

# Ý Thức *Trở Về Lối Sống* *Tự Nhiên và Đạo Đức* về Sức Khỏe



Trích Đoạn Những Bài Thuyết Giảng Của  
Thanh Hải Vô Thượng Sư

Ý Thức *Trở Về Lối Sống*  
*Tự Nhiên và Đạo Đức*  
về Sức Khỏe

Trích Đoạn Các Bài Thuyết Giảng Của  
**Thanh Hải Vô Thượng Sư**



# SƠ LƯỢC TIỂU SỬ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

Thanh Hải Vô Thượng Sư là một 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.

Qua những nghĩa cử này, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã gợi 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.

Thanh Hải Vô Thượng Sư sinh trưởng tại miền Trung Âu Lạc. Ngay từ thuở thiếu thời, bằng tất cả lòng nhân ái, Ngài thường giúp đỡ và an ủi những người bệnh, những người nghèo khó cũng như những bạn thú bị thương. 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 sang châu Âu du học. Tại đây, Ngài làm thông dịch viên cho Hội Chữ Thập Đỏ. Ngài sớm nhận ra rằng nỗi khổ đau hiện hữu trong mọi nền văn hóa và ở 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 vị 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 bốn ba tâm Đạo.

Cuối cùng, nơi một miền sâu thẳm trên rừng Hy Mã Lạp Sơn, Ấn Độ, Ngài đã 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 Liên Hiệp Quốc.

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 nơi 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 Nữu 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.

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 Tuân 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 tìm kiếm và kiến

tạo một viễn ảnh tương lai tươi sáng. 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

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 TRƯỜNG 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**

**Từ 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 Hiểu Những 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 Trục Tiếp..... 40**

**Cảm Hứng Từ Rừng Lửa Khổng Lồ..... 40**



Từ Ảnh Hưởng Sinh Học Đến Từ Trường Của Thực Phẩm.....	44
Tác Động Của Thực Phẩm Từ Quan Điểm Năng Lượng .....	46
Chúng Ta Thật Sự Có Thể Sống Cuộc Đời Tốt Đẹp Hơn!.....	48
<b>2-2 LỐI DINH DƯỠNG LÝ TƯỞNG CHO CON NGƯỜI .....</b>	<b>50</b>
<b>Chính Sách Thuần Chay.....</b>	<b>50</b>
Thế giới này thuộc về muôn loài.....	50
Hãy trưởng dưỡng lòng từ bi.....	51
<b>Sức Khỏe và Dinh Dưỡng.....</b>	<b>52</b>
Cấu trúc thuần chay của cơ thể con người.....	52
Có loài vật nào khỏe hơn voi không?.....	53
Thuyết dinh dưỡng cập nhật.....	54
<b>Duy Trì và Kiến Tạo Hòa Bình .....</b>	<b>55</b>
Lợi ích tâm linh.....	55
Giải pháp cho nạn đói.....	57
Tại sao Chúa Giê-su hóa phép ra cá? .....	59
<b>2-3 HÃY LỰA CHỌN THỰC PHẨM ĐÁP ỨNG ĐƯỢC CẢ</b>	
<b>PHƯƠNG DIỆN TINH THẦN LÊN THỂ CHẤT .....</b>	<b>61</b>
<b>Những Gì Quý Vị Ăn Sẽ Ảnh Hưởng Đến Việc Thiền Định,</b>	
<b>Tâm Trạng, Cá Tính và Giá Trị Cuộc Sống Của Quý Vị.....</b>	<b>61</b>
<b>Lực Lượng Kỳ Diệu Của Tình Thương .....</b>	<b>63</b>
Tình thương khiến cây cỏ khô héo trở nên xanh tươi.....	63
Thực phẩm thiếu tình thương tạo cảm giác khó chịu .....	65
Hương vị tươi ngon có được nhờ phương pháp trồng trọt	
hữu cơ + tình thương .....	68
<b>Vi-ta-min “Lòng Tin” .....</b>	<b>70</b>
<b>Thuốc Bổ Cho Tinh Thần và Tâm Trí .....</b>	<b>72</b>
Được nuôi dưỡng bằng ân điển tâm linh.....	72
Từ trường, đức hạnh và tình thương của một bậc đại tu hành .....	73

Cầu Nguyện và Cúng Đường Mang Lại Lợi Ích Vô Lượng.....	75
Kinh Vệ Đà: Hãy dâng hiến tất cả cho Thượng Đế.....	75
Dùng bữa khi đi xa – hãy thành tâm cầu nguyện trước khi ăn .....	77
2-4 NHỮNG LỜI KHUYẾN HỮU ÍCH.....	78
Tránh Nói Chuyện Trong Khi Ăn.....	78
Phương Thuốc Tại Nhà .....	80
 Phương thuốc đơn giản chữa bệnh tiêu chảy.....	80
Giảm đau bằng cách dùng nước ấm và xoa bóp bằng dầu mè.....	81
Nếu tai của quý vị được giữ ấm, toàn thân sẽ thấy dễ chịu hơn.....	82
Vệ Sinh Nhà Cửa .....	83
Những phương pháp hiệu quả để chống muỗi – sử dụng màn và cửa sổ lưới.....	83
Thuốc chống côn trùng an toàn và hiệu quả .....	85
Thuốc khử trùng hiệu quả và an toàn cho muôn loài – nước và giấm.....	86

### 3 CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC HIỂU BỆNH VÀ TỰ CHỮA BỆNH .....

3-1 NHẬN THỨC VỀ BẢN CHẤT CỦA BỆNH TẬT.....	90
Bệnh Tật Do Tư Tưởng Tạo Thành .....	90
Sự kết hợp và bùng nổ của tư tưởng xấu .....	90
“Đồng thanh tương ứng” dẫn đến bệnh tật.....	92
Bệnh Tật Sẽ Xâm Nhập Khi Lớp Năng Lượng Bảo Vệ Thân Thể Bị Chọc Thủng.....	93
Bị bệnh giống như lớp bảo vệ bên ngoài thân thể bị chọc thủng.....	93
Giữ ý thức sáng suốt để nhận biết sự xâm nhập của bệnh tật .....	95
Nhận Thức Về Việc Mắc Bệnh .....	98
Bệnh tật là sự lựa chọn của chính chúng ta .....	98
Lực lượng vĩ đại chữa lành mọi bệnh tật .....	98



Sự di truyền và luật nhân quả.....	99
Chịu đựng và giảm thiểu bệnh tật bằng cách khai ngộ.....	100
Nhìn rõ tiền kiếp để chữa trị tận gốc bệnh tật.....	100
Làm thế nào để phân biệt “bệnh thân thể” và “bệnh nghiệp”?.....	101
Hãy nỗ lực tự dựa vào bản thân đến khi hiểu được mình là ai!.....	102

3-2 CÁCH TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG  
VÀ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG TỰ CHỮA BỆNH..... 103

Ba Phương Pháp Để Bảo Vệ Hệ Miễn Dịch –  
Giữ Thân, Khẩu, Ý Khăng Định ..... 103

Tư tưởng thay đổi năng lượng bên trong.....	103
Giữ thân, khẩu, ý khăng định .....	104
Cuộc thử nghiệm tư tưởng của một vị vua Ấn Độ.....	105

Cuộc Thí Nghiệm Quang Sắc Của Tiến Sĩ Katha..... 107

Màu sắc của hơi thở – hơi thở chuyển màu từ trắng sang đen .....	107
Sự linh ứng mâu nhiệm ở đền chùa đến từ đâu?.....	109
Hãy bảo các tế bào trong cơ thể quý vị cười lên.....	110

Bác Sĩ Giỏi..... 111

Tin vui cho những người béo phì.....	111
Bác sĩ giỏi.....	112
Tinh thần yếu đuối dẫn đến cơ thể suy nhược.....	115
Càng cho đi chúng ta càng nhận thêm năng lượng.....	116
Chứa lành mọi bệnh tật nhờ ngôi thiên và thương yêu người khác .....	117



Sức Mạnh Tư Tưởng và Sự Thành Tâm Cầu Nguyện..... 118

Chỉ khi quý vị tập trung, tư tưởng của quý vị mới trở nên mạnh mẽ .....	118
Hãy để các tế bào nghe theo mệnh lệnh của đầu óc.....	120
Hãy tin tưởng vào những điều quý vị cầu nguyện .....	120
Tìm về kho tàng ân điển sâu thẳm nhất của chúng ta.....	121



3-3 THUỐC GIẢI ĐỘC TỐT NHẤT  
CHO BỆNH DỊCH TRONG THỜI ĐẠI HOÀNG KIM..... 121

Thuốc Giải Độc Tốt Nhất Cho Bệnh Dịch  
Trong Thời Đại Hoàng Kim ..... 121

Trở Về Lối Sống Tự Nhiên và Đạo Đức ..... 123

Khai Mở Lực Lượng Bảo Hộ Bên Trong..... 124

“Đòi Người Hữu Hạn, Mà Tri Thức Thì Vô Hạn” ..... 126

3-4 PHƯƠNG CÁCH ĐIỀU TRỊ CỦA Y VƯƠNG..... 126

Kiến Thức Về Bí Quyết Y Học Tiềm Ẩn Bên Trong Chúng Ta.... 127

Phương Pháp Học Hỏi Trực Tiếp..... 129



**4 CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI SỰ ĐAU KHỔ DO BỆNH TẬT  
GÂY RA CHO MÌNH VÀ NGƯỜI THÂN..... 131**

4-1 CHẤP NHẬN, CHỮA TRỊ BỆNH TẬT VÀ THÀNH TÂM  
CẦU NGUYỆN..... 132

Trước Tiên Phải Kiểm Tra Xem Đó Là Bệnh Gì..... 132

Khích Lệ Một Sư Huynh Mắc Bệnh Động Kinh..... 133

    Khó khăn là cái giá của sự sống..... 133

    Tập trung tất cả năng lượng vào việc tìm kiếm Chân Ngã..... 138

An Ủi Người Vợ Đau Khổ Vì Chồng  
Mắc Bệnh Ngoài Da Trầm Trọng ..... 140

Hãy Giữ Cách Nhìn Lạc Quan  
Rồi Hoàn Cảnh Sẽ Chuyển Biến Theo ..... 142

4-2 PHƯƠNG PHÁP CẢI NGHIỆN TRONG 21 NGÀY..... 144

Từ Bỏ Thói Quen..... 144

Cải Nghiệm Trong 21 Ngày..... 144

Nguyên Nhân Của Chứng Nghiện Rượu ..... 147

Sự Nguy Hại Của Ma Túy ..... 150

4-3 RỐI LOẠN TÂM THẦN VÀ CÁCH KIỂM SOÁT CẢM XÚC .....	154
Giải Đáp Những Hoài Nghi Của Một Bác Sĩ Tâm Thần.....	154
Nguyên Nhân Của Chứng Rối Loạn Tâm Thần.....	156
Người Mắc Bệnh Trầm Cảm Có Thể Thiền Không? .....	156
Kiểm Soát Cảm Xúc Một Cách Hiệu Quả – Giải Tỏa Con Nóng Giận Đúng Cách.....	157
Cung Chiều Bản Thân Khi Cần Để Vượt Qua Trầm Cảm Và Tiếp Tục Sống.....	159
4-4 Ý NGHĨA THỰC CỦA SỰ ĐAU KHỔ.....	161
Nguyên Nhân Của Tai Họa và Bệnh Tật .....	161
Tại Sao Trẻ Em Vô Tội Vẫn Phải Chịu Đau Khổ .....	163
Sự Lựa Chọn Của Linh Hồn.....	164
Ý Nghĩa Đích Thực Của Sự Đau Khổ.....	165
4-5 LỜI KHUYÊN VÀ GIẢI ĐÁP VỀ VIỆC CHỮA BỆNH.....	166
Lời Khuyên Cho Nhân Viên Y Tế.....	166
Làm sao để tránh bị ảnh hưởng bởi lực lượng phủ định?.....	166
Hãy yêu thương và cầu nguyện bên trong .....	167
Mối Tương Tác Giữa Sự Tu Hành, Giác Mơ và Việc Chữa Bệnh .....	167
Năng Lượng Của Pha Lê.....	170
Thiền Định Là Phương Pháp Thanh Lọc Tuyệt Vời.....	172
Tác Dụng Phụ Của Việc Chữa Bệnh Bằng Linh Lực.....	173
Trở Về Tiên Kiếp Không Phải Là Phương Pháp Chữa Bệnh Cao Đẳng.....	174
Ân Điển Của Thượng Đế Thông Qua Tôi Để Chữa Trị Cho Người Khác .....	176



## 5 BẢN CHẤT TỰ CHỮA LÀNH CỦA PHÁP THIỀN ÁNH SÁNG VÀ ÂM THANH ..... 177

### 5-1 KIẾN THỨC VỀ SỨC KHỎE BẮT NGUỒN TỪ THIỀN ĐỊNH..... 178

Khoa Học và Siêu Khoa Học

Tesla – Nhà Khoa Học Nghiên Cứu Về “Tính Không” ..... 178

Khái Quát Về Liệu Pháp Siêu Thế Giới..... 180

Kiến Thức Y Khoa Bắt Nguồn Từ Một Trình Độ

Tâm Thức Cao Đẳng..... 182

### 5-2 PHẨM CHẤT TỰ CHỮA LÀNH CỦA PHÁP THIỀN ÁNH SÁNG VÀ ÂM THANH..... 183

Nguồn Gốc Tiếng Chuông Chùa

và Ý Nghĩa Thật Sự Của “Quán Âm” ..... 183

Tự Thăng Hoa Để Thể Nghiệm Ánh Sáng và Âm Thanh..... 185

Âm Thanh Tịnh Hóa Thân Thể, Tâm Trí và Tinh Thần ..... 186

Giống như nước rửa sạch thân thể..... 186

Tái tạo từng tế bào trong cơ thể..... 189

Tôi Chỉ Có Thể Mời Quý Vị Tự Thể Nghiệm! ..... 190

### 5-3 CẢM GIÁC CỦA NGƯỜI KHAI NGỘ..... 192

Như Trút Được Một Quả Núi Khỏi Đôi Vai ..... 192

Bệnh Tật Dường Như Tránh Xa Người Khai Ngộ ..... 192

Cách Chữa Bệnh Hữu Hiệu Nhất ..... 193

Thời Gian Thư Giãn ..... 194

Đừng Để Ý Đến Thân Thể Trong Khi Thiền ..... 197





## 6 VIỄN ẢNH LẠC QUAN — SỐNG LÀNH MẠNH CÙNG ĐỊA CẦU.....199

### 6-1 HÃY CẢNH GIÁC – DỪ CHỈ MỘT THIỆT HẠI NHỎ CÙNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN TOÀN THỂ..... 200

Những Phương Pháp Cơ Bản Để Có Thân, Tâm, Linh  
Hoàn Toàn Lành Mạnh ..... 200

Tác Động Dây Chuyền Của Việc Hủy Hoại Môi Trường –  
Mối Lo Ngại Của Thế Giới Trước Vấn Đề  
“Hợp Pháp Hóa Phá Thai” ..... 208

Những Người Đương Quyền Nên Khuyến Khích Mọi Người  
Ăn Thuần Chay..... 214

### 6-2 CÁCH SỐNG KHỎE MẠNH CÙNG ĐỊA CẦU ..... 217

Sự Phụ Nhắc Nhở Hãy Sống Cần Kiệm  
và Quý Trọng Tài Nguyên..... 217

Giảm tiêu thụ điện .....217

Tiết kiệm gừng và trân quý mọi thứ.....219

Bắt Đầu Từ Mỗi Cá Nhân và Những Hành Động Nhỏ ..... 222

Yêu quý và tận hưởng thiên nhiên .....222

Dựng lều trên lá khô .....224

Tất Cả Chúng Ta Đều Phải Bảo Vệ Môi Trường Thiên Nhiên .... 226

Bảo tồn cây cối và những gì chúng ta tận hưởng .....226

Sự tàn phá dai dẳng hàng ngày nguy hại không kém chiến tranh .....228

Thánh Allah, Đức Phật và Chúa Giê-su có sống xanh không? .....230



### 6-3 CÔNG NGHỆ, Y HỌC VÀ PHƯƠNG PHÁP HIỆN ĐẠI CÓ THỂ CHẤM DỨT SỰ ĐAU KHỔ NGAY LẬP TỨC..... 231

Ngoài Việc Ăn Thuần Chay Hãy Nâng Cao Nhận Thức  
Về Tình Thương Bên Trong..... 231

Trí Huệ và Khai Ngộ Là Nguồn Gốc Của Mọi Giải Pháp ..... 234

Công Nghệ, Y Dược và Những Phương Pháp Có Thể  
Chấm Dứt Đau Khổ..... 237

Thông điệp của bộ phim <i>Hiện Tượng (Phenomena)</i> .....	237
Xin hãy đối xử tử tế với các thiên tài và những người phi thường.....	239
<b>PHỤ LỤC</b> .....	243
<b>Chính Phủ Nên Khuyến Cáo Người Dân</b>	
<b>Về Hiểm Họa Của Thịt, Rượu và Thuốc Lá</b> .....	244
<b>Tổn Thất Không Thể Chấp Nhận Trong Cuộc Sống</b>	
<b>Con Người Vì Tiêu Thụ Thịt, Rượu và Thuốc Lá</b> .....	260
<b>Thông Tin Về Sức Khỏe Trên Mạng</b> .....	268
<b>Danh Nhân Trường Chay và Thuần Chay Trên Thế Giới</b> .....	269
Tài Liệu Tham Khảo.....	272
Giới Thiệu Ấn Phẩm.....	281
Cách Liên Lạc Với Chúng Tôi .....	291

Khi nói về Thượng Đế hoặc Đấng Tối Cao, Thanh Hải Vô Thượng Sư khuyên chúng ta dùng những đại từ không chỉ định giới tính để tránh việc bàn cãi Thượng Đế là Nam hay Nữ.

She + He = Hes (như trong từ Bless)

Her + Him = Hirm (như trong từ Firm)

Hers + His = Hiers (như trong từ Dear)

Ví dụ: Khi Thượng Đế muốn, Ngài (Hes) có thể làm bất cứ điều gì theo ý 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 yêu chuộng tất cả những sáng tạo thể hiện nét đẹp nội tại. Đó là lý do Ngài gọi nước Việt Nam là “Âu Lạc” và Đài Loan là “Formosa”. Âu Lạc là quốc hiệu cổ xưa của Việt Nam, có nghĩa là “âu ca lạc nghiệp”. Còn Formosa có nghĩa là “mỹ miều”, phản ánh một cách trọn vẹn hơn về đẹp của hòn đảo này và người dân nơi đây. Thanh Hải Vô Thượng Sư cảm thấy rằng dùng những danh xưng này sẽ mang lại sự thăng hoa về tâm linh và may mắn cho đất nước cũng như người dân hai xứ sở này.



# LỜI NÓI ĐẦU

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

Dù đa số mọi người đều đồng ý là chúng ta nên cố gắng hết sức để trở thành những công dân gương mẫu trên Địa Cầu, nhưng trong tuyển tập này, Thanh Hải Vô Thượng Sư khuyên chúng ta nên cố gắng vươn tới mục tiêu cao cả hơn nữa để hòa nhập vào nguồn năng lượng vĩ đại của vũ trụ và sống đúng với Chân Ngã 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, 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 cùng một ngôn ngữ, hướng dẫn chúng ta sống một cuộc đời giá trị hơn, và mọi người đều trân quý sự khai ngộ cùng trí huệ như một lối sống rất tự nhiên.”<sup>1</sup>

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 đồng loạt nâng cao. 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.”<sup>2</sup>

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. Vì thế lối sống mới này không phải là một lý tưởng xa vời mà là một lối sống bất kỳ ai cũng có thể trải nghiệm ngay lập tức.

Tác giả của tuyển tập, Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư, đã đạt đại khai ngộ trong thời gian ẩn tu trên rặng Núi Hy Mã Lạp Sơn. Về sau, trước lời thỉnh cầu tha thiết của những người tâm Đạo, Thanh Hải Vô Thượng Sư bắt đầu thuyết giảng về phương pháp tức khắc khai ngộ – Pháp Môn Quán Âm, là pháp thiền quán về Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại. Từ thập niên 1980, giáo lý tâm linh cùng lối sống gương mẫu của Ngài đã giúp vô số người trên thế giới phát triển tiềm năng, nâng cao tâm thức khiến đời sống của họ ngày càng phong phú. Bất cứ ai cũng có thể lĩnh hội được thông điệp của Thanh Hải Vô Thượng Sư, vì đó là thông điệp về những phương pháp 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 xem 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 và tình

yêu đôi lứa. 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 nghệ thuật 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.” Những quan điểm 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.

---

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

<sup>2</sup> Thanh Hải Vô Thượng Sư, *Lối Ngõ Vô Hình*, thu 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

Nhiều khám phá khoa học chứng minh rằng những điều mà chúng ta cho là không thể (bất khả thi) thì khoa học đều có thể làm được. Nói cách khác những gì không thể làm được hôm nay sẽ làm được 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 phản lực thì còn nhanh hơn nữa. Thời gian bay thậm chí có thể rút ngắn lại một nửa hoặc một phần ba. Từ Nữu Ước đến châu Âu thường mất 8 đến 10 tiếng đồng hồ, tùy điểm đến. Nhưng với máy bay phản lực 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 hay 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 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 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 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 tất cả 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 phong cách sống với sắc thái và vẻ đẹp riêng để cùng tồn tại và tô điểm cho vũ trụ xinh đẹp, là nơi chúng ta đang sống này, cho chính bản thân và 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 để có được hình dáng xinh đẹp cho chính nó đồng thời cho chúng ta cùng 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, giúp cho cuộc sống của chúng ta trở nên tươi đẹp, để mọi người cảm thấy hài lòng về chúng ta và chúng ta cũng 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 hiện hữu vì một lý do nào đó và làm 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 mình muốn, theo cách chúng ta nên tồn tại. Cơ thể cần chất dinh dưỡng để sinh tồn trong hầu hết trường hợp, dù không hẳn tất cả đều như vậy.

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 gì mình 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 nhợt nhạt hoặc bị sâu ăn. Rồi bông hoa trông thật ủ rũ, xấu xí và thậm 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

*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.*





Thần”. Thiếu đi bất kỳ phần nào chúng ta cũng 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 đến đâu, dù chúng ta có tổ chức bao nhiêu cuộc đàm phán hòa bình, vẫn sẽ không có 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 kềm 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 bị giảm dần sau mỗi lần tái sinh. Vì thế, sau mỗi lần tái sinh, tuổi thọ của chúng ta càng ngày càng bị rút ngắn. Tôi sẽ kể cho

quý vị về quá trình rút ngắn đời sống này, vì có lẽ quý vị muốn biết. Khởi thủy, khi con người mới bắt đầu 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 nhân 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.

Vì thế 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 để cho người khác ảnh hưởng mình. Những lúc như vậy hãy ngồi thiền nhiều hơn, dùng thuốc thích hợp, và làm cho mình cảm thấy dễ chịu hơn.

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 nhân tố 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.

Vì 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 sưa.



*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 Theo Cách Chúng Ta Muốn Được Đối Xử**

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

Chúng ta nên tôn trọng sự sống của 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 chúng 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. Thế nên nếu can dự và lấy đi mạng sống của họ là chúng ta đã làm trái với ý chỉ của Thượng Đế. Vì vậy, 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 huệ.

## 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 đã có phần bị hủy hoại nhưng loài người lại tàn phá thêm và 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 cằn cỗi mãi đến 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 tuổi thọ của chúng ta mới ngắn như hiện nay và sức sống cũng yếu kém; chúng ta không thể vui hưởng cuộc sống lâu dài. Trên Hỏa tinh hay các hành tinh nguy hiểm hoặc già cỗi 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.

## Tìm Hiểu Bí Quyết Về Lối Sống Lành Mạnh Đã Bị Thất Truyền

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

Thế giới chúng ta bị bao phủ bởi vi khuẩn và nhiều bệnh tật, nhưng chúng ta có sức đề kháng cao đối với môi trường này. Nếu người từ tinh cầu khác đến, họ sẽ bị nhiễm bệnh rất nhanh. Vì thế nếu đến đây, họ phải tự trang bị nhiều dụng cụ khử trùng, mặt nạ, quần áo bảo hộ, găng tay, v.v.

Đó là lý do tại sao nhiều khi quý vị thấy người ngoại tinh trông rất kỳ lạ và không giống loài người lắm. Thật ra họ rất xinh đẹp, ngoại trừ những người không tốt (họ đến từ thế giới khác). Nhưng đa số những người đến từ các hành tinh tân tiến đều rất xinh đẹp. Có người rất cao, cao hơn chúng ta, cao gấp ba lần người Mỹ. Có người còn cao hơn vậy nữa, nhưng có người thì bình thường giống như chúng ta. Có người nhỏ con hơn, nhưng hầu hết họ đều rất đẹp và thân thiện.

Theo kinh Phật thì có nhiều chúng sinh to lớn như thế. Có lần, Đức Mục Kiền Liên – một trong mười đại đệ tử của Đức Phật – bay lên tinh cầu nào đó để viếng thăm người ngoại tinh. Ông ghé qua một tinh cầu nọ vào lúc một số người ở đó đang ăn trưa. Bát ăn của họ to đến độ khi ông dừng lại trên miệng bát thì trông ông giống như một con ruồi.

Vì vậy những người ở đó bàn tán: “Ôi, Trời ơi! Đây là con ruồi lạ. Chúng ta chưa từng thấy con

*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.*

ruồi nào to như vậy ở đây.” Cho nên, khi quý vị thấy ruồi đậu trên bát cơm của mình thì hãy quan sát kỹ càng, có thể đó là chúng sinh từ tinh cầu khác bay đến. Đừng giết nó, bởi vì đó có thể là vị hòa thượng đến từ tinh cầu khác. Ai mà biết được? (Mọi người cười.)

Chỉ riêng trên Địa Cầu này, chúng ta đã có rất nhiều người trông khác nhau rồi. Làm sao tất cả đều giống nhau được? Cả thiên hà, toàn cõi vũ trụ đều giống nhau? Không thể nào như vậy được.

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. Vì thế chúng ta quên mất bí quyết của cuộc sống và thoái bộ xuống tình trạng như ngày nay, với tuổi thọ bị rút ngắn rất nhiều, ngắn hơn thời gian chúng ta cần để hoàn thành những công việc trên thế giới này.

Nếu sống lâu hơn thì chúng ta có thể làm nhiều việc hơn, nhưng tôi cũng không chắc. Trước hết, thế giới cần phải có hòa bình. Sau đó các nhà lãnh đạo cần phải ngồi lại để bàn cách bảo tồn Địa Cầu này, cách làm sạch bầu khí quyển để người dân trên thế giới được sống một cuộc sống tốt đẹp hơn, để con cháu chúng ta có được tương lai tươi sáng hơn. Nhưng nếu họ tiếp tục gây chiến tranh như hiện nay, ngay cả trong chính quốc gia, đảng phái của họ, thì tôi thấy không có hy vọng gì.

Cho dù có khỏe mạnh và cường tráng đến mấy, thân thể của chúng ta vẫn có thể bị chiến tranh hủy hoại bất cứ lúc nào. Người ta chỉ cần thả một quả bom nguyên tử là chúng ta tiêu đời cùng với tất cả các tế bào khỏe mạnh có khả năng sống đến ba, bốn hoặc năm trăm năm.

Vì thế, có lẽ trong tương lai chúng ta sẽ biết cách để có một đời sống tốt đẹp hơn hoặc chúng ta sẽ được sinh ra trên một tinh cầu khác tốt hơn cho sức khỏe, tuổi thọ và sự tiến bộ tâm linh của chúng ta. Đó là điều chúng tôi đang cố gắng thực hiện nhằm mang đến cho quý vị một môi trường sống tốt hơn. Quý vị vẫn còn thân thể này, nhưng nó sẽ trở nên vi tế hơn.

Mỗi chúng sinh đều có một thân thể, chỉ khác là chấn động lực nhanh hơn hay chậm hơn mà thôi. Nếu nhanh hơn thì chúng ta không thấy rõ hoặc không thể nhìn thấy. Chấn động lực càng nhanh thì càng khó thấy. Chấn động lực càng chậm thì càng dễ thấy. Thân thể vi tế hơn của chúng ta kết tụ được thành khối vật chất có thể nhìn thấy bằng mắt trần này là nhờ việc làm chậm chấn động lực của năng lượng.

Quý vị có thể nhận thấy điều này lúc còn bé. Thỉnh thoảng quý vị chơi trò con quay hay gì đó. Quý vị quay tròn vật nào đó. Khi nó quay thật nhanh, quý vị không thấy gì hết. Hoặc như chiếc quạt điện kia, bây giờ nó đang quay rất nhanh, trông gần như trong suốt mặc dù nó có bốn cánh.

Khi nó ngừng quay thì quý vị có thể thấy bốn cánh của nó, và quý vị không thể nhìn xuyên qua bốn cánh đó. Nhưng vì bây giờ nó đang quay rất nhanh nên quý vị có thể nhìn xuyên qua bốn cánh của nó. Và tốc độ này thậm chí không nhanh bằng tốc độ của nhiều thứ khác trong vũ trụ.

Khi mắt trần của quý vị không nhìn thấy một vật nào đó không có nghĩa là vật đó không hiện hữu. Đó là lý do tại sao đôi khi trong lúc tập trung tư tưởng, quý vị vượt qua ranh giới của thế giới hữu hình và nhìn thấy những thế giới khác, những con người khác chung quanh quý vị. Đức Phật cũng ở quanh đây, Ngài không đi đâu cả. Và những chúng sinh khác cũng ở chung quanh chúng ta. Hoặc nếu quý vị rời nhục thể này rồi đi lại bằng thân thể A-tu-la thì người khác cũng không thấy quý vị, nhưng quý vị có thể thấy họ. Quý vị có thể nghe được tiếng của họ, nhưng họ không thể nghe, không thể thấy quý vị. Giống như một người đã chết, nếu sau đó ông ta trở lại thăm người thân và bạn bè nhưng không ai nghe thấy ông, cũng không ai nhìn thấy ông, rồi ông cảm thấy vô cùng thất vọng. Vì thế, đôi khi ông phải vận hết công lực để hiện ra trong thoáng chốc, có thể chỉ vài giây hoặc vài phút, nhưng có người nhìn thấy lại la lên: “Ồ! Tôi thấy ma!” Thật ra những chúng sinh này đang ở trong một thân thể vi tế hơn mà thôi.

Chúng ta cũng từng ở trong một thế giới vi tế hơn, nhưng rồi chúng ta lại tìm cách xuống đây. Chúng ta phải làm chậm chấn động lực của mình để vật chất kết tụ lại, rồi chúng ta mới có được

thân thể này. Thật ra, đó chỉ là năng lượng. Chúng ta thật sự không phải là vật chất, cả thân thể của chúng ta cũng vậy. Chỉ là thân thể bị vật chất hóa bằng quá trình làm chậm chần động lực mà thôi.

Vì vậy, hãy quý trọng thân thể của quý vị để dùng nó vào mục đích cao thượng và tốt đẹp. Khi nào thân thể còn tồn tại thì chúng ta nên chăm sóc nó vì mục đích liễu ngộ Tự Tính và giúp đỡ những anh chị em của chúng ta trở về nguồn cội để họ có được niềm phúc lạc vĩnh hằng và không còn phải chịu đau khổ trong cõi tăm tối này, nơi mà họ không nên lưu lại, cho dù họ đã lựa chọn như vậy. Nhưng khi thời điểm đến thì họ nên về Nhà, và chúng ta cần phải ở bên để giúp đỡ – kéo họ ra khỏi cảnh u tối rồi đưa họ cùng về Nhà với chúng ta.

Thỉnh thoảng tôi nói chuyện về thân thể vật chất, nhưng quý vị không nên bận tâm. Những chuyện đó là dành cho những người quá đắm chìm vào việc ngủ nghê, ăn uống và quan hệ sinh lý rồi quên đi mục đích thật sự của mình. Quý vị cũng có thể có tất cả những thứ này, nhưng hãy thận trọng và biết điều tiết. Mục đích tâm linh phải luôn được đặt lên hàng đầu. Hãy cẩn trọng và giảm bớt những thứ khác. Trở về Nhà nên là mục đích chính của cuộc đời chúng ta.

*Vì vậy, hãy quý trọng thân thể của quý vị để dùng nó vào mục đích cao thượng và tốt đẹp.*

# 2

## LỐI DINH DƯỠNG TỪ ÁI VÀ NẾP SỐNG LÀNH MẠNH

“Mọi vật trong vũ trụ đều có một phẩm chất riêng. Do đó chúng ta nên chọn lối dinh dưỡng với những thực phẩm ít tạo gánh nặng, đồng thời giúp chúng ta tu hành dễ dàng và tiến bộ nhanh chóng hơn. Chỉ khi đó chúng ta mới không bị ràng buộc hay trì kéo bởi những từ trường nặng nề...”



## 2-1 CHÚNG TA NÊN ĂN GÌ?

### Ăn Thực Phẩm Trực Tiếp

Ngày 14 tháng 10 năm 1989/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-7

Ăn thực phẩm trực tiếp là điều cao thượng hơn đối với chúng ta vì chúng ta là những chúng sinh cao đẳng nhất! Tại sao chúng ta phải ăn thực phẩm gián tiếp qua động vật? Quý vị cho gà ăn ngũ cốc rồi lại ăn thịt gà và tiêu hóa thứ thịt đó! Quý vị cho thỏ ăn cà rốt và rau, rồi lại ăn thịt thỏ. Tại sao quý vị không trực tiếp ăn rau và ngũ cốc? Đó là loại thực phẩm tươi ngon và thượng hạng! Ăn thịt lãng phí thời giờ. Ăn thịt phí phạm năng lượng, ngân quỹ quốc gia và gây ra nạn đói trên thế giới.

### Cảm Hứng Từ Rừng Lửa Khổng Lồ

Ngày 4 tháng 12 năm 1993/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-8

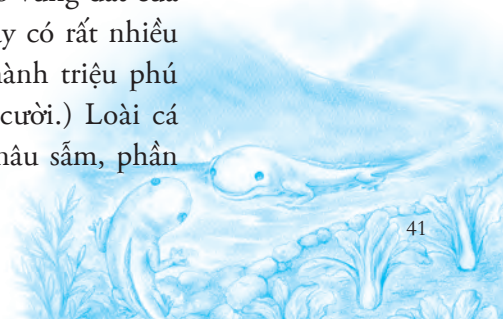
Ở Hồng Kông, chúng tôi đào một hồ bơi; thật ra chúng tôi không đào. Nơi tôi ở là một ngọn núi. Quý vị sẽ ngạc nhiên khi biết Hồng Kông có núi. Nơi đó rất yên tĩnh, bên cạnh những tòa cao ốc hàng trăm tầng. Chỉ cần đi bộ ra ngoài năm phút là quý vị có thể chiêm ngưỡng toàn cảnh Hồng Kông, và mất thêm năm phút để quay về. Có một quả núi

để bẻ quan với đủ loại cây trái – xanh tươi, đẹp đẽ và yên tĩnh. Đó là nơi tôi ở tại Hồng Kông.

Hiện giờ, chỗ chúng tôi như ngọn núi có nhiều tầng như bậc thang, hết tầng này đến tầng khác. Vì vậy giữa hai tầng, chúng tôi bao quanh bằng đá và xi măng để tạo vẻ tự nhiên. Chúng tôi dẫn nước từ con suối gần đó vào hồ. Khi rảnh rỗi tôi trồng rau – những loại rau thân lớn – ở tầng thấp hơn.

Khi tôi bơi, nước từ hồ bơi tràn vào vườn rau nên tôi không phải tưới nhiều. Nước trong hồ luôn luân chuyển và sạch sẽ vì thỉnh thoảng chúng tôi cọ rửa, vớt hết rong rêu và tảo quanh hồ. Chúng tôi thả vào hồ nhiều viên sỏi to, bóng loáng và đẹp như các loại đá trang trí. Loại sỏi đó rẻ; một đô la Mỹ mua được 10 cân, nhưng rất đẹp. Sỏi bỏ vào trong nước thỉnh thoảng bị rêu bám, nên chúng tôi phải cọ rửa chúng.

Cá cũng bơi vào đây. Đó là loại cá đắt tiền. Người ta bán một con cá khoảng 2.200 đô la Mỹ với kích thước chỉ khoảng chừng này. Họ là loại cá hạt đậu rất khò, chậm chạp và lười vận động. Vì bây giờ họ là loài cá hiếm nên nhiều người muốn bắt họ để bán. Chúng tôi thì không làm thế. Chúng tôi không kiếm tiền bằng cách đó; chúng tôi bảo vệ họ. Không ai có thể xâm nhập vào vùng đất của chúng tôi để bắt trộm họ. Vì nơi đây có rất nhiều loài cá này, tôi có thể lập tức trở thành triệu phú bằng cách mở chợ cá. (Mọi người cười.) Loài cá này rất đặc biệt. Trên lưng có màu nâu sẫm, phần



dưới như búng, vây và những chỗ khác có các chấm màu cam sáng. Loài cá này có thể bơi dưới nước và di chuyển trên cạn. Họ có thể sống ở cả hai môi trường, đó là lý do người ta thích họ.

Tôi tưởng loài cá này rất khờ; nhưng một hôm họ làm tôi ngạc nhiên vì họ có thể chuyển trò với nhau một cách dễ thương, giống như một đôi tình nhân vậy. Một con có vẻ giận đối quay đi, còn con kia cứ bơi theo sau. Anh chàng dừng ngay phía trước, nhìn vào mắt cô nàng và làm như thế này. (Mọi người cười và vỗ tay.) Giống như lúc quý vị muốn làm lành với người yêu khi cô ấy giận đối vậy. Như vậy đó! Giống y như thế! Quý vị có tin không? Tôi vô cùng xúc động và nghĩ: “Trời ơi, ta xin lỗi. Ta xin lỗi vì đã nghĩ rằng cung rất khờ. Cung làm người tình còn dễ thương hơn chúng tôi nữa.” Một hồi sau, cô nàng chấp thuận, không còn giận đối nữa, rồi cả 2 lại cùng nhau tung tăng bơi lội.

Một hôm khác, những chú cá này còn làm tôi ngạc nhiên hơn nữa vì họ vốn là loài cá khờ khờ, phản ứng và di chuyển chậm trong nước. Khi đến hồ, nhìn thấy một chú cá, tôi mới nói: “Này! Chú cá kia, lên đây đi!” Tôi chỉ nói đùa, nhưng chú cá bơi lại rồi phóng lên, chạm vào tay tôi rồi lại thả mình xuống hồ. Nên tôi nói: “Này! Cung có thể hiểu lời ta nói sao?” Rồi chú cá bơi trở lại lần nữa. Chú đã làm theo yêu cầu của tôi ba lần liên tiếp, chỉ để cho tôi biết là chú không khờ. (Mọi người cười.) Hôm đó tôi đã dành cả ngày để sàm hỏi với Thượng Đế và tạ lỗi với loài vật này.

Đường đường là một Vô Thượng Sư mà lại không biết loài cá này rất thông minh. (Sư Phụ và mọi người cười.) Nên tôi cảm thấy rất ngượng. Nhưng điều đó tốt; có người làm chứng chứ không phải tôi đặt chuyện đâu nhé. Anh có nhớ chú cá đó không? Chú nhảy lên từ hồ bơi đến ba lần đó. (Sư Phụ nói với thị giả.) Phải! Phải! Anh ta cũng ở đó và cố gắng đi lấy máy quay phim. Nhưng khi nhìn thấy ống kính màu đen của máy quay phim hướng về phía mình, chú cá liền nói: “Ồ không! Tôi không muốn lên truyền hình.” (Sư Phụ và mọi người cười.) Chú không muốn nổi tiếng! Có lẽ chú sợ, rồi tôi chợt nghĩ: “Đúng rồi! Đúng rồi!” Tôi nói với thị giả: “Đừng chụp hình như vậy vì người ta sẽ bắt họ nhiều hơn để bán và họ sẽ gặp nguy hiểm.” Họ đã là loài có nguy cơ bị tuyệt chủng rồi. Quý vị thấy không, chú cá đó rất thông minh. Chú biết khi nào cần bơi đến, khi nào không. Chú bơi đến ba lần liên tiếp trong một phút. Tôi bảo: “Lên đây nào,” thế là chú phóng lên ngay lập tức, rồi lại thả mình xuống nước. Tôi lại nói: “Lên đây lần nữa nào,” thế là chú lại phóng lên. Ngay tại nơi tôi đứng, không phải bên cạnh. Chú phóng vọt lên như thế này, phóng thẳng lên! Vì vậy, sau khi quý vị chứng kiến tất cả những điều này thì không ăn thịt cá là tốt nhất.

Nếu chúng ta có thể thương một chú chó, thì tại sao lại không thể thương một chú bò hay một chú heo? Họ đều như nhau. Đây là một trong những lý do chúng ta nên ăn thuần chay, thương yêu muôn loài, trải rộng tình thương và bản thân đến toàn cõi vũ trụ.

Chúng ta thậm chí cũng không nên hái hoa hay ăn rau, nhưng chúng ta vẫn phải làm điều tối thiểu, điều ít gây đau khổ nhất. Khi chúng ta cắt một nhánh hoa nó có thể đâm chồi trở lại và trở thêm nhiều bông. Chúng ta cắt một nhánh rau thì nhiều nhánh khác sẽ mọc ra, nên điều đó không đến nỗi tệ.

## Từ Sự Bám Vú Sinh Học Đến Từ Trường Của Thực Phẩm

Ngày 10 tháng 1 năm 1990/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-9

Bất luận tin tưởng vào tôn giáo nào, chúng ta đều biết rằng loài vật cũng có linh hồn, vì họ có thể hoạt động theo ý thức riêng. Bất kỳ chúng sinh nào có thể tự hoạt động, có ý thức hoạt động và có tư duy để điều khiển các hoạt động của mình sẽ tạo ra nhiều nhân duyên với những chúng sinh khác, tích lũy nhiều kinh nghiệm và phát triển trí thông minh, tất cả những điều đó dẫn đến sự ràng buộc. Khi những chúng sinh này bám vú vào trí thông minh hay kinh nghiệm đã thu thập được, họ trở nên ham sống sợ chết. Vì thích được sống lâu hơn, tích lũy được nhiều kinh nghiệm hơn và có nhiều hoạt động hơn để tạo nhân duyên đồng thời học hỏi với các chúng sinh khác nên họ có lòng ham sống sợ chết cùng những cảm giác sân hận, tâm thiện lành và biết ơn.

Nếu ăn thịt loài vật, chúng ta vô tình đi vào từ trường mang đặc tính tham sống sợ chết mạnh mẽ của họ. Chúng ta bị mắc kẹt giống như khi giẫm lên keo rồi chân bị dính một chỗ và mất đi khả năng di chuyển. Bước trên cát thì không sao, bởi cát không có tính kết dính. Mọi thứ đều có những đặc tính riêng. Nhưng nếu chúng ta vướng vào phẩm chất ham sống sợ chết của loài vật thì từ trường thù hận của họ sẽ bám theo linh hồn chúng ta, khiến chúng ta bị bủa vây, đè nặng và làm cho chúng ta không được tự do nữa.



Cây cối không thể lay động nếu không có gió, nên chúng có ít kinh nghiệm và trí thông minh hơn. Với trình độ hiểu biết thấp hơn, chúng cũng có ít ràng buộc hơn. Đối với cây cỏ, thì việc chết đi và tái sinh không phải là vấn đề gì to tát, vì chúng có ít trải nghiệm, nên không có gì để bám víu. Ngược lại, loài vật có nhiều trải nghiệm hơn, vì họ có thể hoạt động theo ý muốn. Ví dụ, một chú chó có thể đi tìm bạn gái và hôm sau tiếp tục tìm nữa rồi nghĩ: “Ồ, cô nàng này xinh hơn cô trước!” (THVTS và mọi người cười.) Sự ràng buộc bắt đầu nảy sinh từ những trải nghiệm như vậy, và đó là lý do khiến họ tham luyến sự sống. Do ảnh hưởng của những kinh nghiệm này, tất cả loài vật đều ham sống sợ chết. Nhưng cỏ cây thì không có đặc tính này, vì chúng có quá ít kinh nghiệm, không có gì để bám víu cả. Do đó, khi chúng ta ăn thực vật, từ trường của chúng sẽ không bám vào chúng ta.

*Nếu chúng ta có thể thương yêu một chú chó, thì tại sao lại không thể thương một chú bò hay một chú heo? Họ đều như nhau. Đây là một trong những lý do chúng ta nên ăn thuần chay...*

Thế nên chúng ta không thể nói loài vật và cây cỏ giống nhau. Nói vậy chẳng khác nào nói kẹo cao su giống như cát và đá; điều đó không đúng. Khi chúng ta giẫm lên cát hoặc đá, chúng không dính vào chúng ta, chỉ có kẹo cao su dính thôi. Mọi vật đều có phẩm chất riêng, nên chúng ta không thể nói rằng loài vật cũng giống như cây cỏ. Chúng hoàn toàn khác biệt. (Mọi người vỗ tay.) Nếu quan sát, chúng ta sẽ hiểu được điều này. Không phải vì Sư Phụ Thanh Hải hay các vị Bồ Tát nói vậy nên chúng ta hiểu vậy. Điều này vô cùng đơn giản và hợp lý; chúng ta chỉ cần quan sát là biết.

Mọi vật trong vũ trụ đều có một phẩm chất riêng. Do đó chúng ta nên chọn lối dinh dưỡng với những thực phẩm ít tạo gánh nặng, đồng thời giúp chúng ta tu hành dễ dàng và tiến bộ nhanh chóng hơn. Chỉ khi đó chúng ta mới không bị ràng buộc hay trì kéo bởi những từ trường nặng nề.

## Tác Động Của Thực Phẩm Từ Quan Điểm Năng Lượng

Ngày 4 tháng 11 năm 1989/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-10



*Trong vũ trụ vật chất này, chúng ta phải trả giá cho tất cả những gì chúng ta dùng. Vì vậy, tất cả các bậc Minh Sư đều nhấn mạnh việc thuận theo lối dinh dưỡng thuần chay...*

Mọi việc chúng ta làm đều được ghi lại trong không gian. Không có gì mất đi cả; nó chỉ được hòa trộn với một dạng năng lượng khác. Nó chỉ được cân bằng bởi nhiều hành động khác, chứ không bị mất đi.

Chẳng hạn, khi hơi nước ngưng tụ thành nước, rồi đông thành đá, nếu quý vị muốn làm tan đá thì cần phải đặt nó dưới ánh mặt trời, đèn, ánh sáng hay nguồn nhiệt để nó chuyển hóa thành hơi nước trở lại. Vì thế, nếu chúng ta không ngừng giết hại, thăm sát hàng loạt thì sự sân hận và sợ hãi sẽ tích tụ thành một khối năng lượng mãnh liệt trong không gian, vì tất cả những sinh vật này phải chịu đau khổ trong khi chúng cũng có ý thức, suy nghĩ và lực lượng sân hận. Khi năng lượng này trở nên quá dày đặc sẽ gây ra sự đau khổ hàng loạt.

Trong vũ trụ vật chất này, chúng ta phải trả giá cho tất cả những gì chúng ta dùng. Vì vậy, tất cả các bậc Minh Sư đều nhấn mạnh việc thuận theo lối dinh dưỡng thuần chay, cái giá thấp nhất của mọi hình thức sống. Loài vật có sự sống, cây cỏ cũng có sự sống, nhưng cái giá phải trả cho thực vật là ít nhất. Cũng như nếu quý vị chỉ kiếm được 100 đô la Mỹ nhưng lại muốn xài đến 200 thì đương nhiên là quý vị sẽ mắc nợ và gặp rắc rối. Nếu quý vị chỉ mua những vật dụng rẻ tiền rồi tự bằng lòng với mức sống tối thiểu đó thì chúng ta không phải lo lắng đến chuyện nợ nần.

Đó là lý do chúng ta lựa chọn lối dinh dưỡng thuần chay, bao gồm trái cây, các loại đậu và hạt. Tất cả những loại thực phẩm này đều gây ra ít tội



*Mọi việc chúng ta  
làm đều được ghi  
lại trong không  
gian. Không có gì  
mất đi cả.*



lỗi, bởi chúng có ít ý thức hơn. Nếu quý vị lấy vài hạt của cây, thì cây vẫn còn nhiều hạt khác để mọc lên thành hàng ngàn cây khác nữa. Chúng sẽ không bị mất đi. Nếu quý vị ngắt một đóa hoa hay một nhánh rau thì từ chỗ bị ngắt sẽ mọc thêm nhiều nhánh nữa. Cho nên theo cách này, chúng ta biết là ăn thuần chay ít gây phương hại và cái giá phải trả cũng thấp hơn.

## **Chúng Ta Thật Sự Có Thể Sống Cuộc Đời Tốt Đẹp Hơn!**

Ngày 28 tháng 9 năm 1994/ Singapore (tiếng Anh)-11

Ngày nay, mỗi năm có khoảng 18 triệu người chết vì nhiều căn bệnh khác nhau. Vì một số người trong chúng ta không chú ý bảo vệ thân thể quý báu mà Thượng Đế đã ban cho để thực hiện sứ mệnh của mình vì mục đích nào đó trên Địa Cầu, và cũng để nhận biết lực lượng vạn năng của mình. Chúng ta làm những điều như hút thuốc, uống rượu và ăn thịt quá nhiều, mở đường cho mọi vi khuẩn trong thịt xâm nhập vào cơ thể chúng ta, v.v... Rồi mọi yếu tố hủy hoại này làm cho đời sống chúng ta trở nên thống khổ.

Thật ra, chúng ta có thể sống một cuộc sống tốt đẹp hơn nếu chúng ta sống nề nếp và biết trân quý thân thể của mình hơn. Nếu chỉ ăn thức ăn bổ dưỡng cho cơ thể, không phải chỉ ăn vì khẩu vị, thì

đương nhiên sức khỏe chúng ta sẽ không gặp nguy hiểm. Quý vị thấy không, hầu hết những người ăn thuần chay đều khỏe mạnh hơn. Có phải vậy không? (Mọi người đáp: Dạ phải.) Nhiều người trong số quý vị trở nên khỏe mạnh hơn sau khi chuyển sang thuần chay và thọ Tâm Ấn. Có phải vậy không? (Mọi người đáp: Dạ phải.) Thật ra, mấy bệnh viện đều chứa đầy người ăn thịt. (Mọi người cười.) Không sao, chúng ta có thể thấy bằng chứng ở đó.

Không phải chỉ vì bản chất thức ăn thuần chay là thực phẩm lành mạnh mà vì chấn động lực của thực vật rất thích hợp với thân thể chúng ta, trong khi chấn động lực của loài vật thì không được hài hòa như vậy, không mấy an bình. Thực ra rất dễ để sống một cuộc sống bình dị và lành mạnh. Không cần phải uống hay tiêm nhiều thuốc. Nhiều người chúng ta tự hại mình bằng cách đưa chất độc vào cơ thể. Bằng không, nếu biết cách sống đơn giản, đầy đủ dưỡng chất và lành mạnh thì chúng ta thật sự không cần bác sĩ nhiều đến thế. Rồi bác sĩ có thể có thêm nhiều ngày nghỉ và cả hai cùng được sống khỏe mạnh.

### *Keo và Cát*

*Nếu ăn thịt loài vật, chúng ta vô tình đi vào từ trường mang đặc tính tham sống sợ chết mạnh mẽ của họ. Chúng ta bị mắc kẹt giống như khi giẫm lên keo rồi chân bị dính một chỗ và mất đi khả năng di chuyển. Bước trên cát thì không sao, bởi cát không có tính kết dính.*

## 2-2 THỨC ĂN LÝ TƯỞNG CHO CON NGƯỜI

### Chính Sách Thuần Chay

#### ♥ Thế giới này thuộc về muôn loài

Ngày 30 tháng 6 năm 1994/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-12

Thế giới này thuộc về muôn loài, bao gồm cả loài vật. Đó là lý do tại sao chúng ta nên thực thi chính sách thuần chay, bởi vì thế giới này được tạo ra nhờ sức mạnh tư tưởng của mọi chúng sinh hiện hữu trên Địa Cầu. Chúng ta muốn có nơi này nên nó mới hiện hữu, bao gồm cả loài vật nữa.

Nhưng khi đến thế giới này, chúng ta lại tưởng nó thuộc về mình. Ai cũng tưởng là thế giới thuộc về mình nên chúng ta bắt đầu loại trừ những người “ngoại tộc” khác – người da đỏ, da đen, da vàng, v.v...

Người da đỏ muốn loại trừ người da trắng, còn người da trắng lại loại trừ người da đen. Rồi sau đó người da đen, da trắng và da vàng lại loại trừ loài vật, v.v... Nên chúng ta đã quên rằng muôn loài đều là chủ nhân, không ai là chủ nhân duy nhất của thế giới này cả. Đó là lý do tại sao chúng ta không nên giết hại, không nên ăn thịt loài vật và nhất là không nên giết hại bất kỳ chúng sinh nào.

## ♥ Hãy trưởng dưỡng lòng từ bi

Ngày 1 tháng 10 năm 1989/ Malaysia (tiếng Anh)-13

Chúng ta phải xem sự đau khổ của những sinh vật khác như của chính mình. Vì vậy chúng ta không nên xem việc sát hại và ăn thịt loài vật là thú vui. Đó là lý do tại sao chúng ta nên ăn thuần chay. Đó là điều tôi muốn nói qua việc chúng ta nên phát triển lòng từ bi và trải rộng tình thương đến muôn loài.

Tất cả các tôn giáo đều đề cập đến việc chúng ta nên trải rộng tình thương đến mọi chúng sinh chứ không phải chỉ riêng với loài người. Thế nên bất luận tin hay không tin vào tôn giáo nào, tất cả chúng ta đều có thể tin vào bản tính thiện lành, lòng tốt và tâm từ bi của mình. Vì vậy chúng ta cố gắng cứu càng nhiều sinh mạng càng tốt. Điều đó không có nghĩa là nếu quý vị ăn một miếng thịt thì nhiều điều sẽ thay đổi. Nhưng đó là nguyên tắc rèn luyện tâm mình hướng về lòng từ bi. Chúng ta cần tạo điều kiện cho lòng từ bi của mình phát triển, chứ không phải vùi dập nó. Ý niệm rất quan trọng.

## Sức Khỏe và Dinh Dưỡng

### ♥ Cấu trúc thuần chay của cơ thể con người

(Trích từ Sách Biểu Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ)

Các nghiên cứu về sự tiến hóa của nhân loại cho thấy tổ tiên chúng ta nguyên thủy là những người thuần chay. Cấu trúc cơ thể con người không thích hợp với việc ăn thịt. Điều này đã được trình bày trong bài tiểu luận về so sánh trong khoa giải phẫu của tiến sĩ G.S. Huntington thuộc Đại học Columbia, người đã chỉ ra là loài ăn thịt có ruột non và ruột già ngắn.

Ruột già của loài ăn thịt đặc biệt rất thẳng và trơn. Ngược lại, loài ăn thực vật có ruột non và ruột già đều dài. Vì thịt có ít chất xơ và hàm lượng đạm cao nên ruột không cần nhiều thời gian để hấp thụ dưỡng chất; vì thế, ruột của loài ăn thịt ngắn hơn ruột của loài ăn thực vật. Loài người, tương tự như các loài ăn chay tự nhiên, cũng có ruột non và ruột già dài. Ruột non và ruột già của chúng ta có tổng chiều dài khoảng 28 bộ Anh (8,5 mét). Ruột non gấp lại thành nhiều nếp và thành ruột xoắn lại chứ không trơn láng. Vì ruột của loài người dài hơn ruột của loài ăn thịt nên thịt chúng ta ăn vào lưu lại trong ruột lâu hơn. Kết quả là thịt có thể bị thối rữa và gây ra độc tố. Các độc tố này được xem là nguyên nhân của bệnh ung thư ruột kết và còn tăng thêm gánh nặng cho gan, cơ quan có chức năng đào thải độc tố. Điều này có thể gây ra bệnh xơ gan và thậm chí cả bệnh ung thư gan nữa.

(Để biết thêm chi tiết, xin truy cập:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample>)

## ♥ Có loài vật nào khỏe hơn voi không?

Ngày 18 tháng 6 năm 1989/ Brazil (tiếng Anh)-14

**Vấn:** Tôi không có điều kiện nấu thức ăn chay. Nếu tôi ngưng ăn thịt thì thân thể của tôi có yếu đi không?

**THVTS:** Không, nhưng quý vị cần phải chọn thức ăn giàu chất đạm để thay thế đạm động vật không có. Trong Sách Biểu, tôi có đề cập về thức ăn thuần chay và chỉ ra những loại thức ăn thuần chay có đủ dinh dưỡng mà quý vị có thể ăn. Thịt không tốt như vậy đâu. Tất cả chúng ta đều biết điều đó rồi. Quý vị thấy không, trong bệnh viện toàn là người ăn thịt. Người ăn thuần chay hiếm khi phải vào bệnh viện. Càng văn minh chừng nào, chúng ta càng ăn nhiều thịt và càng phải xây thêm nhiều bệnh viện chừng đó.

Nếu quý vị lo rằng thực phẩm thuần chay không đủ dưỡng chất thì hãy nhìn mấy chú voi, ngựa hay bò. Có loài vật nào khỏe hơn voi không? Voi ăn gì? Thậm chí voi cũng chẳng màng đến chất đạm. Đừng lừa gạt chính mình. Ăn thuần chay rất khỏe mạnh. Ngay cả võ sĩ quyền anh Mohammed Ali cũng ăn chay. Cho nên đừng biện minh với tôi. Nếu muốn ăn thịt thì quý vị có thể ăn. Không ai nói gì cả. Chỉ xin đừng biện bạch. Thịt không tốt. Rất dở bản! Tất cả các loại vi khuẩn đều có trong thịt. Mọi loại độc tố đều nằm trong đó. Mọi cảm giác hay từ trường sân hận, sợ sệt, kinh hãi đều tích tụ trong thịt khi

*Nếu quý vị lo rằng thực phẩm thuần chay không đủ dưỡng chất thì hãy nhìn mấy chú voi, ngựa hay bò. Có loài vật nào khỏe hơn voi không?*



loài vật bị giết, và chúng vẫn còn lưu lại trong đó. Khi ăn thịt, quý vị hấp thụ tất cả những loại năng lượng này. Đó là năng lượng rất nặng nề nên quý vị không thể “trèo” lên cao để trở về Nhà.

### ♥ Thuyết dinh dưỡng cập nhật

Ngày 9 tháng 3 năm 1991/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-15

Ngày nay, một số người được gọi là bác sĩ vẫn còn tin vào lý thuyết lạc hậu cho là con người cần phải ăn thịt để tồn tại. Nhưng quý vị có thể thấy nhiều cuốn sách dựa trên nghiên cứu từ công trình khoa học khác, nhiều bác sĩ khác cho biết là đạm động vật độc hại và không tốt cho cơ thể. Và họ đã chứng minh một ngàn lẻ một phần trăm điều đó là đúng.

Cho nên, đừng chỉ nghe và tin tưởng vào lý thuyết một chiều. Chúng ta không cần dinh dưỡng dựa trên căn bản thịt, không cần chút nào cả. Không ai cần thịt cả. Thực tế có rất nhiều người lành bệnh sau khi chuyển sang ăn thuần chay. Điều đó chẳng phải đáng khích lệ hơn là nghe theo lý thuyết kia sao? Chúng ta có thể bị thôi miên để tin vào một lý thuyết, tự thuyết phục về lý thuyết đó để tin rằng thịt cần thiết cho chúng ta. Nhưng điều đó không đúng.

## Duy Trì và Kiến Tạo Hòa Bình

### ♥ Lợi ích tâm linh

Ngày 19 tháng 5 năm 1991/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-16

**Vấn:** Lối sống thuần chay mang lại cho chúng ta những lợi ích tâm linh gì?

**THVTS:** Tôi rất vui vì quý vị đặt câu hỏi theo cách này, điều đó cho thấy quý vị chỉ chú trọng hay quan tâm đến những lợi ích tâm linh. Hầu hết mọi người chỉ quan tâm đến sức khỏe, dinh dưỡng và vóc dáng khi hỏi về lối dinh dưỡng thuần chay. Về khía cạnh tâm linh, lối dinh dưỡng thuần chay rất thanh khiết và phi bạo lực. Thượng Đế nói với chúng ta: “Các người không được sát sinh,” chứ Ngài không nói là không được giết người; Ngài nói là không được giết hại bất kỳ chúng sinh nào. Chẳng phải Ngài đã nói rằng Ngài tạo ra loài vật để làm bạn và giúp đỡ chúng ta sao? Chẳng phải Ngài đã giao loài vật cho chúng ta chăm sóc sao? Ngài nói: “Hãy chăm sóc và cai quản chúng.” Khi cai quản thân dân của mình, quý vị có giết rồi ăn thịt họ không? Nếu làm vậy quý vị sẽ trở thành một quốc vương cô độc!

Khi Thượng Đế đã nói như vậy thì chúng ta phải làm theo. Không cần thắc mắc gì thêm nữa. Ngài đã nói rất rõ ràng, nhưng ai có thể hiểu được Thượng Đế ngoài chính Ngài? Cho nên, bây giờ quý vị cần phải trở thành Thượng Đế để hiểu được Thượng Đế. Tôi mời quý vị trở lại giống như



*Thượng Đế nói với chúng ta: “Các người không được sát sinh,” chứ Ngài không nói là không được giết người; Ngài nói là không được giết hại bất kỳ chúng sinh nào.*



Thượng Đế, trở lại làm chính mình chứ không phải bất kỳ ai khác. Quán tưởng về Thượng Đế không có nghĩa là thờ phụng Ngài, mà là trở thành Ngài, là nhận thức rằng quý vị và Thượng Đế đồng nhất thể. “Ta và Cha Ta là một,” không phải Chúa Giê-su đã nói như vậy sao? Nếu Ngài đã nói Ngài và Cha Ngài là một thì chúng ta và Cha Ngài cũng có thể là một, vì chúng ta cũng là con cái của Thượng Đế.

Bây giờ quý vị đã thấy Thánh Kinh nói rất rõ ràng là chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về sức khỏe, chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về khoa học, chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về kinh tế, chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về lòng từ bi, chúng ta nên ăn thuần chay. Đồng thời, để cứu thế giới, chúng ta nên ăn thuần chay. Một số nghiên cứu cho thấy nếu người dân ở Hoa Kỳ và phương Tây ăn thuần chay mỗi tuần một bữa thì mỗi năm chúng ta sẽ có thể cứu mười sáu triệu người khỏi nạn đói. Vì vậy, hãy làm một người hùng, hãy ăn thuần chay. Vì tất cả những lý do này, cho dù quý vị không theo tôi hay không tu cùng pháp môn, xin quý vị hãy ăn thuần chay vì lợi ích của chính bản thân quý vị, vì lợi ích của thế giới.

Tại sao tôi phải ăn thuần chay? Vì Thượng Đế bên trong tôi muốn như vậy. Ăn thịt là đi ngược lại nguyên tắc “không muốn bị sát hại” của vũ trụ. Chính bản thân chúng ta không muốn bị sát hại và không muốn bị đánh cắp. Cho nên nếu làm vậy với người khác, nghĩa là chúng ta đang phản lại chính mình và điều đó sẽ khiến chúng

ta đau khổ. Bất cứ điều gì quý vị làm phương hại đến người khác đều khiến quý vị đau khổ. Quý vị không thể tự cản và cũng không nên tự đâm mình. Tương tự, quý vị không nên sát sinh vì điều này trái với quy luật của sự sống. Nó sẽ khiến chúng ta đau khổ nên chúng ta không làm. Không sát sinh không có nghĩa là chúng ta tự giới hạn mình theo cách nào đó, mà có nghĩa là chúng ta trải rộng cuộc sống của mình đến muôn loài. Đời sống của chúng ta không chỉ giới hạn trong thân thể này mà còn bao trùm cả sự sống của loài vật và của mọi chúng sinh. Điều này làm cho chúng ta trở nên cao thượng hơn, vĩ đại hơn, hạnh phúc hơn và vượt trên mọi giới hạn.

### ♥ Giải pháp cho nạn đói

Ngày 13 tháng 10 năm 1989/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-17

Hôm qua, trong chương trình phát thanh See Beyond (Nhìn Ra Thế Giới), cô phát ngôn viên hỏi tôi: “Giải pháp cho nạn đói trên thế giới hiện nay là gì? Người ta nghĩ nếu có Thượng Đế, tại sao con người phải chịu quá nhiều đau khổ vì nạn đói như vậy?” Và tôi trả lời: “Thánh Kinh dạy con người phải hành thiện. Đạo Phật cũng nhấn mạnh hạnh bố thí.” Điều này có nghĩa là cho người khác những thứ họ cần. Nhưng tôi cũng nói: “Ngày nay, chúng ta thậm chí không cần làm điều đó.” Nếu có tiền, quý vị có thể giữ lại cho mình. Nếu có tài sản thì quý vị cứ hưởng thụ. Nếu toàn nhân loại

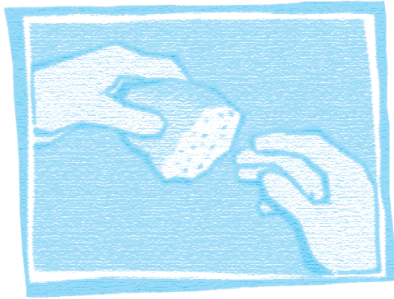
đều ngưng ăn thịt, nếu chúng ta ngừng chăn nuôi gia súc, heo và gà, thì các sản phẩm giàu chất đạm cùng tất cả các loại ngũ cốc đều có thể được phân phát miễn phí cho những người đói. Như vậy sẽ có đủ lương thực cho tất cả mọi người, vì chúng ta lạm dụng chất đạm, như đậu nành, ngô và đủ các loại ngũ cốc – những thực phẩm thiết yếu cho con người – để chăn nuôi gia súc. Chúng ta chỉ thu được một cân thịt bò bít tết mà lại lãng phí ít nhất hàng trăm cân thực phẩm thiết yếu, chưa kể đến chi phí chăm sóc y tế.

*Quý vị không cần phải bỏ thí tài sản của mình; chỉ cần từ bỏ lối dinh dưỡng thịt. Như vậy là đã đủ để cứu thế giới và bảo vệ sức khỏe của quốc gia cũng như của chính mình rồi.*



Hôm qua, vài người bạn cho tôi xem một số nghiên cứu thống kê: Một nửa lượng thuốc kháng sinh ở Hoa Kỳ được dùng cho gia súc. Vì vậy, trước khi bỏ thí tài sản của mình, chúng ta nên từ bỏ thịt. Nếu chúng ta ngưng ăn thịt thì sẽ không còn ai sát sinh, không còn ai chăn nuôi gia súc nữa, rồi tất cả thực phẩm sẽ được dùng làm thức ăn cho con người và ai nấy đều sẽ trở nên khỏe mạnh. Điều đó tốt cho quốc gia chúng ta cũng như mọi quốc gia khác. Chúng ta phí phạm rất nhiều tiền bạc cho quân đội và ngành công nghiệp chăn nuôi. Ngày nay, phần lớn đất canh tác bị phí phạm để chăn nuôi gia súc, heo hay các loài tương tự. Vì vậy, nếu chúng ta dùng những mảnh đất này để trồng thực phẩm bổ dưỡng, lành mạnh thì tôi nghĩ đất nước sẽ được nhiều lợi ích hơn, quốc gia chúng ta sẽ hòa bình hơn và sẽ không còn cần đến quân đội phòng vệ nữa.

Nếu mọi quốc gia đều sống thuận theo Thánh Kinh, theo giáo lý của Đức Phật: “Các người không được sát sinh, không được trộm cắp, v.v...” thì thế giới sẽ không còn cần đến các cuộc đàm phán hòa bình nữa – tốn quá nhiều cà-phê, rượu sâm banh và bánh ngọt trên bàn đàm phán nhưng cũng chẳng đi đến đâu. Càng đàm phán về hòa bình nhiều chừng nào, chúng ta càng có thêm nhiều chiến tranh chừng ấy. Đó là vì chúng ta làm theo đường lối không đúng đắn. Nếu mọi người đều ngồi thiền và ăn thực phẩm lành mạnh, không liên quan đến việc sát sinh thì thế giới đã hòa bình từ lâu rồi và nạn đói cũng không còn nữa. Quý vị không cần phải bố thí tài sản của mình; chỉ cần từ bỏ lối dinh dưỡng thịt. Như vậy là đã đủ để cứu thế giới và bảo vệ sức khỏe của quốc gia cũng như của chính mình rồi.



### ♥ Tại sao Chúa Giê-su lại hóa phép ra cá?

Ngày 21 tháng 4 năm 1993/ Thụy Sĩ (tiếng Anh)-18

**Vấn:** Nếu Ngài nói rằng chúng ta nên ăn thuần chay thì theo Ngài, tại sao Chúa Giê-su lại phải hóa phép ra cá?

**THVTS:** Vì những người đến đó không ăn thuần chay. Hơn nữa, tôi nói quý vị nghe, có thể Chúa Giê-su không ăn cá; có thể đó không phải là cá. Chúng ta thường chỉ nghe nói rằng Ngài bẻ bánh mì chia cho đệ tử và gia trì mấy quả sung. Nhưng đôi khi, giống như thực phẩm thuần chay của chúng ta, người ta làm ra nhiều loại mà chúng ta gọi là cá, thịt heo hay thịt bò khô, nhưng thật ra tất cả đều là thực phẩm thuần chay. Thậm chí họ còn có thể chế biến thức ăn trông giống như gà hay cá, chỉ là nghệ thuật hay có thể để thỏa mãn cảm giác yêu thích thịt cá của họ mà thôi.

Khi đến cửa hàng thực phẩm lành mạnh, quý vị thấy bán nhiều loại giảm bông thuần chay, xúc xích thuần chay, pa-tê thuần chay và những thứ tương tự. Chúng ta thường nói: “Bán cho tôi một cây giảm bông thuần chay.” Nhưng đôi khi chúng ta lười nên chỉ nói: “Bán cho tôi một cây giảm bông.” Cho nên, đó có thể là do vấn đề ngôn ngữ. Tôi không tin là Chúa Giê-su ăn cá. Theo tài liệu quý giá được ghi chép lúc Chúa Giê-su còn tại thế thì Ngài thuộc giáo phái Êt-xen, một dòng tu hoàn toàn trường chay.

## 2-3 HÃY LỰA CHỌN THỰC PHẨM ĐÁP ỨNG ĐƯỢC CẢ PHƯƠNG DIỆN TINH THẦN LÃN THỂ CHẤT

### **Những Gì Quý Vị Ăn Sẽ Ảnh Hưởng Đến Việc Thiền Định, Tâm Trạng, Cá TÍNH và Giá Trị Cuộc Sống Của Quý Vị**

Ngày 5 tháng 7 năm 1997/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-19

Hãy thận trọng với những gì quý vị ăn để tránh làm ô nhiễm bản thân rồi khiến cho các tế bào và não bộ bị rối loạn. Điều này sẽ gây trở ngại cho sự tiến bộ tâm linh của quý vị.

Không phải Thượng Đế để ý đến việc chúng ta ăn gì, nhưng nếu chúng ta cứ đầu độc cơ thể mình bằng chất độc hay thực phẩm không tinh khiết như thịt hoặc sản phẩm động vật thì các tế bào trong cơ thể cũng như não bộ của chúng ta sẽ bị nhiễm độc và rối loạn. Do đó, chúng ta sẽ không thể nào suy nghĩ sáng suốt hay ngồi tĩnh lặng để tìm lại cội nguồn của niềm hỷ lạc và trí huệ.

Chúng ta phải ngồi tĩnh lặng. Lúc ngồi thiền cũng như trong sinh hoạt hàng ngày, chúng ta cần phải tập luyện để được tĩnh tâm hơn, hướng vào bên trong nhiều hơn để có thể tiếp xúc với cội nguồn thật sự của phẩm chất Thượng Đế. Từ đó, chúng ta mới có thể giải quyết mọi vấn đề cũng như sự khổ đau hàng ngày và làm cho cuộc sống trở nên hạnh phúc hơn.

Nếu chúng ta làm rối loạn các tế bào, não bộ, huyết mạch và cảm xúc của mình thì tâm trí của chúng ta cũng sẽ bị rối loạn. Rồi chúng ta không thể suy nghĩ thông suốt được nữa. Khi ngồi thiền, chúng ta sẽ trở nên rất bứt rứt và bồn chồn. Cho dù có ngồi thiền tốt, thể nghiệm của chúng ta cũng sẽ bị che mờ bởi ảnh hưởng phủ định từ các độc tố mà chúng ta đã đưa vào cơ thể.

Vì vậy, không phải Thượng Đế hay tôi để ý quý vị ăn gì, hay nếu ăn một chút thịt thì quý vị sẽ bị đọa địa ngục ngay lập tức. Không phải như vậy. Chỉ là nếu muốn giống như Thượng Đế thì chúng ta cần phải thận trọng trong mọi việc mình làm, và mọi thứ mình ăn đều phải tinh khiết, như vậy chúng ta cũng sẽ trở nên thanh khiết.

Tôi cũng không quan tâm đến việc quý vị ăn gì, nhưng bất cứ thứ gì quý vị ăn cũng đều sẽ ảnh hưởng đến việc thiền định, tu hành, tâm trạng, tính khí, cá tính và quan niệm của quý vị về giá trị cuộc sống. Mọi thứ đều tùy thuộc vào điều này. Ngày nào chúng ta còn ở trong thế giới vật chất, ngày đó chúng ta còn bị ảnh hưởng bởi những thứ vật chất; đó là lý do tại sao chúng ta phải thận trọng, nên ăn thực phẩm tinh khiết – loại thực phẩm tạo ít nghiệp chướng và ít khổ đau hơn – vì lợi ích của chính bản thân chúng ta.

## Lực Lượng Kỳ Diệu Của Tình Thương

Ngày 10 tháng 5 năm 2000/ Hàn Quốc (tiếng Anh)-20

### ♥ Tình thương khiến cây cỏ khô héo trở nên xanh tươi

Nếu quý vị thương yêu rau trái mình trồng thì chúng sẽ lớn rất nhanh. Thật vậy, quý vị phải yêu thương chúng. Có một câu chuyện có thật về một người nông dân ở Scotland, ông thương cây khoai tây của ông rất nhiều nên cây khoai ra củ rất to. Chuyện đó đã được đăng báo. Thật thú vị! Tốt hơn là kiểu lừa gạt rẻ tiền để nhanh có lời. Nếu quý vị thật sự dành hết tâm trí vào việc chăm sóc cây và thật tình thương nó thì cây sẽ lớn rất nhanh.

Ở Miêu Lý, tôi giao cho mỗi thường trú một mảnh đất để trồng cây. Với những người thích trồng trọt thì cây nào cũng phát triển một cách hoàn hảo. Nhưng đối với những người không quan tâm mà chỉ cắm cây xuống đất cho xong chuyện, những người làm việc đó chỉ vì Sư Phụ yêu cầu họ phải trồng gì đó, những người chỉ trồng sơ sài, qua loa, không thấy sự cần thiết phải chăm bón thì cây của họ bị sâu tới ăn trụi. Còn những người trồng cây với tình thương thì cây của họ lớn rất nhanh và ra nhiều trái.

Tôi sẽ kể cho quý vị nghe kinh nghiệm của tôi. Khi ở Nữu Ước, Hoa Kỳ, tôi không có tiền; tôi sống tại một ngôi chùa. Khi tôi mới tới, ở đó có một cây nhỏ chùng này (THVTS giờ hai tay ước

*Nếu quý vị  
thương yêu rau  
trái mình trồng  
thì chúng sẽ lớn  
rất nhanh. Thật  
vậy, quý vị phải  
yêu thương chúng.*





lượng chiều cao của cây). Họ nói với tôi là cây này được trồng ở đó năm năm rồi. Thật khó tin! Năm năm rồi mà cây chỉ lớn được chừng đó, lại còn còi cọc, chỗ này ngã vàng, chỗ kia ngã nâu. Cành cây thì èo uột như nhánh hoa này. (THVTS chỉ một nhánh hoa.) Tôi mới nói: “Ồ! Năm năm rồi; chắc nó phải là một cái cây rất ngộ nghĩnh nên mới không chịu lớn.”

Cho nên, tôi tưới nước cho nó. Thỉnh thoảng còn dư nước gì đó, như trà hay bất kỳ nước gì, tôi đều tưới cho nó. Đôi lúc tôi uống trà thì nó cũng được uống một nửa hoặc phần còn lại. Rồi cây lớn dần, lớn dần. Chao ôi, nó lớn rất nhanh! Cành lá xum xuê đến nỗi tôi phải chuyển sang ngủ ở phòng bên cạnh.

Cho nên vị thầy trụ trì mới hỏi: “Cô mua loại phân bón nào vậy?” Tôi nói: “Ý thầy là sao, loại phân bón nào ạ? Con thậm chí không có tiền; thầy không cho con đồng nào, thì làm sao con mua được gì ở đây.”

Hỏi đó, tôi không có một xu dính túi. Tôi chỉ làm công quả cho chùa. Tôi không màng gì cả, nên ông cũng biết. Về sau ông kể chuyện này với các đệ tử của ông, rồi những người này kể lại cho tôi nghe. Nếu không thì làm sao họ biết được? Bởi vì lúc thầy trụ trì hỏi tôi về cây đó, họ đều không có mặt ở Nữ Ước. Họ còn nói: “Khi nhắc đến cô, thầy nói cô có rất nhiều tình thương nên cây nào cũng lớn rất nhanh và rất to.” Thật vậy, khi quý vị có tình thương thì cây cối sẽ lớn rất nhanh.

## ♥ Thực phẩm thiếu tình thương tạo cảm giác khó chịu

**THVTS:** Cho nên, có lẽ lựa chọn này tốt hơn phương pháp biến đổi gen. Tuy vậy, chúng ta không có ý chỉ trích ai cả. Họ đã cố gắng; họ phấn khởi về khả năng có thể chấm dứt nạn đói trên thế giới hay thu được nhiều lợi nhuận hơn. Có lẽ lúc đầu họ có ý định tốt, nhưng sau này những thương nhân lợi dụng điều đó, giữ độc quyền rồi làm sai lệch mục đích ban đầu. Từ đó, họ tiến thêm một bước xa hơn rồi cấy vào hạt giống những chất lấy từ động vật, chỉ để thí nghiệm và tạo nhiều lợi nhuận hơn. Rồi cuối cùng phương cách này trở thành thiếu tình thương. Và đó là lý do người ta phản đối. Bởi vì khi ăn loại thực phẩm này, họ cảm thấy bất an. Họ không cảm nhận được tình thương và không thấy thỏa mãn.

Có rất nhiều thức ăn khi ăn vào khiến tôi cảm thấy khó chịu. Còn có món khi mới ăn một miếng là tôi không muốn ăn thêm nữa. Đa số thức ăn tôi ăn bây giờ đều không có hương vị gì cả, và tôi cứ thắc mắc tại sao lại như vậy. Chỉ lâu lâu, rất hiếm khi, tôi mới có được một bữa ăn ngon miệng, lúc đó tôi tự nhủ: “Thức ăn phải ngon như vậy mới đúng.” Thật ra thì thức ăn trông giống nhau, nhưng phần lớn tôi đều không thể nuốt nổi. Trông thì rất ngon; được nấu với đủ thứ, nhưng gần đây, trong vài năm qua, tôi thật sự không được thưởng thức món nào ngon cả. Chỉ lâu lâu thôi, hiếm khi tôi mới ăn được bữa ngon; tôi không hiểu lý do tại sao. Không phải

là tôi không đói! Đôi khi cả ngày tôi không ăn gì cả, vậy mà mới bắt đầu ăn tôi đã thấy thức ăn như rom như rác, không ra gì cả, mùi vị không hấp dẫn, không ngon miệng chút nào. Tôi chỉ gắp món này một ít, món kia một ít. Gần như tôi chẳng ăn gì, mặc dù trông có vẻ như tôi ăn rất nhiều. Và cho dù có ăn nhiều đi nữa, tôi cũng không cảm thấy thỏa mãn, mà chỉ thấy no, đầy bụng và khó chịu.

**Đồng tu 1:** Con quen một người làm việc ở nhà hàng, cô ấy kể rằng gần đây, khoảng vài năm trở lại đây, không hiểu lý do vì sao mọi người luôn hỏi xin thuốc aspirin. Những người làm việc với cô ấy thường bị nhức đầu. Con nghĩ có thể đó là nguyên nhân.

**THVTS:** Đó là vì đôi khi ảnh hưởng của thức ăn thiếu tình thương không biểu hiện rõ ràng lắm về mặt thể chất. Quý vị có thể tưởng là mình bị nhức đầu, chóng mặt hay buồn nôn, nhưng cũng có thể là do nguyên nhân khác. Họ có thể nghĩ là tại không khí ô nhiễm hoặc do “mình làm việc quá nhiều và ngủ không đủ giấc”, hay do những việc họ làm. Vì nhức đầu là chuyện thường tình nên họ không mấy lưu tâm.

**Đồng tu 2:** Một số anh chị em đồng tu đã chuyển sang dùng thực phẩm hữu cơ đều cảm thấy mạnh khỏe hơn nhiều.

**THVTS:** Tôi tin lời quý vị.

**Đồng tu 2:** Thậm chí họ còn thien tốt hơn. Con cảm thấy khác hẳn khi ăn thực phẩm tinh

khuyết; con có thể dễ dàng nhập định hơn. Nhiều khi con thấy trong người khó chịu khi ăn thực phẩm không tinh khiết.

**THVTS:** Điều đó đúng. Tôi có thể xác nhận. Nhiều lần khi đi trên máy bay, tôi không thể ăn được gì cả. Mặc dù nhiều lúc tôi cố gắng ăn nhưng không thể ăn được; tôi thấy không muốn ăn. Cảm giác trống rỗng. Thức ăn trông có vẻ giống như thức ăn, nhưng không phải vậy! Nên tôi chỉ ngủ hay thiền trong suốt chuyến bay mà không ăn gì cả.

Hay có khi quý vị vào nhà hàng, thấy thức ăn rất ngon, món nào cũng rất hấp dẫn: nhân viên phục vụ thật lịch thiệp và chuyên nghiệp, nhưng quý vị vẫn không muốn ăn gì cả. Không muốn ăn nhiều. Cho dù có ăn nhiều đi nữa, quý vị cũng không thấy bổ công nhai.

Trong nhà bếp chúng ta cũng vậy. Nếu người làm bếp yêu thích công việc của mình, tận tâm phục vụ mọi người bằng tình thương thì thức ăn sẽ ngon hơn. Nên đôi khi cùng một người nấu nhưng lúc người ấy có tâm trạng khác thì tôi cũng cảm thấy khác biệt. Mặc dù đói bụng, tôi vẫn không thể ăn được. Còn nhiều khi không thấy đói chút nào nhưng thức ăn lại rất ngon, thế là tôi bắt đầu thấy ngon miệng hơn rồi ăn được nhiều hơn.

Nhưng dạo này rất hiếm khi tôi có được một bữa ăn ngon miệng, cho dù thức ăn trông rất hấp dẫn hay được chế biến công phu. Ít khi tôi có thể thật sự nói là mình đã được thưởng thức một bữa



*Nếu người làm bếp yêu thích công việc của mình, tận tâm phục vụ mọi người bằng tình thương thì thức ăn sẽ ngon hơn.*

ăn ngon. Có lẽ mỗi tháng một lần; còn tùy vào vận may của tôi nữa. Điều đó không liên quan tới chuyện đói bụng. Nhiều khi dù rất đói, nhưng tôi vẫn không thấy ngon miệng.

### ♥ Hương vị tươi ngon có được nhờ phương pháp trồng trọt hữu cơ + tình thương

**Đồng tu 2:** Con nghĩ nguyên liệu tươi cũng rất quan trọng. Con được biết rằng, chẳng hạn như bột vừa mới xay có hàm lượng dinh dưỡng cao hơn nhiều so với bột được xay trước đó vài giờ đồng hồ.

**THVTS:** Phải, đúng vậy. Ví dụ, khi ở Ấn Độ tôi dùng bánh chapati (bánh mì dẹp của Ấn Độ) thì thấy ngon hơn bánh ở đây, bởi vì người ta xay bột bằng cối đá. Họ xay bột hàng ngày hoặc có thể vài ba ngày một lần; họ không làm những mẻ lớn. Họ xay tại nhà với lượng nhỏ, đủ dùng một hai bữa hoặc một hai ngày, nên bánh rất ngon. Ở Ý cũng vậy, mì Ý tôi ăn ở đó có hương vị khác với mì Ý trong mấy nhà hàng pizza ở đây. Hiếm khi quý vị có thể tìm được mì Ý ngon. Đó là sự khác biệt.

Ở Singapore có một nhà hàng tôi rất thích. Thỉnh thoảng tôi đến đó ăn bánh pizza. Nhiều khi tôi ăn được hai ba chiếc bánh “margarita”. Loại bánh này mỏng và nhỏ, nhưng rất ngon. Tôi không biết tại sao bánh ở những nhà hàng khác trông cũng giống như vậy, nhưng lại không ngon bằng. Nên tôi hỏi họ: “Anh làm bánh pizza bằng gì vậy? Anh làm

bằng cách nào thế?” Người đầu bếp nói: “Ồ, hôm nay chúng tôi không có loại bánh pizza đó.” Tôi lại hỏi: “Vì sao vậy?” Và anh ta nói: “Vì người ta chưa giao bột.” Họ mua bột từ Ý, loại hảo hạng. Nơi sản xuất có uy tín, đó là lý do tại sao chất lượng bột luôn ổn định, không giống bột sản xuất ở những nơi khác. Có lẽ ở vùng đó người ta trồng lúa mì hữu cơ hoặc bột ở vùng đó đặc biệt ngon nên họ chỉ nhập hàng từ vùng đó. Và nếu như không có loại bột đó thì họ ngừng làm bánh pizza margarita. Nhờ vậy tôi mới phát hiện ra rằng có sự khác biệt.

Khi tôi lập gia đình ở Đức, chồng cũ của tôi và tôi có trồng cà chua. Những cây cà chua chỉ bò trên mặt đất, vì nhiều trái quá nên chúng phải bò trên mặt đất. Chúng không thể nào mọc thẳng được. Chúng tôi đã cắm nhiều cọc đỡ nhưng những cây cà chua vẫn cứ bò xuống. Cây ra nhiều trái và có hương vị rất ngon!

Khi còn nhỏ, tôi cũng trồng rau cho vui. Cà chua tôi trồng ăn rất ngon. Bây giờ khó kiếm được loại cà chua nào ngon như vậy. Tuy ngày nay họ trồng cà chua trái lớn hơn cà chua tôi trồng nhưng không ngon bằng; không có mùi thơm. Có những loại cà chua ăn nhạt như nước lã. Có gì đó trong quả cà chua khiến quý vị rất thích. Có thể là do phương pháp canh tác hữu cơ và tình thương quý vị dành cho nó. Do đó, quý vị nên thận trọng với những gì mình ăn, vì theo kinh nghiệm của tôi thì thực phẩm cũng ảnh hưởng đến việc thiền định của quý vị.

### Món Rau Trộn Đồng Quê

Ngày 23 tháng 12 năm 1995/ Formosa (tiếng Anh)-21

*Trong vườn có nhiều loại cỏ dại thật ra ăn rất ngon, chẳng hạn như cây bồ công anh. Những lá non ăn rất ngon khi làm món rau trộn. Khi còn ở Đức, tôi thường xách giỏ đi dạo ở vùng đồng quê. Lúc trở về, chiếc giỏ của tôi đầy ắp rau dại như bồ công anh hay các loại rau khác, có thể là cây tầm ma mà Milarepa đã từng ăn. Khi chạm vào lá cây tầm ma, quý vị thấy nó có nhiều gai, nhưng quý vị có thể ăn phần lõi của cây cũng như nhiều loại cây khác ở thôn quê. Sau đó tôi làm được món rau trộn hấp dẫn, tươi ngon và bổ dưỡng.*



### Vi-ta-min “Lòng Tin”

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

Quý vị cũng có thể uống vi-ta-min nếu tin tưởng chúng, bởi vì lòng tin cũng có trong thuốc. Nếu quý vị tin là vi-ta-min tốt cho mình, đương nhiên lòng tin của quý vị được bổ sung vào những viên vi-ta-min, nên khi uống vào, chúng sẽ tốt cho quý vị. Tất nhiên, vi-ta-min có thể giúp bổ sung một số chất còn thiếu, bởi vì nhiều khi chúng ta ăn không đủ chất dinh dưỡng hoặc ăn quá nhiều một thứ trong khi lại ăn quá ít những thứ khác.

Thực ra, nếu chúng ta năng vận động, khỏe khoắn và có tâm trí lành mạnh thì cơ thể có thể biến bất kỳ loại thực phẩm nào thành chất bổ và giúp chúng ta khỏe mạnh, nhưng chúng ta nên tránh xa

những thứ độc hại như rượu, thuốc lá và thuốc gây nghiện. Ý tôi nói thuốc gây nghiện là ma túy, cần sa hay những thứ tương tự. Những thứ này rất đắt tiền và vô cùng độc hại. Quý vị thật dại dột khi tiêu tốn quá nhiều tiền để mua độc dược. Rượu whisky đâu có rẻ! Không có loại rượu nào rẻ cả.

Hãy uống nước trái cây, nước lọc, nước khoáng hay nước máy, nếu nước đó đủ sạch và có thể uống được. Những loại nước uống này đều tốt cho quý vị.

Hãy ăn những thực phẩm lành mạnh. Ăn trái cây, rau, đậu phụ và chất đạm thực vật. Những thực phẩm này đều rất tốt và giúp kéo dài tuổi thọ. Hãy ăn các loại hạt (Sư Phụ và mọi người cười), chúng đều tốt cho chúng ta – “những người khùng”. (Trong tiếng Anh, “hạt” và “khùng” là hai từ đồng âm.) Quý vị biết không, thật ra đối với thế gian này, chúng ta là những người khùng. Cho nên, nếu như chúng ta đã bị coi là điên khùng rồi thì chẳng còn gì phải lo lắng nữa.

Bất cứ thực phẩm thiên nhiên nào, như dầu ô-liu chẳng hạn, đều tốt cho quý vị. Cho nên đừng tiết kiệm chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên, đừng ăn quá mức vì quý vị sẽ cảm thấy rất khó chịu và buồn ngủ. Dầu thực phẩm có tốt đi chăng nữa, chúng ta cũng chỉ nên ăn đủ mức cơ thể cần. Nếu ăn quá nhiều thì cơ thể không thể tiêu hóa được hết và phần lớn sẽ bị thải ra ngoài.

*Cơ thể chúng ta được nuôi dưỡng không chỉ bằng thực phẩm mà còn bằng ân điển tâm linh.*





## Thuốc Bổ Cho Tinh Thần và Tâm Trí

### ♥ Được nuôi dưỡng bằng ân điển tâm linh

Ngày 20 tháng 5 năm 1999/ Hy Lạp (tiếng Anh)-22

Cơ thể chúng ta được nuôi dưỡng không chỉ bằng thực phẩm mà còn bằng ân điển tâm linh. Nếu không thì tại sao người chết lại không thể cử động, nói chuyện và suy nghĩ được nữa? Toàn bộ thân thể, não bộ và mọi bộ phận của họ đều nguyên vẹn, nhưng sao họ lại bất động? Khi một người đã chết, linh hồn hay Tự Tính thiêng liêng của người đó đã rời khỏi công cụ vật chất này để đi đến một nơi khác. Cho nên, Tự Tính thiêng liêng, Con Người thật sự đó cần được nuôi dưỡng và chăm sóc để thân thể này có thể hoạt động một cách hoàn hảo.

Khi chúng ta ngồi thiền, quán tưởng hay thành tâm cầu nguyện, điều đó cũng có nghĩa là chúng ta đang chăm sóc thân thể – chúng ta tưới vào gốc cây, chứ không phải tưới lên lá. Đó là nguyên lý của vũ trụ: “Hãy tìm Thiên Quốc trước, rồi mọi thứ khác sẽ được thêm vào.” (Mát-thêu 6:33, KJV) Nhìn kìa, Thiên Quốc không xa; “Thiên Quốc ở trong tầm tay các ngươi.” (Mark 1:15, KJV) Thiên Quốc rất gần, ngự bên trong quý vị và luôn ở đó mỗi phút giây. Nếu Thiên Quốc ở trong tầm tay thì chúng ta có thể thấy. Tôi bảo đảm với quý vị là chúng ta có thể thấy.

## ♥ Từ trường, đức hạnh và tình thương của một bậc đại tu hành

Ngày 18 tháng 2 năm 1990/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-23

Những người tu hành tốt mang theo lực gia trì tới bất kỳ nơi nào họ đến. Với ái lực và công đức tràn đầy, họ nâng cao chấn động lực của những thứ họ chạm tay vào và những vùng đất họ đặt chân tới. Nhiều khi mọi người thích ở gần những người tu hành đó, mong được chạm vào người, ngắm nhìn hay chỉ cúng dường thức ăn cho họ. Thế rồi mọi người được thay đổi từ bên trong.

Thuốc bổ và ngay cả nước khoáng chứa nhiều khoáng chất mà đôi khi chúng ta uống trông dường như chẳng có gì bổ dưỡng. Bằng mắt thường chúng ta không thể nhìn thấy được các khoáng chất trong nước khoáng. Nó dường như chẳng khác gì nước thông thường, không thấy có gì trong đó cả, nhưng thực ra nó rất bổ dưỡng. Về phương diện vật chất thì có dinh dưỡng vật chất, còn nếu chúng ta xét ở đẳng cấp cao hơn về phương diện tâm linh thì có lực gia trì tâm linh. Vật thể hữu hình có lực lượng hữu hình để đảm bảo sức khỏe cho chúng ta, nhưng vật thể vô hình có lực lượng vô hình để nuôi dưỡng phần thân thể vô hình, linh thể của chúng ta, và giữ cho nó được khỏe mạnh.

Ở thế giới này, thực thể vật chất chỉ chứa đựng dinh dưỡng vật chất. Nhưng là con người, chúng ta không chỉ là nhục thể này, mà còn có linh thể nữa. Ý nghĩ của chúng ta xuất phát từ linh thể.

Linh thể là vô hình, nhưng chúng ta không thể phủ nhận sự hiện hữu của nó. Chúng ta có thể nói: “Hôm nay tôi thật phấn chấn”, “Tôi bị sa sút tinh thần” hoặc “Tôi bị suy sụp tinh thần.” Ai cũng biết là có linh hồn, nhưng nếu có người hỏi quý vị: “Linh hồn ở đâu? Linh hồn trông như thế nào?” thì không ai trả lời được.

Tương tự, chúng ta không thể nói là người tu hành không có lực gia trì. Chúng ta biết là họ có lực gia trì, đó là lý do tại sao chúng ta cảm thấy rất dễ chịu khi thỉnh thoảng được đến gần những vị tu hành cao đẳng và có đức hạnh. Nếu xa họ một thời gian dài thì chúng ta sẽ rất nhớ họ. Họ là nguồn dưỡng chất vô hình nuôi dưỡng bản thể tâm linh vô hình của chúng ta.

Giống như việc tưới cây. Nếu chúng ta tưới ở gốc, thì cây thấy dễ chịu và trở nên xanh tươi, xum xuê và đơm hoa kết trái. Đó là vì nước chứa nhiều dưỡng chất nên cây được bổ sung thêm dinh dưỡng. Tương tự, nếu chúng ta nuôi dưỡng linh thể bằng nước vô hình thì linh thể cũng sẽ lớn mạnh, tự tại và thăng hoa.

Nước sông Hằng chắc chắn có lực gia trì, và lực gia trì này lưu lại trên những vật thể hữu hình. Chẳng hạn như khi chúng ta tưới cây, rễ cây hấp thụ nước rồi chuyển tới các tế bào của từng chiếc lá nhỏ. Cây cối được nuôi dưỡng bằng loại nước bổ dưỡng này. Tương tự, bất kỳ vật thể hữu hình nào một khi tiếp xúc với chất bổ tâm linh cũng sẽ hấp thụ nó vào trong từng tế bào. Càng hấp thụ được

nhiều chất bổ thì sinh vật đó càng tươi tốt, càng phát triển và càng có nhiều biến đổi bên trong hơn. Ví dụ như một cây non, chỉ cần chúng ta tưới nước, bón phân thì nó sẽ hấp thụ mọi dưỡng chất rồi phát triển mạnh mẽ hơn, cao lớn hơn, tươi tốt hơn và khác biệt hơn.

Linh thể của chúng ta cũng tương tự như vậy. Khi chúng ta đến gần nguồn dưỡng chất tâm linh như từ trường, đạo đức và tình thương của những bậc đại tu hành thì linh thể của chúng ta sẽ phát triển và cảm thấy thoải mái. Đó không phải là sự thoải mái vật chất, thân thể vật chất dường như không thay đổi, nhưng linh thể chúng ta cảm thấy viên mãn, tự tại do được hấp thụ thức ăn tinh thần. Vì vậy, một người tu hành có thể giúp ích cho rất nhiều người.

## **Câu Nguyện và Cúng Dường Mang Lại Lợi Ích Vô Lượng**

### **♥ Kinh Vệ Đà: Hãy dâng hiến tất cả cho Thượng Đế**

Ngày 25 tháng 11 năm 1993/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-24

Nếu không có thực phẩm tâm linh, cho dù chúng ta ăn gì đi nữa cũng không bao giờ cảm thấy thỏa mãn về cả phương diện tinh thần lẫn thể chất. Vì thế, chúng ta ngày càng “đói”, cứ đói mãi, và dần có ăn nhiều thực phẩm bổ dưỡng, uống nhiều vi-ta-min thì chúng ta cũng vẫn bị bệnh, đôi khi còn rơi vào tình trạng kiệt sức và mắc chứng khó tiêu.

Kinh Vệ Đà đề cập rằng những thực phẩm được chuẩn bị để cúng dường Thượng Đế trước, rồi sau đó mới dùng là loại thực phẩm vô cùng bổ dưỡng và tràn đầy lực gia trì. Vì thế, nếu chúng ta chuẩn bị thức ăn chỉ để thỏa mãn nhu cầu cá nhân thì thật sự là một điều sai lầm. Những thức ăn này sẽ mang đến cho chúng ta nhiều sự bất mãn, đôi khi còn gây rắc rối, gây ra chúng khó tiêu và những vấn đề khác nữa.



*Kinh Vệ Đà đề cập rằng những thực phẩm được chuẩn bị để cúng dường Thượng Đế trước, rồi sau đó mới dùng là loại thực phẩm vô cùng bổ dưỡng và tràn đầy lực gia trì.*

Thật ra, Kinh Vệ Đà còn dạy nhiều điều hơn nữa, chẳng hạn như: “Các người sẽ ăn trong tội lỗi nếu các người không cúng dường Thượng Đế trước.” Cho nên, điều này không phải do tôi nói mà là Đức Krishna nói. (Sư Phụ cười, mọi người vỗ tay.) Mọi thứ khác cúng đều như vậy, chứ không chỉ riêng thức ăn mà thôi.

Quý vị có biết bộ Kinh Vệ Đà không? Đó là bộ sách đầy trí huệ từ thời Ấn Độ cổ đại, cách đây khoảng 5.000 năm do Đức Krishna, vị Vô Thượng Sư thời bấy giờ thuyết giảng.

Thế nên, Kinh Vệ Đà là bản ghi chép những giáo lý của Minh Sư Krishna. Quý vị có thể tìm thấy trong đó nhiều sự hiểu biết và lời chỉ dẫn. Thỉnh thoảng, tôi vẫn giở ra đọc vì bộ kinh này rất hay, súc tích và đầy trí huệ. Nhiều lúc quý vị cảm thấy được an ủi và thanh thản khi đọc bộ kinh này. Nếu quý vị hoàn toàn thấu hiểu và lĩnh hội được bộ

kinh này thì sẽ thấy đó là một kiệt tác trí tuệ tuyệt diệu. Nhiều vị Minh Sư trong quá khứ có mối liên hệ với giáo pháp Ấn Độ, vì vậy khi nói đến Ấn Độ, chúng ta không thể không đề cập đến Kinh Vệ Đà. Thậm chí tài sản của vị thiền sư vĩ đại xứ Tây Tạng, ngài Milarepa, cũng chỉ có vồn vẹn một cái nồi và một bản sao bộ Kinh Vệ Đà.

Trong bộ kinh đó đề cập rằng chúng ta không chỉ nên chuẩn bị thức ăn với tấm lòng cúng dường Thượng Đế mà tất cả những điều chúng ta làm trong đời đều phải là sự cúng dường, phải là sự hy sinh cho Đấng Tối Cao. Như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ phải nhận bất kỳ nhân quả xấu hay tốt nào, vì cả nhân quả tốt và xấu đều trôi buộc chúng ta vào thế giới vật chất này.

### ♥ Dùng bữa khi đi xa – hãy thành tâm cầu nguyện trước khi ăn

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

Nếu có thể, chỉ nên dùng bữa ở nhà; tự nấu cho mình và chồng con. Thỉnh thoảng, nếu muốn thưởng thức một chút thì tất nhiên quý vị có thể đi ăn ở ngoài. Như vậy cũng được, nhưng hãy cầu nguyện thật thành tâm trước khi ăn. Niệm Hồng Danh nhiều lần, rửa thực phẩm bằng Ánh Sáng và bất kỳ lực lượng nào mà quý vị có được từ bất kỳ nơi đâu, từ mười phương chư Phật, rồi hãy ăn và tin tưởng rằng đó là thức ăn tinh khiết, bổ dưỡng. Đó là lựa chọn duy nhất. Dù không tin, quý vị cũng nên cố gắng thực hiện.

*Không có điều gì  
mà lực lượng của  
Phật, của Thượng  
Đế không thể làm  
cho quý vị.*



Có ích gì khi quý vị không tin tưởng vào thức ăn? Ngay cả khi thức ăn không tinh khiết, liệu có giúp ích gì cho quý vị không, nếu quý vị tin rằng nó không tinh khiết? Không giúp được gì cả. Vì vậy quý vị nên lạc quan mà tin tưởng rằng thức ăn tinh khiết, rằng thức ăn đã được tịnh hóa bằng lực lượng của Phật Bồ Tát.

Bởi vì không có điều gì mà lực lượng của Phật, của Thượng Đế không thể làm cho quý vị. Ngài có thể biến thuốc độc thành nước cam lồ, cho nên nếu quý vị phải ăn ở ngoài thì hãy tin tưởng điều đó. Có thể không phải lần nào lực lượng đó cũng linh ứng, nhưng rất nhiều lần nó có hiệu quả, còn tùy thuộc vào nghiệp chướng và đức tin của quý vị.

## 2-4 NHỮNG LỜI KHUYÊN HỮU ÍCH

### Tránh Nói Chuyện Trong Khi Ăn

Ngày 23 tháng 12 năm 1995/ Formosa (tiếng Anh)-25

Trong suốt bữa ăn, tốt nhất không nên nói chuyện, bởi vì nếu nói chuyện, quý vị sẽ nhai không kỹ. Tôi đang nói về khía cạnh vật chất, chứ chưa đề cập đến phương diện tâm linh. Ngoài ra, nhiều khi trong lúc nói chuyện, quý vị nuốt nhầm thức ăn vào khí quản; thay vì xuống dạ dày, thức ăn sẽ đi vào phổi hay mũi rồi gây nguy hiểm cho quý vị, đôi khi còn dẫn đến tử vong. Vì vậy người xưa dạy rằng không nên nói chuyện trong khi ăn.

Đây là cách giải thích hợp lý. Nhưng còn một cách giải thích khác nữa, đó là đa phần ma quỷ đều đi vào qua đường miệng, bởi vì miệng là nơi mở rộng nhất trong tất cả các cơ quan và hầu như lúc nào chúng ta cũng mở miệng. Nếu có chúng sinh nào muốn xâm nhập vào cơ thể chúng ta thì họ có thể nhanh chóng đi vào qua đường miệng. Vì thế, khi ăn, nếu chúng ta mở miệng nói chuyện huyền thuyên, ma quỷ sẽ nghe thấy và theo thức ăn đi vào bên trong. Hoặc chúng sẽ làm ô nhiễm thức ăn của chúng ta, làm cho thức ăn trở nên độc hại, khó tiêu, gây khó chịu cho cơ thể.

Nhiều khi chúng ta mắc bệnh truyền nhiễm mà chính bản thân chúng ta cũng không biết. Mầm bệnh có thể đã xâm nhập vào trong cơ thể của chúng ta nhưng chưa phát triển, nên chúng ta không biết. Nếu trò chuyện trong khi ăn thì chúng ta sẽ truyền đủ loại vi khuẩn vào trong thức ăn, rồi mọi người đều hít và ăn phải thức ăn bị nhiễm khuẩn từ chúng ta.

Vì thế, trong khi ăn, tốt nhất là không nên nói chuyện. Nếu cần phải nói thì không nên hướng về phía thức ăn mà nói, nhưng cũng không có nghĩa là quý vị phải khom mình trên bàn ăn để nói chuyện với nhau! Bởi vì lúc đó, tất nhiên là hơi thở và nước bọt của quý vị cũng sẽ khiến cho tất cả vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn. Có thể chúng ta không nhìn thấy những vi khuẩn này, nhưng chúng vẫn có ở đó.





## Phương Thuốc Tại Nhà

### ♥ Phương thuốc đơn giản chữa bệnh tiêu chảy

Ngày 12 tháng 5 năm 2000/ Hàn Quốc (tiếng Anh)-26



Tôi nhớ tôi có một phương thuốc trị liệu tại nhà. Bánh mì lát nướng với hạt tiêu đen và xì dầu đặc có thể chữa được bệnh tiêu chảy. Cho hạt tiêu đen đã nghiền (tiêu trắng hay đen đều được) nấu với xì dầu cho đến khi đặc sệt. Sau đó quét tương đặc sệt đó lên bánh mì nướng hoặc chấm bánh mì rồi ăn. Cách này có thể làm dứt ngay bệnh tiêu chảy.

Khi bánh mì được nướng cháy đen hoặc có màu nâu sẫm sẽ giống như than và có thể hấp phụ độc tố. Khi xì dầu được đun cho tới khi cô đặc, trở thành chất hồ, thì quý vị cho bột tiêu đen vào. Hạt tiêu giúp làm ấm dạ dày, bởi vì khi bị tiêu chảy, dạ dày của quý vị bị lạnh. Hơn nữa, tiêu đen cũng có công dụng diệt khuẩn. Cho nên tôi chỉ ăn bánh mì hoặc cháo với chất hồ đó là bệnh tiêu chảy hết ngay. Hay quý vị cũng có thể uống một ít trà gừng, tức là bột gừng hòa với nước. Kết hợp những cách này, chắc chắn bệnh tiêu chảy sẽ dứt ngay.

## ♥ Giảm đau bằng cách dùng nước ấm và xoa bóp bằng dầu mè

– Phương pháp điều trị tự nhiên do THVTS hướng dẫn trong kỳ bế quan tại Trung tâm Vĩnh Đồng

Ngày 10 tháng 5 năm 1998/ Hàn Quốc (tiếng Anh)-27

Tôi muốn nhắc quý vị rằng những ai bị đau một bộ phận nào đó trên cơ thể thì đừng bao giờ tắm nước lạnh, dù chỉ một giây. Ngay cả khi quý vị rửa mặt hoặc rửa tay, nước lạnh vẫn lưu lại phần nào trên da, thấm vào xương và làm cho cơn đau trở nên trầm trọng hơn, đến mức không thể chịu đựng nổi. Khi rửa tay, xin hãy dùng nước ấm. Thậm chí những người không bị đau khớp hoặc đau cơ cũng nên tránh dùng nước lạnh, hãy luôn tắm rửa bằng nước ấm.

Đối với những người có bệnh đau nhức, ngay cả khi thời tiết ấm áp cũng nên cố gắng tắm rửa bằng nước nóng hoặc nước ấm, không dùng nước lạnh và đừng bao giờ dùng nước đá; vì nếu làm như vậy, cơn đau nhức sẽ càng trở nên trầm trọng hơn. Nếu bị đau nhức mà trong nhà không có dầu nóng để xoa bóp, quý vị có thể dùng dầu mè – loại dầu thường dùng để nấu ăn. Phương thuốc này rất hữu hiệu.



*THVTS từ ái khuyên chúng ta nên sử dụng tai nghe khi dùng điện thoại di động. Nếu dùng điện thoại bàn thì nên dùng loại có dây. Và nếu dùng điện thoại bàn không dây hoặc các loại điện thoại cầm tay khác thì nên dùng tai nghe.*

## ♥ Nếu tai của quý vị được giữ ấm, toàn thân sẽ thấy dễ chịu hơn

– Lời nhắc nhở yêu thương của THVTS trong kỳ bế quan mùa đông tại Trung tâm Florida

Ngày 27 tháng 12 năm 2001/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-28

Quý vị nên mua một chiếc mũ che kín tai, bởi vì đôi tai rất quan trọng. Nếu tai ấm thì toàn thân sẽ thấy dễ chịu hơn. Đôi lúc tôi bị đau đầu vì tai bị lạnh. Nếu tóc quý vị dài thì sẽ đỡ hơn.

Nếu trời quá lạnh, hãy mang hai chiếc túi ngủ: một chiếc để đắp và một chiếc trùm bên ngoài. Túi ngủ có tác dụng cách nhiệt rất tốt. Quý vị nên mua một chiếc túi ngủ loại tốt.

Đôi khi, một chiếc túi ngủ đơn giản cũng hữu ích, vì lớp bên ngoài của túi ngủ có tác dụng cách nhiệt nên khi trời nóng, quý vị có thể đặt túi ngủ trên đỉnh lều và mở cửa sổ. Chỉ mở cửa lưới thôi. Buổi trưa, khi quý vị ngủ trong lều vẫn rất mát mẻ. Và nếu trời quá lạnh, quý vị có thể trùm túi ngủ trên đỉnh lều để giữ nhiệt hiệu quả hơn. Như vậy sẽ tốt hơn. Sau đó quý vị che kín tai bằng Mũ Tình Thương (một thiết kế đầy yêu thương của THVTS dành cho đồng tu) rồi đắp chặn lại. Quý vị cũng có thể trùm túi ngủ qua đầu như thế này (THVTS kéo túi ngủ qua đầu Ngài), rồi ngủ ở bên trong. Làm như vậy quý vị sẽ cảm thấy khác hẳn. Hãy đắp thêm một chiếc chặn như thế này phía bên



*Mũ Tình Thương*

trong túi ngủ, làm vậy quý vị cũng sẽ cảm thấy ấm hơn. Tôi chỉ che một chút như vậy thôi mà đã cảm thấy đôi tai dễ chịu ngay và rất ấm áp.

Khi đôi tai được giữ ấm, quý vị sẽ cảm thấy khác hẳn. Nữ giới có thể xoa tóc che tai; nam giới thì có thể che tai bằng mũ. Tai là nơi thường làm quý vị cảm thấy nhức đầu vì đôi khi gió lạnh thổi xuyên qua tai. Phần trong tai rất nhạy cảm và có nhiều dây thần kinh nối với não bộ cũng như toàn cơ thể. Vì vậy, nếu tai nhiễm lạnh thì quý vị sẽ bị nhức đầu, cảm cúm hay những chứng bệnh tương tự. Cho nên, tốt hơn hết là giữ ấm đôi tai.

## **Vệ Sinh Nhà Cửa**

### **♥ Những phương pháp hiệu quả để chống muỗi – sử dụng màn và cửa sổ lưới**

Ngày 11 tháng 2 năm 1996/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-29

Muỗi là loài côn trùng gây tử vong cho con người nhiều nhất. Mỗi năm muỗi làm thiệt mạng hàng triệu người lớn và trẻ em. Số người tử vong vì muỗi vượt xa số người tử vong trong bất kỳ trận chiến, thiên tai hay vụ thảm sát nào. Loài vật tuy nhỏ bé nhưng vô cùng nguy hiểm này mỗi năm cướp đi mạng sống của ít nhất bốn triệu người! Và còn rất nhiều người khác mắc phải đủ loại chứng bệnh lạ do muỗi truyền nhiễm.

Thế nên, chúng ta phải tự bảo vệ mình, bởi vì chúng ta không bao giờ có thể giết hết muối trên thế giới! Dù muốn chúng ta cũng không thể giết hết được, cho nên đừng “ngốc nghếch” như vậy. (Trong tiếng Trung Hoa, từ “giết” và “ngốc nghếch” được phát âm tương tự.) Chúng ta nên cố gắng bảo vệ mình. Hãy mắc màn cho con cái quý vị khi chúng đi ngủ, giống như đây một chiếc chảo lớn vậy (THVTS và mọi người cười), rồi để các em ngủ bên trong. Quý vị cũng có thể làm tương tự cho những đứa trẻ lớn hơn. Rất tiện lợi!

Quý vị không cần phải giết muối; chỉ cần dùng màn và cửa sổ lưới! Khi mua cửa sổ lưới, hãy chọn loại có mắt lưới nhỏ để ngăn không cho loại muối nhỏ nhất chui vào. Có một loại cửa sổ có mắt lưới rất nhỏ có thể ngăn được muối mà vẫn thông thoáng. Nếu mắt lưới quá thưa thì còn có ích gì nữa? Ban đêm, từ bên ngoài nhìn vào, muối có thể thấy rất rõ, giống như nhìn qua ống nhòm vậy, nên chúng sẽ xông vào rồi nói: “Cửa mở nên ta cứ bay vào thôi.”

Thậm chí khi đã lắp cửa lưới, quý vị cũng đừng bật đèn quá sớm. Hãy cố gắng nhìn mọi thứ bằng mắt thường hoặc dùng đèn pin và bật đèn muộn hơn vào buổi tối khi muối đã đi ngủ.

Khoảng 5 đến 7 giờ tối là giờ ăn tối của muối (mọi người cười) nên có rất nhiều muối vo ve chung quanh. Chúng sẽ biến mất vào khoảng 9 đến 10 giờ tối! Nếu có thể, quý vị đừng bật đèn khi muối đi ăn.

Hãy bật đèn bên ngoài thay cho đèn trong nhà, như vậy nếu trong nhà có vài con muỗi thì chúng cũng sẽ bay ra nơi có ánh sáng ở bên ngoài. Nếu quý vị bật đèn trong nhà, muỗi sẽ bay vào mặc dù ban đầu trong nhà không có con muỗi nào.

### ♥ Thuốc chống côn trùng an toàn và hiệu quả

Ngày 23 tháng 6 năm 2001/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-30

Quý vị nên lau nhà thật kỹ bằng hỗn hợp nước và giấm với tỷ lệ 50/50. Hỗn hợp này sẽ tẩy uế và khử mùi mọi thứ, khử sạch mọi mùi hương có thể hấp dẫn côn trùng. Hãy rửa sạch bất cứ vật dụng gì bị sâu bọ bám vào, phơi nắng, giũ kỹ và lau chùi mỗi ngày hoặc càng thường xuyên càng tốt bằng hỗn hợp 50% giấm và 50% nước. Quý vị nên dùng nhiều giấm hơn nếu có thể, nếu quý vị có thể chịu được mùi giấm. Và quý vị phải xịt thuốc chống côn trùng, loại không độc hại, ở phía ngoài khung cửa sổ và khung cửa ra vào. Rồi côn trùng sẽ không đến nữa. Nếu không chúng sẽ đến hoài. Quý vị nên xịt vào những nơi đó một tuần một lần hay lâu lâu một lần, và côn trùng sẽ không vào nữa. Quý vị cũng cần phải tắm rửa sạch sẽ và giữ vệ sinh. Rồi côn trùng sẽ không có chỗ nào để trú ẩn trong nhà quý vị nữa.



*Giấm khử đủ loại  
mùi, mà côn trùng  
chỉ bị mùi thu  
hút.*

## ♥ Thuốc khử trùng hiệu quả và an toàn cho muôn loài – nước và giấm

Ngày 2 tháng 1 năm 2006/ Anh (tiếng Anh)-31

Tôi có vài bình xịt giấm, chỉ để rửa chân cho mấy chú chó của tôi. Lúc nào tôi cũng mang theo một bình nửa nước, nửa giấm. Đôi khi trong nhà hàng, tôi dùng nó để rửa tay; xịt vào tay rồi lau khô. Và xịt vào bộ đồ ăn của nhà hàng để khử trùng, rồi lau khô, như vậy mọi thứ đều sạch sẽ. Quý vị biết đó, giống như hệ thống giặt khô: “Zzzt...!” Rất hữu dụng và không có hóa chất. Giấm là chất vô hại; quý vị có thể ăn nên không có tác dụng phụ.

Thỉnh thoảng, quý vị có thể xịt thuốc quanh cửa sổ và đầu đó. Hoặc quý vị xịt ít thuốc chống côn trùng, loại vô hại, quanh cửa sổ để côn trùng không bay qua được. Thậm chí muỗi cũng không dám đến gần. Côn trùng nhỏ sẽ tránh xa cửa lưới của quý vị. Nhưng nếu không có loại thuốc đó thì quý vị xịt giấm. Giấm cũng có hiệu quả, bởi vì giấm khử đủ loại mùi, mà côn trùng thì chỉ bị mùi thu hút. Do đó, thay vì dùng nước hoa, có lẽ quý vị nên xịt một ít giấm, rồi muỗi sẽ không phân biệt được quý vị là rau diếp hay cô gái tóc vàng hấp dẫn. Có thể chúng nghĩ quý vị là bắp cải hay xà lách! (Mọi người cười.)

Nếu quý vị có chó, thì chỉ nên dùng nước giấm để vệ sinh cho họ. Nếu quý vị nuôi chó mèo hay thú cưng trong nhà thì hãy lau nhà chỉ bằng

hỗn hợp giấm và nước thôi. Thỉnh thoảng, nếu quý vị thật sự muốn nhà cửa sạch sẽ, nhưng không cảm thấy chặc chán, thì hãy lau bằng bất kỳ loại nước tẩy nào quý vị cần. Nhưng sau đó quý vị phải lau sạch lại toàn bộ bằng nước để không còn hóa chất nào sót lại trong nhà, bởi vì quý vị có thể giết chết chó mèo của mình bằng cách đó. Họ không chết ngay, nhưng điều này sẽ làm họ khổ sở trong nhiều năm. Họ không thể chịu được hóa chất. Nếu quý vị có thể nghe được chó của mình nói chuyện thì họ sẽ nói cho quý vị biết.

Do đó, dung dịch giấm là tất cả những gì chúng ta cần. Nửa giấm, nửa nước để lau chùi. Hãy lau chùi thân thể của chó khi quý vị muốn cho họ vào trong nhà. Lau chùi bàn chân và toàn thân bằng nước giấm và khăn tắm giấm. Sau đó quý vị phải lau nhanh quanh mắt bằng nước để giấm không làm đau mắt họ. Ở những vùng da nhạy cảm thì quý vị phải lau lại ngay bằng nước để họ không bị xót. Đó là cách tốt nhất! Nếu thật sự không có sẵn giấm, thì quý vị có thể dùng loại khăn ướt dành cho em bé. Nhưng sau đó phải lau sạch ngay bằng nước, như vậy sẽ không còn chất hóa học hay bất kỳ chất gì sót lại.





# 3

## CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC — HIỂU BỆNH VÀ TỰ CHỮA BỆNH

“Cho dù quý vị tìm ra phương pháp điều trị những căn bệnh này thì căn bệnh khác cũng sẽ tự phát sinh. Chỉ khi nào con người hàng thuận Thượng Đế, Lực Lượng Vạn Năng bên trong chúng ta, cũng như nhận biết được rằng bên trong họ có một sức mạnh vĩ đại để chữa trị mọi bệnh tật và họ chỉ nên nương nhờ vào sức mạnh này thì họ mới không còn bệnh tật. Tất cả những điều này đều là dấu hiệu cảnh báo để nhắc nhở rằng chúng ta nên trở về với Thượng Đế...”

## 3-1 NHẬN THỨC VỀ BẢN CHẤT CỦA BỆNH TẬT

### Bệnh Tật Do Tư Tưởng Tạo Thành

Ngày 13 tháng 10 năm 1988/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-32

#### ♥ Sự kết hợp và bùng nổ của tư tưởng xấu

Trong vũ trụ có nhiều cảnh giới và nhiều đẳng cấp. Thế giới của chúng ta được gọi là cảnh giới vật chất, trong đó mọi vật đều có thể nhìn thấy, nắm bắt, chạm vào hay lấy được. Có những cảnh giới khác được tạo ra bằng ý niệm, gần nhất là cảnh giới A-tu-la. Phần lớn thời gian, tư tưởng của chúng ta đều hung ác và ở đẳng cấp thấp hoặc là thiện lành theo quan niệm thế tục. Những ý nghĩ này bay đến một nơi gần cảnh giới A-tu-la, chúng ta gọi đó là bầu khí quyển.

Thình thoảng chúng ta mắc bệnh, bị lây nhiễm hoặc phải gánh chịu thiên tai, chiến tranh hay thảm họa, tất cả đều do ý nghĩ hung ác của con người tạo ra. Vì vậy, chúng ta không nên phàn nàn: “Tôi là người tốt và làm việc thiện từ nhỏ. Sao tôi lại mắc phải căn bệnh nan y này?” Hoặc: “Quốc gia của tôi rất tốt. Mọi người đều tin tưởng Thượng Đế và thờ phụng Ngài ở khắp mọi nơi. Sao thiên tai lại giáng xuống chúng tôi?” Bất cứ điều gì xảy ra đều có nguyên nhân. Người thế gian chúng ta hay đồng bào của chúng ta đã hoặc đang có những tư tưởng không tốt.

Mặc dù ý niệm xấu chỉ nảy sinh trong giây lát và chưa biến thành hành động nhưng năng lượng của tư tưởng vẫn hiện hữu, và năng lượng này dường như có sự hiểu biết và trí thông minh riêng mà chúng ta gọi là yếu tố. Nhưng ý niệm không có linh hồn và vì vậy không có lực lượng của Thượng Đế. Sự hiểu biết có thể so sánh với một chiếc máy vi tính, nó không có linh hồn nhưng có thể tính toán thông qua việc sử dụng các phép logic.

Tuy nhiên, tư tưởng hung bạo và xấu xa mạnh mẽ hơn cả máy vi tính. Chúng ta có thể phá hủy máy vi tính, nhưng khó mà xóa bỏ được tư tưởng hung ác. Cho dù bao nhiêu thời gian trôi qua, tư tưởng này vẫn tiếp tục tồn tại, kết hợp với những tư tưởng có cùng từ trường, rồi chẳng sớm thì muộn chúng sẽ tìm cơ hội để bùng nổ và giải phóng năng lượng.

Nếu chúng ta ngưng sử dụng máy vi tính hoặc nếu sử dụng máy quá lâu thì nó sẽ tự hỏng hay bị kẹt khi chúng ta bấm nhầm một nút nào đó, rồi mọi dữ liệu lưu trữ cũng sẽ tự nhiên mất đi. Nhưng không có cách nào để xóa bỏ những ý niệm xấu. Chúng không thể tự tan biến. Một khi những ý niệm xấu này hình thành thì chúng sẽ tiếp tục tồn tại rồi chuyển hóa thành bầu không khí bao quanh chúng ta, bao quanh Địa Cầu, quốc gia, thành phố và thôn làng của chúng ta. Rồi chúng biến thành bệnh tật, thảm họa hay chiến tranh, v.v.

## ♥ “Đồng thanh tương ứng” dẫn đến bệnh tật

Bệnh tật là gì? Đó là bầu không khí tìm kiếm những tư tưởng tương đồng, rồi hòa nhập vào từ trường của chúng. Đây là điều mà chúng ta gọi là “đồng thanh tương ứng”.

Bầu không khí này chờ đợi cho đến khi quý vị có tư tưởng tương tự hay tìm kiếm những người có cùng tư tưởng rồi đi vào từ trường của họ, như là có cái cổng vậy. Vì hai thứ giống nhau rất dễ hòa trộn vào nhau. Sau khi thâm nhập vào từ trường của chúng ta, nó sẽ tiếp tục thâm nhập vào não bộ, vào hệ thần kinh và phá hủy sức đề kháng của chúng ta. Sau đó chúng ta bị ung thư, bị bệnh thần kinh hay nhiễm căn bệnh nào đó mà chưa ai từng biết đến.

Rất có thể là những người có tư tưởng hung ác đã tạo ra từ trường xấu trong các kiếp trước của họ, vì vậy bây giờ họ phải trở lại để thu hút từ trường xấu mà họ đã tạo ra trước đây. Cho nên, chúng ta đừng nên trách cứ ai. Mọi thứ đều do chúng ta tạo ra; tuy nhiên, chúng ta cũng có thể tránh được những điều này. Ví dụ, nếu chúng ta giữ thân, khẩu, ý thanh tịnh suốt 24 tiếng mỗi ngày thì từ trường xấu đó không thể xâm nhập vào chúng ta. Những thứ có bản chất khác nhau không thể thu hút nhau. Khi hòa trộn những thứ có phẩm chất khác biệt với nhau thì chúng đẩy nhau ra, như dầu và nước không thể hòa tan với nhau được vậy.

*Bệnh tật là gì? Đó là bầu không khí tìm kiếm những tư tưởng tương đồng, rồi hòa nhập vào từ trường của chúng. Đây là điều mà chúng ta gọi là “đồng thanh tương ứng”.*



## **Bệnh Tật Sẻ Xâm Nhập Khi Lốp Năng Lượng Bảo Vệ Thân Thể Bị Chọc Thủng**

Ngày 26 tháng 8 năm 1986/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-35

### **♥ Bị bệnh giống như lốp bảo vệ bên ngoài thân thể bị chọc thủng**

Mọi bệnh tật đều phát sinh từ ý niệm của chúng ta. Nguyên thủy cái gọi là “tôi” không tồn tại nên khái niệm “tôi bị bệnh” cũng không tồn tại. Khi bệnh vừa mới phát, nếu như chúng ta có thái độ kiên quyết từ chối nó và không cho phép ý niệm “tôi bị bệnh” hình thành thì căn bệnh sẽ lập tức biến mất.

Tuy nhiên, tất cả quý vị đều quá yếu đuối. Quý vị thường cảm thấy: “Ồ! Tôi bị đau ở đây. Tôi thấy khó chịu ở chỗ đó.” Nếu thường xuyên có những ý niệm này thì giống như là đẩy cánh cửa mở ra vậy. Lúc đầu cửa chỉ hơi hé mở, nhưng vì quý vị cứ luôn nghĩ về việc “tôi bị bệnh” nên cánh cửa vốn đã hé mở mới bị đẩy rộng ra bởi lực lượng tư tưởng phủ định của quý vị. Một khi cánh cửa đã mở rộng thì bệnh tật sẽ nhanh chóng xâm nhập vào cơ thể quý vị.

Nếu quý vị luôn giữ tâm thức tỉnh táo và không để cho bất kỳ điều gì xấu đi vào thì không gì có thể xâm nhập quý vị.



*Nếu lớp năng lượng bảo vệ được giữ nguyên vẹn thì bệnh tật không thể xâm nhập.*

Bị bệnh giống như lớp bảo vệ bên ngoài thân thể bị chọc thủng. Nguyên thủy, có một lớp năng lượng bảo vệ bao trùm cơ thể chúng ta. Nó bảo vệ chúng ta tránh khỏi sự xâm nhập của lực lượng phủ định bên ngoài. Khi chúng ta bị bệnh thì giống như lớp năng lượng bảo vệ bị chọc thủng một lỗ vậy, nên bệnh tật có thể xâm nhập trực tiếp vào cơ thể qua lỗ thủng đó. Do vậy chúng ta mới bị bệnh. Nếu lớp năng lượng bảo vệ được giữ nguyên vẹn thì bệnh tật không thể xâm nhập.

Người tu hành thường khỏe mạnh nên họ ít khi mắc bệnh; còn người không tu hành thì dễ bị ngoại cảnh tác động, điều đó tương tự như việc mở cửa rồi mời bệnh tật vào vậy.

Nếu chúng ta giữ tâm thư thái thì từ trường nguy hại có thể tự nhiên được hóa giải. “Định nghiệp” của chúng ta có thể được thay đổi theo cách này, như ánh sáng có thể xua tan bóng tối vậy.

Có người tin vào lời tiên đoán của những thầy bói, như là vào ngày nào đó họ sẽ mắc căn bệnh này, gặp tai nạn kia hay tai họa nọ. Rồi trong đầu họ bắt đầu hình thành đủ mọi ý nghĩ lo sợ. Một khi họ có ý nghĩ lo sợ thì điều đó giống như mở cánh cửa nhỏ trong cơ thể vậy, rồi sau đó tất cả những điều không tốt sẽ nhân cơ hội này xâm nhập vào một cách tự nhiên.

Nếu người tu hành có tâm đơn thuần và kiên định thì lớp năng lượng bảo vệ chung quanh cơ thể

họ sẽ giống như một lớp chắn bằng kim cương mà không bệnh tật nào có thể xuyên qua được. Cho dù thật sự bị bệnh, chúng ta cũng đừng nên để nó gây rắc rối cho mình. Khi biết mình bị bệnh thì chúng ta cần phải tu hành tinh tấn hơn rồi dùng lực lượng của mình để đẩy bệnh tật ra. Thân thể này là ngôi nhà của chúng ta và chúng ta là chủ nhân. Chủ nhà không mời thì ai có thể vào? Nếu quý vị có thể xua đuổi bệnh tật với thái độ kiên quyết thì không bệnh tật nào có thể ở lại. Cho dù đó là sự xâm nhập của cơn cảm nhẹ, người nhạy cảm vẫn có thể nhận thấy ngay lập tức. Tuy nhiên, những người thiếu nhạy cảm hoặc không tu hành sẽ không nhận biết được những điều như vậy.

**♥ Giữ ý thức tỉnh táo để nhận biết sự xâm nhập của bệnh tật**

Nếu muốn nhận biết được sự xâm nhập của bệnh tật thì chúng ta cần phải giữ ý thức tuyệt đối tỉnh táo và để cơ thể mình ở trong trạng thái đề cao cảnh giác. Một khi thấy bệnh xâm nhập thì chúng ta nên ngồi thiền ngay lập tức, niệm Hồng Danh và nghiêm khắc nói với bản thân: “Tôi không muốn bệnh. Bệnh không phải là Chân Lý. Tôi không muốn bất cứ điều gì áp đặt lên tôi. Tôi chỉ muốn Chân Lý mà thôi.” Như vậy bệnh sẽ khỏi. Những ai tu hành đã lâu và có ý chí mạnh mẽ thì có thể tiêu trừ bệnh tật trong vài giây. Những người không tu



hành, vì không có sức mạnh ý chí này, nên họ mới không tin là mình có năng lực chữa bệnh.

Thật ra, cơ thể chúng ta vốn có sức đề kháng và khả năng tự chữa lành bệnh. Nhiều bác sĩ khuyên bệnh nhân: “Anh hãy uống thuốc này, nhưng anh phải dựa vào bản thân là chính để chữa lành bệnh.” Bởi vì chúng ta là những chúng sinh vĩ đại và không có điều gì mà chúng ta không thể làm được. Tuy nhiên, quý vị có thể làm được bao nhiêu còn tùy thuộc vào mức độ tin tưởng của quý vị. Nói cách khác, sức mạnh tiềm tàng và vô tận này có thể khác nhau, tùy thuộc vào mức độ áp dụng của từng người.

Chúng ta, những người tu Pháp Môn Quán Âm, có nhiều lực lượng hơn người khác, chúng ta có thể dùng lực lượng này để đẩy lùi bệnh tật. Nếu quý vị mắc bệnh thì đó là do quý vị muốn bị bệnh. Linh hồn có thể không muốn, nhưng cơ thể lại muốn. Vì thế chúng ta cần phải chi dạy thân, khẩu, ý của mình. Nếu có bộ phận nào trong cơ thể thích bị bệnh thì chúng ta nên từ từ khuyên bảo chúng bằng những quan niệm đúng đắn, giống như dạy trẻ em vậy. Nếu chúng không hiểu thì chúng ta có thể cho chúng uống một chút thuốc rồi bảo: “Tốt rồi, bây giờ thì ổn rồi đó.” Khi chúng ta để cơ thể mình thật sự từ bỏ bệnh tật thì nó sẽ hồi phục.

Tuy nhiên, người ta thường làm ngược lại. Họ cố gắng chăm sóc cơ thể bằng đủ mọi cách, nhưng lại không để ý đến việc tu hành. Đó là lý do tại sao tôi dạy quý vị cần phải tịnh hóa cả ba phương diện – thân, khẩu, ý. Nếu ý nghĩ trong sạch

nhưng thân thể không trong sạch thì quý vị sẽ rơi vào tình trạng tinh thần hoàn hảo nhưng thân thể vẫn còn thiếu sót và có thể bị mắc bệnh.

Vì thế, chúng ta cần phải dùng ý niệm để huấn luyện thân thể của mình. Chúng ta cần phải dạy thân thể rằng thật ra không có cái gọi là “ta” có thể bị bệnh, để thân thể thật sự từ bỏ mọi thứ, kể cả ý niệm “bị bệnh”, rồi nó sẽ không bị bệnh nữa.

Thật ra bệnh tật không phải là nghiệp chướng. Nghiệp chướng thật sự chính là sự vô minh của chúng ta. Vì vô minh nên linh hồn chúng ta mới đen tối, không đơn thuần. Nếu linh hồn chúng ta trong sạch, thì không có Thượng Đế mà cũng chẳng có ma vương, nói gì đến bệnh tật. Chúng ta vốn không có bệnh. Thế nên Bát Nhã Tâm Kinh có nói: “Thế mọi Pháp đều không. Không sinh cũng không diệt, không dơ cũng không sạch, không thêm cũng không bớt. Cho nên trong tính không, không có sắc, thọ, tưởng, cũng không có hành, thức. Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.”

Nếu không có gì thì làm sao chúng ta có thể mắc bệnh? Đó là vì chúng ta bám víu vào nhục thể nên mới gặp nhiều phiền toái. Chúng ta nên quán âm nhiều hơn và thiền nhiều hơn, rồi sau đó chúng ta sẽ không còn gặp vấn đề gì nữa.

*Thật ra, cơ thể chúng ta vốn có sức đề kháng và khả năng tự chữa lành bệnh.*



## Nhận Thức Về Việc Mắc Bệnh

### ♥ Bệnh tật là sự lựa chọn của chính chúng ta

Ngày 21 tháng 4 năm 1993/ Thụy Sĩ (tiếng Anh)-18

**Vấn:** Ngài nói là mọi đau đớn xảy đến đều là do sự lựa chọn của chính chúng ta. Vậy còn bệnh tật thì sao, thưa Ngài?

**THVTS:** Bệnh tật cũng là sự lựa chọn của chúng ta. Vì đã chọn sống một cuộc đời vô thường nên chúng ta mới lãng quên khía cạnh của đời sống vĩnh hằng trong chính chúng ta. Bất luận điều này có đúng hay không, thân thể chúng ta cũng là do tự đại hợp thành mà thôi. Thân thể cũng giống như một chiếc xe vậy, đôi khi bị hư hỏng và trục trặc. Cho nên ốm đau không phải là chuyện gì to tát cả.

*Thân thể chúng ta cũng là do tự đại hợp thành mà thôi. Thân thể cũng giống như một chiếc xe vậy, đôi khi bị hư hỏng và trục trặc. Cho nên ốm đau không phải là chuyện gì to tát cả.*

### ♥ Lực lượng vĩ đại chữa lành mọi bệnh tật

Ngày 14 tháng 4 năm 1993/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-36

**Vấn:** Mục đích của những dịch bệnh như sốt rét, AIDS, v.v... là gì? Phải chăng con người đang can thiệp vào tiến trình tự nhiên qua việc cố gắng tìm ra phương pháp chữa trị những căn bệnh này?

**THVTS:** Cho dù quý vị tìm ra phương pháp chữa trị những căn bệnh này thì những căn bệnh khác cũng sẽ tự phát sinh. Chỉ khi nào con người hàng thuận Thượng Đế, Lực Lượng Vạn Năng bên trong chúng ta, cũng như

nhận biết được rằng bên trong họ có một sức mạnh vĩ đại có khả năng chữa trị mọi bệnh tật và họ chỉ nên nương nhờ vào sức mạnh này thì họ mới không còn bệnh tật. Tất cả những điều này đều là dấu hiệu cảnh báo để nhắc nhở rằng chúng ta nên trở về với Thượng Đế.

### ♥ Sự di truyền và luật nhân quả

Ngày 28 tháng 10 năm 1989/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-37

**Vấn:** Chúng ta đều biết là có những căn bệnh di truyền. Theo luật nhân quả, điều này được giải thích như thế nào?

**THVTS:** Những người mắc bệnh di truyền này đều có liên hệ với nhau trong tiền kiếp qua mục đích chung, công việc chung và sự gắn bó với nhau. Họ đã cùng nhau làm và suy nghĩ điều gì đó, vì thế họ cũng cùng nhau thừa hưởng điều đó. Vì sự đam mê họ dành cho nhau nên họ gắn bó với nhau, trở lại làm con cái rồi gánh chịu quả báo từ tiền kiếp. Điều đó xảy ra do tình thương và sự quyến luyến, và cũng do những việc họ đã cùng làm với nhau trong tiền kiếp, những công việc giống nhau dẫn đến những nghiệp quả tương tự. Mọi thứ đều là do nghiệp chướng; không có trường hợp ngoại lệ.

## ♥ Chịu đựng và giảm thiểu bệnh tật bằng cách khai ngộ

Ngày 10 tháng 4 năm 1993/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-38

**Vấn:** Có phải đau đớn và bệnh tật luôn là hậu quả của nghiệp chướng hiện kiếp không? Nếu vậy làm thế nào chúng ta có thể rửa sạch nghiệp chướng này?

**THVTS:** Chúng ta chỉ có thể rửa sạch nghiệp chướng này bằng cách chịu đựng, vì đã quá trễ để quay ngược bánh xe nhân quả. Nhưng chúng ta có thể giảm bớt, hóa giải nghiệp chướng bằng cách khai ngộ, bằng cách mỗi ngày thiền quán về sự hoàn mỹ của Đấng Cha Lành qua sự dẫn dắt của một vị thầy, qua việc thọ Tâm Ấn. Rồi chúng ta có thể giảm thiểu được nhiều điều.

## ♥ Nhìn rõ tiền kiếp để chữa trị tận gốc bệnh tật

Ngày 22 tháng 11 năm 1989/ Costa Rica (tiếng Anh)-39

Có một số căn bệnh không thể chữa trị được, dù chỉ là bệnh rất thông thường. Tôi không nói đến những căn bệnh mới mà hiện thời chưa có thuốc chữa. Đó là vì những bệnh này có nguồn gốc sâu xa trong tiền kiếp, mà các bác sĩ và các nhà khoa học lại không có khả năng vượt ra khỏi hiện tại để trở về cuộc sống xa xưa trong quá khứ hầu tìm ra nguyên nhân gốc rễ của bệnh tật.

Tuy nhiên, nếu những người này khai ngộ thì họ sẽ biết cách tự chữa trị cho mình. Họ sẽ được

chữa bằng chính trí huệ của mình, bằng sự am hiểu tại sao mình mắc phải căn bệnh này. Ô, họ có thể hiểu điều đó bằng trực giác hay nhìn thấy rõ điều đó, tùy thuộc vào đẳng cấp tu hành của họ. Nếu là những linh hồn cao đẳng thì chúng ta sẽ nhìn thấy mọi điều rõ ràng và tường tận hơn. Còn những người gọi là mới tu thì đương nhiên không thấy mọi điều rõ ràng lắm mà chỉ có thể cảm nhận bằng trực giác.

### ♥ **Làm thế nào để phân biệt “bệnh thân thể” và “bệnh nghiệp”?**

Ngày 23 tháng 2 năm 1989/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-40

**Vấn:** Làm thế nào để phân biệt “bệnh thân thể” và “bệnh nghiệp”? Ngài chữa trị những căn bệnh này như thế nào?

**THVTS:** Những căn bệnh có thể chữa được bằng các phương pháp y học được xem là “bệnh thân thể”. “Bệnh nghiệp” liên hệ đến từ trường bị hư hại của người bệnh. Do vậy cần phải sửa chữa từ trường. Sửa chữa từ trường bị hư hại của bệnh nhân không phải là việc đơn giản. Cần có một người đặc biệt, có từ trường rất thanh khiết và mạnh mẽ, có thể thu nhận bất kỳ từ trường xấu nào rồi hóa giải nó hoàn toàn. Vì vậy, nhiều khi có người đến thăm người tu hành, chỉ cần ngồi gần người này thì căn bệnh kinh niên của họ tự nhiên được chữa khỏi mà không cần uống thuốc. Đó là vì từ trường của người tu hành quá thiện lành và thuần khiết đến mức có thể hóa

giải nghiệp lực do ngoại linh hung dữ gây ra rồi cảm hóa chúng. Đó là lý do tại sao những phương pháp khoa học thông thường không thể chữa được bệnh nghiệp. Để chữa bệnh, trước tiên bệnh nhân cần phải đến gặp bác sĩ. Nếu bác sĩ không thể chữa lành thì lúc đó người bệnh cần phải xem lại nghiệp chướng của mình, sám hối tội lỗi rồi tìm cách khôi phục lại từ trường của mình. Ví dụ như chúng ta nên hành thiện, kính trọng và noi theo những người tu hành; giảm ăn thịt, uống rượu đồng thời loại trừ tham, sân, si. Chúng ta tìm kiếm một pháp môn tu hành cao đẳng để tự chữa trị cho mình. Đó chính là cách trị bệnh căn bản nhất.

### ♥ **Hãy nỗ lực cho đến khi hiểu được mình là ai!**

Ngày 5 tháng 5 năm 1993/ Đức (tiếng Anh/ tiếng Đức)-41

Quý vị, tất cả quý vị cần phải nỗ lực cho đến khi quý vị hiểu được mình là ai và không còn lệ thuộc vào bất kỳ điều gì nữa. Hãy can đảm. Đừng quá chú trọng vào nhục thể của mình. Cho thân thể đầy đủ thức ăn và y phục, tập thể dục đều đặn, chỉ vậy thôi. Làm cho cơ thể thoải mái là đủ rồi. Bằng không, quý vị sẽ mãi mãi bị ràng buộc trong cảnh giới vật chất.

Khi quá chú tâm vào điều gì, chúng ta sẽ bị ràng buộc vào điều đó. Tôi cũng phải nỗ lực mới đạt được Chân Lý. Có thể là tôi nhanh hơn quý vị, nhưng sớm muộn gì quý vị cũng sẽ đến đích.

## 3-2 CÁCH TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG TỰ CHỮA BỆNH

### **Ba Phương Pháp Để Bảo Vệ Hệ Miễn Dịch – Giữ Thân, Khẩu, Ý Khẳng Định**

Ngày 28 tháng 9 năm 1994/ Singapore (tiếng Anh)-42

#### **♥ Tư tưởng thay đổi năng lượng bên trong**

Chúng ta phải luôn duy trì năng lượng khẳng định, bởi vì chỉ cần quý vị suy nghĩ khẳng định, nếu có thể nhìn thấy thân thể của mình, thì quý vị sẽ thấy rằng mỗi ý nghĩ khẳng định đều thay đổi từ trường, thay đổi nhân sinh quan và thay đổi năng lượng bên trong quý vị. Nó sẽ trở nên dồi dào và lành mạnh hơn. Nhưng nếu quý vị nghĩ phủ định, chỉ cần nghĩ điều phủ định, điều không tốt hay đau buồn, thì từ trường của quý vị sẽ thay đổi ngay lập tức.

Bất kỳ người nào có năng lực siêu linh cũng có thể nhìn thấy điều này. Đó là lý do tại sao một số người có thể đọc được ý nghĩ của quý vị, vì khi quý vị bước vào, họ có thể nhìn thấy quang sắc của quý vị. Họ có thể nhìn thấy mô hình biến đổi trong bản đối chiếu năng lượng của cơ thể quý vị. Bản đối chiếu năng lượng là hình dạng của năng lượng, giống như hình dạng các bộ phận trên cơ thể quý vị vậy.





*...mỗi ý nghĩ  
khẳng định  
đều thay đổi từ  
trường, thay đổi  
nhân sinh quan  
và thay đổi năng  
lượng bên trong  
quý vị.*

Ví dụ, trái tim của quý vị giống thế này. Giả sử người nào đó lấy tim của quý vị đi thì nơi đó sẽ trống rỗng. Nhưng vẫn còn khuôn hình trái tim ở đó – vẫn còn chút gì ở đó. Đó chính là phần năng lượng tương ứng của trái tim. Đôi khi phần năng lượng tương ứng này, chứ không phải quả tim thật bị bệnh và vì vậy họ cần phải chữa trị nó. Cho nên, nếu quý vị suy nghĩ khẳng định thì quý vị sẽ là vị bác sĩ tốt nhất của chính mình.

### ♥ Giữ thân, khẩu, ý khẳng định

Hãy sống một cuộc sống lành mạnh và bình dị – sống giản dị và suy nghĩ cao thượng. Hãy luôn nghĩ khẳng định. Chỉ riêng ý nghĩ cũng có thể thay đổi mô hình sống của quý vị, thay đổi từng ngày và thay đổi vận mệnh của quý vị. Cho nên, hãy luôn cố gắng làm người khẳng định. Rồi quý vị có thể tránh được nhiều tai ương và bệnh tật.

Đa số vấn đề đều do chính chúng ta gây ra vì chúng ta nghĩ phủ định, hành động phủ định và để cho ảnh hưởng phủ định của người khác tác động đến mình. Nhiều khi quý vị đi khám bệnh, bác sĩ cho quý vị biết một số bệnh nào đó là do quý vị tự tạo ra, không phải chỉ vì quý vị muốn bị bệnh, mà còn do sức đề kháng của quý vị bị suy giảm.

Ví dụ như bệnh dị ứng, bình thường không bao giờ quý vị mắc bệnh này, nhưng khi quý vị buồn rầu, mệt mỏi, suy nhược hay kiệt sức thì

bệnh dị ứng phát ra. Ngày nào quý vị cũng ăn cùng một loại thức ăn đó và không có vấn đề gì xảy ra. Nhưng đột nhiên một hôm quý vị lại bị dị ứng. Bởi vì lúc đó sức đề kháng của quý vị có lẽ quá yếu hoặc hệ miễn dịch tạm thời bị hư hỏng; nhưng trái lại, nếu quý vị suy nghĩ khẳng định thì bệnh sẽ sớm biến mất.

Bởi vì thỉnh thoảng hệ miễn dịch bị suy yếu hoặc hư hỏng nhiều đến độ rất khó để sửa chữa lại. Lúc đó thì tình trạng quá tệ hại rồi. Chúng ta có thể lâm vào tình trạng thập tử nhất sinh. Vì vậy, hãy cố gắng chăm sóc hệ miễn dịch của mình, đừng để nó bị hư hỏng. Hãy cố gắng chăm sóc nó bằng cách hành động khẳng định, suy nghĩ khẳng định và dùng những ngôn từ khẳng định. Điều đó rất đơn giản!

### ♥ Cuộc thử nghiệm tư tưởng của một vị vua Ấn Độ

Thậm chí chỉ nghĩ khẳng định thôi cũng đã giúp ích cho quý vị rất nhiều rồi. Có người cho rằng nếu chỉ nghĩ tới việc gì đó, nhưng không làm, thì cũng không sao. Nhưng thật sự không phải như vậy. Khi nghĩ đến việc giết người thì quý vị cũng đã thật sự làm điều đó rồi.

*Nếu quý vị suy nghĩ khẳng định thì quý vị sẽ là vị bác sĩ tốt nhất cho mình.*



Ở Ấn Độ, có một vị quốc vương đã thử nghiệm điều này. Một hôm nhà vua xuất cung và đến gần một người đàn ông trên phố, trong đầu chỉ nghĩ đến việc giết người này thôi. Sau đó nhà vua cho mời người đàn ông đến thuật lại cho nhà vua biết lúc đó ông cảm nhận thế nào về nhà vua. Nhà vua nói với ông ta là ông có thể nói thật, vì đây chỉ là một cuộc thử nghiệm. Ông ta cũng không cần phải sợ là nhà vua sẽ giết ông nếu như ông nói ra cảm giác thật sự của mình. Nhà vua khích lệ người đàn ông nói ra suy nghĩ của mình lúc ông nhìn thấy nhà vua, lúc mà nhà vua có ý niệm muốn giết ông ta.

Thế là người đàn ông nói: “Lúc đó hạ thần chỉ muốn bóp cổ bệ hạ.” Đúng vậy, ngay lúc nhà vua muốn giết người đàn ông này, thì ông ta cũng muốn đến bóp cổ nhà vua – có lẽ đó là hệ thống tự vệ của ông ta.

Bởi vì linh hồn là vô sở bất tại, linh hồn là một phần của Thượng Đế và có phẩm chất vô sở bất tại. Vì thế, nếu chúng ta nghĩ đến ai, thì người đó sẽ cảm nhận được; hoặc chúng ta nói về người nào thì họ cũng biết, dù cho họ có hiện diện ở đó hay không. Đó là lý do tại sao chúng ta không nên bôi nhọ người khác, và cũng không nên lên lút làm điều xấu, vì người ta sẽ biết.

Người ta thường nói: “Có trời mới biết được,” nhưng thật ra người đó cũng biết, mặc dù quý vị không kể lại. Đó là lý do tại sao nhiều tội

ác xảy ra trong bóng tối nhưng sớm muộn gì cũng bị phơi bày. Đó là do phẩm chất vô sở bất tại của linh hồn. Cho dù người đó không biết nhưng nhiều chúng sinh vô hình sẽ biết. Ma quỷ sẽ biết và đòi khi họ sẽ mách lại.

## **Cuộc Thí Nghiệm Quang Sắc Của Tiến Sĩ Kaths**

Ngày 8 tháng 9 năm 1995/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-43

### **♥ Màu sắc của hơi thở – hơi thở chuyển màu từ trắng sang đen**

Sau khi nghe nói là mỗi người đều phát ra quang sắc khác nhau, tiến sĩ Kaths, một nhà khoa học, đã tiến hành một cuộc thí nghiệm để chứng minh điều đó. Ông làm thí nghiệm với nhiều loại người khác nhau. Ví dụ, ông tìm một nhóm người vui vẻ, luôn tươi cười và suy nghĩ khẳng định, rồi sau đó gom các mẫu hơi thở của họ lại để xét nghiệm. Kết quả cho thấy hơi thở của nhóm người này có màu trắng.

Sau đó, ông tìm vài vị “Phật phiền não” – những người có cặp lông mày nhíu lại và khuôn mặt dài thượt – rồi thử nghiệm hơi thở của họ. Màu sắc hoàn toàn khác biệt – đó là màu xám nhạt và trông phản cảm.

Ông tiếp tục thử nghiệm với một vài người hay tức giận và hơi thở của họ có màu vàng sẫm, nâu đỏ hoặc màu đỏ cam; ý tôi là màu vàng rất đậm, màu rất tối! Cuối cùng, ông lại thực hiện cuộc thí nghiệm với một số người hay nguyên rủa, phỉ báng hoặc trù cho người khác chết! Kết quả cho thấy hơi thở của họ có màu đen hoặc màu nâu rất sẫm.

Ai cũng biết là con người có quang sắc, nhưng chúng ta không biết là ông có thể chứng minh điều này bằng thực nghiệm! Tôi thường nói là khi ngồi gần ai đó thì người đó sẽ chia cho quý vị một nửa nghiệp chướng của họ. Cho nên, chúng ta không thể nói là không có cộng nghiệp! Nhiều khi chúng ta đi đến nơi nào đó rồi trở về mệt lả người, nhưng chúng ta lại thấy rất dễ chịu sau khi trở về từ một nơi khác.

Đúng là Thượng Đế ngự bên trong mỗi chúng ta, nhưng quang sắc phát ra từ chúng ta không thuộc về Thượng Đế. Nó không phát ra từ phẩm chất Thượng Đế nằm sâu thẳm bên trong chúng ta, mà từ ý nghĩ đen tối của đầu óc chúng ta, thứ nằm bên ngoài. Chúng ta vẫn chưa tiếp xúc được với Thượng Đế bên trong! Mặc dù chúng ta sở hữu một kho tàng, nhưng nếu không dùng đến nó thì chúng ta cũng chẳng khác gì người nghèo.

Đó là lý do vì sao quý vị mệt mỏi khi giao tiếp với nhiều người; không phải vì họ không có Thượng Đế bên trong mà vì họ không trao phẩm chất này cho quý vị. Thay vào đó, họ đưa cho quý

vị mấy thùng rác dơ bẩn và đen tối ở bên ngoài. Họ không để cho quý vị vào bên trong cung điện của họ, mà chỉ ném rác vào quý vị ở ngay bậc thềm. Thật tuyệt khi ngày nay, cuối cùng cũng đã có người chứng minh được điều này. Thật vui khi được biết điều này có thật.

### ♥ Sự linh ứng mâu nhiệm ở đền chùa đến từ đâu?

Nếu chúng ta thật sự muốn thoát khỏi bầu không khí đầy đe dọa ở thế giới này thì chúng ta cần phải nhất tâm bất loạn.

Tuy nhiên, đôi khi cũng rất khó tránh. Có lẽ bầu không khí đó quá gần quý vị hay vì quá bận rộn với những việc khác nên chúng ta không thể lúc nào cũng tự bảo vệ mình được nhiều. Vì thế, mỗi ngày khi về nhà, quý vị cần phải thiền để rửa sạch từ trường ô nhiễm đó. Sau khi thiền, quý vị sẽ thấy rất dễ chịu. Hoặc là chúng ta đến trung tâm để cộng tu, khi đó tất cả mọi người đều đồng nhất thể, nghĩ khẳng định, nghĩ điều tốt, có lực lượng rất thuần khiết và phi thường nên chúng ta cảm thấy dễ chịu.

Tôi nghe nói là ở Hy Mã Lạp Sơn có một ngôi chùa rất linh thiêng; người nào bị bệnh đến đó cũng đều có thể được chữa lành. Đó là vì trong ngôi chùa đó chẳng bao giờ có ai nói một lời phỉ định nào. Họ luôn nói điều tốt, nghĩ điều tốt, cho nên sức ảnh hưởng rất lớn. Tương tự, nhiều người

thích tới thiên đường của chúng ta bởi vì ở đó ít nhiều chúng ta cũng gắng hết sức để nghĩ điều tốt và cộng tu một cách nghiêm túc.

### ♥ Hãy bảo các tế bào trong cơ thể quý vị cười lên

Tôi kể cho quý vị nghe câu chuyện này là để nhắc nhở quý vị tự bảo vệ mình. Làm thế nào để tự bảo vệ mình? Đừng buồn phiền rồi sau đó làm ô nhiễm người khác. Nhất là khi quý vị đến cộng tu. Đôi khi tâm trạng quý vị không vui, nhưng đừng mang tâm trạng đó đến thiên đường. Những người khác lâu lâu mới đến cộng tu một lần, với nhiều mong đợi, hy vọng và tâm hoan hỷ. Họ mong rửa sạch nghiệp chướng và được tiếp thêm sinh lực để tuần tới họ có thể đương đầu với những chướng ngại bên ngoài. Còn quý vị đến đây lãng phí thời gian quý báu của mình, lãng phí không gian của đại chúng. Quý vị còn làm khổ tinh thần người khác, lãng phí sinh lực và làm gián đoạn tiến trình tu hành của họ. Quý vị có thể thấy nghiệp chướng của mình nặng nề tới mức nào.

Tại sao chúng ta cần phải vui vẻ, thanh khiết và đơn thuần? Thứ nhất là để bảo vệ chính mình, thứ hai là để bảo vệ người khác. Chúng ta hãy nhắc nhở nhau vui vẻ lên. Chúng ta chỉ cần quyết định vui lên là được. Mỗi lần đến cổng thiên đường, chúng ta cần phải quyết tâm tự làm cho mình cười. Hãy tự nhắc mình cười lên!

Ở mỗi ngôi chùa đều có tượng Phật Di Lặc. Tượng Phật đó là để nhắc nhở mọi người cười. Nhưng rồi theo thời gian, mọi người đã lãng quên điều đó. Bây giờ, hễ nhìn thấy Phật Di Lặc là họ quỳ xuống khóc lóc, kể lể đủ thứ chuyện. Đến cả Phật Di Lặc cũng cười không nổi nữa!

Mỗi khi đến thiền đường, quý vị hãy vứt bỏ hết rác rến đi và cười tươi lên. Tỉnh thoảng quý vị ép mình cười cũng rất tốt, bởi vì các tế bào trong cơ thể chúng ta chỉ phản ứng theo hiệu lệnh. Khi tế bào ở miệng cười thì tất cả tế bào trong cơ thể sẽ cùng cười theo. Nếu dùng kính hiển vi, quý vị thật sự có thể thấy tất cả các tế bào trong cơ thể đang cười vui vẻ. Rồi tự nhiên tinh thần chúng ta sẽ cải thiện và tâm trạng sẽ trở nên phấn chấn hơn.



*Tỉnh thoảng quý vị ép mình cười cũng rất tốt, bởi vì các tế bào trong cơ thể chúng ta chỉ phản ứng theo hiệu lệnh. Khi tế bào ở miệng cười thì tất cả tế bào trong cơ thể sẽ cùng cười theo.*

## Bác Sĩ Giải

### ♥ Tin vui cho những người béo phì

Ngày 10 tháng 6 năm 1995/ Formosa (tiếng Anh)-44

Bệnh béo phì thậm chí có thể lây nhiễm qua không khí. Có một bác sĩ người Thụy Sĩ tên là Heinrich. Một ngày nọ, ông cố gắng phân lập một loại gen và tìm ra vi-rút gây bệnh AIDS. Rồi sau đó, tình cờ ông cũng phát hiện ra loại vi-rút gây nên bệnh béo phì ở người (vi-rút adenovirus-36 hay AD-36).



Nhiều người ăn rất ít nhưng họ vẫn mập. Còn có người ăn rất nhiều nhưng vẫn gầy như que tăm. Vị bác sĩ đó tình cờ phát hiện ra rằng những người béo phì bị ảnh hưởng bởi loại vi-rút này chứ không phải do thực phẩm. Vì vậy, nhiều người ăn kiêng, tập thể dục, làm đủ mọi cách nhưng vẫn mập. Cho nên người ta nghĩ là họ giả vờ ăn kiêng, ăn uống không đúng cách, ăn vụng hay gì đó. (Mọi người cười.) Nhưng không phải vậy. Vị bác sĩ đó phát hiện ra là loại vi-rút này tích lũy chất béo hoặc sản sinh thêm nhiều chất béo rồi sau đó tích trữ vĩnh viễn trong cơ thể. Bình thường, nếu có quá nhiều chất béo thì chất béo này cần phải được đưa vào máu và đào thải ra ngoài bằng nhiều cách khác nhau. Nhưng vi-rút này lại giữ chất béo ở một nơi, tích trữ lại, nhất là ở đây (THVTS chỉ vào bụng Ngài), có lẽ ở phía sau (mông) hay ở đâu đó; rồi sau đó giữ chất béo ở đó vĩnh viễn, giữ chặt nó ở đó. Thế nên, những người này ăn uống kiêng cử, làm đủ mọi cách, nhưng họ vẫn mập như thường.

Có lẽ người ta đã tìm được một vài giải pháp cho bệnh đó. Họ hy vọng sẽ công khai sản xuất hàng loạt sản phẩm này, rồi những người béo phì sẽ có được tin mừng, sẽ lấy lại được vóc dáng của mình.

### ♥ Bác sĩ giỏi

Ngày 19 tháng 7 năm 1996/ Campuchia (tiếng Anh)-45

Có một vị bác sĩ nổi tiếng ở đầu đó tại Hoa Kỳ, trước đây là chuyên gia chữa bệnh tâm thần,

nhưng bây giờ bà không muốn được gọi là bác sĩ hay chuyên gia nữa. Bà chỉ sống ở một nơi xa xôi nào đó rồi chữa bệnh cho mọi người, không phải bằng thuốc men mà bằng cách la mắng để bệnh nhân phục hồi sức khỏe. Nhiều bác sĩ khác và mọi người đều nói rằng bà rất hung dữ, thô lỗ và cộc cằn, nhưng bà chữa khỏi bệnh cho mọi người. 98% bệnh nhân đến chỗ bà khám bệnh đều khỏe mạnh ra về. Những gì bà làm chỉ là đẩy họ ra khỏi trạng thái khát khao sự đồng cảm.

Có người chỉ muốn được chăm nuôi, được cảm thông và săn sóc, để cảm thấy: “Ồ, tôi không có trách nhiệm gì.” Họ không phải đi làm và không phải lo lắng cho gia đình hay bất kỳ điều gì. Họ chỉ việc nằm đó bởi vì họ bị bệnh. Cho nên, chúng ta có thể làm được gì với họ đây? Rồi sẽ là thảm họa đối với chúng ta, nếu người nào trong chúng ta chẳng may nói với những bệnh nhân này điều gì không hay. Chao ôi, sau đó cả một đội quân sẽ kéo đến chỉ trích: “Anh là người tàn nhẫn, chị là người vô tâm! Cô ấy bệnh nặng như vậy mà anh chị đành lòng nói những lời như thế. Anh chị sẽ làm cô ấy bệnh nặng thêm.” Rồi chúng ta phải bỏ đi hoặc lại phải tiếp tục nói những lời ngọt ngào.

Vị bác sĩ này không màng đến điều đó. Ngay khi bệnh nhân vừa bước vào, dù là bị bệnh ung thư giai đoạn cuối hay bất kỳ căn bệnh nào tương tự, bà đều la mắng: “Kẻ lười biếng kia! (THVTS và mọi người cười.) Trẻ em đang đói, người dân Ấn Độ đang chết đói, còn người thì nằm đó đòi sự cảm thông.

Người không có bệnh, người chỉ lười biếng, ngu xuẩn, người là tên gốc, người là...” Bất cứ ngôn từ nào xấu xa nhất mà quý vị có thể tìm thấy trong từ điển, bà đều lấy ra dùng. (Mọi người cười.) Bà không nghiên cứu, không thuốc men, không thảo dược, không tắm bùn, tắm hơi hay đệm nóng, không gì hết. Bà chỉ tra cứu từ điển để tìm những từ thô lỗ nhất. Đó là phương thuốc cho bệnh nhân của bà. Sau một hai giờ đồng hồ bị la mắng, người bệnh bèn đứng dậy và đi về nhà. Họ có thể tức điên lên, nhưng bệnh của họ được chữa khỏi. (THVTS và mọi người cười.)

Thế nên thực ra đôi khi đó chỉ là do trạng thái tâm lý của đầu óc làm chúng ta bị lệ thuộc. Nếu đầu óc có thể làm chúng ta đau yếu về thể chất như thế này, làm cho bệnh ung thư trở nên vô phương cứu chữa thì nó cũng có thể gây ra ung thư. Nếu nó có thể gây ra bệnh tật bên trong thân thể thì cũng có thể gây ra bệnh tinh thần hoặc ảnh hưởng đến tình trạng tâm lý của chúng ta. Cho nên, đừng bao giờ để cho mình yếu đuối, nếu quý vị không thật sự yếu đuối. Hãy cố gắng hết mình để trở nên mạnh mẽ, để làm một vị Phật. Tôi không nói là khi bị bệnh quý vị không nên đến bệnh viện. Bất cứ điều gì tự nhiên đều tốt cả. Quý vị có thể bị bệnh, nhưng nhưng đừng cố ý làm cho bệnh tình trở nên trầm trọng. Đừng cố kéo dài bệnh tình; điều đó không tốt cho quý vị.

Quý vị còn nhớ trong Bản Tin, đôi khi có người viết về thể nghiệm của họ, như một hay hai phụ nữ cao niên. Bình thường ở nhà bà không thể

làm việc gì nên chồng bà phải săn sóc bà, con cái phải chăm lo cho bà. Nhưng khi đi bé quan thì bà phải chạy theo mọi người rồi trở nên sung sức, khỏe mạnh, ăn nhiều rồi khỏi bệnh. Phải, đôi khi quý vị chỉ cần vùng dậy và làm một việc gì đó.



♥ **Tinh thần yếu đuối dẫn đến cơ thể suy nhược**

Ngày 26 tháng 1 năm 1997/ Pháp (tiếng Anh)-46

Lý do khiến chúng ta thỉnh thoảng lâm bệnh và cảm thấy suy sụp, có thể là vì trong đời này nhiều khi chúng ta thấy rất cô đơn, không ai hiểu và thật sự ủng hộ mình. Ý tôi là ủng hộ ý kiến của chúng ta, tha thứ khi chúng ta lầm lỗi và thật sự yêu thương chúng ta, bất luận chúng ta như thế nào.

*Dừng bao giờ để cho mình yếu đuối, nếu quý vị không thật sự yếu đuối. Hãy cố gắng hết mình để trở nên mạnh mẽ, để làm một vị Phật.*

Vì thế, chúng ta luôn cảm thấy cô đơn, muốn ẩn mình ở một nơi nào đó rồi giả vờ như mình không làm được điều đó; chúng ta không muốn làm việc gì nữa. Từ đó chúng ta rơi vào tình trạng buông xuôi: buông xuôi thể xác, tinh thần, niềm vui; không còn nhiệt huyết cũng như hy vọng tích cực nào cho cuộc sống và tương lai nữa. Tình trạng có thể trở nên tồi tệ như vậy trong cuộc đời này.

Nếu thật sự không có bạn tốt hay không cố gắng tìm bạn tốt thì chúng ta có thể cảm thấy rất cô đơn và yếu đuối. Khi tinh thần yếu đuối thì cơ thể cũng suy nhược, rồi chúng ta thậm chí không còn muốn cử động nữa. Chúng ta không thể cử động vì chúng ta không muốn, vì ý chí của chúng ta không

manh mẽ, vì chúng ta thấy chán nản, cảm thấy bị hắt hủi, bị chối từ, bị cô lập, bị bỏ rơi, lẻ loi và đơn độc, rồi sau đó chúng ta trở nên yếu đuối. Đó không phải là do thân thể, mà là do đầu óc.



*Đừng ngại gian khổ. Quý vị nên làm việc và sử dụng năng lượng của mình.*

### ♥ **Càng cho đi nhiều chừng nào, chúng ta càng nhận được nhiều năng lượng chừng đó**

Ngày 28 tháng 9 năm 1994/ Singapore (tiếng Anh)-42

Đôi khi, nếu không làm việc thì tôi cũng bị bệnh, vì năng lượng tích tụ bên trong cơ thể không được giải tỏa. Thế nên, đừng ngại gian khổ. Quý vị nên làm việc và sử dụng năng lượng của mình.

Trong cơ thể chúng ta có khoảng bảy luân xa có thể hấp thụ năng lượng vũ trụ. Chúng giống như bộ pin được nạp tự động bởi năng lượng của vũ trụ vậy. Đó là lý do tại sao chúng ta có thể liên tục vận hành bộ máy của mình.

Khi chúng ta ngồi thiền, lực lượng này còn dồi dào hơn nữa. Vì vậy, càng cho đi nhiều chừng nào, chúng ta càng nhận được nhiều năng lượng chừng đó. Quy trình đó sẽ không bao giờ ngừng. Cho nên, đừng e ngại nghiệp chướng, việc giúp đỡ người khác hay việc nhận lãnh nghiệp chướng và mọi thứ. Nếu người khác cần giúp đỡ thì quý vị nên giúp.

Chỉ khi nào chúng ta cố tình xen vào ý thức của người khác, như cố tình kiểm soát họ hoặc yêu cầu họ làm theo ý mình vì mục đích ích kỷ thì lúc

đó chúng ta mới tạo nghiệp. Ngược lại, nếu chúng ta yêu thương và muốn giúp họ khi cần thiết, cho dù chúng ta thật sự lãnh nghiệp chướng của họ thì cũng không thành vấn đề. Điều đó không sao vì chúng ta cần phải hy sinh cho nhau. Chúng ta cần phải sống với nhau bằng tình thương và không nên bận tâm đến nghiệp chướng.

### ♥ Chữa lành mọi bệnh tật nhờ ngôi thiên và thương yêu người khác

Ngày 11 tháng 6 năm 1995/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-47

Có một phương pháp chữa lành mọi bệnh tật, đó là: ngôi thiên và thương yêu người khác. Chỉ hai điều đơn giản thôi.

Nếu mỗi ngày chúng ta chỉ ngồi đó lo lắng về bệnh này, bệnh nọ thì càng ngày chúng ta sẽ càng bị bệnh nặng hơn, càng tu càng thấy ốm đau nhiều hơn. Một số nhà khoa học hiện đại cho biết là chúng ta không nên viện cớ để nghỉ ở nhà chỉ vì bị cảm cúm nhẹ. Điều đó không cần thiết! Hãy cứ đi ra ngoài làm việc. Nếu cần thì uống vài viên thuốc, mặc thêm quần áo để giữ ấm cơ thể rồi tiếp tục làm việc. Bằng cách này, hệ thống miễn nhiễm của quý vị sẽ được cải thiện, vì quý vị tự buộc mình chống lại bệnh tật.

Hãy giúp đỡ người khác nếu quý vị có thời gian. Giúp đỡ người láng giềng, trẻ mồ côi và góa phụ. Hãy để ý đến nhu cầu của họ rồi giúp đỡ sao cho phù hợp. Đừng lãng phí thời gian lo nghĩ về

*Nếu mỗi ngày chúng ta chỉ ngồi đó lo lắng về bệnh này, bệnh nọ thì càng ngày chúng ta sẽ càng bị bệnh nặng hơn, càng tu càng thấy ốm đau nhiều hơn.*



tâm trạng của riêng mình; bởi vì càng lo lắng thì quý vị càng mệt mỏi và sinh bệnh.

Sẽ rất tốt cho chúng ta nếu chúng ta biết nghĩ đến người khác. Nếu chúng ta có chết trong khi chăm sóc người khác thì đó cũng là một vinh dự lớn lao. Có phải vậy không?

## Sức Mạnh Tư Tưởng và Sự Thành Tâm Cầu Nguyện

♥ Chỉ khi quý vị tập trung, tư tưởng của quý vị mới trở nên mạnh mẽ

Ngày 15 tháng 3 năm 1996/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-48

**Vấn:** Con có đọc trong một quyển Bản Tin định kỳ gần đây, trong đó Sư Phụ nhấn mạnh tầm quan trọng của việc suy nghĩ khẳng định. Con thấy điều đó được đề cập ngày càng nhiều trong các bài báo. Con biết là suy nghĩ khẳng định sẽ thu hút lực lượng khẳng định quanh mình và đẩy lùi lực lượng phủ định. Còn mối liên hệ với nghiệp chướng thì sao? Suy nghĩ khẳng định có thay đổi nghiệp chướng không?

**THVTS:** Nhiều khi có thể được, nhiều khi không. Điều này còn tùy vào nghiệp chướng sâu dày đến chừng nào và suy nghĩ, sức mạnh tư tưởng của quý vị thật sự khẳng định đến đâu. Không phải

chỉ vì quý vị muốn nghĩ khẳng định thì nó sẽ trở thành khẳng định. Điều đó còn tùy thuộc vào việc quý vị bỏ ra bao nhiêu “tiền” cho ước muốn của mình. Không phải quý vị muốn gì là được nấy. Quý vị còn phải trả giá cho mong ước của mình nữa. Tương tự, nếu quý vị nghĩ khẳng định nhưng tâm trí không đủ kiên định để đầu tư sức mạnh tinh thần kiểm soát suy nghĩ của mình thì dù cho quý vị có suy nghĩ gì đi nữa, đó cũng chỉ là suy nghĩ thoáng qua mà thôi. Không có tác dụng gì cả.

Cho nên chúng ta cần phải thiền. Chúng ta cần phải tận dụng sức mạnh ý chí một lần nữa để tập trung nó lại. Một khi chúng ta chú tâm và tập trung sức mạnh vào bất kỳ hướng nào mình muốn hoặc cho bất kỳ mục đích nào thì nó sẽ trở nên mạnh mẽ. Nhưng trước đó, bất kỳ điều gì quý vị muốn, bất kỳ điều gì quý vị suy nghĩ đều rất hạn hẹp, không có lực lượng. Do đó, mọi người chỉ cố gắng suy nghĩ khẳng định mà không làm được gì. Không có gì xảy ra. Rồi họ đâm ra nghi ngờ những người nói là tư tưởng khẳng định sẽ mang lại kết quả. Nhưng không phải những người nói điều này sai. Không phải tác giả của câu nói đó sai, mà chính người áp dụng mới sai. Người đó thậm chí không có đủ năng lực để suy nghĩ, nói gì đến việc suy nghĩ đó là khẳng định hay phủ định.



## ♥ Hãy để các tế bào nghe theo mệnh lệnh của đầu óc

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

Quý vị vẫn có thể bắt đầu vào bất cứ lúc nào vì cơ thể sẽ tuân theo mệnh lệnh của quý vị và các tế bào sẽ bắt đầu sản sinh ra tế bào mới. Vì quý vị muốn sống, nên chúng tôi nói: “Ồ! Anh muốn sống, được thôi. Chúng tôi cũng muốn sống. Sao lại không chứ?”

Tế bào trong cơ thể chỉ nghe theo mệnh lệnh của đầu óc. Vì thế hãy bảo đảm rằng đầu óc của quý vị lành mạnh, năng động, linh hoạt và quý vị muốn sống, rồi quý vị sẽ sống lâu hơn. Đó là bí quyết duy nhất của sự trường thọ.



## ♥ Hãy tin tưởng vào những điều quý vị cầu nguyện

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

*Quý vị vẫn có thể bắt đầu vào bất cứ lúc nào bởi vì cơ thể sẽ tuân theo mệnh lệnh của quý vị và các tế bào sẽ bắt đầu sản sinh ra tế bào mới. Bởi vì quý vị muốn sống...*

Thế nên bất cứ khi nào gặp vấn đề gì và quý vị muốn cầu nguyện cho chính mình hoặc cho người nào đó thì chỉ cần tin tưởng vào điều đó. Quý vị có thể cầu Sư Phụ hoặc Phật Tính của mình giúp đỡ. Nhưng quý vị cần phải tin là điều mình cầu nguyện đã, đang và sẽ linh nghiệm. Rồi mọi việc sẽ ổn thỏa.

Nên nhớ rằng Thánh Kinh cũng nói là bất cứ điều gì quý vị cầu, quý vị hãy tin tưởng là điều đó đã được ban cho quý vị và sẽ được thực hiện. Vốn dĩ là như vậy.

## ♥ Tìm về kho tàng ân điển sâu thẳm nhất của chúng ta

Ngày 24 tháng 2 năm 1991/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-49

**Vấn:** Chúng ta có thể giảm bớt nghiệp chướng bằng cách cầu nguyện không?

**THVTS:** Được chứ, chúng ta có thể nếu đủ thành tâm, vì cầu nguyện thật chân thành cũng là một hình thức thiền định. Chúng ta ở trạng thái thiền định nên lời cầu nguyện chạm đến kho tàng ân điển sâu thẳm nhất, kho tàng công đức, kho tàng ân phúc của mình; rồi nó phát huy tác dụng và rửa sạch nghiệp chướng. Chỉ khi nào chúng ta thật sự thành tâm và vô cùng mong mỏi được tha thứ thì lời cầu nguyện mới linh ứng.

## 3-3 THUỐC GIẢI ĐỘC TỐT NHẤT CHO BỆNH DỊCH TRONG THỜI ĐẠI HOÀNG KIM

### **Thuốc Giải Độc Tốt Nhất Cho Bệnh Dịch Trong Thời Đại Hoàng Kim**

Ngày 2 tháng 11 năm 1988/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-50

Thế giới này đã tiến vào Thời Đại Hoàng Kim! Thời Đại Hoàng Kim dành cho những người tiến bộ về tâm linh; những người không thích hợp

sẽ dần dần bị thanh lọc. Đó là lý do tại sao quý vị sẽ thấy càng ngày càng xuất hiện nhiều căn bệnh lạ mà trước đây chúng ta chưa từng nghe tới.

Rõ ràng là trên thế giới, nếu không có bệnh dịch thì sẽ có chiến tranh; nếu không có chiến tranh thì sẽ có thiên tai hoặc bão tố. Tất cả đều đến từ hành vi thiếu đạo đức của chúng ta; nghiệp chướng quá nặng nề, cộng nghiệp quá lớn! Do đó, nếu cộng nghiệp này không thể được hóa giải bằng sinh mạng của một hay hai người thì nó sẽ trở thành dịch bệnh truyền nhiễm, có thể lấy đi sinh mạng của rất nhiều người. Sống trên thế giới này thật không an toàn chút nào. Chúng ta không thể lúc nào cũng lệ thuộc vào thuốc men và nhiều khi thậm chí thuốc men cũng không thể cứu chúng ta kịp thời.

Thượng Đế rất thông minh; Ngài không chỉ để chúng ta mắc những loại bệnh chúng ta đã biết, mà còn tạo ra bệnh mới để chúng ta mãi mãi không theo kịp Ngài. Chúng ta nghĩ là mình rất văn minh, nhưng vị giá chủ nhân quả còn cao siêu hơn. Ngài có thể bắt lấy chúng ta nếu Ngài muốn, còn chúng ta thì không kịp trở tay! Chúng ta có thể chết ngay khi lên cơn sốt cao, cho dù có gọi bác sĩ thì cũng đã quá muộn rồi. Bác sĩ cũng sẽ bất lực và còn có thể bị nhiễm cùng căn bệnh đó.

Nếu những bệnh nhân đó mắc bệnh này vì thời gian và nhân quả của họ đã đến thì họ cũng có thể ra đi. Nhưng không có gì đảm bảo cho sự ra đi như vậy. Những người không tu Pháp Môn Quán

Âm có thể không được cứu kịp thời nếu họ ra đi đột ngột và linh hồn của họ sẽ không có nơi nương tựa. Sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ chết, nhưng an toàn nhất là có “Hàng Bảo Hiểm Toàn Năng” để nương tựa vào giờ phút vãng sinh. (Mọi người vỗ tay.) Thật vậy, chúng ta thấy rất yên tâm khi tu Pháp Môn Quán Âm. Cho dù mắc bệnh, chúng ta cũng không lo lắng, vì chúng ta biết là sẽ không có vấn đề gì. Linh hồn chúng ta dường như rất thanh thản, an bình và chúng ta cũng không biết tại sao mình lại thấy thật thanh thản và an bình như vậy. Nhưng trí huệ và linh hồn của chúng ta biết, và chúng ta thấy rất dễ chịu!

## **Trở Về Lối Sống Tự Nhiên và Đạo Đức**

Ngày 28 tháng 9 năm 1994/ Singapore (tiếng Anh)-42

Vì vậy nhiệm vụ của chúng ta là cứu mọi người nếu chúng ta yêu quý Địa Cầu này; nếu chúng ta nghĩ đây là một nơi xinh đẹp, mà thật sự là như vậy. Phải mất hàng tỷ ức năm mới có thể kiến tạo một hành tinh cho đến khi nó trở nên xinh đẹp như ngày nay, xinh đẹp như Địa Cầu này. Cho nên, chúng ta cũng cần phải đóng góp. Nếu có thể, chúng ta cần phải sửa chữa nó. Dĩ nhiên là nếu sau khi tất cả chúng ta đã cố gắng hết sức mà ngày tận thế vẫn đến thì hãy thuận theo tự nhiên. Nhưng nếu có thể sửa chữa được, thì chúng ta phải làm.

Do đó hãy phổ biến tin vui này để mọi người trở về với lối sống tự nhiên, lối sống đúng đắn; đó là ăn thuần chay, sống đạo đức, giữ giới luật, sống một cuộc đời giản dị và suy nghĩ khẳng định. Rồi thế giới của chúng ta sẽ không có vấn đề gì, chúng ta có thể sẽ sống thêm vài nghìn năm nữa trong môi trường tốt đẹp hơn.

Hiện giờ chúng ta có hai lựa chọn – một là bị hủy diệt hoàn toàn, hai là phải nhanh chóng thay đổi mọi phương diện của đời sống, bao gồm cả đời sống tâm linh. Tương lai thật sự nằm trong tay chúng ta. Không người ngoại tinh nào có thể giúp đỡ chúng ta. Không có Thượng Đế nào trừng phạt chúng ta. Không có vị Phật nào gia trì cho chúng ta. Chúng ta phải tự lực thôi. Chúng ta phải chọn lựa, vì đó là phương cách để trưởng thành – bằng cách có những lựa chọn tốt.

## **Khai Mở Lược Lượng Bảo Hộ Bên Trong**

Ngày 13 tháng 10 năm 1989/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-51

Như tất cả chúng ta đều biết, hầu hết bệnh tật đều bắt nguồn từ việc ăn thịt, vì loài vật được nuôi bằng thuốc kháng sinh; thêm vào đó sự bất an của họ cũng tạo ra độc tố trong thịt, nên khi ăn vào tất cả các loại thuốc kháng sinh này, cơ thể chúng ta mất đi sức đề kháng để chống lại bệnh tật. Bình thường cơ thể chúng ta có khả năng kháng bệnh,

nhưng vì ăn quá nhiều thịt có chứa chất kháng sinh nên cơ thể chúng ta trở nên suy yếu và hệ miễn dịch bị rối loạn. Vì vậy, bệnh nào cũng có thể ảnh hưởng và kết liễu sinh mạng của chúng ta. Thật đáng tiếc.

Ngày nay, hầu hết mọi người đều nghĩ rằng nếu chúng ta cầu Chúa Giê-su hay Đức Phật là đủ rồi. Tuy nhiên, tôi nghĩ chúng ta còn phải ngồ thiên, có lối sống lành mạnh và đạo đức. Sau đó chúng ta mới có thể nhanh chóng đạt được trí huệ và giải thoát. Ví dụ, nếu chúng ta cùng nhau tu pháp môn mà chúng ta gọi là Pháp Môn Quán Âm, chỉ cần lắng nghe lời chỉ dạy bên trong của Thượng Đế, nhìn trí huệ của Thượng Đế bằng Thiên nhãn, duy trì lối sống đạo đức và ăn thuần chay thì chúng ta không còn phải lo sợ về bệnh tật nữa. Nhiều đồng tu chúng tôi đã khỏi bệnh chỉ qua một đêm; tôi muốn nói đến những căn bệnh hiểm nghèo mà bình thường cần phải giải phẫu hoặc dẫn đến tử vong. Có người hồi sinh nhờ sức mạnh của lối sống đạo đức và lực lượng bảo hộ của Thượng Đế. Nếu chúng ta khai mở sức mạnh nội tại này bằng phương pháp đúng đắn, thì lực lượng mà chúng ta gọi là Phật Tính hay Phật bên trong hay Thượng Đế bên trong, sẽ bảo hộ chúng ta 24 giờ mỗi ngày và còn tiếp tục bảo hộ chúng ta cả sau khi chúng ta lìa bỏ thân thể này.



*...chỉ cần lắng nghe lời chỉ dạy bên trong của Thượng Đế, nhìn trí huệ của Thượng Đế bằng Thiên nhãn, duy trì lối sống đạo đức và ăn thuần chay thì chúng ta không còn phải lo sợ về bệnh tật nữa.*

## 3-4 PHƯƠNG CÁCH ĐIỀU TRỊ CỦA Y VƯƠNG

Ngày 8 tháng 4 năm 1993/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-52

### “Đòi Người Hữu Hạn, Mà Tri Thức Thì Vô Hạn”

Câu này được trích từ thiên 3 (Dưỡng Sinh Chủ) thuộc phần Nội Thiên trong sách Trang Tử: “Đòi người hữu hạn, mà tri thức thì vô hạn. Lấy cái hữu hạn mà truy cầu cái vô hạn, nguy hại thay.”

“Đòi người hữu hạn, mà tri thức thì vô hạn” là vì đời sống của chúng ta vô thường. Nếu dùng cả đời mình để cố gắng học hỏi điều này điều nọ trong giới hạn của thế giới nghĩa là chúng ta đang làm điều bất khả thi. Ví dụ, nếu chúng ta chuyên về lĩnh vực y học thì chúng ta không nhất thiết phải là chuyên gia trong lĩnh vực điện tử. Và nếu chúng ta cứ cố học hết ngành này đến ngành khác thì chúng ta sẽ không bao giờ học hết kiến thức ở thế gian này. Ngay cả khi chúng ta muốn dùng đời mình để theo đuổi trí huệ, điều thậm chí còn bao la hơn kiến thức thế gian, thì càng không thể thực hiện được. Việc thành Phật không thể đo lường bằng mức độ hiểu biết Thánh Kinh, kinh điển hay bất kỳ công cụ thế tục nào. Điều đó chỉ có nghĩa là khám phá lại kho tàng kiến thức mệnh mông vốn có sẵn bên trong chúng ta. Rồi chúng ta sẽ biết và tinh thông cả kiến thức thế gian nữa.

Vì vậy, như quý vị thấy từ bản thân, trước đây quý vị không biết nhiều điều hoặc không thể làm được chuyện này, chuyện kia. Nhưng sau khi thọ Tâm Ấn, sau khi tu hành một thời gian thì quý vị tự khám phá ra là mình biết nhiều điều, có phải vậy không? (Mọi người đáp: Dạ phải.) Quý vị đã thể nghiệm được điều này. Tôi cũng vậy. Ví dụ, khi tôi viết nhạc, chơi đàn dương cầm hay làm những việc tương tự, mọi người đều tưởng là tôi đã học qua hay chơi đàn nhiều năm rồi. Nhưng không phải như vậy! Tôi đàn bất cứ khi nào tôi thích. Tôi không cần chuẩn bị trước. Vẽ tranh, thiết kế nội thất và ngay cả thiết kế thời trang cũng vậy. Tôi không cần chuẩn bị trước. Tôi không học ở trường nào cả.

Kiến thức này, ngay cả kiến thức thế gian, cũng vốn sẵn có bên trong chúng ta. Và nếu chúng ta mở rộng cánh cửa thì mọi thứ đều có ở đó, rõ như ban ngày.

## **Kiến Thức Về Bí Quyết Y Học Tiềm Ẩn Bên Trong Chúng Ta**

Tôi chưa bao giờ theo học ngành y, nhưng khi phải giải phẫu, bị đau ốm hay gì đó, nhiều người trong quý vị đã thấy tôi đến giúp, rồi quý vị bình phục nhanh chóng, hữu hiệu hơn cách chữa bệnh thông thường. Đó là vì bên trong tôi có kiến thức về bí quyết y học. Nhiều người trong chúng



ta đã ở đây hàng nghìn tỷ năm, làm đủ mọi điều, và những điều này đã được ghi lại trong ký ức của chúng ta. Nên khi chúng ta mở ra toàn bộ kho tàng trí huệ này thì mọi điều đều nằm ở đó. Chúng ta vốn đã học hết mọi thứ rồi! Không cần phải học lại nữa. Một khi đã học xong mọi điều thì chúng ta có đủ trình độ để tiến xa hơn nữa, đến tầm phát triển cao hơn, đó là quả vị Thánh nhân, quả vị Phật.

Nhưng thật ra thì mọi thứ trong vũ trụ đều đã được ghi khắc bên trong hạt giống trí huệ trước cả khi toàn cõi vũ trụ được hình thành. Do đó, mọi điều chúng ta cố gắng học hỏi ở một vài phương diện chỉ là lãng phí thời gian mà thôi. Đó là lý do tại sao người ta gọi Thánh nhân là y vương, là vua của mọi lĩnh vực – bởi vì Thánh nhân thông thạo nhiều điều. Đức Phật không bao giờ luyện thần thông, nhưng Ngài lại có thần thông! Đức Phật không thực hành kỹ năng y khoa nhưng Ngài có thể chữa bệnh cho mọi người.

Trường học của chúng ta cũng tương tự, quý vị lúc nào cũng cho là tôi có nhiều thần thông, có thể chữa bệnh, đọc được suy nghĩ của quý vị, giúp đỡ khi quý vị gặp rắc rối. Nhưng điều này không có gì là to tát cả. Mọi thứ đều nằm trong kho tàng trí huệ. Và nếu mỗi ngày, trong khi thiền quý vị cố gắng nhớ lại thì quý vị sẽ khôi phục lại trong tiềm thức của mình khối kiến thức về mọi lĩnh vực, điều này sẽ cho quý vị trí huệ phi thường về mọi mặt. Rồi quý vị nghĩ: “Sao lại như vậy? Mình đâu có học những thứ này. Tại sao mình lại biết?” Nếu tình cờ

quý vị gặp tình huống đặc biệt, đòi hỏi kiến thức uyên bác và chuyên môn thì tự nhiên quý vị thấy là mình có thể làm được điều đó.

Sức mạnh thật sự nằm ở bên trong quý vị. Đương nhiên là trong khi luyện tập, nếu quý vị chưa thành thạo với việc sử dụng trí huệ của mình thì hãy cầu Sư Phụ bên trong giúp đỡ. Giúp đỡ quý vị là công việc của người thầy. Nhưng sau đó, quý vị phải tự mình làm mọi chuyện. Tương tự như khi quý vị đang học nghề mộc, chẳng hạn vậy, và đôi khi quý vị vẫn chưa biết cách làm nên mới nhờ thầy giúp đỡ, dĩ nhiên là người thầy sẽ giúp quý vị ngay. Nhưng về sau, quý vị sẽ tự biết phải làm thế nào.

## **Phương Pháp Học Hỏi Trực Tiếp**

Nếu lúc nào cũng muốn học tất cả mọi điều trên thế giới này thì chúng ta sẽ không có thời gian. Vì thế, tốt nhất là hãy mở kho tàng trí huệ của mình, rồi mọi kiến thức đều sẽ nằm ở đó. Nếu muốn tự hào về mình, về sự vĩ đại của mình, thì quý vị nên tự hào một cách đúng đắn. Nếu quý vị muốn nghĩ là mình vô cùng vĩ đại thì hãy nghĩ một cách đúng đắn, phải biết là mình thật sự vĩ đại. Trước tiên hãy khai ngộ, rồi mọi điều khác sẽ đến. Trong suốt thời gian quý vị thiền quán âm, nhiều ý tưởng sẽ đến, nhiều kiến thức và lời giải đáp sẽ xuất hiện. Đó là cách học hỏi trực tiếp mà không cần có thầy bên cạnh, vì chúng ta câu thông

bên trong. Đó là khi quý vị thật sự biết mình có được sự “dạy bảo” nào đó.

Tất cả các bài giảng bằng lời hoặc các buổi thuyết pháp mà tôi dạy cho quý vị đều chỉ là một phần rất nhỏ trong toàn bộ giáo lý của tôi – chỉ chiếm 30%, còn 70% quý vị học qua sự tĩnh lặng, qua thiền định, qua giấc ngủ. Trong lúc ngủ, quý vị được đưa lên một trường cao đẳng hơn và học ở đó. Đó là lý do tại sao mặc dù nhiều khi quý vị không có được nhiều thể nghiệm trong khi thiền, nhưng trí huệ của quý vị vẫn tăng lên gấp mười lần, gấp hai mươi lần, gấp trăm lần. Lòng nhân ái của quý vị, đẳng cấp của quý vị trên mọi phương diện đều được nâng cao nhờ sự dạy dỗ trong tĩnh lặng.



*...Nhiều người trong chúng ta đã ở đây hàng nghìn tỷ năm, làm đủ mọi điều, và những điều này đã được ghi lại trong ký ức của chúng ta. Nên khi chúng ta mở ra toàn bộ kho tàng trí huệ này thì mọi điều đều nằm ở đó. Chúng ta vốn đã học hết mọi thứ rồi! Không cần phải học lại nữa. Một khi đã học xong mọi điều thì chúng ta có đủ trình độ để tiến xa hơn nữa, đến tâm phát triển cao hơn, đó là quả vị Thánh nhân, quả vị Phật...*

# 4

## CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI SỰ ĐAU KHỔ DO BỆNH TẬT GÂY RA CHO MÌNH VÀ NGƯỜI THÂN

...Khi bị bệnh, trước tiên chúng ta cần phải cố gắng chấp nhận điều đó; sau đó cố tìm cách chữa trị. Nhất định là phải có cách nào đó để chữa trị. Trên hết là chúng ta cần phải cầu nguyện Lực Lượng Vô Thượng giúp đỡ. Chúng ta cần phải cầu nguyện, nhưng phải cầu nguyện thật thành tâm. Đôi khi bệnh tật là do nghiệp chướng, nhân quả, báo ứng trong quá khứ gây ra, bởi vì chúng ta đã làm điều gì sai hay làm phương hại đến diện mạo của người nào đó, nên bây giờ chúng ta phải lãnh nhận hậu quả này. Nhưng sau một thời gian, nếu nghiệp chướng vơi đi thì bệnh tình sẽ bắt đầu thuyên giảm...

## 4-1 CHẤP NHẬN, CHỮA TRỊ BỆNH TẬT VÀ THÀNH TÂM CẦU NGUYỆN

### Trước Tiên Phải Kiểm Tra Xem Đó Là Loại Bệnh Gì

Ngày 23 tháng 6 năm 2001/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-53

**Vấn:** Kính thưa Ngài, tại sao chúng ta bị đau ốm về thể chất? Có phải bệnh tật dạy chúng ta điều gì đó hay chúng ta nên phấn đấu để vượt qua bệnh tật?

**THVTS:** Bệnh tật bắt nguồn từ sự bất ổn về mặt tâm linh, tinh thần, tình cảm hoặc thể chất của chúng ta. Có những “căn bệnh” xuất phát từ vấn đề tâm linh, có “căn bệnh” phát sinh từ sự mất cân bằng về tình cảm, còn có “căn bệnh” bắt nguồn từ sự bất an về thân thể. Vì thế chúng ta cần phải kiểm tra xem đó là loại bệnh gì. Phần lớn bệnh tật phát sinh từ nghiệp quả của chúng ta, nhưng ngoài điều đó ra, cũng có thể là do chúng ta không chăm sóc thân thể mình chu đáo.

Thân thể giống như chiếc xe vậy: Quý vị cần phải lau rửa, thay dầu, tiếp nhiên liệu và kiểm tra máy móc định kỳ để chiếc xe vận hành tốt. Nhưng nhiều người trong chúng ta chỉ săn sóc mình qua loa. Nếu mệt mỏi, suy nhược thì quý vị cần phải uống vi-ta-min, dành nhiều thời gian nghỉ ngơi, thư giãn hay tập vài động tác yoga. Nếu quý vị không muốn thọ Tâm Ấn ở đây thì hãy đi tìm nhóm yoga nào đó, ít ra là tập

vài động tác yoga hay làm điều gì đó khiến quý vị dễ chịu và thư giãn như nghe nhạc hoặc xem những bộ phim hay có tính chất giải trí. Hãy uống vi-ta-min; uống thêm vi-ta-min B12 khi quý vị bị suy nhược. Người ta vẫn nói vậy; vi-ta-min giúp trị chứng suy nhược, cần uống thêm vi-ta-min tổng hợp để bổ sung một số dưỡng chất thiếu hụt trong khẩu phần ăn của chúng ta. Vì một số người trong chúng ta không tự nhận thức được điều đó, cứ thường xuyên ăn thức ăn nhanh rồi kỳ vọng chiếc xe chạy tốt. Quý vị cần phải đổ xăng; nếu không thì xe sẽ không chạy được. Và cơ thể cần nhiều chất dinh dưỡng; chất đạm, trái cây, rau và thức ăn bổ dưỡng. Nếu mỗi ngày quý vị cứ tiếp tục ăn thức ăn kém bổ dưỡng, không quân bình thì dĩ nhiên là thân thể quý vị sẽ bị mất quân bình.

## **Khích Lệ Một Sư Huynh Mắc Bệnh Động Kinh**

### **♥ Khó khăn là cái giá của cuộc sống**

Ngày 17 tháng 12 năm 1998/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-54

**Vấn:** Anh họ của con đã tự vẫn. Anh ấy đã luôn là thần tượng của con; con muốn mình được giống như anh ấy, nên điều đó hơi khó khăn đối với con. Nhưng sau đó con có một thể nghiệm. Anh ấy hiện về bên trong con rồi nói là anh bình an, rồi sau đó con đã suýt phạm sai lầm tương tự. Con cũng

có ý định tự vẫn bởi vì con không thể thích ứng với thế giới này. Nhưng rồi năm ngoái Thượng Đế hiện ra bảo con rằng tự vẫn là điều dại dột nhất mà con có thể phạm phải.

**THVTS:** Phải. Tôi cũng thường nói như vậy.

**Vấn:** Dạ, nhưng lúc đó con chưa biết Ngài.

**THVTS:** Rất tốt là Thượng Đế đã nói với anh như vậy.

**Vấn:** Ngài còn nói với con là con vẫn còn nhiệm vụ quan trọng phải làm, rồi con đáp lại: “Nếu con vẫn còn nhiệm vụ quan trọng phải làm, thì con cần có một người chỉ ra nhiệm vụ đó cho con.” Rồi hai tuần sau, con nhận được tờ thông tin của Ngài, sau đó con có cảm giác gần giống như hai tuần trước lúc Thượng Đế nói chuyện với con vậy.

**THVTS:** Tốt lắm.

**Vấn:** Nhưng thật ra, trước đó con không tin nơi Thượng Đế. Vì vậy nên điều này rất đặc biệt. Và bây giờ con kính xin Ngài khai thị, vì con còn bị bệnh, con bị chứng động kinh. Liệu căn bệnh này có liên hệ gì đến gia đình và sự căng thẳng trong gia đình con hay không?

**THVTS:** Có, đó là cộng nghiệp và cũng là do di truyền.

**Vấn:** Điều này làm con suy sụp. Đó là lý do con không muốn sống nữa.

**THVTS:** Anh là một người rất tuyệt vời. Anh không cần phải suy nghĩ quá nhiều. Nếu Thượng Đế nói là anh không sao, thì anh không sao. Anh tin Thượng Đế hay tin mình? Đầu óc lúc nào cũng nói điều phủ định.

**Vấn:** Dạ, bây giờ con đã biết Ngài, nhưng con vẫn phải chịu đựng những cơn động kinh này sao? Bởi vì có lần trong khi thiền, con cũng lên cơn động kinh. Tình trạng đó thật khủng khiếp và con đã mất tự tin suốt mấy ngày.

**THVTS:** Tôi hiểu, nhưng chúng ta phải mạnh mẽ lên.

**Vấn:** Vậy đây là chuyện bình thường, và nó phải như thế, phải không thưa Ngài?

**THVTS:** Phải, đó là chuyện bình thường, và nó là như vậy. Đời sống lúc nào cũng khó khăn đối với mọi người. Anh bị bệnh động kinh; người khác thì bị suyễn. Tất cả chúng ta đều có những vấn đề khác nhau. Đó là cái giá của sự sống, anh hiểu không? Anh đừng quá buồn phiền mà hãy luôn suy nghĩ khẳng định.

**Vấn:** Con không có ý định làm giống anh họ con nữa.

**THVTS:** Không, anh không nên làm theo anh ta. Anh ta đã phạm phải sai lầm lớn, không chỉ sai lầm, mà còn là hành động dại dột. Đó là điều dại dột nhất mà một người có thể phạm phải. Anh không được làm giống anh ta. Chúng ta lúc



nào cũng cần phải theo đuổi mục đích cao cả hơn, theo đuổi lý tưởng cao quý, những điều đẹp đẽ, tốt lành và khẳng định. Chúng ta không nên làm theo những điều tồi tệ, đại dột và những suy nghĩ thấp kém như vậy.

**Vấn:** Nhờ Ngài, con đã bỏ hút thuốc lá và uống rượu.

**THVTS:** Thấy chưa, anh đã tiến bộ rất nhiều!

**Vấn:** Và con đã ăn chay, tất cả những việc này xảy ra trong vòng ba tuần.

**THVTS:** Chỉ ba tuần thôi à? Tốt lắm. Anh thật tuyệt vời! Anh cần phải làm tấm gương tốt cho người khác để họ cũng bỏ hút thuốc và những thứ tương tự. Anh cần phải luôn luôn như thế, để nêu gương tốt, phải không? Đó là công việc của anh.

**Vấn:** Cho đến bây giờ con vẫn gặp nhiều khó khăn, bởi vì mọi việc xung quanh đều hoàn toàn trái ngược.

**THVTS:** Anh không nên nghĩ như vậy, được chứ? Hãy nghĩ khẳng định. Đôi khi chúng ta đến đây với sự lựa chọn rất, rất đặc biệt, nhưng khi đến đây rồi, chúng ta lại lãng quên. Nên vai trò đặc biệt mà chúng ta đã chọn trên Thiên Đàng lại trở thành chương ngại và gánh nặng trong suốt cuộc đời ở đây. Nhưng thật ra, ân phúc đến theo nhiều cách và nhiều hình thức tiềm ẩn khác nhau. Trong tiếng Anh, người ta nói như thế này: “Cây khỏe nhất là cây mọc trên mảnh đất cằn cỗi nhất.” Vì vậy, chúng ta không nên



*Ngay cả vẻ đẹp  
hay khiếm khuyết  
về ngoại hình  
cũng đều không  
phải là chúng ta.  
Chúng không phải  
là chúng ta mà chỉ  
là bộ y phục chúng  
ta mặc.*

chú ý vào sự lựa chọn của mình hay cái gọi là sự thiệt thòi mà chúng ta nghĩ là mình phải chịu, vì rốt cuộc mọi thứ đều là ảo tưởng mà thôi. Thay vào đó hãy tập trung vào những gì mình mong muốn thực hiện trong đời và những gì mình có thay vì những gì mình không có. Có vô vàn những thứ chúng ta không có. Có nhiều thứ chúng ta có và biết là mình có, và cũng có nhiều thứ chúng ta có nhưng lại không biết là mình có. Thật ra chúng ta có rất nhiều thứ để dùng.

Khi còn trẻ, vì nhỏ con nên tôi hay bị mọi người trêu chọc, tôi cảm thấy rất buồn. Nhưng sau này, tôi lại gặp những người khác thích tôi vì tôi nhỏ con, rồi tôi mới nhận thấy là những người kia thật tẻ. Nên thật ra mọi điều trong đời này đều có mục đích. Đôi lúc, trước khi đến thế giới này, chúng ta đã chọn con đường khó khăn hơn để tu hành. Chúng ta tự nhủ: “Mình muốn làm người thấp hơn, mập hơn, người cao quá khổ hay người khuyết tật để đổi lại sự tiến bộ nhanh chóng hơn trong việc tìm kiếm Thượng Đế hoặc để giúp những người cùng cảnh ngộ tìm Thượng Đế.”

Nhưng khi đến đây, chúng ta mang bộ óc con người này vào và chúng ta bắt đầu so sánh mình với người khác. Rồi bây giờ chúng ta bắt đầu nhận thấy sự phức tạp, thấy sự lựa chọn của mình là quá thiệt thòi. Nhưng đó chỉ là suy nghĩ của đầu óc mà thôi. Chúng ta là Thượng Đế, rồi khi trở lại Thiên Đàng hay khi thật sự khai ngộ thì bên ngoài chúng ta trông như thế nào sẽ không thành vấn đề nữa. Chúng ta không còn cảm thấy khó chịu. Cho

nên, điều cốt yếu là đạt khai ngộ, khai ngộ hoàn toàn, để chúng ta có thể thấy Thiên Đàng ngay bây giờ, để chúng ta biết không có gì thật sự là chúng ta. Ngay cả vẻ đẹp hay khiếm khuyết về ngoại hình cũng đều không phải là chúng ta. Chúng không phải là chúng ta mà chỉ là bộ y phục chúng ta mặc. Do đó, điều quan trọng là đạt khai ngộ chứ không phải bất kỳ điều nào khác, và mọi điều khác sẽ đến theo.

### ♥ Tập trung tất cả năng lượng vào việc tìm kiếm Chân Ngã

Ngày 17 tháng 12 năm 1998/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-55

Tôi chỉ hy vọng quý vị nhớ rằng cho dù chuyện gì xảy đến với quý vị, quý vị vẫn vĩ đại hơn điều đó. Không có gì trên thế gian này vĩ đại hơn chúng ta. Không có gì trong toàn cõi vũ trụ này vĩ đại hơn chúng ta. Vì vậy, đừng để bất cứ điều gì, dù tốt hay xấu, làm quý vị xao lãng việc nhận biết chính mình, nhận biết là mình vĩ đại.

Một ngày nào đó quý vị sẽ biết điều đó. Và một khi quý vị đã biết thì không điều gì có thể làm cho quý vị đánh mất nó. Không ai có thể lấy mất của quý vị – ngay cả cái chết, mối đe dọa của bạo hành, quyền lực hay hiểm nguy – không gì có thể khiến quý vị đánh mất điều đó. Điều này rất quan trọng. Mặc dù quý vị đã vĩ đại từ khi mới sinh ra, quý vị vốn đã vĩ đại; nhưng quý vị không biết điều đó. Và đó là lý do mà chúng ta đến đây, để nhận biết.

Thật sự không có việc gì chúng ta cần phải làm trên thế gian này cả. Một khi quý vị nhập định thì ngay cả toàn thế giới cũng biến mất. Chúng ta chỉ còn là Ánh Sáng, là sự tự do, là tất cả những gì rất đẹp đẽ, rất hỷ lạc và đầy ân phước. Chúng ta không phải là nhục thể này; chúng ta thậm chí còn không hiện hữu. Ngay cả thân thể người hàng xóm cũng vậy. Thậm chí Địa Cầu cũng không hiện hữu. Cho nên quý vị đừng lo về những gì xảy đến với mình hay với thân thể vốn vô thường này, hãy tìm kiếm điều đích thực và sống vui vẻ.

Hãy giữ tâm đơn thuần và mong chờ đến khi chúng ta biết được mình là Thượng Đế, là sự tự do, là những gì xinh đẹp và quyền uy nhất mà chúng ta có thể trở thành. Lúc đó chúng ta thậm chí không còn là “chúng ta” nữa. Tôi không biết phải nói như thế nào. Khi được khai ngộ, được biết rằng chúng ta là Thượng Đế, là Ánh Sáng và là sự tự do, đó là một cảm giác thật tuyệt vời.

Vì vậy, chúng ta hãy dành hết năng lượng của mình để chăm lo cho điều đó. Mọi thứ khác đều chỉ đến rồi đi. Cho dù hôm nay quý vị xinh đẹp, ai biết được ngày mai quý vị sẽ ra sao? Bất cứ điều gì cũng có thể xảy đến với nhục thể này. Không ai có thể bảo đảm là họ vẫn sẽ xinh đẹp vào lúc lâm chung, trừ khi họ chết trẻ trong lúc ngủ. Rất nhiều điều có thể xảy đến với chúng ta. Cho nên, nhục thể này không đáng tin cậy; bất cứ chuyện gì cũng có thể xảy ra. Trong khi quý vị lái xe, đi bộ trên đường phố và ngay cả khi ngủ, đủ loại tai ương như động đất hay gì đó đều có thể xảy ra.

Cho nên chúng ta đừng bận tâm về những gì xảy đến với mình về phương diện vật chất. Thay vào đó, hãy khai ngộ: nhanh hơn và sâu hơn. Hãy nên xem đó là vấn đề thường nhật của chúng ta. Tuy nhiên, vì đã có Pháp Môn Quán Âm nên chúng ta sẽ không gặp vấn đề gì nữa. Nếu chúng ta tiếp tục tu hành một cách thư thái giống như sở thích hàng ngày, trong vài tiếng đồng hồ, thì nhất định sẽ có kết quả. Nhất định sẽ như vậy. Quý vị không cần phải lo lắng về điều đó. Giống như khi quý vị tưới và bón phân cho cây thì cây sẽ tốt tươi vậy.

## An Ủi Người Vợ Đau Khổ Vì Chồng Mắc Bệnh Ngoài Da Trầm Trọng

Ngày 25 tháng 11 năm 1993/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-24

**Vấn:** Chồng con mắc bệnh ngoài da rất nặng trong 8 năm nay. Con rất thương anh ấy. Con đã làm mọi cách như đưa anh ấy đi khám bệnh, uống thuốc, ngồi thiền và cầu nguyện với hy vọng chữa khỏi bệnh cho anh ấy. Bây giờ, mỗi lần nhìn anh ấy con đều rơi lệ; và tệ hơn nữa là con bắt đầu mơ tưởng đến những người đàn ông khác khi quá buồn. Con có xấu xa và không chung thủy không? Thưa Ngài, làm sao con có thể thoát khỏi suy nghĩ và nỗi buồn khổ này?

**THVTS:** Không! Cô không xấu. Chỉ có hoàn cảnh xấu mà thôi. Khi bị bệnh, trước tiên chúng ta

cần phải cố gắng chấp nhận điều đó; sau đó cố tìm cách chữa trị. Nhất định là phải có cách nào đó để chữa trị. Trên hết là chúng ta cần phải cầu nguyện Lực Lượng Vô Thượng giúp đỡ. Chúng ta cần phải cầu nguyện, nhưng phải cầu nguyện thật thành tâm. Đôi khi bệnh tật là do nghiệp chướng, nhân quả, báo ứng trong quá khứ gây ra, bởi vì chúng ta đã làm điều gì sai hay làm phương hại đến diện mạo của người nào đó, nên bây giờ chúng ta phải lãnh nhận hậu quả này. Nhưng sau một thời gian, nếu nghiệp chướng vơi đi thì bệnh tình sẽ bắt đầu thuyên giảm.

Có rất nhiều cách để chữa bệnh ngoài da. Tôi thấy nhiều người có làn da trông rất xấu, nhưng họ vẫn có cách chữa trị. Chắc có lẽ cô chưa tìm hết cách. Cô nên tìm hiểu thêm những phương pháp khác để chữa trị hay nói chồng cô tự cầu nguyện hoặc ngồi thiền.

Tôi không thể bảo đảm là Tâm Ấn sẽ chữa khỏi bệnh của cô hay bệnh của chồng cô, vì tôi không muốn thu hút người ta đến đoàn thể chúng tôi chỉ vì tình trạng thể chất của họ. Điều đó không đủ để giúp quý vị giải thoát, vì quý vị vẫn còn bám víu vào vật chất thay vì mong muốn Thượng Đế, Đấng ban tặng cho chúng ta mọi thứ. Một khi chúng ta thật sự mong muốn Thượng Đế thì Ngài sẽ ban cho. Nhưng nếu chúng ta chỉ ham muốn điều gì đó thì có khi Ngài ban, có khi không. Đó mới là vấn đề.

Ở Ấn Độ, có câu chuyện về một vị vua muốn ban phát tất cả tài sản cho thần dân trong nước. Nên ông bèn mang hết ngọc ngà châu báu của

mình ra, rồi truyền lệnh cho thần dân đến chọn lấy bất cứ món đồ gì họ ưa thích. Mọi người đến lấy kim cương, vàng bạc, châu báu, ly tách cổ và những thứ quý giá khác rồi vui sướng ra về. Chỉ có một cô gái là không muốn lấy bất cứ thứ gì cả. Cô chỉ tiến thẳng đến nhà vua rồi hỏi: “Hoàng Thượng cũng là một món quà chứ? (Mọi người cười.) Thần thiếp chỉ muốn món quà này thôi.” Dĩ nhiên nhà vua hết sức ngạc nhiên và vui mừng là có người muốn ông vì chính ông, chứ không phải vì những món đồ ông ban phát. Vậy là đương nhiên nhà vua kết hôn với cô gái, rồi mọi thứ đều thuộc về cô. Đúng không? (Mọi người cười.) Phải rồi. (Mọi người vỗ tay.)

## Hãy Giữ Cách Nhìn Lạc Quan Rồi Hoàn Cảnh Sẽ Chuyển Biến Theo

*Hãy tập trung vào hiện tại, vào ân phước quý vị đang có. Tập trung vào bất kỳ điều gì đẹp đẽ và đáng yêu đang trong tâm tay của quý vị.*

Trong một kỳ bế quan, một sư tử than phiền với THVTS là mẹ già của cô đang nằm bệnh viện còn con cái của cô không thể ở với cô, nên cô đang trải qua nhiều vấn đề cá nhân. Để giúp đỡ sư tử này giải quyết tình trạng khó khăn, THVTS đã ưu ái đưa ra lời khuyên sâu sắc sau đây.

Ngày 12 tháng 5 năm 2000/ Hàn Quốc (tiếng Anh)-56

Đừng ở lại nơi có bệnh tật. Đừng đến đó! Đừng đi đến chỗ buồn khổ, linh hồn của quý vị không thuộc về nơi đó. Hãy tập trung vào hiện tại,



vào ân phước quý vị đang có. Tập trung vào bất kỳ điều gì đẹp đẽ và đáng yêu đang trong tầm tay của quý vị. Quý vị lúc nào cũng tập trung vào khía cạnh xấu rồi không nhớ đến những điều tốt đẹp đang ở trước mắt mình.

Quý vị có quá nhiều đến nỗi không ý thức được mình có những gì. Tôi rất lấy làm tiếc cho quý vị, không phải cho bệnh tật mà là cho sự khờ dại của quý vị, cho bản chất bi lụy và lối suy nghĩ tai hại của quý vị đối với chính bản thân mình.

Chúng ta đã có mọi thứ chúng ta cần vào đúng thời điểm. Chúng ta đã chọn để được như thế này, nên chúng ta hoàn hảo. Đừng than vãn quá nhiều hay quá thương thân trách phận, vì sau đó quý vị sẽ tự hạ mình xuống thấp hơn đẳng cấp con người, thấp kém hơn một người có phẩm cách. Thảo nào đời sống của quý vị không tốt đẹp, và quý vị lúc nào cũng đau ốm, vì đó là tất cả những gì quý vị có, đó là tất cả những gì quý vị tập trung vào.

Nhất thiết vì tâm tạo. Quý vị để mọi thứ chi phối tâm trí, lấn át hạnh phúc và chế ngự cuộc đời mình thay vì tự mình điều khiển mọi thứ. Đó là lý do cuộc sống của quý vị trở nên khổ sở, không ai có thể giúp đỡ quý vị ngoại trừ chính bản thân quý vị. Quý vị cần phải chán ngán trạng thái tâm lý này thì mới khá lên được.



## 4-2 PHƯƠNG PHÁP CAI NGHIỆN TRONG 21 NGÀY

### Từ Bỏ Thói Quen

Ngày 28 tháng 6 năm 1991/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-57

Nghiệp chướng không phải lúc nào cũng được tạo ra bởi cảm giác tội lỗi, nó còn bắt nguồn từ thói quen của chúng ta. Đầu óc lừa gạt chúng ta bằng cách bấm nút để tự động tạo lại cùng phản ứng bất kỳ khi nào tình trạng tương tự xảy ra. Cho nên, chúng ta cần phải suy nghĩ thấu đáo. Bất cứ điều gì khiến chúng ta cảm thấy khó chịu, không hài lòng hay bất kỳ tai họa nào xảy ra, chúng ta đều phải vượt qua thay vì để cho thói quen lôi kéo, trói buộc mình. Chỉ đơn giản vậy thôi.

### Cai Nghiện Trong 21 Ngày

Ngày 9 tháng 6 năm 2001/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-58

**Vấn:** Làm cách nào chúng ta có thể giúp người nghiện cai nghiện?

**THVTS:** Giống như người nghiện rượu và ma túy, phải không? Quý vị chỉ nên khuyến khích họ nếu họ muốn, nhưng họ cần phải tự nỗ lực. Và nếu như họ đang cố gắng tự giúp mình, thì quý vị nên khích lệ và ủng hộ họ càng nhiều càng tốt. Nhưng chỉ có bản thân họ mới giúp được họ mà thôi. Quý vị chỉ đứng bên cạnh ủng hộ và khuyến

khích. Điều đó rất khó. Tuy nhiên, nếu họ thật sự muốn từ bỏ một thói quen nào đó thì sẽ mất ba tuần. Bất cứ thói quen nào cũng đều có thể bỏ được trong ba tuần lễ, nên hãy động viên họ kiên trì trong 21 ngày. Sau đó họ sẽ bỏ được, dù là thói quen gì đi chăng nữa. Quý vị có thể từ bỏ bất cứ thói quen nào trong thời gian ba tuần, nếu mỗi ngày quý vị đều kiên trì cho đến ngày thứ 21. Nếu có thể kiên trì đến lúc đó thì họ sẽ cai nghiện được.

**Vấn:** Trong 21 ngày đó, cụ thể là họ nên làm gì?

**THVTS:** Họ phải tránh xa bất kỳ thứ gì khiến họ nghiện ngập. Ví dụ, nếu họ nghiện rượu thì họ nên tránh xa những thức uống có cồn, dọn sạch tủ lạnh và tránh xa bạn nhậu. Thậm chí đừng nghĩ đến quán rượu; ngay cả trong mơ cũng đừng đến gần quán rượu! Đừng lảng vảng quanh cửa hàng bán rượu. Dù đi đâu mua sắm thì họ cũng nên nhắm mắt lại rồi đi thẳng đến nơi bán thứ họ muốn mua. Ví dụ, nếu muốn mua bơ thuần chay thì họ cần phải bịt mắt lại rồi đi thẳng đến quầy bơ. Và đừng ngó ngang ngó dọc, bởi vì rượu có ở mọi nơi.

Trong thời gian đó, họ cần phải thay thế rượu bằng những thứ mà họ thích nhất sau rượu, nhưng vô hại. Ví dụ, nếu thích phim thì họ nên dành nhiều thời gian để xem phim. Và nếu thích thì họ có thể nhai kẹo cao su để miệng luôn bận rộn. Họ có thể uống liên tục: bất cứ khi nào cảm thấy thèm rượu thì họ có thể uống sữa đậu nành hay nước trái cây để thay thế. Ngoài ra, nếu đã quen uống rượu

*Quý vị có thể từ bỏ bất cứ thói quen nào trong thời gian ba tuần, nếu mỗi ngày quý vị đều kiên trì cho đến ngày thứ 21. Nếu có thể kiên trì đến lúc đó thì họ sẽ cai nghiện được.*



trong chai nào đó thì họ có thể rót sữa đậu nành vào chai đó để uống. Thay thế rượu bằng thứ gì đó cũng kích thích và thú vị nhưng vô hại.

Họ nên tham gia nhiều hoạt động thể thao và gặp gỡ những người bạn nhiệt tình ủng hộ họ. Họ có thể gặp bác sĩ, thay đổi môi trường hoặc có thể thay đổi công việc. Hoặc nếu không cần thiết phải như vậy thì họ có thể thay đổi điều gì đó trong lối sống. Ví dụ, nếu như họ từng thích chơi đá bóng, nhưng chưa bao giờ thật sự dành thời gian cho việc này, thì bây giờ họ có thể bắt đầu; hãy làm bất cứ việc gì để lấp kín thời gian trong 21 ngày. Rồi họ sẽ quên rượu.

Bạn bè cũng rất quan trọng, nhưng chỉ những người bạn tốt thôi. Họ cần phải tránh xa mấy bạn nhậu. Dĩ nhiên là họ có thể theo học lớp yoga hay bơi lội. Tu hành cũng giúp ích rất nhiều, như tập yoga hay thiền. Việc thay thế ham muốn thấp kém bằng những thú vui tao nhã hơn sẽ khiến họ thấy phấn chấn và mãn túc hơn.

Hầu hết mọi người uống rượu là vì thói quen. Ngoài ra họ thấy đời sống thật buồn chán đến nỗi họ cứ tiếp tục uống, rồi càng uống nhiều chừng nào thì họ càng ít hoạt động chừng đó. Và càng ít hoạt động chừng nào thì họ càng chán nản chừng đó. Cho nên điều đó cứ tiếp diễn như một vòng luẩn quẩn vậy. Họ cần phải thay thế thói quen này bằng điều gì đó tốt đẹp hơn. Họ phải nghĩ đến bản thân mình; ví dụ như trước đây, điều gì đã khiến họ thấy thú vị trong cả cuộc đời từ thời thơ ấu đến giờ? Hoạt

động gì đã cho họ nhiều sự hứng khởi nhất? Ghi xuống: “Điều thứ nhất.” Mẫu người nào khi ở gần cho họ sự hậu thuẫn và nhiều niềm vui nhất? Ghi xuống: “Điều thứ hai.” Nơi nào đã cho họ quãng thời gian rất, rất vui, như là một nơi thoải mái với nhiều kỷ niệm êm đềm? Ghi xuống: “Điều thứ ba.”

Sau đó họ cần phải cố gắng để có được tất cả những điều đó vào lúc này; điều này rất quan trọng đối với họ. Rồi cuộc sống của họ sẽ trở nên thi vị, hạnh phúc và mãn túc. Họ sẽ có đủ nghị lực và hoài bão để tiến tới, để quên đi thói xấu của mình. Nếu chỉ ngồi đó cố kìm nén mà không có điều gì khác để thay thế thì họ sẽ tự giết chết mình.

Cai rượu có thể rất, rất khó khăn, nhưng nếu một người quá bận rộn đến độ mỗi tối về đến nhà là “lăn đùng” ra, thì cho dù có để rượu trước mặt, anh ta cũng sẽ không có cơ hội để đụng đến. Có thể anh ta sẽ cố với, nhưng sẽ lăn ra ngủ ngay trước chai rượu.

## **Nguyên Nhân Của Chứng Nghiện Rượu**

Ngày 26 tháng 8 năm 1997/ Anh (tiếng Anh)-59

**Vấn:** Nguyên nhân nào gây ra chứng nghiện rượu? Điều gì đã làm cho người uống rượu trở nên nghiện ngập?

**THVTS:** Có nhiều nguyên nhân. Trước tiên là do nhiều người quá yếu đuối nên không thể cưỡng lại sự cám dỗ. Thay vì đối diện với vấn đề thì

họ lại lảng tránh. Con người trốn tránh vấn đề bằng nhiều cách khác nhau. Có người thì chọn rượu. Có người thì thật sự trốn chạy khỏi cảnh phiền toái hay người mà họ nghĩ là gây phiền toái hoặc khó xử cho họ. Thay vì cùng nhau giải quyết vấn đề, nói chuyện với nhau thì họ lại trốn chạy. Họ viện đủ mọi lý do, đến nhà người khác chơi, thăm viếng bạn bè hay làm bất cứ điều gì để lảng tránh thay vì nói chuyện với nhau. Hoặc là thay vì làm cho người kia hiểu lý do tại sao mình nóng giận, thì họ lại chỉ trốn tránh.

Và một số người khác không thể nói chuyện, không thể trốn tránh vì họ không có cơ hội, không có sự lựa chọn hay quá lười biếng để trốn chạy thì họ tìm đến rượu. Họ chạy trốn trong tư tưởng, giả câm, giả điếc với đời, họ tự làm khổ mình. Họ tự làm cho mình tồi tệ hơn để không ai quan tâm đến họ hay trò chuyện với họ, họ cứ giả chết như thế. Đây là một cách trốn tránh vấn đề. Những người này rất yếu đuối. Chỉ vậy thôi. Đây là biểu hiện của sự yếu đuối.

Bởi vì tất cả chúng ta đều là con cái của Thượng Đế, chúng ta đã quá quen với niềm phúc lạc trên Thiên Đàng. Khi xuống đây, không có điều gì có thể làm chúng ta thỏa mãn. Mọi thứ đều thật khủng khiếp, đều thật khó khăn đối với chúng ta. Sau đó, khi gặp thêm nhiều vấn đề nữa thì chúng ta không thể chịu nổi. Chúng ta tìm cách trốn chạy, cố tìm lại sự bình an từng có trên Thiên Quốc. Và vì vậy chúng ta dùng đủ mọi thứ thay thế để giải quyết vấn đề. Vậy thôi! Đó là chúng nghiện rượu.

Về sau họ bắt đầu quay sang uống rượu, dùng ma túy hay bất kỳ thứ gì, nữ sắc hoặc cờ bạc. Và nhiều khi vong linh xấu, ma quỷ cũng nhập vào sai khiến họ uống rượu, nếu họ yếu đuối. Nếu họ không tin nhiều vào Thượng Đế, nếu họ quá thiên về lực lượng đen tối và phủ định thì họ sẽ thu hút các phần tử đen tối đó.

Khi tôi nói về vong linh, đó không nhất thiết là ma quỷ. Có nhiều phần tử xấu cũng như phần tử tốt ở khắp mọi nơi. Nếu chúng ta tịnh hóa bản thân rồi trở nên tốt đẹp, có từ trường tốt thì chúng ta sẽ thu hút thêm nhiều năng lượng tốt, thêm nhiều yếu tố khẳng định bao quanh chúng ta ở khắp mọi nơi. Nếu như chúng ta xấu xa, đen tối thì chúng ta sẽ thu hút thêm nhiều yếu tố đen tối vào bầu không khí xung quanh. Quý vị có biết các yếu tố tốt và xấu này đến từ đâu không? Từ xã hội loài người. Khi con người nghĩ xấu, họ sẽ tạo ra yếu tố đen tối, năng lượng đen tối rồi gây phiền toái cho chúng ta. Nếu chúng ta trở nên đen tối và dễ bị ảnh hưởng bởi loại yếu tố này thì chúng ta nói là mình bị ma nhập.

Nếu chúng ta thanh tịnh, thuần khiết, nâng tư tưởng và tinh thần của mình lên đẳng cấp cao thượng thì chúng ta sẽ thu hút thêm nhiều năng lượng cao thượng, yếu tố cao thượng từ nhóm người cao thượng, có suy nghĩ thanh cao, tao nhã và tuyệt vời. Chúng ta thu hút những yếu tố đó. Vậy nên, nếu những người có tư tưởng đen tối bị khuất phục trước áp lực cuộc sống và chỉ muốn



*Nếu chúng ta tịnh  
hóa bản thân rồi  
trở nên tốt đẹp, có  
từ trường tốt thì  
chúng ta sẽ thu hút  
thêm nhiều năng  
lượng tốt, thêm  
nhiều yếu tố khẳng  
định bao quanh  
chúng ta ở khắp  
mọi nơi.*

trốn chạy, không muốn tự nâng cao mình lên thì họ sẽ thu hút năng lượng xấu từ những người có suy nghĩ thiếu thiện lành. Bởi vì mọi điều chúng ta nghĩ và nói đều tạo ra năng lượng, nó lưu lại trong bầu không khí ở khắp mọi nơi. Và bất kỳ người nào thuộc nhóm đó đều thu hút loại năng lượng đó.

Cho nên, đối với người nghiện rượu, tình trạng đôi khi là như vậy. Hay người chơi cờ bạc, ý tôi nói là những người nghiện ngập, họ đều như vậy. Nhưng đừng đổ lỗi cho vong linh về bất cứ điều gì. Hãy tự trách mình. Chúng ta phải lựa chọn. Đó là lý do tại sao tôi nói: “Hãy chọn lối sống cho mình.” Quý vị cần phải lựa chọn xem mình muốn trở thành người như thế nào. Quý vị cần phải lựa chọn bằng tất cả sức mạnh của mình, bằng không quý vị sẽ trở nên yếu đuối. Sau đó năng lượng xấu sẽ áp đảo quý vị, rồi quý vị sẽ không thể đứng lên được nữa. Một khi đã ngã quỵ thì thật khó đứng dậy. Hãy lựa chọn lối sống cho mình.

## Sự Nguy Hại Của Ma Túy

Ngày 27 tháng 6 năm 1995/ Formosa (tiếng Anh)-60

**Vấn:** Con gặp khó khăn trong thiền định. Cách đây vài năm con đã dùng một chút ma túy gây ảo giác.

**THVTS:** Vậy bây giờ chuyện gì xảy ra? Nếu anh không dùng ma túy nữa thì tốt rồi, tốt cho

anh. Dĩ nhiên là anh đã làm hư hại một ít tế bào não bộ, nhưng không sao. Chúng ta sẽ sửa chữa lại. Anh gặp vấn đề khi thiền. Đó là vấn đề gì?

**Vấn:** Dạ về sự tập trung.

**THVTS:** Sự tập trung. Đó là lý do tại sao quý vị phải tu tập, đây là điều đương nhiên. Nhưng tôi nghĩ anh không sao, anh đã được chữa trị. Đừng lo lắng về chuyện đó. Sự tập trung là “bệnh” phổ biến của mọi người trên thế giới này. Cho nên đừng lo lắng, hãy thư thả. Khi thiền, quý vị phải luôn nhớ chỗ này (THVTS chỉ vào mắt trí huệ) với tất cả sự trìu mến và yêu thương, rồi nó sẽ xoa dịu đầu óc bên trong của quý vị. Hãy dùng tình thương và hướng vào bên trong. Đó là tất cả những gì quý vị cần làm. Vì thời gian anh dùng ma túy không lâu lắm, nên không sao. Bệnh đó có thể chữa được. Nếu tu Pháp Môn Quán Âm thì sẽ sửa chữa được nhiều hơn nữa. Nó sẽ cải thiện tất cả các mô trong cơ thể, rồi bổ sung lại bằng sức sống và năng lượng mới. Đừng lo lắng về điều đó.

Quý vị phải tu hành tinh tấn hơn. Ngay cả khi không thể tập trung thì hãy cứ tiếp tục thiền. Khi quán quang đương nhiên là khó tập trung. Nhưng với Pháp Môn Quán Âm, cho dù quý vị không tập trung, lực lượng vẫn ở đó nên quý vị vẫn được giúp đỡ. Pháp Môn Quán Âm có nghĩa là Âm Thanh; đó là phương pháp hữu ích nhất cho vấn đề này.



Tôi rất vui vì anh đã bỏ được thói quen xấu và trở lại với Chân Ngã tốt đẹp, thấm đượm hương thơm của linh dược tình thương. Điều đó thích hợp hơn cho một chàng trai khôi ngô tuấn tú như anh.

Anh ta rất sáng suốt và mạnh mẽ. Từ bỏ thói quen này rất khó. Tôi nghĩ nếu đã nghiện rồi thì đòi quý vị coi như xong. Cuộc đời của nhiều người đã kết thúc như thế. Nhiều khi họ tự kết liễu đời mình vì bất lực. Quý vị đều biết ma túy rất ác hiểm. Khi người nghiện ma túy thiếu “thuốc”, họ cảm thấy như hàng triệu mũi kim đang đâm từ bên trong, toàn thân họ có cảm tưởng như đang ở trên đống lửa nếu không có thuốc kịp thời. Thật khủng khiếp. Lúc nào họ cũng phải chịu đau đớn hoặc cảm thấy như cùng lúc có hàng ngàn con rắn đang cắn khắp nơi ở bên trong não bộ. Đó là cách ma túy làm hư hại thần kinh của con người, khiến họ chết dần chết mòn trong nỗi kinh hoàng.

Đó là lý do tại sao tất cả những người buôn bán ma túy là những người đáng sợ nhất trên thế giới này. Họ buôn bán chất độc gây hủy hoại não bộ, sinh lực, tuổi trẻ và trí thông minh quý giá của con người. Những người buôn bán ma túy thật tệ. Nếu họ nhận thức được điều nguy hại mà họ gây ra cho thế giới thì tôi nghĩ là họ sẽ dừng lại. Tôi nghĩ họ không nhận thức được điều này, vì những người buôn bán ma túy có thể không dùng ma túy. Họ biết rõ tác hại của nó nên họ không dùng. Nếu dùng thì lúc nào họ cũng được cung cấp đủ ma

túy, nên cuối cùng họ cũng chết vì chất độc nhưng không đau đớn như người thiếu thuốc. Họ chỉ chết vì ma túy, vậy thôi. Dùng quá liều rồi chết bất đắc kỳ tử nhưng không đau đớn. Nên họ không nhận thức được điều tai hại họ gây ra cho giới trẻ.

Thật khủng khiếp. Quý vị đã thấy điều đó khủng khiếp thế nào chưa? Rất ít người có thể bỏ được thói quen này. Điều này thật khủng khiếp. Thế giới lúc nào cũng đầy rắc rối.

Thật ra, ma túy là một trong những thứ chúng ta có thể tránh, nên chúng ta phải tránh xa. Chúng ta phải tránh gieo đau khổ cho nhân loại bởi việc buôn bán ma túy, khuyến khích dùng ma túy, bất cứ điều gì liên quan đến ma túy hay bao che cho người mua bán ma túy hoặc những ai vô tình sa vào cạm bẫy của ma túy rồi trở thành nạn nhân của nó. Chúng ta phải tránh xa những chất độc như ma túy, thuốc lá, rượu và những chất gây nghiện khác. Đó là thảm họa chúng ta có thể tránh nên chúng ta cần phải tránh. Dĩ nhiên là chúng ta có thể chết bất kỳ lúc nào vì bất cứ điều gì; nhưng nếu tự gây đau khổ cho bản thân và người khác thì chúng ta sẽ phải gánh nghiệp quả.

*Chúng ta phải tránh xa những chất độc như ma túy,  
thuốc lá, rượu và những chất gây nghiện khác.  
Đó là thảm họa chúng ta có thể tránh nên chúng ta cần  
phải tránh.*

Dĩ nhiên, điều này cũng đúng khi nói về chiến tranh. Người phát động chiến tranh phải gánh nghiệp quả nặng nề nhất. Nên nếu xuống địa ngục, chúng ta sẽ thấy đủ hạng người ở đó. Nếu ngày nào đó quý vị thấy chán nản và muốn xuống địa ngục “đạo chơi” thì quý vị có thể thử. Hầu hết những kẻ giết người khét tiếng đều ở đó và phải chịu đau khổ hàng ngày. Họ phải ném mùi khổ đau mà lúc sinh thời họ đã gây ra cho hàng triệu, hàng tỷ nạn nhân. Cái đó gọi là địa ngục. Không cần ma đâm quỷ xé. Không cần. Tâm trạng hoảng loạn không ngừng cũng đủ để giết chết quý vị mỗi ngày rồi. Càng giết nhiều người, càng ngược đãi hay hành hạ người khác, quý vị càng phải chịu đau khổ dai dẳng.

## 4-3 RỐI LOẠN TÂM THẦN VÀ CÁCH KIỂM SOÁT CẢM XÚC

### Giải Đáp Những Hoài Nghi Của Một Bác Sĩ Tâm Thần

Ngày 28 tháng 10 năm 1989/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-37

**Vấn:** Con là bác sĩ điều trị và nghiên cứu về bệnh tâm thần. Con có nhiều thắc mắc xin được giải đáp. Câu hỏi của con là: Đối với các nhà khoa học, phải chăng sau khi khai ngộ, họ sẽ có lời giải

đáp nhanh chóng hơn từ bên trên cho những câu hỏi đó hay họ vẫn phải dựa vào các phương pháp khoa học để cố gắng giải đáp chúng?

**THVTS:** Có những lời giải đáp nhanh hơn là nghiên cứu khoa học.

**Vấn:** Lời giải đáp đó đến trực tiếp hay mình có thể mong chờ nó đến?

**THVTS:** Phải, một cách trực tiếp, bằng trực giác. Quý vị thấy không, chúng ta có bộ não mà chúng ta mới chỉ sử dụng 5% thôi. Điều này ai cũng biết, kể cả các nhà khoa học. Vì vậy, vẫn còn 95% tiềm tàng với rất nhiều sức mạnh, thông tin và khả năng. Khi năng lực của não bộ được đánh thức hoàn toàn thì quý vị sẽ có mọi lời giải đáp mà lẽ ra quý vị cần phải nghiên cứu trong rất nhiều năm mới có được. Thậm chí sau nhiều năm nghiên cứu, kết quả đôi khi vẫn không chính xác. Nhiều khi các nhà khoa học chứng minh một điều nào đó là đúng, năm sau họ lại chứng minh theo một cách khác, rồi năm tới lại chứng minh theo cách khác nữa, bởi vì chúng ta sử dụng năng lực có hạn thay vì năng lực toàn diện. Do đó, pháp môn khai ngộ không có gì là mới lạ và huyền bí cả. Nó chỉ đánh thức toàn bộ năng lực, toàn bộ trí thông minh của quý vị. 95% vẫn còn đó nên quý vị sẽ có được lời giải đáp nhanh chóng qua thiên định.

## Nguyên Nhân Của Chứng Rối Loạn Tâm Thần

Ngày 27 tháng 4 năm 1993/ Áo (tiếng Đức)-61

**Vấn:** Điều gì thật sự ở bên trong người mắc bệnh tâm thần? Linh hồn có thể bị “bệnh” không?

**THVTS:** Linh hồn không thể bị bệnh, nhưng nếu chúng ta cứ cho rằng mình có bệnh, mình là nhục thể này hoặc mình mắc chứng rối loạn tinh thần thì chúng ta sẽ bị đau khổ. Nhưng linh hồn thật sự không bao giờ bị bệnh. Và đối với những người bị rối loạn tinh thần thì có nhiều lý do. Có lẽ họ không thể chịu đựng thêm gánh nặng xã hội và có thể là họ quá yếu đuối hoặc họ khao khát điều gì đó mãnh liệt mà không thể đạt được. Có một số lý do. Nếu một người đang yêu nhưng không được người mình yêu đáp lại thì người đó cũng sẽ bị bệnh một chút. Có nhiều lý do. Có người thiên mà không có Minh Sư hướng dẫn, rồi nhiều khi họ bị áp đảo bởi lực lượng quá mạnh từ bên trong khiến họ không thể ứng phó. Vì thế, đôi khi rất nguy hiểm nếu chúng ta thiên mà không có sự hướng dẫn của người thầy hay vị Minh Sư giàu kinh nghiệm.

## Người Mắc Bệnh Trầm Cảm Có Thể Thiên Không?

Ngày 10 tháng 1 năm 1995/ Singapore (tiếng Anh)-62

**Vấn:** Kính thưa Ngài, người mắc bệnh trầm cảm có thể thiên không?

**THVTS:** Nếu họ hiểu những gì tôi đề cập hôm nay, nếu họ có thể hiểu được giáo lý thì họ có thể thiền. Vì đôi khi tinh thần rối loạn là do buồn khổ hay áp lực xã hội quá lớn. Đó là một hình thức cố gắng tránh xa phiền não, cố gắng thoát khỏi gánh nặng xã hội chứ chưa hẳn là bệnh. Thế nên đây chỉ là căn bệnh nhất thời, họ vẫn có thể đứng lên và dĩ nhiên là họ sẽ thoát khỏi tình trạng này nhanh hơn qua thiền định.

*Nóng giận, tổn thương và đau đớn đều là những cảm xúc tự nhiên thuộc phương diện vật chất. Chỉ là quý vị không biết cách chế ngự cơn nóng giận mà thôi...*

## **Kiểm Soát Cảm Xúc Một Cách Hiệu Quả – Giải Tỏa Cơn Nóng Giận Đúng Cách**

Ngày 21 tháng 11 năm 1999/ Israel (tiếng Anh)-63

**Vấn:** Con có thể làm gì khi nóng giận hay bị tổn thương? Làm sao con có thể ngăn chặn những cảm xúc này?

**THVTS:** Đừng ngăn chặn chúng; đừng ngăn chặn cơn nóng giận hay cảm giác bị tổn thương của quý vị. Chỉ cần vượt qua thật nhanh và không oán hận, rồi sau đó xoa dịu chúng. Nóng giận, tổn thương và đau đớn đều là những cảm xúc tự nhiên thuộc phương diện vật chất. Chỉ là quý vị không biết cách chế ngự cơn nóng giận mà thôi. Đó chính là vấn đề.

Không sao. Nếu ai đó xúc phạm quý vị thì dĩ nhiên quý vị cảm thấy bị tổn thương. Quý vị đâu phải là gỗ đá! Và khi người ta vô cớ khiêu khích quý vị hay quý vị nghĩ là họ chọc tức mình thì chắc

chấn là quý vị sẽ tức giận. Tức giận không sao, nhưng chúng ta cần phải hiểu rằng, hầu như mọi sự giận dữ đều không mang tính xây dựng. Vì thế, nếu cần phải tức giận thì quý vị cứ giận. Đừng cố kìm nén cơn giận để rồi sinh bệnh và nổi điên lên.

Nóng giận là cảm xúc tự nhiên; chỉ là quý vị không nên giữ nó quá lâu, nếu không quý vị sẽ bị chìm đắm trong đó. Điều đó không tốt cho quý vị hoặc cho đối phương. Cho nên hãy cứ giận và nói chuyện với nhau. Quý vị không cần phải mĩa mai hay làm người khác tổn thương; chỉ cần trình bày quan điểm của mình, nói cho họ biết là họ đã làm quý vị giận vì lý do nào đó và quý vị hy vọng rằng sau này sự việc sẽ không tái diễn, vì quý vị sẽ không khoan dung nữa. Hãy trình bày quan điểm của mình, giảng hòa rồi thương yêu nhau trở lại.



*Đừng tự làm khổ  
mình thêm bằng  
cách nuốt cơn giận  
độc hại vào trong  
mình. Cứ nói  
thẳng ra, nhưng  
hãy nói đúng cách.*

Khi còn nhỏ, hầu hết chúng ta đều được dạy là đừng nên bộc lộ sự tức giận và cảm giác bị tổn thương. Và vì thế chúng ta cứ đè nén, nghĩ rằng những cảm xúc đó không tốt. Nhưng chúng đều là cảm xúc tự nhiên bên trong; chúng ta không thể nào kìm chế được. Vì vậy, chúng ta chỉ có thể để tự nhiên. Nhưng bây giờ chúng ta đã hiểu được bản chất và bộ mặt thật của cơn giận; chúng ta làm chủ nó và không cho phép nó chế ngự chúng ta. Chỉ vậy thôi.

Chúng ta chỉ biết: “Tôi giận vì anh làm tổn thương tôi.” Nếu người nào đó đánh quý vị thì quý vị sẽ thấy đau. Đó là điều tự nhiên. Vì vậy, chỉ cần nói ra. Vì đôi khi đó chỉ là sự hiểu lầm; quý vị nói với người đó, rồi cho anh ta cơ hội giải thích, nói rằng:

“Không, tôi không có ý đó. Ý tôi là như thế này.”  
Cả hai cách đều tốt. Nếu người ta không có ý đó thì quý vị sẽ không cảm thấy giận nữa. Còn nếu người đó thật sự có ý xấu, sau khi anh ta biết rằng quý vị bị tổn thương, đau lòng hay tức giận thì anh ta sẽ thay đổi vì đã hiểu ra vấn đề. Điều đó tốt cho cả hai. Bằng không, chúng ta sẽ luôn kết thúc bằng câu nói: “Anh làm tôi đau đầu”, “Anh là cái gai trong mắt tôi” hay “Anh là cái gai ở chỗ nào đó.” (Mọi người cười.) Thật vậy. Kim nén cơn giận có thể làm thân thể quý vị sinh bệnh. Cho nên, đừng tự làm khổ mình thêm bằng cách nuốt cơn giận độc hại vào trong mình. Cứ nói thẳng ra, nhưng hãy nói đúng cách.

*Hãy thử điều gì  
đó mới mẻ để đưa  
tinh thần của mình  
thoát khỏi tình  
trạng buồn chán.*

## **Cưng Chiều Bản Thân Khi Cần Để Bớt Trầm Cảm Và Có Thể Tiếp Tục Sống**

Ngày 26 tháng 1 năm 1997/ Pháp (tiếng Anh)-46

Khi Thượng Đế ban cho chúng ta một vài nhược điểm thì Ngài cũng cho chúng ta một số ưu điểm. Ví dụ, nhiều người nam hay nữ đồng tính đều là những nghệ sĩ vô cùng tài ba. Vì vậy, nếu quý vị nghĩ rằng mình có nhược điểm thì hãy cố tìm ra những ưu điểm mà Thượng Đế đã ban tặng để quân bình cuộc sống của quý vị. Thượng Đế thật sự có ban tặng. Đừng bám víu vào nhược điểm của mình rồi nản lòng. Thay vào đó, hãy tận dụng ưu điểm và tài năng của mình, khai thác khía cạnh khẳng định của cuộc đời mà Thượng Đế đã ban cho quý vị, rồi tự giúp mình thăng hoa.



Bất cứ khi nào cảm thấy buồn chán và thật sự không thể nào chịu đựng nữa thì quý vị cần phải đối xử tốt với bản thân mình. Hãy đi đến quán cà phê ngon nhất mà quý vị luôn ưa thích nhưng bình thường không dám bước vào; hãy mua bộ vest mà quý vị luôn ao ước nhưng nghĩ là quá đắt. Hãy đối xử tốt với bản thân vào lúc đó, vì quý vị cần được như vậy. Giống như khi có người cần giúp đỡ thì quý vị an ủi, ban tặng những điều tốt đẹp nhất, tận tâm ủng hộ, thương yêu và cưng chiều họ. Quý vị cần phải chiều chuộng mình, cho mình sự hỗ trợ tốt nhất, khi quý vị cần điều đó nhất – chẳng hạn như khi quý vị quá buồn chán, khi quý vị cảm thấy thật sự không thể sống nổi, không thể tiếp tục được nữa. Vào lúc đó quý vị cần phải đối xử tử tế với mình. Hãy mua bất cứ thứ gì quý vị có khả năng chi trả. Quý vị có thể kiếm lại khoản tiền đó sau, quý vị có thể bù đắp thời giờ của mình, nhưng quý vị cần phải ổn định tinh thần trước. Trước hết quý vị cần phải đứng lên.

Tôi không nói là ngày nào quý vị cũng phải đi mua sắm, rồi tiêu sạch tiền trong một quán cà phê lớn, mua sắm những bộ trang phục đắt tiền nhất. Nhưng khi quý vị thấy buồn chán nhất và không thể tiếp tục sống thì quý vị không thể nào nghĩ đến chuyện tiết kiệm nữa. Quý vị phải chiều chuộng và thương yêu bản thân mình nhất, rồi sau đó quý vị mới có thể nhanh chóng lấy lại tinh thần. Hãy ra ngoài trò chuyện với mọi người, đối xử với mình như nữ hoàng, tiêu tiền hay làm bất cứ điều gì khiến mình cảm thấy thoải mái. Chỉ làm điều này vào lúc đó thôi, chứ không phải mỗi ngày, nếu

quý vị đủ khả năng chi trả. Còn nếu như quý vị không thể tiêu nhiều tiền thì hãy đi đến nơi nào đó không quá tốn kém nhưng quý vị vẫn có thể tìm được những thứ mình thích. Không nhất thiết phải đến những nơi xa hoa để tìm thứ mình thích – chỉ cần vài bộ quần áo mới, kiểu tóc mới, kiểu uốn tóc mới, cách trang điểm mới; bất cứ điều gì khiến quý vị cảm thấy khác biệt ngay tức thì. Những thứ này đều không tốn nhiều tiền.

Nam giới cũng vậy. Nhưng đôi khi là do thói quen, như lúc nào cũng mặc quần áo tối màu, áo cao cổ rồi chúng ta thấy chán nản, chẳng màng nhúc nhích và không chịu đổi mới. Hãy thử điều gì đó mới mẻ để đưa tinh thần của mình thoát khỏi tình trạng buồn chán; như vậy cũng được rồi! Nếu bình thường quý vị luôn mặc quần áo màu đen, màu nâu và xanh dương thì bây giờ hãy thử mặc những màu sáng như màu trắng, màu kem hay màu hồng. Hãy làm cho mình phấn khởi.

## 4-4 Ý NGHĨA ĐÍCH THỰC CỦA SỰ ĐAU KHỔ

### **Nguyên Nhân Của Tai Họa và Bệnh Tật**

Ngày 29 tháng 4 năm 1993/ Bi (tiếng Pháp/ tiếng Anh)-64

**Vấn:** Ngài giải thích như thế nào về nạn hãm hiếp, bệnh ung thư và tai nạn?

**THVTS:** Đó là do nghiệp chướng và nhân quả: “Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” Chúng ta không thấy được nhiều trong quá khứ xa xôi nên mới đổ lỗi cho hiện tại. Nhưng không có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân, mặc dù đôi khi không phải hoàn toàn là lỗi của chúng ta. Thế giới này đầy rẫy khổ đau nên chúng ta mới phải tìm lối thoát. Giống như nếu quý vị cứ mãi lái xe trên đường cao tốc mà không tìm được lối ra, thì nhiều khi xe của quý vị có thể hết xăng hay quý vị có thể gặp tai nạn vì có người đụng vào xe của quý vị.

**Vấn:** Tại sao chúng ta gặp quá nhiều điều rủi ro và khó khăn? Có phải là do Thượng Đế an bài không?

**THVTS:** Không, đó là vì chúng ta sống trên thế giới này, nơi có hành động thì sẽ có phản ứng. Chúng ta tạo ra nhân quả cá nhân và chúng ta cũng phải chịu cộng nghiệp của toàn xã hội; rồi mọi từ trường và lực lượng xấu sẽ tạo ra bệnh tật, tai nạn, thiên tai, thảm họa, v.v. Lực lượng xấu đến từ suy nghĩ, hành động và lời nói thiếu thiện lành của chúng ta. Mọi thứ đều có lực lượng; hành động tốt tạo ra lực lượng tốt. Vì vậy, chúng ta cần phải tịnh hóa thân, khẩu, ý. Đó là lý do tại sao chúng tôi khuyên quý vị nghiêm trì Ngũ Giới và ăn thuần chay để tịnh hóa môi trường của mình.

## Tại Sao Trẻ Em Vô Tội Vẫn Phải Chịu Đau Khổ

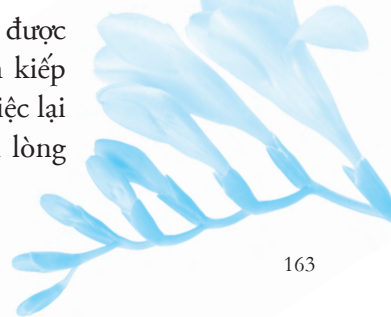
Ngày 27 tháng 10 năm 1989/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-65

**Vấn:** Con làm việc trong bệnh viện, và đôi khi phải tiếp xúc với trẻ em bị bệnh nặng. Con tự hỏi tại sao một số em nhỏ, không có sự lựa chọn và không thể gây ra lỗi lầm gì, nhưng vẫn phải chịu nhiều đau khổ?

**THVTS:** Tôi hiểu tâm trạng của quý vị. Tôi cũng từng tự hỏi mình như vậy và nói: “Nếu là người lớn, chúng ta có thể gây nên lầm lỗi hay phải gánh chịu hậu quả cho sai lầm đó. Nhưng trẻ em thì quá ngây thơ.” Bây giờ tôi đã hiểu. Đó là luật nhân quả. “Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” Nếu chưa gặt hết quả báo trong kiếp này thì kiếp sau quý vị phải gặt tiếp. Quý vị gặt ngay từ lúc mới chào đời. Nếu không, làm sao chúng ta có thể giải thích tại sao Thượng Đế nhân từ lại có tâm phân biệt lớn như vậy? Có người bẩm sinh đã bị bệnh, mù lòa, điếc hay bị dị tật nào đó, v.v... Thượng Đế luôn nhân từ; chỉ có điều là chúng ta phải gặt những gì mình đã gieo. Bằng không, chúng ta không thể giải thích được điều này.

Bây giờ, có lẽ điều này hơi khó tin, nhưng thật ra cũng không khó. Nếu chúng ta thiên theo cách siêu việt nào đó thì chúng ta có thể lên được tầng tâm thức cao hơn, có thể thấy được tiền kiếp của một người và có thể hiểu được tại sao sự việc lại xảy ra như vậy. Rồi chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng hoặc biết điều đó là công bằng.

*Quý vị chỉ cần nỗ lực hết mình rồi giao phó mọi việc cho Thượng Đế. Thượng Đế chính là người chữa lành hoặc cắt bỏ, chứ không phải do chúng ta giúp đỡ.*



Tôi rất mừng khi biết quý vị làm việc bằng tất cả tấm lòng. Dù sao chẳng nữa, mỗi khi làm việc, quý vị hãy cố gắng đừng nghĩ rằng mình đang làm. Nếu không, quý vị sẽ bị tổn hao sức lực. Quý vị chỉ cần nỗ lực hết mình rồi giao phó mọi việc cho Thượng Đế. Thượng Đế chính là người chữa lành hoặc cắt bỏ, chứ không phải là do chúng ta giúp đỡ. Thật ra, Ngài chỉ mượn bàn tay chúng ta để giúp những người Ngài muốn giúp, những người xứng đáng được giúp đỡ. Còn những người khác cần phải trải qua một số bài học hoặc tiến trình thanh lọc nào đó qua sự đau khổ để trở nên vĩ đại hơn trong kiếp sau, bởi vì chúng ta tiếp tục tồn tại mãi trong cõi vĩnh hằng. Không phải chúng ta chỉ được sinh ra một lần. Nếu vậy thì sẽ quá buồn chán. Một trăm năm – thật lãng phí lực lượng sáng tạo của Thượng Đế. Ngài tạo ra chúng ta để chúng ta sống mãi. Những gì chúng ta làm sai trong kiếp này, kiếp sau chúng ta làm lại. Những gì không thể trả trong kiếp này thì chúng ta trả trong kiếp sau, giống như quý vị mua trả góp vậy.

## Sự Lựa Chọn Của Linh Hồn

Ngày 24 tháng 5 năm 1999/ Hungary (tiếng Anh)-66

**Vấn:** Xin Ngài giải thích trường hợp một đứa trẻ bị mắc bệnh tâm thần bẩm sinh hoặc ra đi chỉ vài phút hay vài giờ sau khi chào đời?

**THVTS:** Có nhiều cách một linh hồn có thể lựa chọn để hiện diện trên cõi đời này. Thượng Đế

an bài cho linh hồn đó làm những việc nhất định mà chúng ta không thể hiểu hết. Ví dụ, để tìm thấy Thượng Đế, một linh hồn cá biệt nhiều khi chọn đầu thai làm người tàn tật. Rồi nhiều khi để thức tỉnh tình thương bên trong cha mẹ, một linh hồn nào đó chọn sinh ra rồi qua đời không lâu sau đó.

Sự an bài của Thượng Đế không thể lý giải hay đếm trên đầu ngón tay. Nhưng tất cả mọi điều đều là tốt nhất cho sự phát triển tâm linh của chúng ta.

## **Ý Nghĩa Thực Của Sự Đau Khổ**

Ngày 6 tháng 2 năm 1991/ Costa Rica (tiếng Anh)-67

Nếu không đau khổ nhiều thì chúng ta không biết đau khổ là gì. Khi không biết đến đau khổ, chúng ta khó có thể cảm thông với người khác. Nếu không cảm thông mà còn phê bình mọi người thì sau này chúng ta sẽ phải chịu đau khổ trong hoàn cảnh tương tự để biết khổ đau là gì. Đôi khi điều này xảy ra như vậy. Cho nên, không phải vô cơ mà chúng ta phải chịu đau khổ. Có lẽ trong kiếp trước chúng ta chưa học hết bài học làm người từ bi. Có thể chúng ta thiếu cảm thông với đồng loại nên kiếp này chúng ta phải chịu khổ một chút để hiểu được thế nào là đau khổ. Hiếm khi chúng ta khơi dậy được lòng từ bi mà bản thân không phải trải qua đau khổ. Nếu bản thân chưa trải qua đau khổ mà chúng ta đã thấy vô cùng cảm thông với đồng loại thì chúng ta thật may mắn và chúng ta sẽ tránh được nhiều đau khổ trong cuộc sống.

## 4-5 LỜI KHUYÊN VÀ GIẢI ĐÁP VỀ VIỆC CHỮA BỆNH

### Lời Khuyên Cho Nhân Viên Y Tế

♥ **Làm sao để tránh bị ảnh hưởng bởi lực lượng phủ định?**

Ngày 30 tháng 12 năm 1999/ Thái Lan (tiếng Anh)-68

**Vấn:** Mỗi ngày con tiếp xúc với nhiều bệnh nhân. Con thắc mắc là ngoài việc niệm Hồng Danh, còn có cách nào khác để con có thể tự bảo vệ mình khi tiếp xúc với người bệnh không?

**THVTS:** Nếu quý vị không bảo vệ mình thì cũng không sao. Ý của quý vị là bảo vệ mình khỏi bị nhiễm bệnh hay khỏi bị nhiễm từ trường của họ?

**Vấn:** Chỉ là đôi khi có những bệnh nhân mà chúng ta thậm chí không muốn đến gần.

**THVTS:** Nếu quý vị lo lắng thì hãy niệm Hồng Danh rồi ngay sau đó rửa tay hay bất cứ nơi nào trên cơ thể đã tiếp xúc với bệnh nhân. Ngoài ra, nếu có thể, quý vị hãy lấy vài quả chanh để rửa tay vào cuối ngày hoặc bất kỳ lúc nào có chanh bên cạnh. Chanh cắt đứt từ trường hay sự kết nối linh thể hiệu quả hơn. Pha chanh với muối, nhưng chỉ một chút thôi: vài giọt chanh và một chút muối. Rửa thật nhanh rồi rửa sạch lại bằng nước, sau đó vẩy tay ít nhất bảy lần để cắt đứt sự kết nối linh thể.

Nếu làm như vậy giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn mỗi khi bất an thì hãy tiếp tục. Không

cần phải vẩy tay đúng bảy lần; nhiều hơn cũng được. Sau lần thứ bảy, quý vị có thể vẩy tay mạnh hơn. Bởi vì thông thường quý vị dùng tay để tiếp xúc với bệnh nhân, cho nên hãy rửa rồi vẩy tay ngay sau khi rửa xong, sau đó rửa lại với thật nhiều nước.

### ♥ **Hãy yêu thương và cầu nguyện bên trong**

Ngày 27 tháng 10 năm 1995/ Formosa (tiếng Anh)-69

Bất cứ khi nào tiếp xúc với bệnh nhân, quý vị hãy ân cần và luôn cầu nguyện bằng cách niệm Hồng Danh cũng như cầu Sư Phụ bên trong giúp đỡ. Sau đó rửa tay thật sạch vào bất cứ lúc nào có thể, quý vị hãy vẩy tay để cắt đứt sự kết nối linh thể. Sau khi về nhà, quý vị hãy rửa tay lại bằng nước chanh pha muối và thoa dầu đàn hương hoặc kem lên người để cắt đứt bất kỳ sự kết nối phủ định nào có thể còn sót lại.

## **Mối Tương Tác Giữa Sự Tu Hành, Giấc Mơ và Việc Chữa Bệnh**

Ngày 30 tháng 8 năm 1987/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-70

Đôi lúc, khi đạt đến đẳng cấp tu hành nào đó, chúng ta có nhiều nguy cơ gặp chướng ngại hơn. Đừng để ý đến chúng và cứ tiếp tục với sự phát triển tâm linh của mình. Càng gặp chướng ngại chùng nào, chúng ta càng nên khiêm nhường và kiên tâm tu hành chùng đó. Đôi lúc, khi thân thể đau ốm, quý vị có thể thắc mắc: “Mình phải khỏe mạnh hơn khi tu hành nhiều hơn mới phải





*Đối với hầu hết mọi người, giấc mơ rất quan trọng. Nếu không mơ, chúng ta có thể ngã bệnh vì chưa loại bỏ được độc tố ra khỏi cơ thể.*

chứ?” Không nhất thiết là như vậy! Quý vị có thể khỏe mạnh trong thời gian đầu. Ví dụ, bệnh của quý vị khỏi ngay khi quý vị gặp tôi, rồi quý vị nghĩ mình nên tu hành rất ráo hơn vì quý vị tham lam! Vì bệnh của quý vị khỏi trong vòng năm phút sau khi gặp tôi nên quý vị nghĩ nếu tu hành nhiều hơn thì quý vị sẽ còn khỏe mạnh hơn nữa. Đa số mọi người đều quan tâm đến thân thể, tiền tài và sự an toàn của bản thân. Họ nghĩ rằng nếu tu nhiều thì họ sẽ trở nên khỏe mạnh và vô cùng cường tráng, giống như Tiết Nhân Quý (vị tướng can trường thời xưa của Trung Hoa) hoặc Hercules (lực sĩ nổi tiếng trong thần thoại Hy Lạp). Chỉ bằng một cái phát tay nhẹ, ông có thể hạ gục mười người đàn ông. (Mọi người cười.) Đây chính là điều mà một số người tưởng rằng họ cũng sẽ làm được nếu theo tôi tu Pháp Môn Quán Âm. Họ sẽ làm được như vậy, nhưng họ cũng sẽ đạt được nhiều đẳng cấp cao hơn nữa và trở nên rất khác biệt!

Đôi lúc, khi đạt đến đẳng cấp nào đó trong sự tiến bộ tâm linh, chúng ta có thể cảm thấy thân thể mệt mỏi. Tại sao vậy? Như tôi đã đề cập, đó là vì “lực lượng” rất mạnh, trong khi thân thể quá yếu nên không chịu đựng nổi lực lượng đó. Khi chấn động lực trong cơ thể thay đổi quá nhanh thì chúng ta cảm thấy như mình bị bệnh. Tuy nhiên, chúng ta không thật sự đau ốm; quý vị đừng lo. Nếu không có đủ định lực, thì chúng ta rất dễ thoái lui khi đạt tới đẳng cấp này vì chúng ta nghĩ: “Lạ thật! Tại sao mình lại bị bệnh nhiều hơn sau khi theo Sư Phụ tu hành?” Điều đó không đúng! Chỉ là vì chấn động

lực của quý vị thay đổi. Bên trong thân thể phạm phu này vốn đã có rất nhiều độc tố và khí độc. Khi chúng ta bực tức hoặc giận ghét ai đó thì khí độc sẽ tích tụ trong cơ thể.

Tôi đang nói về giấc mơ, tại sao lại chuyển sang nói về bệnh tật? Đó là vì có nhiều trường hợp bệnh tật được chữa khỏi trong mơ. Có một đồng tu sau khi thọ Tâm Ấn thì không còn đến cộng tu nữa. Nhưng khi anh ta bị bệnh, hóa thân của tôi vẫn đến chữa bệnh cho anh ta. Sau khi khỏi bệnh, anh ta cảm động quá nên lại đến gặp tôi. Nếu không, chúng ta đã không thể gặp lại anh ta. Anh ta đã bắt vô âm tín sau khi thọ Tâm Ấn vì không có đức tin!

Đối với hầu hết mọi người, giấc mơ rất quan trọng. Nếu ngủ mà không mơ, có thể họ sẽ ngã bệnh. Giấc mơ là gì? Đôi lúc, khi chúng ta không có cách nào để bày tỏ ý kiến của mình vào ban ngày, thì trong mơ chúng ta có thể giải tỏa hoặc cho chúng thoát ra ngoài. Nếu không chúng ta sẽ rất mệt mỏi và căng thẳng. Hoặc có thể ban ngày chúng ta ghét hay giận ai đó, nhưng không có cách nào để bộc lộ hay không tiện nói ra – đôi khi vì không muốn làm mất hòa khí trong gia đình hoặc ngại không dám nói. Ví dụ, chúng ta tức giận nhưng vì ông chủ ở cương vị cao hơn mình hoặc Sư Phụ ở đẳng cấp cao hơn mình (THVTS cười) nên chúng ta không dám lên tiếng. Thay vào đó, chúng ta trút giận trong những giấc mơ.

Những người luyện võ thường biết cách đào thải độc tố nên họ không cần mơ nhiều. Nhưng đối

với hầu hết mọi người, giấc mơ rất quan trọng. Nếu không mơ, chúng ta có thể ngã bệnh vì chưa loại bỏ được độc tố ra khỏi cơ thể. Vì vậy, người bệnh không thể ngủ ngon giấc. Rồi khi họ ngủ không ngon giấc thì bệnh tình càng trở nên trầm trọng hơn vì có quá nhiều khí độc và ý nghĩ xấu tích tụ trong thân thể họ. Ngay cả những ý nghĩ tốt, khi tích tụ quá nhiều trong cơ thể cũng sẽ gây chướng ngại.

Khi chúng ta nằm mơ, có nghĩa là những tranh đấu lúc ban ngày tạm lắng xuống và khí độc có thể thoát ra hoặc những mong muốn không thành sẽ được thỏa mãn. Chúng ta có thể tưởng tượng và hưởng thụ một chút trong mơ, cho tinh thần được thoải mái phần nào. Ví dụ, người quá ham tiền thường sẽ mơ thấy mình giàu sang. Ít ra trong mơ, anh ta còn có thể thư giãn và được hưởng thụ sự giàu sang trong một tiếng hoặc nửa tiếng đồng hồ. Như vậy tốt hơn đối với anh ta vì anh ta sẽ không còn đau khổ nhiều trong đời sống thực tại nữa.

## Năng Lượng Của Pha Lê

Ngày 16-18 tháng 12 năm 1998/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-71

**Vấn:** Kính chào Ngài. Mấy ngày qua, con đã gặp rất nhiều người xinh đẹp và tuyệt vời. Trong số đó có một người am hiểu về pha lê và năng lượng của chúng. Tình cờ con cũng đeo pha lê, nhưng con không nghĩ rằng mình đã nhận được năng lượng từ chúng. Nhưng người này có một số hiểu biết và kiến thức về công dụng của năng lượng pha lê. Và

con thấy trong đơn xin thọ Tâm Ấn có đề cập rằng không được sử dụng một số linh lực. Con nghĩ anh ta đã hiểu một khi tu Pháp Môn Quán Âm rồi thì không nên tiếp tục làm việc này nữa. Nhưng con thấy khó chấp nhận chuyện đó. Nếu anh ta giàu tình thương và muốn giúp đỡ người khác, thì tại sao việc đó lại xấu? Điều đó có xấu không và anh ta có nên ngừng việc đó không?

**THVTS:** Quý vị cứ thử xem.

**Vấn:** Đó không phải là điều xấu?

**THVTS:** Không.

**Vấn:** Vậy thì tốt quá. Con cũng nghĩ vậy. Và con chỉ muốn làm sáng tỏ điều đó thôi. Vậy chắc anh ta cũng không nghĩ như vậy.

**THVTS:** Nhưng pha lê cũng chỉ là pha lê mà thôi, chúng không phải là lực lượng của Thượng Đế. Pha lê chỉ có tác dụng tạm thời, giống như thuốc men hay thảo dược vậy. Vì thế, có lẽ chúng chỉ có tác dụng phụ trợ chứ không phải là lực lượng tối thượng, chỉ có vậy thôi. Khi còn quá bám víu vào những thứ bên ngoài thì không tốt.

Vì quý vị đã bám víu và lệ thuộc quá nhiều vào những thứ bên ngoài như bác sĩ, thuốc men, pha lê, thần thông, v.v. nên giờ đây, khi quý vị đến gặp tôi, tôi mới nói: “Đến giờ rồi. Mời quý vị vào. Quý vị sẽ có viên pha lê lớn hơn trong đó. Hãy sử dụng nó. Đó là viên pha lê vĩnh cửu, trường tồn và miễn phí. Quý vị không cần phải đeo, không cần phải đánh bóng và không cần phải lo lắng là sẽ đánh mất nó.”

Có nên từ bỏ mấy thứ đồ chơi nhỏ nhặt đó không là tùy ở quý vị. Nhưng quý vị vẫn có thể đeo chúng nếu thấy hữu ích, điều đó đối với tôi không sao cả, nhưng đừng bám víu vào chúng, chỉ có vậy thôi.

Và đừng tuyên truyền với mọi người là pha lê có thể chữa lành bệnh cho quý vị và tất cả những điều tương tự, bởi vì còn có một lực lượng vĩ đại hơn pha lê. Hãy cố gắng nhắc nhở mọi người về lực lượng này, bởi nó trường tồn hơn và có khả năng chữa lành nhiều hơn.

## Thiền Định Là Phương Pháp Thanh Lọc Tuyệt Vời

Ngày 28 tháng 9 năm 2002/ Hội thảo truyền hình  
với Trung tâm Costa Rica (tiếng Anh)-72

**Vấn:** Nếu cần được tiếp máu từ người ăn mặn và vẫn tiếp tục tu hành thì việc tiếp máu sẽ ảnh hưởng như thế nào đến tiến trình phát triển tâm linh của chúng ta?

**THVTS:** Nếu quý vị cần phải giải phẫu khẩn cấp hoặc cần phải tiếp máu trong trường hợp nguy kịch thì cứ nhận, rồi sau đó hãy thiền nhiều hơn, như vậy quý vị sẽ thanh lọc được lượng máu nhỏ mà quý vị đã nhận vào. Hơn nữa, cơ thể chúng ta luôn luôn thanh lọc và đổi mới, cho nên một ít máu nhận vào không bao lâu sẽ bị đào thải khỏi cơ thể quý vị và được thay thế bằng lượng máu chạy

thuần khiết hơn. Cho nên đừng quá lo lắng, nếu như quý vị nhận một chút máu từ người ăn mặn nào đó thì người đó cũng như con vật bị ăn thịt sẽ được hưởng phước báu từ quý vị, và điều đó cũng tốt. Đúng vậy, thiên định có thể thanh lọc mọi thứ. Ngoài ra, chút máu đó chỉ ở trong cơ thể quý vị một thời gian ngắn nên không bao lâu nó sẽ được đào thải hết; đừng lo.

## **Tác Dụng Phụ Của Việc Chữa Bệnh Bằng Linh Lực**

Ngày 12 tháng 6 năm 1993/ Thái Lan (tiếng Anh)-73

**Vấn:** Tại sao sau khi Tâm Ấn, chúng con không được phép chữa bệnh cho người khác?

**THVTS:** Không phải là quý vị không được phép, mà là không nên làm. Như vậy tốt hơn cho quý vị, bởi vì sau khi khai ngộ, quý vị không cần làm gì để chữa bệnh cả. Người bệnh sẽ tự nhiên được chữa lành nếu họ nghĩ đến hay cầu nguyện quý vị. Điều đó tốt hơn cho cả hai, bởi vì nếu người đó biết quý vị chữa bệnh cho họ, họ sẽ bám víu vào quý vị. Họ sẽ tôn sùng quý vị thay vì tìm kiếm lực lượng chữa bệnh bên trong bản thân họ. Họ sẽ dựa vào quý vị thay vì dựa vào chính mình. Đó là sự nô lệ, sự lệ thuộc chứ không phải giáo lý của sự bình đẳng và khai ngộ.

Bây giờ, khi quý vị chữa bệnh mà không cần làm gì, thì cái ngã của quý vị sẽ không tăng lên, và

điều đó tốt cho quý vị. Nhiều người cho là tôi đã chữa bệnh cho họ khi họ cầu tôi, nhưng tôi không bao giờ làm gì cả. Cho nên tôi không thể hãnh diện và nhận công lao cho bất cứ điều gì. Nếu chúng ta tự hào về bất kỳ thành quả nào thì chúng ta sẽ đi vào con đường ảo tưởng của ma vương. Thế nên tôi cố gắng dạy quý vị phương pháp thực hành vô ngã và khiêm nhường. (Mọi người vỗ tay.)

## **Trở Về Tiền Kiếp Không Phải Là Phương Pháp Chữa Bệnh Cao Đẳng**

Ngày 2 tháng 1 năm 1994/ Thái Lan (tiếng Anh)-74

Đôi khi chính tôi cũng phải trở về quá khứ để kiểm chứng một vài điều cho hiện tại. Khi thật sự cần thiết, khẩn cấp đến 99,9% thì tôi mới làm vậy. Nhưng chỉ trong trường hợp rất hãn hữu. Tôi không bao giờ thích làm điều đó và không cần phải làm vậy, vì chúng ta đã có đủ việc để làm trong hiện tại rồi. Đôi khi, quay về quá khứ cũng rất cần thiết, để biết được mình đã làm gì, biết được mình có vấn đề gì để có thể tự chữa trị vài góc cạnh tinh thần của mình chứ không phải là linh hồn, linh hồn không bao giờ bị bệnh. Linh hồn không bao giờ trải qua quá khứ, hiện tại hay vị lai.

Thật ra phương pháp chữa bệnh này cũng tốt, nhưng chỉ dành cho tâm trí, thân thể và tinh thần của chúng ta mà thôi. Tôi vẫn cho rằng điều đó không đến nỗi tệ, nhưng đó không phải là phương pháp

chữa bệnh cao đẳng. Đó là lý do tại sao trong đa số trường hợp chúng ta không nên biết hoặc không cần phải biết. Vị Thầy của chúng ta sẽ cố không để chúng ta biết quá nhiều về tiền kiếp của mình nhằm giúp chúng ta phấn đấu. Chúng ta tranh đấu với hoàn cảnh hiện tại để vượt qua nó, thay vì chỉ dùng phương pháp tâm linh để tự chữa trị rồi cảm thấy mạnh khỏe, và coi thế là xong! Nhiều khi việc phấn đấu và tinh thần đấu tranh cũng rất tốt cho chúng ta. Nó làm cho chúng ta trở nên mạnh mẽ.

Chỉ trong trường hợp rất hãn hữu, khi một người quá yếu đuối, không thể phấn đấu thì có thể trí huệ cao đẳng hơn sẽ giúp họ biết rõ về tiền kiếp để cho họ chấp nhận hiện tại hay để quân bình một số cảm xúc bị đè nén trong đời sống, nhằm giúp họ chuyển tiếp dễ dàng từ quá khứ đến hiện tại rồi đến tương lai. Bằng không, đối với hầu hết mọi trường hợp, tốt nhất là nên phấn đấu bên trong để chúng ta có thể trở nên mạnh mẽ hơn.

Trong trường hợp này, chúng ta phấn đấu bằng sự hiểu biết và sức mạnh của linh hồn chứ không phải bằng lý trí hay bằng những kiến thức sách vở và trình độ hiểu biết thấp kém hơn. Chúng ta phấn đấu bằng sức mạnh của linh hồn nếu chúng ta không biết quá khứ, nếu chúng ta không biết điều đó bằng đầu óc. Chúng ta vẫn biết bằng cách nào đó. Nếu muốn, linh hồn có thể biết mọi điều. Nhưng sau đó chúng ta không cần phải biết bằng đầu óc, rồi chúng ta phải đấu tranh để thoát khỏi tình trạng này, điều mà chúng ta gọi là vòng luẩn quẩn cứ mang chúng ta trở lại hoài!

*Linh hồn không  
bao giờ bị bệnh.  
Linh hồn không  
bao giờ trải qua  
quá khứ, hiện tại  
hay vị lai.*



## Ân Điển Của Thượng Đế Thông Qua Tôi Để Chữa Trị Cho Người Khác

Ngày 24 tháng 5 năm 1999/ Hungary (tiếng Anh)-66

**Vấn:** Kính thưa Ngài, Ngài có thể chữa lành cho người bệnh được không?

**THVTS:** Tôi không làm gì cả. Tôi chỉ để Thượng Đế làm bất cứ điều gì Ngài muốn với bất cứ người nào Ngài chọn và cảm thấy thích hợp. Có người cho là được tôi chữa lành bệnh, nhưng tôi nói cho quý vị biết đó là nhờ ơn của Thượng Đế. Tôi chỉ là công cụ, và lực gia trì của Thượng Đế thông qua tôi để chữa lành cho bất kỳ người nào Ngài chọn để chữa trị. Và những trường hợp như vậy có xảy ra.

### *Sống Lành Mạnh Trong Mọi Mặt Của Đời Sống Để Giảm Bớt Khổ Đau*


Ngày 1 tháng 9 năm 2002/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-94

**Vấn:** Câu hỏi của con liên quan đến bệnh tật và sự đau đớn thể xác: Thưa đó có phải là khảo nghiệm hay bài học mà chúng ta phải trải qua không?

**THVTS:** Đó là nghiệp chướng, nhưng chúng ta có thể giảm thiểu chúng vào bất kỳ lúc nào. Trước tiên hãy tu hành: hàng ngày tiếp xúc với lực lượng chữa lành của quý vị. Thứ hai là duy trì lối sống lành mạnh. Thứ ba là luôn vui vẻ và nhìn vào khía cạnh khẳng định của tất cả mọi việc. Thứ tư là cầu nguyện và thiền nhiều hơn mỗi ngày để củng cố phương diện thể chất, tinh cảm, tinh thần và tâm linh của quý vị. Quý vị cần phải sống lành mạnh. Và lối dinh dưỡng thuần chay là lối dinh dưỡng lành mạnh nhất. Điều này sẽ mang lại lợi ích cho chúng ta.

# 5

## BẢN CHẤT TỰ CHỮA LÀNH CỦA PHÁP THIỀN ÁNH SÁNG VÀ ÂM THANH



“Nước rửa sạch thân thể bằng cách nào? Nó chỉ rửa sạch vậy thôi. Khi quý vị dội nước lên người, thoa một ít xà phòng rồi dội thêm nước thì bụi bặm sẽ trôi đi hết. Tương tự, trong vô hình, tâm trí của chúng ta bị nhiễm bởi những tư tưởng xấu, ý nghĩ phủ định, và nếu quý vị tiếp tục dùng Âm Thanh ở chấn động lực cao hơn thì nó sẽ loại trừ chấn động lực thấp hơn, giống như cách vận hành của các thiết bị điện tử vậy. Điều này thuộc lĩnh vực siêu hình, nhưng Âm Thanh thật sự có thể tẩy rửa; đó là lý do quý vị ngày càng trở nên tốt đẹp hơn...”

## 5-1 KIẾN THỨC VỀ SỨC KHỎE BẮT NGUỒN TỪ THIÊN ĐỊNH

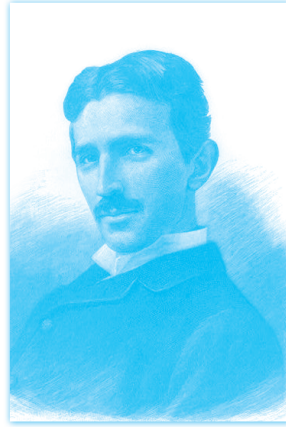
### Khoa Học và Siêu Khoa Học Tesla – Nhà Khoa Học Nghiên Cứu Về “Tính Không”

Ngày 1 tháng 1 năm 1994/ Thái Lan (tiếng Anh)-75

Một nhà khoa học vĩ đại phương Tây tên là Nikola Tesla (1856 – 1943) đã dùng phương pháp khoa học để chứng minh rằng những gì chúng ta thể nghiệm trong thiên định chính là tính không thực sự. Người ta gọi điều này bằng những tên khác nhau như Thượng Đế, Thiên Quốc, Phật Tính, năng lượng hay thuyết lượng tử. Thật vậy, tính không thực sự tồn tại.

Khi thiên, chúng ta buông bỏ tất cả để đi vào tính không thật sự này, tinh túy đích thực của vạn vật. Tinh túy này vốn đến từ tính không, lưu chuyển vào bên trong chúng ta, làm cho chúng ta ngày càng trở nên tốt đẹp và thông minh hơn. Đó chính là điều mà nhà khoa học Tesla đã phát hiện được. Tính không thật sự bên trong là khởi nguồn của vạn vật. Tôi và quý vị cũng đến từ đó. Vì đã được tích tụ lại thành hình dáng này nên chúng ta hãy cứ vui hưởng nó.

Như nhiều nhà khoa học khác, Tesla đã chứng minh rằng mọi vật không phải ở thể rắn như chúng ta nghĩ. Đức Phật cũng đã chứng minh rằng thân thể chúng ta là ảo tưởng. Không có gì bí ẩn cả. Mọi thứ đều rất khoa học. Khi nhìn vào bên trong, chúng ta không thấy gì cả; không thấy hình thể, không thấy vật chất, thay vào đó chúng ta thấy sự hiện hữu thật sự, năng lượng thật sự. Đó chính là nguồn cội của chúng ta.



Nikola Tesla

Nếu chúng ta không xem mình là thân thể hữu hình này thì chúng ta sẽ nhận biết được nguồn cội của mình. Đó chính là năng lượng thật sự, là khởi nguồn của vạn vật. Đó là điều nhà khoa học Tesla đã đề cập. Nếu chúng ta có thể liên lạc với tính không thực sự này, với tinh túy đích thực này, rồi tách nó ra thì chúng ta có thể tận dụng nó để tạo ra bất kỳ thứ gì. Chúng ta có thể lái xe hơi, máy bay và mọi phương tiện khác miễn phí mà không phải dùng xăng dầu hay lạm dụng tài nguyên của thế giới.

Có lẽ trong tương lai sẽ có thêm nhiều nhà khoa học chứng minh rằng thiền định là có thật. Họ có thể dùng phương pháp khoa học để thu được tinh túy thật sự từ tính không, trong khi


chúng ta dùng thân thể cơ học và bộ não thông minh của mình để thu nhận năng lượng từ thiên định. Rồi sau đó chúng ta sẽ nhận biết được đó là nơi chúng ta được sinh ra và cũng là nơi chúng ta sẽ trở về. Chúng ta sẽ hiểu rằng bản chất nguyên thủy của chúng ta không phải là nhục thể này. Chúng ta phải dùng luận cứ khoa học để làm sáng tỏ những khía cạnh bí ẩn của việc tu hành – rằng những điều này thật sự không phải là huyền bí.

## Khái Quát Về Liệu Pháp Siêu Thế Giới

Ngày 3 tháng 8 năm 1985/ Formosa (tiếng Anh/ Trung Hoa)-76

Tôi muốn kể cho quý vị nghe đôi điều về những thế giới khác. Chúng ta có nhiều thân thể với những tên gọi khác nhau; chúng ta tạm gọi là nhục thể và một loại thân thể khác là linh thể. Những người uống rượu, hút thuốc, sử dụng ma túy, v.v... đang hủy hoại thân thể vật chất cũng như linh thể của họ. Sau khi vãng sinh, các Thiên nhân phải chữa trị cho họ và giúp đỡ họ giống như bác sĩ ở thế giới này vậy.

Sau một thời gian dài được chữa trị, những người này sẽ bình phục và đầu thai trở lại làm người. Họ phải qua nhiều trải nghiệm cho tới khi học xong bài học của mình, lúc đó họ mới tìm cách tu hành và nhờ vậy họ mới trở thành những chúng sinh cao đẳng hơn.



*Minh Sư chính là những nhà khoa học siêu việt hơn. Các Ngài biết cách thay đổi năng lượng của từ trường và làm cho quý vị trở nên khác biệt.*

Trên một hành tinh khác mà chúng ta gọi là Kim tinh, có nhiều “bệnh xá” như vậy dành cho nhiều loại người khác nhau. Những người sống ở cõi Tịnh Độ đó vô cùng thông minh và có trình độ tâm linh cao đẳng. Đa phần họ đều gần đạt đến đẳng cấp Minh Sư; đa số đều có thể trở thành Minh Sư. Họ không dùng thuốc men hay thiết bị để chữa trị cho những bệnh nhân này. Họ dùng nhiều loại năng lượng khác nhau, như tia sáng hay ánh sáng để chữa trị. Giống như ở thế giới này, đôi khi chúng ta dùng nhiều loại tia laze khác nhau để chữa bệnh hay chữa trị ung thư.

Những người này giống như các nhà khoa học cao đẳng hơn, những nhà khoa học tài ba hơn. Minh Sư chính là những nhà khoa học siêu việt hơn. Các Ngài biết cách thay đổi năng lượng của từ trường và làm cho quý vị trở nên khác biệt. Giống như nếu quý vị là một nhà khoa học tài ba ở thế giới này thì 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. Đừng chấp vào tên gọi. Vì không phải chỉ có một Thiên Đàng, mà có nhiều Thiên Đàng, nơi người ta cũng được chữa trị như vậy. Nhiều chúng sinh ở những thế giới Tịnh Độ khác cũng luôn giúp đỡ chúng ta. Họ dùng năng lượng ánh sáng để giúp bệnh nhân ở đó, giúp người Địa Cầu và chúng sinh địa ngục. Họ giúp đỡ những người nghèo khó và tuyệt vọng, những người đang cầu khẩn và những người khổ đau.

## Kiến Thức Y Khoa Bắt Nguồn Từ Một Trình Độ Tâm Thức Cao Đẳng

Ngày 9 tháng 5 năm 1998/ Hàn Quốc (tiếng Anh)-77

Tất cả những kiến thức về dược tính của thảo mộc và nghệ thuật hành thiền, bao gồm cả Thái Cực Quyền hay Hatha Yoga, đều bắt nguồn từ một trình độ tâm thức cao đẳng. Những đạo sĩ yoga có thể làm được điều gì đó một cách tự nhiên khi ngồi thiền. Ở trình độ nào đó, không phải là trình độ cao đẳng nhất, thân thể sẽ đột nhiên cử động hay có điều gì đó tương tự xảy ra. Đó là lý do tại sao quý vị thấy các vũ điệu tế thần, v.v. Tất cả những điều này đến từ thể nghiệm thiền định. Về sau người ta ghi chép lại rồi nó trở nên phổ biến trên thế giới vật chất này.

*Tất cả những kiến thức về dược tính của thảo mộc và nghệ thuật hành thiền, bao gồm cả Thái Cực Quyền hay Hatha Yoga, đều bắt nguồn từ một trình độ tâm thức cao đẳng.*

Trong âm nhạc cũng vậy, tiếng sáo, tiếng đàn hạc, v.v... đều đến từ bên trong. Sau đó người ta quay về và tìm cách mô phỏng những âm thanh đó để giao tiếp với nhau trong thời xưa, để biết được đẳng cấp của nhau và cũng để lưu giữ như một kỷ vật. Đó là lý do vì sao âm nhạc bên ngoài cũng giúp mọi người giải trí và chữa bệnh. Đôi khi quý vị mệt mỏi và không thể ngồi thiền một mình, lúc đó quý vị có thể vừa nghe nhạc vừa thiền hay cứ mở nhạc hoặc nghe bằng tai nghe, sau vài giờ quý vị sẽ cảm thấy thư thái hơn. Nhưng quán âm sẽ giúp quý vị lắng tâm lại chỉ sau 10 hay 20 phút.





## 5-2 PHẨM CHẤT TỰ CHỮA LÀNH CỦA PHÁP THIỀN ÁNH SÁNG VÀ ÂM THANH

### **Nguồn Gốc Tiếng Chuông Chùa và Ý Nghĩa Thật Sự Của “Quán Âm”**

Ngày 12 tháng 6 năm 1993/ Thái Lan (tiếng Anh)-73

Hầu hết các quốc gia trên thế giới đều có truyền thống cổ xưa rất huy hoàng và cao quý. Đó là vì chúng ta đến từ một nguồn cội rất huy hoàng. Vào thời xa xưa, chúng ta có thể dễ dàng liên lạc với Thiên Đàng. Chúng ta có thể thấy đủ mọi sự huy hoàng của Thiên nhân, những người sống trên Đất Phật. Chúng ta có thể nghe được giáo lý Thiên Đàng bằng hình thức liên lạc vô ngôn. Cách thức liên lạc này rất giống loại nhạc cổ điển hiện đại của chúng ta. Chỉ có điều là khi nghe giáo lý với âm điệu du dương này, chúng ta sẽ bay vút lên Thiên Đàng, rồi kho tàng trí huệ tiềm ẩn và lực lượng sáng tạo của chúng ta sẽ được khai mở.

Loại âm nhạc đó hay hơn âm nhạc ở thế giới vật chất của chúng ta rất nhiều. Tôi dùng từ “âm nhạc” vì không còn từ nào hay hơn để so sánh. Nếu không, chúng ta có thể nói đó là loại năng lượng rất mạnh kéo chúng ta lên cảnh giới cao hơn trong vũ trụ. Pháp Môn Quán Âm của chúng ta được đặt tên từ phẩm chất giáo lý Thiên Đàng này. “Quán” có nghĩa là quán tưởng, “Âm” có nghĩa là âm nhạc cao đẳng.



Vào thời xa xưa, khi việc cầu thông với Thiên Đàng vẫn còn rất thuận tiện, chúng ta luôn nghe thấy âm nhạc này. Thế nên chúng ta cố gắng tạo ra nhiều loại nhạc cụ, những nhạc cụ này vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay. Chúng ta có nhiều cách mô phỏng giáo lý Thiên Đàng, thí dụ như tiếng chuông nhà thờ, tiếng đàn hạc, tiếng sáo, tiếng đàn dương cầm, tiếng đàn tranh, v.v... Vì vậy khi đến nhà thờ hay chùa, chúng ta thấy nhiều loại nhạc cụ khác nhau. Trong tang lễ của người thân hay bạn bè của chúng ta, các dịch vụ nhà thờ hay nhà chùa đều diễn tấu bằng âm nhạc. Đó là những gì còn lưu lại từ truyền thống huy hoàng của Thiên Đàng thời xa xưa.

Thuở xưa, ở Trung Hoa có một vị vua rất nhân từ. Ông hỏi một trong những vị quân sư thông thái của mình rằng điều gì sẽ giúp những chúng sinh địa ngục thấy hoan hỷ và hạnh phúc hơn? Vị quân sư uyên bác đó trả lời rằng nếu họ có thể nghe được tiếng đại hồng chung thì họ sẽ thấy thoải mái và hoan hỷ. Do đó nhà vua bèn truyền lệnh đúc những chiếc chuông thật lớn rồi cho người gióng chuông mỗi ngày, vì những chúng sinh địa ngục thật ra không thể nghe được tiếng chuông bên trong, như vậy ít ra họ cũng có thể nghe tiếng chuông bên ngoài để được gợi nhớ về giáo lý du dương của Thiên Đàng bên trong. Cho nên, truyền thống này xuất phát từ một con người rất nhân hậu. Rồi khi có người vãng sinh, chúng ta vẫn cố đưa tiễn họ bằng nhiều loại âm nhạc khác nhau, với hy vọng an ủi linh hồn người đã khuất.

Nếu âm nhạc vật chất có thể an ủi con người lúc rời khỏi thế giới này và có thể an ủi những chúng sinh địa ngục thì chúng ta có thể tưởng tượng mình sẽ được an ủi đến mức nào, nếu chúng ta trực tiếp nghe được âm nhạc nguyên thủy từ Thiên Đàng ngay khi còn tại thế.

*Con người thường chỉ hiện hữu ở cảnh giới vật chất. Đó là lý do vì sao họ không nghe được Âm Thanh và không thấy được Ánh Sáng.*

## Tự Thăng Hoa Để Thể Nghiệm Ánh Sáng và Âm Thanh

Ngày 26 tháng 8 năm 1997/ Anh (tiếng Anh)-78

Ở thế giới vật chất, chỉ có âm thanh vật chất như tiếng chim hót, tiếng các loại nhạc cụ, tiếng ồn ào của xe cộ, v.v... dội vào tai chúng ta theo cách vật chất. Nhưng ở thế giới tâm linh chúng ta không cần những phương tiện vật chất này để tạo ra hoặc để nghe được Âm Thanh.

Không phải chúng ta cần nghe Âm Thanh, mà là chúng ta cần thăng hoa bản thân đến nơi có Âm Thanh hoặc Ánh Sáng; lên càng cao càng tốt. Điều này không thuộc về trí óc của chúng ta. Linh hồn cần được thăng hoa ra khỏi nhục thể, ra khỏi thế giới vật chất. Tỉnh thoã, khi vẫn còn ở đây, đang sống và làm việc trong thế giới này, quý vị nghe được Âm Thanh và thấy được Ánh Sáng, nhưng quý vị lại nghĩ mình không ở trong thế giới tâm linh. Quý vị thật sự đang ở trong thế giới tâm linh, vì linh hồn không phải là thân thể.



Linh hồn hiện hữu bên ngoài thân thể, bên ngoài sự ràng buộc vật chất và tự hòa nhập vào thế giới tâm linh. Đó là lý do tại sao quý vị thấy được Ánh Sáng và nghe được Âm Thanh. Đó là lúc quý vị hiện hữu ở cả hai cảnh giới – cảnh giới tâm linh và cảnh giới vật chất. Phần lớn thời gian con người thường chỉ hiện hữu ở cảnh giới vật chất. Đó là lý do tại sao họ không nghe được Âm Thanh và không thấy được Ánh Sáng. Chúng ta vốn không phải là vật chất. Vì thế chúng ta mới có thể thoát khỏi cảnh giới vật chất rồi đó nghe được Âm Thanh từ thế giới tâm linh.

## Cách Âm Thanh Tịnh Hóa Thân Thể, Tâm Trí và Tinh Thần

### ♥ Giống như nước rửa sạch thân thể

Ngày 9 tháng 5 năm 1997/ Úc (tiếng Anh)-79

**Vấn:** Bản chất của sự thuần khiết có thể hiểu được dễ dàng qua sự tử tế, lòng nhân ái, tâm từ bi và lòng yêu chuộng vẻ đẹp là thuần khiết. Nhưng con không hiểu Âm Thanh có thể tịnh hóa bằng cách nào?

**THVTS:** Giống như nước rửa sạch thân thể, Âm Thanh tịnh hóa tâm hồn.

**Vấn:** Có phải sự thuần khiết cũng là một tần số chấn động không?

**THVTS:** Phải, nó dường như thanh lọc những ảnh hưởng phủ định tinh thoảng xâm nhập vào cơ thể và từ trường của quý vị qua việc tiếp xúc với thế giới hay do tác động của hoàn cảnh, môi trường ô tạp xung quanh hoặc “những gì còn sót lại từ tiền kiếp”, đại khái như vậy. Âm Thanh thanh lọc những thứ này giống như bộ lọc hay nước rửa sạch thân thể vậy.

**Vấn:** Bằng cách nào, thưa Ngài?

**THVTS:** Nước rửa sạch thân thể bằng cách nào? Nó chỉ rửa sạch vậy thôi. Khi quý vị dội nước lên người, thoa một ít xà phòng rồi dội thêm nước thì bụi bặm sẽ trôi đi hết. Tương tự, trong vô hình, tâm trí của chúng ta bị nhiễm bởi những tư tưởng xấu, ý nghĩ phủ định, và nếu quý vị tiếp tục dùng Âm Thanh ở chấn động lực cao hơn thì nó sẽ loại trừ chấn động lực thấp hơn, giống như cách vận hành của các thiết bị điện tử vậy. Điều này thuộc lĩnh vực siêu hình, nhưng Âm Thanh thật sự có thể tẩy rửa; đó là lý do quý vị ngày càng trở nên tốt đẹp hơn. Bất luận bằng phương cách nào, miễn là quý vị được tẩy rửa là tốt rồi.

Không phải điều gì cũng có thể giải thích bằng ngôn ngữ thế gian, nhưng miễn là có kết quả, thì quý vị biết là nó như vậy. Còn bằng cách nào, thì chúng ta phải biết ở bên trong, chứ không phải qua ngôn ngữ. Miễn là nó trong sạch và quý vị cảm thấy ngày càng tốt đẹp hơn, thanh khiết hơn, thì chúng ta biết rằng điều đó hữu hiệu.



*Giống như nước  
rửa sạch thân thể,  
Âm Thanh tịnh  
hóa tâm hồn.*

Giống như nước, chúng ta không biết nó tẩy rửa bằng cách nào, nhưng nó thật sự có tẩy rửa. Khi dội nước lên người thì quý vị sẽ thấy sạch sẽ. Cho nên, kết quả nói lên tất cả. Chúng ta thấy ngày càng tốt đẹp hơn, thanh khiết hơn, đơn thuần hơn. Bằng chứng là quý vị không còn ham muốn danh vọng, tiền bạc và không còn thấy ràng buộc với tiện nghi vật chất thế tục nữa. Quý vị vẫn có những thứ đó và quý vị biết cách chăm sóc bản thân nhưng không còn bị ràng buộc như trước nữa. Đây là cách mà Âm Thanh gột rửa, khiến chúng ta ngày càng cảm thấy thuần khiết và thăng hoa.

**Vấn:** Có phải sự ô tạp tạo ra một tần số chấn động nào đó trong cấu trúc của thân thể vật chất, rồi những giòng âm thanh này đi vào cơ thể và dao động với một tần số khác? Chúng có làm thay đổi tần số cấu trúc của cơ thể không?

**THVTS:** Phải, quý vị có thể nói như vậy, nhưng thật ra đó không phải là quá trình vật chất. Chúng ta thực sự không phải là thân thể hay bộ não điện toán này; chúng ta là linh hồn. Cho nên, nếu Âm Thanh với chấn động lực cao hơn truyền vào hoặc truyền lại vào thân thể của chúng ta hay khai mở lại cho chúng ta thì chúng ta sẽ thăng hoa vượt lên trên mọi hoàn cảnh ô tạp. Đó là cách chúng ta càng ngày càng trở nên thanh khiết hơn.

Thật ra, Âm Thanh không “thanh lọc” mà chỉ nâng chúng ta lên cao, thăng hoa tâm thức của chúng ta lên cao hơn, để sau đó chúng ta không còn nghĩ đến những điều xấu hay phủ định nữa. Lực

lượng phủ định không thể đến gần chúng ta được nữa. À, vấn đề này thuộc lĩnh vực siêu hình. Nhưng miễn sao Âm Thanh giúp thanh lọc là được rồi.

Có lẽ quý vị có thể dùng khoa học để chứng minh, nhưng rồi quý vị vẫn không thể giải thích được. Trông thì như vậy, nhưng có thể không phải vậy. Đôi khi người ta cố gắng giải thích quá nhiều nhưng thực ra nó không phải như vậy. Điều đó vô hình hơn, siêu hình hơn.

**Vấn:** Có phải việc thiền định liên tục sẽ mang lại lời giải đáp qua thể nghiệm?

**THVTS:** Phải, xem quả biết cây. Nếu cây cho ra trái táo thì đương nhiên đó là một cây táo, và quý vị không cần phải tranh luận mãi: “Làm sao anh có thể nói đây là cây táo?” Bởi vì cây đó cho ra trái táo.

### ♥ Tái tạo từng tế bào trong cơ thể

Ngày 5-12 tháng 5 năm 1991/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-80

Qua việc thực hành Pháp Môn Quán Âm, chúng ta không những có thể thay đổi trạng thái tinh thần, khái niệm, trí tuệ, mà đồng thời các bộ phận và tế bào trong cơ thể chúng ta cũng được đổi mới và thanh lọc khỏi các độc tố. Nhưng nếu chúng ta không có thời giờ để ngồi thiền thì những thay đổi này sẽ không xảy ra.

Nếu quá bận rộn và vất vả làm việc để phụng sự đại chúng hoặc khi quá mệt mỏi thì chúng ta sẽ không cảm nhận được những thay đổi này. Bằng

không, mỗi khi ngồi thiền, mọi tế bào đều được đổi mới, nên chúng ta mới nói là mình được “cải lão hoàn đồng”. Chúng ta trở nên trẻ trung hơn, không chỉ về tinh thần mà cả về thể chất. Chúng ta thấy khỏe mạnh hơn, cơ thể dẻo dai hơn và da dẻ cũng mịn màng hơn. Bởi vì mọi độc tố đã được thanh lọc nên chúng ta trông ngày càng trẻ đẹp hơn.

Ngoài Pháp Môn Quán Âm ra, tôi chưa thấy pháp môn nào khác có thể mang lại nhiều thay đổi nhanh chóng và kỳ diệu đến vậy. Như tất cả quý vị đều biết, xã hội ngày nay có nhiều hình thức tập luyện và thuốc bổ bảo đảm rằng có thể làm cho người ta trẻ lại. Nhưng kết quả cũng không đáng kể; ngay cả những người bán thuốc bổ cũng ngày một già hơn.

## **Tôi Chỉ Có Thể Mời Quý Vị Tự Thử Nghiệm!**

Ngày 27 tháng 3 năm 1993/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-81

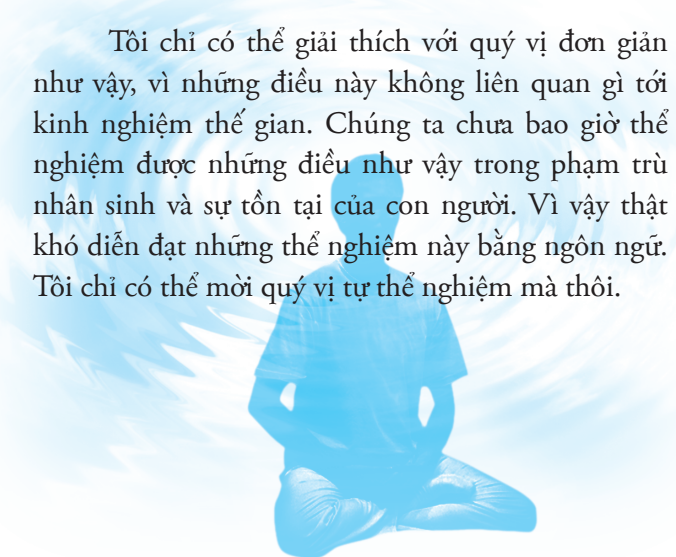
Ánh Sáng và Âm Thanh của Thượng Đế đến khi chúng ta cầu thông mật thiết với Ngài, khi chúng ta thành tâm muốn trở về với cội nguồn của mình. Ánh Sáng đến giống như tia chớp, như tia sáng, như hàng ngàn mặt trời, như tia lửa điện đẹp đẽ, như cầu vồng rực rỡ. Nó làm rung động cả cơ thể, từng dây thần kinh, từng tế bào, đổi mới cơ

thể, tinh thần và tâm trí của quý vị, khiến quý vị trở thành như một em bé sơ sinh. Quý vị trở nên ngây thơ nhưng thông minh, sáng suốt, nhẫn nại, hoạt bát và phản ứng nhanh nhẹn.

Còn Âm Thanh thì giống như một dạng ánh sáng kết tụ nhưng cô đặc và mạnh mẽ hơn. Sau khi Tâm Ấn đôi khi quý vị ngồi thiền hay thành tâm cầu nguyện, những chấn động Âm Thanh có thể đến như hàng ngàn nhạc cụ cùng hòa tấu. Nhưng Âm Thanh này không hề làm chói tai, cũng giống như khi thấy hàng ngàn mặt trời bên trong nhưng quý vị vẫn không bị nhức mắt vậy. Quý vị không bị chói tai khi nghe hàng ngàn chiếc vĩ cầm hay một dàn nhạc lớn của Thiên Đàng cùng hòa tấu giai điệu này. Rồi quý vị sẽ được đưa lên Thiên Đàng, thấy được nhiều cảnh giới khác nhau trong vũ trụ và nhận biết được một lực lượng khác đang bắt đầu trỗi dậy từ bên trong mình.

Tôi chỉ có thể giải thích với quý vị đơn giản như vậy, vì những điều này không liên quan gì tới kinh nghiệm thế gian. Chúng ta chưa bao giờ thể nghiệm được những điều như vậy trong phạm trù nhân sinh và sự tồn tại của con người. Vì vậy thật khó diễn đạt những thể nghiệm này bằng ngôn ngữ. Tôi chỉ có thể mời quý vị tự thể nghiệm mà thôi.

*Ánh Sáng làm  
rung động cả cơ  
thể, từng dây thần  
kinh, từng tế bào,  
đổi mới cơ thể,  
tinh thần và tâm  
trí của quý vị,  
khiến quý vị trở  
thành như một  
em bé sơ sinh.*







## 5-3 CẢM GIÁC CỦA NGƯỜI KHAI NGỘ

### Như Trút Được Một Quả Núi Khi Đôi Vai Mình

Ngày 29 tháng 4 năm 1993/ Bi (tiếng Pháp)-64

**Vấn:** Về phương diện sinh lý học, khai ngộ là gì?

**THVTS:** Không có gì nhiều, nhưng chúng ta cảm thấy như trút được một quả núi khỏi đôi vai mình. Nhiều căn bệnh về tinh thần và thể chất cũng đều biến mất, rồi chúng ta thấy mình ít đau khổ hơn ở thế giới vật chất này.

### Bệnh Tật Dường Như Tránh Xa Người Khai Ngộ

Ngày 16 tháng 3 năm 1993/ Úc (tiếng Anh)-82

**Vấn:** Như Ngài đã đề cập, sự khai ngộ khiến chúng ta không màng đến mọi thứ như của cải, bệnh tật hay địa vị cao sang trong xã hội. Con đồng ý với quan điểm của Ngài về việc không màng đến giàu sang, nhưng còn bệnh tật thì sao? Chúng ta phải chịu đau khổ từng giây từng phút. Bệnh tật gây đau đớn khổ sở đến cùng cực. Làm sao chúng ta có thể làm ngơ trước điều đó?

**THVTS:** Chúng ta không cảm thấy đau khổ nhiều như trước khi khai ngộ, vậy thôi. Chúng ta cố gắng chăm sóc thân thể trong khả năng của mình, mang lại sự thoải mái khi nó cần, chăm sóc y tế cho nó, v.v... Nhưng nếu phải chịu đau khổ vì bệnh tật thì sự nhần nại và sức chịu đựng của chúng ta cũng sẽ tăng thêm, cho nên bệnh tật không còn làm phiền chúng ta nhiều nữa. Tôi không nói là chúng ta hoàn toàn làm ngơ bệnh tật, nhưng bệnh tật không làm phiền chúng ta nhiều nữa.

Sau khi khai ngộ, nhiều căn bệnh của chúng ta sẽ tự nhiên biến mất. Đó không phải là phép mầu, mà vì siêu lực lượng của Tự Tính chúng ta được thức tỉnh rồi điều chỉnh lại những phần “sai sót” trong cơ thể và tiêu diệt chúng. Nhiều người thấy mình không còn ung thư nữa mặc dù họ đã được đưa lên bàn mổ và tiêm thuốc gây mê. Nhưng sau đó bác sĩ vô cùng kinh ngạc khi thấy khối u không còn nữa, nên họ chỉ việc đẩy bệnh nhân ra khỏi phòng giải phẫu. Chúng ta không làm ngơ trước bệnh tật, mà dường như bệnh tật tránh xa những người khai ngộ.

## Cách Chữa Bệnh Hữu Hiệu Nhất

Ngày 30 tháng 6 năm 1991/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-83

Thiền theo Pháp Môn Quán Âm là phương cách chữa bệnh hữu hiệu nhất, dù đó là bệnh tinh thần, bệnh nghiệp chướng hay bệnh thân thể. Tất



*Sau khi khai ngộ, nhiều căn bệnh của chúng ta sẽ tự nhiên biến mất. Đó không phải là phép mầu, mà vì siêu lực lượng của Tự Tính chúng ta được thức tỉnh rồi điều chỉnh lại những phần “sai sót” trong cơ thể và tiêu diệt chúng.*

cả những chứng bệnh này đều có thể được chữa lành. Tại sao mọi bệnh tật đều khỏi khi chúng ta thiền? Đó là vì chúng ta trở về với Bản Thể, Bản Lai Diện Mục, quên đi những danh tính thể tục của mình như ông Vương hay bà Lưu. Bản Thể của chúng ta vốn bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh. Do vậy khi chúng ta trở về với cội nguồn bất sinh bất diệt này thì nhục thể của chúng ta cũng trở nên bất sinh bất diệt hơn. Tuy nhiên, vì chúng ta thiền không đủ, nên đương nhiên chúng ta không thể bù đắp cho nhân quả sinh tử. Nếu không chúng ta cũng có thể trở thành trường sinh bất lão.

## Thời Gian Thiền

Ngày 25 tháng 12 năm 2002/ Hoa Kỳ (tiếng Âu Lạc)-84

**Vấn:** Con thấy là nếu con quá nghiêm túc, ví dụ như lúc con mới bắt đầu tu hành, khi tới giờ thiền, con thường hay nghĩ: “Chà! Đã đến giờ thiền rồi!” Đầu óc thấy căng thẳng. Nhưng nếu con nghĩ: “À! Đã tới giờ mình được đi gặp Thượng Đế!” rồi tập trung và niệm Hồng Danh thì cứ thiền đó trôi qua một cách nhanh chóng.

**THVTS:** Đúng rồi! Phải. Quý vị hãy biến việc ngồi thiền thành một thú vui. Ngồi thiền thật sự là một thú vui!

**Vấn:** Thậm chí con còn áp dụng điều này vào công việc. Ví dụ, khi công việc làm con cảm

thấy quá mệt mỏi, không còn sức lực nữa thì con tự hỏi sức lực này từ đâu đến và tự nhắc mình là nó phát xuất từ cội nguồn vũ trụ, chứ không phải từ thân thể của con, thế là sau đó tự nhiên con cảm thấy người mình tràn đầy sinh lực. Con không thấy mệt mỏi nữa, và cho dù có mệt thì con cũng nhanh chóng hồi phục. Vì vậy, con nghĩ là chúng ta có hai lựa chọn: một là chọn cái “ta” khiêm tốn và rất giới hạn này; hoặc chỉ nghĩ: “Mình không là gì cả. Mình không là ai cả. Chính lực lượng vũ trụ làm mọi việc.” Theo cách này thì con thấy rất thoải mái. Con thấy không còn vấn đề gì nữa.

**THVTS:** Phải. Đúng vậy. Khi ngồi thiền, chúng ta nên thư giãn. 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 thường nói rằng ngồi thiền là “thời gian thư giãn”. Ngày nay, nếu đọc báo hay tạp chí, những tờ báo thông thường, quý vị sẽ thấy họ thường đề cập đến việc ngồi thiền, hoặc khi nói về phương thức sống lâu sống khỏe thì bằng cách nào đó họ sẽ đề cập là chúng ta cần phải dành thời giờ để “thư giãn”, nghỉ ngơi hay ngồi thiền. Họ thật sự có đề cập đến việc thiền định.

Ngồi thiền bây giờ rất phổ biến. Họ không nói “ngồi thiền để tìm Thượng Đế” mà nói “ngồi thiền để thư giãn, để trở nên mạnh khỏe hơn, để thấy sáng khoái hơn, sống lâu hơn và để thành đạt”. Vì vậy, nếu muốn thành công trong mọi lĩnh vực,

chúng ta cần phải dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để nghỉ ngơi, không phải để ngủ mà để ngồi thiền, hít thở hay làm bất cứ việc gì. Bây giờ, mọi người đều hiểu rất rõ điều này, vì khoa học đã chứng minh rồi. Nếu chúng ta chọn một khoảng thời gian trong ngày để nghỉ ngơi hoặc ngồi thiền thì thân thể chúng ta sẽ trở nên khỏe mạnh hơn. Một trong các phương pháp tốt nhất là ngồi thiền, nghĩa là chọn một khoảng thời gian để ngồi thiền mỗi ngày. Mọi tạp chí hiện nay, ngay cả những tạp chí thông thường, cũng đề cập đến điều này. Ngồi thiền đã được khoa học và mọi người trên khắp thế giới công nhận.

Chúng ta phải trân quý khoảng thời gian này. Chúng ta đã làm việc cả ngày, bận rộn lo cho người khác và thế giới. Cho nên, mỗi khi ngồi thiền, đó là lúc chúng ta tập trung tất cả những gì quý giá vào chính mình để nuôi dưỡng thân thể và tinh thần của mình.

Thời gian quý báu nhất đối với quý vị kể từ lúc quý vị chào đời cho đến lúc quý vị vãng sinh là thời gian ngồi thiền. Ngồi thiền là điều tốt đẹp nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân mình, rồi người khác tự nhiên cũng được lợi ích. Gia đình, thân bằng quyến thuộc và chó mèo của quý vị cũng được lợi ích. Cỏ cây, hoa lá cũng được lợi nữa.

Do đó, khi chúng ta ngồi thiền, mọi người và mọi vật chung quanh chúng ta đều được lợi ích, nhưng chúng ta là người được lợi ích nhiều

nhất. Đó là điều tốt nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân mình, là liều thuốc công hiệu nhất để bồi dưỡng thân thể, là năng lượng mạnh mẽ nhất để nuôi dưỡng não bộ và là quyển sách hay nhất để phát triển trí huệ của quý vị. Bất luận quý vị có chiếc xe đẹp như thế nào, có viên ngọc lớn và đắt tiền ra sao cũng không quý giá bằng khoảng thời gian quý vị dành cho việc thiền định vì bản thân mình. Đó là viên ngọc quý giá nhất trong toàn cõi vũ trụ mà quý vị có thể dành tặng cho chính mình.

## **Đừng Để Ý Đến Thân Thể Trong Khi Thiền**

Ngày 25 tháng 12 năm 1997/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-85

Khi thiền, quý vị đừng lo nghĩ đến năng lượng. Quý vị đừng để ý đến bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể, nếu không quý vị sẽ cản trở nguồn năng lượng. Hãy để năng lượng tự do luân chuyển. Ngồi khoảng một phần ba mông trên gối. Rồi quý vị có thể ngồi thẳng như thế này. Nếu quý vị ngồi theo cách này hay cách kia (THVTS khom lưng về phía trước, nghiêng từ phải qua trái rồi ngã lưng vào ghế) thì đôi khi năng lượng luân chuyển không đúng. Nếu quý vị ngồi lâu mà không đúng cách thì khí huyết sẽ bị tắc nghẽn, không thể lưu thông và gây đau nhức.

Ngoài ra, nếu trời lạnh thì quý vị phải giữ ấm thân thể. Nhiều khi là do chúng phong thấp. Lần sau, trước khi ngồi thiền, quý vị nên dùng vật gì đó nóng để chườm lưng, giữ ấm từ vai trở xuống. Nếu làm như vậy không hiệu quả thì hãy xoa một chút dầu mè. Dầu mè sẽ giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn.



*Mỗi khi ngồi thiền, đó là lúc chúng ta tập trung tất cả những gì quý giá vào chính mình để nuôi dưỡng thân thể và tinh thần của mình.*

# 6

## VIỄN ẢNH LẠC QUAN — SỐNG LÀNH MẠNH CÙNG ĐỊA CẦU

“Chúng ta có nhiều công nghệ, dược liệu và phương pháp tân tiến để chấm dứt đau khổ trên thế giới ngay bây giờ, thậm chí ngay giây phút này. Không cần phải có nạn đói, đau khổ hay bệnh nan y nữa... Nhưng đôi khi xã hội nói chung lại không lựa chọn điều đó...”



## 6-1 HÃY CẢNH GIÁC – DÙ CHỈ MỘT THIỆT HẠI NHỎ CŨNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN TOÀN THỂ

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị cho đồng tu Nhật Bản vào ngày 8 tháng 9 năm 1994 khi Ngài quá cảnh tại sân bay quốc tế Narita, Tokyo trước khi đến tham dự Hội nghị Quốc tế về Dân số và Phát triển của Liên Hiệp Quốc (ICPD), được tổ chức từ ngày 5 đến ngày 13 tháng 9 năm 1994 tại Cairo, Ai Cập.

Ngày 8 tháng 9 năm 1994/ Nhật Bản (tiếng Trung Hoa)-86

### **Những Phương Pháp Cơ Bản Để Có Thân, Tâm, Linh Hoàn Toàn Lành Mạnh**

Trên thế giới này, nhiều anh chị em của chúng ta đã lãng quên bổn phận của mình, quên mất Phật Tính hay phẩm chất Thượng Đế của mình. Thay vào đó, họ làm nhiều điều gây phương hại cho thế giới và vũ trụ. Nếu mọi người đều làm vậy và không làm gì để cân bằng xu hướng này thì thế giới của chúng ta sẽ gặp đại họa.

Rất nhiều tai ương đã xảy ra, nhưng vẫn còn những thảm họa lớn hơn nữa sẽ đến. Cho đến bây giờ, các thảm họa này chủ yếu chỉ ảnh hưởng

đến một quốc gia hay một phần của quốc gia. Tuy nhiên, nếu như mọi người tiếp tục làm điều xấu, không quan tâm đến sinh mạng, cảm xúc của người khác, làm ngơ trước vấn đề nhân đạo, xem thường việc tu hành thì nhiều thảm họa nghiêm trọng hơn sẽ xảy ra và có thể ảnh hưởng đến toàn cầu. Thậm chí không cần dùng thần thông, chúng ta cũng có thể thấy được tương lai và biết được điều này, vì nó hợp lý. Đó là luật nhân quả.

Nhiều người được gọi là có thiên nhãn hay tiên tri đã tiên đoán rằng nhiều thảm họa nghiêm trọng sẽ đồng loạt xảy ra trên thế giới. Ở nhiều quốc gia và vào các thời đại khác nhau, người ta cũng đều thấy trước những thảm cảnh tương tự. Những người này thật sự có thể nhìn thấy tương lai chứ không phải họ phát ngôn tùy tiện. Nhưng có lẽ bây giờ chúng ta tu hành tinh tấn, đồng tu chúng ta ở nhiều quốc gia đã thiết lập các trung tâm cộng tu lớn, mọi người cùng hợp lực lại nên lực lượng của chúng ta rất mạnh. Vì thế, tôi nghĩ là thế giới vẫn còn có thể cứu được. Nếu chúng ta cùng nhau thành tâm cầu nguyện và tinh tấn tu hành thì sẽ phát ra bầu không khí hòa bình, điều này sẽ tạo nên một ảnh hưởng to lớn.

Ảnh hưởng này không bị giới hạn ở một nơi cụ thể nào. Chẳng hạn, có thể nơi quý vị ở không có sông, nhưng những nơi khác thì có nên nước sông và nước biển sẽ bốc hơi rồi ngưng tụ thành mưa. Kết quả là nơi quý vị ở cũng có mưa.

Một ví dụ khác, hôm nay quý vị có thể gặp rắc rối trên đường hoặc ở đâu đó vì tai nạn giao thông hay một chuyện rủi ro nào khác. Rồi quý vị gặp hai người tốt quan tâm giúp đỡ, khiến quý vị cảm thấy an toàn, thoải mái và được thương yêu. Sau đó, quý vị rời nơi đó khi mọi việc đã ổn thỏa hoặc xuất viện sau một tuần điều trị, nhưng cảm giác thương yêu đó vẫn còn lưu lại trong tâm quý vị. Cho nên, bất kỳ người nào quý vị gặp hay trong một buổi hội thảo đông người, quý vị sẽ rất thương yêu và nhẫn nại đối với họ. Rồi những người được quý vị đối xử nhân ái đó, sau khi về sẽ tiếp tục trải rộng tình thương, tiếp tục đối xử với người khác bằng tình thương. Và đến lượt những người được họ đối xử trìu mến cũng sẽ trải rộng tình thương đến những người khác. Sự lan truyền này vì thế cứ mãi tiếp diễn, giống như một giọt dầu không ngừng loang ra.

Tương tự, nếu một người có đủ thời giờ để tu hành thì nội tâm anh ta sẽ được bình an, rồi sau đó thái độ và từ trường an hòa của anh ta sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến những người anh ta gặp, láng giềng và nhiều người khác chung quanh. Khi gặp anh ta, mọi người sẽ được ảnh hưởng bởi từ trường của anh ta rồi cũng trở nên an hòa. Họ sẽ nghĩ: “Ồ! Đúng như vậy! Chúng ta cần phải an bình và có tình thương!” Khi ảnh hưởng này lan rộng, nó sẽ tác động đến nhiều người. Cho nên việc tu hành của chúng ta thật sự hữu ích. Điều này rất hợp lý, không có gì bí ẩn hay khó hiểu cả.

Nhiều điều bất hạnh xảy ra trên thế giới vì con người không hạnh phúc và không được yêu thương. Ví dụ, chúng ta thường thấy trong sách tâm lý hay báo chí có viết: Hầu hết những người hay gây rắc rối và có khuynh hướng bạo lực đều là những người thuở nhỏ bị ngược đãi hay bỏ rơi. Vì không được yêu thương, khi lớn lên tâm trạng của họ mới trở nên u uất, cá tính trở nên tiêu cực, đa phần là như vậy.

*Nhiều điều bất hạnh xảy ra trên thế giới bởi vì con người không hạnh phúc và không được yêu thương.*

Những trung tâm tu hành của chúng ta cố gắng hiến cho mọi người một nơi để nghỉ ngơi và tĩnh tâm, giúp cho họ cảm thấy bình yên và an ổn. Ở đó không có ai quấy rầy hay đối xử không tốt với họ, nên họ trở nên an hòa và bình tâm hơn. Kết quả là họ không còn cảm thấy sợ hãi, căng thẳng hay bất an nữa. Ngoài ra, chúng ta còn có thể dạy họ cách câu thông với Lực Lượng Toàn Năng bên trong, rồi dần dần họ sẽ nhận thức được rằng họ thật sự rất vĩ đại và ngày một tiến bộ hơn. Chắc chắn họ sẽ cảm thấy ngày càng yên ổn và bình an.

Những nơi tu hành này đều cần thiết cho mọi người để họ tự kiểm thảo bản thân và tìm đến chốn bình an nội tại. Vì vậy càng tu hành, đời sống của quý vị càng trở nên tốt đẹp. Quý vị ngày càng thấy mình thông minh hơn, liễu ngộ được nhiều điều hơn và cảm thấy thư thái hơn, do đó quý vị trở nên bao dung hơn và từ ái hơn. Trước đây, vì không biết cách tu dưỡng bản thân nên quý vị mới cảm thấy bất an và yếu đuối về cả thể chất lẫn tinh thần.

Người bình thường, sau một thời gian dài làm việc, họ thường đi biển hay lên núi để nghỉ ngơi nếu có điều kiện. Sau đó, họ thấy khỏe khoắn hơn và sẵn sàng trở về để tiếp tục công việc của mình. Tuy nhiên, mỗi ngày nghỉ ngơi một chút sẽ tốt hơn nhiều so với nghỉ cả tuần sau một thời gian dài làm việc. Hai tiếng rưỡi ngồi thiền chính là thời gian nghỉ ngơi mỗi ngày của chúng ta. Không chỉ nghỉ ngơi, chúng ta còn cứu cả sinh mạng của mình nữa! Âm Thanh và Ánh Sáng tịnh hóa tâm trí và các tế bào trong cơ thể. Cho nên, càng tu hành chúng ta càng thấy trẻ trung và thư thái. Hầu hết bệnh tật đều tan biến.

Gần đây tôi có đọc một tạp chí, trong đó viết rằng hiện nay các nhà khoa học sử dụng một loại âm thanh đặc biệt để chữa bệnh ung thư. Họ đã bắt đầu tiến hành những thí nghiệm theo hướng này, và hình như có hiệu quả. Đọc xong mẫu tin này, tôi thấy phương pháp “Quán Âm” của chúng ta quả thật là tốt nhất. Nhiều đồng tu, sau khi tu Pháp Môn Quán Âm, bệnh ung thư của họ bỗng dưng biến mất. Tuy nhiên, đây chỉ là hiệu quả phụ trội được thêm vào một cách tự nhiên. Chúng ta không tu hành vì mục đích chữa bệnh. Tuy nhiên, nói cách khác, chúng ta cũng tu hành để chữa bệnh. Căn bệnh vô minh của chúng ta là nghiêm trọng nhất, từ đó phát sinh nhiều chứng bệnh khác.

Ví dụ, khi vô minh, chúng ta hưởng thụ mọi lạc thú như ăn thịt, uống rượu hay thậm chí dùng ma túy. Chúng ta nghĩ những thứ này sẽ mang lại

khoái cảm cho mình, nhưng trên thực tế cả thể xác lẫn tinh thần của chúng ta đều bị hư hoại. Đây là hậu quả của sự vô minh. Chúng ta đã dùng ma túy và những chất độc hại một cách vô minh rồi mắc bệnh: bệnh tim mạch, bệnh gan, bệnh phổi, bệnh ung thư và mọi căn bệnh khác. Tất cả đều do căn bệnh vô minh gây ra. Ban đầu, Thượng Đế gửi chúng ta đến đây để gia trì cho thế giới, để thế giới được tiến hóa rồi trở nên tốt đẹp hơn, tựa như Thiên Đàng vậy. Tuy nhiên, kết quả là sau khi xuống đây, nhập vào “công cụ” này (thân thể con người) chúng ta lại hủy hoại thay vì dùng nó để thực hiện ý chỉ của Thượng Đế. Chúng ta hủy hoại công cụ mà Thượng Đế đã ban cho, vì vậy chúng ta càng ngày càng cảm thấy khó chịu.

Khi một người bình thường lâm bệnh nặng, người đó được đưa tới bệnh viện, không chỉ để điều trị mà còn để tĩnh dưỡng. Rồi cơ thể người đó sẽ tạo ra sức đề kháng để chữa lành bệnh. Thông thường, sau khi uống thuốc, chúng ta sẽ cảm thấy nặng nề và buồn ngủ. Mục đích là để chúng ta nghỉ ngơi nhiều hơn, tạo sức đề kháng cho cơ thể. Nhờ vậy, chúng ta mới được khỏi bệnh một cách tự nhiên, chứ thuốc men không phải là yếu tố công hiệu duy nhất.

Vì vậy, dù không bệnh, nhưng nếu ngày nào chúng ta cũng nghỉ ngơi và uống Thiên dược – Âm Thanh và Ánh Sáng nội tại – với liều lượng vài trăm lít mỗi ngày (THVTS cười) thì dĩ nhiên chúng ta sẽ

cảm thấy khỏe khoắn hơn! Vừa nghỉ ngơi vừa uống thuốc, tự nhiên chúng ta sẽ khỏe mạnh và tráng kiện về cả thể chất lẫn tinh thần. Cho nên, càng tu hành, chúng ta càng cảm thấy khó lòng thoái lui. Đơn giản là vì càng ngày chúng ta càng cảm thấy thích thú, giống như đứa bé không thể ngừng uống sữa vậy.

Hầu hết mọi người đều có vấn đề này hoặc vấn đề khác, không về thể chất thì về tinh thần. Dù bây giờ chúng ta mới bắt đầu uống Thiên dược thì có thể là hơi muộn, nhưng muộn còn hơn không. Nếu có con nhỏ, chúng ta cần nhanh chóng cho chúng uống “thuốc” này để khi lớn lên chúng không cần uống nhiều như vậy nữa.

Quý vị nhìn các bệnh viện trên thế giới mà xem; ở đó toàn là bệnh nhân ăn nhiều thịt và uống rượu. Họ không phải là người nghèo khổ; họ toàn là người giàu có, chuyên gia rượu thịt, nhưng lại thường xuyên phải nhập viện. Hơn nữa, họ hồi phục rất chậm, ngay cả khi chỉ mắc bệnh nhẹ. Trái lại, những người ăn thuần chay và sống đơn giản như chúng ta có thể hồi phục rất nhanh chóng. Ngoài ra, chúng ta cũng không bị tác dụng phụ hay phản ứng có hại sau khi uống thuốc.

Nếu chúng ta mới tu thì các hệ thống trong cơ thể chưa kịp thích ứng hay cải thiện, nên việc mắc trọng bệnh cũng có thể xảy ra. Trong thời gian đầu, cơ thể chúng ta chưa kịp thay đổi nên thỉnh thoảng chúng ta bị đau ốm. Tuy nhiên, nếu không tu thì tình trạng sẽ tệ hại hơn.

Âm Thanh, Ánh Sáng là thực phẩm và được phẩm cho cả thân thể lẫn linh hồn, chúng làm thay đổi và tái tạo các tế bào trong cơ thể chúng ta. Cho nên quý vị có thể thấy những người tu hành tinh tấn trông ngày càng trẻ trung hơn, ít ra là trẻ hơn trước kia. Nếu gặp lại họ sau một thời gian dài thì quý vị sẽ thấy làn da của họ sáng và mịn màng hơn, cứ như là trở lại thời niên thiếu vậy. Nếu đời sống của họ không bận rộn và căng thẳng thì sự thay đổi sẽ càng rõ rệt hơn.

Thân thể của chúng ta bị ảnh hưởng bởi linh thể và tinh thần. Nếu linh thể và tinh thần được viên mãn sau khi dùng thức ăn tâm linh thì thân thể cũng sẽ thay đổi và trở nên xinh đẹp hơn. Nếu tinh thần chúng ta không vui vẻ thoải mái thì thân thể chúng ta trông cũng mệt mỏi và bứt rứt. Rồi chúng ta trở nên bồn chồn và buồn phiền.

Đây là một ví dụ rất hợp lý: Có phải quý vị trông rất xinh đẹp khi đang vui hay đang yêu không? Hay khi gia đình quý vị êm ấm, thoải mái và bình an thì quý vị trông tươi trẻ, xinh đẹp và rạng rỡ. Khi lo lắng về công việc, làm ăn không thuận lợi, bị người yêu bỏ hay thua cờ bạc, lúc đó chỉ cần nhìn mặt quý vị là biết chuyện gì xảy ra rồi!

Đôi khi có người nói: “Ôi, tôi tức chết đi được, buồn chết mất thôi. Mắc bệnh tương tự rồi...” Họ chưa chết, nhưng trông họ giống như là sắp chết vậy! Đây chỉ là những phiền não thế gian chứ chưa nói đến linh thể, nếu chúng ta không để nó nghỉ



ngơi và bồi dưỡng nó mỗi ngày. Âm Thanh và Ánh Sáng là thức ăn tinh thần của chúng ta. Nếu không có dưỡng chất này thì tinh thần của chúng ta sẽ khô héo, trở nên bứt rứt và tức tối. Rồi thân thể của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng, đây là điều đương nhiên.

## **Tác Động Dây Chuyền Của Việc Hủy Hoại Môi Trường – Mối Lo Ngại Của Thế Giới Trước Vấn Đề “Hợp Pháp Hóa Phá Thai”**

Trong những thế kỷ qua, chúng ta đã làm nhiều việc có hại đối với Địa Cầu. Đôi khi hành động của chúng ta trông có vẻ như đang giúp thế giới hay làm cho thế giới tiến bộ, nhưng cái giá phải trả lại quá đắt! Loài người chúng ta quá vô minh. Chỉ lo kinh doanh kiếm tiền thật nhanh mà không nghĩ đến hậu quả sau này. Thế nên giờ đây chúng ta nên bước chậm lại để suy ngẫm về tình trạng của mình và thế hệ mai sau cũng như bối cảnh thế giới.

Chúng ta đã phá hoại quá nhiều! Ví dụ, chúng ta có thể chặt cây, nhưng nếu chặt một cây thì chúng ta nên trồng lại hai cây! Chúng ta có thể thu gom vật liệu đã dùng để tái chế, rồi mọi chuyện sẽ ổn thỏa! Chúng ta còn có thể chuyển từ ăn thịt

sang ăn thuần chay vì ăn thịt làm tiêu hao hầu hết tài nguyên của Địa Cầu.

Mỗi năm, nhiều khu rừng bị phá hủy chỉ để chăn nuôi gia súc. Hàng năm, nhiều đồi núi và rừng nhiệt đới có diện tích tương đương với cả nước Anh bị tàn phá để chăn nuôi gia súc và cung cấp thịt bò cho chúng ta tiêu thụ. Chăn nuôi gia súc tiêu hao rất nhiều nước, thức ăn gia súc, đất đai và thời giờ, và đất đai đó lại không thể canh tác lại trong một khoảng thời gian dài. Sau khi cây cối bị đốn chặt, đất đai bị thú vật giẫm đạp thì quý vị phải chờ nhiều năm mới có thể trồng trọt trở lại.

Ngoài ra, khi cây cối không còn thì lớp đất màu mỡ sẽ bị mưa lớn cuốn trôi; tình trạng xói mòn sẽ vượt ngoài tầm kiểm soát, còn đất đai thì trở nên trơ trọi và khô cằn. Phản ứng dây chuyền làm cho điều này ảnh hưởng đến điều khác, sự tàn phá không có giới hạn sẽ ảnh hưởng đến mọi khía cạnh môi sinh, ảnh hưởng đến nguồn nước sạch. Phần lớn lượng nước sạch được dùng cho gia súc uống và tắm rửa, điều này dẫn tới tình trạng khan hiếm và ô nhiễm nước.

Chúng ta đã lạm dụng công nghệ và làm hư hại tầng khí quyển bảo vệ Địa Cầu. Điều này cũng gây ảnh hưởng đến khí hậu trên Địa Cầu và khiến Địa Cầu ngày càng nóng hơn. Thời tiết vừa nóng vừa ít mưa. Không có mưa thì cây cối không thể sinh trưởng, rồi không có cây thì mưa lại càng ít

hơn. Cho nên thời tiết ngày càng nóng nực và biến đổi bất thường. Rốt cuộc tất cả những hiện tượng này ảnh hưởng đến thân thể, con cái, công ăn việc làm, trạng thái tinh thần và nhiều khía cạnh khác trong đời sống của chúng ta, thậm chí còn ảnh hưởng đến cả tình trạng đạo đức của Địa Cầu.

Không có thực phẩm, vật giá sẽ leo thang, nhiều người không mua được vật dụng, không làm ăn được và bị phá sản. Sau khi phá sản họ sẽ nghĩ đến chuyện trộm cắp hoặc trở thành những kẻ lang bạt và làm những việc bất chính, gây tổn thương cho bản thân và gia đình.

Những hậu quả này đã ảnh hưởng đến trẻ em, ảnh hưởng đến phương diện đạo đức. Vì vậy, Liên Hiệp Quốc và nhiều quốc gia đang họp lại và đưa ra quyết định giết trẻ sơ sinh bằng cách ủng hộ việc phá thai. Họ nghĩ rằng dân số ngày một gia tăng và thực phẩm ngày càng trở nên khan hiếm, nên bây giờ họ muốn giết luôn cả con người. Nói thẳng ra là họ đang giết người vì miếng ăn. Thực tế là họ đang giết thai nhi, giết trẻ em.

Đó là vì họ cảm nhận được nguy cơ – thực phẩm ngày càng khan hiếm trong khi dân số đang trên đà gia tăng. Con người không thay đổi lối sống – không chuyển sang thuần chay, không ngưng phá rừng, không trồng cây thay thế, không ngừng chăn nuôi gia súc và cũng không chuyển sang trồng trọt để nuôi sống thêm nhiều người. Trái lại, giờ đây họ muốn giết trẻ em!

Thế nên quý vị có thể thấy là ảnh hưởng này giống như một chuỗi dây xích bằng sắt, mắt xích này móc vào mắt xích kia, tiếp nối không ngừng. Quý vị không thể nói: “Ăn thịt là chuyện của tôi,” vì nó ảnh hưởng đến cả thế giới, đến thế hệ mai sau và con cháu vô tội của quý vị. Quý vị có thể thấy điều này thật khủng khiếp; thiệt hại rất là to lớn.

Để giải quyết vấn đề này, chúng ta phải bắt đầu từ gốc rễ. Chúng ta phải tưới nước vào gốc chứ không phải tưới lên trên lá. Đúng vậy, càng ăn thịt nhiều chừng nào chúng ta càng phải sản xuất thịt nhiều chừng đó. Chăn nuôi gia súc đòi hỏi một diện tích đất đai rộng lớn và nhiều nước để trồng cỏ. Càng đốn nhiều cây thì nước càng ít đi; rồi người ta lại lấy nước để chăn nuôi gia súc, trong khi con người không có nước dùng. Không có nước, chúng ta không thể trồng hoa màu nên càng có ít thực phẩm tươi. Khi nguồn cung giảm thì thực phẩm sẽ trở nên đắt đỏ. Khi dân số thế giới gia tăng và thực phẩm khan hiếm thì bùng nổ chiến tranh là điều không thể tránh khỏi. Nhiều tệ nạn như cướp của, giết người sẽ gia tăng – chỉ để có thức ăn, chỉ vì miếng ăn. Cuối cùng, con người nghĩ đến việc giết người – sát hại trẻ em để cứu bản thân họ.

Trước đây, không ai nghĩ đến việc phá thai, nhưng bây giờ thì họ lại cố gắng hợp pháp hóa và công khai hóa việc này. Tôi nghĩ là Liên Hiệp Quốc cùng các quốc gia khác cần phải suy xét một cách hợp lý hơn để tìm ra phương cách hữu hiệu, đúng

*Sống cuộc đời đạo đức, ăn thuần chay, tự trau dồi về cả thể chất lẫn tinh thần, rồi kết quả sẽ đến ngay lập tức.*



đấn thay vì giết hại trẻ em. Nếu tình trạng này cứ tiếp diễn thì cho dù quý vị có tước đoạt bao nhiêu sinh mạng đi chăng nữa, cũng không đủ để giải quyết vấn đề. Nhiều người tiên đoán là trong tương lai, một số quốc gia sẽ phải ăn thịt người – thịt người chết – để tồn tại. Đến mức độ như vậy đó. Tuy nhiên, có một cách để thay đổi tương lai.

Chúng ta có thể thay đổi thế giới của mình. Chúng ta có thể cứu thế giới thay vì sát hại người khác cho sự sinh tồn của riêng mình. Chúng ta cần phải thiết lập lại lối sống của mình – sống cuộc đời đạo đức, ăn thuần chay, tự trau dồi về cả thể chất lẫn tinh thần, rồi kết quả sẽ đến ngay lập tức. Thế giới chúng ta sẽ chuyển biến ngay tức thì! Nếu mọi người đều trồng cây thay vì chặt đốn cây thì chúng ta sẽ được cứu rất sớm. Trong vòng 10 năm, thế giới sẽ không còn giống như hiện nay, không còn vấn đề gì nữa. Thật sự vẫn còn hy vọng, nhưng mọi người phải cùng hợp lực lại mới được.

Ví dụ, quý vị đồng tu nghe những gì tôi nói và tiếp tục ảnh hưởng đến những người quý vị quen biết. Tuy nhiên, nếu một mảnh đất nào đó không thuộc về chúng ta thì chúng ta không thể yêu cầu người chủ đất trồng cây! Bản thân người đó phải biết điều gì có lợi, điều gì có hại. Thông tin này phải được phổ biến đến toàn thế giới để tất cả mọi người đều biết. Họ cần phải tin và suy nghĩ theo

cách hợp lý hơn. Mọi người phải đoàn kết lại thì mới cứu được thế giới. Bằng không, lo lắng về ngày tận thế cũng chẳng ích gì. Trước khi ngày tận thế đến chúng ta đã tàn sát lẫn nhau rồi. Từ thuở khai thiên lập địa, chúng ta chưa bao giờ nghe nói chiến tranh là để giết hại trẻ em! Điều này có nghĩa là tiêu chuẩn đạo đức của chúng ta đã bị suy đồi xuống mức thấp nhất.

Ngày nay, nếu giết người quý vị sẽ bị cảnh sát bắt bỏ tù. Quý vị phải đền bù cho tính mạng của người bị giết bằng chính sinh mạng của mình. Thế nhưng, bây giờ họ lại muốn hợp pháp hóa việc tàn sát hàng loạt mà dường như chẳng ai cho rằng điều này là phi đạo đức cả. Thật không thể tin nổi! Tôi hy vọng rằng Liên Hiệp Quốc và những quốc gia tham dự hội nghị sẽ suy xét một cách thấu đáo hơn.

Bằng không, thật khủng khiếp khi đặt tương lai của thế hệ mai sau và cả thế giới vào tay họ rồi để họ quyết định thay chúng ta! Nếu họ không khai ngộ và không có khả năng suy nghĩ hợp lý, thì quý vị có thể tưởng tượng tình trạng sẽ trở nên nghiêm trọng đến mức nào! Gieo nhân nào, gặt quả ấy. Thượng Đế sẽ không khoanh tay đứng nhìn họ quyết định chuyện sinh tử của con người – những người con của Thượng Đế. Ngài nhất định sẽ không cho phép điều đó xảy ra.

## Những Người Đương Quyền Nên Khuyến Khích Mọi Người Ăn Thuần Chay

Chúng ta thường tố cáo người khác rằng: “Hắn ta giết người! Hắn là kẻ sát nhân!” Ai cũng đều chửi bới và ghét bỏ những kẻ sát nhân như vậy. Chúng ta cũng chán ghét sự giết hại do chiến tranh gây ra. Tuy nhiên, ngày nay việc giết người lại trở thành chuyện tự nhiên, và nạn nhân lại là trẻ em – những đứa trẻ sơ sinh. Điều này thật là khủng khiếp! Nếu là do hoàn cảnh bắt buộc thì lại là chuyện khác. Nhưng bây giờ họ làm điều đó một cách công khai mà chẳng có một lý do cấp thiết nào; chỉ vì không đủ thực phẩm. Trẻ sơ sinh bị giết đơn giản chỉ là để bảo đảm nguồn thực phẩm cho người lớn.

Tôi hy vọng là việc hợp pháp hóa phá thai sẽ không được phê chuẩn. Chúng ta hãy nỗ lực ngăn chặn điều này. Chúng ta có thể viết thư cho họ với nội dung tương tự như những gì tôi giảng hôm nay. Mỗi người có thể dựa vào đó viết thư gửi cho Liên Hiệp Quốc, gửi cho tổng thống Hoa Kỳ và những quốc gia liên quan yêu cầu họ tìm biện pháp khác để thay thế vì biện pháp này không thích đáng chút nào cả!

Họ có thể sẽ nghe hoặc không nghe theo lời khuyến cáo của chúng ta. Tôi hy vọng họ sẽ lắng

nghe. Bằng không, cho dù có giết hết tất cả trẻ em để cứu người lớn khỏi nạn đói thì quả báo phải gánh chịu thậm chí sẽ càng nặng nề hơn.

Lạ thật! Tôi không hiểu người đời đang nghĩ gì nữa. Đến vấn đề đơn giản như vậy mà họ cũng không giải quyết nổi. Tôi tin chắc hầu hết các nhà chính trị đều biết các thống kê từ những quyển sách nghiên cứu bàn luận về mối quan hệ lợi hại giữa việc ăn thịt và ăn thuần chay. So với chúng ta, họ có nhiều cơ hội hơn để đọc những quyển sách này. Họ giàu có và được nhiều người cung cấp thông tin, tài liệu; lẽ ra họ phải biết rõ hơn chúng ta. Họ có bốn phần điều hành quốc gia và phụng sự dân chúng, nên họ phải biết về những sự thật này. Điều đó rất đơn giản, họ chỉ cần khuyến khích mọi người ăn thuần chay và chính họ cũng nên chuyển sang thuần chay. Như vậy thì thế giới sẽ sớm được cứu, chưa kể đến việc lên Thiên Đàng nhờ tu hành và tích lũy công đức!

Nếu ăn thuần chay có thể cứu thế giới thì mỗi người chỉ cần hy sinh một chút. Những chính khách và các nhà lãnh đạo tôn giáo đều có tầm ảnh hưởng và thẩm quyền rất lớn đối với dân chúng. Họ được tự do sử dụng mọi phương tiện; họ có truyền hình, đài phát thanh và mọi thứ. Họ có thể nói về mọi vấn đề vào bất cứ lúc nào. Họ nên nói những điều có lợi, khuyến khích mọi người ăn thuần chay và bảo vệ môi sinh. Đây là điều đúng đắn cần làm cho chính bản thân mình và cho thế hệ mai sau.



Gần đây chúng ta nhận được nhiều dấu hiệu cảnh báo. Thiên tai và động đất xảy ra khắp nơi. Hơn nữa, chúng ta kinh sợ trước việc loài người giết hại lẫn nhau. Con người thật lợi hại. Họ có thể làm Phật và cũng có thể làm ma quỷ. Khi là Phật, họ có thể cứu cả thế giới; khi là ma quỷ, họ có thể hủy diệt toàn bộ thế giới.

Đến nay, chúng ta đã rất khổ sở với nhiều chuyện phiền não. Một số người tinh thần bất ổn đã tạo ra chiến tranh hay phát minh ra bom đạn, mà nhiều loại trong số đó đã phá hoại sự phồn vinh của thế giới và tước đi sinh mạng con người. Nhiều lúc chúng ta nghĩ một quả bom không đáng gì, phá hủy một thành phố cũng không phải là chuyện to tát, v.v... Nhưng xây dựng một thành phố đòi hỏi rất nhiều tiền của và công sức. Nếu thành phố bị phá hủy thì nền kinh tế quốc gia cũng phải chịu nhiều áp lực và ảnh hưởng. Việc tái thiết thành phố gây nên nhiều áp lực và là gánh nặng vô cùng to lớn đối với nền kinh tế quốc gia.

Hiện nay thiên tai, động đất, bão tố, bom đạn và nhiều chứng bệnh lạ liên tiếp xảy ra trên thế giới. Chưa nói là toàn bộ Địa Cầu bị hủy diệt. Chỉ cần một phần ba hay một phần Địa Cầu bị ảnh hưởng là đã vô cùng thảm khốc rồi. Điều này sẽ làm cho vòng luẩn quẩn cứ tiếp diễn mãi.

Vì thế tôi hy vọng mọi người trên thế giới sẽ mau thức tỉnh. Tôi mong quý vị sẽ phổ biến thông điệp này đến mọi người, nói với họ hãy cùng

nhau cứu Địa Cầu. Nếu không chúng ta phải làm sao đây? Thiên Đàng chỉ dành cho những người đức hạnh. Nếu Địa Cầu không còn tồn tại nữa thì tất cả những người không tốt sẽ đi về đâu? Vì vậy chúng ta cần nỗ lực thêm cho những người không tốt này.

Địa Cầu này rất quý báu. Nếu Thượng Đế muốn trừng phạt hay hủy diệt nó thì chúng ta không thể làm gì hơn ngoài việc tuân theo ý chỉ của Ngài. Tuy nhiên, nếu Địa Cầu còn có thể cứu vãn được thì chúng ta phải cứu, bởi vì Địa Cầu là một trường học rất tốt – nơi mà nhiều linh hồn có thể đến để học hỏi và trưởng thành.

## 6-2 CÁCH SỐNG KHỎE MẠNH CÙNG ĐỊA CẦU

### **Thanh Hải Vô Thượng Sư Nhắc Nhỏ Hãy Sống Cần Kiệm và Quý Trọng Tài Nguyên**

#### ♥ Giảm tiêu thụ điện

Tháng 9 năm 1991/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-87

Tôi luôn quan tâm đến tình hình kinh tế và hoàn cảnh của mỗi quốc gia mà tôi viếng thăm, và không bỏ qua các khía cạnh này chỉ vì tôi giàu có.

Tất nhiên là tôi có đủ tiền để lắp đặt hàng trăm lò sưởi và máy điều hòa không khí, nhưng nhà tôi lại không có chiếc nào cả. Khi chúng tôi dựng căn nhà gỗ cũ ở Tây Hồ, một vị thường trú cố thuyết phục tôi lắp một chiếc nhưng tôi đã từ chối. Tôi không muốn lắp vì không ai có cả. Nóng một chút chúng ta cũng chẳng chết, chỉ có giá rét mới đáng sợ. Trời lạnh tiêu hao năng lượng và làm chúng ta luôn run rẩy. Rốt cuộc là chúng ta không thể tập trung vào công việc của mình, và đó chính là điểm khác biệt. Lâu lâu tôi mới bật lò sưởi điện nếu cơ thể cần được sưởi ấm. Ví dụ, ban đêm khi trời lạnh, tôi chỉ bật lò sưởi một chút rồi tắt; tôi không để lò sưởi hoạt động cả ngày. Ngoài ra, tôi luôn chọn loại lò sưởi có công suất thấp nhất. Họ mua cho tôi loại lò sưởi có công suất 400W, nhưng tôi không dám dùng vì thấy không cần thiết. Một mình tôi dùng thì chỉ cần 300W là đã quá đủ rồi. Tôi dùng loại này chỉ vì không thể tìm được loại nào có công suất tiêu thụ điện thấp hơn. Mỗi lần họ mua cho tôi một thiết bị điện, tôi đều kiểm tra công suất. Ở đây, tôi đã trở thành chuyên gia về điện, bất cứ khi nào nhìn thấy một thiết bị điện là tôi đều kiểm tra công suất tiêu thụ trước tiên.

Hôm nay, họ mua cho tôi ba cái lò sưởi nhập cảng, và chi tiết đầu tiên tôi kiểm tra là công suất tiêu thụ. Một vị thường trú quả quyết với tôi là mức tiêu thụ điện không cao, nhưng tôi nói dứt khoát: “Chắc chắn là sẽ cao! Tôi biết những thiết bị điện sản xuất ở quốc gia đó luôn có công suất cao.”

Và quả đúng là như vậy. Cả ba chiếc lò sưởi đó đều có công suất 1.500W hay 1.000W, nên tôi mới nói: “Quý vị hãy đem trả, tôi không dùng những chiếc lò sưởi này.” Tôi thậm chí không dám dùng lò sưởi có công suất 400W, nói chi đến loại có công suất 1.000W hay cao hơn. Tôi có thể đốt củi để sưởi ấm. Ngoại trừ khi nào trời quá lạnh vào ban đêm hay khi tôi bị bệnh, cơ thể tôi không chịu được, nên để giữ gìn thân thể này nhằm mục đích phụng sự đại chúng, tôi mới bật lò sưởi một lúc, còn không thì bình thường tôi không dùng đến.

Bất kỳ điều gì tôi dạy quý vị thì bản thân tôi cũng thực hành. Hãy giảm thiểu mức tiêu thụ điện. Nếu không, nguồn cung cấp điện sẽ không duy trì được bao lâu. Người đầu tiên bị ảnh hưởng sẽ là chúng ta. Dùng dùng điện một cách lãng phí và nghĩ là điều đó tốt cho chúng ta; chưa chắc đâu! Người Âu Lạc chúng tôi có câu: “Ăn ít no lâu.” Bà tôi đã dạy tôi điều này, nghĩa là nếu chúng ta ăn hết thức ăn ngày hôm nay thì ngày mai sẽ không còn gì để ăn nữa. Lý do tôi kể cho quý vị nghe chuyện này không phải là vì tiền bạc. Ngày nay, chúng ta có đủ khả năng chi trả tiền điện, nhưng xin quý vị hãy dùng điện một cách chùng mực.

### ♥ Tiết kiệm gừng và trân quý mọi thứ

Ngày 24 tháng 12 năm 1991/ Formosa (tiếng Trung Hoa)-88

Khi nấu ăn, quý vị dùng quá nhiều gừng. Như vậy không những lãng phí mà còn không



*Chúng ta đừng  
nên chi tiêu phung  
phí chỉ vì mình có  
tiền. Đừng làm  
vậy! Vật chất trên  
thế giới này là  
để chia sẻ với thế  
giới.*

ngon. Tiền không phải là thứ duy nhất quý vị lãng phí; quý vị còn lãng phí nhiều thứ khác nữa. Mảnh đất đã trồng gừng không thể trồng các loại hoa màu khác trong vài năm. Tôi nghe nói như vậy, vì đất đã trở nên quá cay. Nếu quý vị trồng cà rốt trên mảnh đất đó thì chúng sẽ trở thành cà rốt cay. (THVTS và mọi người cười.) (Đồng tu: Không thể trồng bất kỳ hoa màu nào trên mảnh đất đã trồng gừng trong sáu năm.) Chà! Sau khi trồng gừng, mảnh đất đó không thể sử dụng được trong sáu năm. Quý vị có thể tưởng tượng được không? Cho nên, như vậy quá lãng phí; không phải chỉ là vấn đề tiền bạc.

Nếu mỗi người chúng ta có thể làm việc một cách thận trọng và cẩn kiệm, thì không chỉ chúng ta được lợi ích mà cả quốc gia, thậm chí cả vũ trụ cũng sẽ được lợi ích. Vì vậy chúng ta đừng nên chi tiêu phung phí chỉ vì mình có tiền. Đừng làm vậy! Vật chất trên thế giới này là để chia sẻ với cả thế giới. Vì mọi người suy nghĩ không thấu đáo và chỉ tiêu dùng một cách lãng phí, nên mới có nhiều người bị chết đói trên thế giới. Một số quốc gia đang phát triển bán thực phẩm của họ với giá rẻ cho các quốc gia phát triển, rồi về sau sự khan hiếm thực phẩm nội địa lại gây ra nạn đói cho chính người dân trong quốc gia họ. Do đó, trong khi một số người tiêu xài quá lãng phí thì nhiều người khác lại đang khổ cực vì thiếu thốn.

Gừng mà chúng ta dùng để nấu ăn được dùng làm thảo dược ở các quốc gia khác. Uống một

ít nước gừng hay dùng vài lát gừng để nấu súp sẽ giữ ấm cho cơ thể cả ngày. Trồng gừng tốn rất nhiều thời gian! Hầu hết gừng được trồng trên vùng núi, nơi mà nông dân phải mang vác phân bón lên trên đồi rồi trồng theo từng luống trên sườn dốc. Đó là một công việc rất vất vả và khó nhọc.

Càng phí phạm nhiều chùng nào thì nghiệp chướng của chúng ta càng nặng chùng đó, vì người ta phải làm việc vô cùng khó nhọc, đổ mồ hôi và nước mắt mới trồng được thực phẩm! Nếu chúng ta quá phí phạm, sử dụng nhiều hơn phước báu mình có thì chúng ta phải trả giá cho lượng dùng quá mức đó, cho nghiệp chướng, công sức và sự đau khổ của người khác. Thịnh thoảng, khi quý vị ăn thức ăn phức tạp hay được chế biến cầu kỳ, hôm đó quý vị ngồi thiền sẽ cảm thấy không thoải mái. Quý vị không cần phải đợi đến khi mình phạm giới hay ăn thịt. Chỉ cần ăn thức ăn được chế biến quá cầu kỳ hay chuẩn bị quá công phu thì chúng ta cũng gặp trở ngại rồi. Vì mọi người làm việc mệt mỏi nên từ trường khó chịu của họ truyền vào thực phẩm.

Từ xa xưa, các vị thầy tâm linh đã khuyên chúng ta nên sống giản dị, càng giản dị càng tốt. Đương nhiên tôi không nói là mỗi ngày quý vị chỉ nên ăn gạo lứt với muối. (THVTS và mọi người cười.) Ý tôi muốn nói là, trên mọi phương diện, chúng ta nên cố gắng càng cần kiệm và đơn giản càng tốt. Điều này tốt cho bản thân chúng ta, cho quốc gia và cho toàn thế giới.

*Từ xa xưa, các vị  
thầy tâm linh đã  
khuyên chúng ta  
nên sống giản dị,  
càng giản dị  
càng tốt.*

## Bắt Đầu Từ Mỗi Cá Nhân và Những Hành Động Nhỏ

### ♥ Yêu quý và tận hưởng thiên nhiên

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

Tôi không dạy quý vị những điều này vì tiền. Chẳng hạn, có lúc tôi chỉ cho quý vị cách hái trái cây, chăm sóc cây cối và xịt thuốc cho những cây bị bệnh. Cây cối đôi khi cũng bị bệnh. Sâu bọ sinh trưởng bên trong rồi đục phá, làm cho cây bị đổ. Vì thế, quý vị cần phải chăm sóc cây cối khi có thời giờ. Những ai biết làm việc đó nên chỉ cho những người chưa biết. Hãy cùng nhau làm việc. Mỗi người có thể chăm sóc vài cây, rồi khi có trái thì chúng ta có thể hái.

Mỗi hành động của người tu hành đều mang ý nghĩa tượng trưng. Khi chúng ta hành động với mục đích bảo tồn thì sức mạnh của sự quan tâm, yêu thương này sẽ lan tỏa từ nơi chúng ta đến khắp Địa Cầu. Địa Cầu sẽ được bảo tồn, mùa màng sẽ được bảo vệ, nền kinh tế toàn cầu sẽ được duy trì và mọi người sẽ có đủ thực phẩm để dùng. Thế giới sẽ có đủ tài nguyên và thực phẩm cho tất cả mọi người. Chúng ta không làm như vậy để có thể tiết kiệm được nhiều tiền. Thật ra, chúng ta chẳng tiết kiệm được bao nhiêu. Đó chỉ là hành động mang tính tượng trưng. Nó tượng trưng cho tinh thần bảo hộ và tâm cống hiến của chúng ta, biểu thị rằng chúng ta đã cống hiến lực lượng bảo hộ và khẳng

định cho thế giới này. Nếu sức mạnh của việc bảo tồn này lan tỏa khắp mọi nơi trên Địa Cầu thì thế giới sẽ an toàn hơn nhiều.

Nếu mọi người đều can dự vào việc phá hoại và không ai nỗ lực bảo tồn thì đương nhiên lực lượng khẳng định sẽ ngày càng suy giảm cho đến khi không còn sức mạnh bảo hộ nữa và chỉ có lực lượng phủ định, phá hoại chiếm ưu thế. Vì vậy, chúng ta cần cố gắng duy trì sự cân bằng. Mặc dù chúng ta có thể ít về số lượng, nhưng lực lượng của chúng ta rất lớn. Người tu hành chúng ta biết cách tập trung tư tưởng, nên cho dù chúng ta làm ít nhưng kết quả và tầm ảnh hưởng của việc làm đó lại to lớn hơn nhiều.

Vì thế, quý vị đừng nói: “Quả núi này chẳng là gì cả, đó chỉ là vài mẫu đất thô. Chúng ta có thể mang lại được bao nhiêu lợi ích cho thế giới đây? Tại sao Sư Phụ lại gánh hết những phiền toái này?” Khi mỗi người làm một ít thì nỗ lực hợp lại vô cùng to lớn. Ở thế giới bên ngoài, mọi người ai cũng gây ra ít nhiều hư hại. Mọi hành động đều phải bắt đầu từ mỗi cá nhân. Vì thế, khi quý vị làm điều gì khẳng định thì hãy nhớ là mình làm điều đó vì mục đích tượng trưng.

Khi chúng ta làm như vậy thì lực lượng bảo hộ của chúng ta sẽ cân bằng được lực lượng phá hoại trên thế giới. Mặc dù chúng ta không thể bù đắp toàn bộ những hành động trong quá khứ, nhưng ít ra chúng ta cũng cố gắng duy trì sự quân



bình. Bằng không, nếu mọi người đều phá hoại và không ai quyết tâm bảo tồn thì sớm muộn gì thế giới cũng sẽ trở thành sa mạc. Bây giờ, đất rừng ngày càng bị thu hẹp; điều tương tự cũng đang xảy ra ngay nơi đây, chung quanh chúng ta. Tất cả những ngọn núi quanh đây đều đã trở thành đồi trọc, giống như đầu của các vị hòa thượng vậy. Vì thế, chúng ta cần phải quân bình một chút theo cách tượng trưng. Nếu chúng ta không bảo tồn những khu rừng này thì nơi đây đã trở nên trơ trọi rồi. Quý vị nghĩ như vậy trông có đẹp không? May mắn thay, chúng ta vẫn còn một vài khu rừng rậm ở đây. Mùa hè, quý vị có thể ngồi dưới gốc cây để đọc sách, thiền, hóng mát, trò chuyện, nghỉ ngơi hay mắc võng nằm. Nếu chúng ta không chăm sóc chu đáo nơi này thì cây cối có thể đã bị bệnh, khô héo và cuối cùng chết đi. Toàn bộ nơi này chắc đã trở nên trơ trọi như mấy ngọn núi đằng kia rồi. Lúc đó quý vị sẽ cảm thấy như thế nào? Có phải tình trạng sẽ trở nên tồi tệ hơn bây giờ rất nhiều không?

### ♥ Dụng lều trên lá khô

Ngày 25 tháng 6 năm 1992/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-89

Vậy nên khi đậu xe, quý vị cố gắng đừng đụng vào cây! Và đừng chặt cây chỉ vì ở đó không đủ chỗ cho quý vị đậu xe. Hãy đi tìm chỗ khác. Cây cối ở đó là để tô điểm và bảo vệ chúng ta. Cây cối có lợi cho xe của quý vị. Vào mùa hè cây sẽ cho bóng mát; còn khi tuyết rơi nhiều thì cây cối sẽ cản

bớt, và tuyết sẽ được phân tán ra khắp nơi thay vì rơi hết lên xe quý vị. Cây cối rất cần thiết; gió cũng như mọi thứ khác đều có ích cho xe và tốt cho quý vị nữa. Đừng chặt hết cây cối, nếu không quý vị sẽ tàn phá cả cánh rừng mất. Chúng ta nên cố gắng bảo vệ, và đồng thời chúng ta có thể sử dụng cây cối. Đó là lý do tại sao tôi nghĩ bãi đậu xe này là tốt nhất; quý vị có thể đậu xe. Rồi sau đó, nếu cần thiết, chúng ta có thể rải ít sỏi lên trên mặt đất. Nhưng nếu đất đủ cứng và không gây cản trở thì chúng ta nên giữ nguyên như vậy. Bằng không, mặt đất sẽ chằng chịt vết bánh xe, trông rất khó coi.

Ngoài ra, khi quý vị dựng lều, xin đừng quét hết lá khô. Lá khô bảo vệ lều của quý vị khỏi nền đất ẩm ướt và giữ cho lều êm ái như một tấm thảm. Cho nên lá khô rất hữu ích. Sau khi quý vị dỡ lều đi thì mặt đất sẽ không bị nước mưa cuốn trôi rồi trở nên trơn trượt. Bằng không sau này chúng ta sẽ không còn quả núi nào nữa.

Vì thế hãy giữ lại lá cây; chúng rất sạch. Lá cây rất sạch, mềm mại và đẹp mắt. Đi trên lá rất êm, như đi trên một tấm thảm vậy. Tôi thấy ở nhiều nơi cắm lều, quý vị thường quét hết lá khô đi. Làm vậy thật thiếu sáng suốt! Chúng ta nên tận hưởng thiên nhiên và bảo tồn môi trường tự nhiên. Thiên nhiên lúc nào cũng tốt cho chúng ta.

Đó là lý do tại sao tôi không cho phép mọi người đốn cây khi không cần thiết.

## Tất Cả Chúng Ta Đều Phải Bảo Vệ Môi Trường Thiên Nhiên

### ♥ Bảo tồn cây cối và những gì chúng ta tận hưởng

Ngày 25 tháng 6 năm 1992/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-89

Thời tiết đã thay đổi đột ngột ở nhiều nơi, vì người ta đốn quá nhiều cây cối và không kịp trồng lại để thay thế. Thời tiết đã thay đổi, còn nước mưa thì chảy đi hết thay vì ngấm vào đất. Cây cối thu hút mưa và còn giữ nước mưa để nó chảy xuống từ từ, giúp bảo tồn đồi núi. Nước mưa còn có tác dụng bảo tồn sông suối. Nếu đốn hết cây thì chúng ta sẽ bị thiếu nước và thời tiết sẽ thay đổi khác nghiệt. Chúng ta không chịu được điều đó.

Đó là lý do tại sao nhiều nơi và nhiều quốc gia đang thiếu nước. Nhiều khi là vì họ đốn cây bừa bãi mà không nghĩ đến hậu quả. Vì trong tương lai, con cháu chúng ta vẫn phải tiếp tục sống; chúng sẽ tiếp tục sống sau khi chúng ta chết. Sau khi tôi vãng sinh, trung tâm này vẫn còn đây, rồi con cháu quý vị sẽ đến. Vì vậy, nơi đây không phải chỉ để cho quý vị dùng trong một hai ngày. Quý vị phải giữ gìn nó cho tương lai. Chúng ta phải bảo tồn những gì mình đang tận hưởng. Chúng ta phải nghĩ đến tương lai chứ đừng chỉ nói: “Ồ, tôi có thể dùng nó hôm nay hay ngày mai là được rồi. Tôi chẳng quan tâm,” rồi phá hỏng mọi thứ. Đó là cách người ta tàn phá nhiều nơi đẹp đẽ, chặt đốn quá nhiều cây cối và giết hại quá nhiều thú vật.

Loài vật ở đó là có lý do. Loài vật cũng là cư dân của Địa Cầu; chúng ta không có quyền giết hại họ. Tôi nghe nói có một số nghiên cứu khám phá ra rằng loài vật đôi khi còn chữa lành bệnh cho con người, có lẽ nhờ tình thương của họ. Đó là lý do vì sao nhiều người thích nuôi chó, mèo mà không màng đến sự bất tiện và ràng buộc mà họ mang đến. Vì loài vật thật đáng yêu và có lẽ rất thân thiện nên người ta cảm thấy vui rồi thích nuôi họ.

Cây cối, nước và rừng cũng vậy – tất cả đều có năng lực chữa lành. Có phải quý vị cảm thấy dễ chịu hơn khi đi dạo trong rừng một lát không? Mắt quý vị thấy dễ chịu hơn, rồi quý vị hít thở thoải mái hơn, da dễ trở nên mịn màng hơn và tâm trạng thư thái hơn. Tất cả đều nhờ thiên nhiên: Cây cối thải ra khí ôxy cho chúng ta hít thở. Vì thế, chúng ta phải nỗ lực hết mình để giữ cho thiên nhiên càng nguyên vẹn càng tốt.



## ♥ Sự tàn phá dai dẳng hàng ngày nguy hại không kém chiến tranh

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

Địa Cầu của chúng ta đang phải gánh chịu sự tàn phá nặng nề, cây cối bị đốn chặt và rừng núi bị phá hoại một cách bừa bãi. Nhiều danh lam thắng cảnh đã bị phá hoại và biến thành hoang mạc. Mỗi năm đều xuất hiện thêm sa mạc mới. Quý vị xem các con số thống kê sẽ rõ. Hậu quả là khí hậu trên Địa Cầu đã biến đổi trầm trọng. Thời tiết trở nên bất thường với nhiều bão tố và động đất, còn nhiệt độ thì thay đổi đột ngột. Nhiệt độ tăng cao ở những nơi bình thường khí hậu lạnh và xuống thấp ở những vùng khí hậu ấm. Cơ thể chúng ta khó có thể thích nghi với những biến đổi này.

Ví dụ, chúng ta đã quen sống ở Hồng Kông với thời tiết mát mẻ vào tháng 9, tháng 10 và rất lạnh vào tháng 11, tháng 12. Cơ thể chúng ta đã thích nghi với những thay đổi thường niên này nên sự thay đổi đột ngột sẽ làm cơ thể khó chịu. Chúng ta có thể đau ốm và gặp nhiều vấn đề về sức khỏe.

Con người có sức tàn phá rất lớn. Họ không quan tâm đến xã hội và tương lai mà chỉ lo cho lợi ích cá nhân trước mắt. Vì thế, một phần tài nguyên đáng kể của Địa Cầu đã bị tàn phá, gây ảnh hưởng đến nền kinh tế thế giới. Nếu một trận mưa như trút nước xảy ra ở nơi không có rừng núi để bảo vệ

đất và nước, để nước mưa có thể ngấm xuống đất và rễ cây thì nước sẽ từ từ trôi đi như dòng sông. Kết quả là lũ lụt xảy ra. Khi đó, nhiều nhà cửa sẽ bị tàn phá, hoa màu bị ngập úng, và điều này gây ảnh hưởng đến nền kinh tế toàn cầu. Các trận lũ lụt vừa qua ở Hoa Kỳ đã gây tổn thất lên đến hàng tỷ đô la Mỹ. Đến nay Hoa Kỳ vẫn chưa hoàn toàn hồi phục sau những thảm họa này. Tất cả đều do sự hủy hoại môi sinh của con người gây ra.

Nếu mỗi hội đoàn, mỗi đơn vị và cá nhân đều có thể hành động như đoàn thể chúng ta, thương yêu và chăm sóc Mẹ Thiên Nhiên theo cách tôi dạy quý vị thì thế giới chúng ta đã không như ngày nay. Có thể chúng ta nghĩ là chỉ vì các quốc gia cực đoan phát động chiến tranh nên Địa Cầu mới bị phá hoại và tính mạng con người mới bị đe dọa. Nhưng trên thực tế, nguyên nhân duy nhất không phải là do các quốc gia này mà ngay cả những hội đoàn, đơn vị nhỏ hay cá nhân cũng đều có thể phá hoại Địa Cầu. Mỗi ngày họ phá hoại một chút. Đây là sự phá hoại dai dẳng. Chiến tranh gây thiệt hại một lần, và hậu quả của nó sẽ biến mất trong vài thập niên. Khi người ta nhận thức được rằng chiến tranh không đem lại lợi ích gì thì họ đình chiến rồi bắt đầu nỗ lực tái thiết và khôi phục. Nhưng sự phá hoại dai dẳng đang tiếp diễn hàng ngày trên khắp thế giới thì rất khó phục hồi. Nó gây thiệt hại và tạo nên mối nguy hại không kém gì chiến tranh.

## ♥ Thánh Allah, Đức Phật và Chúa Giê-su có sống xanh không?

Ngày 16 tháng 3 năm 1993/ Úc (tiếng Anh)-90

**Vấn:** Nếu Thánh Allah, Đức Phật hay Chúa Giê-su còn sống đến ngày nay, liệu các Ngài có sống xanh không?

**THVTS:** Có thể một phần nào đó là có. Chúng ta cần phải bảo vệ sự xanh tươi của Địa Cầu càng nhiều càng tốt vì lợi ích của chính mình. Tuy nhiên, chúng ta không nên làm người sùng bái thiên nhiên, coi cây cối quý giá hơn con người. Cây cối là để đem lại lợi ích cho con người. Cho nên, trong trường hợp cần cây cối thì chúng ta nên bảo tồn theo điều kiện cho phép của không gian, thời gian và dân số.

Trong trường hợp đó, có lẽ Chúa Giê-su, Thánh Allah hay bất kỳ vị nào cũng đều sẽ ủng hộ. Bản thân tôi cũng là người bảo tồn thiên nhiên, và tất cả đồng tu chúng tôi đều không được phép đốn cây bừa bãi. Nhưng khi cần thiết, chúng ta cũng có thể đốn cây để xây dựng ở nơi đó một cơ sở tốt hơn cho mọi người. Cho nên, chúng ta không thể lúc nào cũng bảo tồn thiên nhiên mà không quan tâm đến tiện nghi của con người. Tốt hơn hết là chúng ta hãy xem xét hoàn cảnh: nên bảo tồn nơi nào, khi nào nên bảo tồn và bảo tồn ở mức độ nào.

## 6-3 CÔNG NGHỆ, Y HỌC VÀ PHƯƠNG PHÁP HIỆN ĐẠI CÓ THỂ CHẤM DỨT SỰ ĐAU KHỔ NGAY LẬP TỨC

### Ngoài Việc Ăn Thuần Chay Hãy Nâng Cao Nhận Thức Về Tình Thương Bên Trong

Ngày 12 tháng 5 năm 2000/ Hàn Quốc (tiếng Anh)-91

**Vấn:** Con nghĩ rất nhiều nghiệp chướng trên thế giới đều bắt nguồn từ việc sát sinh và sự đau khổ của loài vật. Nếu chúng ta kiên trì phổ biến thông tin về lối dinh dưỡng thuần chay thì nếp sống đó sẽ bén rễ, rồi theo thời gian sẽ có ít loài vật bị giết hại hơn. Điều này sẽ tạo ra nhân quả tốt hơn cho toàn cầu, và có lẽ cũng sẽ cải thiện nhiều điều khác nữa.

**THVTS:** Mọi người đã làm việc đó rồi. Ngày nay hầu hết cư dân Địa Cầu đều nhận thức được lợi ích của lối sống thuần chay. Công việc của chúng ta không phải là phổ biến lối dinh dưỡng thuần chay, mà thuần chay chính là điều kiện tất yếu cho khát vọng tâm linh. Và bất kỳ ai mong mỏi nhận biết Thượng Đế cũng sẽ chấp nhận ăn thuần chay.

**Vấn:** Nếu có người không chấp nhận Thượng Đế nhưng lại chấp nhận ăn thuần chay thì điều đó có cải thiện được gì không?



**THVTS:** Không nhiều lắm. Có một động lực đằng sau việc ăn thuần chay. Nếu họ không khai mở tình thương bên trong thì việc ăn thuần chay chỉ là hành động vô nghĩa mà thôi. Do đó, sự hỗ trợ về tâm linh đứng đằng sau tất cả những gì chúng ta làm, nhưng không phải tất cả những gì chúng ta làm đều có động lực tâm linh. Vì vậy, hãy mở rộng tình thương của mình với mọi người. Tất cả những gì tôi làm đều là để nâng cao nhận thức về tình thương bên trong họ. Một khi họ khao khát muốn biết điều đó thì mọi điều khác sẽ xảy đến một cách tự nhiên hơn.

**Vấn:** Dạ, đó là mục đích tốt đẹp và cao thượng hơn rất nhiều.

**THVTS:** Nếu không, quý vị cũng có thể thông tin cho mọi người về lợi ích của lối dinh dưỡng thuần chay. Chẳng hạn như ăn thuần chay giúp quý vị có đời sống khỏe mạnh hơn, ăn thuần chay để cứu Địa Cầu, v.v... Đó không phải là những gì quý vị làm. Đó là sức mạnh của động lực.

*Nếu họ không  
khai mở tình  
thương bên trong  
thì việc ăn thuần  
chay chỉ là hành  
động vô nghĩa mà  
thôi.*

**Vấn:** Có lần trong mơ con thấy loài gì đó giống như bò hay heo, và con có cảm giác là họ muốn con làm điều này, bởi vì điều đó sẽ có ích cho họ.

**THVTS:** Được, quý vị cứ thử xem. Quý vị có thể lên truyền hình rồi nói về điều đó. Chúng ta có thể làm những việc khác nhau.

**Vấn:** Ít nhất là những chú heo và bò này cũng đều là chúng sinh, thưa có phải vậy không?

**THVTS:** Đúng vậy, có lẽ họ có duyên với quý vị, và quý vị là vị cứu tinh của họ, vậy tại sao quý vị không làm điều gì đó cho họ?

**Vấn:** Như vậy thật tuyệt. Cảm ơn Ngài.

**THVTS:** Không có chi. Mỗi người trong chúng ta đều chọn hướng đi riêng, và nếu mọi người đều làm một việc gì đó thì tốt. Một số sư huynh, sư tỷ chúng ta cũng sản xuất thực phẩm thuần chay và những thứ tương tự, điều đó cũng tốt. Vấn đề là ở chỗ nếu quý vị đề nghị tôi lên truyền hình rồi chỉ nói về thực phẩm thuần chay, như vậy tôi sẽ hướng đầu óc mọi người nghĩ về điều đó rồi sau đó bất cứ khi nào họ đến gặp tôi thì mọi chuyện cũng sẽ chỉ xoay quanh vấn đề ăn thuần chay. Trong khi đây chỉ là một khía cạnh nhỏ trong công việc của tôi, nên nếu tôi làm chuyện đó trở thành vấn đề chính thì dĩ nhiên cũng hữu ích, nhưng sẽ rất chậm. Rồi tôi có lẽ sẽ vãng sinh trước khi cứu rỗi được linh hồn của bất kỳ ai.

Bất cứ ai trong quý vị cũng đều có thể làm việc đó nếu thấy hứng thú. Có người gia nhập các nhóm cai thuốc lá, có người đưa ra lời khuyên về việc ăn thuần chay; điều đó tốt.

## Trí Huệ và Khai Ngộ Là Nguồn Gốc Của Mọi Giải Pháp

Ngày 26 tháng 6 năm 1992/ Liên Hiệp Quốc (tiếng Anh)-92

**Vấn:** Cảm ơn Thanh Hải Vô Thượng Sư đã chia sẻ trí huệ của Ngài với chúng con. Con có một câu hỏi về tình trạng gia tăng dân số thế giới cùng vấn đề kéo theo là lạm dụng môi sinh và gia tăng nhu cầu thực phẩm. Ngài có nhận định gì về vấn đề gia tăng dân số thế giới? Đây có phải là nghiệp chướng của thế giới không hay điều đó sẽ tạo ra nghiệp chướng nào đó trong tương lai?

**THVTS:** Thật ra đó không phải là vấn đề dân số quá đông, mà là chúng ta phân bố dân số không đồng đều. Người ta chỉ tập trung vào một số khu vực nào đó trên thế giới rồi không muốn dời đến những nơi khác. Chúng ta có nhiều vùng đất hoang vu rộng lớn chưa được khai khẩn, nhiều hòn đảo còn nguyên sơ, nhiều cao nguyên mênh mông nơi chỉ có rừng xanh bao phủ, ngoài ra không có gì khác. Ví dụ, mọi người chỉ thích tập trung ở Nữu Ước, vì ở đây vui hơn. Nhưng nếu chính phủ có thể tạo công ăn việc làm ở nhiều nơi khác nhau thì dân chúng cũng sẽ đến đó làm việc. Người ta chỉ thích tập trung ở một số nơi nào đó, vì ở đó dễ tìm việc làm hơn hoặc an ninh được đảm bảo hơn. Nếu các nơi khác cũng an toàn, an ninh và có nhiều cơ hội tìm việc thì mọi người cũng sẽ đến đó. Họ đến đó vì lý do an ninh, vì sinh kế. Đó là chuyện rất thường tình. Vì thế, chúng ta không cần phải lo

sợ về vấn đề bùng nổ dân số. Thay vào đó chúng ta phải tổ chức lại để giúp mọi người trên thế giới được hưởng nhiều lợi ích hơn từ công ăn việc làm, nơi cư trú và sự bảo đảm an ninh.

Sau đó bất cứ ở đâu cũng đều sẽ giống nhau. Chúng ta sẽ không bao giờ bị bùng nổ dân số nữa.

Còn về câu hỏi liên quan đến vấn đề thực phẩm, thì chắc hẳn quý vị phải hiểu rõ hơn, vì ở Hoa Kỳ chúng ta có rất nhiều tài liệu đề cập đến phương cách bảo tồn thế giới. Lối dinh dưỡng thuần chay là một trong những phương cách tốt nhất để bảo tồn nguồn tài nguyên thế giới và để nuôi sống dân số toàn cầu. Bởi vì chúng ta phí phạm rất nhiều thực phẩm thuần chay, năng lượng, điện năng và được phẩm để nuôi thú vật, trong khi những thứ này có thể được dùng để trực tiếp nuôi nhiều người khác.

Nếu chúng ta muốn phân phối đồng đều mọi nguồn thực phẩm thì lối dinh dưỡng thuần chay sẽ hỗ trợ tiến trình này, không những mang lại ích lợi cho bản thân chúng ta và loài vật mà còn cho cả thế giới nữa. Một nhà nghiên cứu viết trong tạp chí nào đó đã cho biết là nếu mọi người đều ăn thuần chay thì thế giới sẽ không còn nạn đói nữa. Và chúng ta cũng cần phải tổ chức lại. Tôi biết một người có thể dùng ngũ cốc để chế biến thành thực phẩm dinh dưỡng và thậm chí thành sữa nữa. Lần trước, chúng tôi đã nói về điều đó. Ông ta cho biết là chỉ tốn khoảng 300.000 đô la Mỹ là có thể nuôi sống 600.000 người ở Sri Lanka – những người nghèo, người suy dinh dưỡng, các bà mẹ, v.v... Thật tuyệt vời!

*Bởi vì những gì chúng ta làm ở nhiều nơi trên thế giới đều là phí phạm tài nguyên thiên nhiên chứ không phải là chúng ta không có đủ.*



Bởi vì những gì chúng ta làm ở nhiều nơi trên thế giới đều là phí phạm tài nguyên thiên nhiên chứ không phải là chúng ta không có đủ. Thượng Đế không đưa chúng ta đến đây để chúng ta phải chịu đói khát. Thật ra, chúng ta tự làm mình đói khát. Vì vậy, chúng ta cần phải suy nghĩ và tổ chức lại. Điều đó đòi hỏi sự hỗ trợ của chính phủ ở nhiều quốc gia. Họ cần phải hỗ trợ chúng ta bằng lòng trung thực tuyệt đối, bằng sự liêm khiết và phẩm giá của họ, cùng với lòng sẵn sàng phục vụ người dân thay vì chỉ phục vụ riêng bản thân họ. Nếu có được sự giúp đỡ này từ chính phủ của mọi quốc gia thì chúng ta sẽ không còn vấn đề gì nữa.

Chúng ta cần phải có các nhà lãnh đạo giỏi, nhà hoạch định kinh tế tốt, người cầm quyền tài ba và chính phủ liêm khiết. Những điều này có thể trở thành hiện thực một cách nhanh chóng hơn khi các vị này đều tu hành. Rồi họ sẽ biết về kỷ luật và giới luật. Họ sẽ biết cách để làm người trung thực, liêm khiết và biết cách vận dụng trí huệ của mình. Sau đó họ có thể nghĩ ra nhiều việc để làm và nhiều cách để tổ chức lại đời sống của chúng ta.

**Vấn:** Điều này dường như rất khó, vì như con thấy, phần lớn việc lạm dụng môi sinh ngày nay đều liên quan đến nhu cầu về nơi cư trú của dân số ngày càng gia tăng, và bên cạnh đó là nhu cầu sống theo cách chúng ta muốn sống trong thế kỷ 21. Ví dụ, chúng ta hãy nhìn những khu rừng ở Brazil – nơi môi trường bị lạm dụng, rừng nhiệt đới bị tàn

phá, đất đai không còn lá cây bao phủ nên gây ra lũ lụt. Vấn đề này không phải là không liên quan đến tình trạng bùng nổ dân số.

**THVTS:** Phải, dĩ nhiên là mọi thứ trên thế giới này đều liên hệ với nhau. Vì vậy, giải pháp duy nhất là giải quyết tận gốc rễ, chứ không chỉ phần ngọn mà thôi. Gốc rễ tức là sự ổn định tâm linh. (Mọi người vỗ tay.) Cho nên, tất cả những gì chúng ta cần làm là cố gắng truyền bá thông điệp tâm linh này, những điều chúng ta biết và giữ giới luật, đó là điều con người còn thiếu.

Tôi rất vui với tất cả những câu hỏi sáng suốt của quý vị. Người ta làm những việc này vì họ không đủ khôn ngoan, như việc lạm dụng đất đai mà quý vị đã đề cập. Cho nên gốc rễ là trí huệ, là sự tu hành. Hãy khai ngộ.

## Công Nghệ, Y Dược và Những Phương Pháp Có Thể Chấm Dứt Đau Khổ

Ngày 28 tháng 12 năm 1996/ Hoa Kỳ (tiếng Anh)-93

### ♥ Thông điệp của bộ phim *Hiện Tượng (Phenomena)*

Với sự hiểu biết tâm linh, quý vị có thể đạt được bất cứ thứ gì quý vị muốn, với điều kiện là quý vị đủ khao khát và biết là mình sẽ có được điều đó.

Người ta thường nói: “Tôi không nghĩ là sẽ linh ứng, nhưng dù sao thì tôi cũng sẽ cầu nguyện.” Đó là điều ngăn trở chúng ta đạt được những gì chúng ta mong muốn, vì chúng ta vốn đã cho rằng Thượng Đế sẽ không ban cho chúng ta điều đó rồi. Như vậy cũng không sao. Nếu quý vị có đủ cơm ăn áo mặc là được rồi. Không cần phải đòi hỏi quá nhiều, như vậy là tốt rồi. Nhưng không phải là quý vị không thể có được điều đó. Tôi chỉ muốn cho quý vị biết như vậy thôi.

Rất nhiều người đã chứng tỏ được điều đó. Chỉ bằng sức mạnh của đầu óc mà họ đã có thể đi dòi vật thể, có thể đi trên lửa, trên nước, có thể dùng dao đâm xuyên qua đầu từ tai này sang tai kia mà không hề gì, thậm chí không chảy một giọt máu nào. Chỉ với sức mạnh của đầu óc thôi, sức mạnh A-tu-la, mà quý vị đã có thể làm được những việc như vậy.

Có một bộ phim Mỹ tựa đề *Hiện Tượng* (*Phenomena*) do John Travolta thủ vai, nói về một người đàn ông có khả năng di chuyển đồ vật, biết được những sự việc đang xảy ra ở những nơi rất xa, có thể tiên đoán nhiều điều hay đọc được suy nghĩ của người khác trong không gian. Nhiều người dù đã chứng kiến điều đó, nhưng vẫn không tin. Họ không tin đó chỉ là sự tập trung tư tưởng. Vì mục đích nghiên cứu khoa học, họ muốn giải phẫu bộ não của ông để tìm hiểu xem bộ não của ông có gì khác so với bộ não của người khác, những người được gọi là bình thường.

Không có gì khác biệt. Dù có phẫu thuật cho tới khi các dây thần kinh bị cắt thành hàng nghìn, hàng tỷ mảnh, họ cũng không tìm được điểm nào khác biệt. Có một chút khác biệt giữa người này và người kia, nhưng nếu quý vị tập trung tư tưởng và sử dụng năng lực của sự tập trung thì không có sự khác biệt nào cả. Nếu quý vị giải phẫu bộ não vật chất thì không thấy khác biệt gì nhiều.

Vì vậy, người có tài mà khoa trương sức mạnh siêu linh của mình thì cũng nguy hiểm. Điều đó không an toàn vì người khác chưa sẵn sàng chấp nhận. Họ không biết gì nhiều ngoài sự hiện hữu vật chất. Nhiều nhà khoa học chỉ tin vào những gì họ có thể chạm vào và chứng minh được. Vì thế, đôi khi các bậc kỳ tài rất khó tồn tại trên thế giới này. Nhiều thiên tài đến rồi đi mà không ai biết đến, không ai nhận ra, thậm chí họ còn bị xã hội hãm hại, cũng chỉ vì mọi người quá vô minh. Họ không biết những gì các bậc kỳ tài biết nên họ không tin rồi tìm cách hãm hại hay đôi khi tìm cách xác minh điều đó trên phương diện vật chất đến mức làm tổn thương các bậc thiên tài, những người tài hoa hay những thiên nhân.

♥ **Xin hãy đối xử tử tế với các thiên tài và những người phi thường**

Tôi nhớ ở Hoa Kỳ có một người rất nổi tiếng về siêu linh tên là Edgar Cayce. Có người không tin

*Nhiều nhà khoa học chỉ tin vào những gì họ có thể chạm vào và chứng minh được. Vì thế, đôi khi các bậc kỳ tài rất khó tồn tại trên thế giới này.*





rằng ông có khả năng tập trung để có thể rời khỏi thân thể mình rồi nhập vào thân thể người khác hoặc tìm kiếm điều gì ở nơi nào đó. Nên họ mới cố gắng thử nghiệm và ghim kim vào móng tay của ông. Họ ghim kim vào móng tay ông chỉ để biết chắc là ông không có cảm giác gì. Trời ơi, lúc đó ông không có cảm giác gì nhưng khi tỉnh dậy ông thấy đau đớn. Thật tội nghiệp!

Nên đó là cách xã hội đối xử với các bậc thiên tài hay đôi khi cả với những người phi thường, không chỉ ở thời đại của Chúa Giê-su. Ở bất kỳ thời đại nào, con người đôi khi làm những việc kỳ quặc. Chẳng có gì ngạc nhiên cả. Tôi có thể kể cho quý vị nghe nhiều trường hợp tương tự ở những quốc gia khác, nhưng chừng đó là đủ rồi. Không cần phải nhắc đi nhắc lại chuyện này; nghe thật buồn.

Thật ra, theo một vài nghiên cứu và theo ý kiến của tôi thì chúng ta có nhiều công nghệ, y dược và phương pháp tân tiến để chấm dứt sự đau khổ trên thế giới này ngay bây giờ, thậm chí ngay giờ phút này. Không cần phải có nạn đói, đau khổ hay những căn bệnh nan y nữa. Chúng ta đã rất tiến bộ rồi, chúng ta đã tìm ra được nhiều chất để chữa trị ngay cả những căn bệnh hiểm nghèo nhất. Nhưng đôi khi xã hội nói chung lại không lựa chọn phương cách đó, chỉ để bảo vệ nền kinh tế. Tôi nghĩ vậy. Quý vị hiểu rõ điều này hơn tôi.

Cho nên, không phải là Thượng Đế không cho chúng ta mọi thứ, không phải Ngài không thể

làm được mọi việc mà chính chúng ta mới là trở ngại vì đôi khi đức tin của chúng ta quá mong manh. Chúng ta không thể tin rằng nếu Thượng Đế đã ban phương tiện để chữa bệnh thì Ngài cũng sẽ ban cho chúng ta phương tiện khác để duy trì hệ thống y tế và không để nó bị sụp đổ. Nếu Thượng Đế đã cho chúng ta phương tiện để tìm kiếm năng lượng miễn phí, điện năng miễn phí thì Ngài cũng sẽ cho chúng ta phương tiện khác để duy trì toàn bộ ngành công nghiệp và không để cho mọi người bị thất nghiệp. Bằng cách nào đó họ sẽ tìm được việc làm khác; họ sẽ tìm được việc khác để làm. Chúng ta nên sống cuộc đời giản dị với ít nhu cầu hơn thì chúng ta sẽ không phải chật vật làm việc và kiếm tiền.

Có nhiều thiên tài có thể chứng minh cho chúng ta thấy rằng điều đó là khả thi, rằng thế giới có thể trở thành Thiên Đàng ngay lập tức, thậm chí về phương diện vật chất. Nên chắc hẳn là đức tin của con người trên thế giới này thật nhỏ bé và mong manh đến mức họ e ngại không dám nắm bắt bất cứ cơ hội nào. Ví dụ, nếu tất cả người bệnh đều được chữa khỏi một cách dễ dàng thì chủ đề nổi tiếng của quý vị – hệ thống chăm sóc sức khỏe – sẽ ra sao? Chỉ đề cập đến vấn đề chăm sóc sức khỏe thôi mà người ta đã xôn xao rồi, nói chi đến y học hay các phương pháp điều trị thần kỳ thật sự.

Dù sao đi nữa, có lẽ tôi đang nói quá nhiều. Quý vị không cần phải tin những điều đó. Tôi có quyền nói bất kỳ điều gì tôi muốn nói và quý vị có quyền tin bất kỳ điều gì quý vị muốn tin. Cả

hai chúng ta đều có quyền hành động theo cách mình muốn. Tôi nói những gì tôi tin, nhưng quý vị không cần phải tin những điều tôi nói. Tin hay không tin tùy thuộc nơi quý vị. Hoặc quý vị có thể nghiên cứu các đề xuất, nhận xét của tôi rồi sau đó tự tìm hiểu xem những điều tôi nói là đúng hay sai. Nhưng ít nhất tôi đã nói với quý vị điều gì đó, rồi sau đó quý vị có cơ hội để kiểm chứng điều đó là đúng hay sai. Nếu tôi không nói ra thì quý vị thậm chí có thể không biết có chuyện như vậy. Quý vị thậm chí sẽ không có cơ hội để chứng minh chỉ số thông minh của mình. Cho nên, quý vị hãy tiến hành một vài nghiên cứu.

*Mọi thứ trên thế giới này đều liên hệ với nhau. Cho nên, giải pháp duy nhất là giải quyết tận gốc rễ, chứ không chỉ phân ngọn mà thôi. Gốc rễ tức là sự ổn định tâm linh.*



# PHỤ LỤC

Trích đoạn bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư  
vào dịp Năm Mới 2006

## Chính Phủ Nên Khuyến Cáo Người Dân Về Hiểm Họa Của Thịt, Rượu và Thuốc Lá

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Surrey, Anh  
Ngày 8 tháng 1 năm 2006 (nguyên văn tiếng Anh)  
Trích từ *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 164*

**THVTS:** Trong tương lai, tôi nghĩ chính phủ của mọi quốc gia sẽ thực hiện đối với thực phẩm những chính sách tương tự như những gì họ đang thực hiện với thuốc lá, in lời cảnh báo bên ngoài bao thuốc cho biết những điều như: “Thuốc lá có thể gây tử vong” hay “Thuốc lá gây ung thư phổi và làm giảm tuổi thọ.” Nếu chính phủ làm điều đó thì nhiều người sẽ ngưng ăn thịt, rồi tất cả sẽ ăn thuần chay vào một ngày không xa.

Vì vậy, tôi đề nghị những nhà lãnh đạo, các đoàn thể hay chính phủ nên khuyến cáo dân chúng hoặc ít nhất là yêu cầu họ phải đặt thứ gì đó, chẳng hạn như con bò chết bên trong cửa hàng hay chiếu cuốn phim với toàn cảnh quá trình giết mổ. Điều đó sẽ có hiệu quả hơn, để mọi người biết thứ họ đang mua là gì và họ thật sự đang trả tiền cho thứ gì.



Bằng không, tôi thấy khi bán cho người tiêu dùng một miếng thịt không còn hình dạng gì nữa, đó là sự lừa gạt. Ví dụ, gà đôi khi được bán nguyên con, nhưng đa số trường hợp họ chỉ bán nửa con hay từng miếng, trông chẳng rõ hình hài gì cả. Quý vị không thấy cách họ cắt cổ con gà còn sống. Quý vị không thấy cách họ treo một chân con bò lên rồi để cho máu rỉ từng giọt xuống sàn nhà. Quý vị không thấy cách họ chọc tiết khi con heo còn đang vùng vẫy, và có khi họ chọc hụt rồi phải chọc lại. Người ta không thấy cảnh đó. Quý vị có nhớ tôi có một chương trình mang tên *Những Anh Hùng Chân Chính* (DVD 760) không?

**Đồng tu:** Dạ có, cuốn phim đó nói về đề tài này. Hiện nay, chính phủ Anh cũng đang cố gắng cấm hút thuốc lá ở nơi công cộng.

**THVTS:** Đúng vậy. Thật ngạc nhiên! Ireland là quốc gia đầu tiên làm việc đó. Quý vị tin không? Đây là quốc gia có rất nhiều quán rượu và người uống rượu, nhưng họ vẫn có đủ ý thức chung để làm việc đó.

Những quốc gia khác cũng đang dần thay đổi, và nhiều quốc gia đã noi gương họ. Hoan hô Ireland! Thật mừng cho quốc gia này! Tôi thật sự rất tự hào, bởi vì hút thuốc lá không tốt cho bất kỳ ai, điều này mọi người đều biết từ lâu rồi. In những lời cảnh báo trên bao thuốc lá cũng được, nhưng người ta vẫn mua. Vì vậy, việc cấm hút thuốc ở nơi công cộng ít nhất cũng bảo vệ được những người không hút thuốc.

Nhưng đôi khi tình trạng vẫn thật khủng khiếp. Ví dụ, trong khách sạn, tôi ở tầng không hút thuốc, nhưng vẫn ngửi thấy mùi thuốc lá trong phòng tắm. Tại sao những vị khách phòng kế bên vẫn lén lút hút thuốc? Họ thiếu sự tôn trọng, vì mỗi ngày họ đều làm như vậy. Nhiều người tưởng rằng vào phòng tắm hút thì không sao, nhưng rồi khói thuốc vẫn bay qua phòng tắm của tôi vì họ bật quạt thông gió, mà các phòng thì thông với nhau. Thật ra, nhiều khi có người lại thích vào những nơi cấm hút thuốc để hút. Họ thấy thích nổi loạn hay gì đó.

Cho nên, quý vị không những cấm mà còn phải đặt ra hình phạt nữa. Ví dụ, nếu hút thuốc trong phòng vệ sinh trên máy bay thì tiền phạt là 2.000 đô la Mỹ. Biện pháp này có thể áp dụng ở mọi nơi, ngay cả trong khách sạn. Nếu người nào bị phát hiện vi phạm thì phải nộp phạt. Đó là biện pháp cần phải được tăng cường, bởi vì nói suông thì chưa đủ. Con người thường thiếu kỷ luật và không trung thực.

Ngoài ra, họ nên dán lời cảnh báo lên chai rượu, chẳng hạn như: “Rượu có thể hủy hoại não bộ và gây bệnh nghiêm trọng” hay ít nhất là “Rượu giết người.” Rượu thật sự giết người! Uống rượu rồi lái xe giết hàng trăm nghìn người mỗi năm trên khắp thế giới. Ai cũng biết điều đó.

Dù vậy, chết chưa hẳn là điều tồi tệ nhất. Có người thì chết còn hơn là mang thương tật suốt đời, trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội rồi gây đau khổ và phiền não cho bản thân cùng những người liên quan. Điều đó còn tệ hại hơn cái chết. Dĩ nhiên, chúng ta không muốn bất kỳ người nào phải chết như vậy, nhưng nếu bị mất chân tay hay tổn thương não bộ và phải nằm đó, sống dở chết dở thì có phải khổ sở hơn không? Đó là gánh nặng cho xã hội, lãng phí tiền bạc của những người đóng thuế và còn gây nhiều đau khổ nữa. Nếu ngày ngày phải chăm sóc một người như vậy thì quý vị có thể tưởng tượng nổi bao nhiêu căng thẳng tâm lý đổ lên các thành viên trong gia đình không? Có phải điều đó còn tệ hơn cái chết không?

Và sau đó, đối với những trẻ em mà cha hay mẹ bị ảnh hưởng, thì cũng giống như chúng không có cha mẹ hay còn tệ hơn vậy nữa. Khi đến trường và mọi người hỏi thì các em sẽ thấy khó xử, xấu hổ và buồn bã. Thế nên, điều này còn gây tổn thương tâm lý cho trẻ em có cha mẹ đang nằm trong bệnh viện hay sống ở nhà với đời sống thực vật. Trẻ em không biết phải giải thích thế





nào, rồi sau đó bạn bè chế giễu các em hoặc chế giễu cha các em. Quý vị có thể tưởng tượng được những điều này không? Vì vậy, vấn đề không chỉ là cái chết.

Chúng ta không ủng hộ cái chết vì tai nạn do lái xe khi say rượu, nhưng trong nhiều trường hợp chết như vậy vẫn còn tốt hơn là sống. Bởi vì hậu quả thật khôn lường, không những cho nạn nhân mà còn là nỗi đau cho cả gia đình và bạn bè. Chỉ nhắc đến chuyện đó thôi cũng đã khiến chúng ta cảm thấy đau lòng rồi, nói gì đến việc chính chúng ta hay người thân phải chịu đựng tai họa này.

Vì vậy, tôi nghĩ là nhiều chính phủ vẫn chưa làm hết khả năng của họ. Ít ra họ có thể dán nhãn cảnh báo lên những món đồ nguy hiểm cho trẻ em đọc. Bây giờ thì họ cấm trẻ em bằng cách nói: “Đừng uống rượu,” nhưng trẻ em đâu có hiểu lý do tại sao. Nếu mỗi chai rượu các em cầm lên đều có lời cảnh báo: “Rượu làm hại não bộ”, “Rượu làm giảm trí thông minh” hay “Rượu làm giảm khả năng phán đoán” thì các em mới có thể đọc rồi nói: “À, đây là lý do.” Nếu điều đó được nhắc đến trên truyền hình hay in trên báo chí chỉ một lần thôi thì các em sẽ không đọc được. Và họ không phát những lời cảnh báo này mỗi ngày trên truyền hình cho các em thấy là rượu không tốt. Họ chỉ nói: “Đừng uống rượu.” Mà quý vị biết trẻ em rồi đó, chúng rất năng nổ và hay chống đối. Khi quý vị bảo không thì chúng lên làm theo cách khác, như là cố làm theo ý mình, ăn trộm hay thách nhau uống. Hoặc là chúng sẽ lên vào quán để uống rượu. Điều đó không tốt. Tại sao họ không dán

nhân hay ít ra là in lời cảnh báo lên chai rượu? Cho các em biết lý do, như cách họ đã làm đối với thuốc lá. Ít ra một số người sẽ ý thức được, hoặc trẻ em sẽ biết ngay từ đầu là rượu thật sự không tốt.

**Đồng tu:** Kính thưa Ngài, con nghĩ chính phủ chưa thực sự cố gắng hết sức; họ lo ngại cho nền kinh tế, bởi vì thuế thuốc lá là nguồn lợi tức lớn.

**THVTS:** Nhưng họ có cố gắng, họ đã dán nhãn cảnh báo trên các bao thuốc lá. Tại sao họ không làm điều đó với rượu? Phải chăng cũng vì vấn đề kinh tế? Chính phủ có thể thu thuế bằng nhiều cách khác. Nếu ngừng chiến tranh và không sản xuất nhiều vũ khí tốn kém nữa thì quý vị có thể nuôi cả thế giới miễn phí.

Vì vậy chính phủ nên dán nhãn cảnh báo lên mọi thứ gây chết người, dù là rượu hay bất kỳ thứ gì. Đó là những gì họ nên làm, bởi vì họ là nhà lãnh đạo quốc gia. Họ có bốn phận bảo vệ dân chúng thay vì chờ đến khi người dân mắc bệnh hay sắp chết rồi mới dùng nhiều tiền thuế để cố chữa trị cho họ, mà nhiều khi cũng không cứu được vì đã quá muộn. Và dù cho họ có cố gắng để chữa trị thì bệnh nhân đã phải trải qua rất nhiều đau khổ, gia đình cũng phải chịu nhiều phiền toái và đau đớn về tình cảm lẫn tâm lý.

Tôi không biết tất cả các nhà lãnh đạo trên thế giới đang làm gì, đang bận rộn với việc gì. Họ cần phải giải quyết vấn đề gốc rễ: cấm thuốc lá và đồng thời áp dụng hình phạt đối với người vi phạm, giống như phạm pháp



vậy. Nếu ai đó đâm người khác sau lưng thì họ bắt giam người đó ít nhất một thời gian. Vậy thì nếu người nào đó phả khói thuốc vào mũi quý vị, rồi dần dà làm cho quý vị bị ung thư hay lâm bệnh thì cũng cần phải bắt giam hay ít nhất phạt tiền để người đó không tái phạm. Đó cũng là một kiểu giết người, một hình thức quái nhiều khác với những tổn hại khác nhau. Nhưng điều đó thực sự vẫn thuộc về phương diện thể chất. Nó giống như việc đâm một người nào đó, chỉ khác nhau ở chỗ đây là nỗi đau gặm nhấm vô hình. Mọi người đều biết là hít phải khói thuốc cũng rất độc hại. Khói thuốc giết nhiều người, gây nhiều đau đớn, làm nhiều người mắc bệnh và tạo gánh nặng cho hệ thống an sinh xã hội của quốc gia. Mọi người đều biết điều đó, nhưng không ai làm gì cả.

Có ích gì khi quý vị lo lắng về suy thoái kinh tế từ việc cảnh báo dân chúng đừng mua thuốc lá hay lo ngại dân chúng sẽ mua ít thuốc lá hơn nếu quý vị đưa ra lời cảnh báo trong khi quý vị lại dùng tiền thuế thuốc lá để hoàn trả cho bệnh nhân?

**Đồng tu:** Có nghiên cứu cho biết điều đó còn tổn kém hơn.

**THVTS:** Phải, thứ nhất là tổn kém hơn. Thứ hai, điều đó gây ra rất nhiều đau khổ. Không phải chỉ là vấn đề tiền bạc! Nó còn gây ra nhiều đau đớn về thể chất cũng như tình cảm, và còn làm tổn hại đến nguồn trí tuệ quốc gia. Có nhiều bộ óc đã bị thuốc lá và rượu làm hư hại, trong khi chúng ta có thể dùng các bộ óc này để

xây dựng quốc gia, để xây dựng một thế giới hòa bình, sáng suốt và hợp lý hơn.

Khoảng một trăm năm về trước, rượu đã bị cấm sử dụng và lưu hành. Tôi không biết tại sao họ lại bãi bỏ lệnh đó. Ai cũng biết rượu là chất độc, nhưng họ vẫn cho phép mua bán công khai. Họ nói là chỉ người lớn mới có thể mua rượu, nhưng làm sao quý vị có thể cấm con cái mình uống rượu trong khi cả ngày quý vị la cà và nhâm nhi rượu whisky? Hoặc một hôm nào đó quý vị ngồi chơi với bạn bè trên bãi đá hay bất cứ đâu, rồi trò chuyện vui vẻ trong khi nhâm nhi, cảnh tượng đó trông thật hứng khởi. Điều đó tạo một ấn tượng rất mạnh mẽ cho trẻ em, chúng sẽ nghĩ: “Ồ, rượu whisky làm người ta vui vẻ.”

Hoặc là vào những dịp lãng mạn, quý vị ngồi bên nhau và uống rượu whisky hay uống loại rượu nào đó, rồi trẻ em nói: “Nếu muốn lãng mạn thì mình cần phải làm giống như bố mẹ.” Sau đó quý vị mời bạn gái đến nhà, mời cô ấy cùng uống rượu cho hợp với khung cảnh lãng mạn mà quý vị thấy trong phim ảnh hay trong nhà quý vị.

Xã hội dạy những thứ rác rến này mà lại mong mỗi thế giới được trật tự và hòa bình, và trẻ em thì ngoan ngoãn, dễ thương, thông minh, để đạt để trở thành những công dân tốt. Làm sao trẻ em có thể tồn tại trong thế giới này để trở thành người công dân tốt khi chúng bắt chước tấm gương xấu mà người lớn để lại?

Cho nên chúng ta cần phải lên tiếng. Và lời nói của quý vị thật sự sẽ tạo nên sự khác biệt. Quý vị chỉ cần nói



lên điều đó. Người ta có thể chấp nhận hay không chấp nhận, nhưng ít ra quý vị đã lên tiếng. Mọi việc nên như vậy. Nếu không in ngay trên nhãn của chai rượu thì ít ra trong nhà hàng cần có lời cảnh báo: “Rượu gây chết người.” Tại sao lại chỉ giới hạn đối với thuốc lá thôi? Thuốc lá còn gây chết người ít hơn rượu. Rượu thậm chí còn gây ảnh hưởng trực tiếp hơn. Khi một người say rượu đi ra ngoài, rồi có một người khác khiêu khích anh ta, thế là họ đánh nhau hay đâm chém, gây thương tích cho nhau. Hậu quả còn đến nhanh chóng hơn nữa. Vậy thì tại sao lại không dán nhãn cảnh báo lên chai rượu? Tôi không hiểu điều này.

Ngoài ra, rượu hủy hoại não bộ của quý vị; ai cũng biết điều đó. Mà não bộ thì không phục hồi được. Nếu như quý vị uống rất ít rượu rồi ngừng uống trong một khoảng thời gian dài thì vùng não bị hư hại sẽ có thời gian để phục hồi trở lại, nhưng nó sẽ không thể phục hồi mãi. Nếu quý vị tiếp tục làm hư hại não bộ thì nó sẽ không phục hồi lại được. Còn nếu quý vị uống rượu rất mạnh thì não bộ của quý vị sẽ vĩnh viễn bị hư hại. Bất kỳ phần não bộ nào bị rượu ảnh hưởng đều sẽ bị hư hại và những dây thần kinh sẽ không thể phục hồi trở lại. Nhiều người biết điều đó. Ngày nay, nếu xem truyền hình hay đọc báo, quý vị không thể nói là mình không biết. Vậy thì tại sao lại không dán nhãn cảnh báo lên những chai rượu?

Rồi sau này, quý vị cũng phải dán cảnh báo trong những cửa hàng bán thịt, dán lên mọi thứ gây chết

người. Trên mỗi miếng thịt đều cần được in cảnh báo: “Quý vị đang sống trên xác chết” hay “Chúng sinh nào đó đã bị giết một cách tàn nhẫn cho bữa ăn hôm nay của quý vị.” Như vậy ít ra người mua cũng biết điều đó và có sự lựa chọn. Họ cũng nên dán kín các bức tường trong cửa hàng bán thịt bằng hình ảnh mấy con bò chết hay bị giết một cách tàn nhẫn. Như vậy ít ra người tiêu dùng cũng biết họ đang trả tiền cho thứ gì. Bán hàng nhưng che mắt người mua không phải là một việc làm chính đáng. Việc đó giống như lừa gạt vậy; không trung thực.

**Đồng tu:** Nhiều khi miếng thịt thật sự trông không giống thịt. Họ chế biến thành giăm bông hay xúc xích, rồi trẻ em ăn xúc xích mà không biết nó đến từ đâu.

**THVTS:** Phải, các em không biết đâu. Tôi quen một người có một cháu trai mới bốn tuổi. Cậu bé không thích ăn thịt mà chỉ thích những món không có thịt nhưng cha mẹ ép cậu ăn thịt. Đôi khi cậu bị bệnh nên tôi mới nói với người bạn đó: “Chị cần phải thuyết phục cha mẹ cậu bé để cho cậu tự lựa chọn.” Tôi không biết chuyện gì xảy ra sau đó, nhưng tôi đã cố gắng hết sức. Nâng cao nhận thức cộng đồng có thể kiến tạo Thiên Đàng tại thế.

Tuy quý vị không thể nói với tất cả mọi người trên thế giới, nhưng hãy nói với bất kỳ người nào có thể. Hãy làm hết khả năng của mình. Nếu tất cả chúng ta cùng cố gắng thì sẽ có kết quả. Phổ biến trên truyền hình, đài phát thanh, sách báo, tờ thông tin và ở bất kỳ nơi nào thông điệp: “Hãy ăn thuần chay. Ít nhất hôm nay, hãy



cứu một sinh mạng vô tội.” Rồi in tờ thông tin với hình con bò bị treo ngược một chân lên trần nhà. In hình đó để mọi người thấy cách người ta giết bò.

**Đồng tu:** Kính thưa Ngài, Hội Trường Chay ở Anh đã nỗ lực rất nhiều trong vấn đề đó. Họ in áo thun với khuôn mặt một chú bò và có chương trình đặc biệt cho các trường học.

**THVTS:** Đúng vậy, tôi biết. Vậy chỉ cần in hình chú bò bị treo ngược lên trần nhà và người đồ tể với con dao; hình đó sẽ có giá trị hơn ngàn lời nói. Nó sẽ thật sự tác động đến một số người, tôi hy vọng vậy, và đem lại một chút hiệu quả. Nếu không thể cứu được loài người về phương diện tâm linh, vì họ sẽ không nghe, thì ít ra quý vị cũng cứu được vài con vật đáng thương.

Chúng ta cần phải làm gì nữa để thanh lọc Địa Cầu? Hãy dán cả lời cảnh báo trong trường học. Đặt bảng hiệu khắp mọi nơi, ghi những câu như: “Ma túy giết người”, “Ma túy làm suy giảm trí thông minh”, “Ma túy gây nghiện ngập và lệ thuộc”, “Ma túy làm tiêu hao tiền bạc và suy giảm khả năng sinh lý.” Thật sự như vậy! Vậy thì tại sao chúng ta lại không nói hết ra những điều này? Đó là sự thật. Ma túy làm quý vị suy nhược, lệ thuộc, xanh xao, bạc nhược, hôi hám, già nua và bệnh tật. Tại sao ở trường học họ không nêu ra hết những điều đó? Đừng chỉ nói: “Cấm dùng ma túy.” Chúng ta cần phải giải thích tất cả những điều này, bởi vì không phải học sinh nào cũng đọc được những thông tin đó; các em

quá bận rộn với bài vở ở trường. Và nếu các thầy cô giáo không nói gì hay chỉ nói một hai lần thì vẫn chưa đủ.

Quý vị phải dán khẩu hiệu và những thông tin tương tự về ma túy, rượu và thịt ở khắp mọi nơi, chẳng hạn như: “Một sinh vật đã bị giết cho bữa ăn tối hôm nay của quý vị.” Dán khẩu hiệu đó lên miếng thịt bò hay thịt heo rồi xem có bao nhiêu người vẫn còn muốn mua thịt. Hãy để họ suy nghĩ. Bởi vì giết một mạng người được coi là tội sát nhân và giết một con vật cũng như vậy. Nếu loài vật chỉ rong chơi không làm hại gì đến quý vị nhưng quý vị lại giết họ thì đó là cố sát. Còn có thể là gì đây? Vì vậy chúng ta nên ghi rằng: “Sinh linh nào đó đã bị giết để có miếng thịt này cho bữa ăn của quý vị.” Rồi sau đó xem họ nghĩ gì về điều đó.

Trong tương lai, thế giới sẽ trở nên thanh sạch hơn nếu chính phủ thật sự làm công việc của họ, nếu họ có đạo đức và mạnh dạn hơn thay vì chỉ lo lắng cho nền kinh tế. Bởi vì sẽ là sự tính toán sai lầm nếu quý vị thu thuế nhưng sau đó lại dùng tiền thuế này chi trả cho người bệnh. Rồi quý vị gây đau khổ, không chỉ là nỗi đau trong quá trình điều trị, vì nhiều người không thể hồi phục. Cho dù quý vị có cho họ bao nhiêu thuốc men và chữa trị họ bằng thiết bị tối tân nhất đi nữa, họ cũng không thể hồi phục. Cho nên thay vì làm vậy, chỉ cần ngưng bán thuốc lá hay dán cảnh báo gì đó lên bao thuốc lá và chai rượu để ít người bị mắc bệnh hơn. Sau đó chúng ta sẽ không phải trả cho họ chi phí y tế, một khoản tiền còn lớn hơn tiền thuế thu được. Đó là sự tổn thất trong kinh doanh, phải không?





Cho nên bất kỳ chính phủ anh minh nào cũng cần phải tính toán lại, rồi sau đó họ sẽ biết kinh doanh thế nào cho hiệu quả nhất. Ngoài ra, việc cảnh báo và bảo vệ người dân chính là công việc của chính phủ. Nhiệm vụ của chính phủ là chăm lo cho sức khỏe và sự an sinh của dân chúng.

Có rất nhiều điều tốt để quý vị học hỏi từ tấm gương sống và giáo lý của tôi. Tôi thậm chí cũng không cảm đoán quý vị điều gì. Quý vị có thể đeo đồ trang sức đẹp mà tôi đích thân thiết kế cho quý vị. Quý vị có thể mặc quần áo đẹp khi đi dự tiệc. Không phải lúc nào chúng ta cũng cần những thứ đó nhưng chúng ta có thể làm nếu muốn. Nếu điều gì không cần thiết thì chúng ta không làm. Chúng ta tự tại. Chúng ta xinh đẹp từ trong ra ngoài. Cho nên, chúng ta thậm chí không cần phải mặc bộ quần áo đó để được xinh đẹp, nhưng nếu quý vị muốn thì tôi cũng không ngăn cản. Tôi không làm cho quý vị trở thành tu sĩ khổ hạnh, chỉ cần quý vị ăn thuần chay vì lòng từ bi thôi. Dù sao đi nữa, bên trong quý vị xinh đẹp chừng nào thì bên ngoài quý vị xinh đẹp chừng đó. Sở thích về trang phục và mọi thứ của quý vị sẽ ngày càng tinh tế hơn.

Ví dụ, vào thời xa xưa ở Trung Quốc, vua là vị thầy tâm linh, như vua Nghiêu và vua Thuấn đều là Minh Sư; các Ngài chăm sóc thần dân như con cái của mình. Dân chúng thời đó thậm chí không cần phải khóa cửa và nộp thuế. Họ không cần phải làm gì cho nhà vua cả. Lẽ ra mọi thứ phải như vậy.

Do đó, chính phủ nên trao tặng giải thưởng cho chúng ta: “Quý vị làm việc thiện. Quý vị giúp đỡ chúng tôi.” Ngay cả thù lao chúng ta cũng không nhận; họ không cần phải trả tiền cho chúng ta! Vì chính phủ phải trả lương cho cảnh sát hay quân đội để ngăn chặn tội ác và bảo vệ người dân. Chúng ta làm đúng như vậy nhưng không cần thù lao, không cần đụng độ với cảnh sát, không cần vũ trang và không cần làm hại bất kỳ người nào để gây sự. Vậy thì làm sao chúng ta có thể là người xấu? Tại sao không một chính phủ nào nhận thấy điều này? Thế giới này vẫn còn lạc hậu, nhưng đương nhiên là Thượng Đế không giận ai cả; Ngài vẫn giúp đỡ mọi người ngày càng thăng hoa.

Nếu không, hãy tưởng tượng nếu như tất cả mọi người đều làm những gì chúng ta làm, cho dù họ không ăn thuần chay, có thể chỉ bắt đầu từ không uống rượu, không hút thuốc lá và không dùng ma túy thì chúng ta cũng đã thanh khiết hơn, khỏe mạnh hơn và tiết kiệm được rất nhiều tiền. Rồi mọi người sẽ hoan hỷ hơn; họ có thể có nhà đẹp, xe sang trọng, sức khỏe tốt và gia đình hạnh phúc, rồi điều này sẽ nêu tấm gương tốt cho trẻ em ở trường học. Nếu chúng ta loại bỏ rượu, thịt và thuốc lá thì gia đình sẽ hạnh phúc hơn nhiều và trường học sẽ là nơi tốt đẹp hơn.

Cho nên ảnh hưởng của cuộc sống trong sạch thật sự rất lớn; nó ảnh hưởng mọi thứ, không phải chỉ một người hay một gia đình, mà là toàn xã hội. Đó là lý do



tại sao tôi nghĩ thế giới cần phải làm việc này. Nếu mọi người đều noi theo tấm gương của chúng ta thì thậm chí họ không cần phải học thiên với tôi hay trở thành Thánh nhân. Tôi không cần phải dạy họ và họ không cần đến gặp tôi. Tất cả những gì họ cần phải làm là sống một cuộc sống thanh bạch. Họ có thể cầu nguyện Thượng Đế hay bất kỳ vị nào họ muốn, nhưng đức hạnh và lối sống thiện lành của họ sẽ ảnh hưởng toàn thế giới rồi thế giới sẽ trở thành Thiên Đàng mà không cần đến tôi.

Tại sao thế giới lại không nhìn ra điều này? Tại sao không có thêm nhiều nhà lãnh đạo quốc gia củng cố lối sống thanh bạch, tạo dựng Thiên Đàng an bình và hạnh phúc này cho mọi người? Nếu họ thật sự muốn chăm sóc gia đình của họ thì đó là giải pháp. Ít ra là củng cố lối sống đó, nêu gương sáng bởi vì quý vị có quyền lực để làm việc đó: quý vị có thể thay đổi thế giới, hoặc nếu quý vị là người lãnh đạo quốc gia thì ít nhất quý vị cũng có thể thay đổi đất nước mình.

Chỉ cần làm điều đó từng bước một, rồi mọi việc sẽ trở nên dễ dàng. Trong lúc đó, chúng ta có thể hy vọng và mơ ước về một xã hội trong sạch cùng những điều mà các chính phủ trên thế giới nên làm và có lẽ sẽ làm. Điều đó đã bắt đầu rồi.

Bởi vì tôi vẫn nghĩ gốc rễ của vấn đề là việc uống rượu, hút thuốc lá và sử dụng ma túy. Từ đó mà mọi thứ trở nên tệ hại. Một khi không còn lý trí thì chuyện gì quý vị cũng có thể làm. Có một câu chuyện thời Đức

Phật, trong đó có ai đó nói với một người đàn ông: “Được rồi, ông phải giữ mọi giới luật: Không sát sinh. Không trộm cắp. Không tà dâm. Không nói dối. Không uống rượu.” Người đàn ông đáp: “Tôi có thể giữ bốn giới đầu, nhưng giới không uống rượu thì tôi không giữ được.” Sau đó ông ta uống rượu rồi nói dối, giết người và gây ra đủ mọi chuyện vì ông ta say rượu. Khi say rượu, nếu có ai cản đường thì ông ta giết họ. Nếu họ cố ngăn cản thì ông ta sẽ giết họ vì ông không thể làm chủ bản thân; ông không biết mình đang làm gì nữa.

Cho nên tôi chỉ hy vọng là trong tương lai mọi chính phủ sẽ làm điều đó. Đầu tiên là viết lời cảnh báo về rượu rồi dán ở mọi cửa hàng bán rượu. Kế tiếp là viết lời cảnh báo về thịt hay cá: “Một chúng sinh nào đó đã bị sát hại vì quý vị.” Ít ra là cho họ biết sự thật, nói ra để họ có sự lựa chọn, bởi vì người ta có thể không biết. Họ biết là họ ăn thịt, nhưng họ đã ăn như vậy mỗi ngày rồi nên họ cũng không nghĩ ngợi gì nữa. Đa số mọi người không được giải thích nên họ chỉ biết về “thịt ngon”, rượu mạnh, v.v... đã được quảng cáo. Tất cả đều là sự lừa dối. Cho nên, nếu quý vị giúp họ hiểu rằng đây là sự lựa chọn của họ thì có thể họ sẽ suy nghĩ lại. Quý vị không cần phải ép buộc: “Quý vị phải ăn thuần chay.” Chỉ cần cho mọi người biết tại sao họ nên ăn thuần chay: “Có một sự lựa chọn. Quý vị không cần phải sát sinh để sống.” Sau đó mọi người có thể lựa chọn vì họ biết đó là sự lựa chọn sáng suốt, nhưng họ cần phải có sự hiểu biết để lựa chọn điều đó.



## Tồn Thất Không Thể Chấp Nhận Trong Cuộc Sống Con Người Vì Tiêu Thụ Thịt, Rượu và Thuốc Lá

Dưới đây là phân tích thống kê về tổn thất nặng nề cho nhân loại do việc tiêu thụ thịt, rượu và thuốc lá gây nên. Liệu chúng ta có sẵn lòng cho phép những hành vi này tiếp tục hủy hoại cơ cấu xã hội và cuộc sống cá nhân của chúng ta, biến Địa Cầu thành một nơi đau khổ cho cả loài người lẫn loài vật không?

### Tồn Thất Nặng Nề Của Việc Tiêu Thụ Thịt

Sinh Mạng Con Người (năm 2002)			
Nguyên nhân	Tổng số tử vong (đơn vị: triệu)	Tỷ lệ tử vong do ăn thịt (đơn vị: %)	Số ca tử vong có liên quan đến thịt (đơn vị: triệu)
<b>Tất cả nguyên nhân</b>	57,03		
<b>Bệnh tim mạch</b>	16,73	85 <sup>1</sup>	14,20
<b>Ung thư</b>	7,12	60 <sup>2</sup>	4,27
<b>Bệnh truyền nhiễm</b>	10,90	61 <sup>3</sup>	6,60
<b>Bệnh tiểu đường</b>	0,99	50 <sup>4</sup>	0,50

**25,57 triệu**

**Tổng số năm tuổi thọ bị tổn thất = 162 triệu**

Nguồn: Báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới năm 2004, Tổ chức Y tế Thế giới <sup>5</sup>

### Phí Tồn Y Tế (riêng ở Hoa Kỳ): 30-60 tỷ đô la Mỹ mỗi năm

Nguồn: "Phí tổn y tế của việc tiêu thụ thịt",

Y học Phòng bệnh. Tháng 11 năm 1995; 24 (6): 656-7 <sup>6</sup>

### Sinh Mạng Của Loài Vật: 424 tỷ

Nguồn: FAOSTAT 2005, Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc <sup>7</sup>

## Phí Tồn Thất Sự Của Rượu

---

- Sinh Mạng**
- 1.800.000 người tử vong mỗi năm trên khắp thế giới
  - 60 triệu năm tuổi thọ bị tổn thất mỗi năm <sup>8</sup>
- Nổi Đau**
- Ngược đãi trẻ em: Chiếm 50% các trường hợp
  - Bạo lực với người thân: Chiếm 30% các trường hợp
  - Hành vi bạo lực: Chiếm 40-80% các trường hợp
  - Tự vẫn: Chiếm 20-50% các trường hợp <sup>9</sup>
- Hư Hại Não Bộ**
- Mất trí nhớ do rượu: Quên toàn bộ hay một phần những gì xảy ra trong khi uống rượu
  - Bệnh mất ngủ: Ngủ không thẳng giấc
  - Bệnh đãng trí và chứng mất trí nhớ: Học lực kém; mất trí nhớ ngắn và dài hạn; suy yếu thị lực cũng như khả năng diễn đạt và tư duy trừu tượng.
  - Não bộ bị teo nhỏ
  - \* Thù thái dương (nghe, hiểu, nói)
  - \* Hồi hải mã (trí nhớ, định hướng); tiểu não (phối hợp, thăng bằng) <sup>10</sup>; các lớp dưới vỏ não (trí nhớ dài hạn) <sup>11</sup>
- Suy Yếu Các Bộ Phận Trong Cơ Thể**
- Mất (giảm thị lực/ mất lờ mờ liên quan đến thuốc lá, rượu), tim, gan, thận, thực quản, dạ dày, ruột non, tuyến tụy, dây thần kinh, tế bào máu, cơ bắp, xương, cơ quan sinh dục và tuyến nội tiết
- Dị Tật Bẩm Sinh**
- Chậm phát triển trí tuệ: Nguyên nhân hàng đầu ở các nước phương Tây
  - Hội chứng thai nhi rượu: Chậm phát triển, mặt biến dạng
  - Hội chứng đột tử trẻ sơ sinh
  - Sảy thai <sup>12</sup>
-



## Cái Giá Thật Sự Của Thuốc Lá

---

- Sinh Mạng**
- 5.000.000 người tử vong mỗi năm trên khắp thế giới
  - 61 triệu năm tuổi thọ bị tổn thất mỗi năm <sup>13</sup>
- Sức Khỏe**
- Các bệnh liên quan đến phổi, họng, thanh quản, hệ tim mạch, não, da, khoang miệng, hệ tiêu hóa, tuyến tụy và máu
  - Mất khả năng thị giác, thính giác và khứu giác
  - Mất sức, kém tập trung, trầm cảm
  - Hôi miệng, rụng răng và rụng tóc
- Người Thân**
- Làm hại người khác bằng khói thuốc
  - Trẻ em có nguy cơ cao mắc các bệnh hen suyễn, hội chứng đột tử trẻ sơ sinh, viêm phế quản và viêm tai <sup>14</sup>
- 

## GHI CHÚ

---

**1** “Lối dinh dưỡng thực vật ít chất béo, giúp giảm khoảng 85% tỷ lệ bệnh tim và 60% tỷ lệ bệnh ung thư.”

Bác sĩ William Castelli, thuộc Viện Tim, Phổi và Huyết học Quốc gia, Giám đốc Dự án Nghiên cứu Sức khỏe Framingham (Hoa Kỳ) – cuộc nghiên cứu dịch truyền nhiễm lâu nhất trong lịch sử y khoa với khoảng 10.000 đề tài nghiên cứu, 1.200 bài tham luận được xuất bản từ năm 1948.

---

“Hầu hết những căn bệnh ung thư, bệnh tim mạch và các hình thức bệnh suy biến khác đều có thể ngăn ngừa chỉ đơn giản bằng cách chuyển sang lối dinh dưỡng thực vật.”

Tiến sĩ T.Colin Campbell, Giám đốc Dự án Cornell China Oxford về Dinh dưỡng, Sức khỏe và Môi sinh, Cựu Cố vấn Khoa học Cấp cao của Viện Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ.

---

“Nếu chuyển sang lối dinh dưỡng thuần chay thì quý vị có thể đảo ngược bệnh tim mạch. Quý vị có thể phòng ngừa căn bệnh đó. Tôi tin là quý vị có thể phòng ngừa hầu hết các trường hợp bệnh ung thư nếu kết hợp thay đổi lối dinh dưỡng với việc ngưng hút thuốc lá. Quý vị có thể phòng ngừa

70% hay 80% bệnh ung thư chỉ bằng cách đó. Và hiển nhiên là quý vị còn có thể tránh được hàng loạt những căn bệnh khác nữa.”

*Bác sĩ Neal Barnard,  
Chủ tịch Ủy ban Bác sĩ Đặc trách Y khoa*

## 2 Như trên.

**3** “Những yếu tố rủi ro đối với sự phát bệnh của con người”, Giao lưu Triết học của Hội Hoàng gia Luân Đôn B: Khoa học Sinh học, ngày 29 tháng 7 năm 2001, 356 (1411): 983-9, [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=11516376&dopt=Citation](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11516376&dopt=Citation).

Ghi chú: Con số “61%” ở đây đề cập đến các căn bệnh truyền nhiễm xuất phát từ loài vật, tức là trong 1.415 bệnh truyền nhiễm của con người thì có 61% trường hợp là bị truyền từ loài vật, thông thường qua việc săn bắn hoặc chăn nuôi. Ví dụ, bệnh AIDS bắt nguồn từ việc săn bắn dài hạn loài khỉ. Vì vậy, con số 61% đưa ra ước tính tổng quát về số người tử vong do ăn thịt trong quá khứ, khi bệnh tật lây truyền qua con người.

Việc ăn thịt hiện nay dẫn đến hậu quả là 75% bệnh tật là các bệnh lây nhiễm từ loài vật do số lượng vật nuôi ngày càng gia tăng. Khi số lượng vật nuôi gia tăng thì vi trùng gây bệnh biến đổi nhanh chóng hơn rồi gây ra dịch bệnh, dẫn đến những căn bệnh nguy kịch, bất ngờ. Trong thập niên qua, 92% các dịch bệnh nguy hiểm nhất đối với tính mạng con người đều xuất phát từ loài vật. (Xin xem “Sức khỏe loài vật ở ngã ba đường”, Viện Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ, tháng 7 năm 2005, [www.nap.edu/reportbrief/11365\\_11365rb.pdf](http://www.nap.edu/reportbrief/11365_11365rb.pdf).) Theo thời gian, những căn bệnh thảm khốc sau đây đều hoàn toàn xuất phát từ việc sản xuất thịt:

Dịch bệnh	Số ca tử vong (triệu/năm)	Nguồn bệnh
HIV/AIDS	2,78	Thịt thú hoang (khỉ)
Cúm	2,17	Heo, gà
Lao phổi	1,56	Gia súc
Sởi	0,61	Gia súc
Ho gà	0,29	Heo
<b>Tổng cộng</b>	<b>7,41</b>	



Ngoài ra, còn có nhiều căn bệnh nhiệt đới do côn trùng gây ra như bệnh sốt rét (1,27 triệu ca tử vong mỗi năm), bệnh ngủ châu Phi và bệnh sốt xuất huyết. Những côn trùng gây bệnh trong một khoảng thời gian phải dựa vào gia súc (vật chủ) để sinh sống. Nhiều căn bệnh gây tiêu chảy (là nguyên nhân của 1,79 triệu ca tử vong mỗi năm) như viêm gan và dịch tả cũng đều do thịt hay nước bị ô nhiễm bởi phân gia súc gây ra.

Những căn bệnh này phần lớn xảy ra đối với trẻ em vùng nông thôn, nơi các trường hợp mắc bệnh ít khi được báo cáo. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, thực ra những căn bệnh này có thể xảy ra nhiều hơn 300-350 lần con số báo cáo. Mỗi năm có 1,5 tỷ trường hợp tiêu chảy ở trẻ em dưới 5 tuổi, gây ra 2 triệu ca tử vong. Mặc dù trường hợp đầu tiên có thể không dẫn đến tử vong, nhưng nó tạo nhiều rủi ro hơn cho bệnh nhân, dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng, có thể làm suy giảm hệ miễn dịch, những điều này sau đó khiến trẻ em dễ mắc các căn bệnh khác, bao gồm các chứng bệnh do thức ăn gây ra. Nói chung, hàng năm 30% dân số thế giới mắc những căn bệnh do thực phẩm gây ra, phần lớn là do ăn thịt hay dùng nước bị ô nhiễm bởi chần nuôi gia súc. Các nhà khoa học ước tính mức ảnh hưởng của ngành chăn nuôi gia súc đối với vấn đề này dao động từ 5% đến 95%, mặc dù người ta đã thừa nhận rằng việc sản xuất và tiêu thụ thịt chịu trách nhiệm cho hàng triệu trường hợp bệnh truyền nhiễm gây chết người mỗi năm.

[www.fao.org/documents/show\\_cdr.asp?url\\_file=/DOCREP/006/Y4962T/y4962t01.htm](http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/DOCREP/006/Y4962T/y4962t01.htm)

4 <http://www.ajph.org/cgi/content/abstract/75/5/507?ikey=iQuiFSn4TiaFg>  
<http://www.pcrm.org/health/prevmed/diabetes.html>

5 [http://www3.who.int/whosis/menu.cfm?path=whosis,burden,burden\\_estimates,burden\\_estimates\\_2002N,burden\\_estimates\\_2002N\\_2002Rev,burden\\_estimates\\_2002N\\_2002Rev\\_Region&language=english](http://www3.who.int/whosis/menu.cfm?path=whosis,burden,burden_estimates,burden_estimates_2002N,burden_estimates_2002N_2002Rev,burden_estimates_2002N_2002Rev_Region&language=english)

Ghi chú: Số năm tuổi thọ tổn thất = số năm tuổi đời bị mất do chết trẻ

Các nghiên cứu cho thấy người ăn thuần chay có tỷ lệ mắc bệnh thấp hơn, chẳng hạn như bệnh Alzheimer.

([http://www.pcrm.org/health/prevmed/diet\\_alzheimers.html](http://www.pcrm.org/health/prevmed/diet_alzheimers.html))

Lối dinh dưỡng thuần chay hay trường chay với trái cây và rau thường được chỉ định cho hầu hết mọi tình trạng bệnh lý. Ví dụ, bệnh nhân viêm

gan luôn được chỉ dẫn ăn ít thịt để phòng ngừa các căn bệnh não bộ liên hệ đến gan có thể dẫn tới sự hủy hoại não bộ trầm trọng.

Ngoài bệnh tật, mỗi năm có nửa triệu người chết vì nạn đói. Trong khi đó, mọi người đều biết là việc giảm tiêu thụ thịt ở mức nhỏ tại một quốc gia như Hoa Kỳ sẽ làm dư ra một lượng thực phẩm đủ để nuôi sống tất cả những người bị đói trên thế giới, và còn hơn thế nữa.

Công nghiệp sản xuất thịt còn gây thêm nhiều thảm trạng khác, mỗi năm có khoảng 730.000 người là nạn nhân của nạn bạo hành và chiến tranh, những tình trạng thường phát sinh do khan hiếm đất nông nghiệp. Tất nhiên là người ăn thuần chay không can dự vào việc tước đi sinh mạng của kẻ khác.

---

6 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=8610089&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=8610089&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)

---

7	Chủng loài	Số lượng bị giết hại (Đơn vị: triệu)
	Bò	324,00
	Heo	1.300,00
	Dê	369,00
	Ngựa	7,40
	Lạc đà	1,40
	Thỏ	869,00
	Cừu	540,00
	Gà, vịt, gà tây, ngỗng	51.800,00
	Cá	369.000,00
	<b>Tổng cộng</b>	<b>424.210,00</b>

---

Nguồn: FAOSTAT năm 2005, Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc, <http://faostat.fao.org/>

(Lấy trọng lượng trung bình 1 kg làm đơn vị tính đối với cá; 0,15 kg đối với tôm/sò; cộng thêm 8% cá đánh bắt ngẫu nhiên (bị bắt ngẫu nhiên trong khi đánh bắt loài khác). Theo ước tính của PETA, lượng cá mà Hoa Kỳ đánh bắt là khoảng 20 tỷ con.)



---

8 [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/global\\_burden/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html)

---

9 <http://www.euro.who.int/document/e76235.pdf>, “Rượu và hậu quả xã hội của rượu.”

---

10 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=9783561&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9783561&dopt=Abstract)

---

11 Nguyên lý y học nội khoa Harrison, tái bản lần thứ 16, McGRAW-Hill, Inc.  
<http://www.accessmedicine.com/resourceTOC.aspx?resourceID=4>

---

12 [http://www.childhelpusa.org/abuseinfo\\_stats.htm](http://www.childhelpusa.org/abuseinfo_stats.htm)

---

13 [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/global\\_burden/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html)

---

14 <http://www.givingupsmoking.co.uk>

---

Để tham khảo ghi chú 1-14, xin truy cập:

[http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/cost\\_of\\_meat/english.htm](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/cost_of_meat/english.htm)

---

Năm 2005, băng thu hình về bài thuyết giảng đánh dấu một kỷ nguyên mới của Thanh Hải Vô Thượng Sư – Những Anh Hùng Chân Chính – đã được trình chiếu khắp đất nước Hoa Kỳ. Qua phương tiện truyền thông, Vô Thượng Sư nhắc nhở công chúng hãy nhận thức về nhu cầu cấp bách của việc chuyển sang lối dinh dưỡng thuần chay cũng như nhận thức rõ việc ngược đãi các bạn thú đồng cư của chúng ta trên Địa Cầu.

Năm 2006, tờ thông tin Lối Sống Mới do Thanh Hải Vô Thượng Sư biên soạn, được minh họa sinh động với lời lẽ súc tích, đã nhắc nhở rằng nhân loại có thể đẩy lùi khủng hoảng toàn cầu đồng thời cứu được vô số sinh mạng loài vật bằng cách thay đổi lối sống và lối dinh dưỡng. Thông điệp thiêng liêng này cũng khuyến mọi người nên sống nhân ái hơn nhằm đạt tới trình độ tâm thức cao hơn, để Địa Cầu chúng ta có thể theo kịp đà tiến hóa của vũ trụ.

Từ năm 2007, thay mặt các bạn thú, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã biên soạn sách *Những Chú Chó Trong Đời Tôi*, *Những Chú Chim Trong Đời Tôi* và *Loài Hoang Dã Cao Quý*. Những quyển sách này đã nhận được sự hưởng ứng nồng nhiệt từ khắp nơi trên thế giới và nhanh chóng trở thành những quyển sách bán chạy nhất trên trang mạng Amazon.com.

Trong những năm gần đây, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã thành lập *Truyền Hình Vô Thượng Sư*, đài truyền hình phát sóng toàn cầu qua 14 hệ thống vệ tinh (<http://www.suprememastertv.com>).

*Truyền Hình Vô Thượng Sư* là đài truyền hình vệ tinh phát sóng miễn phí, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, gồm nhiều chương trình hấp dẫn bằng tiếng Anh cùng hơn 40 ngôn ngữ và phụ đề. Đây là đài truyền hình duy nhất mang đến cho quý vị một đời sống tâm linh cao thượng.

**Q**uý vị có thể chuyển tiếp, in lại, tái bản hay thiết lập đường dẫn trên mạng để chia sẻ tờ thông tin Lối Sống Mới.

Để tải miễn phí tờ thông tin, xin truy cập:

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/>

Trang mạng này cung cấp nhiều thông tin quan trọng về sức khỏe như:

[Sự Thật Đằng Sau Thực Phẩm](#)

[Mười Lý Do Nên Ăn Chay Nhiều Hơn](#)

[Danh Nhân Trường Chay và Thuần Chay Trên Thế Giới](#)

[Nhúng Anh Hùng Chân Chính](#) (DVD 760, Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị bằng tiếng Anh tại California, Hoa Kỳ, ngày 19 tháng 5 năm 1991)

## Thông Tin Về Sức Khỏe Trên Mạng

Truyền Hình Vô Thượng Sư / Trường Chay (Thuần Chay) –  
Lối Sống Cao Thượng:

[http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_ table=download& sf=ca\\_name&stx=vege&sop=and](http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_ table=download& sf=ca_name&stx=vege&sop=and)

Truyền Hình Vô Thượng Sư / Danh Nhân Trường Chay  
(Thuần Chay):

[http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_ table=download& sf=ca\\_name&stx=ve&sop=and](http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_ table=download& sf=ca_name&stx=ve&sop=and)

Trang Mạng Gia Chánh Vô Thượng Toàn Cầu –  
Công Thức Chế Biến Các Món Chay:

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/index.htm>

Hướng dẫn miễn phí các công thức chế biến món ăn thuần chay của nhiều quốc gia, trong đó có Tự Làm Đậu Phụ Hữu Cơ – Cách Chế Biến Đơn Giản, một loại thực phẩm thuần chay tự chế biến giàu chất đạm. Hoan nghênh quý vị sử dụng nguồn tài liệu nấu ăn phong phú này.

Truyền Hình Vô Thượng Sư / Nhà Cung Cấp và Phân Phối  
Thực Phẩm Thuần Chay:

[http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_ table=vege\\_s](http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_ table=vege_s)

# Danh Nhân Trường Chay và Thuần Chay Trên Thế Giới

## Nhà Triết Học và Lãnh Đạo Tâm Linh

**Paramahansa Yogananda** (vị thầy tâm linh người Ấn Độ)

**Socrates** (nhà triết học người Hy Lạp)

**Chúa Giê-su và những tín đồ Thiên Chúa giáo thời kỳ đầu**

**Lão Tử và Khổng Tử** (nhà triết học người Trung Hoa)

**Đức Phật Thích Ca Mâu Ni**

**Thánh Francis của Assisi** (vị thánh Thiên Chúa giáo người Ý)

**Thiền sư Thích Nhất Hạnh** (Hòa thượng Phật giáo/ nhà văn người Âu Lạc)

**Yogi Maharishi Mahesh** (nhà văn người Ấn Độ, nhà triết học, giáo chủ của Giáo phái Siêu Thiên)

**Lev Nikolayevich Tolstoy** (nhà văn người Nga)

**Pythagoras** (nhà toán học/ nhà triết học người Hy Lạp)

**Zoroaster** (người sáng lập Hỏa giáo người Iran)

**Muhammad Al-Ghazali** (học giả kiêm nhà văn người Hồi giáo)

**Muhammad Rahiim Bawa Muhaiyadeen** (nhà văn người Hồi giáo Sri Lanka và là vị thánh đạo Sufi)

**Bulleh Shah** (vị thánh Hồi giáo Sufi),...

## Nhà Văn, Nghệ Sĩ & Họa Sĩ

**Leonardo Da Vinci** (họa sĩ người Ý)

**Ralph Waldo Emerson** (diễn giả, nhà thơ người Mỹ)

**George Bernard Shaw** (nhà văn người Ireland)

**John Robbins** (nhà văn người Mỹ)

**Mark Twain** (nhà văn người Mỹ)

**Albert Schweitzer** (nhà triết học, bác sĩ, nhạc sĩ)

**Plutarch** (nhà văn người Hy Lạp)

**Voltaire** (nhà văn người Pháp)

**Sadegh Hedayat** (nhà văn người Iran),...

## Nhà Khoa Học, Nhà Phát Minh & Kỹ Sư

**Charles Darwin** (nhà tự nhiên học người Anh)

**Albert Einstein** (nhà khoa học người Đức)

**Thomas Edison** (nhà khoa học/ nhà phát minh người Mỹ)

**Isaac Newton** (nhà khoa học người Anh)

**Nikola Tesla** (nhà khoa học/ nhà phát minh người Mỹ gốc Serbia)

**Henry Ford** (người Mỹ – nhà sáng lập hãng xe Ford),...

## **Nhà Chính Trị, Nhà Hoạt Động và Chính Khách**

**Susan B. Anthony** (nhà lãnh đạo người Mỹ của phong trào Quyền Bầu Cử Của Phụ Nữ)

**Mahatma Gandhi** (nhà lãnh đạo dân quyền người Ấn Độ)

**Coretta Scott King** (nhà lãnh đạo dân quyền người Mỹ, phu nhân của tiến sĩ Martin Luther King Jr.)

**Tiến sĩ Janez Drnovsek** (tổng thống thứ hai của Slovenia)

**Tiến sĩ A. P. J. Abdul Kalem** (tổng thống Ấn Độ)

**Tiến sĩ Manmohan Singh** (thủ tướng Ấn Độ)

**Dennis J. Kucinich** (nghị sĩ Hoa Kỳ),...

## **Tài Tử, Ngôi Sao Điện Ảnh & Ngôi Sao Truyền Hình**

**Pamela Anderson** (nữ tài tử người Mỹ)

**Ashley Judd** (nữ tài tử người Mỹ)

**Brigitte Bardot** (nữ tài tử người Pháp)

**John Cleese** (nam tài tử người Anh)

**David Duchovny** (nam tài tử người Mỹ)

**Danny Devito** (nam tài tử người Mỹ)

**Cameron Diaz** (nữ tài tử người Mỹ)

**Richard Gere** (nam tài tử người Mỹ)

**Daryl Hannah** (nữ tài tử người Mỹ)

**Dustin Hoffman** (nam tài tử người Mỹ)

**Katie Holmes** (nữ tài tử người Mỹ)

**Steve Martin** (nam tài tử người Mỹ)

**Demi Moore** (nữ tài tử người Mỹ)

**Ian McKellen** (nam tài tử người Anh)

**Tobey Maguire** (nam tài tử người Mỹ)

**Paul Newman** (nam tài tử người Mỹ)

**Gwyneth Paltrow** (nữ tài tử người Mỹ)

**Joaquin Phoenix** (nam tài tử người Mỹ)

**Steven Seagal** (nam tài tử người Mỹ)

**Brooke Shields** (người mẫu/ nữ tài tử người Mỹ)

**Jerry Seinfeld** (nam tài tử người Mỹ)

**Naomi Watts** (nữ tài tử người Mỹ)

**Kate Winslet** (nữ tài tử người Anh),...

## **Ngôi Sao Nhạc Pop & Các Nhạc Sĩ**

**Joan Baez** (ca sĩ nhạc dân ca người Mỹ)

**George Harrison** (nhạc sĩ người Anh, thành viên ban nhạc The Beatles)

**Paul McCartney** (nhạc sĩ người Anh, thành viên ban nhạc The Beatles)

**Ringo Starr** (nhạc sĩ người Anh, thành viên ban nhạc The Beatles)

**Bob Dylan** (nhạc sĩ người Mỹ)

**Michael Jackson** (ngôi sao nhạc Pop người Mỹ)

**Morrissey** (ca sĩ người Anh)

**Olivia Newton John** (ca sĩ người Úc gốc Anh)

**Sinead O'Connor** (ca sĩ người Ireland)

**Pink** (ca sĩ người Mỹ)

**Prince** (ngôi sao nhạc Pop người Mỹ)

**Justin Timberlake** (ca sĩ nhạc Pop người Mỹ)

**Tina Turner** (ngôi sao nhạc Pop người Mỹ)

**Shania Twain** (ca sĩ người Canada)

**Vanessa Williams** (ca sĩ nhạc Pop người Mỹ),...

## **Vận Động Viên**

**Billie Jean King** (quán quân quần vợt người Mỹ)

**Bill Walton** (cầu thủ bóng rổ người Mỹ)

**Carl Lewis** (vận động viên người Mỹ; 9 lần đoạt huy chương vàng Thế vận hội môn điền kinh)

**Edwin C. Moses** (vận động viên người Mỹ, 2 lần đoạt huy chương vàng môn điền kinh)

**Elena Walendzik** (vô địch quyền anh người Đức)

**Alexander Dargatz** (vận động viên môn điền kinh người Đức, vô địch môn thể hình, bác sĩ),...

## **Người Mẫu**

**Christie Brinkley** (siêu mẫu người Mỹ)

**Christy Turlington** (siêu mẫu người Mỹ),...

Danh sách còn dài... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Xin tham khảo nguyên bản các bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư để tiếp nhận thêm nhiều ân điển từ Ngài.

1. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong kỳ thiền ngũ quốc tế tại Trung tâm Vĩnh Đồng, Hàn Quốc, ngày 17 tháng 5 năm 1998. Mục “Sư Phụ Khai Thị: Kiến Tạo Một Địa Cầu Nhân Ái và Hòa Bình”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 95*. Nguyên văn tiếng Anh.
2. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Bí Pháp Để Được Trường Thọ*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Trung Lịch, Formosa, ngày 25 tháng 2 năm 1989. Băng thu hình 49, và mục “Sư Phụ Kể Chuyện Vui”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 110*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
3. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Khai Ngộ – Con Đường Thoát Lìa Sanh Từ Luân Hồi*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Kuala Lumpur, Malaysia, ngày 4 tháng 6 năm 1993. Băng thu hình 377 và *Chuyển Hoảng Pháp Toàn Cầu Năm 1993, tập 6*. Nguyên văn tiếng Anh.
4. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Raising, Campuchia, ngày 10 tháng 7 năm 1996. Mục “Sư Phụ Khai Thị”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 71*. Nguyên văn tiếng Anh.
5. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Thương Yêu Thượng Đế Là Giữ Giới Luật Của Ngài* (Phần 1 và 2), ghi âm thu hình trong buổi họp báo tại Panama, ngày 29 tháng 11 năm 1989. Băng thu hình 106 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 162*. Nguyên văn tiếng Anh.
6. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Shatin, Hồng Kông, ngày 11 tháng 9 năm 1993. Mục “Sư Phụ Khai Thị”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 123*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
7. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Chúa và Phật Là Những Đấng Khai Ngộ*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Santa Clara, California, Hoa Kỳ, ngày 14 tháng 10 năm 1989. Băng thu hình 101A và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 162*. Nguyên văn tiếng Anh.
8. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Chúng Ta Không Thể Có Hòa Bình Cho Đến Khi Chúng Ta Hòa Bình*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Portland, Oregon, Hoa Kỳ, ngày 4 tháng 12 năm 1993. Băng thu hình 399 và mục “Báo Chí Đó Đây”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 60*. Nguyên văn tiếng Anh.
9. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Căn Nguyên Của Vạn Vật*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Cao Hùng, Formosa, ngày 10 tháng 1 năm 1990. Băng thu hình 109, và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 151*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
10. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Định Nghĩa Về Phật Quốc*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đại học Columbia, New York, Hoa Kỳ, ngày 4 tháng 11 năm 1989. Băng thu hình 102B và mục “Báo Chí Đó Đây”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 51*. Nguyên văn tiếng Anh.

11. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Quan Niệm Sai Lầm Sẽ Dẫn Nhân Loại Tới Tai Họa*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu ở Singapore, ngày 28 tháng 9 năm 1994. Băng thu hình 446 và mục “Mẹo Vật Hữu Ích Cho Sức Khỏe”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 162*. Nguyên văn tiếng Anh.
12. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Tinh Thần Tu Hành Ở Mỹ*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại San Jose, California, Hoa Kỳ, ngày 30 tháng 6 năm 1994. Băng thu hình 437 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 134*. Nguyên văn tiếng Anh.
13. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Hòa Bình Bắt Đầu Từ Chúng Ta*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Malaysia, ngày 1 tháng 10 năm 1989. Băng thu hình 99 và mục “Thời Đại Ăn Chay”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 91*. Nguyên văn tiếng Anh.
14. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Vấn Đáp*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Brazil, ngày 18 tháng 6 năm 1989. Băng thu hình 84 và mục “Thời Đại Ăn Chay”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 91*. Nguyên văn tiếng Anh.
15. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Tìm Minh Sư Bên Trong*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Colorado, Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 3 năm 1991. Băng thu hình 159 và mục “Thời Đại Ăn Chay”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 144*. Nguyên văn tiếng Anh.
16. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Chúng Ta Phải Ăn Chay Bằng Mọi Giá*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Stanton, California, Hoa Kỳ, ngày 19 tháng 5 năm 1991. Băng thu hình 170B và mục “Thời Đại Ăn Chay”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 90*. Nguyên văn tiếng Anh.
17. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Thượng Đế Có Phải Là Chúng Sanh Không? (1,2)*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đại học California, Berkeley, Hoa Kỳ, ngày 13 tháng 10 năm 1989. Băng thu hình 101 và mục “Báo Chí Đó Đây”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 51*. Nguyên văn tiếng Anh.
18. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Liễu Ngộ Chân Lý Từ Trí Huệ Bên Trong*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Geneva, Thụy Sĩ, ngày 21 tháng 4 năm 1993. Băng thu hình 357, mục “Quan Điểm”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 32* và *Chuyến Hoằng Pháp Toàn Cầu năm 1993, tập 5*. Nguyên văn tiếng Anh.
19. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Cách Tự Thanh Tịnh Hóa Sự Ô Nhiễm Bên Ngoài*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ, ngày 5 tháng 7 năm 1997. Băng thu hình 587 và mục “Lời Của Sư Phụ”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 123*. Nguyên văn tiếng Anh.
20. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Quả Dâu Có Chết Cá*, ghi âm thu hình trong kỳ Thiền Lục Quốc Tế tại Trung tâm Vinh Đông, Hàn Quốc, ngày 10 tháng 5 năm 2000. DVD 697 và mục “Đề Tài Sôi Nổi”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 120*. Nguyên văn tiếng Anh.
21. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Yên Lặng và Chấp Nhận*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 23 tháng 12 năm 1995. Băng thu hình 517 và mục “Sư Phụ Kể Chuyện”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 86*. Nguyên văn tiếng Anh.

22. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Nhận Thức Thượng Đế Là Đức Tính Cao Quý Nhất*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Athens, Hy Lạp, ngày 20 tháng 5 năm 1999. Băng thu hình 653 và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 104*. Nguyên văn tiếng Anh.
23. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Gia Tri Thế Giới Là Việc Làm Của Người Tu Hành/ Nguồn Gốc Các Tôn Giáo*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 18 tháng 2 năm 1990. Băng thu hình 113 và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 121*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
24. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Tha Thứ Cho Mình*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Fremont, California, Hoa Kỳ, ngày 25 tháng 11 năm 1993. DVD 396, mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 34* và *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ - Sách Khai Thị quyển 4* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Anh.
25. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Yên Lặng và Chấp Nhận*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 23 tháng 12 năm 1995. Băng thu hình 517 và mục “*Sư Phụ Kể Chuyện*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 86*. Nguyên văn tiếng Anh.
26. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Phổ Biến Giáo Lý Vĩ Đại*, ghi âm thu hình trong kỳ thienn lục quốc tế tại Trung tâm Vĩnh Đồng, Hàn Quốc, ngày 12 tháng 5 năm 2000. DVD 701 và mục “*Mẹo Vật Hữu Ích*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 126*. Nguyên văn tiếng Anh.
27. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Dem Sự Hoàn Hảo Đến Thế Giới (6)*, ghi âm thu hình trong kỳ thienn ngũ quốc tế tại Trung tâm Vĩnh Đồng, Hàn Quốc, ngày 10 tháng 5 năm 1998. DVD 622 và mục “*Các Phương Pháp Trị Liệu Bí Truyền Cổ Xưa*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 102*. Nguyên văn tiếng Anh.
28. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Phong Độ Của Một Vị Minh Sư*, ghi âm thu hình trong Lễ Mừng Giáng Sinh Quốc Tế tại Trung tâm Florida, Hoa Kỳ, ngày 27 tháng 12 năm 2001. DVD 734 và mục “*Mẹo Vật Hữu Ích*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 131*. Nguyên văn tiếng Anh.
29. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 11 tháng 2 năm 1996. Mục “*Bạn Có Biết*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 57*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
30. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Khách Sạn Của Cuộc Đời*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Fresno, California, Hoa Kỳ, ngày 23 tháng 6 năm 2001. DVD 711 và mục “*Mẹo Vật Hữu Ích*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 126*. Nguyên văn tiếng Anh.
31. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Surrey, Vương quốc Anh, ngày 1 tháng 1 năm 2006. Mục “*Mẹo Vật Hữu Ích: Khử Trùng Hữu Hiệu và An Toàn Cho Mọi Chúng Sinh*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 167*. Nguyên văn tiếng Anh.
32. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Đài Nam, Formosa, ngày 13 tháng 10 năm 1988. Mục “*Lời Của Sư Phụ: Những Tai Họa Do Tư Tưởng Của Chúng Ta Tạo Ra*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 96* và *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ - Sách Khai Thị, quyển 5* (ấn bản tiếng Trung Hoa). Nguyên văn tiếng Trung Hoa.

33. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Luật Nhân Quả*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Khách sạn Marriott, New York, Hoa Kỳ, ngày 4 tháng 8 năm 1999. Băng thu hình 664 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 167*. Nguyên văn tiếng Anh.
34. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Thông Đạt Bằng Tình Thương*, ghi âm thu hình trong Lễ Mừng Giáng Sinh Quốc Tế tại Trung tâm Florida, Hoa Kỳ, ngày 25 tháng 12 năm 2001. Băng thu hình 730 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 167*. Nguyên văn tiếng Anh.
35. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đài Bắc, Formosa, ngày 26 tháng 8 năm 1986. Mục “Quan Điểm: Thực Hành Pháp Môn Quán Âm Cho Chúng Ta Lá Chấn Bảo Vệ”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 97*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
36. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Khai Ngộ Là Chìa Khóa Cho Tất Cả*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Washington DC, Hoa Kỳ, ngày 4 tháng 4 năm 1993. Băng thu hình 352, mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 144* và *Chuyến Hoảng Pháp Toàn Cầu năm 1993, tập 4*. Nguyên văn tiếng Anh.
37. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Sự Khác Nhau Giữa Cơ Đốc Giáo và Phật Giáo (1, 2)*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đại học Harvard, Boston, Massachusetts, Hoa Kỳ, ngày 28 tháng 10 năm 1989. Băng thu hình 102 và mục “Báo Chí Đố Đây”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 52*. Nguyên văn tiếng Anh.
38. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Có Khai Ngộ Mới Có Thể Giải Đáp Tất Cả*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Colorado, Hoa Kỳ, ngày 10 tháng 4 năm 1993. Băng thu hình 350, mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 144* và *Chuyến Hoảng Pháp Toàn Cầu năm 1993, tập 4*. Nguyên văn tiếng Anh.
39. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Làm Sao Câu Thông Với Thượng Đế Mỗi Ngày*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Costa Rica, ngày 22 tháng 11 năm 1989. Băng thu hình 105 và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 85*. Nguyên văn tiếng Anh.
40. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Ý Nghĩa Thật Của Đời Sống Xuất Gia*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đài Bắc, Formosa, ngày 23 tháng 2 năm 1989. Băng thu hình 47 và mục “*Bản Thông Tin*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 27*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
41. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Thực Hiện Chân Ngã Vĩ Đại*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Berlin, Đức, ngày 5 tháng 5 năm 1993. Băng thu hình 369 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 34*. Nguyên văn tiếng Anh và tiếng Đức.
42. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Quan Niệm Sai Lầm Sẽ Dẫn Nhân Loại Tới Tai Họa*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Singapore, ngày 28 tháng 9 năm 1994. Băng thu hình 446, mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 46* và *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ - Sách Khai Thị quyển 4* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Anh.
43. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong kỳ thiền tam mừng Tết Trung Thu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 8 tháng 9 năm 1995. Mục “*Ban Có Biết*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 50*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.

44. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Người Ngoại Tinh Là Láng Giềng Của Chúng Ta*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 10 tháng 6 năm 1995. Băng thu hình 479 và mục “Bạn Có Biết”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 53*. Nguyên văn tiếng Anh.
45. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Nhận Biết Thánh Linh Của Mình*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Phnom Penh, Campuchia, ngày 19 tháng 7 năm 1996. Băng thu hình 555 và mục “Bạn Có Biết”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 68*. Nguyên văn tiếng Anh.
46. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong Paris, Pháp, ngày 26 tháng 1 năm 1997. Mục “Lời Của Sư Phụ: Hãy Thay Đổi Tâm Tính và Đối Xử Từ Tế Với Chính Mình”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 80*. Nguyên văn tiếng Anh.
47. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 11 tháng 6 năm 1995. Mục “Lời Của Sư Phụ: Phương Pháp Chữa Lành Bệnh Tật”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 48*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
48. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Thực Hiện Vai Trò Của Đời Sống (1, 2)*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ, ngày 15 tháng 3 năm 1996. Băng thu hình 538 và mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 82*. Nguyên văn tiếng Anh.
49. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Chỉ Có Khai Ngộ Mới Đạt Được Thiên Quốc*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đại học Harvard, Boston, Massachusetts, Hoa Kỳ, ngày 24 tháng 2 năm 1991. Băng thu hình 155, mục “Báo Chí Đó Đây”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 53* và *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ - Sách Khai Thị quyển 5* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Anh.
50. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Siêu Sanh Khác Với Giải Thoát/ Lực Lượng Minh Sư Là Vô Tận*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Bình Đông, Formosa, ngày 2 tháng 11 năm 1988. Băng thu hình 15 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 144*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
51. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Thượng Đế Có Phải Là Chúng Sanh Không? (1, 2)*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đại học California, Berkeley, Hoa Kỳ, ngày 13 tháng 10 năm 1989. Băng thu hình 101 và mục “Thời Đại Ăn Chay”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 144*. Nguyên văn tiếng Anh.
52. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Giáo Huấn Vô Ngôn*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Seattle, Washington, Hoa Kỳ, ngày 8 tháng 4 năm 1993. Băng thu hình 349 và mục “Sư Phụ Khai Thị”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 99*. Nguyên văn tiếng Anh.
53. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Khách Sạn Của Cuộc Đời*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Fresno, California, Hoa Kỳ, ngày 23 tháng 6 năm 2001. DVD 711 và mục “Sư Phụ Khai Thị”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 124*. Nguyên văn tiếng Anh.
54. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Chia Sẻ Tình Thương Đáng Tối Cao Cho Thế Giới (3)*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền tam tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ, ngày 17 tháng 12 năm 1998. Băng thu hình 641 và mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 162*. Nguyên văn tiếng Anh.

55. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Chia Sẻ Tình Thương Đáng Tội Cao Cho Thế Giới (3)*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền tam tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ, ngày 17 tháng 12 năm 1998. Băng thu hình 641 và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 124*. Nguyên văn tiếng Anh.
56. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Truyền Bá Giáo Lý Tối Thượng*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền lục quốc tế tại Trung tâm Vinh Đồng, Hàn Quốc, ngày 12 tháng 5 năm 2000. DVD 701 và mục “*Mèo Vật Hữu Ích*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 158*. Nguyên văn tiếng Anh.
57. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Từ Bỏ Thói Quen Sẽ Giúp Chúng Ta Giải Nghiệp*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 28 tháng 6 năm 1991. Mục “*Lời Pháp Cam Lồ*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 143*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
58. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Từ Bỏ Được Các Thói Quen Xấu*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Florida, Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 6 năm 2001. DVD 719 và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 125*. Nguyên văn tiếng Anh.
59. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Làm Sao Hoàn Chính Lại Đời Sống*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền tứ tại châu Âu, Luân Đôn, Anh, ngày 26 tháng 8 năm 1997. Băng thu hình 593 và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 105*. Nguyên văn tiếng Anh.
60. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Trẻ Đẹp Mãi Mãi*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 27 tháng 6 năm 1995. Băng thu hình 482 và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 85*. Nguyên văn tiếng Anh.
61. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Tìm Lại Ngôn Ngữ Của Thượng Đế*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Vienna, Áo, ngày 27 tháng 4 năm 1993. Băng thu hình 362, mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 29* và *Chuyến Hoằng Pháp Toàn Cầu năm 1993, tập 5* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Đức.
62. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Sự Đau Khổ Trên Thế Giới Này Phát Nguồn Từ Sự Vô Minh Của Chúng Ta*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Singapore, ngày 10 tháng 1 năm 1995. DVD 467, mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 45* và *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ - Sách Khai Thị quyển 5* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Anh.
63. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Để Được Khai Ngộ*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Tel Aviv, Israel, ngày 21 tháng 11 năm 1999. DVD 671 và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 159*. Nguyên văn tiếng Anh.
64. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Câu Thông Với Thượng Đế Để Đạt Sự Hoàn Mỹ*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Brussels, Bỉ, ngày 29 tháng 4 năm 1993. Băng thu hình 364, mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 30* và *Chuyến Hoằng Pháp Toàn Cầu năm 1993, quyển 5*. Nguyên văn tiếng Pháp.
65. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Cuộc Sống Vĩnh Hằng, Luật Vũ Trụ*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Đại học Harvard, Boston, Massachusetts, Hoa Kỳ, ngày 27 tháng 10 năm 1989. Băng thu hình 101F và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 51*. Nguyên văn tiếng Anh.

66. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Bản Lai Diện Mục Của Chúng Ta*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Budapest, Hungary, ngày 24 tháng 5 năm 1999. Băng thu hình 652 và mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 157*. Nguyên văn tiếng Anh.
67. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Tri Túc Thường Lạc*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Costa Rica, ngày 6 tháng 2 năm 1991. Băng thu hình 151 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 34*. Nguyên văn tiếng Anh.
68. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Vượt Trên Sự Vô Không Của Hiện Hữu*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền lục quốc tế tại Băng Cốc, Thái Lan, ngày 30 tháng 12 năm 1999. DVD 680 và mục “Mẹo Vật Hữu Ích Cho Sức Khỏe”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 159*. Nguyên văn tiếng Anh.
69. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Bí Quyết Làm Một Người Vợ Tốt (3)*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền thất tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 27 tháng 10 năm 1995. Băng thu hình 506 và mục “Mẹo Vật Hữu Ích Cho Sức Khỏe”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 159*. Nguyên văn tiếng Anh.
70. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong Đài Bắc, Formosa, ngày 30 tháng 8 năm 1987. Mục “Sư Phụ Khai Thị: Những Giác Mơ và Sự Trưởng Dưỡng Tâm Linh”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 152*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
71. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Mỗi Linh Hồn Tự Chọn Kiếp Phù Sinh (1)*, ghi hình trong kỳ thiền tam tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ, ngày 16 tháng 12 năm 1998. Băng thu hình 639 và mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 132*. Nguyên văn tiếng Anh.
72. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Đối Phó Với Nghiệp Chương*, ghi âm thu hình trong buổi hội thảo truyền hình với đồng tu tại Trung tâm San Jose, Costa Rica, ngày 28 tháng 9 năm 2002. DVD 762 và mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 161*. Nguyên văn tiếng Anh.
73. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Lời Giảng Du Dương Nơi Thiên Đàng*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết pháp tại Băng Cốc, Thái Lan, ngày 12 tháng 6 năm 1993. Băng thu hình 378, mục “Báo Chí Đò Đầy”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 64* và *Chuyến Hoảng Pháp Toàn Cầu năm 1993, tập 6* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Anh.
74. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Bí Ẩn Của Nhân Quả*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Băng Cốc, Thái Lan, ngày 2 tháng 1 năm 1994. DVD 401 và mục “Quan Điểm”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 31*. Nguyên văn tiếng Anh.
75. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Một Đêm Sôi Động*, ghi hình từ Chương trình Đặc biệt tại Băng Cốc, Thái Lan, ngày 1 tháng 1 năm 1994. Băng thu hình 400 và mục “Sư Phụ Khai Thị”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 88*. Nguyên văn tiếng Anh.
76. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Liệu Pháp Siêu Thế Giới*, ghi âm thu hình trong Đài Bắc, Formosa, ngày 3 tháng 8 năm 1985. CD-CE01 và mục “Ban Cố Biết”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 139*. Nguyên văn tiếng Anh và Trung Hoa.

77. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Lực Lượng Chính Của Minh Sư (4)*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền ngũ quốc tế tại Trung tâm Vĩnh Đồng, Hàn Quốc, ngày 9 tháng 5 năm 1998. DVD 620 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 109*. Nguyên văn tiếng Anh.
78. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Làm Sao Hoàn Chính Lại Đời Sống*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền tứ tại châu Âu (Phần 4), Luân Đôn, Anh, ngày 26 tháng 8 năm 1997. Băng thu hình 593 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 87*. Nguyên văn tiếng Anh.
79. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Kiên Trì Trên Con Đường Tu Hành*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền tứ quốc tế (Phần 2) tại Sydney, Úc, ngày 9 tháng 5 năm 1997. DVD 582 và mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 92*. Nguyên văn tiếng Anh.
80. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Phật Mà Không Có “Mùi Phật”*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền thất tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 5-12 tháng 5 năm 1991. Băng thu hình 163 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 123*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
81. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Thực Hiện Đời Sống Không Quên Tu Hành*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Hawaii, Hoa Kỳ, ngày 27 tháng 3 năm 1993. Băng thu hình 341 và mục “Giáo Lý Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 91*. Nguyên văn tiếng Anh.
82. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Có Khổ Mới Tìm Được Hạnh Phúc*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Sydney, Úc, ngày 16 tháng 3 năm 1993. Băng thu hình 333 và mục “Vấn Đáp Chọn Lọc”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 154*. Nguyên văn tiếng Anh.
83. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Hợp Báo Với Ký Giả*, ghi âm thu hình trong buổi phỏng vấn tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 30 tháng 6 năm 1991. Băng thu hình 179 và mục “Lời Pháp Cam Lồ”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 133*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
84. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, ghi âm thu hình trong kỳ thiền ngũ tại Florida, Hoa Kỳ, ngày 25 tháng 12 năm 2002. Mục “Quan Điểm: Gia Trì Cho Minh Bằng Một Bảo Vật Thú Vị – Thiền Định”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 143*. Nguyên văn tiếng Âu Lạc.
85. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Lòng Tin và Thử Nghiệm (A)*, ghi âm thu hình trong kỳ thiền tứ quốc tế tại Washington DC, Hoa Kỳ, ngày 25 tháng 12 năm 1997. Băng thu hình 606 và “Các Phương Pháp Trị Liệu Bí Truyền Cổ Xưa”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 102*. Nguyên văn tiếng Anh.
86. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Cách Cứu Vãn Ngày Tận Thế*, ghi âm thu hình trong sân bay Nhật, ngày 8 tháng 9 năm 1994. Băng thu hình 444A, mục “Quan Điểm”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 38* và *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ - Sách Khai Thị quyển 5* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
87. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Phim Sinh Hoạt Của Thanh Hải Vô Thượng Sư (VI) - Các Quốc Gia Châu Á*, ghi âm thu hình trong Trung tâm Tây Hồ, Formosa, tháng 9 năm 1991. Băng thu hình 189 và mục “Sư Phụ Khai Thị”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 123*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.



88. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Sự Quan Trọng Của Tâm Sám Hối/ Mừng Giáng Sinh*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại Trung tâm Tây Hồ, Formosa, ngày 24 tháng 12 năm 1991. Băng thu hình 198 và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 123*. Nguyên văn tiếng Trung Hoa.
89. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Học Thương Người*, ghi âm thu hình trong buổi cộng tu tại New Jersey, Hoa Kỳ, ngày 25 tháng 6 năm 1992. Băng thu hình 259 và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 123*. Nguyên văn tiếng Anh.
90. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Có Khổ Mới Tìm Được Hạnh Phúc*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Sydney, Úc, ngày 16 tháng 3 năm 1993. Băng thu hình 333 và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 123*. Nguyên văn tiếng Anh.
91. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Phổ Biến Giáo Lý Vĩ Đại*, ghi âm thu hình trong kỳ thienn lục quốc tế, tại Trung tâm Vĩnh Đồng, Hàn Quốc, ngày 12 tháng 5 năm 2000. DVD 701 và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 147*. Nguyên văn tiếng Anh.
92. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Bí Ẩn Của Siêu Thế Giới*, ghi âm thu hình trong buổi thuyết giảng tại Liên Hiệp Quốc, New York, Hoa Kỳ, ngày 26 tháng 6 năm 1992. DVD 260, và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 23* và *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ - Sách Khai Thị quyển 4* (ấn bản tiếng Anh). Nguyên văn tiếng Anh.
93. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Tạo Dựng Một Làng Tâm Linh Nơi Chúng Ta Đang Sống*, ghi âm thu hình trong kỳ thienn ngũ quốc tế mừng Giáng Sinh tại Long Beach, California, Hoa Kỳ, ngày 28 tháng 12 năm 1996. Băng thu hình 570 và mục “*Sư Phụ Khai Thị*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 77*. Nguyên văn tiếng Anh.
94. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị, *Tình Thương Cho Tất Cả Chúng Sanh*, ghi âm thu hình trong buổi hội thảo truyền hình với đồng tu tại Trung tâm Indiana, Hoa Kỳ, ngày 1 tháng 9 năm 2002. DVD 753, và mục “*Vấn Đáp Chọn Lọc*”, *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 161*. Nguyên văn tiếng Anh.

# GIỚI THIỆU ẤN PHẨM

## NHỮNG TUYỂN TẬP THƠ NHẠC DO THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ SÁNG TÁC



- **Ngày Nở Ngày Ni**  
(diễn ngâm bằng tiếng  
Âu Lạc): CD



- **Một Chút Hương**  
(những nhạc phẩm do các ca  
sĩ lừng danh trình diễn bằng  
tiếng Âu Lạc): CD



- **Xin Giữ Mãi**  
(diễn ngâm bằng tiếng  
Âu Lạc): CD



- **Dịu Dàng Bên Nhau**  
(những nhạc phẩm được trình  
bày bằng tiếng Âu Lạc): CD



- **Đường Vào Tinh Sử**  
(những thi phẩm do các nhà  
thơ tài danh Âu Lạc sáng tác,  
diễn ngâm bằng tiếng Âu  
Lạc): Băng thâu âm và CD 1, 2  
& 3, băng thâu hình 1 & 2



- **Những Vết Tiễn Thân**  
(diễn ngâm bằng tiếng Âu  
Lạc): Băng thâu âm và CD 1,  
2 & 3, DVD 1, 2 (phụ đề 17  
ngôn ngữ)



\* Những thi phẩm và nhạc phẩm (những thi phẩm được phổ nhạc) trong Đường Vào Tinh Sử, Khuất Nẻo Thời Gian, Mơ Đêm, Xin Giữ Mãi, Ngày Nở Ngày Ni, Những Vết Tiễn Thân, Tinh Xưa, Đóa Sen Vàng, Những Vân Thơ Ngọc và Dịu Dàng Bên Nhau do Thanh Hải Vô Thượng Sư diễn ngâm hoặc trình bày.

# SK Ý Thức

Trở Về Lối Sống  
Tự Nhiên và Đạo Đức

## về Sức Khỏe

Thanh Hải Võ Thượng Sư



- **Khuất Nẻo Thời Gian**  
(những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc):  
CD & DVD



- **Mơ Đêm**  
(những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc):  
CD & DVD



- **Tình Xưa**  
(diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc):  
CD & DVD



- **Văn Thơ Ngọc**  
(những thi phẩm do các nhà thơ tài danh Âu Lạc sáng tác, diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): CD 1, 2 & DVD 1, 2



- **Những Nhạc Phẩm Do Thanh Hải Võ Thượng Sư Sáng Tác**  
(những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh): CD & DVD



- **Đóa Sen Vàng**  
(diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): CD & DVD  
Kính mời quý vị thưởng thức những văn thơ tuyệt tác của Hòa thượng Thích Mãn Giác cùng hai thi phẩm "Đóa Sen Vàng" và "Sayonara" do Thanh Hải Võ Thượng Sư sáng tác riêng tặng hòa thượng, qua giọng ngâm trầm ấm của Ngài.



- **Ca Khúc Tình Thương**  
(những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc và Anh): DVD



- **Kỷ Niệm Vàng Thau**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **Những Vết Tiễn Thân**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **Giấc Mơ Của Bướm**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **Kỷ Niệm Vào Quên**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **Một Thời Xa Xưa**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **Thơ Vô Tử**  
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh



- **Giờ Lễ 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

## NHỮNG BÀI THUYẾT GIẢNG TÂM LINH CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

- **Bí Quyết Túc 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 Túc 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 Túc 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 Túc 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 Thấy Trò:**  
Tiếng Anh (1), Trung Hoa (1-3), Âu Lạc (1-2) và Tây Ban Nha (1)
- **Bí Quyết Túc 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 Câu Chuyện Thánh Kinh:**  
Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Thượng Đế Chăm Sóc Mọi Việc – Bộ Sách Tranh Đây 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
- **Tỏ 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 Xướng Tim Em Dưới Cõi Trần:**  
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 Lộ:**  
Viên ngọc của trí tuệ vĩnh 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 tử 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)

#### TẢI VỀ 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/> (bia mềm)  
<http://www.amazon.com/Noble-Wilds-Supreme-Master-Ching/dp/9868415225/> (bia 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 thưởng 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:

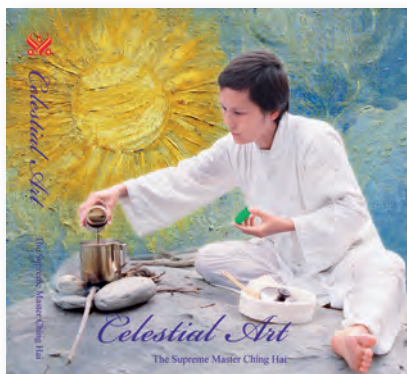
<http://www.books.com.tw>



- **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 tuệ 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.

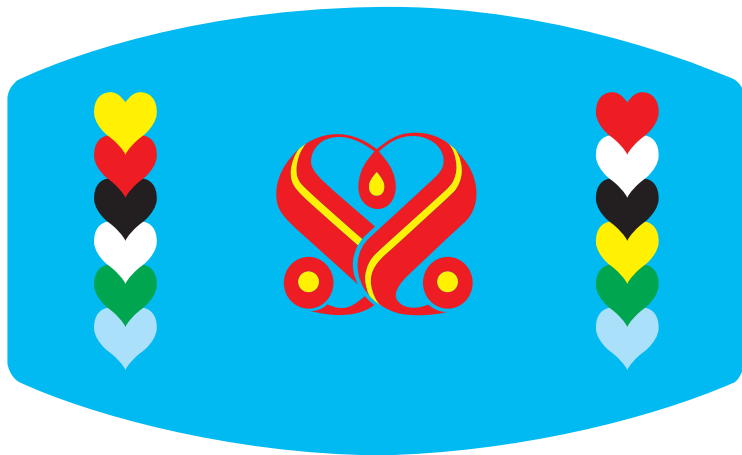
Trong *Sách Biểu*, quyển sách này, Thanh Hải Vô Thượng Sư nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thiền định trong đời sống hàng ngày và giảng giải các cảnh giới tâm linh cao đẳng hơn. Ngài cũng giải thích những lợi ích của lối sống thuần chay, cũng như thông tin về việc thọ Tâm Ấn theo học Pháp Môn Quán Âm, 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 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 SƯ 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>



**Ý Thức** Trở Về Lối Sống  
Tự Nhiên và Đạo Đức  
**về Sức Khỏe**  
Thanh Hải Vô Thượng Sư

**CÔNG TY QUỐC TẾ LOVING HUT**  
Tel: 886-2-2239-4556 / Fax: 886-2-2239-5210  
E-mail: info@lovinghut.com  
<http://www.lovinghut.com/tw/>

**LOVING FOOD – CỬA HÀNG TRỰC TUYẾN  
CHO LỐI SỐNG THUẦN 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

- 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

## Một Vài Thực Phẩm Thuận Chay Bổ Dưỡng Không Cần Sát 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 tằm, đậu garbanzo, đậu lăng, v.v.	10 - 35 %
Hạt hạnh nhân, hạt hồ đào, hạt điều, hạt phi, 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 dễ hấp thụ hơn chất canxi từ sữa.

Cứ mang 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.vegsoc.org>  
 hoặc gửi điện 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, Khổng 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 Hỏa giáo Ba Tư), Muhammad Rahiim Bawa Muhaiyadeen (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.), Tiên sĩ Janez Drnovsek (Tổng thống Slovenia đệ nhị), Tiên 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 (tiểu 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 Nã Đại), Vanessa Williams (ca sĩ nhạc pop Hoa Kỳ), v.v.

**Lực Sĩ:** Billie Jean King (vô 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, vô địch thể hình, bác sĩ Đức), v.v.

và còn nhiều vị nữa... xin viếng: <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>

# Ý Thức về Sức Khỏe

*Trở Về Lối Sống Tự Nhiên và Đạo Đức*

## **TÁC GIẢ**

Thanh Hải Vô Thượng Sư

## **THIẾT KẾ VÀ TRÌNH BÀY**

Annie Yu/ Nadia Yen/ Carplina/ Daisy/ Tina

## **PHIÊN DỊCH**

Ban Kinh Sách Âu Lạc

## **NHÀ XUẤT BẢN**

The Supreme Master Ching Hai

International Association Publishing Co., Ltd.

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 8 năm 2014

ISBN: 978-986-6895-62-3

## **Sách điện tử:**

Ấn bản lần thứ nhất: Tháng 8 năm 2014


Ấn bản lần thứ hai: Tháng 4 năm 2017

Thanh Hải Vô Thượng Sư © 2014-2017

Tác Giả giữ bản quyền.

Nội dung trong quyền sách này có thể trích dịch  
và in lại nếu được sự chấp thuận trước của nhà xuất bản.

Ăn Thuần Chay, Tạo Hòa Bình.



**Đ**ược khỏe mạnh và tràn đầy sức sống là quyền làm người của chúng ta. Chúng ta không bao giờ phải sợ hãi bệnh tật hay lo lắng về sự chăm sóc y tế. Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị: “Mọi bệnh tật đều phát sinh từ ý niệm của chúng ta. Nguyên thủy cái gọi là “tôi” không tồn tại nên khái niệm “tôi bị bệnh” cũng không tồn tại.” Ngài nói thêm rằng trở về với lối sống tự nhiên và đạo đức mới là phương thuốc đích thực.

---

“Bị bệnh giống như lớp bảo vệ bên ngoài thân thể bị chọc thủng. Nguyên thủy, có một lớp năng lượng bảo vệ bao trùm cơ thể chúng ta. Nó bảo vệ chúng ta tránh khỏi sự xâm nhập của lực lượng phủ định bên ngoài. Khi chúng ta bị bệnh thì giống như lớp năng lượng bảo vệ bị chọc thủng một lỗ vậy, nên bệnh tật có thể xâm nhập trực tiếp vào cơ thể qua lỗ thủng đó...”

---

Làm thế nào để giữ nguyên vẹn lớp năng lượng bảo vệ này? Quyển sách *Ý Thức Về Sức Khỏe* đưa ra lời giải đáp cho câu hỏi này và cũng là quyển thánh kinh cho thế kỷ 21 về chủ đề sức khỏe. Kính mời quý độc giả nghiên cứu để tìm ra những biện pháp chữa trị cho riêng mình.

Ăn Thuần Chay, Tạo Hòa Bình.

