

Bí Quyết Thanh Thản Tu Hành

Nhà Xuất Bản
Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư




DEAREST BELOVED,

Năm mới đến,

Sư Phụ chào mừng quý vị trong niềm hân hoan và ước vọng cho một khởi đầu của một sự tinh thức tâm linh vĩ đại, đầy mới mẻ.

Cầu chúc quý vị mỗi ngày đều tràn đầy những điều kỳ diệu, hạnh phúc, tình thương và trí tuệ.

Cầu xin ân sủng của Thượng Đế là kho tàng quý giá nhất luôn đồng hành cùng quý vị trên mỗi bước đường mới của “cuộc sống”.

Ching Hai 

(Lời chúc mừng năm mới 2003 của Sư Phụ gửi đến toàn thể đồng tu)
“Dearest Beloved”: Các đồng tu thương mến





Sau khi Tâm Ấn, chúng ta bước vào một giai đoạn làm việc một cách thanh thản, vượt trên không gian và thời gian, vượt qua tất cả những quy luật ràng buộc của thế giới này.

Mọi việc sẽ bắt đầu diễn ra theo một phương hướng bất khả tư nghị và chúng ta thật sự sống trong thiên đàng tại thế.

Đây là cuộc sống dành cho chúng ta vì chúng ta là con cái của Thượng Đế.

Sơ lược tiểu sử Thanh Hải Vô Thượng Sư

Thanh Hải Vô Thượng Sư sinh quán tại miền Trung Âu Lạc (Việt Nam) và du học tại Anh quốc khi tuổi còn niên thiếu. Sau đó, Ngài định cư tại Đức và làm việc trong Hội Hồng Thập Tự giúp thông dịch cho những người tỵ nạn và những người dân nhập cư. Sau này, Ngài kết hôn với một vị bác sĩ người Đức, sống cuộc đời của một người tại gia, nhưng trong lòng Ngài luôn thiết tha mong tìm sự khai ngộ tâm linh qua việc trau giồi học hỏi và thành tâm cầu nguyện.

Cuối cùng, được sự đồng thuận của phu quân, Ngài từ giả đời sống hôn nhân, du hành đến rừng Hy Mã Lạp Sơn để mưu cầu Chân Lý. Sau nhiều năm tầm Đạo, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã gặp một vị Minh Sư tại thế và được truyền Pháp Môn Quán Âm – pháp môn thiền quán về Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại, Chân Ngã của chúng ta – và đã đạt được đại khai ngộ.



Từ đó, để đáp lại lòng thành tâm của những người mong cầu Chân Lý, Ngài đã du hành khắp nơi trên thế giới để giảng dạy pháp thiền Quán Âm và tham gia các công tác từ thiện hữu ích giúp đỡ những người tỵ nạn, những nạn nhân thiên tai và những người nghèo khó. Ngài trang trải cho cuộc sống của mình và các hoạt động của đoàn thể tu hành bằng doanh thu từ những tác phẩm nghệ thuật cũng như các ấn bản của những bài thuyết giảng, thơ và nhạc do chính Ngài sáng tác. Những nỗ lực không ngừng của Ngài trong việc nâng cao tâm thức và sự an sinh cho nhân loại đã được rất nhiều các tổ chức và chính phủ trên thế giới ghi nhận.

Cũng như đa số chúng ta, Thanh Hải Vô Thượng Sư bẩm sinh vốn chưa khai ngộ và cũng phải trải qua nhiều năm tháng sống cuộc đời thế tục. Nhưng từ khi đạt khai ngộ, Ngài đã trực tiếp thể nghiệm được các cảnh giới thiên đàng và sẵn sàng hướng dẫn cho những ai thành tâm muốn liễu ngộ Thượng Đế. Ngài cống hiến và truyền dạy Pháp Môn Quán Âm miễn phí cho tất cả mọi người. Nếu quý vị đã sẵn sàng, Ngài sẽ đến đưa quý vị về Nhà, như tựa đề của quyển sách *“Ta Xuống Tìm Em Dưới Cõi Trần”* của Ngài.

Lời mở đầu

Các đồng tu Pháp Môn Quán Âm là những người may mắn nhất thế giới! Chúng ta không những học được một pháp môn vô giá có thể hiện đời giải thoát mà còn được truyền dạy pháp môn này từ một vị Chân Sư tại thế. Tuy nhiên con đường trở về Thiên Quốc còn rất nhiều chông gai và cám dỗ. Nên có lẽ chúng ta thường tự hỏi: *“Làm thế nào để hoàn thành vận mệnh của mình một cách an toàn và suôn sẻ?”* Quý vị không cần phải lo lắng điều đó nữa bởi vì Sư Phụ từ ái đã ban cho chúng ta rất nhiều lời khuyên hữu ích từ kinh nghiệm cá nhân của Ngài, đây chính là những công cụ hữu hiệu và cụ thể để hỗ trợ chúng ta trên bước đường tu học. Nếu luôn nhớ đến những lời hướng dẫn này và ứng dụng vào việc tu hành hàng ngày, chúng ta sẽ có trợ lực rất lớn để vượt qua những cám dỗ của Ma Vương cũng như những vấn đề thế tục khác cho tới khi chúng ta an toàn trở về Nhà.

Mọi việc thế tục đều có những bí quyết để thành công và việc tu hành cũng vậy. Khi biết được những bí quyết này, chúng ta sẽ không mất nhiều thời gian và năng lực tu



hành của mình, nhưng vẫn gặt hái được cùng thành tựu một cách nhanh chóng hơn. Tuyển tập này xuất bản với mong muốn mang lại sự thuận tiện cho việc tu hành và nhắc nhở chúng ta về lời vàng ý ngọc mà Sư Phụ đã ban tặng cho chúng ta trong nhiều năm qua. Như Ngài đã nói: *“Tôi đã tìm hiểu đủ các pháp môn và tôi biết không có pháp môn nào tốt hơn những gì tôi đã dạy cho quý vị.”*

Cảm ơn Sư Phụ đã ban cho chúng con những bảo vật tâm linh vô giá.

Mục Lục

Mười Bí Quyết Trên Hành Trình Tâm Linh

Trụ Vào Đạo	3
Tin Tưởng Tuyệt Đối Vào Minh Sư	19
Hãy Nhất Tâm và Xả Bỏ Trong Lúc Bế Quan.....	27
Lợi Ích Của Việc Gắn Gũ Những Người Giàu Kinh Nghiệm Tu Hành	43
Khiêm Nhường Là Gắn Với Đạo	55
Những Người Có Tâm Đơn Thuần Tiến Bộ Nhanh Hơn	71
Hãy Thư Giãn.....	83
Hãy Vui Vẻ.....	107
Hãy Thương Yêu Gia Đình.....	121
Ngã Chấp và Thiền Quán Âm	133



Chia Sẻ Một Số Bí Quyết Nhỏ

Phát Triển Thân, Khẩu, Ý Cùng Với Nhau	153
Sân Hận Sẻ Gây Chướng Ngại Cho Việc Tu Hành	156
Luôn Giữ Tâm Đơn Thuần và Khẳng Định	158
Lưu Ý Ăn Thực Phẩm Tinh Khiết.....	164
Hậu Quả Của Sự Ham Muốn Cúng Dường	168
Tạo Từ Trường Khẳng Định.....	171
Cách Giảm Thiểu Ham Muốn Tình Dục.....	173
Đọc Sách và Nghe Bằng Thuyết Pháp Của Sư Phụ	
Là Liều Thuốc Bổ Tâm Linh Tốt Nhất	179
Chân Nghĩa Của “Bát Quan Trai Giới”	182
Thuốc Bổ Đôi Khi Cần Thiết Cho “Mùa Đông” Của Sự Tu Hành	186



Thời Gian Tốt Nhất Để Tọa Thiền	191
Làm Cách Nào Để Tập Thói Quen Thiền Sáng Sớm.....	195
Biến Hai Tiếng Rười Đồng Hồ Thành Vô Thời Gian.....	201
Bí Quyết Thiền Được Lâu và Không Cảm Thấy Mệt	205
Nếu Gặp Chướng Ngại Trong Lúc Thiền.....	209
Tập Trung Vào Mắt Trí Huệ	214
Cách Đối Phó Với Vấn Đề Thân Thể Rung Động Trong Lúc Tọa Thiền.....	220
Trưởng Dưỡng Dũng Khí và Vượt Qua Trở Ngại	223
Thuần Phục Đầu Óc Con Người	227
Ân Điển Bất Ngờ Có Thể Đến Bất Cứ Lúc Nào!	233



Dành Cho Những Người Muốn Tiến Bộ Nhanh Hơn	237
Tu Khổ Hạnh Không Thể Xóa Bỏ Chướng Ngại Của Nghiệp Quả	239
Tu Hành Chánh Pháp	241
Con Đường Để Đạt Quả Vị Thánh	244
Lòng Phụng Sự Vô Ngã	246
Càng Làm Việc, Chúng Ta Càng Khai Ngộ	249
Bản Chất Của Minh Sư – Làm Chủ Chính Mình và Trở Nên Hoàn Mỹ	254
Huấn Luyện Đầu Óc và Trường Dưỡng Lòng Tự Tin	258
Đạt Sức Chấn Động Nhanh Hơn	260
Phụng Sự Đại Chúng Là Cách Rửa Nghiệp Nhanh Nhất	264
Làm Tắm Gương Sáng Ngời Của Đức Hy Sinh và Tình Thương Chân Thật	271



Tại Sao Cộng Tu Lại Có Lợi Ích Bất Khả Tư Nghị?	275
Làm Thế Nào Để Tập Trung và Thiền Tốt Hơn.....	279
Phấn Đấu Để Biết Rằng Không Cần Phấn Đấu	285
Một Thời Đại Trần Đầy Ân Điển Thượng Đế	289
Hãy Trân Quý Cơ Hội Tu Hành.....	292
Chúng Ta Là Những Đạo Sĩ May Mắn Nhất	296
Tài Liệu Tham Khảo	302
Giới Thiệu Ấn Phẩm.....	307
Cách Liên Lạc Với Chúng Tôi	317



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: Ngài (Hes) để mọi thứ diễn ra theo ý muốn 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 thường 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.



Mười
Bí Quyết

trên

Hành

Trình

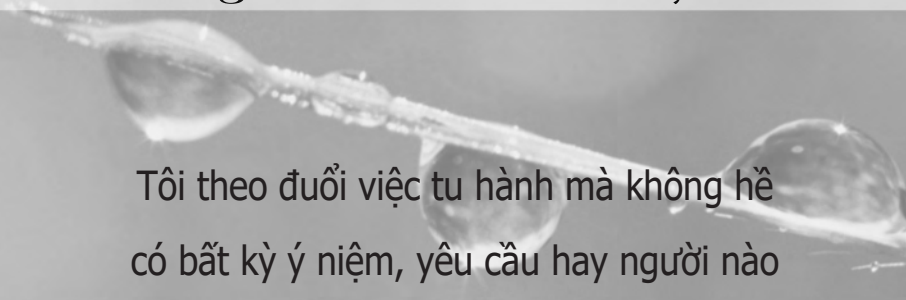
Tâm Linh



Khi một vị Minh Sư giáng thế, không chỉ những đệ tử của Ngài được nâng cao tâm thức và khai mở trí huệ, mà cả nhân loại cũng được tịnh hóa và thăng hoa lên một trình độ tâm thức nào đó cao hơn.

Trụ Vào Đạo

Phương Cách Sư Phụ Đạt Chân Lý Tối Cao



Tôi theo đuổi việc tu hành mà không hề
có bất kỳ ý niệm, yêu cầu hay người nào
trong tâm trí...

Thậm chí nếu lúc đó quý vị bảo tôi
tử vì Đạo, tôi cũng sẽ làm
mà không lưu luyến bất cứ điều gì
nơi thế gian này.



🐉 Tôi Chỉ Có Lòng Thành Tâm 🐉

Khi hồi tưởng lại, tôi thấy không có gì là bí mật đằng sau sự thành Đạo của mình. Tất cả những gì tôi có là tấm lòng thành thuần khiết. Tôi theo đuổi việc tu hành mà không hề có bất kỳ ý niệm, yêu cầu hay người nào trong tâm trí. Tôi tự nhiên như vậy đó. Thậm chí nếu lúc đó quý vị bảo tôi tử vì Đạo, tôi cũng sẽ làm mà không lưu luyến bất cứ điều gì nơi thế gian này. Dù có thức ăn hay không tôi vẫn tiếp tục tu hành. Tôi không bao giờ vì miếng ăn mà than phiền hay xa cách Đạo.

Tôi nhớ lại, khi còn ở Ấn Độ, tôi đã cúng dường tất cả số tiền tôi có cho những vị thầy tôi gặp mà không chừa lại xu nào. Tôi không hề tiên lượng rằng đôi lúc tôi cũng ao ước ăn một

chút bánh kẹo hoặc kem. Khi đó tôi ăn khá ngon miệng và mỗi ngày đều ăn rất nhiều. Vì không còn tiền, ngày nào tôi cũng thèm như điên có được vài chiếc bánh ngọt mà không được. Chỉ thỉnh thoảng khi đi ra ngoài với người ta, nếu được mời ăn một món gì đó thì tôi ăn như một con ma đói. Dù vậy, những điều này cũng không hề làm suy giảm lòng khát khao Chân Lý trong tôi. Đó là phẩm chất duy nhất mà tôi có thể nhớ và cũng là lý do tôi được Thượng Đế yêu thương và cho thưởng thức “hương vị” của Đạo.

Vì vậy, tôi muốn chia sẻ bí quyết này với quý vị. Nếu muốn mau thành Đạo thì ngoài việc tìm kiếm một vị thầy giàu kinh nghiệm, chúng ta còn phải có tâm đạo thật chân thành; như vậy mới đủ. Thượng Đế không cần chúng ta cúng dường tiền bạc hay phải ăn thuần chay. Chúng ta ăn thuần chay vì muốn giảm bớt chướng ngại



cho mình và không muốn tiếp tục nợ máu. Tuy nhiên, Thượng Đế không bao giờ nhấn tâm ép buộc chúng ta phải làm bất cứ điều gì.

Ví dụ, khi chúng ta đi học, các thầy cô không bao giờ đòi hỏi chúng ta phải thức khuya dậy sớm hay học bài này môn nợ. Họ không có những yêu cầu khắt khe đối với chúng ta, nhưng là học trò, chúng ta hiểu rằng nếu không thức khuya dậy sớm thì sẽ không học giỏi được. Cũng vậy, khi còn đang học hành, chúng ta cần tránh xa những chỗ vui chơi. Khi còn là học sinh, có phải chúng ta học hành rất cực nhọc không? Chúng ta hy sinh mọi thứ và rất hiếm khi vui chơi. Thỉnh thoảng mới đi nhảy đầm hay dự tiệc; không phải ngày nào cũng có thể đi. Đó không phải vì thầy cô cấm đoán mà vì chúng ta hiểu được mình không thể lười biếng và đó là bí quyết để thành công trong học tập. Nếu thờ ơ chúng ta sẽ bị ở lại lớp hoặc thi rớt.

❧ Chuyên Tâm Vào Đạo ❧

Chúng ta tu hành cũng có một số bí quyết cần phải tuân theo, chẳng hạn như cần phải ăn thuần chay để tịnh hóa thân, khẩu, ý. Thoát khỏi những phiền não của cảm giác tội lỗi vi tế đó, lương tâm chúng ta sẽ an bình. Chúng ta cũng phải chăm sóc gia đình chu đáo và giữ chế độ một vợ một chồng. Tại sao vậy? Bởi vì nếu trong gia đình có sự xáo trộn và có những cảm xúc không hay, chúng ta sẽ khó tiếp tục tu hành. Đầu óc bị phân tán và chúng ta không thể chú tâm tu hành. Giới luật là để bảo vệ chúng ta, giúp chúng ta định tâm lâu hơn, cũng giống như khi chúng ta đang học ở trường vậy.



Một ví dụ khác là chúng ta không nên xem những phim ảnh và sách báo có nội dung thiếu lành mạnh. Điều này có thể giúp chúng ta tránh được sự kích thích, rồi sau đó quên mất Tự Tánh bên trong và lòng mong cầu Chân Lý của mình. Chỉ nghiêm trì giới luật thôi sẽ không giúp chúng ta thành Phật. Không! Không! Không! Tôi lấy một ví dụ khác: Một em học sinh không bao giờ đi nhảy đầm hoặc ra ngoài vui chơi, nhưng nếu không chuyên tâm học hành thì liệu em đó có thể tốt nghiệp được không? Em đó sẽ không thể tốt nghiệp! Đây chỉ là những phương pháp phụ trợ mà thôi. Cũng giống như vậy, ăn thuần chay, giữ giới và tụng kinh sẽ không giúp quý vị đạt Đạo. Nhiều lắm là quý vị chỉ có thể thu được vài kiến thức và biết thêm vài điều đạo đức. Nhưng đạt Đạo lại là một bài học hoàn toàn khác hẳn, tự huấn luyện chính mình hầu khám phá và tìm ra kho tàng bên trong chúng ta.