

“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

Sơ Lược Tiểu Sử Thanh Hải Vô Thượng Sư.....	3
Lời Nói Đầu	16



1 THÂN THỂ VÀ SỨC KHỎE CON NGƯỜI TRONG TỔNG THỂ VŨ TRỤ..... 19

1-1 PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN TIỀM NĂNG CỦA THÂN, TÂM, LINH – HÒA NHẬP VÀO NGUỒN NĂNG LƯỢNG BẤT TẬN CỦA VŨ TRỤ	20
---	----

1-2 SỨC KHỎE, SỰ TRƯỞNG THỌ VÀ ĐỜI SỐNG THUẬN THEO GIỚI LUẬT.....	24
---	----



Truyện Ngụ Ngôn – Bí Quyết Trường Thọ Tại Ba Ngôi Làng	24
--	----

Đời Sống Chúng Ta Trở Nên Ngắn Hơn Sau Mỗi Lần Đầu Thai	26
---	----

Trì Giới Giúp Chúng Ta Mạnh Khỏe Hơn	29
--	----

Đối Xử Với Mọi Chúng Sinh Như Cách Chúng Ta Muốn Được Đối Xử	31
--	----

1-3 NỀN VĂN MINH LIÊN HÀNH TINH VÀ BÍ QUYẾT CUỘC SỐNG	32
---	----

Tiết Lộ Về Hỏa Tinh	32
---------------------------	----

Tìm Kiếm Bí Quyết Về Lối Sống Lành Mạnh Đã Bị Thất Truyền.....	34
--	----



2 LỐI DINH DƯỠNG TỪ ÁI VÀ NẾP SỐNG LÀNH MẠNH..... 39

2-1 CHÚNG TA NÊN ĂN GÌ?.....	40
------------------------------	----

Ăn Thực Phẩm Trực Tiếp	40
------------------------------	----

Cảm Hứng Từ Ròng Lửa Không Lò.....	40
------------------------------------	----

LỜI NÓI ĐẦU

Sống Trong Thời Đại Hoàng Kim, tuyển tập lý tưởng những triết lý uyên thâm của Thanh Hải Vô Thượng Sư, sẽ là bạn đồng hành của quý vị trong suốt hành trình cuộc sống.

Mặc dù hầu hết mọi người đều đồng ý rằng chúng ta nên cố gắng hết sức để trở thành những công dân mẫu mực của Địa Cầu, nhưng trong tuyển tập giáo lý này, Thanh Hải Vô Thượng Sư đề xuất rằng chúng ta nên vươn tới mục tiêu cao cả hơn nữa và phấn đấu khai thác năng lượng vĩ đại của vũ trụ để sống đúng với Chân Ngã đích thực của chúng ta. Ngài nói rằng, chỉ khi đó chúng ta mới có thể thật sự giúp bản thân mình và người khác giải quyết các vấn đề trong đời sống, đồng thời trở thành những vị khách hữu ích trên Địa Cầu. Ý tưởng tiếp cận với năng lượng của vũ trụ không phải là điều xa vời, bởi vì năng lượng này vốn hiện hữu bên trong mỗi chúng ta. Nếu biết cách tìm lại Tự Tính nội tại của mình thì chúng ta sẽ có thể “trở về Thời Đại Hoàng Kim”. Như Ngài đề cập: “Có lẽ chúng ta nên trở về Thời Hoàng Kim xa xưa, khi Thượng Đế và nhân loại cùng chung sống, khi tất cả các thần tiên đều có thể nói chuyện với chúng ta bằng ngôn ngữ riêng và hướng dẫn chúng ta cách sống một cuộc đời giá trị hơn, và mọi người đều coi sự khai ngộ cũng như trí huệ là lối sống rất tự nhiên.”¹

Để giải thích thêm về luận điểm này, Thanh Hải Vô Thượng Sư cho biết: “Có hai loại Thời Đại Hoàng Kim. Thứ nhất là Thời Đại Hoàng Kim của cá nhân vào bất kỳ thời điểm hay thời đại nào. Thứ hai là Thời Đại Hoàng Kim vào thời điểm tâm thức toàn cầu được nâng lên một trình độ cao đẳng hơn. Lúc đó, toàn Địa Cầu hay hầu hết cư dân Địa Cầu đều sẽ được vui hưởng cùng một niềm phúc lạc. Và chúng ta gọi đó là Thời Đại Hoàng Kim của Địa Cầu.”²

Có lẽ chúng ta không thể tạo dựng lại một thời đại như vậy cho cả Địa Cầu, nhưng chúng ta luôn có thể quyết định

thời điểm bắt đầu thể nghiệm Thời Đại Hoàng Kim của riêng mình. Trong tuyển tập *Sống Trong Thời Đại Hoàng Kim*, Thanh Hải Vô Thượng Sư hứa với chúng ta rằng toàn thể nhân loại đều có thể trực tiếp câu thông với Thượng Đế và từ đó bắt đầu một cuộc sống mới huy hoàng. Cho nên, lối sống mới này không phải là một lý tưởng xa vời mà là một lối sống mà bất kỳ ai cũng đều có thể trải nghiệm ngay lập tức.

Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư, tác giả của tuyển tập này, đã đạt đại khai ngộ trong thời gian Ngài ẩn tu trên rặng Himalaya. Về sau, trước lời thỉnh cầu tha thiết của những người tâm Đạo, Thanh Hải Vô Thượng Sư bắt đầu thuyết giảng về con đường để đạt tức khắc khai ngộ – Pháp Môn Quán Âm, phương pháp thiền quán về Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại. Kể từ thập niên 1980, giáo lý tâm linh cũng như tấm gương của Ngài đã giúp vô số người trên khắp thế giới phát triển tiềm năng, nâng cao tâm thức và làm phong phú thêm đời sống của họ. Bất cứ ai cũng có thể lĩnh hội được thông điệp của Thanh Hải Vô Thượng Sư, bởi vì những thông điệp đó liên quan đến phương cách giúp nhân loại trở nên hạnh phúc hơn trên Địa Cầu.

Gần ba thập niên qua, rất nhiều buổi thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trước thính chúng thuộc nhiều nền văn hóa, tôn giáo và ngôn ngữ khác nhau đã được thu lại dưới dạng băng thu âm, băng thu hình, CD và DVD. (Những băng đĩa này bao gồm các buổi thuyết giảng trước công chúng, phần vấn đáp trong các buổi cộng tu, trò chuyện với đệ tử và những cuộc phỏng vấn bởi các nhà báo; tổng cộng đã có trên một nghìn bản.) Với khuôn khổ có hạn, tài liệu trong quyển sách này chỉ bao gồm những trích đoạn được chọn lọc. Do đó, kính mời quý độc giả tra cứu phần tài liệu tham khảo ở cuối sách để tìm đọc và tiếp nhận thêm ân điển từ Thanh Hải Vô Thượng Sư.

Trong tuyển tập này, những bài khai thị của Thanh Hải Vô Thượng Sư được sắp xếp theo chủ đề như sinh tử, tình thương vô vị kỷ, sức khỏe, công việc, cách nuôi dạy con cái và tình yêu

lãng mạn. Mỗi chương tập trung vào một chủ đề. Giáo lý của Ngài bao quát nhiều vấn đề: từ nguồn gốc của vũ trụ đến tình yêu và tình bạn, từ chiến tranh và hòa bình đến sự tranh đấu bên trong của những cá nhân thuộc các lĩnh vực khác nhau, từ lịch sử và nghệ thuật lãnh đạo đến kỹ năng chăm sóc thú nuôi. Tuy nhiên, những trích đoạn này không tổng hợp thành một cuốn “cẩm nang” thông thường. Chẳng hạn như phần sức khỏe không chỉ rõ cần phải uống bao nhiêu ly nước mỗi ngày để duy trì sức khỏe tốt nhất. Hay phần tình yêu lãng mạn không hướng dẫn từng bước cách giải quyết các vấn đề hôn nhân. Phần công việc không đề cập đến bí quyết để nhanh chóng trở thành triệu phú. Thay vào đó, trong những bài khai thị thú vị và thường là ngẫu hứng này, độc giả sẽ tìm thấy những kiến thức mới về lối sống để áp dụng theo cách riêng của mình, từ đó trở nên sẵn sàng hơn để giải quyết những khó khăn trong cuộc sống.

Như Thanh Hải Vô Thượng Sư nói: “Chánh pháp bao giờ cũng vượt trên ngôn từ và quý vị luôn biết điều đó. Quý vị biết điều đó bên trong một cách chính xác và hoàn hảo mà không cần phải giải thích hay tranh luận gì thêm.” Thật vậy, tư tưởng của Thanh Hải Vô Thượng Sư có thể được xem như kim chỉ nam, như ngón tay chỉ về phía mặt trăng ngời sáng. Giáo lý của Ngài hướng đến sự khai ngộ. Vì vậy, khi đọc tuyển tập *Sống Trong Thời Đại Hoàng Kim*, quý độc giả sẽ nhận thấy rằng thông qua một bậc Minh Sư vĩ đại, lý tưởng tưởng chừng như quá xa vời lại trở nên thật sinh động và hiển nhiên.

Mong quý độc giả đọc tuyển tập *Sống Trong Thời Đại Hoàng Kim* bằng một tâm hồn rộng mở và tìm được cho mình suối nguồn của đời sống vĩnh hằng.

¹ Thanh Hải Vô Thượng Sư, *Thuận Theo Thiên Ý*, ghi hình tại buổi thuyết giảng trước công chúng ở Singapore, ngày 9 tháng 3 năm 1993. Băng thu hình 328.

² Thanh Hải Vô Thượng Sư, *Lối Ngộ Vô Hình*, ghi hình tại buổi thuyết giảng trước công chúng ở Durban, Nam Phi, ngày 26 tháng 11 năm 1999. DVD 668.

1

THÂN THỂ VÀ SỨC KHỎE CON NGƯỜI TRONG TỔNG THỂ VŨ TRỤ

“Có lẽ một số hành tinh khác vẫn duy trì được lối dinh dưỡng truyền thống lành mạnh, đó là bí quyết trường thọ. Nhưng trên Địa Cầu của chúng ta, bí quyết đó đã bị thất truyền vì thiên tai, vì tính cố chấp của chúng ta hay bởi một vài tai ương. Cho nên chúng ta lãng quên bí quyết của cuộc sống và thoái bộ xuống tình trạng như ngày nay, khi mà tuổi thọ của chúng ta đã bị rút ngắn lại rất nhiều...”

1-1 PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN TIỀM NĂNG CỦA THÂN, TÂM, LINH – HÒA NHẬP VÀO NGUỒN NĂNG LƯỢNG BẤT TẬN CỦA VŨ TRỤ

Ngày 17 tháng 5 năm 1998/ Hàn Quốc (tiếng Anh)-1

Các khám phá khoa học cho chúng ta thấy rằng tất cả những điều mà chúng ta cho là bất khả thi thì khoa học đều có thể làm được. Tức là những gì không thể làm được trong hôm nay thì sẽ làm được vào ngày mai. Hàng trăm năm trước, con người thậm chí không dám mơ đến việc có thể bay từ Formosa hay từ Mỹ đến đây chỉ trong vài tiếng đồng hồ. Ngày nay, nếu quý vị bay bằng máy bay Concorde thì còn nhanh hơn nữa. Thời gian bay thậm chí có thể rút ngắn lại một nửa hoặc một phần ba. Từ New York đến châu Âu thường mất 8 đến 10 tiếng đồng hồ, tùy điểm đến. Nhưng với máy bay Concorde thì chỉ mất 4 tiếng. Cho nên, điều này đã là bằng chứng rồi.

Ngày nay, mọi thứ chung quanh chúng ta đều chứng tỏ rằng chúng ta có thể làm được mọi điều nếu biết cách và nếu tìm ra kỹ thuật. Tương tự, chỉ cần biết cách hòa nhập vào lực lượng vũ trụ thì chúng ta có thể đạt được tất cả những gì chúng ta mong muốn từ kho tàng năng lượng toàn vũ vĩ đại này. Tất cả phép màu, tất cả những gì xảy ra trong vũ trụ và trên Địa Cầu đều xuất phát từ nguồn lực lượng vĩ đại đó. Ngoài ra không còn gì khác.

Điều này cũng giống như việc cây cà chua hay cây hoa hồng biết hấp thụ dưỡng chất gì từ đất, và những dưỡng chất chúng hấp thụ không giống dưỡng chất mà củ nhân sâm hấp thụ. Nhân sâm cần những dưỡng chất khác. Tuy cùng mọc lên từ đất, cùng chung một Địa Cầu, nhưng nhân sâm hấp thụ dưỡng chất này còn hoa hồng thì hấp thụ dưỡng chất khác. Tùy theo dưỡng chất hấp thụ được mà cây tạo ra những thứ khác nhau, làm cho đời sống trở nên muôn màu, muôn vẻ và đáp ứng những nhu cầu khác nhau của chúng ta.

Tương tự, chúng ta là những cá thể độc lập, nhưng chúng ta đều có thể hòa nhập vào lực lượng bao la này của vũ trụ để thu nhận những gì cần thiết cho mình. Nhờ đó, chúng ta có thể tạo cho mình một lối sống, một phong cách, một sắc thái, một vẻ đẹp riêng để cùng tồn tại, để cùng tô điểm cho vũ trụ xinh đẹp nơi chúng ta đang sống, cho bản thân chúng ta và cho người khác vui hưởng.

Hoa hồng hấp thụ một chút dưỡng chất từ đất, một chút từ mặt trời, từ nước mưa, mỗi thứ một ít, rồi sau đó trở thành hình dáng xinh đẹp để chính nó tự thấy mình xinh đẹp đồng thời để cho chúng ta cũng như những người khác ngắm nhìn. Nếu chúng ta tự hòa nhập vào lực lượng bao la này của vũ trụ thì chúng ta có thể lấy ra những gì mình muốn, những gì phù hợp với mình, để cho cuộc sống của chúng ta trở nên tươi đẹp, cho mọi người cảm thấy hài lòng về chúng ta cũng như cho chúng ta cảm thấy hài lòng về chính mình.

Chúng ta đến đây với một vai trò nhất định. Hoa hồng đến đây để làm hoa hồng. Nhân sâm hiện hữu để làm nhân sâm, bởi vì có người cần nhân sâm. Không phải lúc nào chúng ta cũng cần hoa hồng. Mặc dù hoa hồng đẹp, nhưng đôi khi chúng ta lại cần nhân sâm để ăn, để thưởng thức, để bồi bổ sức khỏe và để điều chế thuốc. Chúng ta dùng hoa hồng để trang trí, để bày tỏ tình yêu và để mang lại bầu không khí yêu thương. Đó là lý do tại sao khi yêu, người ta thường tặng nhau hoa hồng. Để thể hiện tình yêu, chúng ta tặng hoa hồng cho mọi người – người thân, bạn trai, bạn gái, vợ, chồng, mẹ, cha, v.v... Khi tặng nhân sâm cho ai đó, chúng ta chúc họ khỏe mạnh, mong họ sớm bình phục. Mỗi thứ đều đáp ứng một mục đích nào đó.

Chúng ta đến đây với một vai trò nhất định; chúng ta là người như hiện tại vì chúng ta muốn như vậy, vì Thượng Đế muốn chúng ta như vậy. Nhưng chúng ta cần phải có chất dinh dưỡng để tồn tại theo cách chúng ta mong muốn, theo cách chúng ta nên tồn tại. Cơ thể cần chất dinh dưỡng để sinh tồn trong hầu hết trường hợp, nhưng không phải tất cả.

Linh hồn – Chân Ngã xinh đẹp của chúng ta – cần những thứ khác để tồn tại, để khôn lớn, để đưa nở, để tô điểm cho cuộc đời chúng ta, để hoàn thành mục đích của chúng ta trên thế giới này hay trong toàn cõi vũ trụ. Chúng ta cần phải hòa nhập vào nguồn năng lượng bao la để nuôi dưỡng chính mình, để làm những việc chúng ta muốn làm và để trở thành người như chúng ta mong muốn. Giống như cây hoa hồng

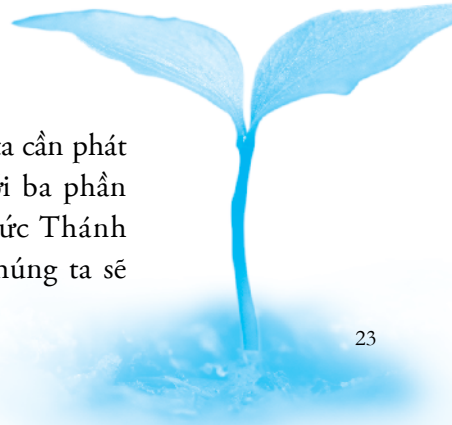
cần phân bón, đất đai màu mỡ và sự chăm sóc chu đáo để có thể nở nhiều hoa hơn, những bông hoa tươi thắm, rực rỡ, làm vui mắt bất kỳ ai ngắm nhìn chúng.

Tương tự, chúng ta cần dưỡng chất cho linh hồn để chúng ta có thể phát triển một cách toàn diện, để mọi người chung quanh cảm thấy hạnh phúc và để chúng ta được hạnh phúc. Đó là lý do tại sao chúng ta cần tu Pháp Môn Quán Âm.

Pháp Môn Quán Âm chỉ là tên gọi một phương pháp để chúng ta có thể hòa nhập vào nguồn lực lượng trường dưỡng, hiện hữu một trăm phần trăm và phát triển thành những chúng sinh vĩ đại, như con người vậy. (Mọi người vỗ tay.) Bằng không, chúng ta sẽ không hiện hữu một cách trọn vẹn, và đó là lý do tại sao chúng ta đau khổ. Cũng giống như cây hoa hồng. Nếu như cây hoa hồng không hấp thụ được những chất cần thiết thì có lẽ bông hoa chỉ nở được bằng một nửa kích thước bình thường hay nhỏ hơn với màu sắc nhạt nhạt hoặc bị sâu ăn. Rồi bông hoa trông thật ủ rũ, xấu xí và thảm hại chứ không giống những bông hoa ở đây. Những bông hoa ở đây được trồng, chăm sóc và cung cấp đầy đủ dưỡng chất. Vì thế chúng tỏa hương khoe sắc một cách hoàn hảo. Chúng ta cũng nên như vậy.

Là những con người vĩ đại, chúng ta cần phát triển toàn diện về thân, tâm, linh – với ba phần thân thể được gọi là “Cha, Con và Đức Thánh Thần”. Thiếu đi bất kỳ phần nào thì chúng ta sẽ

Chúng ta cần phải hòa nhập vào nguồn năng lượng bao la để nuôi dưỡng chính mình, để làm những việc chúng ta muốn làm và để trở thành người như chúng ta mong muốn.



không thể phát triển toàn diện, và sẽ không bao giờ được hạnh phúc và bình an. Dù chúng ta có mong muốn bình an và hạnh phúc bao nhiêu đi chăng nữa, dù chúng ta có tổ chức bao nhiêu cuộc đàm phán hòa bình đi chăng nữa thì chúng ta vẫn sẽ không có được hòa bình.

1-2 SỨC KHỎE, SỰ TRƯỜNG THỌ VÀ ĐỜI SỐNG THUẬN THEO GIỚI LUẬT

Truyện Ngụ Ngôn – Bí Quyết Trường Thọ Tại Ba Ngôi Làng

Ngày 25 tháng 2 năm 1989/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-2

Có lần, một nhóm nghiên cứu y học đi tìm kiếm bí quyết sống trường thọ với hy vọng chia sẻ cho công chúng những điều họ khám phá được.

Họ đã đến thăm các bộ lạc nguyên thủy và những vùng xa xôi hẻo lánh. Người dân ở những nơi đó sống lâu hơn, trông họ trẻ trung và đơn thuần hơn người bình thường.

Trong chặng đầu của cuộc hành trình, nhóm này đã đến một bộ lạc có những con người thật xinh đẹp. Mặc dù một số dân làng đã cao tuổi, nhưng trông họ vẫn vui vẻ, mạnh khỏe và có làn da rất đẹp. Các bác sĩ hỏi: “Bí quyết của các bác là gì? Làm sao các bác có thể sống trường thọ mà vẫn giữ được nét trẻ trung và vui tươi như vậy?”

Họ trả lời rằng họ không phải lo lắng quá nhiều. Họ có đầy đủ thực phẩm, không tranh đua, không phải giải quyết những chuyện kinh doanh phức tạp và không ganh tỵ với nhau. Họ sống với nhau rất an nhiên và hòa thuận. Họ ăn uống đơn giản, không ăn thức ăn quá cay hay quá ngọt. Chẳng hạn như họ không có sô-cô-la. Thậm chí họ cũng chẳng biết kẹo là gì, nên răng của họ rất chắc khỏe.

Các bác sĩ hỏi thăm và ghi chép lại những khám phá của họ về bí quyết trường thọ, bao gồm việc không ăn nhiều kẹo, bánh ngọt, thức ăn cay, không tranh đua, không đổ kỵ, không có các xung đột hay tranh chấp trong kinh doanh.

Sau đó cả nhóm tiếp tục đi tới một nơi đặc biệt khác. Ngoài những bí quyết họ đã ghi chép ở ngôi làng trước, các cư dân ở đây còn tiết lộ thêm một bí quyết mới, đó là ít quan hệ với người phối ngẫu. Họ ngưng quan hệ sinh lý sau khi đã có hai hay ba con. Bằng cách này, họ bảo tồn được nhiều năng lượng cho bản thân và sống lâu hơn. Các bác sĩ cũng ghi lại điều này.

Sau đó họ đến nơi thứ ba, một nơi sầm uất, tấp nập, náo nhiệt, ồn ào, tất bật hơn và đang trong thời kỳ hưng thịnh.

Người địa phương đầu tiên mà họ gặp là một ông lão. Mặc dù đã lớn tuổi, tóc bạc, gương mặt có nhiều nếp nhăn nhưng trông ông lão vẫn khỏe mạnh. Các bác sĩ kính cẩn hỏi bí quyết của ông.

Ông lão nói rằng ông say sưa rượu chè, ngoài ra ông còn hút thuốc, ăn thịt và đổi bạn gái mới

mỗi ngày. Các bác sĩ lắc đầu và nói: “Ồ! Điều này thật mới mẻ đối với chúng tôi!”

Ông lão này nói những điều hoàn toàn trái ngược với những quan điểm y học của các bác sĩ về bí quyết trường thọ, đó là ăn uống đơn giản, sống thanh đạm và ít quan hệ sinh lý. Sao ở đây mọi thứ lại trái ngược như vậy? Các bác sĩ thốt lên trong sự ngạc nhiên: “Chỉ Thượng Đế mới hiểu tại sao!”

Họ không thể lý giải nổi nên đã mời ông lão một điếu thuốc làm quen, rồi mời ông đến một quán rượu. Ở đó ông uống rượu như uống nước. Các bác sĩ càng ngưỡng mộ hơn. Một vị không thể kìm lòng, bèn hỏi: “Thưa bác, bác bao nhiêu tuổi rồi ạ?”

Quý vị có biết câu trả lời của ông lão không? Ông đáp: “Ba mươi.”

Đời Sống Chúng Ta Trở Nên Ngắn Hơn Sau Mỗi Lần Đầu Thai

Ngày 4 tháng 6 năm 1993/ Malaysia (tiếng Anh)-3

Ngày xưa, con người có thể sống đến tám nghìn năm hay ít nhất cũng vài trăm năm. Nhưng vì bị cuốn vào “quá trình rút ngắn đời sống” nên tuổi thọ của chúng ta mới bị giảm dần sau mỗi lần đầu thai. Vì thế, qua mỗi lần đầu thai, tuổi thọ của chúng ta càng ngày càng bị rút ngắn lại.

Tôi sẽ kể cho quý vị về quá trình rút ngắn đời sống này, vì có lẽ quý vị muốn biết. Khởi thủy, khi lần đầu tiên con người xuất hiện trên Địa Cầu, họ sống trong huy hoàng và không cần phải ăn uống. Ánh sáng và âm nhạc Thiên Đàng là thực phẩm của họ và họ sống rất thọ. Nhưng rồi họ trông thấy có cái gì đó như bọt nước xuất hiện trên biển, và sau một thời gian họ bắt đầu ăn thứ đó. Đến lúc không còn bọt biển nữa thì lại có những thứ khác xuất hiện nên họ tiếp tục ăn. Ban đầu họ ăn không phải vì đói mà chỉ vì hiếu kỳ. Họ muốn biết những thứ này có hương vị như thế nào. Một vài người nếm thử và nghĩ rằng nó rất ngon nên họ bắt đầu ăn, rồi những người khác cũng đến ăn. Họ ăn đủ các loại rau và bọt biển thơm ngon, ngọt ngào. Sau này, khi những thứ này ít dần, họ bắt đầu ăn thịt loài vật. Từ đó, tuổi thọ của họ cũng bắt đầu bị rút ngắn lại. Chúng ta đã bị lừa gạt vào cái gọi là vòng luân quả này, cho nên đời sống của chúng ta ngày càng trở nên ngắn hơn sau mỗi lần đầu thai. Tuổi thọ của chúng ta bây giờ chỉ có một trăm năm, và có lẽ sẽ còn ngắn hơn nữa, nếu chúng ta cứ tiếp tục với chu trình rút ngắn đời sống này.

Bởi vậy, chúng ta đã nhận ra rằng, cho dù có những phát minh y học và hệ thống chăm sóc sức khỏe tối tân nhất thì đời sống của chúng ta vẫn không được đảm bảo. Cách duy nhất để thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử và quá trình rút ngắn đời sống chính là sự khai ngộ. Chúng ta cần khai ngộ để giải thoát chính mình. Dù cho chúng ta có thể kéo dài

đời sống của mình bằng phương pháp điều trị y tế thì cũng chẳng được bao lâu và càng không thể kéo dài mãi mãi. Hơn nữa, khai ngộ làm cho con người trở nên cao thượng hơn, bước vào hàng ngũ của Thánh nhân, Bồ Tát, của những bậc vĩ nhân với những khám phá khoa học vĩ đại nhất. Thật vậy, khai ngộ rất khoa học chứ không phải là điều mê tín. Chúng ta thậm chí không cần nói tới đức tin, tôn giáo hay những điều tương tự như vậy. Khai ngộ rất khoa học. Thậm chí chúng ta không cần có tín ngưỡng để được khai ngộ, bởi vì bên trong chúng ta vốn đã tiềm tàng bản chất khai ngộ rồi.

Chúng ta đều biết rằng thông thường chúng ta chỉ sử dụng khoảng 5% đến 10% trí lực mà thôi. Nếu như chúng ta có thể khai phá trí lực đến mức tối đa thì chúng ta sẽ hoàn toàn khai ngộ. Hầu hết các bậc Thánh nhân khai ngộ đều là những nhà khoa học vĩ đại. Các Ngài hiểu quy luật của toàn cõi vũ trụ và có thể vận dụng những quy luật đó để mang lại lợi ích cho bản thân, cho đệ tử cũng như cho toàn thế giới. Và bất cứ người nào theo học với những vị đó dần dần cũng sẽ khám phá được sự vĩ đại và trí huệ của chính mình, rồi sau đó trở thành người mà chúng ta gọi là “Minh Sư”.



...con người bắt đầu ăn thịt loài vật. Từ đó, tuổi thọ của họ cũng bắt đầu bị rút ngắn lại...

Trì Giới Giúp Chúng Ta Mạnh Khỏe Hơn

Ngày 10 tháng 7 năm 1996/ Campuchia (tiếng Anh)-4

Chúng ta phải nghiêm trì Ngũ Giới hay Mười Điều Răn để bảo vệ bản thân. Đừng nghĩ rằng nhục thể này không quan trọng. Nhục thể rất quan trọng. Không có thân thì cũng không có tâm. Không có đầu óc thì linh hồn không thể thể nghiệm được thế giới này.

Tâm trí và chất xám (não bộ) là hai phạm trù khác nhau. Tâm trí vốn vô hình, còn não bộ là công cụ vật chất mà tâm trí sử dụng để tiếp xúc và nhận biết vạn vật chung quanh. Cho nên, đừng nhầm lẫn tâm trí với não bộ.

Tuy nhiên tâm trí cũng rất mạnh mẽ. Vì vậy, quý vị phải chăm sóc bản thân chu đáo để cơ thể được khỏe mạnh, sống trường thọ hầu có thể tu hành tốt hơn và giúp ích cho thế giới được lâu dài hơn. Đừng xem thường thân thể của quý vị. Hãy chăm sóc thân thể chu đáo; giữ vệ sinh thân thể đúng cách; bảo vệ thân thể khỏi mưa gió, đói khát, tai nạn và ốm đau.

Quý vị phải luôn suy nghĩ khẳng định và mạnh mẽ. Bất cứ khi nào quý vị bị bệnh đều là do quý vị muốn như thế hoặc có thể là do quý vị cố ý để cho người khác ảnh hưởng mình. Những lúc như vậy hãy ngồi thiền nhiều hơn, uống đúng thuốc để cảm thấy dễ chịu.

Đừng nghĩ rằng Ngũ Giới là do Đức Phật hà khắc hay Bồ Tát cứng nhắc đặt ra để kiểm soát quý vị. Không, không phải như vậy! Thân thể này vốn không phải được tạo ra cho rượu, thuốc lá, thuốc phiện và tất cả các loại chất kích thích xâm nhập. Những thứ này chính là nguyên nhân làm giảm tuổi thọ của tổ tiên và cha mẹ chúng ta. Rồi kiến thức này tiếp tục được truyền xuống và làm giảm tuổi thọ của chúng ta. Bằng không chúng ta sẽ sống lâu hơn.

Chúng ta từng nghe Thánh Kinh nói rằng Jacob hay người nào đó sống rất thọ và có khoảng tám trăm con cháu hay những điều tương tự. Trong nhiều truyền thuyết Trung Hoa, cũng có người sống đến tám trăm hay hàng nghìn năm, ngay cả thời nay cũng còn một số người sống thọ như vậy.

Thật ra, chúng ta có thể sống rất thọ, thọ hơn nhiều so với tuổi thọ một trăm năm như hiện nay. Đời sống bây giờ quá ngắn ngủi. Đó là lý do khiến đôi khi chúng ta tự hỏi tại sao cuộc sống lại quá ngắn ngủi như vậy. Chúng ta có thể làm được gì trong một trăm năm này?

Chúng ta vốn không phải chỉ sống có một trăm năm mà thôi. Lẽ ra chúng ta có thể sống lâu, lâu hơn vậy rất nhiều, nhưng bởi sự vô minh và đam mê đủ thứ độc hại nên gen di truyền về tuổi thọ của tổ tiên chúng ta liên tục bị rút ngắn và cuối cùng thì chúng ta được truyền lại một cơ thể yếu đuối như hiện nay.

Rồi khi xuống thế giới này, chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi xã hội, chẳng hạn chúng ta cho rằng uống một ly rượu hay một ly whisky mới sành điệu, mới hòa đồng, mới thượng lưu. Thật ra, rượu không hề tốt cho chúng ta, tất cả mọi thứ chứa cồn đều có hại cho cơ thể, làm giảm tuổi thọ, khiến đầu óc trở nên đờ đẫn và thị giác bị lu mờ.

Đó là lý do tại sao mỗi khi chúng ta lâm bệnh nặng hay phải phẫu thuật, bác sĩ luôn khuyên: Hai tuần đầu sau khi mổ, quý vị không được uống rượu, không được hút thuốc lá, không được dùng thứ này hay thứ nọ. Thậm chí sau khi khỏi bệnh chúng ta cũng được khuyên không nên uống rượu, hay trước hoặc trong khi bị bệnh chúng ta không nên uống rượu hoặc dùng thuốc phiện. Vậy tại sao bình thường chúng ta lại không làm như thế? Rượu rất độc hại.

Bởi vậy, nếu quý vị muốn khỏe mạnh hơn, sống lâu hơn thì hãy chăm sóc mình và người thân, đồng thời tránh xa các chất độc hại này. Đây không phải là nguyên tắc cứng nhắc mà là một lối sống tự nhiên để quý vị trở nên khỏe mạnh và sáng suốt hơn, chứ không phải suốt ngày uể oải và say xỉn.



Chúng ta vốn không phải chỉ sống có một trăm năm mà thôi. Lẽ ra chúng ta có thể sống lâu, lâu hơn vậy rất nhiều...

Đối Xử Với Mọi Chúng Sinh Như Cách Chúng Ta Muốn Được Đối Xử

Ngày 29 tháng 11 năm 1989/ Panama (tiếng Anh)-5

Chúng ta nên tôn trọng mọi sinh linh trong kế hoạch sáng tạo của Thượng Đế. Chúng ta có thể

tự thấy rằng mọi chúng sinh đều phản kháng trước sự đau đớn và chết chóc. Nếu giết hay chứng kiến một con vật bị sát hại, chúng ta thấy nó đau đớn và cố vùng vẫy để thoát thân, nghĩa là Thượng Đế đã ban sẵn cho loài vật bản năng ham sống. Cho nên, nếu can dự và lấy đi mạng sống của họ thì chúng ta đã làm trái với ý chỉ của Thượng Đế. Vậy nên, hãy đối xử với mọi chúng sinh theo cách chúng ta muốn được đối xử. Và rồi đời sống của chúng ta sẽ tràn đầy ân điển, trường thọ và đầy trí tuệ.

1-3 NỀN VĂN MINH LIÊN HÀNH TINH VÀ BÍ QUYẾT CUỘC SỐNG

Tiết Lộ Về Hỏa Tinh

Ngày 11 tháng 9 năm 1993/ Hồng Kông (tiếng Trung Hoa)-6

Nếu môi trường thiên nhiên bị hủy hoại một chút rồi loài người lại tàn phá thêm mà không ai chăm sóc Mẹ Thiên Nhiên thì một ngày nào đó Địa Cầu của chúng ta sẽ trở nên giống như Hỏa tinh. Quý vị có biết Hỏa tinh không? Tại sao lại gọi là Hỏa tinh? Vì trên đó chỉ có lửa, cả tinh cầu là một màu đỏ rực. Không có sự sống, ít nhất là ở trên bề mặt Hỏa tinh. Nhưng tôi nghe nói là có sự sống ở dưới lòng đất.

Đó là vì trong quá khứ Hỏa tinh đã bị tàn phá nghiêm trọng và có chiến tranh với các chủng sinh khác. Mặc dù người Hỏa tinh chỉ đánh nhau vì bất đắc dĩ nhưng họ vẫn phải gánh nghiệp quả. Họ giết nhau bằng bom hóa học, khiến tinh cầu của họ trở nên tro bụi mãi cho đến tận ngày nay. Ngoài ra, con người không thể sống trên đó vì bầu khí quyển vẫn còn rất độc hại. Bầu khí quyển của Địa Cầu không độc hại và có chứa ôxy nên chúng ta mới có thể sống được.

Nhưng có lẽ khí ôxy trên Địa Cầu không được tinh khiết nên sức sống của chúng ta mới kém bền bỉ và tuổi thọ của chúng ta mới ngắn như hiện nay; chúng ta không thể vui hưởng cuộc sống lâu dài. Trên Hỏa tinh hay các hành tinh nguy hiểm hoặc kiệt quệ hơn, tình trạng bầu khí quyển còn tệ hại hơn nhiều. Vì chỉ có khí độc bao trùm và không có ôxy nên sự sống không thể tồn tại trên những tinh cầu đó.

Ngày nay, cư dân Địa Cầu có sức hủy diệt to lớn và đã tạo ra nhiều loại khí độc. Vì lợi nhuận, mọi người không nghĩ đến tương lai hay những người chung quanh, ngay cả con cháu hay thế hệ tương lai của họ. Vì vậy, không khí trên Địa Cầu ngày càng trở nên độc hại, và con người mắc phải nhiều loại bệnh tật hơn. Khó mà chữa trị các căn bệnh đó vì sức đề kháng của họ ngày càng suy giảm.