy nhiều người đạo hạnh đến thăm cha mẹ mình và những đồng tu đến cộng tu. Cha mẹ ông rất tận tâm chăm sóc các vị đồng tu này. Đầu đặn mỗi tối hay cứ vào ngày Chủ Nhật, cha mẹ ông lại đọc kinh điển, những điều đạo đức hoặc một vài câu chuyện hay cho cả nhà cùng nghe. Thịnh thoảng họ còn nghe băng thuyết pháp trước khi cùng nhau tọa thiền. Ông được trưởng dưỡng trong môi trường như vậy. Thảo nào mà sau này ông trở thành một Minh Sư danh tiếng tại Ấn Độ. Bây giờ tên tuổi của ông vẫn còn nổi tiếng khắp thế giới.

Cho nên, đừng đổ lỗi cho trẻ em; vì người lớn nhiều khi cũng phạm sai lầm. Ví dụ, có thể trang phục của chúng ta chưa được đúng đắn, nhân cách chưa đủ cao thượng hoặc nền tảng đạo đức thiếu vững chắc. Thật ra, gia đình mới chính là nền tảng giáo dục các em chứ không phải là nhà trường; vì cha mẹ là những người thầy vĩ đại nhất, căn bản nhất và quan trọng nhất đối với các em. Quý vị nghĩ sao? (Mọi người vỗ tay.)

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Singapore,  
ngày 3 tháng 3 năm 1992 (VIDEO#223)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Sơ Pháp Cam Lộ



Nếu trẻ em được nuôi dưỡng trong nền tảng đạo đức tốt thì cũng giống như rễ cây bám chặt vào đất vậy, khi lớn lên các em sẽ không dễ dàng bị sa ngã. Nhưng nếu cây bén rễ không sâu thì khi vừa lớn lên được một chút, sẽ bị gió bão hay những tác động thiên nhiên khác quật đổ.



## Mỗi Gia Đình Tinh Tấn Tu Hành, Mọi Người Đều Sẽ Thánh Thiện

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Phi trường Narita,  
Nhật Bản, ngày 18 tháng 10 năm 1993 (VIDEO#382)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Thật ra, phần lớn trẻ em hư hỏng không đến nỗi tệ như thế; đa số những người phạm tội sát nhân hay trộm cướp cũng không đến nỗi xấu như vậy. Họ trở thành người xấu chỉ vì không có ai bảo ban họ những điều tốt đẹp hoặc họ vô tình gần gũi với những người dạy cho họ những điều không thiện lành. Hơn nữa, những chuẩn mực đạo đức ít khi được dạy trong trường học. Trẻ em chỉ được dạy những định lý toán học, lịch sử và những môn học nhằm giúp các em nhanh chóng tốt nghiệp, sớm tìm được việc làm và có thể tự kiếm sống. Động lực duy nhất mà các em nhận được từ gia đình là: “Nếu học kém thì lớn lên sẽ không kiếm được nhiều tiền, nếu không có tiền thì sẽ không thể cưới được người vợ lý tưởng” và những điều tương tự như vậy. Phần lớn các trường học đều chú trọng vào phương diện này. Mọi người tranh đua nhau chỉ vì tiền bạc, địa vị và danh lợi, mà không dạy cho trẻ em tư tưởng đạo đức, tư tưởng trách nhiệm và cống hiến cho xã hội. Vì vậy thế hệ tương lai có thể sẽ rơi vào tình cảnh rất đáng thương!

Sau này, trước khi quý vị kết tội một tên cướp hay khiển trách một đứa trẻ hư hỏng, thì hãy suy nghĩ lại, kiểm thảo lại chính mình: “Là những người làm cha, làm mẹ, những người lớn, chúng ta đã thật sự làm tròn trách nhiệm của mình hay chưa?” Có lẽ chúng ta nên tự xấu hổ với chính mình! Tuy nhiên,

chúng ta cũng không phải là người đáng trách bởi vì chính chúng ta cũng không được thế hệ trước dạy dỗ những điều thiện lành. Thành ra chúng ta cần phải bắt đầu từ thế hệ của mình, đừng chần chừ thêm nữa; chúng ta phải mau mau dạy dỗ con cái, tu dưỡng chính mình. Chúng ta phải tìm một con đường khác, nếu không con cháu của chúng ta sau này sẽ bị suy đồi. Trẻ em không ngoan không phải do bẩm sinh; không có đứa trẻ nào khi vừa chào đời đã trở thành người xấu.

Ở Hoa Kỳ, có một loại trại giam đặc biệt dành cho các tù nhân trẻ tuổi phạm tội giết người hay trộm cướp. Dĩ nhiên tại Hoa Kỳ có rất nhiều trại giam như vậy, nhưng trại này đặc biệt vì họ chú trọng đến vấn đề cảm hóa phạm nhân. Khảo cứu cho thấy những phạm nhân bị giam giữ vì hành vi côn đồ khi mãn hạn thường tái phạm. Tuy nhiên, trại giam này áp dụng những phương pháp khác nhau để giáo dục những phạm nhân trẻ tuổi, giúp họ tự nhận ra lỗi lầm, biết hối cải và hiểu được lý do không nên tiếp tục tái phạm. Tài liệu thống kê cho thấy trong số 160 nam thanh niên phạm tội sát nhân, sau khi ra tù chỉ có một người trở lại con đường sai lạc trước kia!

Các tù nhân được giáo huấn để lột bỏ bộ mặt lạnh lùng bên ngoài của họ, đồng thời học cách sám hối những lầm lỗi mà họ mắc phải để họ có thể trực diện với lương tâm của chính mình. Dần dần, họ nhận thức được những hành động đó là sai trái và bản thân họ phải chịu trách nhiệm về sinh mạng của người khác cũng như sinh mạng của chính mình. Ngoài ra, các tù nhân cũng đóng những vai diễn là nạn nhân, hầu cảm nhận được nỗi đau của người bị hại, cũng như nỗi xót xa của người thân, con cái, bạn bè nạn nhân. Phạm nhân được giáo huấn cho tới khi họ xúc động bật khóc và thật tâm ăn năn hối lỗi; rồi họ sẽ không tiếp tục tái phạm sau khi mãn hạn tù.

Nếu tù nhân không nhận ra lỗi lầm và trực diện với lương tâm mà vẫn tiếp tục mang bộ mặt lạnh lùng, vô cảm, họ sẽ tiếp tục phạm tội sau khi ra tù và hình thành thói quen giết người.



Họ sẽ xem con người như đồ vật, không nhận biết sự quý báu vô cùng của kiếp người. Họ không màng tới cảm giác của nạn nhân, của bạn bè và thân quyến nạn nhân. Cho nên, phương pháp cảm hóa phạm nhân này thật sự rất hiệu quả.

Những đứa trẻ hay phạm nhân này vốn không tệ như vậy. Hành vi của các em hầu hết đều do hoàn cảnh éo le của gia đình đưa đẩy. Ví dụ, người mẹ nghiện ngập hay bố dượng mê bài bạc, rượu chè và thường xuyên đánh đập các em. Những hoàn cảnh gia đình như thế đã khiến cho trẻ em có những hành động phi nghĩa, nhằm trút nỗi oán hận lên người khác. Cho nên, phương pháp giáo huấn trong nhà tù này cũng dạy cho phạm nhân đối mặt với những hoàn cảnh như vậy. Tù nhân được khuyên nhủ không nên trút nỗi oán thù lên những người vô tội, những người có thể cũng đang đau khổ như họ, cũng xuất thân từ cảnh ngộ giống họ.

Nhiều phương pháp khác nhau được áp dụng để cải huấn cho những phạm nhân có hoàn cảnh gia đình khác nhau, kết quả cho thấy sự giáo huấn này vô cùng hiệu quả. Trong tổng số 160 tù nhân được mãn hạn chỉ có một người tái phạm. Tuy nhiên, trại giam này chỉ tiếp nhận mỗi năm 24 phạm nhân vì công việc này đòi hỏi nhiều thời gian và lòng kiên nhẫn.

Cho nên, tốt nhất là hãy dạy con cái ngay từ thuở còn thơ, bởi vì chúng ta chỉ có vài đứa con để chăm lo. Đừng đợi đến khi các em trưởng thành và trở thành gánh nặng cho xã hội.

Nền tảng đạo đức cần được thiết lập ngay từ thuở nhỏ, để đến khi lớn lên, các em có thể giải quyết mọi việc một cách quyết đoán, đúng đắn và chuẩn xác. Do đó, ngoài việc tự tu thân, quý vị còn phải chăm lo, dạy dỗ con trẻ và giúp các em hiểu được lợi ích của việc tu hành. Đây không phải chỉ là bổn phận của những bậc làm cha làm mẹ mà còn là bổn phận của mỗi công dân trong một quốc gia, của mỗi anh chị em trên toàn thế giới. Hy vọng thế kỷ 21 sẽ là một thời đại huy hoàng, mọi nhà đều tinh tấn tu hành, người người đều là thánh nhân. Đạt được mục đích này đòi hỏi sự nỗ lực của tất cả quý vị. (Mọi người vỗ tay.)



## Trau Giỏi Đạo Đức Ngay Từ Thuở Nhỏ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đạo tràng Tây Hồ,  
Formosa, ngày 3 tháng 11 năm 1995 (VIDEO#511)  
(nguyên văn tiếng Anh)

Chúng ta hãy lạc quan và dạy dỗ con trẻ bằng cách nêu tấm gương mẫu mực. Hãy dạy các em tính can đảm, thẳng thắn và lòng trung thực. Đó chính là bổn phận của quý vị; quý vị phải là tấm gương sáng cho con cái noi theo.

Trẻ em tiếp thu rất nhanh, các em thấu thập những điều không tốt trong trường học. Bởi lẽ thầy cô giáo không phải lúc nào cũng dạy những điều luân thường đạo lý hay những người bạn học không phải lúc nào cũng là những tấm gương sáng cho các em noi theo. Một số em nhỏ ở đây tôi cũng cho đi học. Trước khi đến trường, các em rất dễ thương, điềm đạm và ngoan ngoãn. Sau vài năm đi học, các em dần thay đổi, không còn vâng lời cha mẹ như trước nữa. Đôi khi các em còn dùng những lời lẽ hoặc hành vi ngang ngược cãi lời cha mẹ. Tôi thật sự bàng hoàng khi biết được điều này.

### **Những Vấn Đề Của Thanh Thiếu Niên Đang Gia Tăng**

Nhưng tôi không thể khuyên các em thôi học. Nếu làm vậy, người ta sẽ nói tôi không cho trẻ em đến trường, rồi chúng tôi sẽ gặp nhiều rắc rối hơn. Nhưng nếu để cho các em đến trường, chúng ta chỉ có một người, còn các em ở trong trường cả ngày. Khi về đến nhà, các em bận làm bài tập rồi đi ngủ. Cho nên

thời gian trẻ em dành cho cha mẹ ít hơn so với thời gian dành cho bạn bè. Đó chính là vấn đề của thanh thiếu niên ngày nay. Khi một đứa trẻ học phải điều gì sai trái, lập tức những đứa trẻ khác sẽ bắt chước theo. Trừ khi các em phải thật can đảm và thông minh, nếu không sẽ rất khó cho các em để có thể cưỡng lại được. Bởi vì nếu không làm theo, thì những đứa trẻ khác sẽ ăn hiếp và ép buộc các em phải nghe theo. Hoặc đôi khi chúng trêu chọc buộc các em phải làm theo điều sai trái đó. Bởi vì bị bạn bè chê bai: “Mày không xứng là đấng nam nhi. Nhìn mày kia, đồ hèn! Mày ngốc lắm! Không biết con gái, không biết ma túy, không biết hút thuốc. Mày chẳng biết gì cả! Tụi tao cái gì cũng biết. Thử chút đi, đồ nhát gan. Đồ...” Chúng sẽ gọi các em là “thỏ đế”, “gà tồ” và những từ tương tự như vậy. Thế là lòng tự trọng của cậu học trò nhỏ bị tổn thương, rồi không sớm thì muộn cũng sẽ nhập bọn với bạn bè xấu.

Cho nên, trẻ em vốn không xấu nhưng khi đến trường các em lại trở thành hư hỏng và lưu manh. Vì còn ở độ tuổi vị thành niên nên các em được miễn mọi trách nhiệm. Ở độ tuổi này các em không thể bị bỏ tù, không thể bị trừng phạt nặng hay bị xử tử. Một số em biết điều này. Nếu đọc báo quý vị sẽ thấy. Thậm chí chúng còn tuyên bố rằng: “Chúng tôi làm gì cũng được vì chúng tôi là trẻ vị thành niên. Chúng tôi biết chúng tôi sẽ không bị giam giữ lâu hay bị kết án nặng. Chúng tôi có thể thoát tội cho dù có gây án giết người!” Ngày nay, học trò mang súng, mang dao đến trường đe dọa thầy cô. Nhưng vẫn không mấy ai giải quyết vấn đề này. Các em kết bè kết phái và trở nên hùng mạnh, nhưng tất cả đều còn ở độ tuổi vị thành niên. Luôn có những lý do như vậy.

Cho nên con cái chúng ta hiện đang thừa hưởng một thế giới suy đồi nghiêm trọng. Đó là sự tự do thái quá. Trẻ em ngày nay được chu cấp rất nhiều tiền bạc, thời gian và phương tiện hỗ

trợ cho việc học hành. Vì vậy, các em tiếp thu nhanh chóng, rồi sẽ có nhiều thời gian rảnh rỗi và tự do. Nhưng khi chúng ta can thiệp, thì người ta lại nói: “Ồ, ngược đãi trẻ em!” Và thế là quý vị gặp phiền toái. Thật sự có những bậc cha mẹ rất sợ con cái vì mỗi khi về nhà thì các em lại hành hung cha mẹ, hăm dọa đòi cha mẹ chu cấp tiền bạc, đủ mọi thứ. Thậm chí người ta còn thành lập cả “hội phụ huynh bị ngược đãi” hay những hội đoàn tương tự như vậy. Nhiều quốc gia đã thành lập hội này.

## **Tu Hành Để Cải Biến Những Điều Tiêu Cực Trên Thế Giới**

Đôi khi cha mẹ sợ con cái bởi vì họ phải làm việc cực nhọc, lo kiếm tiền và sức lực bị hao mòn theo thời gian. Họ già nua, đau ốm vì sự phiền muộn và lo lắng nuôi dưỡng con cái lớn khôn. Ngược lại, con cái không giúp được gì cả, ngoài việc ăn nhiều và sắm xe gắn máy, đĩa CD, băng thâu âm và máy truyền hình. Chúng còn học những điều xấu hay đọc những tờ báo có nội dung thiếu lành mạnh, ... rồi trở nên cứng đầu, hư hỏng và tiêu cực. Bởi vì khi còn trẻ những bậc cha mẹ chưa trải qua những kinh nghiệm như vậy, cho nên họ bị con cái gây áp lực. Những bậc cha mẹ chưa chuẩn bị tinh thần để đối phó với những đứa con như vậy trong xã hội ngày nay. Đa số những bậc cha mẹ đều bất lực, cảm thấy tuyệt vọng và lo sợ. Cho nên đôi khi họ phải đồng lòng tự vệ hầu đối phó với con cái – huyết thống của chính mình. Đáng lẽ con cái phải ngoan ngoãn hơn, yếu đuối hơn và được cha mẹ chở che. Nhưng đôi khi cha mẹ lại là người cần được bảo vệ. Con cái thời nay thậm chí còn kiên tụng đáng sinh thành chỉ vì vấn đề tiền bạc! Mọi chuyện đều có thể xảy ra.

Cho nên, nếu cha mẹ không suy nghĩ sáng suốt hơn, như đưa con trẻ đến Miêu Lý học Pháp Môn Quán Âm, nghiêm

trì ngũ giới và học cách đối nhân xử thế, sau này họ sẽ vô cùng hối tiếc. Hầu hết các cha mẹ đều sẽ hối tiếc. Vì thế nếu một số người phản đối tôi, thắc mắc tại sao tôi lại dạy điều này, điều nọ, thì nên biết rằng ở đây tôi không dạy điều xấu mà chỉ dạy toàn điều tốt cho họ và con trẻ. Nếu mọi người đều biết nơi đây tốt cho con cái họ nhường nào, họ sẽ nhanh chóng tìm đến để cho con cái họ trở thành người tốt. Bởi vì họ là người phải gánh chịu hậu quả. Cha mẹ là những người đầu tiên nhận lãnh hậu quả do những đứa con hư hỏng và nền giáo dục suy đồi gây ra. Dĩ nhiên, tôi không dám đảm bảo tất cả những trẻ em đến đây đều sẽ trở thành những thiên thần. Nhưng tối thiểu sẽ được 80%, sẽ giảm được nguy cơ trẻ em trở thành bất trị. Ít ra ở đây chúng ta cũng có phương thức cân bằng hay kiểm soát được 100% ảnh hưởng phủ định của thế giới bên ngoài. Như vậy cũng tốt lắm rồi! Tốt hơn so với chỉ toàn là điều xấu và không có gì tốt đẹp bên trong, không có gì để tiêu trừ hay quân bình những vấn đề tiêu cực.

Khi trưởng thành, chúng ta cũng vẫn giống như trẻ thơ. Nếu thời thơ ấu chúng ta được học những điều tốt thì khi lớn lên, chắc chắn chúng ta sẽ trở thành người lương thiện. Chắc chắn là như vậy. Thành ra, tôi không hiểu tại sao một số người bên ngoài phỉ báng tôi. Họ nên đến với tôi, nhanh chóng tiếp nhận giáo lý và đưa con cái họ đến đây, nếu như họ muốn tránh những phiền não như vậy trong tương lai. Và tất cả những nhà lãnh đạo của các quốc gia nên đánh lễ giáo lý này – không phải là đánh lễ tôi, mà đánh lễ giáo lý này. Ý tôi là như vậy. Rồi giáo lý này có thể được truyền bá rộng khắp đến tất cả các chính phủ, các quốc gia, các địa phương trong mỗi quốc gia, khiến những quốc gia này trở nên hùng cường và kiến tạo hòa bình thế giới mà không phải toạ đàm, không cần dùng bạo lực, súng gươm, bom đạn,... Tôi không hiểu tại sao người ta không làm như vậy.

## Củng Cố Nền Giáo Dục Qua Việc Cộng Tu

Một mặt, họ nói rằng họ có đạo đức, phẩm hạnh, hiểu được việc họ đang làm; họ tôn trọng những giá trị tâm linh, họ có lòng thành kính bên trong, như là “Chúng tôi tin tưởng Thượng Đế”. Nhưng mặt khác, họ lại không nhận ra điều gì thật sự tốt. Chỉ nói về điều tốt thôi chưa đủ. Chúng ta cần có sức mạnh tập thể, như một nhóm. Sau đó, chúng ta phải củng cố điều tốt hàng ngày, hàng tuần cho đến khi nó trở thành bản tính thứ hai của chúng ta. Bởi vì từ nhỏ đến giờ chúng ta đã bị nhồi nhét toàn những điều phủ định. Cho nên, nếu không tiếp tục tẩy rửa những điều xấu đó mỗi ngày hay tối thiểu là mỗi tuần, thì chúng ta sẽ không còn hy vọng có thể cải thiện được tình trạng này.

Thành ra, tốt nhất là nên giáo dục trẻ em ngay từ thuở còn thơ. Tôi nghĩ mỗi quốc gia, mỗi chính phủ và mỗi nhà lãnh đạo nên áp dụng giáo lý của chúng ta vào nền giáo dục quốc gia và dạy cho trẻ em biết điều này ngay từ khi còn nhỏ, sau đó củng cố giáo lý này hàng tuần trong những buổi cộng tu và học từ băng thu hình. Đoàn kết là sức mạnh, có phải vậy không?

Đó là lý do vì sao khi tham gia cộng tu, quý vị sẽ tiến bộ nhanh hơn. Bởi vì khi mọi người đều ngồi yên lặng, quý vị không thể làm việc gì khác được. Tương tự như vậy, trẻ em cũng được củng cố nhờ lực lượng cộng tu. Nếu toàn trường cùng ngồi thiền vào một ngày hay một giờ cố định nào đó, dành một thời điểm nào đó để nhắc nhở các em về giới luật và giải thích những lợi ích của việc gìn giữ một đời sống trong sạch, thì dĩ nhiên các em sẽ học theo.

## Học Từ Thuở Ấu Thơ

Nếu được học ngay từ thuở nhỏ, các em sẽ nhớ mãi. Những điều đó sẽ khắc sâu trong tâm trí của các em. Cũng như chúng ta vẫn nhớ và không thể nào quên những điều chúng ta đã được học khi còn bé. Do đó, tất cả những sự việc xảy đến với chúng ta khi còn thơ ấu sẽ ảnh hưởng đến chúng ta suốt cuộc đời. Chính vì vậy mà những vị bác sĩ tâm thần mới kiếm được tiền, vì tất cả những người bị tác động bởi những biến cố xảy ra thuở nhỏ làm họ bị tổn thương, dị thường, đau yếu, hoảng loạn, sợ hãi, chán nản và suy sụp. Hầu hết bệnh tâm thần đều xuất phát từ những vết hằn thời thơ ấu. Nếu một đứa trẻ xuất thân trong một gia đình hạnh phúc, khi trưởng thành sẽ trở thành một con người khác. Còn đứa trẻ xuất thân từ một gia đình nghèo khó, khi lớn lên sẽ từng trải hơn đứa trẻ được cưng chiều. Đó là sự thật mà ai cũng biết từ lâu rồi.

Thành ra quý vị thầy đó, nếu con cái chúng ta được dạy dỗ ngay từ thuở còn thơ với những nguyên tắc đơn giản và chuẩn mực đạo đức hợp lý thì các em sẽ hiểu. Bởi vì tâm hồn trẻ thơ hãy còn trong sáng. Có thể không phải tất cả trẻ em sẽ trở thành người tốt. Có thể trong 100 đứa trẻ, chỉ được 50 em tốt. Nhưng như vậy cũng đã tốt lắm rồi! Hoặc 60% - 70% số trẻ em trở thành người tốt, 30% có thể trở thành người xấu, nhưng không phải hoàn toàn xấu. Có thể các em không hoàn toàn tốt như 60% hay 70% những em kia, nhưng khuynh hướng bạo lực của các em cũng bớt đi rất nhiều, động lực bên trong thúc đẩy các em làm những điều xấu trong xã hội cũng giảm đáng kể. Các em sẽ được ảnh hưởng. Cho nên phương thức giáo dục này vô cùng hữu ích. Bởi vì đa số con cái của chúng ta tại các trung tâm đều trở thành người tốt. Họ cho tôi biết như vậy. Đó là ý kiến phản hồi mà tôi nghe được.

Cho nên tôi rất vui khi làm công việc này, không phải chỉ vì quý vị mà còn vì con cháu quý vị và vì cả thế hệ tương lai. Giáo lý của chúng ta có ảnh hưởng mạnh mẽ và lực lượng này sẽ còn lưu truyền hàng trăm năm sau, kể cả sau khi tôi qua đời. (Mọi người vỗ tay.) Về sau này, liệu các em có đủ vững vàng để kế thừa dòng giáo lý của chúng ta hay không là tùy vào thiên ý và hậu thế của quý vị. Nếu không thì cũng có người khác đứng ra và một dòng dõi khác sẽ tiếp nối; vẫn cùng dòng giáo lý nhưng sẽ xuất hiện ở một nơi khác, vậy thôi. Cho nên, tôi thật tình hy vọng mọi quốc gia sẽ tiếp nhận giáo lý của chúng ta trên đất nước họ. Rồi tất cả các chính phủ, các nhà lãnh đạo và các bậc phụ huynh sẽ áp dụng những giáo lý thuần túy này vào các gia đình, tổ chức và quốc gia của họ để tạo dựng thiên đàng tại thế.



## Đại Học Vô Thượng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đài Trung, Formosa,  
ngày 21 tháng 4 năm 1989 (VIDEO#71)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

**Vấn:** *Kính thưa Sư Phụ, Ngài có ý định mở một trường đại học để giáo dục những học sinh xuất sắc và đạo đức nhất không?*

**THVTS:** Tôi đã mở trường rồi. Pháp Môn Quán Âm mà tôi đang dạy chính là ngôi trường đó! (Mọi người vỗ tay.) Đồng tu chúng ta là những học trò xuất sắc và đạo đức nhất. Họ không đánh bài, không hút thuốc, không nói dối, không tà dâm, không trộm cắp, không sát sinh. Họ đều ăn thuần chay, mỗi ngày tọa thiền để tìm trí huệ bên trong; đây là đạo đức cao đẳng nhất. (Mọi người vỗ tay.) Đúng như vậy. Pháp Môn Quán Âm của chúng ta là trường đại học vô thượng!

*Lời Pháp Cam Lộ*



## Trường Học Siêu Đẳng

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tây Hồ, Formosa,  
ngày 16 tháng 6 năm 1991 (VIDEO#176)  
(nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Những người tu hành học tại một trường học khác cao đẳng hơn trường đại học của thế gian. Việc thấu nhận kiến thức thế gian cũng chỉ dừng lại ở cấp bậc đại học. Nếu muốn tìm hiểu thêm về những điều vĩ đại, huyền bí hơn trong vũ trụ, chúng ta phải tiến bước trên con đường tâm linh. Quý vị cũng đang học cùng tôi, một vị Thầy tâm linh, ở trong một trường học, nhưng quý vị học những kiến thức khác cao đẳng hơn những gì chúng ta học trong trường đại học. Kiến thức thế gian không thể sánh với kiến thức tâm linh, bởi vì có nhiều điều huyền bí không thể lý giải bằng ngôn ngữ trần gian. Và dĩ nhiên trường đại học cũng có một số lợi điểm; họ đào tạo nhiều chuyên ngành. Nhưng tất cả những gì được dạy trong trường của chúng ta đều đến từ bên trong, không cần ngôn ngữ thế gian. Cho nên trường học của chúng ta là trường siêu đẳng.

## Ảnh Hưởng Của Âm Nhạc Đôi Với Giới Trẻ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại California, Hoa Kỳ,  
ngày 9 tháng 3 năm 1994 (VIDEO#409)  
(nguyên văn tiếng Anh)

**Vấn:** Có phải Sư Phụ đã nói rằng trong một số trường hợp, tân nhạc tạo ra một loại tâm trạng và bầu không khí nào đó có thể hình thành một môi trường kích động ảnh hưởng đến giới trẻ ngày nay hoặc thậm chí còn ảnh hưởng đến thế giới, xuất phát từ chính khuynh hướng của dòng nhạc này?

**THVTS:** Đúng vậy, cũng có một phần. Một phần đã có sẵn từ nhiều thế kỷ, xuất phát từ những âm hưởng khác nhau của nhân loại. Nếu chúng ta cố tình bổ sung thêm những thành tố vào đó thì đương nhiên nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Âm nhạc vốn có tầm ảnh hưởng rất lớn. Khoa học đã chứng minh rằng nếu quý vị cho người khác nghe loại nhạc êm dịu, nhẹ nhàng và tình cảm thì họ sẽ cảm thấy được bình yên, thư thái, rất nhẹ nhàng và đầy tình thương. Nhưng khi quý vị cho họ nghe loại nhạc kích động, náo nhiệt thì họ sẽ trở nên điên loạn, thậm chí có thể đánh nhau.

Giống như khi chiến đấu ngoài mặt trận, quý vị có biết người ta thường cho các chiến sĩ nghe loại nhạc gì không? Không phải loại nhạc “Anh yêu em!” này kia kia nọ, mà là nhạc “Boong! Boong! Boong!... Bum! Bum! Bum!” Binh lính bị đầu độc bởi đủ loại âm điệu đậm mùi tử khí, đủ loại nhạc kích động, để họ cứ xung phong, xung phong rồi hy sinh một cách mù quáng. Bởi vì lúc đó họ chỉ muốn đâm chém; họ ở trong tâm trạng muốn giết người. Vì vậy, đương nhiên âm nhạc rất là quan trọng.

## Truyền Tâm Ấn: Pháp Môn Quán Âm

**N**hững người thành tâm mong cầu Chân Lý sẽ được Thanh Hải Vô Thượng Sư truyền dạy Pháp Môn Quán Âm. “*Quán Âm*” theo tiếng Trung Hoa có nghĩa là thiên quán, là lắng nghe chấn động lực của Âm Thanh. Pháp môn này bao gồm việc thiền định về Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại. Những thể nghiệm nội tại này đã được ghi chép lại trong kinh điển của tất cả những tôn giáo trên thế giới từ thời cổ xưa. Ví dụ, Thánh Kinh của Thiên Chúa giáo viết rằng: “*Khởi đầu là Ngôi Lời, Ngôi Lời ở với Thượng Đế và Ngôi Lời chính là Thượng Đế.*” (Gio-an 1:1) Ngôi Lời chính là Âm Thanh nội tại. Âm Thanh này còn được gọi là Logos, Shabd, Đạo, Suối Âm, Nước Nguồn Sống hay Tiếng Nhạc Trời. Thanh Hải Vô Thượng Sư nói rằng: “*Âm Thanh này tạo nên chấn động lực trong mọi sự sống và bao trùm khắp vũ trụ. Âm Thanh nội tại này có thể chữa lành mọi vết thương, thỏa mãn ước muốn và khát vọng của thế gian. Âm Thanh này là sức mạnh vạn năng của muôn vàn tình thương. Và chúng ta được cấu tạo bởi Âm Thanh này nên khi giao tiếp được với nó chúng ta sẽ có được sự an lành và mãn nguyện trong tâm. Sau khi nghe được Âm Thanh này, con người chúng ta sẽ cải biến, toàn bộ thế giới quan của chúng ta sẽ được cải biến mạnh mẽ và trở nên tốt đẹp hơn.*”

Ánh Sáng bên trong, Ánh Sáng của Thượng Đế, cũng là Ánh Sáng được đề cập đến trong danh từ “*khai ngộ*”. Cường độ của Ánh Sáng tăng dần từ những tia sáng yếu ớt đến Ánh Sáng của hàng triệu mặt trời. Chính nhờ vào Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại mà chúng ta cấu thông được với Thượng Đế.

Lễ truyền Tâm Ấn để tu theo Pháp Môn Quán Âm không phải là một nghi thức huyền bí hoặc một nghi lễ sơ khởi nào để bước vào một tôn giáo mới. Trong buổi lễ truyền Tâm Ấn, người thọ Pháp sẽ nhận được sự hướng dẫn đặc biệt về cách ngồi thiền để quán Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại. Thanh Hải Vô Thượng Sư sẽ chăm lo cho việc “*truyền đạt tâm linh*”. Những thể nghiệm đầu tiên về sự hiện hữu của Thánh Linh sẽ được diễn ra trong tình lặng. Thanh Hải Vô Thượng Sư không cần phải hiện diện bằng nhục thân để mở “cánh cửa” này cho chúng ta. Việc truyền đạt này là phần chính yếu của pháp môn. Kỹ thuật ngồi thiền sẽ đem lại kết quả không đáng kể nếu không có ân điển của một vị Chân Sư.

Và quý vị có thể nghe được Âm Thanh nội tại và thấy được Ánh Sáng nội tại ngay lập tức sau khi được truyền Tâm Ấn, nên việc này đôi khi còn được gọi là “*đốn ngộ*” hay “*tức khắc khai ngộ*”.

Thanh Hải Vô Thượng Sư chấp nhận tất cả mọi người muốn được Tâm Ấn, không phân biệt quá khứ hay liên hệ tín ngưỡng của họ. Chúng ta không cần phải thay đổi tôn giáo hay tín ngưỡng hiện tại của mình. Chúng ta cũng không cần phải tham gia vào bất kỳ tổ chức hay sinh hoạt nào mà chúng ta cảm thấy không thuận lợi cho đời sống hiện tại của mình. Tuy nhiên chúng ta cần phải giữ dinh dưỡng thuần chay. Việc cam kết thuần chay suốt đời là điều kiện tiên quyết để được Tâm Ấn.

Thanh Hải Vô Thượng Sư truyền Tâm Ấn hoàn toàn miễn phí.

Hàng ngày tu thiền theo Pháp Môn Quán Âm và giữ năm giới luật là điều kiện duy nhất đối với những ai đã được Tâm Ấn. Những giới luật này là kim chỉ nam giúp chúng ta tránh gây phương hại cho mình cũng như những sinh vật khác. Việc tu hành sẽ giúp chúng ta có được sự giác ngộ sâu sắc và vững vàng hơn so với những thể nghiệm khai ngộ lúc ban đầu và cho phép chúng ta đạt mức độ cao nhất của khai ngộ hay là đại khai ngộ. Nếu không tu hành mỗi ngày, quý vị sẽ gần như quên đi sự khai ngộ của mình và trở lại đẳng cấp tâm thức bình thường.

Mục đích của Thanh Hải Vô Thượng Sư là dạy cho chúng ta cách tự chăm sóc mình. Vì thế Ngài chỉ dạy một phương pháp mà bất kỳ ai cũng có thể thực hành được, tự thực hành mà không cần sự nâng đỡ hay trợ giúp nào khác. Ngài không có ý tìm kiếm tín đồ, đệ tử hay những người tôn kính Ngài hoặc thành lập một tổ chức mà hội viên phải đóng lệ phí. Ngài không nhận cúng dường, sự lễ bái hay quà tặng của chúng ta, nên chúng ta không cần dâng lên cho Ngài những thứ đó. Ngài chấp nhận lòng thành tâm của chúng ta trong đời sống thường nhật và việc tu thiền sẽ giúp chúng ta có khả năng thăng tiến lên bậc Thánh nhân.

## Ngũ Giới

1. Không gây phương hại đến sự sống của các chúng sinh.\*
2. Không nói những điều không thật.
3. Không lấy những gì không phải của mình.
4. Không tà dâm.
5. Không dùng những chất kích thích.\*\*

\* Giữ giới luật này đòi hỏi phải triệt để thuần chay. Không được dùng thịt, cá, gia cầm, sữa hay trứng (kể cả trứng thụ tinh và trứng không thụ tinh trong bánh kẹo, bánh quy, kem, v.v...) hay bất kỳ sản phẩm nào có nguồn gốc động vật.

\*\* Bao gồm việc tránh dùng những chất độc hại như rượu, ma túy, thuốc lá, cờ bạc, phim ảnh, sách báo và trò chơi điện tử có nội dung thiếu lành mạnh và bạo lực.

## GIỚI THIỆU ẤN PHẨM

### NHỮNG TUYỂN TẬP THƠ NHẠC DO THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ SÁNG TÁC



- **NGÀY NÓ NGÀY NÌ**  
(diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M027



- **MỘT CHỨT HƯƠNG**  
(những nhạc phẩm do các ca sĩ tài danh trình diễn bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M029



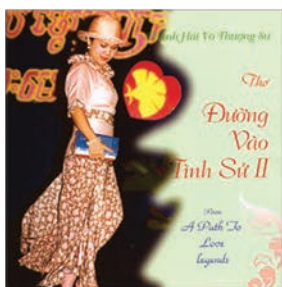
- **XIN GIỮ MÃI**  
(diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M028



- **DIU DÀNG BÊN NHAU**  
(những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M032



- **NGỦ NGON EM NHÉ**  
(những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Anh): MP3-M037



- **ĐƯỜNG VÀO TÌNH SỬ**  
(những thi phẩm do các nhà thơ tài danh Âu Lạc sáng tác, diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): MP3 (1, 2 & 3)



- **NHỮNG VẾT TIÊN THÂN**  
(diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): MP3 (1, 2 & 3); DVD 531 & MP4



\* Những thi phẩm và nhạc phẩm (những thi phẩm được phổ nhạc) trong Đường Vào Tình Sử, Tình Xưa, Khuất Nẻo Thời Gian, Mơ Đềm, Xin Giữ Mãi, Ngày Nở Ngày Nở, Những Vết Tiên Thân, Những Văn Thơ Ngọc, Đóa Sen Vàng, Ngủ Ngon Em Nhé và Dịu Dàng Bên Nhau do Thanh Hải Vô Thượng Sư diễn ngâm hoặc trình bày.





- **KHUẤT NÈO THỜI GIAN** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M031, DVD 765 & MP4



- **TÌNH XƯA** (diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M036, DVD 801 & MP4



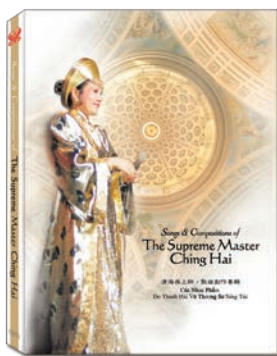
- **MƠ ĐÊM** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M030, DVD 764 & MP4



- **CA KHÚC TÌNH THƯƠNG** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc và Anh): DVD 761 & MP4



- **NHỮNG VẦN THƠ NGỌC** (những thi phẩm do các nhà thơ tài danh Âu Lạc sáng tác, diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M034, DVD 769 & MP4



- **NHỮNG NHẠC PHẨM DO THANH HẢI VÀ THƯỢNG SƯ SÁNG TÁC** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh): MP3-M009, DVD 389 & MP4



- **ĐOÀ SEN VÀNG** (diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): MP3-M305, DVD 770 & MP4  
Kính mời quý vị thường thức những vần thơ tuyệt tác của Hòa thượng Thích Mãn Giác cùng hai thi phẩm “Đóa Sen Vàng” và “Sayonara” do Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác riêng tặng Hòa Thượng, qua giọng ngâm trầm ấm của Ngài.



- **KÝ NIỆM VÀNG THAU**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **GIẤC MƠ CỦA BƯỚM**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **NHỮNG VẾT TIÊN THÂN**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

- **MỘT THỜI XA XƯA**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **THƠ VÔ TỪ**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

- **KỶ NIỆM VÀO QUÊN**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

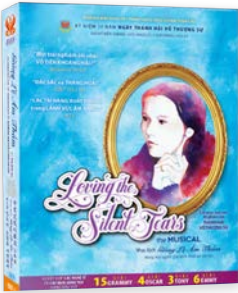


- **GIÒNG LỆ ÂM THẦM**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa/Anh,  
Đức/Pháp/Anh, Philippines, Hàn Quốc,  
Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha



- **NGƯỜI TÌNH THIÊN CỔ**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh,  
Pháp, Đức, Hàn Quốc, Mông Cổ,  
Tây Ban Nha





• MP4 & DVD-1010

Lấy cảm hứng từ thi tập sâu sắc *Giông Lệ Âm Thâm* do Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác, vở nhạc kịch tuyệt diệu này đưa chúng ta du hành trên chuyến xe lửa thần kỳ đến 16 quốc gia qua 6 lục địa. Chúng ta đồng hành với cô Joy – người mẹ đau xót vì mất con, và Pete – chàng trai mới lớn, ham mê vật chất. Với sự dẫn dắt của vị trưởng tàu vui tính và thân bí, họ dẫn bước vào hành trình của cuộc đời – mỗi người tìm thấy cho mình sự an bình mới. Tại mỗi điểm đến, hãy thưởng thức các tiết mục âm nhạc đặc sắc và hấp dẫn do các nhà soạn nhạc từng đoạt giải Oscar, Grammy, Tony và Emmy sáng tác, với phần trình diễn của những ngôi sao nhạc trẻ và Broadway, các ca sĩ quốc tế hàng đầu, cùng 48 vũ công xuất sắc và dàn nhạc sống!

Được điều khiển bởi đạo diễn từng được đề cử giải Tony, Vincent Paterson (đạo diễn chuyển lưu diễn vòng quanh thế giới của Michael Jackson và Madonna), với phần biên đạo múa của Bonnie Story, người đoạt giải Emmy (Nhạc Kịch Trung Học 1, 2 và 3), buổi ra mắt quốc tế phi thường này với sự góp mặt của đội kỹ thuật viên gồm 217 người, được thu hình bởi 21 máy quay phim và 96 bảng tần thu âm điện tử, đã diễn ra vào ngày 27 tháng 10 năm 2012 tại Đại Hội Viên Shrine, Los Angeles, California, Hoa Kỳ. Chương trình kỷ niệm 19 năm Ngày Thanh Hải Vô Thượng Sư, vinh danh tinh thần hòa bình và từ thiện mà vị Thầy tâm linh nổi tiếng thế giới, nhà nhân đạo, thi sĩ kiêm nghệ sĩ đã nêu gương.

Bộ DVD 4 đĩa này bao gồm băng hình chào mừng của Thi Sĩ, phần trao quà từ thiện, các cuộc phỏng vấn nghệ sĩ và nhiều đoạn phim phụ trội đặc sắc.

*Giông Lệ Âm Thâm* chắc chắn sẽ mang lại cho chúng ta nguồn cảm hứng để đi tìm sự an bình nội tại!



• MP4 & DVD-999

**NHẠC KỊCH CHÂN TÌNH**

Bộ DVD 3 đĩa này gồm các tiết mục rất đặc sắc như những truyền thật hấp dẫn của Thanh Hải Vô Thượng Sư tại Hy Mã Lạp Sơn, những cuộc phỏng vấn phía sau hậu trường, từng trình của giới truyền thông, những nhân vật nổi tiếng trên thảm đỏ và những cảnh diễn tập.

**QUYỂN SÁCH CHÂN TÌNH ĐẠT VỊ TRÍ SỐ MỘT TRÊN AMAZON.COM**

Lấy cảm hứng từ đời thật của Thanh Hải Vô Thượng Sư, Nhạc kịch *Chân Tình* là trải nghiệm đầy xúc động, khi chúng ta du hành cùng với Thanh – một cô gái hiền lành – trên con đường kiếm tìm bí quyết khai ngộ. Bên cạnh đó, quyển sách *Chân Tình* – tuyển tập bao gồm cả từ và ký âm của các bản nhạc trong

nhạc kịch cũng đạt vị trí hàng đầu trong danh sách Những Quyển Sách Bán Chạy Nhất trên Amazon.com ở cả hai đề mục Sách và Thơ.

*“Tình thương là điều quý giá nhất trong thế giới vật chất này. Vì thế chúng ta nên bảo vệ tình thương... Nếu chúng ta có tình thương, mọi điều tốt đẹp sẽ đến với chúng ta... An thuận chấy, tạo hòa bình. Và yêu thương. Đó là tất cả những gì chúng ta cần làm.”*

– Thanh Hải Vô Thượng Sư, ngày 27 tháng 8 năm 2011 - Pasadena, California, Hoa Kỳ  
Kỷ Niệm 5 Năm Thành Lập Truyền Hình Vô Thượng Sư: Chân Tình

## NHỮNG BÀI THUYẾT GIẢNG TÂM LINH CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ – Khai Thị:**  
Tiếng Âu Lạc (1-15), Trung Hoa (1-10), Anh (1-5), Pháp (1-2), Phần Lan (1), Đức (1-2), Hungary (1), Indonesia (1-5), Nhật Bản (1-4), Hàn Quốc (1-11), Mông Cổ (1, 6), Bồ Đào Nha (1-2), Ba Lan (1-2), Tây Ban Nha (1-3), Thụy Điển (1), Thái (1-6) và Tây Tạng (1)
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ – Vấn Đáp:**  
Tiếng Âu Lạc (1-4), Trung Hoa (1-3), Bungary (1), Tiệp Khắc (1), Anh (1-2), Pháp (1), Đức (1), Hungary (1), Indonesia (1-3), Nhật Bản (1), Hàn Quốc (1-4), Bồ Đào Nha (1), Ba Lan (1) và Nga (1)
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ – Ấn Bản Đặc Biệt/Thiên Thất Năm 1992:**  
Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư vào năm 1992 trong kỳ thiên thất tại Tam Địa Môn, Formosa.  
Tiếng Anh và Âu Lạc
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ – Ấn Bản Đặc Biệt/Chuyến Hoàng Pháp Toàn Cầu Năm 1993:**  
Tuyển tập 6 cuốn bao gồm những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyến Hoàng Pháp Toàn Cầu năm 1993.  
Tiếng Anh (1-6) và Trung Hoa (1-6)
- **Thư Tín Thầy Trò:**  
Tiếng Anh (1), Trung Hoa (1-3), Âu Lạc (1-2) và Tây Ban Nha (1)
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ – Thần Kỳ Cảm Ứng (1-2):**  
Tiếng Âu Lạc và Trung Hoa
- **Sư Phụ Kể Chuyện:**  
Tiếng Anh, Trung Hoa, Tây Ban Nha, Âu Lạc, Hàn Quốc, Nhật Bản và Thái
- **Thượng Đế và Nhân Loại – Những Truyện Thánh Kinh:**  
Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Thượng Đế Chăm Sóc Mọi Việc –  
Bộ Sách Tranh Dầy Trí Huệ Của Thanh Hải Vô Thượng Sư:**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Nhật Bản và Hàn Quốc
- **Chuyện Vui Khai Ngộ Của Thanh Hải Vô Thượng Sư –  
Hào Quang Chật Quá:**  
Tiếng Anh và Trung Hoa
- **Tò Điểm Đời Sống:**  
Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Bí Quyết Thanh Thân Tu Hành:**  
Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Trực Tiếp Câu Thông Thượng Đế – Cách Tiến Đến Hòa Bình:**  
Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyến Hoàng Pháp Châu Âu năm 1999.

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

• **Ta Xuống Tìm Em Dưới Cối Trăn:**

Tiếng Ả Rập, Âu Lạc, Bungary, Tiệp Khắc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Đức, Hy Lạp, Hungary, Indonesia, Ý, Hàn Quốc, Mông Cổ, Ba Lan, Tây Ban Nha, Thổ Nhĩ Kỳ, La Mã và Nga

• **Sống Trong Thời Đại Hoàng Kim**

**Ý Thức Về Sức Khỏe – Trở Về Lối Sống Tự Nhiên và Đạo Đức:**

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

• **Lời Pháp Cam Lồ:**

Viên Ngọc của Trí Huệ Vinh Hằng do Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác.

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Âu Lạc/ Trung Hoa, Tây Ban Nha/ Bồ Đào Nha, Pháp/ Đức, Hàn Quốc, Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

• **Gia Chánh Vô Thượng (1) – Các Món Ăn Thuần Chay Quốc Tế:**

Bộ sưu tập những món ăn chọn lọc trên khắp thế giới do đồng tu giới thiệu.

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa, Âu Lạc và Nhật Bản

• **Gia Chánh Vô Thượng (2) – Khẩu Vị Gia Đình Chọn Lọc:**

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa

• **Một Thế Giới Hòa Bình Qua Âm Nhạc:**

Bộ sưu tập những buổi phỏng vấn và tác phẩm âm nhạc từ buổi hòa nhạc trình diễn năm 1998 tại Đại Hý Viện Shrine, Los Angeles, California, Hoa Kỳ.

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Âu Lạc/ Trung Hoa

• **Bộ Sưu Tập Các Sáng Tạo Nghệ Thuật Của Thanh Hải Vô Thượng Sư – Tuyển Tập Họa Phẩm:**

“Tự Tính người họa sỹ hiển lộ qua các họa phẩm. Quý vị sẽ cảm động sâu sắc bởi tính đơn thuần của trẻ thơ và tình thương bao la của bậc từ mẫu ở Người đã đạt giải thoát.”

Tiếng Anh và Trung Hoa

• **Thiên Y S.M.:**

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa

• **Những Chú Chó Trong Đời Tôi:**

Quyển sách gồm 500 trang này là một phần những mẩu chuyện có thật do Thanh Hải Vô Thượng Sư kể về những bạn khuyến đồng hành của Ngài.

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Nhật Bản, Hàn Quốc, Tây Ban Nha, Ba Lan và Đức

• **Những Chú Chim Trong Đời Tôi:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Đức, Hàn Quốc, Mông Cổ, Nga và Indonesia

• **Loài Hoang Dã Cao Quý:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Mông Cổ, Hàn Quốc, Pháp và Đức

• **Nghệ Thuật Thiên Đàng:**

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

- **Từ Khủng Hoảng Đến Hòa Bình – Thuận Chay Hữu Cơ Là Giải Đáp:**  
Tiếng Âu Lạc, Anh, Trung Hoa, Hà Lan, Pháp, Hungary, Indonesia, Nhật Bản, Hàn Quốc, Na Uy, Bồ Đào Nha, Ba Lan, Nga, La Mã, Tây Ban Nha, Thụy Điển và Thái.
- **Suy Ngẫm Về Đời Sống và Tâm Thức:**  
Tác giả: Tiến sĩ Janez Drnovsek.  
Tiếng Trung Hoa

## MP3, DVD và MP4

MP3, DVD và MP4 các bài thuyết giảng, âm nhạc và những buổi hòa nhạc của Thanh Hải Vô Thượng Sư hiện có bằng tiếng Ả Rập, Armenia, Âu Lạc, Bungary, Campuchia, Quảng Đông, Trung Hoa, Croatia, Tiệp Khắc, Đan Mạch, Hà Lan, Anh, Philippines, Phần Lan, Pháp, Đức, Hy Lạp, Do Thái, Hungary, Indonesia, Ý, Nhật, Hàn Quốc, Malaysia, Mông Cổ, Nepal, Na Uy, Quan Thoại, Ba Lan, Bồ Đào Nha, Ba Tư, Romani, Nga, Srilanka, Slovenia, Tây Ban Nha, Thụy Điển, Thái, Thổ Nhĩ Kỳ và Zulu.

Danh mục sẽ được gửi theo yêu cầu. Hoan nghênh quý vị đặt mua trực tiếp các ấn phẩm của Thanh Hải Vô Thượng Sư trên mạng:

<http://www.thecelestialshop.com>

Hoặc tải xuống miễn phí:

<http://www.edenrules.com>

<http://www.smchbooks.com>

<http://magazine.godsdirectcontact.net>

### HOẶC LIÊN LẠC:

Nhà Xuất Bản Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư  
Đài Bắc, Formosa

Tel: (886) 2-23759688 / Fax: (886) 2-23757689

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

### TÀI VỆ MIỄN PHÍ SÁCH BIỂU

**BÍ QUYẾT TỨC KHẮC KHAI NGỘ (VỚI HƠN 80 NGÔN NGỮ)**

<http://sb.godsdirectcontact.net>

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet>

• **LOÀI HOANG DÃ CAO QUÝ**

Nhằm mở ra Kim niên 5 (2008) đầy hy vọng, Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư đã ban tặng cho thế giới tuyệt phẩm *Loài Hoang Dã Cao Quý* như một món quà năm mới. Hầu hết những tấm hình minh họa trong sách về chuyến thám hiểm của Ngài nơi vùng ngọc hồ, do Ngài tự tay chụp và sáng tác, là sự kết hợp kỳ diệu giữa sự thể hiện cảm xúc đầy thi vị với những hình ảnh vô cùng hấp dẫn về thiên nhiên và đời sống nơi vùng hoang dã kỳ vĩ, khiến quyển sách trở thành một tác phẩm nghệ thuật vô cùng diễm tuyệt!

SÁCH CÓ THỂ ĐẶT MUA TRỰC TUYẾN TẠI AMAZON.COM:  
<http://www.amazon.com/Noble-Wilds-Supreme-Master-Ching/dp/9868415233/> (bìa mềm)  
<http://www.amazon.com/Noble-Wilds-Supreme-Master-Ching/dp/9868415225/> (bìa cứng)



- **LOÀI HOANG DÃ CAO QUÝ**  
**MP4 & DVD 800**  
 (nói tiếng Anh,  
 phụ đề 21 ngôn ngữ)



• **NHỮNG CHÚ CHIM TRONG ĐỜI TÔI**

Qua quyển sách được minh họa bằng những hình ảnh xinh đẹp, *Những Chú Chim Trong Đời Tôi*, Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư đưa chúng ta bước vào thế giới nội tâm của loài vật. Đó là, khi chúng ta thương yêu loài vật vô điều kiện, chúng ta sẽ được đáp lại bằng một tấm lòng rộng mở không chút đắn đo. Đây là một quyển sách thật tuyệt vời, mỗi trang sách đều chan chứa tình thương và sự hòa hợp. Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư giúp chúng ta liễu ngộ rằng loài vật có một tâm hồn rất đẹp và cao quý. Quyển sách thật thú vị! Loài vật chính là bạn tốt của chúng ta. Những mong các độc giả yêu quý đều có dịp chiêm ngưỡng quyển sách tuyệt vời này.

SÁCH CÓ THỂ ĐẶT MUA TRỰC TUYẾN TẠI AMAZON.COM:  
<http://www.amazon.com/dp/9866895149/>  
 Chúng tôi sẽ gửi sách đến tận nhà quý vị, hãy đặt mua và bắt đầu thể nghiệm tình thương chan hòa trên từng trang sách.



- **NHỮNG CHÚ CHÓ TRONG ĐỜI TÔI (1-2)**  
*“Tôi hy vọng có thể giúp quý độc giả thường thức đời nét về lối sống đáng yêu của các bạn khuyến đang đồng hành với chúng ta trên Địa Cầu này, qua đó hiểu thêm về đời sống của những chú sinh khác.”*

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư

SÁCH CÓ THỂ MUA TRỰC TUYẾN TẠI AMAZON.COM:

**Những Chú Chó Trong Đời Tôi (1):**

<http://www.amazon.com/dp/9866895076/>

**Những Chú Chó Trong Đời Tôi (2):**

<http://www.amazon.com/dp/9866895084/>

(ẤN BẢN TIẾNG TRUNG HOA)

CỬA HÀNG SÁCH TRỰC TUYẾN KINGSTONE:

<http://www.kingstone.com.tw>

CỬA HÀNG SÁCH TRỰC TUYẾN ESLITEBOOKS:

<http://www.eslitebooks.com/>

CỬA HÀNG SÁCH TRỰC TUYẾN:

<http://www.books.com.tw>



- **NHỮNG CHÚ CHÓ VÀ NHỮNG CHÚ CHIM TRONG ĐỜI TÔI**  
**MP4 & DVD 780**  
 (nói tiếng Anh, phụ đề 28 ngôn ngữ)

- **NGHỆ THUẬT THIÊN ĐÀNG**

*Nghệ Thuật Thiên Đàng* là một tuyển tập xuất sắc, trong đó tác giả thể hiện sự sáng tạo nghệ thuật từ phương diện tâm linh để phản ánh chân, thiện, mỹ của Thiên Đàng. Nhẹ gót bước vào thế giới nghệ thuật vô biên của Thanh Hải Vô Thượng Sư, quý độc giả sẽ được thăng hoa bởi sự giao hòa với Đấng Thiêng Liêng, bồi hồi xúc động bởi những rung động sâu kín trong tâm hồn của một nhà thơ, những cảm giác tinh tế của một họa sĩ, những ý tưởng đặc sắc của một thiết kế gia và trái tim lãng mạn của một nhạc sĩ. Hơn thế nữa, được chiêm ngưỡng trí huệ cùng lòng bác ái của một bậc thầy tâm linh vĩ đại là ân điển vô cùng lớn lao đối với mỗi chúng ta.



SÁCH CÓ THỂ ĐẶT MUA TRỰC TUYẾN TẠI AMAZON.COM:

<http://www.amazon.com/Celestial-Art-Supreme-Master-Ching/dp/9866895378>



## BÍ QUYẾT TỨC KHẮC KHAI NGỘ

### SÁCH BIỂU

*Sách Biểu Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* là ấn phẩm giới thiệu giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Độc giả khắp thế giới có thể đọc trực tuyến *Sách Biểu* hay tải về miễn phí dưới dạng eBook. Viên ngọc trí huệ này hiện đã được chuyển dịch sang 80 ngôn ngữ, từ tiếng Afrikaans đến tiếng Zulu, từ tiếng Bengal đến tiếng Urdu, Macedoni, Mã Lai và nhiều ngôn ngữ khác.

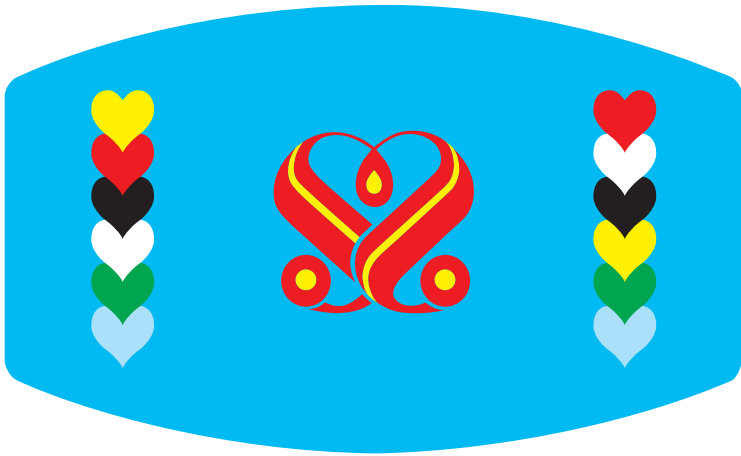
Trong *Sách Biểu*, quyển sách này, Thanh Hải Vô Thượng Sư nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thiền định trong đời sống hàng ngày và giảng giải các cảnh giới tâm linh cao đẳng hơn. Ngài cũng giải thích những lợi ích của lối sống thuần chay, cũng như thông tin về việc thọ Tâm Ấn theo học Pháp Môn Quán Âm, là con đường tối hậu và tối thượng nhất. Những thông điệp thăng hoa của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong quyển sách *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* đã thắp sáng niềm hy vọng cho những người mong cầu Chân Lý.

Như Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị: *“Khi có được sự an bình nội tại, chúng ta có thể đạt được tất cả mọi thứ khác. Chỉ khi nào tìm thấy Thiên Quốc bên trong, liễu ngộ được sự hòa hợp vĩnh hằng, trí huệ tối cao và lực lượng toàn năng của mình, chúng ta mới có thể đạt được viên mãn, thỏa nguyện những khát vọng của cõi đời cũng như cõi trời. Bởi vì tất cả mọi thứ đều đến từ Thiên Quốc. Nếu không có được những điều này, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy mãn túc, dù có nhiều tiền bạc, quyền lực hay địa vị cao sang đến đâu.”*

Để trực tiếp tải về *Sách Biểu*, xin truy cập:

<http://sb.godsdirectcontact.net>

Trang mạng này cung cấp bản dịch *Sách Biểu Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* của Thanh Hải Vô Thượng Sư bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Hãy tham gia cùng chúng tôi để mang món quà ý nghĩa nhất đến cho thế giới bằng cách chia sẻ thông điệp của Thượng Đế và thăng hoa tâm thức nhân loại. Nếu quý vị thấy ngôn ngữ bản xứ hay ngôn ngữ chính của quý vị chưa có trong danh sách và muốn chuyển dịch *Sách Biểu*, xin liên lạc với chúng tôi theo điện thư: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org).



**Màu vàng:** *Chủng tộc da vàng*

**Màu đỏ:** *Chủng tộc da đỏ*

**Màu đen:** *Chủng tộc da đen*

**Màu trắng:** *Chủng tộc da trắng*

**Màu xanh lá cây:** *Thiên nhiên, loài vật, chim muông, v.v...*

**Màu xanh dương:** *Nước và những sinh vật sống dưới nước.*

**Hình dáng:** *Địa Cầu*

**Nền:** *Bầu trời*

*Biểu trưng SM trên lá cờ là để đánh thức bản tính Thượng Đế đang còn yên ngủ của chúng ta, nhắc nhở chúng ta phát triển phẩm chất sáng ngời bên trong. Mỗi bên là những hình trái tim đa màu sắc liên kết với nhau, tiêu biểu cho sự kỳ vọng của Thượng Đế đối với những chúng sinh Địa Cầu: Gạt bỏ mọi sự kỳ thị, muốn loài nòi nên yêu thương và chăm sóc lẫn nhau, sống trong hoan ca và hòa bình dưới bầu trời xanh.*

**LÁ CỜ XINH ĐẸP VÀ Ý NGHĨA NÀY LÀ DO**

**THANH HẢI VÔ THƯỢNG SỰ ĐÍCH THÂN THIẾT KẾ**

**CHO ĐOÀN THỂ CHÚNG TA. Ý NGHĨA TIÊU BIỂU VỀ MÀU SẮC**

**CỦA MỖI HÌNH TRÁI TIM ĐÃ ĐƯỢC NGÀI GIẢI THÍCH NHƯ TRÊN.**



## CÁCH LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

### **HỘI QUỐC TẾ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ**

P.O. Box 9, Hsihu Hsiang, Miaoli Hsien, Formosa (36899), ROC  
P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

### **TRUYỀN HÌNH VÔ THƯỢNG SƯ**

E-mail: [peace@SupremeMasterTV.com](mailto:peace@SupremeMasterTV.com)  
Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386  
<http://www.suprememastertv.com>

### **BAN KINH SÁCH**

E-mail: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)  
*(Hoan nghênh quý vị tham gia cùng chúng tôi phiên dịch kinh sách của Thanh Hải Vô Thượng Sư sang những ngôn ngữ khác.)*

### **NHÀ XUẤT BẢN HỘI QUỐC TẾ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ**

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)  
Tel: 886-2-23759688 / Fax: 886-2-23757689  
<http://www.smchbooks.com>

### **CỬA HÀNG TRỰC TUYẾN**

<http://www.theCelestialShop.com>  
<http://www.EdenRules.com>

### **BAN BÁO CHÍ**

E-mail: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

### **BAN HƯỚNG DẪN TÂM LINH**

E-mail: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

### **CÔNG TY TRANG SỨC THIÊN ĐÀNG**

[smclothes123@gmail.com](mailto:smclothes123@gmail.com); [vegan999@hotmail.com](mailto:vegan999@hotmail.com)  
Tel: 886-3-4601391 / Fax: 886-3-4602857  
<http://www.smcelestial.com>  
<http://www.sm-celestial.com>

**CÔNG TY QUỐC TẾ LOVING HUT**

Tel: 886-2-2239-4556 / Fax: 886-2-2239-5210

E-mail: [info@lovinghut.com](mailto:info@lovinghut.com)

<http://www.lovinghut.com/tw/>

**LOVING FOOD – CỬA HÀNG TRỰC TUYẾN**

**CHO LỐI SỐNG THUẬN CHAY BỔ DƯỠNG**

<http://www.lovingfood.com.tw>

**MẠNG LƯỚI QUÁN ÂM**

**TRỰC TIẾP CÂU THÔNG THƯỢNG ĐẾ –**

**TRANG MẠNG TOÀN CẦU CỦA**

**HỘI QUỐC TẾ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ**

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Truy cập danh mục của mạng lưới Quán Âm toàn cầu,  
quý vị có thể lựa chọn để xem bằng nhiều ngôn ngữ.

Quý vị có thể tải về hoặc ghi danh để nhận  
được *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư* dưới dạng eBook  
hay ấn phẩm. Ấn bản đa ngôn ngữ của *Sách Biểu Bí Quyết*  
*Tức Khắc Khai Ngộ* cũng có sẵn để quý vị tải về.

# Lối Sống Mới

## Một Vài Thực Phẩm Thuận Chay Bổ Dưỡng Không Cần Sắt Sinh:

Thực Phẩm	Tỷ Lệ Chất Đạm (theo trọng lượng)
Đậu phụ (từ đậu nành)	16%
Mì cần (từ bột mì)	70%
Bắp	13%
Gạo	8,6%
Đậu nành, đậu tày, đậu garbanzo, đậu lăng, v.v.	10 - 35%
Hạt hạnh nhân, hạt hồ đào, hạt diêu, hạt phỉ, hạt thông, v.v.	14 - 30%
Hạt bí, hạt mè, hạt hướng dương, v.v.	18 - 24%

- Thuốc bổ đa sinh tố dạng viên cũng là nguồn vitamin, chất khoáng và chất chống oxy hóa rất tốt.
- Rau và trái cây có nhiều chất dinh dưỡng như vitamin, chất khoáng, chất chống oxy hóa, chất xơ có phẩm chất cao giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ.
- Lượng chất đạm cần thiết mỗi ngày là 50 gram (hàm lượng trung bình đối với người lớn).
- Chất canxi từ rau để hấp thụ hơn chất canxi từ sữa.

- Để giảm thiểu nguy cơ dịch cúm gia cầm lan tràn khắp thế giới
- Để tránh hiểm họa bệnh bò điên và cúm heo, v.v.
- Để chấm dứt sự tàn sát đang diễn ra hàng ngày đối với hàng tỷ gia súc, sinh vật biển và chim muông hiền lành

Cứu mạng chúng em! Chúng em thương các bạn!



Chuyển sang thuần chay là điều sáng suốt.  
 Thuận chay khỏe mạnh Thuận chay từ bi  
 Thuận chay tiết kiệm Thuận chay hòa bình  
 Thuận chay tốt cho môi sinh Thuận chay cao thượng



Cầu nguyện cho các bạn

Cảm ơn lòng từ bi của các bạn



Chúc các bạn sống lâu!

Để biết thêm chi tiết, xin truy cập:  
<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw>  
<http://www.vegsource.com>

<http://www.vrg.org> <http://www.vegso.com>  
 hoặc gửi email thư về: [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

**Supreme Master Television**

Truyền hình xây dựng cho một thế giới hòa bình  
[www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

## Danh Nhân Trường Chay và Thuận Chay trên Thế Giới:

**Các Bậc Hiền Triết & Lãnh Đạo Tinh Thần:** Paramahansa Yogananda (*Đạo Sư Ấn Độ*), Socrates (*triết gia Hy Lạp*), Chúa Giê-su, Không Tử (*triết gia Trung Quốc*), Phật Thích Ca, Lão Tử (*triết gia Trung Quốc*), Thánh Francis Assisi (*Thánh Cơ-đốc giáo Ý*), Thích Nhất Hạnh (*thiền sư kiêm tác giả Phật giáo Âu Lạc*), Yogi Maharishi Mahesh (*Đạo Sư Ấn Độ*), Leo Tolstoy (*triết gia Nga*), Pythagoras (*nhà toán học và triết gia Hy Lạp*), Tiên tri Zoroaster (*Sáng lập Hòa giáo Ba Tư*), Muhammad Rahilim Bawa Muhajyadeen (*Thánh Hồi giáo Sufi kiêm tác giả Sri Lanka*), v.v.

**Văn Nghệ Sĩ:** Leonardo Da Vinci (*họa sĩ Ý*), Ralph Waldo Emerson (*văn thi sĩ Hoa Kỳ*), George Bernard Shaw (*văn sĩ Ái Nhĩ Lan*), John Robbins (*tác giả Hoa Kỳ*), Mark Twain (*tác giả Hoa Kỳ*), Albert Schweitzer (*triết gia, bác sĩ kiêm nhạc sĩ Đức*), Voltaire (*văn sĩ Pháp*), Sadegh Hedayat (*nhà văn Ba Tư*), v.v.

**Khoa Học Gia, Nhà Phát Minh & Kỹ Sư:** Charles Darwin (*nhà thiên nhiên học Anh*), Albert Einstein (*khoa học gia Đức*), Thomas Edison (*khoa học gia kiêm nhà phát minh Hoa Kỳ*), Isaac Newton (*khoa học gia Anh*), Nikola Tesla (*khoa học gia kiêm nhà phát minh Xéc-bi & Hoa Kỳ*), Henry Ford (*Người sáng lập công ty Ford Motors Hoa Kỳ*), v.v.

**Chính Trị Gia, Chính Khách & Nhà Hoạt Động Xã Hội:** Susan B. Anthony (*nhà lãnh đạo phong trào ủng hộ quyền bầu cử nữ giới Hoa Kỳ*), Mahatma Gandhi (*nhà lãnh đạo dân quyền Ấn Độ*), Coretta Scott King (*nhà lãnh đạo dân quyền kiêm nhà hoạt động xã hội Hoa Kỳ & phu nhân của Tiến sĩ Martin Luther King, Jr.*), Tiến sĩ Janez Drnovsek (*Tổng thống Slovenia đệ nhị*), Tiến sĩ Manmohan Singh (*Thủ tướng Ấn Độ*), Dennis J. Kucinich (*Thượng nghị sĩ Hoa Kỳ*), v.v.

**Diễn Viên & Người Mẫu:** Pamela Anderson (*nữ diễn viên Hoa Kỳ*), Ashley Judd (*nữ diễn viên Hoa Kỳ*), John Cleese (*diễn viên Anh*), David Duchovny (*diễn viên Hoa Kỳ*), Danny Devito (*diễn viên Hoa Kỳ*), Daryl Hannah (*nữ diễn viên Hoa Kỳ*), Dustin Hoffman (*diễn viên Hoa Kỳ*), Steve Martin (*diễn viên Hoa Kỳ*), Ian McKellen (*diễn viên Anh*), Tobey Maguire (*diễn viên Hoa Kỳ*), Joaquin Phoenix (*diễn viên Hoa Kỳ*), Steven Seagal (*diễn viên Hoa Kỳ*), Jerry Seinfeld (*diễn viên Hoa Kỳ*), Naomi Watts (*nữ diễn viên Úc*), Kate Winslet (*nữ diễn viên Anh*), Christie Brinkley (*siêu người mẫu Hoa Kỳ*), v.v.

**Nhạc Sĩ:** George Harrison – Paul McCartney – Ringo Starr (*Ban nhạc Beatles*), Bob Dylan (*nhạc sĩ Hoa Kỳ*), Morrissey (*ca sĩ Anh*), Olivia Newton John (*ca sĩ Anh - Úc*), Sinead O'Conner (*ca sĩ Ái Nhĩ Lan*), Pink (*ca sĩ Hoa Kỳ*), Prince (*ngôi sao nhạc pop Hoa Kỳ*), Tina Turner (*ngôi sao nhạc pop Hoa Kỳ*), Shania Twain (*ca sĩ Gia Nữ Đại*), Vanessa Williams (*ca sĩ nhạc pop Hoa Kỳ*), v.v.

**Lực Sĩ:** Billie Jean King (*võ địch quần vợt Hoa Kỳ*), Carl Lewis (*lực sĩ Hoa Kỳ*), 9 lần đạt huy chương vàng điển kinh Thế Vận Hội), Edwin C. Moses (*lực sĩ Hoa Kỳ*), 2 lần đạt huy chương vàng điển kinh Thế Vận Hội), Alexander Dargatz (*lực sĩ, võ địch thể hình, bác sĩ Đức*), v.v.

và còn nhiều vị nữa... xin viếng: <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>

♥♥ ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN KHẨN CẤP, XIN TRUY CẬP: [www.SupremeMasterTV.com/Be-Veg](http://www.SupremeMasterTV.com/Be-Veg)

# Tô Điểm Đời Sống

(Nguyên tác tiếng Anh: *Coloring Our Lives*)

**TÁC GIẢ:**

Thanh Hải Vô Thượng Sư

**PHIÊN DỊCH:**

Ban Kinh Sách Âu Lạc

**NHÀ XUẤT BẢN:**

The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Company

Rm. 16, 8F., No. 72, Sec. 1, Zhongxiao

W. Road., Zhongzheng Dist.,

Taipei City 100, Formosa, R.O.C.

Tel: 886-2-23759688 / Fax: 886-2-23757689

[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

**Sách in:**

Ấn bản lần thứ nhất: Tháng 6 năm 2010

ISBN: 978-986-6895-42-5

**Sách điện tử:**

Ấn bản lần thứ nhất: Tháng 9 năm 2015

Ấn bản lần thứ hai: Tháng 9 năm 2017

Thanh Hải Vô Thượng Sư © 2010-2017

Tác Giả giữ bản quyền.

Nội dung trong quyển sách này có thể trích dịch và in lại nếu được sự chấp thuận trước của nhà xuất bản.



Nếu chúng ta thật sự muốn có cuộc sống “thương yêu người lảng giềng”, thì những người lảng giềng đó phải bao gồm cả các bạn thú, vì chúng có tình thương và không hề làm tổn hại đến chúng ta, chúng chỉ tô điểm cho đời sống của chúng ta thêm phong phú, sinh động và đầy thú vị mà thôi. Chúng ta phải yêu thương, chăm sóc, bảo vệ và chung vui với sự hiện diện của chúng. Thượng Đế đã minh chứng điều đó rất rõ ràng. Ngài nói rằng: “Ta tạo ra tất cả muôn thú để giúp đỡ và làm bạn với các người.”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư





Thực ra, thế giới này thuộc về tất cả muôn loài, kể cả loài vật. Đó là lý do mà chúng ta phải thuận theo lối sống thuần chay. Bởi vì địa cầu này đã được hình thành. Chúng ta đã ao ước nơi này, nên địa cầu mới tồn tại, cả loài vật cũng vậy.

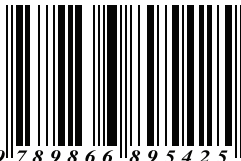
~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



*Thời xưa, có câu tục ngữ nói rằng: “Khi học trò đã sẵn sàng, thì người thầy sẽ xuất hiện.” Hiếm khi chúng ta có cơ hội được tu học với một vị Minh Sư tại thế, người có thể dẫn dắt chúng ta trên con đường tìm lại Tự Tánh của chính mình. Ngài dẫn dắt và giúp đỡ chúng ta, cả bên trong lẫn bên ngoài, khi chúng ta bắt đầu cuộc hành trình khai ngộ và giải thoát tâm linh đầy gian nan. Qua nghi thức truyền Tâm Ấn cổ xưa, Minh Sư sẽ đánh thức vị "Vô Thượng Sư" - phẩm chất và bản tánh hằng hữu của mỗi con người trên thế gian*

*này. Thanh Hải Vô Thượng Sư là một trong những vị Thánh Sống hiếm quý đó. Ngài sẽ cống hiến vô điều kiện những gì Ngài đã liễu ngộ cho những ai thành tâm mong cầu giải thoát.*

ISBN: 986-6895-42-5



9 789866 895425

