

BÍ QUYẾT

THANH THẢN

TU HÀNH



Thanh Hải Vô Thượng Sư

Quý vị không nên vì bất kỳ ai
mà để mất đi Bản Lai Diện Mục hay
Tự Tánh của mình. Chỉ bằng cách
này chúng ta mới có thể trở về
cội nguồn, thành thật, tự nhiên,
lôi cuốn, dễ thương và xinh đẹp.
Bắt chước ai cũng là điều không tốt.

~Thanh Hải Vô Thượng Sư





Quý vị có thể thương người khác,
nhưng họ có thể không thương quý vị.
Nên tốt nhất là hãy thương yêu họ
với tâm không mong cầu.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư

Bí Quyết Thanh Thản Tu Hành

Nhà Xuất Bản
Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư



DEAREST BELOVED,

Năm mới đến,

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

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

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

Ching Hai 

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





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

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

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

Sơ lược tiểu sử Thanh Hải Vô Thượng Sư

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

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



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

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

Lời mở đầu

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

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



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

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

Mục Lục

Mười Bí Quyết Trên Hành Trình Tâm Linh

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



Chia Sẻ Một Số Bí Quyết Nhỏ

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



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



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



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



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

She + He = Hes (như trong chữ Bless)

Her + Him = Hirm (như trong chữ Firm)

Hers + His = Hiers (như trong chữ Dear)

Ví dụ: Ngài (Hes) để mọi thứ diễn ra theo ý muốn của Ngài (Hiers) sao cho phù hợp với chính Ngài (Hirmself).

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



Mười
Bí Quyết

trên

Hành

Trình

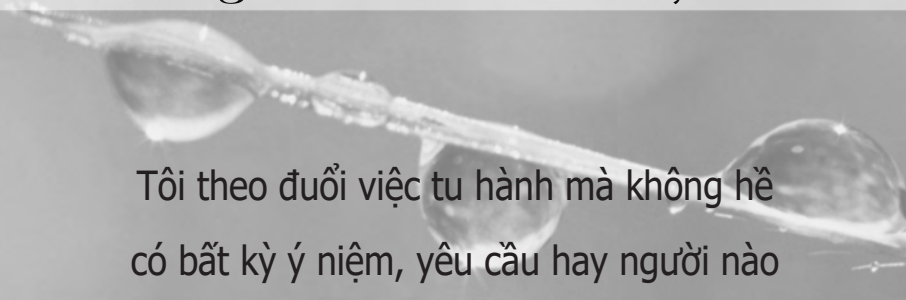
Tâm Linh



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

Trụ Vào Đạo

Phương Cách Sư Phụ Đạt Chân Lý Tối Cao



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

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



🐉 Tôi Chỉ Có Lòng Thành Tâm 🐉

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

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

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

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



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

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

❧ Chuyên Tâm Vào Đạo ❧

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



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

❧ Hàng Thuận Tuyệt Đối ❧

Cho nên khi quý vị đạt quả vị Phật, thì có lẽ tôi sẽ không có ý kiến về việc quý vị nên làm những gì, nhưng không phải bây giờ. Hiện giờ quý vị vẫn phải tuân theo giới luật và tự rèn luyện mình vào kỷ luật. Bằng không, quý vị sẽ dễ bị phân tâm và không thể chú tâm vào mục đích tối thượng. Là người mới tu hành, tốt nhất quý vị nên giữ giới luật nghiêm túc để vun bồi tâm đạo. Cho nên đừng hỏi tôi: “Tại sao Sư Phụ lại nghiêm khắc quá vậy?” Tôi không nghiêm khắc! Tôi chỉ tặng quý vị những bí quyết tu hành. Nếu tu hành quá tùy tiện, thì chúng ta sẽ rất khó học được những kỹ thuật tối thượng; cho nên những người mới tu hành phải tuân theo sự chỉ dạy của vị thầy. Và đây là một điều rất khó thực hiện. Tất cả quý vị đều nghĩ rằng mình có thể làm được, nhưng khi khảo nghiệm đến thì quý vị có thể thất bại.



Có một quyển kinh ở Ấn Độ viết như sau: Hồi giáo có giới luật nói rằng không những bản thân không được uống rượu mà ngay cả quần áo và tấm thảm để cầu nguyện cũng không được để gần rượu. Nhưng còn có một câu khác: “Nếu vị Minh Sư bảo chúng ta phải mang tất cả quần áo ngâm vào rượu, thì chúng ta cũng phải làm.” Ý nói rằng vị thầy nói sao thì chúng ta phải làm vậy, điều này thật khó! Người Trung Hoa xưa có câu: “Khi bước vào chùa, phải mang thân, khẩu, ý giao cho Long Thần Hộ Pháp”, ý nói là phải hoàn toàn hàng thuận. Khi quý vị tuyệt đối không còn ý kiến riêng, không còn ngã chấp, thành kiến cũng như tư tưởng, thì quý vị sẽ đạt được trạng thái hoàn toàn xả bỏ. Tuy nhiên, điều này rất khó. Theo quan sát của tôi, rất ít người vượt qua được khảo nghiệm này.

❧ Phải Có Tâm Đơn Thuần Như Trẻ Thơ ❧

Có lần ở Ấn Độ, tôi gặp một vị thầy nổi tiếng thế giới. Lúc đó tôi bị ho rất nặng, có lẽ do bị dị ứng với bụi. Vì khi ở đó, tôi phải quét dọn hàng ngày. Dường như không ai thích làm công việc này nên cầu thang rất dơ và bụi bám dày đặc. Ngay cả mảnh cửa sổ cũng phủ đầy bụi, thế nên tôi đã quét dọn sạch sẽ. Có lẽ lúc quét bụi, tôi bất cẩn để bụi bay vào phổi, khiến tôi bị ho mấy tháng liền. Tôi ho đến nỗi có cảm giác như lá phổi sắp nổ tung và không còn chịu nổi nữa, như là sắp chết vậy. Tôi ho suốt ngày đêm, ngủ không được mà ngồi thiền cũng không xong. Lúc bảy giờ, vị thầy cho gọi tôi đến. Tôi rất tin tưởng ông; bất cứ vị thầy nào tôi cũng đều tin tưởng. (Cười.) Thật kỳ lạ, tôi có một đức tin khác thường. Mỗi khi nghe người ta nói có người nào đó là Minh Sư thì tôi tin ngay mà không



cần khảo xét. Tôi tin tưởng như vậy đối với tất cả những vị thầy mà tôi đã gặp.

Lúc đó tôi rất tin tưởng vị thầy này. Ông gọi tôi đến vì thấy tôi ho dữ dội. Tôi nghĩ rằng ông sẽ cho tôi một phương thuốc bí truyền hoặc có lẽ sẽ dùng thần thông để giúp tôi ngưng ho. Khi tôi bước vào trong, ông bảo tôi uống một ly thuốc. Sau khi tôi uống xong, ông và người thị giả kiểm tra lại chai thuốc thì cả hai người đều tái mặt. Họ rất sững sốt. Chao ôi, không! Đó là dầu xoa bóp! Tôi đã uống một ly lớn. Rất may là tôi vẫn chưa chết. Hẳn là tôi phải có một sức sống rất mãnh liệt. Cả hai người khuôn mặt tái ngắt, đầy sợ hãi, nhưng họ không để cho tôi biết; sau này tôi mới biết chuyện.

Sau đó, ngày nào họ cũng đến hỏi thăm tôi: “Cô có khỏe không?” Tôi đáp: “Tại sao vậy? Tôi

không sao cả.” (Cười.) Tuy vậy, khi uống thuốc đó vào, tôi cảm thấy vô cùng khó chịu, cứ muốn ói ra, nhưng lại không dám. Thuốc của thầy cho, làm sao tôi có thể nhổ đi được? Tôi oẹ ra rồi lại nuốt xuống mấy lần, cho đến khi nuốt sạch. Ôi chao! Khó chịu vô cùng! Thuốc này vừa chát, vừa cay, vừa đắng, lại vừa nhờn dầu. Trời ơi! Tôi chưa bao giờ uống loại thuốc nào khó nuốt như vậy. Chỉ về sau này, tôi mới phát hiện ra là họ cho tôi uống lầm thuốc. Nhưng tôi vẫn không hề hoài nghi, vẫn tiếp tục ở lại đó một thời gian dài. Nếu là người bình thường khác, họ sẽ nói: “Người này không phải là Minh Sư! Nếu là Minh Sư, tại sao lại có thể cho mình uống lầm thuốc để đến nỗi suýt mất mạng?” Nhưng tôi không hề có tâm hoài nghi!

Có lẽ vì tâm tôi đơn thuần, ngu ngơ nên Thượng Đế đã thương yêu bảo bọc, cho tôi được



liễu ngộ Chân Lý nhanh hơn. Tôi không có nhiều bí quyết. Chỉ có vài cách đơn giản, dễ làm và tôi đã nói cho quý vị hết rồi. Nếu muốn thành Đạo, quý vị phải có tâm thuần khiết như trẻ thơ vậy; hãy trong sáng và đơn thuần trong mọi việc mình làm, như vậy quý vị sẽ mau thành Đạo. Nếu quý vị quá phức tạp, hay bàn cãi, tranh luận, còn phân biệt đúng sai quá nhiều và quá xem trọng sự thành bại thì đừng đổ lỗi cho tôi nếu quý vị thành Đạo quá chậm; quý vị đã tự tạo thất bại cho mình.

❧ Thiên Đàng Tạm Thời ❧

Không có gì thật sự quan trọng ở thế giới này. Sớm hay muộn tất cả chúng ta cũng sẽ chết và chẳng bao lâu quanh nắm mồ chúng ta cỏ dại sẽ mọc đầy. Cho nên trước khi xuống mồ, chúng ta hãy tận lực để sống một cuộc đời vui vẻ, làm những việc mình thích một cách thành tâm thành ý; phụng sự thế gian, chăm sóc bản thân, chăm sóc gia đình và hưởng thụ những điều tốt lành mà thế giới này đã ban tặng cho chúng ta. Đôi khi những điều không tốt lại là bài học và cũng có những khía cạnh đẹp riêng. Khi quan sát sự vật bằng con mắt khai ngộ, chúng ta sẽ thấy mọi vật đều rất xinh đẹp. Quý vị có để ý thấy con ếch “xinh đẹp” như thế nào không? Chúng rất dễ thương, phải không? Chúng ta có thể nhìn thấy khía cạnh dễ thương trong vạn vật. Đôi khi những vật xấu xí cũng có mặt dễ thương và có tính giáo dục.



Do đó, chúng ta hãy cố gắng hết mình xem thế giới này như là thiên đàng tạm thời, đối đãi với những người chung quanh như đối đãi với Phật Bồ Tát và những chúng sinh khai ngộ. Tuy họ không nhận thức được điều đó, nhưng chúng ta vẫn nên tôn trọng họ, đối đãi với họ như đối đãi với chính bản thân mình vậy; nghiêm khắc nhưng bao dung; thương yêu nhưng không ràng buộc. Rồi sau đó thân, khẩu, ý của chúng ta sẽ càng được nhẹ nhàng, tu hành như vậy chúng ta tự nhiên sẽ đắc Đạo.

Đừng vội vàng, đừng lo lắng và đừng cưỡng ép mình. Đẳng cấp của chúng ta ra sao cũng không thành vấn đề, vì không ai giống ai cả. Dần dần, mọi người cũng sẽ hiểu. Tôi chỉ có thể hứa rằng quý vị sẽ không phải trở lại thế giới này để chịu khổ, sẽ không phải đọa địa ngục, không phải đầu thai làm súc sanh và nhất định sẽ được lên cảnh giới cao. Tuy nhiên, đẳng cấp quý vị đạt



được tùy thuộc vào niềm tin và lòng thành tâm cầu Đạo của quý vị. Điều này tôi không chịu trách nhiệm; tôi chỉ có thể hướng dẫn và giảng dạy thôi. Quý vị đi nhanh hay chậm, đi đúng đường hay không là tùy thuộc vào quý vị.¹

1 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 9 tháng 4 năm 1991 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Lúc tọa thiền chúng ta phải thành tâm, thành ý như thể là đang tọa thiền lần cuối cùng vậy hoặc giống như ngày mai hay năm phút nữa là chúng ta sẽ vãng sinh. Nếu trong tâm có thái độ này thì chúng ta thiền sẽ có kết quả.

Tin Tưởng Tuyệt Đối Vào Minh Sư

Tôi hoàn toàn đặt trọn bản thân mình –
thân, khẩu, ý –
và cuộc đời tôi –
quá khứ, hiện tại và vị lai –
trong tay của Sư Phụ tôi.
Cho nên tôi cảm thấy an toàn,
như một đứa trẻ.



☞ Bí Quyết Duy Nhất Của Tôi Là Tánh Đơn Thuần! ☞

Tôi không thể nói bí quyết tu hành của tôi. Vì thực tế tôi không có bí quyết nào cả. Có lẽ bí quyết duy nhất là tánh đơn thuần! Thượng Đế sẽ chăm sóc những người đơn thuần. Vì họ yếu đuối như một em bé, nên mọi người đều muốn bảo vệ cho em. Khi chúng ta thấy một đứa trẻ bị bỏ rơi, bơ vơ, lạc lõng, chúng ta sẽ nhanh tay bồng ẵm mặc dù chúng ta không phải là cha mẹ của em bé. Thấy em bé khóc, chúng ta vỗ về. Thấy em bé đói, chúng ta mau mau cho ăn. Đó là vì em bé quá ngây thơ và vụng dại. Do đó mọi người đều muốn chăm sóc em.

Có lẽ bí quyết của tôi chỉ là “tánh đơn thuần”. Khi chúng ta đơn thuần, Thượng Đế sẽ

chăm sóc chúng ta. Như vậy lúc nào chúng ta cũng ở bên Ngài vì Ngài không bao giờ lìa xa chúng ta. Chúng ta quá thơ ngây. Nếu Ngài xa lìa chúng ta, chúng ta sẽ chết mất. Một em bé quá nhỏ, quá ngây thơ và bất lực, chúng ta sẽ trông nom em, lúc nào cũng ở bên cạnh và che chở bảo bọc em suốt 24 giờ mỗi ngày. Nếu chúng ta giống như em bé, chúng ta sẽ luôn ở bên Thượng Đế và “người lớn” sẽ chăm lo mọi việc.

Tôi dựa vào lực lượng của Thượng Đế để truyền Đạo cho quý vị. Tất cả những gì tôi làm đều là Thượng Đế làm, chứ không phải là con người phàm này làm. Như vậy an toàn hơn, vì người phàm có thể lầm lỗi, nhưng Thượng Đế thì không. Nên có câu nói: “Đại trí như ngu”. Nếu chúng ta khờ dại tới mức đó, Thượng Đế sẽ không thể làm ngơ. Ngài sẽ chăm lo mọi việc và chúng ta sẽ không lầm lỗi.



☞ **Sư Phụ Tôi Biết Mọi Việc** ☞

Khi tôi còn là đệ tử và bị bạn đạo hiểu lầm hoặc đổ lỗi điều gì đó, tôi cứ lờ đi. Tôi nghĩ: “Sư Phụ mình biết mọi việc. Ngài sẽ lo liệu.” Lòng tin của tôi rất cao và tôi không hề than phiền hay cố gắng giải thích điều gì cho bản thân. Tôi hoàn toàn đặt trọn bản thân mình - thân, khẩu, ý - và cuộc đời tôi - quá khứ, hiện tại và vị lai - trong tay của Sư Phụ tôi. Cho nên tôi cảm thấy an toàn như một em bé, không phải làm điều gì theo ý của tôi cả. Có lẽ đây là bí quyết của tôi. Lúc đó tôi cảm thấy rất an toàn, không phải nhận lãnh trách nhiệm. Do đó tôi rất tự tại, không buồn bã hay âu lo, “bởi vì Sư Phụ tôi biết tất cả. Ngài là vĩ đại nhất.” Trong lòng tôi cảm thấy như vậy.



Tôi chẳng bao giờ biết buồn cho đến bây giờ. Trước kia, khi tôi còn là đệ tử, chuyện gì cũng hoàn mỹ, tôi để mọi việc cho Sư Phụ an bài. Không có điều gì phải than phiền, vì trong



lòng tôi biết Ngài sẽ chăm sóc tôi. Đó là bí quyết duy nhất của tôi: niềm tin tuyệt đối. Nếu quý vị không có lòng tin nơi tôi thì hãy tin Phật Tổ và Thượng Đế tối cao. Ngài có thể nhìn thấu hành động của mọi chúng sinh và Ngài sẽ chăm sóc tất cả. Ngài thật sự sẽ làm như vậy! ²

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



Khi vị Minh Sư nhìn chúng ta, Ngài sẽ biết ngay chúng ta có chỗ nào cần phải sửa chữa và phải sửa bằng cách nào, theo cách nghiêm khắc hay dịu dàng. Do đó, nếu chúng ta tu hành với một vị Minh Sư, chúng ta nên tôn trọng chỉ thị của Ngài và hoàn toàn giao phó thân, khẩu, ý của mình cho Ngài. Nếu chúng ta chỉ thực hiện một nửa lời cam kết thì đừng trách vị Minh Sư khi chúng ta gặp thất bại. Minh Sư cho một nửa khi chúng ta xin một nửa, cho tất cả khi chúng ta xin tất cả.



Khi nghĩ đến vị Minh Sư, quý vị trở thành đồng nhất thể với Ngài và liễu ngộ rằng Ngài chính là quý vị. Minh Sư là Bản Lai Diện Mục của quý vị. Nhưng vì giờ đây quý vị chưa nhận thức được điều đó nên quý vị không thể làm được gì hơn: quý vị phải nghĩ Minh Sư là quý vị. Dần dần theo ý nghĩ này, tất cả những phẩm chất của Minh Sư sẽ truyền qua quý vị và quý vị sẽ tìm được mình qua vị Minh Sư. Rồi sau này quý vị sẽ nhận thấy rằng “Ồ! Minh Sư là tôi. Lúc nào cũng là tôi.” Đó là lý do mà từ thời xa xưa, người ta thường tôn kính các vị thánh hiền và Minh Sư — đó là vì tôn kính bản thân họ chứ không phải vì tôn kính vị Minh Sư.

Hãy Nhất Tâm và Xả Bỏ Trong Lúc Bế Quan

Bởi vì nếu quý vị không chết đối với thế giới này,
thì quý vị không thể sống với Thượng Đế.
Cho nên chúng ta phải nhất tâm bất loạn.
Những việc tôi làm trong kỳ bế quan này
là để bảo hộ hoặc đưa quý vị vào
sự nhất tâm này.



Hãy Nhất Tâm và Xả Bỏ **Trong Lúc Bế Quan**

Đối với những người có tiến bộ thì tôi xin chúc mừng. Quý vị đã làm hết sức mình, đã xả bỏ được nhiều thứ. Nhờ vậy mà quý vị có tiến bộ. Đối với những người chưa có tiến bộ; quý vị có tiến bộ, nhưng quá ít.

Muốn được tiến bộ nhanh như quý vị hằng mong muốn và thường thắc mắc: “ Sư Phụ, làm cách nào để được tiến bộ nhanh?” Thì tôi bảo: “Buông bỏ, buông bỏ, buông bỏ tất cả,” nhưng quý vị chưa buông bỏ. Quý vị đến đây, đầu óc đầy những thân nhân, bạn bè và con cái. Tôi nói, quý vị đã có họ suốt ngày, suốt cả đời rồi và chỉ có năm ngày ở đây để dành cho Thượng Đế! Nhưng không, Thượng Đế vẫn đứng thứ nhì. Đó là lý do quý vị không tiến bộ.

Bí quyết duy nhất
đó là sự buông bỏ.

Thượng Đế sẽ chăm
sóc mọi việc. Chúng
ta không thể làm
được điều gì! Nếu
không có ân điển
của Thượng Đế thì
chúng ta chẳng thể
làm được việc gì. Dĩ
nhiên, quý vị đến
đây và muốn tôi can
thiệp vào định mệnh
của quý vị. Đôi khi tôi có
thể cầu xin Thượng Đế việc

này. Nhưng đó không phải là vấn đề của tôi. Tôi
có thể can thiệp vào; tôi có thể làm bất cứ việc gì
cho quý vị. Nhưng đó là vấn đề của quý vị. Bởi
vì nếu quý vị đến đây với ý định đó thì quý vị chỉ
được có bấy nhiêu thôi. Có thể con trai quý vị sẽ





trở nên ngoan hơn hoặc người con gái có đời sống hôn nhân tốt đẹp hơn, nhưng quý vị chỉ được bấy nhiêu thôi. Cả một kho tàng quý báu, quý vị để lại đằng sau. Thật đáng tiếc cho quý vị.

Do đó tôi không ngại khi quý vị hỏi bất cứ điều gì, ngay cả những câu hỏi thế tục và nhỏ nhặt; tôi có thể trả lời cho quý vị tất cả. Tôi có thể giúp quý vị bất cứ điều gì. Nhưng tôi chỉ buồn cho quý vị. Quý vị ở đây chỉ có năm ngày, nhưng cũng không sao nhớ tới Thượng Đế được.

Chỉ một lần thôi, quý vị nên đến đây chỉ vì Ngài, chỉ vì Thượng Đế mà thôi! Nhưng không, lúc nào quý vị cũng đến đây để viện cớ, đòi hỏi đủ thứ đặc ân. Tất cả những ân huệ này quý vị có thể cầu xin ở nhà. Nói thật cho quý vị biết: Bất cứ lúc nào quý vị cầu Thượng Đế hay cầu lực lượng Minh Sư, chúng tôi đều nghe. Chúng tôi không hề điếc! Hy vọng quý vị không nghĩ như vậy. (Thính chúng vỗ tay.)

Và tôi hy vọng quý vị đừng nghĩ rằng “tôi” là đây (Sư Phụ chỉ nhục thể của Ngài) - rằng tôi bệnh, tôi đau, tôi yếu, tôi nhỏ con, tôi lớn con và tôi như thế này, tôi như thế nọ. Không, không, không phải! Đó không phải là tôi; không phải là con người này. Chúng tôi không mù, không câm, không điếc và cũng không khờ khạo. Cho nên, không cần phải đến đây than vãn chuyện gia đình, chuyện bạn bè hay những vấn đề khó khăn và rủi ro của quý vị. Quý vị cũng có thể làm vậy; quý vị có thể kể cho tôi nghe bất cứ điều gì quý vị muốn. Đương nhiên, nếu quý vị muốn xem tôi như một người mẹ, như một người bạn và một người để an ủi thì cũng tốt. Nhưng phải nhớ rằng những thứ này chỉ là thứ yếu.

Mỗi khi có thiên bế quan thì quý vị nên tận dụng lợi ích của thời gian này, vì không có sự phiền nhiễu, không có những đòi hỏi từ gia đình, bạn bè, không kinh doanh, không công việc, không có ông chủ, không có đồng nghiệp, không



có chồng hay vợ – chúng tôi tách họ ra cho quý vị – không có cái vā, không có trẻ con. Thì quý vị nên chú tâm. Hãy trân quý thời gian này như thể sau kỳ bế quan này quý vị sẽ chết. Quý vị thậm chí không còn có cơ hội để lo nghĩ tới gia đình, những người mà quý vị sẽ phải bỏ lại! Khi quý vị vãng sinh, liệu quý vị còn có cơ hội lo lắng cho họ nữa không? Không! Và quý vị cũng không biết được liệu tôi có còn sống đến ngày mai hay không, chứ đừng nói chi đến năm ngày sau và cũng không biết được tôi có còn ở đây để tổ chức một cuộc bế quan khác hay không. Cho nên quý vị thật là khờ dại.

Những người không tiến bộ thật là khờ dại. Mỗi lần quý vị đến dự bế quan, chúng tôi đều nhắc quý vị tập trung vào một “người” mà thôi: một “chồng”, một “vợ”. Đó mới thật là chung thủy. Không phải chung thủy với người hôn phối của mình ở trần gian này, mà phải chung thủy với “vị hôn phối” trên thiên đàng; đây là điều quan trọng nhất vì người hôn phối ở đây có thể bỏ chúng ta bất cứ lúc nào. Nếu quý vị trở nên

xấu xí, bệnh hoạn, già nua hay khi họ gặp được một người tốt hơn, giống như duyên nợ nói lỏng và họ gặp một người trong tiền kiếp mà họ cảm thấy tâm đầu ý hợp hơn, như vậy là quý vị tận số rồi. Nhưng “vị hôn phối” trên thiên đàng sẽ không bao giờ rời xa chúng ta. Vậy mà chúng ta lại không chung thủy; quả thật đáng buồn. Tuy nhiên, hy vọng lần này những người chưa tiến bộ sẽ học được bài học của mình. Bất cứ khi nào hoặc nếu có kỳ sau quý vị hãy tận dụng cơ hội nhé? (Thính chúng vỗ tay.)

Tôi không giận, không nản chí với quý vị; tôi không sao cả. Tôi chỉ làm những gì cần phải làm trong thời khắc đó. Cho nên, nếu quý vị cảm thấy đó như là thuốc độc, thì bây giờ hãy trả lại cho tôi. Quý vị có thể về nhà và được tự do. Quý vị sẽ tốt, quý vị sẽ hoàn mỹ như trước và quý vị vẫn là quý vị. Khi quý vị có mặt ở đây, tôi phải chỉnh sửa, phải gọi rửa cho quý vị và tiến trình này nhiều khi cũng gây đau đớn cho cả hai chúng ta. Nhưng không sao. Công việc đã xong và quý



vị được tự do. Sau năm ngày, những điều tốt xấu ở đây cũng đều trôi qua. (Thính chúng vỗ tay.)

Quý vị hoàn mỹ, quý vị được thương yêu và được chào đón như thường lệ, kể cả trong lúc bế quan. Nhưng những phương thức chữa trị khác có thể làm quý vị cảm thấy mình không được thương yêu, không được chào đón. Điều đó không đúng. Đó chỉ là liều thuốc cần dùng ngay lúc đó. Thành thử những gì quý vị không cần thì hãy trả lại; để lại ngay tại đây rồi ra về tự do. Quý vị vẫn hoàn mỹ như thường lệ, dù chưa tiến bộ đi nữa. Quý vị vừa học được một bài học khác, với chi phí của riêng mình. Ý tôi là luôn cả hao tổn về tài chánh. (Mọi người cười.) Quý vị tốn rất nhiều tiền đi đến đây rồi trở về mà không được gì cả.

Đó không phải là lỗi của tôi; tôi bán tất cả! Bán cho mọi người như nhau. Tôi không đặc biệt để dành món gì cho ai; mọi người đều mua được cùng một loại hàng. Nếu muốn mua, người nào cũng có cơ hội.

Bây giờ, đối với những người đã tiến bộ, quý vị nên vui mừng và hãnh diện về mình. Tôi không có phần thưởng hay bằng khen gì để tặng quý vị, nhưng quý vị biết rằng quý vị đã được tưởng thưởng. Tự mình có bằng khen. Quý vị nên vui mừng. (Thính chúng vỗ tay.) Còn những ai chưa tiến bộ hay chỉ tiến bộ được một chút, bởi vì quý vị không thể nào không tiến bộ một chút – thì tôi hy vọng sẽ có lần sau cho quý vị, để quý vị có thể sửa đổi lỗi lầm của mình. Lần sau, nếu có lần nào nữa và nếu quý vị còn có cơ hội để đến dự bế quan như thế này nữa, thì xin hãy nhất tâm bất loạn như quý vị đã chết rồi. Nếu quý vị chết thì không ai có thể làm gì được quý vị. Hãy viết chữ “chết” lên trán trước khi ra khỏi cửa. Và khi kỳ bế quan kết thúc, xóa đi rồi nói: “Tôi sống lại rồi!” Thật sự là như vậy. (Thính chúng vỗ tay.)

Bởi vì nếu quý vị không chết đối với thế gian thì quý vị không thể sống với Thượng Đế. Trong Thánh Kinh cũng nói như vậy: “Các con không



thể tôn thờ Thượng Đế và tiền tài cùng một lúc.” Cho nên chúng ta phải nhất tâm bất loạn.

Những việc tôi làm trong kỳ bế quan này là để bảo hộ hoặc đưa quý vị vào sự nhất tâm. Dù đó là thương yêu, vỗ về, ôm ấp hay la mắng; tất cả chỉ để giúp quý vị trong năm ngày này. Thành thử nếu được tôi đối xử dịu dàng thì đừng nghĩ rằng mình đặc biệt và nếu bị tôi la mắng thì cũng đừng nghĩ rằng mình rất tệ. Tất cả quý vị đều bình đẳng như nhau, trong lòng tôi quý vị đều được thương yêu như nhau. (Nghẹn lời.) Tôi thương quý vị rất nhiều! (Thính chúng vỗ tay.)

Mặc dù đôi lúc quý vị làm điều gì đó mà tôi không thích, vì tôi biết điều đó không tốt cho sự tu hành của quý vị hoặc trong tâm quý vị có điều gì đó không tốt cho sự tu hành của quý vị, nhưng tôi biết đó không phải là lỗi của quý vị. Đó chỉ là do hoàn cảnh khiến quý vị như vậy. Thế giới khùng khiếp này đã đưa đẩy quý vị vào những tình trạng đó.

Tôi không có gì khác ngoài tình thương dành cho quý vị. Tôi không muốn dùng lời lẽ nghiêm khắc, nhưng rồi tôi vẫn phải làm. Đó là vì lợi ích của quý vị, nhưng tôi muốn quý vị biết rằng tôi thương quý vị qua tất cả đối xử đó. Cũng giống như những lúc quý vị la rầy con cái, nhưng không bao giờ ngừng thương yêu chúng. Nếu có đứa nào không khỏe, quý vị sẽ đưa vào bệnh viện. Cách điều trị này khiến chúng đau đớn, nhưng quý vị muốn chúng khỏe mạnh. Thành ra, quý vị đưa chúng vào viện tâm thần, vì muốn chúng thông minh hơn trong tương lai, quý vị hy vọng như vậy. Sự chữa trị ở đây cũng vậy, nhưng công việc điều trị không khi nào dễ chịu. Cố gắng nhiều hơn thì quý vị sẽ không bị chữa bệnh kiểu này nữa.

Một số quý vị khai ngộ hơn ở trên thiên đàng trước khi xuống đây, nhưng quý vị muốn khai ngộ hơn vậy nữa. Ví dụ, quý vị đã khai ngộ được 80% trên thiên đàng, có nghĩa là đã ở cảnh giới Thứ Tư hay gì đó. Nhưng vì biết tôi sẽ có



mặt ở đây nên quý vị xuống đây tìm tôi. Và khi xuống đây, sự khai ngộ của quý vị giảm xuống thấp hơn lúc ở trên thiên đàng. Rồi quý vị cứ đau khổ, đau khổ hoài ở dưới này, quên hết mọi thứ trên con đường và trên thiên đàng dành cho quý vị. Dưới đây quý vị đau khổ hơn vì quý vị đã quên tất cả.

Cho nên, tôi cố gắng đủ mọi cách để quý vị nhớ lại, để quý vị trở về đẳng cấp trước kia và cao hơn nữa, cao hơn đẳng cấp trước khi quý vị xuống đây. Điều gì có thể làm được là tôi làm cho quý vị. Nhưng quý vị cũng phải cố gắng nhớ lại Chân Ngã của mình. Bằng không, nhớ càng ít thì chúng ta càng đau khổ. Dù sao, tôi chỉ muốn quý vị biết rằng quý vị rất được thương yêu và kính trọng, vì quý vị là những người tốt. Không phải là trước kia quý vị xấu và bây giờ quý vị mới tốt; mà vì hoàn cảnh đã khiến quý vị thành người xấu, nhưng quý vị vẫn cố gắng trở thành người tốt. Đó chính là cái tốt của quý vị. (Thính chúng vỗ tay.)

Quý vị bị nhiều áp lực từ gia đình, xã hội, bạn bè, đồng nghiệp, công việc, ông chủ, chồng, vợ, v.v... Mà quý vị vẫn ráng hết sức ngồi thiền ở nhà, đi cộng tu, đồng thời đến đây dự bế quan nữa. Cho dù quý vị đến đây bằng máy bay rất dễ dàng, nhưng cũng không phải dễ như vậy. Vì lẽ này, tôi thật tình thương quý vị. Tôi biết quý vị đã cố gắng hết mình và Thượng Đế cũng sẽ biết. Cho nên, nếu muốn gì thì quý vị cứ cầu xin tại nhà. Lần tới quý vị đến dự bế quan thì hãy chỉ mong muốn Thượng Đế thôi; chỉ trong năm ngày, hãy chết đối với thế gian. (Thính chúng vỗ tay.)³

3 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền ngũ mừng Giáng Sinh tại Florida, Hoa Kỳ, ngày 28 tháng 12 năm 2002 (nguyên văn tiếng Anh)



🐉 **Xả Bỏ Tất Cả và Được Tự Tại** 🐉

Khi ở trên cảnh giới cao hơn, chúng ta sẽ nhìn thấy mọi vật trong vô số thế giới hiện ra và biến mất trong một sát-na, giống như là bong bóng nước vậy! Chúng ta cũng không thể nói là nó xảy ra trong một sát-na nữa. Mọi vật biến mất ngay sau khi xuất hiện. Giống như những thế giới ảo ảnh mà chúng ta thấy ở trên cảnh giới cao hơn.

Vì sự vô minh của mình, chúng ta dường như đã phải chịu đau khổ khá lâu. Chúng ta bị kẹt trong cái lồng của thời gian và không gian; vì thế chúng ta cảm thấy thời gian dường như là lâu lắm rồi. Trên thực tế thì không phải như vậy. Đối với Thượng Đế thì quãng thời gian đó chưa bằng một giây hay một sát-na và không được tính là thời gian. Thời gian trôi qua quá nhanh! Nhưng bởi vì quý vị bị kẹt vào trong một góc, nên không



thể nhìn thấy toàn diện và nghĩ rằng mình chỉ ở đó mà thôi. Điều này không đúng; quý vị là vô sở bất tại. Quý vị chỉ bị kẹt ở đó và không thoát ra được. Rồi sau đó quý vị tự cho rằng mình thuộc về nơi đó, mình chỉ là người này hay người kia.



Đôi khi, những chú chim hay côn trùng nhỏ bị kẹt trong cửa sổ nhà chúng ta. Vì kiếng cửa sổ quá trong và căn phòng quá sáng, chúng không biết là có một cánh cửa sổ ở đó nên đã đâm sầm vào kiếng cửa sổ. U đầu, mù mắt và một lúc sau thì ngã xuống sàn nhà bất tỉnh. Chúng không bay vào qua khoảng trống mà lại bay thẳng vào tấm kiếng cửa sổ.

Chúng ta cũng vậy! Chúng ta phải xả bỏ mọi thứ, ngay cả niềm hạnh phúc thì mới được. Ngay cả sự an bình, sức khoẻ, sự thành đạt, danh vọng, tiền tài hay gia đình, chúng ta cũng không nên đòi hỏi. Chúng ta không nên đòi hỏi bất cứ điều gì. Như vậy chúng ta sẽ không đau khổ. Chỉ là do chúng ta đòi hỏi quá nhiều, cho nên chúng ta bị kẹt lại ở chỗ này hay chỗ kia, cái mũi cũng bị kẹt ở đó nữa. Và rồi chúng ta khóc than cầu cứu.⁴

⁴ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất tại Tây Hồ, Formosa, ngày 28 tháng 9 – ngày 3 tháng 10 năm 1990 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Lợi Ích Của Việc Gần Gũi Những Người Giàu Kinh Nghiệm Tu Hành

Nhiều khi chỉ ở gần họ thôi,
chúng ta cũng cảm thấy rất dễ chịu
và muốn ngồi thiền, không muốn nghĩ tới
những điều thế tục nữa.



❧ **Nếu Có Thể,** **Hãy Gặp Minh Sư Mỗi Ngày** ❧

Đôi khi chúng ta cần có một người nào đó nhắc nhở về những lợi ích tu hành để chúng ta nhớ đến việc tu hành. Nếu không, ngày nào chúng ta cũng tiếp xúc với những người phạm phu hoặc với những chúng sinh có đẳng cấp thấp, từ trường không tu hành của họ sẽ kéo đẳng cấp của chúng ta xuống một chút, rồi chúng ta trở nên giống như họ, bận rộn với công việc thế gian mà quên đi mục đích quan trọng nhất của mình.

Do đó, gần gũi với những người giàu kinh nghiệm tu hành và các bậc thánh hiền quả là rất hữu ích! Điều này có nghĩa là khi gần gũi với đồng tu và Minh Sư, chúng ta sẽ gạt hái được



nhiều lợi ích. Những ích lợi này không phải là do chúng ta gặp họ hay nghe họ nói. Thậm chí đôi khi chúng ta không nghe được họ nói, nhưng từ trường tu hành của họ cũng đủ nhắc nhở và cho chúng ta sự khích lệ tu hành. Rồi sau đó tự nhiên chúng ta sẽ nghĩ tới chuyện tu hành. Nhiều khi chỉ ở gần họ thôi, chúng ta cũng cảm thấy rất dễ



chịu, có cảm hứng muốn ngồi thiền, không muốn nghĩ tới những điều thế tục nữa.

Vì lẽ đó mà ở Ấn Độ người ta nói nếu có thể được thì hàng ngày hãy đến gặp Thầy của mình, còn không thì tối thiểu cũng hai hay ba ngày gặp Ngài một lần hoặc ít ra gặp mỗi tuần một lần hoặc hai tuần một lần; nếu không thể được thì mỗi tháng một lần. Khó khăn hơn nữa thì vài tháng một lần hoặc mỗi năm một lần. Và nếu không thể được nữa thì hãy cố gắng để gặp Ngài một lần trong đời! Nếu điều này cũng không thể thực hiện được nữa thì vào lúc lìa đời quý vị cũng sẽ được gặp. Chắc chắn vào lúc đó Ngài sẽ đến đưa quý vị đi. Cho nên, đến phút cuối cùng quý vị cũng sẽ gặp Ngài. Tuy nhiên, chúng ta phải có duyên với Ngài thì Ngài mới đến.

Vì vậy người ta mới nói: “Gặp Phật không dễ.” Không nhất định là chúng ta sẽ gặp được

Minh Sư cho dù chúng ta sống trong cùng thế giới với Ngài hoặc nghe được lời thuyết pháp của Ngài khi ở cùng một thời đại với Ngài. Nếu chúng ta có cùng độ tuổi hoặc sống trong cùng quốc gia hay cùng làng với vị Minh Sư, không nhất định chúng ta sẽ nhận được sự gia trì của Ngài, bởi vì đôi khi chúng ta đã tự khóa lòng mình. Tâm chúng ta mới là quan trọng!

Cho nên một số người như các đồng tu ở Trung Hoa hoặc Âu Lạc, họ không thể gặp được Sư Phụ và cũng chưa bao giờ nhìn thấy nhục thể của Sư Phụ nhưng họ có thể thấy được hóa thân của Sư Phụ. Đó là vì tâm họ ở cùng với Sư Phụ. Đây cũng được xem là sự trường dưỡng tâm linh. Tâm rất là quan trọng! ⁵

5 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 10 tháng 10 năm 1992 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



☞ Thiên Định Không Cần Nỗ Lực ☞

Vấn: Phải hành thiên bao lâu mới đạt được khai ngộ?

Sư Phụ: Khai ngộ đến trong tích tắc. Một khi quý vị ngồi xuống cùng với Minh Sư và thành tâm muốn khai ngộ, thì sẽ đạt khai ngộ ngay tức khắc; đôi khi còn khai ngộ trước khi Tâm Ấn nữa; có lúc tôi chưa hướng dẫn xong thì người ta đã khai ngộ rồi. Có vài người quá vội vàng; họ không có thời gian để chờ đợi. (Thính chúng cười.)

Nhưng phải ngồi thiên mỗi ngày, vì lúc nào chúng ta cũng muốn được sống trong trạng thái khai ngộ và luôn muốn đổi mới sự nhận thức về khai ngộ. Hoặc chúng ta cũng muốn củng cố và phát triển sự khai ngộ cho tới vô tận. Nếu không,

cho dù có tọa thiền đến một trăm năm, quý vị vẫn không đạt được khai ngộ.

Khai ngộ không đến từ thiền định mà đến từ lực lượng của Minh Sư. Trong lúc thọ Tâm Ấn hoặc trong lúc gọi là tọa thiền theo pháp môn của chúng tôi, quý vị không thiền bởi vì thiền vẫn là một sự cố gắng. Nhưng cách thiền của chúng tôi không đòi hỏi nỗ lực. Đôi khi quý vị có thể ngồi đó, thậm chí ngủ gục nhưng rồi quý vị vẫn được khai ngộ. Hoặc quý vị sẽ được khai ngộ trong lúc ngủ vì lực lượng Minh Sư sẽ đánh thức quý vị, đánh thức linh hồn của quý vị trong giấc ngủ. Trong lúc đầu óc của quý vị ngủ say và thân thể của quý vị nghỉ ngơi, linh hồn của quý vị sẽ được thức tỉnh vào trong thế giới của ánh sáng và trí huệ.

Vì thế thiền định không phải là một phương tiện để được khai ngộ. Nhưng vì ngôn ngữ thế




gian hạn hẹp, chúng ta phải gọi đó là thiên định. Thật ra, quý vị chỉ ngồi đó tiếp nhận ân điển của Thượng Đế và nhận thức lực lượng tối thượng của chính mình. Thật ra không có thiên định, bởi vì bất cứ việc gì đạt được hoặc là kết quả của vài

Tu hành không có nghĩa là từ bỏ mọi thú vui.
Đó làm một quan niệm sai lầm.
Nếu quá cực đoan hoặc quá nghiêm khắc,
chúng ta sẽ ngộ nhận ý nghĩa của sự tu hành.
Thượng Đế không ban cho chúng ta tất cả
những thứ này để chúng ta cảm thấy ghê sợ,
mà để an ủi và củng cố
niềm tin của chúng ta vào Chân Lý.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



A young Buddhist nun with a serene expression is shown from the chest up. She wears traditional white Buddhist robes and a white head covering. Her hands are positioned on a guqin, a traditional Chinese zither, which is partially visible on the right side of the frame. The background is a soft, warm orange-gold color, decorated with faint, stylized leaf patterns. The overall mood is peaceful and contemplative.

Chúng ta có thể làm giảm thiểu hoặc hoàn toàn tiêu trừ
bất cứ dữ kiện nào có hại cho tâm trí và linh hồn
chúng ta qua việc thiền định mỗi ngày với lòng tốt
và quyền năng vĩ đại của Thượng Đế.

- Thanh Hải Vô Thượng Sư

hành động, thì đó vẫn còn là sản phẩm của thế gian hoặc còn nằm trong khuôn khổ vật chất. Vì vậy thiền định của chúng tôi là thiền mà không thiền; thiền mà không nỗ lực. (Thính chúng vỗ tay.)⁶

6 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Seattle, Hoa Kỳ, ngày 7 tháng 4 năm 1993 (nguyên văn tiếng Anh)



Thiện tri thức rất quan trọng, chúng ta có người bạn tốt và lương thiện, mỗi ngày nói với chúng ta một ít việc thiện lành, khuyên chúng ta đi theo đường hướng đúng. Thì chúng ta đi trên chánh đạo và ngày càng tốt hơn. Phẩm chất tốt đẹp của chúng ta ngày càng được phát triển và hiển lộ. Chúng ta sẽ ngày càng hiểu được đường hướng nào là đúng.

Khiêm Nhường Là Gần Với Đạo

Người khiêm nhường rất gần
với Thượng Đế và các thánh nhân.

Người có tâm đơn thuần gần với Đạo hơn.

Càng ngạo mạn thì chúng ta
càng xa cách Đạo.



❧ Âm Thầm Tu Hành ❧

Tu hành có nhiều đẳng cấp và con đường tu thì dài vô tận. Cho nên người mới tu hành không nên khoe khoang và phóng đại. Tôi bảo quý vị không được kể thể nghiệm cho người khác nghe là vì tốt cho bản thân quý vị, không phải cho tôi. Quý vị có thể kể cho cả quốc gia nghe cũng được, không có ảnh hưởng gì đến tôi. Tiết lộ kho tàng quý báu riêng tư của mình chỉ hại cho chính bản thân mình mà thôi.

Cho nên hãy âm thầm tu hành; vì chúng ta phải duy trì đẳng cấp của mình và từ từ đi lên đẳng cấp của Phật, Ma Ha Tát hay Bồ Tát cao đẳng (những bậc đại khai ngộ). Nếu một người mới tu có chút thần thông và ra ngoài tự quảng cáo mình, đó là vì tâm họ chưa định và

phải biết rằng loại người này không đáng tin cậy. Khi gặp người như vậy, bậc tu hành chân chính sẽ biết ngay là họ đang có nhiều chướng ngại – mắc “bệnh thiên” mà chúng ta thường nhắc đến. Người không mắc “bệnh thiên” sẽ không ra ngoài khoa trương.

Người tu hành phải nên khiêm nhường. Ở đẳng cấp càng cao lại càng phải khiêm nhường, càng sợ người ta biết được đẳng cấp và lực lượng của mình. Có người lúc mới tu vẫn còn được lắm. Sau khi đạt được đẳng cấp không đáng kể hoặc có chút thể nghiệm, họ khoa trương khắp nơi. Vì nói quá nhiều, nên họ gặp phải nhiều ma chướng. Đẳng cấp càng cao ma chướng càng nhiều.

Cho nên lỗi lầm đáng sợ nhất trong việc tu hành là kể thể nghiệm. Khi nói quá nhiều, thể nghiệm sẽ trở nên biến chất, không chính xác hoặc



sẽ mất hết thể nghiệm, chỉ có ảo tưởng; bởi vì định lực bị phí phạm, bầu không khí tu hành cũng bị phá vỡ. Ban đầu bầu không khí tu hành vốn là một bức tường bảo hộ, nhưng vì bị tiết lộ quá nhiều, nên ma khoét lỗ chui vào. Cho nên tu hành sợ nhất là thái độ khoe khoang ngạo mạn; càng kiêu ngạo thì càng có nhiều phiền phức.⁷

7 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Đài Bắc, Formosa, ngày 17 tháng 12 năm 1986 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)

☞ **Khoe Khoang Thành Tựu** **Sẽ Hủy Hoại Đời Minh** ☞

Như tôi đã dặn quý vị lúc truyền Tâm Ấn, bất cứ lúc nào Ma Vương, vị vua ảo tưởng hay ma quỷ cũng có thể biến hóa thành hình dáng giống như Phật, yêu ma, thiên thần, Thượng Đế hay bất cứ vị Minh Sư nào trong quá khứ, hiện tại hoặc vị lai để đánh lạc hướng những người tu hành thành tâm, bất cẩn hoặc thiếu cảnh giác. Trong kinh Phật cũng có nói đến 50 thứ chạm bẫy mà yêu ma thường dùng để gạt gẫm người tu hành, dẫn người đó đi lạc lối. Vậy thì, chúng ta không cần biết nhiều về ma quỷ để làm gì. Chỉ cần quý vị giữ mình trong sáng, thành tâm và thành thật với chính mình, thì quý vị sẽ không bao giờ bị rơi vào chạm bẫy hay gặp bất cứ khó khăn gì và không ai có thể lừa gạt được quý vị, dù đó là Ma Vương đi nữa.



Nếu chúng ta tham danh vọng, lợi lộc và địa vị cao, dù trong cấp bậc tâm linh, chúng ta cũng vẫn bị rơi vào cạm bẫy của lực lượng phủ định, vì đó chính là điều họ đang trông đợi; họ chờ đến lúc chúng ta không đề phòng là họ sẽ tấy não chúng ta, khiến chúng ta tưởng rằng mình đã thành Phật, rằng mình rất vĩ đại, rằng mình có sứ mệnh, mình thế này, mình thế nọ. Rồi chúng ta cảm thấy hãnh diện. Chúng ta sẽ bị rơi vào bẫy của sự hãnh diện giả tạo, của sự kiêu ngạo, thế là chúng ta tiêu đời! Đúng vậy, chúng ta có thể trở lại bản tánh khiêm nhường và tiếp tục tu hành như trước, nhưng điều này sẽ rất khó. Chúng ta đã bị đưa đi quá xa và khi trở lại phải mất rất nhiều thời gian. Chúng ta lãng phí nhiều thời giờ và sức lực. Cho nên, là người tu hành, chúng ta không thể nào bắt cần, không thể hãnh diện với sự tu hành của mình hoặc muốn nhanh chóng có một địa vị trong thế giới tâm linh.

Nhiều người tọa thiền chẳng bao nhiêu, không nghiêm trì giới luật, ăn thuần chay cũng đại khái, vừa thấy được vài ảo ảnh lầm lạc đã tưởng rằng mình thành Minh Sư hay thành Phật rồi. Quý vị có thể thành bất cứ gì quý vị mong ước. Quý vị có thể khoe khoang thành tích của mình, nhưng rồi kết quả sẽ tự nói lên sự thật. Đôi khi sự khoe khoang này sẽ hủy hoại cuộc đời quý vị. Chúng ta tự hủy hoại bản thân mình, rồi sau đó nếu muốn trở lại tình trạng như trước kia thì đã quá muộn. Cho nên, trong tu hành tánh khiêm nhường rất quan trọng. Tự bên trong chúng ta phải khiêm nhường, chứ không phải chỉ có khiêm nhường trong hành động mà thôi. Đôi khi có người hành động có vẻ không khiêm nhường lắm, nhưng trong lòng lại rất khiêm nhường. Có người làm ra vẻ khiêm nhường, nhưng thật ra trong lòng vô cùng kiêu ngạo. Đôi khi dáng vẻ bên ngoài khiến người ta hiểu lầm.⁸

8 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền tứ quốc tế tại Tây Hồ, Formosa, ngày 20 tháng 2 năm 1996 (nguyên văn tiếng Anh)



🌸 Câu Chuyện về Thiền Sư Linh Chi 🌸

Cũng có một câu chuyện khác về Thiền sư Linh Chi của Trung Quốc. Khi còn là thiền sinh, ông ngủ suốt ngày. Ông ngủ ở bất cứ nơi nào. Một ngày kia, khi ông đang ngủ ở một góc phòng thiền, ông thấy Sư Phụ của ông đi vào. Ông giả vờ sợ hãi, lấy gối thiền, túi ngủ trốn đến một góc khác và ngủ tiếp. Sư Phụ ông biết, cả hai đều rất hiểu nhau. Thế rồi Sư Phụ ông đi thẳng vào phòng thiền, nhìn thấy một nhà sư khác đang ngồi thiền, sư ông đá vào người nhà sư đó rồi nói: “Người, đồ ngủ gật! Người đang giả bộ làm gì đó? Người nên học cách thiền như Linh Chi ở đằng kia.” (Thính chúng cười.)

Vị sư đó không thể tin được điều sư phụ ông vừa nói. Quý vị biết vị sư đó ngồi thế nào không? Ngồi ngay ngắn trước tượng Phật, áo quần chỉnh

tê, nhưng vẫn bị đá vào mông. (Thính chúng cười.) Với cây nhang đang cháy trước mặt, ông ngồi yên cho đến khi cây nhang tàn. Nhưng đầu óc ông lại đầy tạp niệm. Cho nên Linh Chi tuy nằm trong túi ngủ, nhưng sư phụ ông nói ông đang thiền, còn vị sư đang ngồi ngay ngắn kia lại là đang ngủ. Quý vị hiểu không? Đó là do đẳng cấp khác nhau.

Đúng, Linh Chi ngủ, nhưng lại không ngủ. Chỉ là thân thể ngủ nhưng trí huệ ông lúc nào cũng sáng suốt. Dù làm việc gì, lúc nào ông cũng trụ vào Chân Ngã. Ông không bao giờ xa rời trung điểm. Còn vị sư kia ngồi ngay đơ như một khúc gỗ, nhưng tâm ông bấn loạn, không làm gì được. Cho nên hãy cố gắng tập trung và không nên phê bình người khác qua hình dáng bên ngoài. Đồng tu của chúng ta, có người bên trong không giống như bên ngoài.⁹

9 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Costa Rica, ngày 2 tháng 6 năm 1991 (nguyên văn tiếng Anh)



Càng Ngạo Mạn, **Chúng Ta Càng Xa Cách Đạo**

Người khiêm nhường rất gần với Thượng Đế và những bậc thánh nhân. Những người có tâm đơn thuần sẽ gần với Đạo hơn. Chúng ta càng cao mạn thì càng xa cách Đạo. Tại sao chúng ta lại xa cách Đạo? Vì chúng ta dựa vào thế giới này! Nếu không nương dựa vào thế giới này, chúng ta sẽ không cao mạn. Nếu chúng ta dựa vào tiền tài, quyền lực, trí thông minh hay địa vị xã hội là chúng ta đang dựa vào thế giới và sự vô thường. Chân Lý không thuộc về thế giới này, cũng không phải là vô thường. Cho nên càng dựa vào phương diện này, chúng ta ngày càng xa phương diện khác. Đó là một sự giải thích hợp lý và không có gì là khó hiểu cả.

Những người không có tiền tài, quyền lực, những người già cả và không ai chăm sóc thì khiêm nhường hơn. Cho nên quý vị thường thấy tôi đối xử rất tốt với những người đó và những phạm nhân trong tù. Đôi khi tôi không tử tế với quý vị. Xin thứ lỗi cho tôi về việc đó, nhưng sự việc là vậy đó. Tôi không cố ý đối xử tốt với họ hay cố tình đối đãi với quý vị không tử tế. Tôi chỉ là một tấm gương phản chiếu con người quý vị ra sao mà thôi. Đừng trách cách tôi cư xử với quý vị hoặc là so sánh: “Tại sao Sư Phụ tử tế với người kia mà không tử tế với mình?” Nếu tôi tốt với người nào, quý vị hãy nhìn người đó thì sẽ hiểu. Người đó không nhất thiết đẹp hơn quý vị. Không phải! Có thể răng của họ đã rụng sạch và không còn thân nhân hay bạn bè; có thể người đó không còn một xu dính túi và tôi thậm chí còn phải cho họ tiền. Nhưng tôi đối xử tốt với họ vì tâm của họ đơn thuần và khiêm tốn. Họ



không bị hoen ố, không có chướng ngại, không ràng buộc và không lệ thuộc vào điều gì. Tâm của họ vô cùng rộng mở. Họ gần như đồng nhất thể với vũ trụ.

Nếu chúng ta vẫn còn bám víu vào điều gì đó, là đã tự giới hạn chính mình - mình là quan chức, là một người có đạo đức hay là người đắc Đạo. Chúng ta vẫn còn bị nhốt ở một góc, chưa được khai mở. Người khiêm tốn và đơn thuần không bám víu vào bất cứ điều gì. Không có gì là có tất cả.¹⁰

10 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 13 tháng 8 năm 1989 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Trở Nên Khiêm Tốn Hơn **và Không Dám Phê Bình Người Khác**

Hãy kiểm thảo nhật ký tu hành mỗi ngày để xem những gì chúng ta làm đã tốt hay chưa. Nếu điều tốt quá ít, điều xấu quá nhiều và nếu còn đầy những tham, sân, si, thì chúng ta biết rằng chúng ta nên tự hổ thẹn với bản thân. Sau đó, dần dần chúng ta sẽ khiêm nhường hơn và không dám phê bình người khác, vì chúng ta có thể thấy được mình đen như than. Nếu chân chúng ta còn ngâm trong bùn, làm sao chúng ta dám cầm đũa mà soi chân người. Cho nên sẽ giảm bớt được ngã chấp.

Bằng không, quý vị có thể ở lại đây. Mỗi ngày tôi sẽ la mắng vài lần là ngã chấp của quý vị sẽ bớt ngay, vì ở đây quý vị không còn chỗ để trốn nữa. Tôi cứ lấy khuyết điểm của quý vị ra để mà gọt, gọt hoài. Sau này quý vị sẽ không dám kiêu mạn



gì nữa. Nhưng sự khiêm nhường và lòng tự ti là hai điều khác nhau. Lòng tự ti mặc cảm thì khác. Nó làm cho người ta cảm thấy thấp kém và vô dụng. Tôi la mắng quý vị, nhưng bên trong sự la mắng đó có tình thương, sự nâng đỡ và gia trì.

Còn thế giới bên ngoài, người ta áp bức quý vị bởi vì danh tiếng và sự giàu sang. Vì lợi ích cá nhân, họ làm cho đời sống của chúng ta vô cùng khổ khổ, đau lòng và hoàn toàn làm tiêu tan lòng tự tin của chúng ta.

Cho nên hai hành động la mắng này khác nhau. Một bên là tranh giành với chúng ta, còn bên kia là vì giúp chúng ta dẹp bỏ ngã chấp. Trong hành động la mắng thứ hai có ẩn chứa tình thương. Cho nên đôi khi chúng ta cảm giác như có hương thơm êm dịu, một bầu không khí nhẹ nhàng, từ ái. Và mặc dù bị la mắng nhưng dường như lúc nào quý vị cũng tưởng nhớ người đó, không thể quên họ được và cũng không cảm thấy ghét người đó.



Nhưng ở thế giới bên ngoài, dù người ta dùng lời lẽ ngọt ngào để nói chuyện, chúng ta vẫn cảm thấy sợ. Chúng ta lo sợ rằng họ có thể dùng quỷ kế để gạt mình. Chúng ta cảm nhận rằng họ đáng sợ như là đang giấu một con dao để sẵn sàng đối phó với chúng ta.¹¹

11 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 10 tháng 10 năm 1990 (nguyên văn tiếng Âu Lạc)



Những người thấp kém rất khiêm nhường, trong sáng và đơn thuần. Họ không có gì để ỷ lại, để bám víu hay nương dựa. Họ biết họ không có gì cả; do đó tâm họ rất trong sáng và đơn thuần. Lục gia trì vĩ đại có thể dễ dàng đi vào một tâm hồn trống rỗng, trong sáng và đơn thuần.

Những Người Có Tâm Đơn Thuần Tiến Bộ Nhanh Hơn

Bên ngoài trông họ không đặc biệt,
nhưng họ thật sự thích tôi, tin tưởng tuyệt đối
nơi tôi và thương yêu tôi nhất.

Những gì tôi nói, họ đều nghe theo.

Trong lòng không có sự hoài nghi,
ngoài mặt cũng không phản đối.

Khi gặp những người này,
quý vị có thể thấy họ tiến bộ rất nhanh.



🌿 Những Người Có Tâm Đơn Thuần Tiến Bộ Nhanh Hơn 🌿

Tại sao những người có tấm lòng thuần khiết và tâm đơn thuần tu hành tiến bộ rất nhanh? Bởi vì những người “khò” không biết tranh luận. Họ giống như trẻ thơ, hoàn toàn tin tưởng tôi, không chút hoài nghi. Ở đây có rất nhiều người như thế. Cho nên họ tiến bộ rất nhanh. Nhìn bề ngoài không thấy có gì đặc biệt, nhưng họ thực sự thích tôi, rất tin tưởng tôi và quan tâm tôi nhiều nhất. Những gì tôi nói, họ đều nghe theo; trong lòng không hoài nghi, ngoài mặt cũng không phản đối. Khi gặp những người này, quý vị có thể thấy được họ tiến bộ rất nhanh.

Còn những người khác dường như rất ngoan ngoãn và tôn kính tôi, nhưng sau khi nói chuyện với họ đôi lời, quý vị sẽ biết ngã chấp của họ rất lớn, không hoàn toàn tin tưởng tôi. Đôi lúc do chính họ nói ra. Khi quý vị tiếp xúc với nhiều người hơn, quý vị sẽ biết được rõ ràng người nào thật sự hiểu rõ giáo lý của tôi và có niềm tin tuyệt đối nơi tôi. Nhưng quý vị không thể biết được khi nhìn dáng vẻ bên ngoài của họ.

Quý vị tu hành tiến bộ nhanh hay chậm, không phải chỉ tùy thuộc vào vị Minh Sư mà còn tùy vào lòng tin của quý vị đối với Minh Sư và phản ứng của quý vị đối với vị Minh Sư. Tôi mách cho quý vị một bí quyết tu hành tiến bộ, nhưng đừng kể lại cho ai khác nhé. (Thính chúng cười và vỗ tay.)



🐉 **Bị Ngăn Cách Bởi Bức Tường Tâm Sự Lạnh Lùng** 🐉

Chúng ta tu hành tiến bộ nhanh hay chậm còn tùy vào sự thuần khiết của lòng mình. Đôi khi chúng ta rất muốn trở nên đơn thuần, nhưng lại không thể làm được. Đó là vì trong tiền kiếp chúng ta đã có một trái tim lạnh lùng, nên giờ đây bức tường lạnh lùng đó đã gây chướng ngại cho chúng ta. Chúng ta không thể dễ dàng tin tưởng hoàn toàn vào vị Minh Sư và cũng không thể hoàn toàn dâng hiến thân, khẩu, ý của mình cho Ngài.

Một số người tu hành rất siêng năng. Họ tọa thiền bốn hoặc năm tiếng đồng hồ mỗi ngày, nhưng tâm của họ vẫn lưu luyến trần gian. Họ vẫn còn ham danh lợi và tiền bạc, nên không thể tiến bộ được. Có thể họ cần phải tái sinh trở lại

một lần nữa, vì họ vẫn còn muốn sống trong thế giới này. Đối với những người đó, tôi phải an bài cho họ trở lại một lần nữa và để họ theo học với một vị Minh Sư khác, nhờ vậy họ mới có thể tiến bộ được. Một số đồng tu chúng ta ở đây đã từng tu theo Pháp Môn Quán Âm trong những kiếp trước. Tuy nhiên, họ chỉ đi nửa đoạn đường vì vẫn còn lưu luyến thế giới này. Hoặc có lẽ họ chưa đủ thành tâm, vẫn hoài nghi Minh Sư, nên họ phải trở lại.

Điều này giống như câu chuyện mà tôi đã kể quý vị nghe trước đây. Có một người viết thư nói với tôi rằng sau khi được thọ Tâm Ấn, anh ta cầu nguyện tôi. Anh ta thật lòng tin tưởng tôi, chỉ trong hai tháng, anh ta đã tiến bộ vượt bậc, có thể đi đến cảnh giới cao trong lúc thiền định. Anh ta nhớ đến lời nói của vị thầy cũ, nếu thân thức rời khỏi thân thể trong lúc tọa thiền thì sẽ bị



ma nhập. Vì vậy anh ta bắt đầu hoài nghi giáo lý và pháp môn tôi dạy. Cho nên đẳng cấp của anh ta lập tức rớt xuống. Cho đến bây giờ anh ta vẫn không thể đi lên trở lại. Điều này cho quý vị thấy Ma Vương có thể tạo ra chướng ngại cho chúng ta lớn đến mức nào.¹²

¹² Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 29 tháng 10 năm 1988 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Những Người Tâm Đơn Thuần Câu Thông Với Thượng Đế Nhanh Chóng

Những người có tâm đơn thuần thì đơn giản hơn. Họ câu thông với Thượng Đế nhanh chóng bởi vì họ không có quá nhiều cân nhắc, quá nhiều sự so sánh hay quá nhiều học vấn để vượt qua. Những người càng nhiều kiến thức hay đôi khi những người càng thành công thì càng phức tạp, vì họ phải mưu cầu thành công trong một lĩnh vực nào đó. Cho nên, họ quen suy nghĩ, phân tích thiệt hơn, được thua, thành bại: “Nếu tôi ngồi thiên, Thượng Đế sẽ cho tôi những gì? Tôi sẽ có được những gì? Làm như thế có đáng không? Thời giờ là tiền bạc mà!” (Thính chúng cười.) Đôi khi nó là như vậy. Và rồi từ trong tiềm thức, chúng ta đã tự cản trở mình trên con đường tới thiên



đàng. Chúng ta gọi đó là ngã chấp, nhưng thật ra không có ngã chấp.¹³

¹³ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Hạ Uy Di, Hoa Kỳ, ngày 6 tháng 9 năm 1994 (nguyên văn tiếng Anh)

Luôn Giữ Tâm Đơn Thuần Như Trẻ Thơ

Người đơn thuần sẽ đắc Đạo. Điều quan trọng nhất là tâm đơn thuần, tâm không phân biệt, tâm không có sự khác biệt giữa đau khổ và hạnh phúc.

Quý vị có biết Thiền sư Tăng Xán (Tam Tổ Thiền tông) nói gì không? “Những người có tâm phân biệt rất khó tìm được đại Đạo.” Ý ông nói rằng những người có tâm bình đẳng, đơn thuần và mẫn túc mới dễ tìm thấy Đạo hơn.

Lão Tử cũng nói rằng chỉ khi nào chúng ta trở thành như một đứa trẻ thì mới có thể đắc Đạo. Chúa Giê-su cũng nói rằng trừ khi các người trở nên đơn thuần như trẻ thơ, bằng không



các người không vào được Thiên Quốc. Phật giáo và Đạo giáo đều nói giống nhau, Thánh Kinh cũng nói tương tự.

Hồi giáo cũng nói giống vậy. Hồi giáo dạy các tín đồ không được chỉ trích người khác. Bất kể người đó ra sao, đó là sự an bài của Thượng Đế. Có nghĩa là chúng ta nên giống như trẻ thơ, đừng chỉ trích người khác. Như vậy mới đúng!¹⁴

¹⁴ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi thuyết giảng tại Bình Đông, Formosa, ngày 1 tháng 12 năm 1988 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Mục đích thiện lành và thuần khiết nhất sẽ thu hút những điều thiện lành trong vũ trụ, tất cả những gì thuần khiết, thậm chí còn nhiều hơn những gì chúng ta mong cầu nữa.



Nếu chúng ta có trái tim nhân hậu, chúng ta có thể dễ dàng đồng nhất với vạn vật và dễ dàng câu thông với Thượng Đế. Nếu tâm của chúng ta bị chia cách thì giống như có một bức tường bao quanh chúng ta vậy. Do đó, không phải chỉ vì chúng ta ở cạnh Minh Sư mà tâm chúng ta rất gần với Ngài. Nếu tâm chúng ta muốn được gần Ngài, cho dù chúng ta đang ở cách xa một triệu dặm đường, nhưng dường như không có sự ngăn cách nào cả. Nếu chúng ta ở bên cạnh Ngài nhưng trái tim chúng ta không ở cùng với Ngài thì quả thật chúng ta vô cùng xa cách Ngài.

Hãy Thư Giãn

Nếu quý vị cảm thấy thoải mái
trong thiền định, như khi quý vị gặp tôi,
đó mới là thiền.



❧ Thiên Định Đích Thực ❧

Tất cả quý vị đều bám víu vào những linh ảnh trong thiên định, cho đó là thể nghiệm tu hành thật sự, còn những linh ảnh thấy được khi không tọa thiền thì không tính. Nhưng thật ra, đó chính là lúc quý vị thật sự thiền, bởi vì “đi, đứng, nằm, ngồi đều là thiền.” Thiên định không có nghĩa là ngồi yên một chỗ và tự chỉnh đốn mình. Cách đó không đúng, vì lúc ấy chúng ta thiền với ngã chấp, do đó mà không có thể nghiệm. Chúng ta nên thiền một cách tự nhiên để được khai ngộ.

Nếu quý vị cảm thấy thoải mái trong thiên định như khi quý vị gặp tôi, đó mới là thiền. Chúng ta đã nghe một câu chuyện nói về một người được khai ngộ trong lúc chẻ củi và trường

hợp khác về một người nữa được khai ngộ sau khi nghe vài lời nói từ một vị Minh Sư. Chỉ vậy thôi. Tại sao quý vị không có thể nghiệm sau hàng giờ ngồi thiền bực bội? Đó là vì quý vị thiền với ngã chấp, với đầu óc. Quý vị tập trung quá mức; gây áp lực cho mình quá nhiều, cho nên bị vướng mắc, lo âu. Thành thử quý vị không có thể nghiệm. Đó không phải là thiền đích thực, mà chỉ là một thứ tập luyện mà thôi.

Thiền đích thực là có thể thiền bất kỳ lúc nào. Cho nên một số quý vị có được thể nghiệm tốt trong lúc ngủ hoặc trong lúc chăm chú nhìn tôi. Đó là thiền, vì lúc đó quý vị trụ tâm. Quý vị tập trung bởi vì đang sung sướng được gặp tôi hay được nghe tôi nói và lúc đó quý vị dẹp bỏ thành kiến qua một bên. Đó có phải là lúc quý vị thiền không? Đó là lúc quý vị có được một thể nghiệm bình thường.



Giả sử quý vị ngồi đó, cặp lông mày chau lại, nghĩ rằng “Ta muốn thiền. Ô! Tại sao mình không có thể nghiệm? Sao thể nghiệm chưa tới? Ô! Khi nào thì thể nghiệm tới?” (Thính chúng cười.) Quý vị tự hối thúc mình, vội vã muốn được thể nghiệm khai ngộ. Nhưng những thể nghiệm này không bao giờ vội vàng. Chúng tùy tiện đến và đi. Thể nghiệm không bám víu vào bất cứ điều gì; như Kinh Kim Cang có nói: “Khai ngộ đến khi chúng ta không chấp vào một điều gì.” Chúng ta nên theo cách tu hành hoàn hảo này để đạt được khai ngộ.

Đạt Tĩnh Độ Ở Ngay Trước Mặt Chúng Ta

Khi quý vị chăm chú nhìn tôi với một tâm trạng rất đơn thuần trong sáng không một chút xao động, quý vị sẽ có tất cả những thể nghiệm mình nên có. Trong lúc nghe tôi giảng pháp, một số quý vị nhìn thấy hội trường biến thành một thế giới đầy ánh sáng vô cùng rực rỡ. Đó là Tĩnh Độ quốc. Đó là ý nghĩa của câu nói: “Tĩnh Độ quốc ở ngay trước mặt chúng ta.” Thế giới này là cảnh giới vật chất, nhưng khi tập trung tư tưởng, thế giới này ngay lập tức trở thành Tĩnh Độ quốc và trong mắt chúng ta ma quỷ có thể thành thánh nhân.

Một số quý vị than phiền với tôi rằng sau khi cộng tu, quý vị không có thể nghiệm tốt như



vậy. Thật ra, đó là vì ngã chấp của quý vị lộ ra và tình thương của quý vị giảm thiểu. Đồng tu không ảnh hưởng gì tới quý vị. Quý vị không nên trách người khác, mà phải tự xét mình. Vì thế tôi không thích những người hay than phiền; chỉ là tôi không nói ra mà thôi. Những người này mong tôi sẽ trách người khác, nhưng tôi sẽ không thiên vị.

Khi nhìn tôi, một số quý vị có đủ chuyện trong đầu. Quý vị nhìn nhưng thật sự là không nhìn. Vậy thì tốt hơn là đừng nhìn! Mặc dù quý vị nhìn tôi, nhưng có rất nhiều chuyện đang xảy ra trong đầu quý vị. Quý vị thắc mắc không biết mình có nên niệm Hồng Danh không, giống như muốn đuổi tôi vậy. (Thính chúng cười.) Nếu trong lúc nhìn tôi mà quý vị nghĩ vậy có nghĩa là quý vị muốn mau mau đuổi tôi đi; làm tôi cảm thấy khó chịu. Quý vị nên nhìn tôi như một đứa

trẻ đã lâu ngày không được gặp lại cha mẹ, như vậy quý vị sẽ có thể nghiệm bên trong, đó là điều tốt nhất mà quý vị có thể có được.



Không nên nghĩ rằng chúng ta chỉ thiền khi nhắm mắt, ngồi đó bất động và chân mày chau lại. Không, không!

Đó chỉ là một sự tập luyện. Chúng ta ngồi yên lặng để bày tỏ lòng thành của mình. Mặc dù có lúc chúng ta không thể ngồi trong tĩnh lặng, nhưng vẫn cứ tiếp tục. Trong lúc thiền chúng ta chờ đợi Thượng Đế. Đôi khi vì thành tâm chúng ta thấy thể nghiệm, nhưng có khi chúng ta không



tập trung được và tự nói với mình: “Thôi! Dù có thành tâm hay không, con chỉ có thể làm được như vậy. Xin Thượng Đế hãy giúp con.”

Do đó chúng ta nên ngồi thiền mỗi ngày, hãy xem đó như là một bữa phạn, giống như phải ăn cơm cho dù không muốn. Chúng ta nên tập thói quen nghĩ đến Thượng Đế ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng và sau khi đi làm về vào buổi tối. Bởi vì mỗi ngày chúng ta bận rộn và không thể nghĩ tới Thượng Đế một cách thành khẩn; vì vậy nên thiền lúc sáng sớm sau khi thức dậy, rồi thiền một lần nữa vào buổi tối sau khi về nhà. Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là chúng ta có thể hoàn toàn nghĩ tới Thượng Đế; mà chỉ làm hết sức mình thôi. Chúng ta cũng nên làm như thế trong khi làm việc.

🐉 Chứng Nghiệm Khai Ngộ Trong Lúc Nghe Minh Sư Giảng Pháp 🐉

Cho nên, được nghe một vị Minh Sư Khai Ngộ giảng pháp là ân điển và phước báu vĩ đại nhất. Bởi vì chúng ta được nhìn Minh Sư hai hay ba tiếng đồng hồ liên tục, được chấn động lực của Ngài nâng cao hoặc nghiệp quả xấu của chúng ta được gội rửa một phần nào bởi hào quang của Ngài, rồi sau đó chúng ta sẽ có thể nghiệm bên trong. Khi đến đây, quý vị không thể nhìn thấy tôi hai hay ba tiếng đồng hồ liên tục, nên không được nhiều sức gia trì như lúc ở buổi giảng pháp. Được nhìn một vị Minh Sư Khai Ngộ trong hai, ba giờ đồng hồ liên tục là một phước báu vô cùng lớn lao! Không phải người nào cũng có cơ hội này. Một thoáng



nhìn trong hằng hà sa số năm cũng đủ, hướng chi là hai tới ba tiếng đồng hồ! Chúng sinh ở những hành tinh khác không bao giờ được nhìn thấy hay được nghe một vị Minh Sư Khai Ngộ. Họ không có sự liên lạc với một vị Minh Sư. Thành thử, quý vị nên nắm lấy cơ hội gặp gỡ Chân Sư trong đôi ba giờ. Trong những buổi khai thị của tôi, có nhiều người, bao gồm đồng tu hay không phải là đồng tu, đều có thể nghiệm khai ngộ.

Cho nên, thiên định không có nghĩa là ngồi mà thôi. Thiên định là khi chúng ta tập trung tư tưởng với tất cả lòng thành. Vì thế khi đang làm việc quý vị cũng có thể nghiệm. Đôi khi chúng ta không có thể nghiệm trong thiên định và cảm thấy thất vọng, vì chúng ta thiên với ngã chấp. Đó không phải là cách thiên tự nhiên. Nhưng không sao. Quý vị vẫn có công đức. Chỉ cần thành tâm hành thiền. Kết quả không quan trọng.

Để tôi nói cho quý vị nghe tại sao trong lúc thiền quý vị không có thể nghiệm bên trong. Bởi vì lúc đó quý vị không hoàn toàn buông bỏ và quý vị không thật sự tập trung. Chúng ta nghĩ mình tập trung, rồi chau mày thắc mắc: “Tại sao hóa thân Sư Phụ không đến?” Lòng thành tâm và sự mong mỏi khác với ràng buộc. Tuy nhiên, đối với những người mới tu hành cũng khó phân biệt sự khác nhau giữa hai điều này. Không sao, cứ làm hết sức mình. Bất kể quý vị thiền giỏi hay dở, bị phân tâm hay chú tâm, miễn là quý vị có tâm ngồ thiền và nghĩ tới Minh Sư là sẽ được tính điểm. Nỗ lực của quý vị sẽ được ghi nhận và dù thế nào đi nữa quý vị cũng sẽ được thăng hoa. (Thính chúng vỗ tay.)

Ví dụ, quý vị làm việc cho người bán quần áo. Đôi khi không có khách hàng đến, quý vị ngồi đó ngủ gật. Nhưng ông chủ vẫn trả lương cho



thời gian quý vị ở đó. Vào những lúc khác, quý vị bận rộn cả ngày, ông chủ cũng trả lương bấy nhiêu. Miễn sao đến cửa tiệm là được lãnh lương mỗi tháng. Thiên định cũng giống như vậy. Quý vị nên tọa thiền, bất kể có thể nghiệm hay không. Nỗ lực của quý vị sẽ được ghi sổ và tôi sẽ “trả lương” quý vị một ngày nào đó, để quý vị trả tiền “về” đi về Thiên Quốc. (Thính chúng vỗ tay.)¹⁵

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



Phần đông quý vị đều tự tìm phiền não và chướng ngại cho mình. Quý vị không để cho mình phát triển và thanh thản. Không thanh thản thì không có cách nào suy nghĩ thông suốt và nghĩ không thông suốt thì việc làm không hoàn hảo.



🌸 **Sống Quân Bình Là Đạo** 🌸

Qúy vị nên tu hành một cách quân bình. Ngày hôm sau trở thành thánh nhân cũng được, vậy tại sao phải vội vã để thành đạt ngay hôm nay? Quý vị đã chờ đợi biết bao nhiêu kiếp rồi, đợi thêm một vài ngày nữa thì có sao đâu? Càng nôn nóng, quý vị càng gây trở ngại cho chính mình.

Thời xưa, có một người theo học với một vị Minh Sư Khai Ngộ. Một hôm, ông hỏi thầy: “Thưa Sư Phụ, trong thế giới này, Ngài thấy có được bao nhiêu người thành tâm như con?” Vị Sư Phụ trả lời: “Vú trụ này đầy những người như con.” (Mọi người cười.) Vẫn còn nghi ngờ, người đệ tử hỏi tiếp: “Thưa Sư Phụ, con rất thành tâm. Nếu con buông bỏ tất cả, kể cả cha mẹ, vợ con,

thân nhân và bạn bè, thì phải tu hành bao lâu con mới đạt được quả vị Phật?” Vị Sư Phụ đáp: “Nếu con tinh tấn, con có thể đạt được quả vị Phật trong khoảng 5 năm đến 15 năm.” Người đệ tử hỏi tiếp: “Như thế thì chậm quá. Nếu con nhịn ăn, nhịn uống và bỏ ngủ, mà chỉ thiền kiết già 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày, thì Ngài nghĩ bao lâu con mới đạt được quả vị Phật?” Vị Sư Phụ nói: “Như thế thì có lẽ con cần từ 30 đến 50 năm mới thành Phật.” (Mọi người cười.) Quý vị biết tại sao không? Ông ấy nôn nóng quá. Ông tưởng ông là ai? Ông có thành Phật hay không thì ai mà quan tâm? Ai cần một người như ông ta?



☞ Trung Đạo Là Phương Cách Tốt Nhất ☞

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có một đệ tử ngay cả ban đêm cũng không ngủ. Đường như ban ngày ông tọa thiền, ban đêm ông tụng kinh, cho đến khi mắt ông gấn như bị mù hấn. Đức Thích Ca Mâu Ni bảo rằng “Lối tu của người sẽ làm người sớm thành Ma Vương thay vì thành Phật. Khi người chơi đàn tam thập lục và dây đàn quá căng có phát ra tiếng không?” Người đệ tử trả lời: “Thưa không!” Ngài lại nói: “Và nếu dây đàn quá chùng có phát ra tiếng không?” Ông ấy nói: “Thưa, cũng sẽ không thể phát ra tiếng.” Rồi Đức Thích Ca Mâu Ni mới nói: “Cách tốt nhất là trung đạo.”

Cho nên, một đời sống quân bình là Đạo; tâm bình thường là Đạo. Chúng ta không nên tham cầu bất cứ điều gì. Tham cầu được nhanh

chóng thành Phật cũng là một loại tham lam. Chúng ta phải trung hoà trong mọi việc. Làm sao quý vị có thể đòi hỏi một em bé sơ sinh đi xe đạp? Có lẽ quý vị nôn nóng muốn thấy em bé khôn lớn và trở thành một người có tài, nhưng quý vị không thể hối thúc em được. Em bé đi còn chưa vững, thì làm sao quý vị có thể bắt em chạy? Cho dù em cố gắng, em cũng sẽ bị té ngã. Khi một em bé mới biết đi chập chững mà cố gắng để chạy, thì chỉ được vài bước em sẽ té xuống, phải vậy không? Kết quả là em bị gãy sống mũi và thương hại thân thể, tất cả cũng bởi vì em quá nôn nóng.



❧ Hãy Chăm Sóc Tâm Trí Của Mình Trước ❧

Trước tiên chúng ta nên chăm sóc tâm trí của mình. Hãy kiểm thảo xem lý tưởng của mình có thuần khiết và cao thượng không, chúng ta đã chế ngự được tham, sân, si của mình chưa, chúng ta có đủ từ bi và nhẫn nại đối với người khác không; chúng ta có đủ cao thượng, thông cảm, độ lượng và tha thứ cho những lỗi lầm của người khác không. Khi đạt được tất cả những đức tính này, lúc đó chúng ta thành Minh Sư hay thánh nhân cũng chưa muộn. Khi chưa đạt được sự hoàn mỹ, nếu chúng ta trở thành Minh Sư thì có ích lợi gì cho ai? Chúng ta vẫn chưa xóa sạch những cảm giác tội lỗi hoặc chưa tẩy sạch những thành kiến và vô minh của mình. Đầu óc vẫn còn rất hẹp hòi, nên chúng ta không thể khoan dung cho nhiều người. Tình thương của chúng ta vẫn

còn quá ít ỏi để yêu thương được nhiều người. Vậy thì vội vã trở thành Minh Sư có lợi ích gì? Dù cho tất cả các vị Phật và Minh Sư rót tất cả lực lượng của các Ngài vào một người hẹp hòi, bất an và vô minh như vậy, thì có ích lợi gì?

Có lực lượng nhưng không có tình thương, thì người đó sẽ trở thành Ma Vương. Giữa Phật và ma không có sự khác biệt đáng kể. Cả hai đều có thân thông như nhau, nhưng Phật có tình thương, điều mà Ma Vương không có. Ma Vương rất ích kỷ, đòi hỏi đủ thứ và cái gì cũng muốn chiếm giữ. Ma Vương chỉ biết chỉ trích nhưng không bao giờ tha thứ. Phật không phải chỉ trích không, mà Ngài còn tha thứ. Ngài chỉ trích mỗi khi cần thiết, để giúp người đó tiến bộ và để họ nhận ra những khuyết điểm của họ. Khi cần tha thứ, Ngài tha thứ, Ngài cho họ sự khích lệ thích đáng để tiếp tục sống mà không mang nặng cảm giác tội lỗi.



☞ Âm Dương Quân Bình Mới Thành Phật ☞

Để thật sự trở thành một vị Phật, chúng ta phải hoàn mỹ về mọi mặt, không phải chỉ hoàn mỹ ở một khía cạnh nào đó thôi. Nếu chúng ta chỉ rộng lượng, nhưng không bao giờ phê bình, thế cũng chưa tốt lắm! Chẳng hạn như, có lúc thay vì nên rầy la và dạy dỗ người nào đó, thì quý vị lại khen ngợi họ, như thế là quý vị chỉ làm hư và hủy hoại khả năng phán xét của họ trong việc tu hành. Vì vậy tôi nói: “Âm (Phủ định), Dương (Khẳng định) quân bình mới thành Phật.” Chúng ta phải hiểu thấu mọi việc nơi thế giới này. Sống ở trần gian, chúng ta vẫn cần ăn uống, ngủ nghỉ và tiếp xúc với người khác; cho nên chúng ta nên giữ bình thường. Đối với đẳng cấp bên trong hay sự tiến bộ tâm linh của mình, chúng ta nên giữ yên lặng và cố đừng biểu lộ ra bên ngoài.¹⁶

¹⁶ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 19 tháng 10 năm 1990 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)

🐾 **Đừng Bám Vít Vào Kết Quả** 🐾

Chúng ta không thể đạt tới thiên đàng chỉ trong một bước. Việc tu hành cũng giống như vậy. Miễn sao mỗi ngày chúng ta chăm chỉ tu hành, khi thời điểm đến sẽ đạt được kết quả một cách tự nhiên. Cũng giống như nuôi dưỡng con cái: Miễn sao lo cho các con chu đáo mỗi ngày, các con sẽ tự lớn khôn. Khi nhìn lại, chúng ta nói: “Chà, bọn nhỏ lớn quá!” Có em còn cao hơn cả cha mẹ. Rồi bỗng nhiên, tóc chúng ta bắt đầu điểm bạc mà chúng ta cũng không nhớ là từ bao giờ. Tôi thậm chí cũng có vài sợi tóc bạc! (Thỉnh chúng cười.) Tôi đếm mà – có những ba sợi. (Mọi người cười.) Thành ra đừng lo nếu quý vị chưa thấy có kết quả. Cứ tiếp tục tinh tấn tu hành, đừng bám vít vào kết quả.

Vài đồng tu nói với tôi rằng họ không thấy thể nghiệm gì trong thiên định. Tôi nói thấy cảnh



giới là chuyện không cần thiết. Nếu tâm an định hơn, nếu cảm thấy yên ổn hơn, nếu có niềm tin, niềm hạnh phúc và nếu cảm nhận được lực lượng bảo hộ của Thượng Đế thì chúng ta đã có những thể nghiệm quý báu nhất rồi. Thấy ánh sáng và có những thể nghiệm không là gì cả. Có những người có thể nghiệm trong thiền định, nhưng tâm họ vẫn bất an và thiếu niềm tin. Sau đó họ rời bỏ đoàn thể chúng ta. Nhiều người có niềm tin rất mãnh liệt nơi tôi. Họ biết rằng theo giáo lý của tôi là chánh đạo. Họ tập trung tâm ý vào pháp môn này, thế là họ không bị lầm lạc. Những người như vậy mới có những thể nghiệm cao đẳng nhất. (Thính chúng vỗ tay.) Do đó, khi nghe những đồng tu khác kể về thể nghiệm của họ thì cũng đừng khó chịu. (Thính chúng cười và vỗ tay.) Lúc chúng ta cảm thấy bình an và yên ổn là lúc chúng ta đang có thể nghiệm tốt đẹp nhất. Tuy nhiên, nếu không nghe âm thanh nội tại thì cũng khó



cho quý vị cảm giác bình an và yên ổn. Thật không phải dễ.¹⁷

¹⁷ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất tại Tây Hồ, Formosa, ngày 29 tháng 7 – ngày 6 tháng 8 năm 1989 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Trong thế giới này, chúng ta không thể quá vội vàng. Khi muốn điều gì, chúng ta nên cố gắng không mong cầu và rồi điều đó sẽ là của chúng ta. Điều này rất lạ. Chúng ta càng muốn điều gì, điều đó sẽ càng xa khỏi tầm tay. Đối với sự khai ngộ và đạt Đạo cũng như vậy. Chúng ta đừng bao giờ hối thúc Thượng Đế hãy cho chúng ta mau thành Phật. Thay vào đó, chúng ta nên tự tại, điềm tĩnh và chỉ lo chu toàn những bổn phận hàng ngày của mình.

Hãy Vui Vẻ

Những người không thể cười
là những thánh nhân đau khổ.

Họ quá nghiêm túc.

Họ chưa đủ cởi mở.



❧ “Đạo Cười” ❧

Tôi nghe nói cười là liều thuốc bổ có thể chữa được bá bệnh. Người Trung Hoa có câu nói: “Mỗi ngày ta phải cười ba lần thật thỏa thích.” Vậy thì ngày hôm nay chúng ta đã cười bao nhiêu lần rồi? (Thính chúng cười.) Nhiều quá đếm không hết phải không? Thảo nào có người buộc tội là tôi không được nghiêm chỉnh cho lắm. (Mọi người cười.) Họ nói thay vì giảng giải kinh điển, tôi cứ mãi kể chuyện cười. Đó là vì chúng ta thuộc tông phái kể chuyện cười. (Thính chúng cười.) Cho nên nếu có người nào hỏi quý vị theo tông phái nào thì chỉ nói với họ chúng ta thuộc “Đạo Cười!” (Mọi người cười; thính chúng vỗ tay.) Nếu Phật mà đau khổ thì đó là Phật khổ, Phật

vô dụng. Nếu làm Phật mà không thể cười được thì thành Phật để làm chi?

Ở Tây Phương cũng có câu nói: “Một thánh nhân đau khổ là thánh khổ.”





Chúng Ta Có Thể Biết Được Đẳng Cấp Tu Hành Của Mình Qua Nụ Cười

Do đó, chúng ta có thể biết được đẳng cấp tu hành của mình cao chừng nào bằng cách xem mỗi ngày chúng ta cười được bao nhiêu lần. (Mọi người cười.) Chúng ta có thể đo lường được đẳng cấp tu hành của mình qua nụ cười, không cần phải đợi sau khi chúng ta bắt đầu tu Pháp Môn Quán Âm với một vị Minh Sư mới biết được. Những ai không thể cười được đều là Phật khổ. Họ quá nghiêm khắc. Họ chưa đủ cởi mở.

Nhiều khi quý vị hỏi tôi: “Tại sao những nhà sư và ni cô ở mấy chùa khác không cười được? Ai trông cũng rất nghiêm trang và khổ sở.” Vì họ là “các vị Phật khổ.” Họ không có gì để cười vui vì tâm họ bị khép kín.

Càng tu hành nhiều tâm của chúng ta càng thanh thoi. Chúng ta trở nên cởi mở hơn. Chúng ta cảm thấy chẳng có gì đáng nói và chúng ta cũng không màng đến những chuyện tốt hay xấu. Đó là lý do vì sao làm Minh Sư thật khó: Ngài phải sửa đổi những khuyết điểm của con người mặc dù những việc đó không quan trọng đối với Ngài. Ngài không buồn để ý đến chuyện gì hết, như vậy làm sao Ngài vẫn còn có thể làm công việc này được? Thật là phiền toái và mệt nhọc. Ngài phải tự buộc mình làm những chuyện mà Ngài không thích làm.

Trước đây lúc tôi còn sống một mình, tôi rất sung sướng. Tôi chẳng muốn gì và cũng không cần gì cả. Bây giờ tôi có nhiều đệ tử và rắc rối của tôi cũng từ đó tăng theo. (Thính chúng cười.) Thật vậy đấy! Tất cả quý vị đều mang chuyện rắc rối của mình đến rồi kể cho tôi nghe.



Mỗi người kể cho tôi nghe một chuyện rắc rối khác nhau. (Mọi người cười.) Khi thấy quý vị quá khổ sở, tôi lo lắng cho quý vị và tìm cách làm cho quý vị vui đi nỗi đau. Kết quả là tôi cũng bị quý vị kéo xuống luôn. Tôi chỉ có thể hồi phục lại được sau khi tôi đã giải quyết xong tất cả các vấn đề của quý vị bởi vì tôi đồng nhất thể với quý vị.

Riêng những người làm cha làm mẹ, quý vị có đau khổ khi con cái của mình bị đau ốm hay không? (Thính chúng đáp: “Dạ có.”) Đúng vậy. Quý vị không thể nào ngủ được. Quý vị ngồi bên cạnh giường con mình để vỗ về, quạt và chăm sóc cho con. Quý vị không thể nào ngủ yên hay ăn uống và trông rất bơ phờ. Quý vị tự trách mình là không thể nào gánh lấy bệnh cho con mình hay chia sẻ bớt được sự đau khổ của đứa con. Không phải là chính quý vị bị bệnh. Chỉ là quý vị cảm nhận được nỗi đau giống như con mình mặc dù

bản thân quý vị rất khỏe mạnh. Quý vị cảm thấy xót xa vì nhìn thấy con mình thật nhỏ bé và yếu đuối, rồi đưa con cứ khóc liên miên vì không thể nói cho quý vị biết được bé đau ở chỗ nào. Có phải vậy không? (Thính chúng đáp: “Đạ phải.”)

Ngay cả các bậc cha mẹ ở trần gian đã như vậy rồi, huống chi những bậc cha mẹ tâm linh của những người tu hành. Các Ngài thật sự khóc cho chúng ta. Nhưng nếu như hoàn cảnh đã quá đau khổ mà quý vị còn để cho mình trở nên khổ sở, thì làm sao quý vị có thể tiếp tục sống cho được? Do đó lúc nào chúng ta cũng nên nhìn về khía cạnh lạc quan của vấn đề. Tôi luôn kể chuyện khôi hài cho quý vị vui cười vì bản tánh tôi thích cười đùa. Chúng ta phải cười lên bất kỳ lúc nào có thể được vì ở thế giới này rất khó để mà cười! (Mọi người cười; thính chúng vỗ tay.) Nếu quý vị đến đây với tôi mà vẫn không thể nào cười được, thì quý vị hết hy vọng rồi. Quý vị hết thuốc chữa



rồi. Quý vị sẽ không bao giờ có thể tìm được niềm vui ở bất kỳ nơi đâu.

Vì vậy, nếu như muốn thành Phật, khi đến đây quý vị nên nhớ quý vị sẽ thành một vị “Phật Cười.” Cho dù quý vị không thể thành Phật được, ít ra quý vị cũng có thể thành một vị thần – một vị “Thần Cười.” (Mọi người cười.) Nếu chúng ta không có tâm cởi mở và thái độ khoan dung thì thành Phật có ích gì?

☞ Chúng Ta Trở Nên Rộng Mở, Chan Hòa Như Không Khí, Như Đại Dương ☞

Càng tu hành nhiều, chúng ta càng thoải mái. Chúng ta không còn cảm giác tội lỗi nào nữa. Không điều gì có thể trói buộc chúng ta và không định kiến nào có thể đè

nén chúng ta. Chúng ta trở nên rộng mở, chan hoà như không khí, như đại dương. Chúng ta không bị giới hạn bởi bất kỳ thành kiến hoặc bị trói buộc bởi bất kỳ truyền thống hay phong tục nào. Tâm chúng ta trở nên rộng mở. Đó là lý do chúng ta để cười. Chúng ta có thể cười cho dù không có lý do gì để cười bởi vì bên trong chúng ta thật vui sướng.¹⁷

17 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất tại Tây Hồ, Formosa, ngày 29 tháng 7 – ngày 6 tháng 8 năm 1989 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



❧ Miền Đất Cười ❧

Sau một thời gian nỗ lực và thành tâm hơn, Thượng Đế sẽ đưa chúng ta tới Miền Đất Cười. Đây là nơi có nhiều chuyện khôi hài và đối với chúng ta điều gì cũng buồn cười. Không còn có vị Phật đau khổ nữa và không còn có mấy thánh nhân nghiêm trang đi lòng vòng cố biểu lộ cho người khác thấy là họ làm việc chăm chỉ, hết lòng với Minh Sư, yêu thương Minh Sư đến độ phải nhảy tới trước mặt mọi người chỉ để nhìn Ngài, v.v... Vì thế quý vị thường nghe được hầu hết các vị Minh Sư đều có tánh khôi hài. Họ có thể cười với mọi người, ngay cả với Thượng Đế và với chính họ nữa. Đó là dấu hiệu của một người khai ngộ. Họ đã đến Miền Đất Cười vì họ biết mọi chuyện thật ra chỉ là một trò chơi.¹⁸

¹⁸ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất quốc tế tại Nam Vang, Cam Bốt, ngày 14 tháng 5 năm 1996 (nguyên văn tiếng Anh)

☞ Tu Hành Tinh Tấn Chỉ Để Đạt Được Trạng Thái Thanh Thản ☞

Nếu chết, tôi sẽ cười mà chết. Đó là sự thật. Một khi hiểu được Chân Lý, chúng ta có thể vui cười từ mọi khía cạnh; vì vậy chúng ta không nên ngưng cười trong bất cứ hoàn cảnh nào.



Thật ra chúng ta tu hành chăm chỉ cũng chỉ để đạt được trạng thái thoải mái, nhờ đó chúng ta có thể vui thích với chính mình và với những gì



mình có trong bất cứ hoàn cảnh nào. Rồi chúng ta có thể mở rộng tâm hồn, khoan dung với mọi chuyện và có thể cảm nhận được Phật Tánh trong mọi chúng sinh. Cho nên chúng ta không khinh thường bất cứ ai. Chúng ta có thể đánh giá thấp những thói quen của họ hay những tánh xấu mà họ thâm thậ, nhưng chúng ta không khinh thường họ. Cho dù chúng ta không thích thói quen của họ, nhưng lúc nào chúng ta cũng thích con người của họ.¹⁹

19 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất quốc tế tại Tam Địa Môn, Bình Đông, Formosa, ngày 24 tháng 12 năm 1992 (nguyên văn tiếng Anh)



Cúng ta cần phải nhìn vào phía sáng của mặt trời, nhìn vào mặt sáng của mọi phương diện. Đó là một trong những bí quyết mà tôi đã truyền cho quý vị. Đây là cách chúng ta gìn giữ niềm hạnh phúc, sự mãn nguyện và phát triển tài năng sáng tạo cùng bản tính vui vẻ khẳng định của mình. Chúng ta không thể lúc nào cũng mong mọi mọi việc diễn ra theo ý của mình. Mà chúng ta phải biết chấp nhận mọi việc theo sự an bài của Thượng Đế. Điều này luôn luôn mang lại sự vui vẻ, bất ngờ và hợp ý, khiến cho đời sống thú vị hơn.



Khi chúng ta cười, toàn thân chúng ta cũng cười theo và tâm thức của chúng ta cũng tự động được nâng cao lên một cấp bậc nào đó. Cho nên hãy cười thật nhiều. Hãy cười trong lúc vui cũng như lúc khổ. Khóc khi quý vị cần, nhưng đồng thời cũng cười khi quý vị khóc. Hãy để giọt lệ rơi nhưng trong tâm quý vị cười. Hãy cố cười những lúc quý vị có thể cười được.

Hãy Thương Yêu Gia Đình

Với tình thương này, chúng ta sẽ cảm thấy tràn đầy sức sống và hạnh phúc. Chúng ta rất dễ dàng chấp nhận người ngoài và thương yêu tha nhân. Khi về nhà, quý vị hãy thử xem. Đây là con đường dẫn đến hạnh phúc.



🐉 Bảo Vệ Tinh Cảm Của Mình 🐉

Khi tôi nói chuyện với quý vị về tình yêu và hôn nhân, xin chớ nghĩ rằng tôi đi quá phạm vi trách nhiệm. Không đâu! Tôi làm vậy là vì trong lúc thiên, nếu hôn nhân hoặc tình cảm giữa vợ chồng quý vị không hạnh phúc, quý vị không nhập định nổi. Quý vị cảm thấy lòng dạ đau khổ, tâm trí bất an. Đầu óc quý vị đầy những chuyện đó. Ngay cả Hồng Danh cũng không niệm nổi, huống chi nói tới việc nhập định! Lúc đó người bạn đời của quý vị quan trọng hơn Sư Phụ. Nhưng tôi không trách quý vị bởi những chuyện đó không thể tránh được. Lúc đó ngay cả nhập Niết Bàn quý vị cũng không muốn. Cho dù quý vị muốn cũng không làm nổi, bởi vì quý vị không vui. Tôi đã trải qua những kinh nghiệm này nên bây giờ tôi có thể làm thầy quý vị. Những trường hợp đó rất khó tránh và khó kiểm chế.

Đương nhiên, khi tu hành tiến bộ, chúng ta sẽ biết cách giải quyết chuyện tình cảm của mình. Tuy nhiên, có vài đồng tu trong lòng đau khổ và buồn bã. Thành thử tôi cần phải nói chuyện đời cho quý vị nghe bởi vì chuyện đó cũng có liên quan tới sự tu hành. Khi hạnh phúc, quý vị sống trong Niết Bàn. Không cần biết là người nào đến với quý vị, quý vị cũng cảm thấy vui, có thể thương yêu hay tha thứ bất kỳ ai, cho bất cứ vật gì hoặc cho bất cứ ai. Nhưng lúc không hạnh phúc, quý vị không muốn làm bất cứ việc gì hay nhận lãnh trách nhiệm nào. Nếu muốn cũng không làm nổi, vì quý vị không có hứng khởi để làm việc ấy. Lúc đó, quý vị chán tất cả mọi sự, chỉ muốn quên đi cõi thế gian này. Vì lẽ đó có câu nói rằng: “Đời đạo song tu.” Đúng không? (Thính chúng đáp: “Đạ phải.”) Vậy đó. Tất cả quý vị đều đã trải qua kinh nghiệm này.

Do vậy, tôi thường nói rằng nếu muốn thăng tiến trên con đường tâm linh quý vị phải gìn giữ



tình cảm và cuộc hôn nhân của mình. Người còn độc thân cũng nên gìn giữ tình cảm giữa mình với những người thân yêu, nếu thật tình thương nhau. Một khi tình cảm bị đổ vỡ, nếu cố hàn gắn thì cũng đã quá trễ. Thời gian hạnh phúc không kéo dài mãi mãi. Không phải lúc nào chúng ta cũng gặp được người mình thật tình thương yêu và muốn gắn bó. Cho nên một khi tìm được người đó thì phải lo chăm sóc cho họ.

Đừng nghĩ đó là việc nhỏ nhặt hay chuyện thế tục. Không, không đâu! Con người thường cảm thấy cô đơn khi không có bạn đồng hành. Có người chịu được, nhưng hầu hết thì không. Thành thử nếu quý vị vẫn còn cần thứ tình cảm này thì phải lo chăm sóc.

Ngay cả viên ngọc nhỏ còn được thương yêu, bảo bọc như kho tàng, huống chi là tình yêu! Tình yêu có thể rất hữu ích cho quý vị. Mặc dù

quý vị không nên bám víu vào đó, nhưng cũng không thể bỏ bê tình cảm được. Một chiếc xe có thể không phải là một người như quý vị hay một phần của quý vị, nhưng quý vị vẫn cần chiếc xe đó để đến Tây Hồ. Nếu đi bộ thì quá ư bất tiện và mất thời gian. Quý vị không thể nói “Tôi đến Tây Hồ để tu tâm và khai ngộ. Sao lại cần xe? Đây chỉ là một phương tiện vật chất. Bỏ chiếc xe bên lề đường cho rồi!” Không thể làm vậy được. Chiếc xe giúp quý vị đến đây nhanh chóng và đưa quý vị tới chỗ tôi mau hơn. Quý vị tiết kiệm được rất nhiều thời giờ để dành cho việc tọa thiền. Đương nhiên, quý vị cũng có thể đi bộ, nhưng phải mất vài tháng trời, khi đến nơi thì có lẽ tôi đã đi rồi.²⁰

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



❧ **Biến Gia Đình Thành Thiên Đàng** ❧

Có những người tu hành rất mãn nguyện, hạnh phúc và tự tại, bởi vì đầu óc họ không hề bị vướng mắc điều chi. Họ thờ ngậy, không có cảm giác đè nén, không bị áp lực. Do đó họ không cần ngủ nhiều, mà họ vẫn rất thanh thản và tràn đầy sinh lực. Quả thật như thế.

Những lúc chúng ta vui vẻ, hạnh phúc, bất kể vì nguyên nhân gì, bất kể chung quanh chúng ta là bạn bè, chồng vợ hay con cái, chúng ta đều có thể trò chuyện vui vẻ suốt đêm. Mặc dù chúng ta chỉ ngủ một hay hai tiếng đồng hồ, chúng ta vẫn cảm thấy tràn đầy sinh lực. Nhưng khi chúng ta buồn bã, có mặc cảm tội lỗi hoặc khi nghiệp chướng tới, dù ngủ nhiều bao nhiêu chúng ta cũng cảm thấy rất mệt mỏi. Vì vậy sáng nay tôi bảo quý vị rằng hãy thanh thản, thanh thản, thanh thản!

Hãy yêu thương gia đình của quý vị, hãy thật tình yêu thương họ, rồi họ cũng sẽ yêu thương quý vị. Nhờ tình thương này, chúng ta sẽ cảm thấy rất vui và hạnh phúc. Chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận người ngoài và dễ dàng thương yêu người khác. Khi về nhà quý vị hãy thử xem. Đây là con đường dẫn đến hạnh phúc. (Thính chúng vỗ tay.)

Phần lớn những người thành công trong sự nghiệp thường là người có gia đình ổn định. Mọi người trong gia đình dùng tình thương đối đãi với nhau. Họ tương đối có tinh thần tương trợ, không mấy phức tạp. Cả hai vợ chồng tạo ra một bầu không khí tương hợp, nên khi ra ngoài họ không dễ bị sóng gió và cũng không dễ bị ưu phiền. Lúc chúng ta vui vẻ, chúng ta ít để ý đến lỗi lầm của người khác. Chúng ta không quan tâm hay buồn phiền.



Nếu chúng ta từ chối tình thương trong gia đình và tình thương của những người gần gũi mình, chúng ta làm việc gì cũng sẽ không thành công. Chúng ta sẽ cảm thấy rất buồn bực, thậm chí cũng không chịu nổi mình và đương nhiên chúng ta sẽ không chịu nổi người khác.

Những rắc rối, phiền phức trong xã hội đều đến từ sự bất hòa trong gia đình. Vì chúng ta không có bạn tốt để hợp tác, không có những người bạn sẵn sàng hy sinh, thông cảm cho nhau, bảo bọc và tôn trọng nhau. Chúng ta không có một người tri kỷ để làm bạn suốt đời. Hiểu không? (Thính chúng đáp: Dạ hiểu!)

Vì thế nên tôi nói đừng biến gia đình mình thành địa ngục. Bởi vì chúng ta phải sống ở trong đó, chúng ta cần phải trông nom, chỉnh đốn, sửa sang, tô điểm và biến gia đình thành thiên đàng. Chúng ta thương người, không phải là vì lòng



từ bi bác ái. Chúng ta thương người, là vì muốn được vui vẻ thoải mái. Chúng ta càng mang tình thương đến cho người khác, họ sẽ càng yêu thương chúng ta. Khi mọi người yêu thương lẫn nhau, đời sống sẽ dễ chịu biết bao! ²¹

21 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất tại Tây Hồ, Formosa, ngày 29 tháng 7 – ngày 6 tháng 8 năm 1989 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Trong thế giới này cả hôn nhân và tình bạn đều có điểm tốt. Lợi ích lớn nhất là hai người có thể giúp đỡ lẫn nhau, nhắc nhở nhau về Bản Lai Diện Mục bên trong và sự quan trọng của việc tu hành. Nếu bất cứ hoàn cảnh hay mối quan hệ nào mà luôn nhắc nhở chúng ta tu hành và Bản Lai Diện Mục bên trong thì đó là một quan hệ tốt, có tình thương và tình cảm tốt.





Thượng Đế không quá hẹp lượng để rồi cấm đoán chúng ta không được thương yêu người phối ngẫu mà mình thường thương mến. Thượng Đế không độc ác để rồi chia rẽ đôi nhân tình để được câu thông với Ngài. Chúng ta phải mở rộng trái tim để thương yêu Thượng Đế và đồng thời thương yêu những chúng sinh khác, kể cả những người trong gia đình. Nếu có thể thương yêu những người xa lạ và xa cách thì tại sao không thể thương những người trong gia đình, những người thân yêu gần gũi nhất với mình?

Ngã Chấp và Thiền Quán Âm

Làm thế nào để tránh được ngã chấp?
Tôi khuyên quý vị nên thiền quán âm nhiều hơn.
Nếu biết được thì hãy ráng kiểm thảo
và làm chủ mình.
Đừng tăng thêm ngã chấp hay lặp lại thói quen.
Nếu có thể tránh nó, ngừng lặp lại thói quen.



🐉 Ngã Chấp và Thiên Quán Âm 🐉

Ngã chấp từ đâu đến? Chúng ta có thể nói rằng ngã chấp là một loại cá tánh, thái độ tinh thần cá nhân. Cá tánh từ đâu đến? Cá tánh không có gì vĩ đại cả; đó không phải là Tự Tánh, cũng không phải là Phật Tánh khai ngộ của chúng ta. Đó chỉ là tính nết, phát sinh từ những thói quen tích tụ không ngừng từ trước tới nay. Mỗi lần sinh ra đời, dù làm người, thú hoang, thiên nhân, chúng sinh dưới địa ngục, cầm thú hay ngựa quỷ, chúng ta đều có một số thói quen nào đó. Mỗi loại chúng sinh đều có những thói quen tập quán riêng biệt và tất cả đều do sự học hỏi.

Trong quá khứ chúng ta đã thu thập nhiều thói quen. Qua quá trình luân hồi, chúng ta thu

thập rồi lưu trữ rất nhiều hành động xấu, giống như băng thâu âm. Khi nhấn nút thì nó phát lại. Cái nút này là gì? Đó là những cơ hội hay những cơ duyên mà chúng ta gặp phải khiến cho máy thâu âm tự động mở lên.

Cho nên nhiều khi chúng ta rất hung dữ với người khác mà không biết tại sao. Đó là vì cái nút bị nhấn trúng. Trong quá khứ có người vô tình nói chuyện gì đó mà chúng ta đã nghe qua khiến cho chúng ta tức giận. Bây giờ khi nghe lại những lời tương tự mang máng như vậy là bực tức liền. Hay có thể trong tiền kiếp khi chúng ta là người hay là thú, có người đặt bẫy mình. Bây giờ mỗi khi thấy một vật gì mà bên ngoài trông có vẻ hơi giống cái bẫy đó là sợ. Chúng ta không hiểu tại sao kiểu dáng của một chiếc hộp nào đó lại làm mình sợ. Có hộp trông giống như cái bẫy mà chúng ta đã gặp trong tiền kiếp, cho nên chúng ta



rất sợ hay rất ghét nó. Thành thử có người thích bàn ghế trong nhà hình tròn hay ghét bàn ghế hình vuông hoặc thích bàn ghế hình tam giác. Tất cả những điều này có liên quan tới những ấn tượng của chúng ta từ kiếp trước.

Những điều kiện mà chúng ta thích, không thích, ghét hay thương tạo thành cái gọi là ngã chấp. “Tôi” chỉ thích nó như vậy thôi; cái này hợp ý “tôi” - đó gọi là “ngã chấp”. “Ngã chấp” có nghĩa là cá tánh. Cái này, cái nọ là thói quen của “tôi”; “tôi” nghĩ như vậy; “tôi” không thể thay đổi; “tôi” không muốn thay đổi hoặc “tôi” là người thế này và “tôi” không thể thay đổi! Đó gọi là ngã chấp, nhưng thật ra, ngã chấp là cá tánh; không có gì là bí ẩn hay khó hiểu cả.

Mỗi lần làm một hành động nào hay học một ý tưởng mới nào thì một tần số mới trong bộ óc

được mở ra để chứa tài liệu mới. Chỗ này chứa hận thù, chỗ kia chứa tình thương, chỗ này cho ganh tỵ, chỗ kia cho danh lợi. Mỗi một phẩm tánh chiếm một chỗ khác nhau. Càng nhiều thói quen bao nhiêu thì bộ óc càng đầy hộp, đầy ngõ ngách bấy nhiêu.

Những cái hộp này hay những tần số này vốn có thể tự tan biến. Rất đơn giản. Nếu bên trong không có gì thì chúng sẽ nhập lại với nhau rồi tan biến. Tuy nhiên trong não bộ có một chất gọi là “chất xám” chứa đầy trong đó những tần số hay những chiếc hộp này. Tất cả những ý kiến, hành động mới đều được ghi lại trong chất xám nằm đầy trong các tần số trống trong não, giống như máy điện toán chuyên lưu dữ kiện vậy.



☞ Chỉ Có Chấn Động Lực Của Thiên Quán Âm Mới Có Thể Rửa Sạch Nghiệp Chương ☞

Chúng ta không thể nào xóa bỏ được những điều hay những phẩm chất mà chúng ta mới học được. Cho nên chúng ta phải tu Pháp Môn Quán Âm để rửa sạch những thói quen xấu bên trong. Không còn cách nào khác để rửa! Quý vị thường nghe nói “tẩy não” một người, nhưng nếu chỉ tẩy não bằng lời lẽ thì không đủ sạch. Bộ óc của chúng ta rất nhỏ nhưng có thể thâm vào mọi thứ, số lượng không giới hạn. Đó là điều phiền phức. Thâm vào quá nhiều, không thể nhanh chóng xóa sạch. Mỗi ngày chúng ta đều bị tạp niệm là bởi vì đã thâm vô quá nhiều thứ.

Pháp Môn Quán Âm không phải là văn tự; mà là chấn động lực, dòng điện, lực lượng

Thượng Đế dùng để tẩy rửa tạp niệm và những quan niệm sai lầm của mình. Chấn động lực này không làm tăng thêm những băng tần hay ngăn ngách bên trong chúng ta. Đó là vì nếu dùng một ý tưởng nào đó để loại trừ một ý tưởng khác thì sẽ có sự kháng cự. Không có nghĩa là ý tưởng cũ sẽ được tẩy rửa! Không phải, chúng ta chỉ thêm vào một ý nghĩ khác mà thôi. Kết quả là càng ngày càng dày đặc thêm và chúng ta trở nên bối rối hơn. Do đó tất cả các vị Minh Sư đều nói rằng “Càng học nhiều và hiểu biết nhiều thì càng khó liễu ngộ Chân Lý.” Chúng ta tích lũy nhiều thứ trong đầu, nén chúng lại cho tới khi không còn điều gì có thể phát triển nổi. Tốt xấu lẫn lộn. Điều tốt không thể phát triển mà cái xấu cũng không tẩy rửa được; chúng trở nên bế tắc. Bây giờ quý vị đã hiểu tại sao một người có học thức càng nhiều thì càng khó khai ngộ!



Cho nên chỉ có Pháp Môn Quán Âm là hợp lý, không giống như những công án của Thiền tông hay những câu kinh tụng để thêm vào trong đầu óc của chúng ta. Trái lại, chúng ta tẩy rửa đầu óc mình. Vì lẽ đó mặc dù tôi dạy quý vị niệm Hồng Danh và quán ánh sáng, nhưng nếu quý vị không quán âm thì cũng không hiệu quả. Vì thế niệm Hồng Danh và quán ánh sáng cũng là để thêm vào mà thôi, dù những thứ cộng thêm này có thể kiểm chế được những thứ khác và làm chúng ta quên đi những phiền toái của trần gian. Giả sử chúng ta giận người nào đó và muốn trả đũa hoặc la mắng họ, giờ đây niệm Hồng Danh chúng ta sẽ quên đi sự thù ghét. Có nghĩa là chúng ta có thể dùng những Phật hiệu tốt lành này để kiểm chế tạp niệm, ngăn cản không cho tạp niệm gây phiền phức. Như vậy không có nghĩa là chúng biến mất hay được tẩy sạch bằng cách niệm Hồng Danh hay niệm A Di

Đà Phật. Không đâu! Dù chúng ta có niệm thêm hàng vạn lần Phật hiệu mỗi ngày để kiếm chế tạp niệm, nhưng sau đó cũng phải dùng quán âm để tẩy rửa chúng, kể cả những Hồng Danh đó! (Thính chúng vỗ tay.) Tôi rất vui mừng là quý vị hiểu.

Bây giờ quý vị đã biết ngã chấp là gì và làm cách nào để loại trừ. Đừng để ngã chấp phát triển mạnh và giam hãm chúng ta như một bức tường. Như thế quý vị sẽ nghĩ rằng mình là người này và đây là mình. Đó là ngã chấp. Quý vị sẽ cứ tiếp tục làm những điều sai lầm như vậy hoài, rồi sau đó càng ngày càng tệ. Nếu không có người giúp mình ngăn chặn thì quý vị sẽ trở nên tệ hơn nữa. Quý vị sẽ nghĩ như vậy là tốt rồi và cảm thấy đắc ý nữa. Cuối cùng ngã chấp sẽ trở thành một thói quen, giống như hút thuốc và uống rượu vậy. Mặc dù đã biết những thứ đó không tốt cho thân



thể, quý vị vẫn cứ uống rượu và hút thuốc càng nhiều, để rồi trở thành nghiện nặng.

Bởi vậy chúng ta cần phải tập tính khiêm nhường. Chúng ta không nên thêm vào những thói quen mà mình đã tích tụ trong nhiều kiếp, đồng thời cũng không nên để phát triển mạnh rồi về sau trở thành khó sửa. Chúng ta đã có quá nhiều thói quen xấu rồi. Nếu không giảm bớt mà còn thêm vào thì làm sao chịu nổi? Cho dù muốn giảm bớt cũng không có cách nào làm được. Bao giờ chúng ta mới có thể giảm hết được? Chúng ta đã thâm thập quá nhiều. Tránh đừng thâm thêm vào cũng là khó lắm rồi, huống chi cần phải xóa bỏ những thói quen khó đổi, ngay cả những tập quán mà chúng ta đã thâm thập được qua nhiều kiếp! Vì vậy chúng ta cần phải dùng lực lượng siêu thế giới này, chấn động lực của quán âm để tẩy rửa nhanh chóng. Tẩy não theo cách bình

thường không có ích lợi gì. Chỉ có quán âm mới đúng là “tẩy não”.

Quý vị hỏi tôi làm cách nào để tránh được ngã chấp. Tôi khuyên quý vị nên quán âm nhiều hơn. Nếu biết thì hãy ráng tự kiểm thảo và kiểm chế mình. Đừng thêm ngã chấp vào hay lặp lại thói quen. Nếu có thể tránh thì hãy ngưng lại. Nếu không biết đó là ngã chấp của mình thì chúng ta không thể làm được gì hết. Điều đó còn tệ hơn nữa. Chúng ta phải quán âm nhiều hơn! Hãy quán âm nhiều hơn! Hãy quán âm nhiều hơn! Âm thanh sẽ tự động tẩy rửa chúng ta; không còn cách nào khác. (Thỉnh chúng vỗ tay.) Bây giờ quý vị nhận thấy rằng Pháp Môn Quán Âm thật sự là vĩ đại! Không có pháp môn này, chúng ta không bao giờ rửa được những thói quen đời đời kiếp kiếp của mình!²²

22 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 29 tháng 4 năm 1989 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



☞ Pháp Môn Có Thể Rửa Rửa Những Vết Di Truyền Qua Nhiều Thế Hệ ☞

Từ thời nguyên thủy nhân loại vẫn tiếp tục làm rất nhiều việc xấu. Cho nên muốn xóa sạch những chứng tính xấu từ bên trong DNA rất khó, nhiều khi chúng ta được sinh vào một thân thể đã ghi khắc nhiều tài liệu tốt và xấu, mà chúng ta bắt buộc phải thừa kế. Chúng ta không thể làm gì được, ngoại trừ qua thiên định, chúng ta mới có thể rửa sạch và xóa đi, nhờ vậy những tính xấu không còn lưu lại dấu tích gì. Nếu mỗi ngày chúng ta xóa bỏ một ít, dấu tích của sự phủ định sẽ không còn lưu lại trong các tế bào của chúng ta. Sau đó chúng ta mới có thể làm những việc tốt.

Cho dù quý vị có Phật Tánh và có Thượng Đế bên trong, quý vị vẫn phải phấn đấu với những

dấu ấn của DNA trong các tế bào của mình. Đó là nguyên nhân quý vị làm việc chậm chạp, bản thân không tốt và đôi khi làm những việc phũ phàng, thậm chí ngược lại ý muốn của mình. Ngay cả khi chúng ta muốn làm điều tốt, nếu không có thiên định hay dùng lực lượng của Thượng Đế để tẩy rửa những vết ấn DNA trong các tế bào, chúng ta cũng không làm được gì nhiều.

Cho nên thế giới mới trở thành như bây giờ. Do nhiều người muốn làm việc tốt nhưng không thể cưỡng lại được những dấu ấn phũ phàng, đã sinh ra ngay cả trước khi chúng ta bước vào thân thể này. Dấu ấn phũ phàng đã có sẵn tại đó. Bây giờ quý vị đã hiểu tại sao cần phải ăn thuần chay và tọa thiền, để quý vị không có thêm những vết tích phũ phàng vào trong DNA vốn đã xấu của mình. Quý vị đã có đủ những dấu ấn xấu; không cần phải có thêm nữa.



Ngay cả việc quý vị không thể thiền lâu, đó cũng là do DNA. Có lẽ quý vị có một thân thể chưa bao giờ tọa thiền trong tiền kiếp. Có thể từ thời ông bà tổ tiên, trong gia đình quý vị chưa ai học thiền bao giờ. Hơn nữa, quý vị không được sinh vào một gia đình như ấn định, vì ngày nay người ta thường uống thuốc ngừa thai và phá thai, v.v... Cho nên quý vị phải nhảy vào bất cứ gia đình nào, để rồi nhận lấy DNA xấu. Đành phải chịu thôi. Đó là tin buồn, nhưng tin vui là chúng ta có thể xóa bỏ dấu ấn đó bằng cách thiền quán ánh sáng và âm thanh.

Đó là lý do chúng ta có mặt tại đây. Hãy tin tưởng tôi, tôi không dạy quý vị điều gì mê tín, cũng không bảo quý vị phải sùng bái tôi, cúng dường tiền bạc cho tôi hay gì cả. Điều này chỉ vì lợi ích cho chính bản thân quý vị và lợi ích cho thế giới.

☞ Tha Thứ Chính Mình và Cố Gắng Lần Nữa ☞

Trước khi Đức Phật giáng trần, Ngài đã là một vị Phật. Tuy vậy Ngài vẫn phải thiên sáu năm. Chúa Giê-su là con của Thượng Đế, nhưng khi đến đây, Ngài phải chạy khắp nơi suốt mười hai năm để học hỏi với nhiều vị thầy khác nhau và tọa thiền trong sa mạc trước khi Ngài có thể ra giảng pháp và trở thành một vị Minh Sư hoàn mỹ. Đó là vì vấn đề của DNA! Không phải vì chúng ta tốt hay xấu, chỉ là công cụ mà chúng ta thừa kế đôi khi không được như ý muốn. Vì vậy, hãy tha thứ chính mình và hãy luôn cố gắng.²³

23 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Bangkok, Thái Lan, ngày 14 tháng 9 năm 1994 (nguyên văn tiếng Anh)



Chúng ta nên suy nghĩ khẳng định,
lạc quan và can đảm hơn.
Và rồi điều đó sẽ trở thành thói quen,
vì nhất thiết vì tâm tạo.

~Thanh Hải Vô Thượng Sư



Thiền định chân chính là có thể thiền bất cứ lúc nào.

~Thanh Hải Vô Thượng Sư



Chia Sẻ

một số

Bí Quyết

nhỏ







PHÁT TRIỂN THÂN, KHẨU, Ý CÙNG VỚI NHAU

Đôi khi quý vị cảm thấy mình tu hành không có tiến bộ và dường như mình đang lãng phí thời gian. Quý vị có hiểu tại sao không? Bởi vì tu hành bao gồm tu thân, khẩu và ý. Ví dụ, trong quá trình tu hành, tư tưởng của quý vị tiến triển rất tốt, gột rửa được những khái niệm xấu, những tư tưởng không trong sạch. Lúc nào cũng chỉ nghĩ đến Minh Sư, Pháp và Tăng. Quý vị chỉ nghĩ đến việc tu hành Pháp Môn Quán Âm, v.v...



Trong trường hợp này, ý của quý vị rất tiến bộ và “khai hóa”, nhưng rất có thể “thân” của quý vị vẫn còn tụt lại ở phía sau, không theo kịp với sự tiến bộ của “ý”. Lúc đó, có thể quý vị cảm thấy mình tu hành không tiến bộ. Trong vài trường hợp khác, thì có thể “thân” và “ý” của quý vị thuần khiết, nhưng khẩu nghiệp vẫn chưa sạch. Có trường hợp, quý vị đã tịnh khẩu một thời gian, không nói chuyện nhiều như trước, nhưng thân nghiệp vẫn chưa sạch, nên quý vị cũng không đạt được tiến bộ.

Điều này cũng giống như cha mẹ cùng đi với con nhỏ. Cha mẹ đi rất nhanh, còn đưa con thì mãi mê với cỏ hoa, đá sỏi và dòng suối bên đường, mà quên tiến bước. Cho nên cha mẹ phải dừng lại để đợi cho đến khi con mình theo kịp. Tình trạng của thân, khẩu, ý cũng tương tự như vậy. Nếu có mặt nào bị trì trệ, thì hai mặt kia không thể tiến



triển. Cả ba phải được quân bình và hòa hợp, thì tu hành mới có tiến bộ.²⁴

²⁴ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tân Đếm, Formosa, ngày 22 tháng 8 năm 1986 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Sân Hận Sẽ Gây Chướng Ngại Cho Việc Tu Hành

Vì sao khi tu Pháp Môn Quán Âm, đôi khi quý vị chỉ nghe được âm thanh mà không thấy ánh sáng? Đó là do có trở ngại - máy truyền hình bị hư. Cho nên chúng ta phải siêng năng tu sửa hàng ngày. Bằng cách nào vậy? Thân, khẩu, ý của chúng ta phải trong sạch, không nên oán ghét bất cứ ai; nên nhẫn nhục. Bất kể người khác đối xử với chúng ta thế nào, chúng ta cũng đều phải yêu thương và nhẫn nhịn. Đó là cách khắc phục những trở ngại của chúng ta.

Tại sao có trở ngại? Bởi vì từ trường sân hận của chúng ta sẽ biến thành một thứ rất thô tạp chắn ngay trước mặt và ngăn cách chúng ta với Chân Lý. Mọi chướng ngại là do chúng ta tự tạo ra. Khi giận dữ, chúng ta phát ra một từ trường đầy khó chịu. Loại từ trường đen tối và dày đặc

này bao quanh chúng ta như một chướng ngại vật, ngăn cách chúng ta với mọi điều tốt lành. Từ trường này bao quanh chúng ta như bộ y phục rất dơ khiến chúng ta không thể tiếp nối được với từ trường tốt. Vì thế chúng ta không thể thấy được đất Phật tươi sáng, mà chỉ thấy nghiệp chướng đau khổ.

Cho nên chúng ta phải thanh tịnh hóa thân, khẩu, ý và nghiêm trì giới luật để sửa chữa máy truyền hình bị hư hỏng của mình, để được xem hàng ngày. Máy truyền hình bên ngoài cần phải có tiền bạc, dây cáp và chương trình, nhưng máy truyền hình bên trong không cần những thứ đó. Chỉ cần tu sửa một chút là được. Hàng ngày chúng ta phải dùng chiếc máy này, rồi chúng ta sẽ trở nên quen thuộc và có thể sử dụng bất cứ khi nào chúng ta muốn.²⁵

25 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Đài Nam, Formosa, ngày 21 tháng 5 năm 1989 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Luôn Giữ Tâm Đơn Thuần và Khăng Định

Chúng ta phải thận trọng với lối sống của mình, vì những gì chúng ta nghĩ đều tạo ra một điều gì đó. Nếu đó là ý nghĩ phủ định, sẽ tạo ra một từ trường phủ định và thu hút những điều chẳng lành đến cho chúng ta cũng như những người chung quanh, rồi đi đâu chúng ta cũng mang theo. Ví dụ, nếu quý vị mang theo một túi thuốc độc bị lủng, thì đi đến đâu túi thuốc độc này cũng sẽ gây hại cho quý vị và những người xung quanh. Tư tưởng xấu còn độc hại hơn cả phim ảnh xấu hay bất cứ chất độc nào khác. Hãy cẩn thận với những gì chúng ta nghĩ. Nếu tư tưởng đó thật sự không tốt, hãy cắt bỏ ngay lập tức, niệm Hồng Danh, hướng vào bên trong, tịnh hóa bản thân và hưởng thụ sự gia trì của Thượng Đế từng giây từng phút khi quý

vị còn sống. Hãy cảm tạ vì mình còn được khỏe mạnh, còn được sống, còn có một nơi tốt lành để đến, nghỉ ngơi và còn có những người bạn tốt như thế này, đặc biệt là có được một người bạn tốt như tôi. (Thính chúng vỗ tay.)

Tôi chưa bao giờ yêu cầu quý vị phải làm bất cứ điều gì cho cá nhân tôi. Tất cả những gì tôi làm cho quý vị đều miễn phí, tự nguyện và bằng tình thương. Quý vị thường hỏi tôi: “Thưa Sư Phụ, chúng con phải làm gì để đền đáp công ơn của Ngài?” Không, quý vị không cần phải đền đáp gì cho tôi cả. Chỉ cần quý vị tịnh hóa, lưu tâm việc của mình và để cho tôi làm công việc của tôi. Điều này rất đơn giản. Vì nếu quý vị cứ nhìn vào rác của tôi, quý vị sẽ không thể tiến bộ. Nếu quý vị cứ nhìn vào rác của người hàng xóm, thì quý vị tự hại mình thôi. Tất cả chỉ có bấy nhiêu. Tôi không cấm quý vị nhìn vào rác của người hàng xóm hoặc cấm quý vị làm bất cứ việc gì mà



quý vị thích. Có điều quý vị phải nghĩ xem những điều đó có lợi cho mình hay không.

Mỗi khi nghĩ điều gì không tốt về ai đó, quý vị có cảm thấy dễ chịu không? Không. Điều đó đã là không tốt rồi. Quý vị không nhất thiết phải tin lời tôi nói, quý vị hãy tự mình nghĩ xem. Mỗi khi giận dữ hay nghĩ xấu về một người nào đó, dù ai đúng ai sai, thì ai là người khó chịu nhất? Người đầu tiên sẽ là chúng ta. Cho nên điều này rất đơn giản.

Tuy vậy, tự làm chủ mình cũng rất dễ. Chỉ cần luôn luôn tập trung vào bên trong, niệm Hồng Danh và cầu nguyện Minh Sư sẽ giúp quý vị, giúp quý vị có ngay những ý nghĩ nhân từ hoặc thay thế tư tưởng xấu bằng tư tưởng từ ái. Điều này không có nghĩa là thỉnh thoảng quý vị không được tức giận khi quý vị thật tình tin tưởng là mình đúng. Nếu quý vị thực sự tin

tưởng như vậy, thì hãy bày tỏ ý nghĩ của mình. Ví dụ, nếu quý vị tức giận ai, thì hãy nói cho họ biết lý do. Nhưng trước hết quý vị phải xét xem điều này có đúng không, có hợp lý không và có đáng không. Nếu quý vị giận vì bị người đó chọc tức, thì hãy nói với họ. Ít nhất cũng cho họ cơ hội để giải thích hoặc làm sáng tỏ vấn đề. Đừng suy nghĩ và phán đoán người đó qua kinh nghiệm cá nhân của mình, qua đẳng cấp tu hành cao thấp của mình hoặc trả thù họ và đi nói với người khác về họ, trong khi họ cũng không biết quý vị đang nói gì. Rồi người thứ ba còn vô dụng hơn. Người đó chỉ ngồi đó lắng nghe toàn là rác rến. Người đó cũng không biết gì về chuyện này. Rồi có thể người thứ ba lại nói với người thứ tư. Thế là cả trung tâm toàn là rác rến.

Đôi khi quý vị không nói về điều đó, nhưng quý vị lại nghĩ về nó, như vậy cũng không tốt. Tốt nhất lúc đó quý vị nên cầu nguyện với



Thượng Đế rằng: “Xin hãy lấy chất độc này ra khỏi người con.” Nếu không, quý vị sẽ làm mọi người chung quanh nhiễm độc. Bởi vì tư tưởng, lời nói và hành động đều giống nhau, rất mạnh mẽ, nhất là khi chúng ta tập trung tư tưởng. Và mệt nhất là những khi nghiệp chướng đến và quý vị phải va chạm với một người nào đó. Sáng hôm sau, quý vị nhìn vào gương sẽ thấy khuôn mặt của mình tối đen. Chất độc bên trong phát ra khiến quý vị cảm thấy rất mệt mỏi, già đi rất nhanh và không còn tươi tắn nữa. Cho nên hãy giữ mình thanh tịnh và khăng định. Đó là điều tốt nhất cho quý vị.

Nhiều lúc quý vị không thể tránh được; ví dụ, nếu quý vị phải sống chung với người nào đó, họ là người gây ra phiền phức khiến cả hai đều hiểu lầm nhau, thì quý vị phải giải thích rõ ràng với nhau. Nhưng điều này không giống việc quý vị nghĩ xấu về người khác khi mà họ không

hề biết gì về quý vị và cũng không hề biết quý vị đang nghĩ xấu về họ. Hoặc có thể những điều quý vị đang nghĩ không đúng sự thật. Cho dù đó là sự thật, quý vị cũng không biết việc làm của nghiệp quả ra sao. Quý vị không biết Thượng Đế đã an bài điều gì cho người đó hay cho người này hoặc với mục đích gì. Quý vị không biết gì cả. Cho nên, tốt hơn là hãy ngậm miệng. Hãy ngừng suy nghĩ, niệm Hồng Danh và nghĩ khẳng định, bởi vì khi nghĩ khẳng định, quý vị không mất mát điều chi. Mỗi lần nghĩ phủ định là quý vị thiệt thòi. Chỉ vậy thôi. Đó là tốt cho quý vị, chứ không phải do tôi cảm đoán hay Thượng Đế trừng phạt quý vị. Nếu quý vị luôn cố gắng nghĩ tốt về tất cả mọi người, thì cuộc sống của quý vị sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều.²⁶

26 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Los Angeles, Hoa Kỳ, ngày 5 tháng 7 năm 1997 (nguyên văn tiếng Anh)



Lưu Ý Ăn Thực Phẩm Tinh Khiết

Quý vị ăn uống phải cẩn thận để khỏi bị ô nhiễm, khiến cho các tế bào và đầu óc bị rối loạn, vì tất cả những thứ này sẽ làm trở ngại cho sự phát triển tâm linh; chứ không phải Thượng Đế để ý chúng ta ăn gì. Nhưng nếu thân thể chúng ta bị nhiễm độc bởi các loại độc tố hoặc bởi những thức ăn không tinh khiết như là thịt hay những sản phẩm có thành phần động vật thì các tế bào của cơ thể và đầu óc chúng ta cũng sẽ bị ô nhiễm, xáo trộn. Như vậy chúng ta sẽ suy nghĩ thiếu sáng suốt hoặc không thể ngồi tĩnh lặng để tìm về cội nguồn phúc lạc và trí tuệ.

Nếu chúng ta làm cho các tế bào, não bộ và huyết mạch trong người xáo trộn, thì “tâm trí” cũng sẽ bị rối loạn theo. Rồi chúng ta không thể

suy nghĩ chính xác được nữa. Khi tọa thiền chúng ta sẽ trở nên ngứa ngáy, bất an. Thậm chí nếu chúng ta có thể ngồi thiền tốt, thì thể nghiệm bên trong cũng bị lu mờ bởi những ảnh hưởng phủ định từ các độc tố mà chúng ta đã đưa vào cơ thể. Vì thế, không phải Thượng Đế để ý quý vị ăn thực phẩm gì hay tôi để ý quý vị ăn những gì hoặc là khi quý vị ăn một chút thịt thì lập tức bị rớt xuống địa ngục. Không phải vậy. Chỉ là nếu chúng ta muốn được giống như Thượng Đế thì chúng ta phải thận trọng trong mọi việc làm của mình; chúng ta phải ăn thức ăn tinh khiết để giúp cho thân, khẩu, ý thanh tịnh.

Tôi không quan tâm quý vị ăn những gì, nhưng những gì quý vị ăn vào sẽ ảnh hưởng tới sự tu hành, thiền định, tới tâm trạng, tính khí, cá tánh, đặc tính và giá trị cuộc đời của quý vị. Mọi thứ đều tùy thuộc vào đó. Khi còn sống trong



thế giới vật chất thì mọi thứ vật chất vẫn sẽ ảnh hưởng chúng ta. Vì lợi ích của chính mình, chúng ta phải cẩn thận; ăn những thực phẩm tinh khiết – những thức ăn có ít nghiệp chướng, ít đau khổ.

Thú vật chịu rất nhiều đau khổ; chúng tham sống sợ chết, nếu vì chúng ta mà chúng bị buộc phải chết sớm, thì dĩ nhiên sự sợ hãi và lòng sân hận của chúng sẽ lưu lại trong miếng thịt mà chúng ta ăn. Do đó chúng ta cũng trở nên hung dữ, bị kích động, bất mãn và đôi khi bạo lực giống như cảm giác của loài thú trước khi chết.²⁷

27 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Los Angeles, Hoa Kỳ, ngày 6 tháng 7 năm 1997 (nguyên văn tiếng Anh)



Thế giới vật chất ít nhiều gì cũng ảnh hưởng đến chúng ta. Do đó, thực phẩm mà chúng ta ăn vào cũng làm ảnh hưởng tới tinh thần, thể xác cũng như tâm linh của chúng ta; điều này đã được chứng minh từ thời xa xưa.



Hậu Quả Của Sự Ham Muốn Cúng Dường

Bấy giờ, một vị Minh Sư ở Ấn Độ có năm trăm người đệ tử. Ông là một vị thầy thật bình thường, đẳng cấp không cao lắm, nhưng ông biết được tương lai. Có lẽ ông ở đẳng cấp Thứ Hai. Thường ngày nếu có ai mời ông dự tiệc hay cúng dường, ông không bao giờ dẫn đệ tử theo. Một ngày kia các đệ tử không chịu nổi nữa. Họ nói: “Sư Phụ, mỗi khi có tiệc mời, Ngài chỉ đi một mình. Còn chúng con cứ làm việc mãi mà không bao giờ được hưởng những vui thú như vậy. Nếu lần này Sư Phụ không cho chúng con theo, chúng con sẽ bỏ đi.” Thế là lần đó ông dẫn họ theo và từ đó trở đi lúc nào ông cũng cho họ đi theo.

Kiếp sau, vị thầy này tái sinh thành một vị xuất gia thuần khiết, đẳng cấp cao hơn và nổi

tiếng hơn. Mỗi khi ông đi đến đâu cũng có năm trăm con hạc bay theo sau. Đó chính là năm trăm người học trò của ông kiếp trước đã không tiêu hóa nổi công đức cúng dường của đại chúng vì họ không có đủ lực lượng, không đủ trong sạch hoặc là không đủ công đức tu hành để hưởng thụ những đồ cúng dường đó.

Có sự khác nhau giữa người với người, chứ không phải chỉ giữa thầy với trò. Thế nên, tôi đã dạy quý vị nên thanh đạm, đừng tham lam quá phần của mình. Không nên tiêu xài quá mức mình có. Khi cần thiết thì chúng ta lấy dùng. Khi không cần đến thì hãy cố gắng đừng lấy. Bằng không chúng ta sẽ gặp rắc rối. Có khi chúng ta sẽ mắc bệnh, thậm chí mắc cả những chứng bệnh nan y.

Tôi biết có một vị tu hành, lúc nào cũng sống dựa vào người khác và lúc nào ông ấy cũng



bị bệnh tiêu chảy do dùng đồ cúng dường không tinh khiết! Đôi khi chúng ta nhận quà tặng từ người không được trong sạch, chúng ta cũng bị ảnh hưởng. Chúng ta có thể không biết những vật này sẽ ảnh hưởng tới mình, nhưng nó giống như là chúng ta nợ người này người kia điều gì đó. Chúng ta chỉ cảm thấy dường như mình bị buộc vào họ và không hiểu tại sao mình không thể tách rời họ. Đôi khi là như vậy, đó chỉ là vì chúng ta nhận những quà tặng của người đó. (Có người hỏi: Vậy thì đối với những người khác, không phải là người tu hành, thường tặng quà cho nhau trong cuộc sống thì sao?) Tôi đã dạy quý vị cố gắng đừng nhận quà nếu không cần thiết và khi có người tặng quà cho mình thì quý vị hãy tìm cách tặng họ lại thứ gì khác, cho dù đó là người thân của mình. ⁹

⁹ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Costa Rica, ngày 2 tháng 6 năm 1991 (nguyên văn tiếng Anh)

Tạo Từ Trường Kháng Định

Quý vị ngồi thiền ở nơi nào, thì từ trường sẽ lưu lại nơi đó. Bởi vậy lúc nào quý vị cũng nên làm việc tốt để được bao bọc trong từ trường tốt. Ngay cả khi nói chuyện về hành thiền, về Thượng Đế, về lực lượng Minh Sư và về những điều hay, lẽ đẹp cũng sẽ tạo ra từ trường tốt. Cho nên khi ngồi thiền, dĩ nhiên quý vị sẽ tạo ra từ trường tốt và sẽ được lưu lại ở chỗ đó. Càng ngồi thiền ở nơi đó nhiều bao nhiêu, thì từ trường ở nơi đó càng dày bấy nhiêu. Càng nói chuyện về những điều kháng định, bức tường từ trường bao quanh quý vị càng dày. Và như vậy đồng thanh tương ứng, quý vị sẽ thu hút thêm những từ trường tốt từ nhiều hướng khác nhau. Cho nên mỗi khi đi đến đâu, quý vị cũng mang theo cái gọi là “túi” lực lượng, một vòng hào quang của từ trường tốt.

Và càng mang theo nhiều từ trường tốt, quý vị càng cảm thấy dễ chịu hơn. Càng cảm thấy dễ chịu, quý vị càng nói nhiều về những điều kháng



định, những điều tốt đẹp. Càng nói về những điều khắng định, tốt lành và càng làm nhiều điều tốt, thì quý vị càng tạo nên nhiều năng lượng tốt. Càng tạo nên nhiều năng lượng tốt, quý vị càng cảm thấy dễ chịu và càng làm nhiều điều tốt hơn, vòng tuần hoàn này sẽ không bao giờ chấm dứt.

Cho nên đừng bao giờ chìm đắm trong vòng tù trường phủ định. Hãy sống trong tù trường khắng định. Tôi biết điều đó rất khó. Bởi vì đôi khi người ta kéo quý vị xuống. Nhưng phải cảnh giác, phải cẩn thận. Luôn luôn cố gắng giữ tâm khắng định. Hãy nói nhiều và làm nhiều những điều khắng định mà mình có thể. Hãy tự bảo vệ mình và rồi quý vị sẽ tạo nên một căn nhà tuyệt vời, một căn nhà lưu động, để mỗi khi đi đâu, quý vị cũng mang theo ánh sáng, chấn động lực tốt và tù trường tốt. Càng mang theo nhiều tù trường tốt, quý vị càng thu hút; càng thu hút thì quý vị càng có nhiều lực lượng và càng khắng định.²⁸

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

Cách Giảm Thiểu Ham Muốn Tình Dục

Vấn: Thưa Sư Phụ, Ngài có thể khuyên con nên làm thế nào để có thể kiểm chế được những ham muốn tình dục đáng ghét của mình? Cầu Thượng Đế gia trì cho con.

Sư Phụ: Tôi không có kinh nghiệm này. Biết không? Có rất nhiều cách chữa trị. Nhưng đa số mọi người khi ăn thịt uống rượu quá nhiều, sẽ khơi dậy nhiều thú đam mê trong họ. Chúng ta đã có đủ cái gọi là thú tính trong người rồi, vì thế chúng ta làm nhiều điều giống như loài vật. Điều này chúng ta không thể kiểm chế được. Vì chúng ta thừa kế tánh chất của thú vật khi còn sống tại thế giới này, một phần là vì chúng ta có thân thể này.



Cho nên bây giờ, nếu muốn kiềm chế sự đam mê đó, chúng ta phải giảm bớt những thức ăn có độc tố và kích thích, đại khái như vậy. Có những loại thực phẩm làm gia tăng dục tính. Có người tìm kiếm những thứ này. Có một số người như vậy. Vì vậy các vua xưa kia thường ăn những món ăn đặc biệt, bởi vì họ có nhiều thê thiếp.

Có nhiều thực phẩm kiềm chế sự ham muốn dục tính. Bước đầu là hoàn toàn thuần chay, không trứng, không cá, không rượu, không dùng chất độc hại. Có nhiều thứ mà người bình thường chúng ta phải trả giá cao để mua, đều là chất độc. Tôi thường tự hỏi tại sao người ta bỏ ra nhiều tiền như vậy để tự đầu độc mình. Nhưng dù sao, đó là sự lựa chọn và ý muốn cá nhân của họ.

Cho nên, nếu quý vị hỏi tôi làm sao để giảm dục tính của mình, có nhiều cách để làm. Quý vị

hãy chuyển sang thuần chay, ăn uống đơn giản, không ăn quá nhiều dầu và gia vị kích thích, đại khái vậy. Uống nhiều nước lọc. Đừng uống rượu sâm banh! Rượu sâm banh là thứ tệ nhất, chỉ dành riêng cho ngày cưới. Quý vị biết hả? Tôi không biết. Tôi chỉ nghe nói vậy thôi. Tôi không biết. Người ta nói như vậy.

Nhưng đơn giản nhất là hãy bận rộn, làm những việc có ý nghĩa, giúp đỡ người khác; rồi quý vị sẽ quên đi vấn đề của mình. Tôi cũng không biết tại sao quý vị lại có thời giờ để nghĩ tới sự ham muốn này. Tôi tin rằng những đam mê giới tính của quý vị sẽ tự biến mất nếu quý vị thức suốt đêm và đọc sách như tôi (Thính chúng cười và vỗ tay), vì tình dục rất sợ làm việc.

Hãy làm một việc gì đó, thế giới này có rất nhiều đau khổ, hãy tình nguyện làm vài việc



trong những lúc nhàn rỗi. Hãy cảm nhận sự khổ đau của đồng loại, hòa mình vào sự cống hiến và niềm vui, một niềm vui thuần khiết trong công việc phụng sự những người đau khổ này. Mang hạnh phúc thanh cao đến cho tha nhân. Điều đó cũng sẽ mang lại hạnh phúc thanh cao đến cho quý vị.

Có thể quý vị đã đọc quá nhiều tin tức nhằm nhí, thiếu lành mạnh. Bây giờ đừng đọc nữa. Hãy chuyển sang đọc các loại sách thánh hiền. Đọc Thánh Kinh, đọc kinh điển Phật giáo, đọc Kinh Koran, đọc bất cứ thứ gì về đời sống thánh thiện mà quý vị có, được không? Sách của Ấn Độ giáo, bất cứ sách nào quý vị thích, sách tập yoga, giáo lý của các bậc thánh hiền; có rất nhiều sách để đọc.²⁹

29 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi thuyết giảng tại Tân Gia Ba, ngày 10 tháng 1 năm 1995 (nguyên văn tiếng Anh)



Kết hôn cũng được, nếu việc này không cản trở sự tu hành của quý vị. Và tình dục cũng không sao, miễn là nó không gây phiền phức và làm trở ngại sự tiến bộ của quý vị. Nhưng thường thì có ảnh hưởng, vì đầu óc chúng ta không thể chế ngự được điều này. Kinh nghiệm tình dục quá mãnh liệt khiến con người khó có thể kiềm chế được. Đó là lý do hầu hết các Minh Sư đều khuyên đệ tử của họ tránh xa tình dục. Cũng như rượu vốn là một chất độc, nhưng nếu quý vị uống một chút, rượu không thể giết chết quý vị hoặc đưa quý vị xuống địa ngục; nhưng nếu bây giờ quý vị uống một ít, ngày mai quý vị sẽ uống nhiều hơn, rồi sau đó quý vị sẽ hủy hoại cơ thể, trí óc và tinh thần của mình. Cho nên Minh Sư nói: “Hãy tránh xa rượu.” Không phải vì Minh Sư độc đoán hay úc chế người khác, mà Ngài biết điều gì là tốt và điều gì không tốt. Tuy vậy quyền lựa chọn vẫn là ở chúng ta.





ĐỌC SÁCH VÀ NGHE BĂNG THUYẾT PHÁP CỦA SƯ PHỤ LÀ LIỀU THUỐC BỔ TÂM LINH TỐT NHẤT

Đọc sách của Sư Phụ mỗi ngày không khác gì đi dự buổi thuyết pháp của Sư Phụ. Điều đó mang lại cho quý vị sự gia trì và khai mở trí huệ. Nếu được quý vị cũng nên thường xuyên nghe băng thuyết pháp của Sư Phụ. Ví dụ, nếu quý vị ngủ không được hoặc có vấn đề làm quý vị lo lắng, thì nên mở băng thuyết pháp của Sư Phụ. Nếu trước khi đi ngủ, quý vị đọc sách hoặc nghe băng thuyết pháp của Sư Phụ, thì khi thức dậy quý vị sẽ cảm thấy khác hẳn. Cũng có thể dùng sách của Sư Phụ làm gối



ngủ. (Có người hỏi: “Chúng con có được phép làm như vậy không?”) Được, càng ngày trí huệ của quý vị sẽ càng khai mở. (Thính chúng cười. Có người hỏi: “Chúng con có bị Long Thần Hộ Pháp đánh không?”) Không. (“Nhưng trong kinh Phật có nói không được lấy kinh điển làm gối ngủ.”) Tôi nói được là được. Tôi là Minh Sư tân thời. (Thính chúng cười.)

Người thời nay thời giờ rảnh rỗi rất hiếm, dùng sách của tôi làm gối ngủ có thể giúp quý vị học hỏi tốt hơn. Sau khi đọc sách của tôi xong, thường thì quý vị không nhớ được bao nhiêu. Nhưng nếu dùng những quyển sách này làm gối ngủ, quý vị sẽ nhớ được nhiều hơn, vì vị Minh Sư sẽ dạy quý vị. Và lại lúc quý vị ngủ thì dễ dạy hơn, vì đầu óc sẽ ít bướng bỉnh hơn. (Thính chúng cười.) Tôi sẽ đào nhiều lỗ trong não bộ của quý vị và đi vào nhanh hơn. Đương nhiên quý vị

vấn cần phải đọc sách; nếu chỉ dùng sách làm gối ngủ thôi, thì cũng vô ích. Mỗi ngày quý vị nên đọc một chương ngắn. Không nhất thiết phải đọc quá nhiều trong một lần. Nếu thích quý vị cũng có thể đọc hết cả quyển sách trong một lần. Tuy nhiên, mỗi ngày quý vị vẫn cần đọc ít nhất là một đoạn. Hàng ngày thân thể chúng ta cần có thực phẩm và tương tự vậy, tinh thần chúng ta cũng cần được nuôi dưỡng. Quý vị cũng có thể nghe băng của Sư Phụ, như vậy sẽ giúp quý vị tu hành tiến bộ nhanh chóng hơn. Quý vị tiến bộ chậm quá! ³⁰

30 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tân Điểm, Formosa, ngày 6 tháng 9 năm 1987 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Chân Nghĩa Của “Bát Quan Trai Giới”

Nếu suốt ngày suốt đêm quý vị đều không có thời giờ, thì lúc ngủ có thể nghe băng của Sư Phụ. Hãy để vị Minh Sư nói chuyện trong lúc quý vị ngủ, như vậy quý vị cũng được ảnh hưởng. Chúng ta phải tận dụng bất cứ phương tiện sẵn có nào để giúp mình tu hành. Người thời nay không có thời giờ để tu hành, hơn nữa bên ngoài lại bị ảnh hưởng bởi lực lượng của Ma Vương. Ma Vương nhìn không giống ma quỷ như chúng ta nghĩ. Lực lượng của Ma Vương là bầu không khí do chúng ta tạo ra – giống như bầu không khí của bom nguyên tử hay phóng xạ. Những từ trường này ảnh hưởng rất nhiều đến chúng ta.

Nếu có thể, mỗi tuần nên để bao tử trống một ngày. Đây là điều chúng ta nên làm. Nếu

không làm được, thì hãy để đầu óc mình trống một ngày. Phật giáo gọi đây là Bát Quan Trai Giới. Quý vị có biết Bát Quan Trai Giới nghĩa là gì không? Để bụng trống và đọc kinh vẫn chưa đủ. Tu Pháp Môn Quán Âm là thực hành Bát Quan Trai Giới đích thực. Chúng ta phải dùng âm lưu để rửa sạch nghiệp chướng và những ảnh hưởng bên ngoài của mình. Như vậy chúng ta mới có thể tận dụng mọi cơ hội mình có để tu hành. Bất cứ lúc nào, chúng ta cũng phải tu hành. Lúc ngủ, quý vị có thể tu hành bằng cách mở băng của Sư Phụ. Trên xe buýt, quý vị cũng có thể tọa thiền, nghe băng hoặc đọc sách của Sư Phụ. Điều này sẽ giúp quý vị tu hành tiến bộ nhanh hơn.³⁰

30 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại Tân Điểm, Formosa, ngày 6 tháng 9 năm 1987 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



BÁT QUAN TRAI GIỚI

1. Không sát sinh.
2. Không trộm cắp.
3. Không tà dâm.
4. Không nói dối.
5. Không uống rượu.
6. Không tham gia nhảy múa, ca hát, đánh đàn, xem múa hát, trang phục cầu kỳ, trang điểm hoặc dùng nước hoa.
7. Không nằm giường quá cao và thoải mái.
8. Không ăn sau 12 giờ trưa.



Xem băng thuyết pháp giúp cho đầu óc lắng dịu và giải tỏa được nhiều thắc mắc của quý vị trước khi tọa thiền. Việc làm này giúp ích rất nhiều. Đừng nghĩ rằng điều đó là vô ích rồi cứ chạy vòng quanh làm những việc khác. Nghe băng Tán Phật hay băng thuyết pháp sẽ giúp ích cho quý vị rất nhiều cho dù có lúc quý vị không thật sự chú tâm. Nhưng đôi lúc quý vị sẽ chú tâm vì có vài câu nói sẽ bất chợt làm quý vị tỉnh ngộ hay làm tinh thần quý vị lắng dịu. Nếu chú tâm theo dõi bài giảng trên màn ảnh, chắc chắn sẽ giúp ích cho sự thiền định của quý vị.



Thuốc BỔ ĐÔI KHI CẦN THIẾT Cho “Mùa Đông” Của Sự Tu Hành

Trên bước đường tu hành đôi lúc chúng ta gặp phải những khó khăn, chẳng hạn như mỗi khi trời đông giá lạnh, thì chúng ta cảm thấy trong người khó chịu. Dường như việc giữ giới luật có phần khó khăn và lòng tin của chúng ta cũng không kiên định lắm. Dường như chúng ta tu hành thoái bộ hay đứng yên một chỗ và cảm thấy rất buồn bực. Đó gọi là “mùa đông của sự tu hành.” Khi tu hành suôn sẻ chúng ta gọi đó là “mùa xuân” hay “mùa hè”. Trong bốn mùa: xuân, hạ, thu, đông đều có điểm khác biệt riêng của từng mùa và trong việc tu hành cũng có những sự khác biệt tương tự như vậy. Chúng ta không thể ngày nào cũng

giống nhau. Vì vậy có những lúc chúng ta làm lỗi, muốn bỏ, không muốn tu hành hoặc cảm thấy tu hành không có gì thú vị. Chúng ta có thể cảm thấy chán nản, nhưng không biết nguyên nhân. Đây là đặc tính “mùa đông của sự tu hành.” Những lúc như vậy, chúng ta phải mau đi kiếm thuốc bổ để tự bồi dưỡng cho mình.

Ví dụ, khi mùa đông lạnh lẽo, nếu cảm thấy trong người không khỏe, chúng ta có thể đến gặp bác sĩ đông y để mua thuốc bổ. Ngoài ra, chúng ta có thể ăn thêm thực phẩm bổ dưỡng hay mỗi ngày ăn thêm một bữa nữa để tăng cường đủ sức khỏe cho tới khi mùa xuân đến. Mùa xuân chúng ta không ăn nhiều như vậy, còn mùa hè ăn rất ít, nhưng vẫn cảm thấy rất dễ chịu, không mệt mỏi hay buồn bã nhiều như lúc mùa đông.



Khi tu hành không thuận lợi thì cũng giống như khung trời mùa đông. Nhưng một thời gian sau chúng ta cũng sẽ vượt qua được. Khi ở trong giai đoạn “mùa đông của sự tu hành”, chúng ta dễ bị hoang mang, bỏ tu hoặc bị gặt gắm. Có thể chúng ta sẽ cảm thấy chán nản, không tiến bộ, không thích tu hành hoặc có những trường hợp không vừa ý, trục trặc xảy ra. Tuy nhiên, nên biết rằng sau một thời gian mọi việc cũng sẽ yên ổn. Trong thời gian đó dù có lỗi lầm, tu hành thoái bộ hay mất niềm tin, cũng nên tự tha thứ cho mình. Nếu có thể được, nên mau mau lấy “thuốc bổ” uống! Chẳng hạn như tham dự bế quan, đi gặp Sư Phụ, gặp đồng tu thường xuyên hơn, đi cộng tu nhiều hơn, đọc thêm sách của Sư Phụ hay nghe thêm băng, v.v... Tất cả những thứ này là “thuốc bổ tâm linh” cho chúng ta. Sau khi uống vào chúng ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn hơn. Rồi chúng ta có thể tiếp tục tu hành cho tới

khi “mùa xuân” đến. Vào “mùa xuân” chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nhiều, không cần “thuốc bổ” nhiều như vậy nữa.³¹

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





THỜI GIAN TỐT NHẤT ĐỂ TỌA THIỀN

Tôi nghĩ tọa thiền vào buổi sáng là tốt nhất, rất dễ có thể nghiệm và thấy được ánh sáng, vì lúc đó đầu óc chúng ta tương đối tỉnh táo sau khi đã được ngủ đầy đủ. Sau khi ngủ vừa đủ mà còn muốn ngủ thêm chút nữa, lúc đó ngồi thiền là tốt nhất. Dĩ nhiên, đó cũng là lúc khó thức dậy nhất, như lúc chúng ta ăn chưa hoàn toàn no, vẫn còn muốn ăn thêm chút nữa. Giờ phút đó thức dậy ngồi thiền là tốt nhất.



Sau một đêm nghỉ ngơi, nhiều khó khăn, trở ngại và nghiệp chướng đều đã được rửa sạch. Những ấn tượng và ảnh hưởng không tốt từ ngày hôm trước đã được tẩy rửa và quên sạch! Bao nhiêu nhân quả đã được trang trải trong giấc mơ, cho nên buổi sáng khi thức dậy chúng ta rất tươi tắn. Vì thế, lúc ngồi thiền rất dễ thấy ánh sáng và dễ câu thông với phẩm chất cao đẳng bên trong chúng ta.

Có một số người làm việc ban đêm, ban ngày ngủ. Tùy theo hoàn cảnh, nhưng quý vị nên tọa thiền sau khi thức giấc. Nếu bảy giờ thức không nổi thì chín giờ, nhưng tối thiểu vẫn phải ngồi thiền một lúc, bằng không đầu óc sẽ không ổn định; những điều tốt chúng ta sẽ cho là xấu hoặc ngược lại. Chúng ta sẽ dễ bị ô nhiễm bởi nghiệp chướng của người khác và bị kéo xuống. Đẳng cấp sẽ bị rớt rất nhanh, cho dù không bị rớt thì

cũng rất khó tiến bộ. Chúng ta sẽ không có được tâm trạng vui vẻ và làm bất cứ việc gì cũng không thuận lợi lắm. Nếu có người làm lỗi với mình, chúng ta cũng không thể dễ dàng tha thứ và điều gì cũng không thể suy nghĩ thông suốt. Do đó tọa thiên rất quan trọng.³²

32 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 12 tháng 4 năm 1992 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Mỗi ngày chúng ta đều phải tọa thiền, cả buổi sáng lẫn buổi tối, dù là xuất gia hay tại gia. Chúng ta tọa thiền vào buổi sáng để có thể đối diện với những món quà như bản trong ngày. Buổi tối chúng ta tọa thiền để được bảo vệ và đêm ngủ được bình an, để có thể rửa sạch từ trường bị ô nhiễm trong ngày.

Làm Cách Nào Để Tập Thói Quen Thiên Sáng Sớm

Vấn: Con có thể làm gì để thiên được mỗi ngày nếu không có đủ thời gian trong ngày?

Sư Phụ: Quý vị không thức giấc nổi à? Tôi cũng vậy. Không ai muốn thức giấc khi đang nằm trong chiếc giường ấm áp, nhưng rồi chúng ta phải cố gắng. Giả sử quý vị có việc làm, phải thức dậy để đi làm việc, thì cũng phải dậy. Vì hai ngàn Mỹ kim một tháng mà quý vị thức giấc vào lúc năm giờ sáng mỗi ngày. Nhưng vì Thượng Đế thì quý vị không thức giấc nổi! Vậy tôi phải làm sao? Quý vị phải đặt thứ tự ưu tiên cho mình. Có thể dậy sớm hơn thường lệ một chút, rồi sau này sẽ quen.



Ví dụ nếu thức dậy lúc ba giờ sáng là sớm quá, thì đừng dậy lúc ba giờ. Nếu bình thường, năm giờ sáng quý vị phải thức dậy để đi làm, thì ngày đầu tiên quý vị hãy thức dậy lúc năm giờ kém hai mươi hoặc thậm chí là năm giờ kém năm phút cũng được. Ngày hôm sau hay một tuần sau, thì dậy lúc năm giờ kém mười phút. Hãy để mình quen với ý định đó, rồi tự thưởng cho mình thật nhiều. Tự nói với mình rằng: “Nếu hôm nay người thức sớm, ta sẽ thưởng cho người gấp đôi bánh bagel hay có thêm một ly cà phê”. Đầu óc thích điều gì thì chúng ta tự thưởng cho mình điều đó.

Quý vị cũng phải thương bản thân mình, vì dù sao cũng chỉ có một nhục thể này thôi và nhiều lúc chúng ta rất mệt mỏi. Chúng ta làm việc cực nhọc tám hay mười tiếng mỗi ngày, chỉ để bộ máy này hoạt động. Rồi nhiều khi còn phải quan tâm đến những công việc khác trong

gia đình như vợ, con, cha mẹ, bạn bè, hàng xóm, thân quyến, v.v... Chúng ta thật sự đòi hỏi thân thể này quá nhiều.

Cho nên, đương nhiên nếu buổi sáng quý vị không thể thức dậy sớm để thiền thì hãy tha thứ cho mình. Đừng khắt khe với mình quá mức, mà hãy từ từ huấn luyện mình. Xem truyền hình ít lại và đi ngủ sớm hơn một chút để sáng ngày hôm sau có thể thức dậy được. Những hoạt động mà quý vị thường làm quá nhiều trước đây để tiêu khiển thời gian nhàm chán của mình, bây giờ hãy dùng thời gian đó để biết về Thượng Đế. Chỉ cần biết sắp xếp thời giờ là được.

Tôi cũng rất bận rộn. Quý vị sẽ không ngờ; trông tôi ngồi đây xinh đẹp vậy mà cũng rất bận rộn. Nhiều lúc tôi muốn thức dậy sớm cũng khó. Nhưng quý vị phải để đồng hồ báo thức. Đôi khi phải như vậy.



Trong truyền thống Ấn Độ thời xưa, có một vị Phật, ông có thể thức suốt đêm, nhưng lại ngủ ngồi thay vì ngủ nằm; thành thử cũng vậy thôi. (Thính chúng cười.) Đồng tu chúng ta cũng vậy. Khi dự bế quan, họ ngồi đó trông có vẻ rất hay, nhưng họ ngồi đủ kiểu. (Sư Phụ khôi hài gục đầu qua một bên làm điệu bộ của người ngủ gật.) Cho nên không thành vấn đề. Cứ cố gắng hết mình, điều đó mới là đáng kể. Vị Phật này ở Ấn Độ có tóc dài giống như tôi, ông cột tóc lên trần nhà. Tôi không nói đùa! Về sau ông thành Minh Sư bởi vì ông cố gắng rất nhiều. Ông ấy cột tóc lên trần nhà nên mỗi khi gục đầu xuống là: “Ô! Úi cha!” (Thính chúng cười.)

Tôi không nói quý vị để tóc dài và làm giống vậy. Nhưng hãy tìm cách cho riêng mình. Như là dậy sớm; ví dụ, ban đầu tôi phải để một bình nước đá bên cạnh. Khi chuông đồng hồ reng, tôi

với tay ra lấy nước đá tạt vào mặt: Ô! Nước đá thấm ướt quần áo, chỉ còn có cách là phải nhảy ra khỏi giường.

Quý vị không cần phải làm như vậy; quý vị có cách riêng của mình. Nhưng mỗi khi quý vị muốn làm việc gì, thì quý vị sẽ làm được. Hãy tin rằng mình sẽ làm được, bởi vì quý vị là Thượng Đế. Đối với Thượng Đế, không có gì là không làm được. Hãy nhớ rằng quý vị có Thượng Đế bên trong, chứ không phải ai khác. Đừng nghe theo lời đầu óc và bộ não của mình; đó chỉ là bộ máy điện toán. Đầu óc sẽ nói rằng “À, hãy ngủ đi. Giấc ngủ rất tốt cho anh.” Nhưng đó không phải là tiếng nói của Thượng Đế. Thượng Đế không nói vậy.³³

33 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Auckland, Tân Tây Lan, ngày 27 tháng 4 năm 2000 (nguyên văn tiếng Anh)



Buổi sáng còn rất yên tĩnh. Từ ba tới sáu giờ, đa số mọi người đều đang ngủ: không xe cộ, không tiếng ồn, không trẻ con và không có tiếng điện thoại reng. Hơn nữa, sau một đêm nghỉ ngơi, đầu óc quý vị cũng thư thái, cơ thể vẫn chưa hoạt động hoàn toàn. Cho nên quý vị ngồi thiền dễ hơn, có thể được nhập định, nghĩa là lên thiên đàng càng lúc càng mau.

Biến Hai Tiếng Rưởi Đồng Hồ Thành Vô Thời Gian

Hai tiếng rưởi đồng hồ tọa thiên mà quý vị đầu tư mỗi ngày, sẽ có hiệu quả lâu dài đến hàng ngàn năm; bởi vì giây phút bước vào sự vô tận trong lúc tọa thiên, thời gian sẽ dừng lại. Đó không phải chỉ là hai tiếng rưởi, mà là hàng ngàn năm, hàng thiên niên kỷ tiến hóa và phát triển. Quý vị bước vào một vùng thời gian và không gian khác. Nhờ vậy quý vị được nạp điện và được thay đổi khi quý vị quay trở về, cho nên quý vị không nhất thiết phải trở lại vào kiếp sau để được sửa đổi hoặc được là chính mình. Bởi vì mỗi người chúng ta được sinh ra, mục đích là học hỏi để tìm lại chính mình. Chỉ vậy thôi. Nếu không học trong kiếp này chúng ta phải học vào kiếp sau, kiếp sau và kiếp



sau nữa. Cho nên, nếu bây giờ có thời giờ, chúng ta hãy tọa thiền mỗi ngày hai tiếng rưỡi. Đó có nghĩa là chúng ta đang làm việc này cho hàng triệu năm. Mỗi hai tiếng rưỡi đồng hồ mà hàng ngày quý vị tọa thiền, đừng nghĩ rằng đó chỉ là hai tiếng rưỡi và cũng đừng nghĩ như vậy là quá nhiều. Mỗi phút quý vị ngồi xuống tượng trưng cho một kiếp. Bởi trong sự vô tận này, không có gì là hai tiếng rưỡi hay một phút. Nó luôn là vĩnh hằng. Chúng ta tính thời gian chỉ vì bị mắc kẹt trong thời gian, nên lúc đó chúng ta thấy nó là thời gian. Một khi chúng ta ra khỏi thời gian rồi, thì không còn thời gian nữa.

Thời gian tọa thiền rất quý báu. Đó là hàng trăm triệu ức năm tiến hóa ép lại với nhau, giống như vi mạch trong máy điện toán. Chỉ là một vi mạch nhỏ xíu như vậy mà chứa được hàng ngàn, đôi khi cả hàng triệu tin tức. Cho nên, không phải kích

thước, không phải thời gian và cũng không phải con số mà chúng ta thông thường biết đến. Thời gian tọa thiên là một khoảng thời gian và không gian hoàn toàn khác. Do đó, càng đi vào khoảng trống vô thời gian, vô không gian này (cười) thì càng tốt cho quý vị. Càng hiểu biết được chính mình, quý vị càng được tự do.³⁴

34 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiên ngũ quốc tế tại Trung tâm Vĩnh Đồng, Đại Hàn, ngày 9 tháng 5 năm 1998 (nguyên văn tiếng Anh)



Nếu thiền càng nhiều, cuối cùng chúng ta sẽ biết rằng mình không cần gì cả. Mỗi ngày là một phép lạ, chúng ta càng ngày càng sung sướng hơn và càng có tình thương hơn. Đó là món quà tốt nhất mà Thượng Đế ban cho chúng ta.

Bí Quyết Thiên Được Lâu và Không Cảm Thấy Mệt

Chúng ta nên làm gì nếu muốn thiên lâu và không cảm thấy mệt? Bí quyết là: ít nói, đừng nhìn chung quanh, đừng nghĩ chuyện tốt xấu của người khác và chỉ niệm Hồng Danh hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong ngày. Nếu quý vị cảm thấy bất an trong lúc thiên quán âm thì hãy niệm Hồng Danh vài phút rồi sau đó quán âm lại. Đừng để ý khi cảm thấy bộ phận nào của thân thể bị tê cứng hay đau nhức! Khi trong trạng thái nhập định, quý vị sẽ có cảm giác như toàn thân không còn hiện hữu. Do đó, đừng cử động. Khi thiên quán âm mệt rồi thì hãy đổi tư thế và quán ánh sáng. Hai chân của quý vị sẽ rất cảm kích, vì nó bị đau nhiều và đau thì




bị căng trong tư thế quán âm vừa rồi. Khi đó, nếu quý vị đổi tư thế và quán ánh sáng, sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều. Vì vậy, nên luân phiên quán ánh sáng và quán âm thanh, cả hai sẽ trợ giúp lẫn nhau và quý vị có thể thiền lâu không mệt.

Một số đồng tu chúng ta có thể thiền suốt đêm, vì họ luân phiên quán ánh sáng và quán âm thanh. Nhưng đừng thay đổi quá thường xuyên, cứ năm phút lại đổi tư thế, như vậy sẽ vô dụng. Ngồi trong một tư thế càng lâu càng tốt. Ánh sáng và âm thanh sẽ trợ giúp lẫn nhau. Khi quán ánh sáng quá lâu, đôi khi quý vị cảm thấy mệt mỏi và đau nhức thì có thể đổi tư thế và quán âm thanh. Rồi quý vị sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều, vì cảm thấy như có một điều gì đó để

nương tựa. Bí quyết thiên định này nhiều người không biết.³⁵

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



Tọa thiên cũng là một loại phần thưởng, vì khi chúng ta có thể ngồi xuống, chúng ta thật sự vì muốn được trí huệ mà ngồi, thì cho dù có đạt thể nghiệm hay không, đó cũng là một phần thưởng rồi.





NẾU GẶP CHƯỚNG NGẠI TRONG LÚC THIỀN

Nếu ở nhà quý vị bị chướng ngại, như cảm thấy chóng sinh vô hình đến quấy nhiễu, khiến quý vị không thiền được hoặc nếu cảm thấy khó chịu hay bất an, thì có hai giải pháp. Quý vị có thể mở băng thuyết pháp của tôi, băng nhạc hay băng Tấn Phật. Đừng để phía sau chỗ ngồi, để phía trước và mở nhỏ. Đừng bao giờ để thiết bị gì ở phía sau lưng, vì sự chú ý sẽ bị kéo ra sau và quý vị sẽ khó tập trung ở phía trước. Không phải là không được, mà là không tốt cho quý vị. Luôn để băng đầu



âm, máy truyền hình, nhạc hoặc những thứ mà quý vị muốn nghe ở phía trước, kể cả điện thoại, máy fax hoặc bất cứ thiết bị gì. Nếu quý vị phải ngồi trong văn phòng làm việc, hãy ngồi đối diện với máy. Nếu thiết bị đó có reng thì cũng reng ở phía trước, sẽ không kéo sự chú ý của quý vị ra phía sau, rồi sẽ rất khó kéo sự chú ý trở lại phía trước. Nếu nghe điện thoại, thì nên nghe tai phải. Hãy tập thành thói quen, đừng nghe bằng tai trái. Bất cứ thiết bị gì kéo sự chú ý sang bên trái hoặc ra phía sau đều không có lợi cho quý vị. Quý vị hãy nhớ kỹ điều này. Đây là điều thứ nhất. Điều thứ hai là quý vị có thể niệm Hồng Danh lớn tiếng khi cần thiết hoặc mỗi ngày niệm khoảng một tiếng đồng hồ cho tới khi tình hình khả quan hơn.

Còn một phương pháp phòng ngừa khác nữa, nếu quý vị cảm thấy sợ hãi, đôi khi có cảm

giác chúng sinh vô hình đang ở chung quanh hay ở phía sau hoặc nếu quý vị bị ma nhập trước khi tu với tôi và quý vị vẫn còn sợ, thì có thể để hình của tôi thành một vòng tròn quanh chỗ ngồi. Quý vị có rất nhiều hình; không nhất thiết phải là hình lớn, hình nhỏ thôi. Hình lớn nhỏ không quan trọng, người mới quan trọng. Dù là hình nhỏ cũng được, hãy xếp thành vòng tròn chung quanh quý vị. Truyền thống Mạn Đà La (Mạn Đà La: vòng tròn vũ trụ) của Tây Tạng là phần còn lưu lại của phương pháp này. Họ luôn vẽ một vòng tròn. Truyền thống này bắt nguồn từ khi vị thầy dạy họ ngồi trong một vòng tròn với vài món đồ mà vị thầy đã gia trì và tặng họ làm kỷ niệm. Họ để quanh mình tất cả tình thương và lực gia trì của người thầy. Sau này họ kiểu cách hơn, thêm vào đủ thứ khác, nào là hoa, nhang đèn, cát, màu sắc, v.v...



Quý vị có thể làm bất kỳ điều gì quý vị thích, miễn sao cảm thấy thoải mái, an toàn và được che chở. Hãy để hình tôi chung quanh, đồng thời có thể để hoa nếu muốn, để nhang, đèn cây hay bất cứ vật gì cũng được. Nhưng đừng để khói bay nhiều quá, rồi quý vị sẽ bị ho hoài. (Thính chúng cười.) Hương nhang và khói đèn cây mặc dù rất lãng mạn và trông có vẻ tu hành, nhưng nhiều lúc cũng làm quý vị khó chịu. Sau đó quý vị sẽ bị đau cổ hoặc nghẹt thở. Đó là một phản ứng phụ lâu dài và không tốt. Nhưng nếu quý vị chịu nổi thì không sao. Tôi không cấm cản điều gì trong việc tu hành, miễn sao làm quý vị cảm thấy dễ chịu là được.

Thậm chí quý vị cũng có thể lần tràng hạt hoặc tụng kinh hay làm bất kỳ điều gì khác. Nhưng sau đó quý vị lại quá bám víu vào thói quen lần tràng hạt đó và quên tập trung vào đây.


(Sur Phụ chỉ vào mắt huệ của Ngài.) Gọi đầu óc quay trở lại rất khó. Mỗi ngày chúng ta đã bám víu quá nhiều vào thế giới bên ngoài rồi. Sáng sớm thức dậy là phải rửa mặt, đánh răng, trang điểm hay thắt cà vạt. Như vậy cũng đã hướng về vật chất nhiều lắm rồi. Khi làm việc, quý vị nghĩ về tiền bạc và thậm chí lúc về nhà vẫn nghĩ tới tiền. Cho nên, mỗi ngày chúng ta đều đã quán tưởng về đàn ông, đàn bà, cà vạt, nữ trang, phấn son hoặc tiền bạc. Vì vậy khi có thời giờ cho riêng mình để thiền, chúng ta nên hướng sự chú ý vào bên trong.³⁶

36 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền tứ quốc tế tại Hoa Thịnh Đốn, Hoa Kỳ, ngày 26 tháng 12 năm 1997 (nguyên văn tiếng Anh)



Tập Trung Vào Mắt Trí Huệ

Không phải tôi hoặc vị Minh Sư nào đó, vì công tín hay uy quyền mà cảm đoán quý vị làm điều này điều nọ; không phải vậy. Chỉ là chúng ta nên quên đi mọi việc khác, rồi tập trung vào mắt trí huệ. Nhưng khi tập trung, quý vị nên nhìn thẳng về phía trước. Khi quý vị nhìn thẳng ra phía trước, là nói theo cách vật chất, thật ra khi nhìn bằng mắt trí huệ là ở bên trong. Tuy nhiên, chúng ta không phải ở bên trong, không phải ở bên ngoài, cũng không phải ở bất cứ nơi nào. Đó chỉ là một cách nói, để quý vị biết cách làm theo lối vật chất. Bằng không, khi quý vị nhắm mắt và bịt tai, tất cả mọi thứ khác đều ở bên trong. Lúc đó quý vị sẽ không còn tiếp xúc nhiều với thế giới vật chất. Quý vị sẽ ở bên trong, một mình với chính quý vị và rồi quý vị



Nếu quý vị tuyệt đối tin tưởng
và sống vì lý tưởng tu hành,
quý vị sẽ nhanh chóng gặt hái
được thành tựu. Và khi gặt hái
được thành quả rồi, quý vị
sẽ càng tin tưởng hơn,
từ đó việc tu hành càng
đơm hoa kết trái.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sĩ

**Nếu muốn tiến bộ nhanh, chúng ta cần phải
quên mình, làm một người khiêm nhường,
làm tất cả những công việc nhỏ nhất nhất
mà những người khác không muốn làm.**

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



biết mình, lại nhận ra chính mình – mình là linh hồn, là Thượng Đế, là Phật Bồ Tát. Đó là lý do mà tất cả những bài kinh và tràng hạt này nọ, sẽ trở nên có hại và cản trở sự tập trung của chúng ta.

Không phải những thứ này không tốt. Tất cả những gì có thể nhắc nhở quý vị về Thượng Đế đều tốt như là hình ảnh, kinh điển, thập tự giá, tượng Phật, cái gì cũng được. Ngoại trừ lúc tọa thiền, tốt nhất quý vị hãy tuyệt đối buông bỏ mọi thứ; bởi vì quý vị là Phật, là thập tự giá, là Thượng Đế. Không cần bất cứ sự nhắc nhở nào khác. Nhưng Mạn Đà La là để bảo vệ cho quý vị, đôi khi có người nào đó, một vài cá nhân thôi, sợ chúng sinh vô hình tới quấy nhiễu họ như trước kia và những ký ức đó hãy còn ám ảnh hoặc họ sợ đêm tối. Vì thế vào thời xưa người ta đốt đèn cây ngồi thiền cho đỡ sợ. Nên đôi khi tôi có khuyên một số người trong quý vị có thể để đèn sáng ngồi thiền, không sao. Tuy nhiên, điều đó không có



nghĩa là lúc nào chúng ta cũng phải để đèn sáng hoặc mọi người đều phải để đèn sáng. Nhưng rồi người này học người kia và nói rằng “Ồ, thấp đèn cây ngô thiền tốt quá” và thế là mọi người đều để đèn, khiến việc làm này trở thành thói quen. Như vậy thì không nên.

Quý vị có thể thoa mắt huệ với một chút dầu hay không cần dầu. Nếu khô quá thì hãy thoa dầu, da sẽ mềm mại hơn. Ngoài ra, đối với những người có tuổi như tôi làm như vậy da sẽ bớt nhăn. (Thính chúng cười.) Tôi không thoa dầu thường xuyên, chỉ thoa khi trang điểm. Nếu khó tập trung, quý vị có thể dùng ngón tay cái hay mấy ngón tay khác day day mắt huệ một chút và ngưng tại đó. (Sư Phụ chỉ vào giữa trán, giữa và trên hai chân mày.) Ngưng như thế này hay chỉ day và rồi ngưng lại sau đó.³⁶

³⁶ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền tứ quốc tế tại Hoa Thịnh Đốn, Hoa Kỳ, ngày 26 tháng 12 năm 1997 (nguyên văn tiếng Anh)



C húng ta phải học nữa, học mãi. Hãy hạ quyết tâm bắt đầu trở lại và nói rằng “Hôm nay mình thất bại, thiên không tốt lắm. Ngày mai mình sẽ cố gắng hơn.” Lúc nào cũng cố gắng phấn đấu để có ý chí làm tốt hơn, để có thể tiến bộ về tâm linh. Rồi quý vị sẽ trở thành một người mạnh mẽ hơn và có trí huệ hơn trên thiên đàng.



Cách Đối Phó Với Vấn Đề Thân Thể Rung Động Trong Lúc Tọa Thiền

Vấn: Tỉnh thoảng khi con đang quán ánh sáng, dường như có một luồng lực lượng dâng lên, làm người con lắc qua lắc lại nhiều phía. Đó là gì vậy?

Sư Phụ: Không sao. Đôi khi hai lực phủ định và khẳng định đang chống chọi nhau. Vì chúng ta chưa đủ vững vàng và chưa hoàn toàn thanh khiết nên mới như vậy. Sau này sẽ ổn thỏa. Đừng lo lắng. Đừng chạy theo cảm giác; cứ để tự nhiên. Cho nên chúng ta phải giữ mình thanh tịnh bằng giới luật, mọi thứ, để có thể tiếp nhận được lực lượng thanh khiết và mạnh mẽ phi thường này. Hãy cố gắng để ý việc ăn uống, lời nói, hành động và tư tưởng của quý vị cho thuần khiết, rồi hiện tượng này sẽ giảm thiểu hoặc dứt hẳn.

Đôi khi nếu quý vị bị lắc lư nhiều quá thì hãy ngồi trên sàn nhà. Đừng ngồi cao quá, để tránh bị té. (Thính chúng cười.) Tôi không nói đùa. Hoặc hãy thử ngồi trên tấm ván hay sàn gỗ; gỗ sẽ hút bớt năng lực cho quý vị và sau đó quý vị sẽ không cảm thấy bị rung chuyển nhiều. Đôi khi trong lúc quán âm, quý vị có cảm giác nóng bỏng. Nếu không chịu đựng nổi, hãy ngồi sang chỗ khác. Đừng ngồi trên nệm, hãy tìm sàn gỗ mát để ngồi hoặc đặt chân lên tấm gỗ hay trên mặt đất. Nó sẽ làm trung hòa một vài ảnh hưởng mạnh của chấn động lực khi quý vị chưa có khả năng để chịu đựng. Chỉ trong trường hợp này thôi, nhưng hãy tiếp tục quán âm. Âm thanh đặc biệt mạnh.

Nhiều khi quý vị không thanh tịnh, đó là do tiếp xúc với người khác, chứ không hẳn là do nghiệp chướng của riêng quý vị. Cho nên mỗi khi có chuyện xảy ra đừng nên lúc nào cũng tự



trách mình. Đôi khi tiếp xúc với người khác, họ không trong sạch và nghiệp chướng của họ cũng ảnh hưởng tới chúng ta. Rồi nhiều khi chúng ta ăn thức ăn mà không biết rằng thức ăn đó không tinh khiết; điều đó cũng đã xảy ra. Thế nên, bất kể vì lý do gì, chúng ta cũng nên tọa thiền nhiều hơn.

Nếu quý vị ngồi trên nệm và không cảm thấy thoải mái, có thể vì nóng quá, hãy ngồi trên sàn gỗ hoặc trên mặt đất, đất trống. Đặt chân lên rồi thiền, hay ngồi dưới sàn trên nệm rơm cũng được, như vậy thoáng hơn, mát hơn cho quý vị; bởi vì đôi khi nệm chúng ta ngồi không phải được thiết kế để quán âm. Hãy thử đổi vị trí, có thể đổi chỗ hoặc đổi nệm ngồi, rồi quý vị sẽ thấy dễ chịu hơn.³⁷

37 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền thất quốc tế tại Tây Hồ, Formosa, ngày 31 tháng 10 năm 1995 (nguyên văn tiếng Anh)

Trưởng Dưỡng Dũng Khí và Vượt Qua Trở Ngại

Vấn: Mỗi lần sau khi tọa thiền được một lúc, con muốn đứng dậy, không thể tiếp tục ngồi thiền, vì cảm thấy dường như có một lực lượng kéo con lên.

Sư Phụ: Lực lượng gì? (Thính chúng cười.) Quý vị không tự trách mình lười biếng, mà lại đổ lỗi cho lực lượng bên ngoài. Quý vị luôn trách ma quỷ, cáo, chuột, mèo, mà không chịu nghĩ rằng đó có phải là vấn đề của mình không. Nếu chúng ta tu hành tinh tấn, cuối cùng chúng ta sẽ có thể nghiệm bên trong, nhưng phải thật sự cố gắng và không đổ lỗi cho lực lượng phủ định quá nhiều lôi kéo chúng ta. Thật ra, không có lực lượng nào lôi kéo chúng ta, ngoại trừ sự yếu đuối của chính mình. Cho dù Ma Vương có quá nhiều, tất cả cũng bởi vì chúng ta sợ nó.



Người Âu Lạc có câu nói: “Xem mặt mà bắt hình dong.” Ý nói là nhìn xem người đó có dữ dằn và có dũng khí không. Nếu không Ma Vương sẽ làm phiền quý vị. Nếu Ma Vương thấy quý vị dữ hơn, Ma Vương sẽ không dám quấy nhiễu! Trong truyện Tây Du Ký (một câu chuyện cổ tâm linh của Trung Hoa), khi Diêm Vương muốn bắt Tôn Ngộ Không xuống địa ngục, ông rất tự đắc nói với Tôn Ngộ Không: “Ha ha, ta là Diêm Vương đây!” Nhưng đến lúc bị đánh bại, ông cúi đầu van xin: “Ôi! Đại Thánh! Xin tha mạng cho ta! Xin tha mạng cho ta!” (Thính chúng cười.) Chúng ta nên giống như Tôn Ngộ Không. Nếu quá yếu đuối, Ma Vương sẽ đến dọa nạt. Nếu lúc nào cũng sợ lực lượng của Ma Vương, thì lực lượng đó sẽ đến, vì thật ra chúng ta đang trông đợi lực lượng Ma Vương đến. Bằng không, trên thế gian này chẳng có lực lượng nào chỉ đến với quý vị mà không đến với người khác?

Do đó, khi có chướng ngại, chúng ta cần phải có “tâm vô quái ngại”. Ngay cả khi chúng ta cảm thấy có một lực lượng phủ định, chúng ta vẫn phải tiếp tục tọa thiền. Nếu thiền không được, hãy đứng dậy đi dạo một chút rồi sau đó cố gắng ngồi thiền tiếp. Trong lúc niệm Hồng Danh và cầu Sư Phụ bên trong giúp đỡ, hãy tiếp tục tọa thiền và xem lực lượng phủ định có thể làm được gì chúng ta. (Thính chúng vỗ tay.) Tư tưởng của chúng ta nên khẳng định, lạc quan và dũng cảm, rồi mọi sự sẽ thành thói quen, bởi vì nhất thiết vi tâm tạo! Nếu thiếu tự tin và dũng khí, thì ngay cả một con chuột cử động cũng làm chúng ta sợ hãi; chúng ta sẽ tưởng tượng đó là một vật ghê sợ hay là Ma Vương hoặc là lực lượng gì đó đến. Nhưng thật ra đó chỉ là một con chuột! Vì vậy đừng sợ hãi bất cứ điều gì!³⁸

38 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Đài Nam, Formosa, ngày 12 tháng 1 năm 1989 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Đừng sợ cảm giác sợ hãi của quý vị, bởi vì càng sợ, cảm giác sợ hãi này sẽ càng tăng thêm. Chúng ta càng nghĩ đến chuyện gì, thì chuyện đó càng trở nên mạnh mẽ hơn. Vậy thì chúng ta hãy nghĩ đến “tình thương.” Bất cứ lúc nào, chúng ta cũng chỉ nên nghĩ đến “tình thương”, “ái lực” và luôn nghĩ khẳng định, thì lực lượng Minh Sư sẽ tự nhiên chăm sóc mọi việc. Rồi chúng ta sẽ quen dần và không còn chướng ngại nữa, sau đó tất cả những nỗi lo sợ của chúng ta cũng sẽ biến mất.

Thuần Phục Đầu Óc Con Người

Vấn: Con cảm thấy vô cùng căng thẳng và luôn bị dằn vặt?

Sư Phụ: Dằn vặt về chuyện gì?

Vấn: Chỉ là việc ngồi thiền.

Sư Phụ: Đừng biến ngồi thiền thành một công việc; đó chỉ là lúc nghỉ ngơi. Hãy bảo đầu óc rằng không có gì để làm cả, chỉ ngồi đó nghỉ ngơi thôi. Nếu không thể ngồi lâu, quý vị có thể nằm xuống nghỉ. Hãy làm cho đầu óc dễ chịu.

Quý vị có thể đặt một cành hoa trước mặt và mặc những bộ quần áo đẹp. Hãy làm như là một buổi lễ, nếu điều đó khiến quý vị cảm thấy dễ



chịu. Vì lẽ đó nên có người đặt nhang đèn, hoa quả và tất cả những thứ đó chỉ để thỏa mãn đầu óc. Điều gì có thể giúp việc thiền định được thú vị thì quý vị có thể làm. Hãy vui vẻ! Hoặc có thể nằm xuống nghỉ ngơi và chú tâm ở đây (mắt trí huệ).

Trước tiên hãy làm cho đầu óc dễ chịu. Đừng tạo khó khăn cho đầu óc vì đầu óc không thích điều đó. Đầu óc không thích làm việc. Nếu quý vị quá nghiêm túc, đầu óc sẽ nổi loạn, nghĩ rằng “Tôi không thích như vậy. Tôi thích được vui chơi; tôi muốn đi ra ngoài; tôi muốn nghe nhạc hoặc uống cà phê với bạn. Tôi không muốn ngồi đây.”

Cho nên hãy làm cho đầu óc vừa ý. Hãy mời vài người bạn tốt hay đồng tu đến nhà. Hoặc đến nhà họ uống cà phê, trò chuyện hoặc cùng

nhau làm việc gì đó trước. Sau đó cùng nhau ngồi thiền, như thể đó là một phần của trò chơi, một phần của sự vui đùa. Ban đầu thì như vậy. Sau này khi đã thành thói quen, quý vị không cần trò chơi đó nữa. Ngồi nơi nào quý vị cũng cảm thấy dễ chịu.

Trước tiên hãy để đầu óc thư thái. Thông thường, tất cả chúng ta đều muốn gấp rút trở thành thánh nhân, nên mới có nhiều vấn đề. Chúng ta dằn vặt giữa đầu óc và linh hồn. Linh hồn muốn thiền; đầu óc muốn vui chơi. Cho nên bằng cách này hay cách khác chúng ta có thể thưởng cho đầu óc, như là sau khi tọa thiền tốt thì sẽ tự thưởng mình những thức ăn mình ưa thích; tự mình đi chơi, thăm bạn gái; sau đó làm những điều thiện lành. Đầu óc sẽ biết rằng: “À, như vậy tốt.” Huấn luyện đầu óc cũng giống như quý vị huấn luyện chó. (Thính chúng cười.) Quý vị biết



cách huấn luyện chó mà. Khi chó làm một việc gì hay, quý vị cho chó một phần thưởng. Đó là cách để chó chó trở nên ngày càng giỏi.

Đôi khi đầu óc chúng ta là một chướng ngại vật. Nếu quý vị thật sự không muốn ngồi thiền thì cứ để như vậy. Đừng tự ép buộc mình nhiều quá. Hãy làm những công việc khác: chạy bộ hay tập thể dục. Khi mỗi một quý vị sẽ muốn ngồi xuống. Đầu óc sẽ không gây rắc rối. Thật sự, vấn đề đó xảy ra khi chúng ta đơn độc một mình: Đôi khi đầu óc gạt chúng ta rất nhiều. Nếu không ai khuyến khích hoặc nâng đỡ, chúng ta không thể tiếp tục nhanh chóng. Vì lẽ đó chúng ta cần có thầy, bạn bè, đồng tu. Rồi chúng ta có thể kể vấn đề đó cho họ nghe, nhiều khi họ có thể giúp được.

Cho nên nếu có thể hãy cố gắng đi cộng tu thường xuyên. Quý vị có thể bàn luận vấn đề với

các đồng tu. Hãy làm bạn với họ, mời họ đến nhà uống cà phê, uống trà hoặc ngược lại. Hãy biến thiền định thành một công việc thú vị. Thỉnh thoảng cùng nhau ra ngoài giải trí, đi xem chiếu bóng hay cùng nhau làm việc gì đó, để thiền định trở thành một phần của tình bạn và niềm vui. Đối với một số người, thoát đầu điều này rất cần thiết. Quý vị phải khám phá những điều mà đầu óc thích. Sau đó ban thưởng cho đầu óc một chút; đừng nghiêm khắc với đầu óc quá.

Có người không cần làm như vậy. Họ thích tọa thiền, nên thật dễ dàng. Nhưng dù vậy, khi thiền tới một giai đoạn nào đó, đôi khi chúng ta cũng gặp bế tắc. Bỗng dưng chúng ta cảm thấy không muốn thiền nữa, không muốn làm những việc như vậy nữa. Chúng ta đã ngán Phật (chúng sinh khai ngộ), đại khái vậy. Nhưng đó chỉ là tạm thời thôi. Về sau, khi quý vị có bạn, đọc một vài



quyển sách về tâm linh, nghe vài cuốn băng tu hành hay ngay cả đọc những kinh điển Phật giáo – có lẽ như vậy hơi quá mức – nhưng một số quyển sách thời nay nói về sinh tử, về thiền định và về thể nghiệm thiên đàng của những người khác, chúng ta sẽ cảm thấy thêm khích lệ cũng muốn có được những thể nghiệm ấy. Và rồi quý vị sẽ cố gắng nhiều hơn.

Chúng ta phải tìm cách làm việc cho phù hợp với nhịp sống, phong cách, lối suy nghĩ và thói quen của mình. Thói quen rất khó đổi. Nếu không thể thay đổi nhanh thì chúng ta nên thay đổi từ từ.³⁹

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

Ân Điển Bất Ngờ Có Thể Đến Bất Cứ Lúc Nào!

Vấn: Chúng ta phải làm gì nếu không thể ngồi xuống thiền được?

Sư Phụ: Thì hãy đứng dậy, đi dạo một lúc, rửa mặt hoặc đi tắm. Đi bách bộ rồi trở về thử lại lần nữa. Đừng bỏ cuộc. Quý vị tọa thiền mỗi ngày, không phải ngày nào cũng được khỏe khoắn và có kết quả; dù vậy quý vị vẫn phải tọa thiền mỗi ngày. Quý vị phải thiền vào bất cứ lúc nào có thể được, vì ân điển của Thượng Đế không hẹn trước với chúng ta; Ngài không hẹn với chúng ta rằng “Ngày mai Ta sẽ đến để cho người sự bình an, cho người một thể nghiệm; ngày mai Ta sẽ đưa người lên cảnh giới Thứ Ba.” Không, không, không! Ân điển sẽ đến vào bất cứ



lúc nào, bất cứ giây phút nào, ngay cả những lúc quý vị ít mong chờ nhất. Cho nên chúng ta phải kiên trì bằng bất cứ phương cách nào để hành thiện và cầu nguyện Thượng Đế bên trong, Đấng Tối Cao bên trong để dẫn dắt, trợ giúp, nâng đỡ và gia trì cho chúng ta. Mỗi ngày chúng ta đều phải tạ ơn Thiên cho dù có thành công hay không. Và bất cứ lúc nào, có thể ngày mai hoặc vài phút tới quý vị sẽ được. Đừng bỏ cuộc. Giống như việc mở cửa tiệm bán hàng, chúng ta không bao giờ biết được lúc nào sẽ có khách đến. Quý vị vẫn phải mở cửa cả ngày và chờ đợi; dù khách có đến hay không, cũng phải mở cửa. Đôi khi người khách cuối cùng sẽ đến mua tất cả số hàng trong tiệm hoặc mua hết một nửa.⁴⁰

⁴⁰ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi thuyết giảng tại Đại học Berkeley, Hoa Kỳ, ngày 13 tháng 10 năm 1989 (nguyên văn tiếng Anh)



Cho dù đẳng cấp của chúng ta không cao lắm, nhưng nếu chúng ta có lòng sám hối chân thành và cầu nguyện mỗi ngày, Thượng Đế vẫn sẽ gia ân cho chúng ta.





DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI MUỐN TIẾN BỘ NHANH HƠN

Vấn: Nếu muốn tiến bộ nhanh hơn và thiền nhiều hơn thì chúng ta sẽ được mãn ý, vậy thật sự chúng ta cần phải thiền thêm bao nhiêu để được tiến bộ?

Sư Phụ: Quý vị phải xem mình có thể thiền hoặc muốn thiền bao nhiêu. Ngoài ra, sự tiến bộ không phải chỉ đến từ riêng việc ngồi thiền mà cả từ tâm lòng và niềm tin. Lòng thành tâm nói rằng: “Ồ, tôi thật sự chỉ muốn điều này thôi.” Quý vị khao khát trong lòng, đó là một hình thức thiền định, chứ không phải chỉ ngồi xuống thiền.



Vấn: Trong đời sống hàng ngày, cách chúng ta giải quyết vấn đề và cảm nhận của chúng ta có thể giúp được gì không?

Sư Phụ: Có, có, có chứ: quan điểm về sự việc và sự buông bỏ của quý vị. Chúng ta có thể nói mãi, nhưng mỗi người trong chúng ta đều có con đường riêng để đến với Thượng Đế. Nhanh hay chậm là do tự chúng ta chọn. Quý vị không thể ra lệnh cho tâm của mình phải làm gì; tôi cũng không thể. Quý vị có nó hoặc không có nó mà thôi. Một ngày nào đó quý vị sẽ mệt mỏi, chán chường với sự giả dối và ảo ảnh của trần gian. Lúc đó trong lòng quý vị sẽ có sự cam kết. Không cần biết quý vị ngồi bao lâu, quý vị đã cam kết rồi, và trong tâm, lúc nào quý vị cũng nghĩ đến Thượng Đế, đó chính là thiên định đích thực và đối với quý vị việc đó đã trở nên rất dễ chịu. Rồi quý vị biết điều đó, biết rằng quý vị có thành tâm. Bằng không, trước đó quý vị có cố gắng thật nhiều để thành tâm, nhưng đó chỉ là sự cố gắng thôi. Đây là điểm khác biệt!⁴¹

⁴¹ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Luân Đôn, Anh quốc, ngày 10 tháng 3 năm 1998 (nguyên văn tiếng Anh)

Tu khổ hạnh không thể xóa bỏ Chướng ngại của nghiệp quả

Vấn: Thưa Sư Phụ, dù rằng chúng ta không thể đạt được quả vị Phật qua cách tu khổ hạnh, nhưng việc này có thể giúp loại trừ một số chướng ngại của nghiệp quả hay xóa bớt một số nghiệp chướng của mình không?

Sư Phụ: Không, không thể được! Tu khổ hạnh vô ích! Tại sao chúng ta phải hành hạ ông Phật của mình? Thượng Đế ở bên trong chúng ta. Nếu quý vị hành hạ Ngài, tức là quý vị đang hành hạ Phật. Quý vị đã xúc phạm Ngài. Quý vị cũng thấy, sau khi tu hành được một thời gian, Phật Thích Ca Mâu Ni cũng phải từ bỏ lối tu khổ hạnh! Cuối cùng Ngài đã bỏ lối tu khổ hạnh, để tu theo pháp môn chân chính và đúng đắn. Đó là cách để Ngài loại bỏ những chướng ngại nghiệp quả của mình mà không phải bằng việc tu khổ hạnh.



Khi tu theo chánh pháp, nếu thích quý vị cũng có thể tu khổ hạnh chút đỉnh hoặc hưởng thụ xa hoa cũng không sao. Bởi vì quý vị đã đi đúng đường, bất kể là quý vị đi xe tắc-xi, xe Mercedes-Benz hay xe Rolls Royce cũng chẳng sao. Con đường đúng mới là điều quan trọng, không phải là chiếc xe. Vừa rồi tôi đi xe tắc-xi, rồi cũng đến nơi. Quý vị có thể đi bằng xe buýt, xe Rolls Royce hay xe riêng của mình và quý vị cũng đến nơi. Đó là vì chúng ta đi đúng đường. Không phải là lối tu khổ hạnh tốt hay xấu; mà con đường cần phải đúng. Tu hành Pháp Môn Quán Âm, rồi quý vị sẽ được giải thoát và loại bỏ được những nghiệp chướng của mình!⁴²

⁴² Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi thuyết giảng tại Hồng Kông, ngày 2 tháng 5 năm 2000 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)

Tu Hành Chánh Pháp

Tu hành theo pháp môn của chúng ta rất thoải mái. Một khi chúng ta có chánh pháp, chúng ta có thể ăn uống ít nhiều tùy ý. Đâu có vị Phật nào đòi hỏi chúng ta phải nhịn đói và đau khổ cho đến chết mới nhận được ân điển của Ngài? Điều đó vô lý. Tại sao chúng ta lại bị cấm đoán không được chăm sóc bản thân cùng lúc với sự tu hành? Thật là vô lý. Ví dụ, cha mẹ chúng ta rất giàu có và nhất mực thương yêu chúng ta, họ có thể bảo chúng ta phải ráng học hành để thâm thập một số kiến thức. Sau khi lớn khôn và có tài năng rồi, họ sẽ giao phó tài sản của họ cho chúng ta. Trước đó họ chỉ lo ngại rằng chúng ta không biết cách quản lý.

Dĩ nhiên là chúng ta phải nghiên cứu và học hỏi, nhưng trong khi học tập chúng ta vẫn



có thể ăn uống, vui vẻ và mặc quần áo đẹp. Tại sao vậy? Bởi vì cha mẹ chúng ta giàu có; chỉ đơn giản vậy thôi. Tương tự như vậy, chúng ta tu hành vì muốn đạt được quả vị Phật và trở thành đồng nhất thể với Thượng Đế. Vậy thì Phật hay Thượng Đế là giàu có nhất. Quý vị có bao giờ nhìn thấy một vị Phật nghèo không? (Thính chúng cười.) Điều này không thể xảy ra. Cả thế giới là của Ngài. Thiên đàng và trần gian cũng thuộc về Ngài. Vậy thì làm sao Ngài có thể nghèo được? Ngài có quyền lực vĩ đại nhất; Ngài có tất cả. Thế thì tại sao chúng ta lại cố ý làm như người ăn mày vậy? Chúng ta tu hành là để đạt được tài sản của Ngài, để đạt được quả vị của Ngài và để trở thành đồng nhất thể với Ngài. Nhưng trước khi hội nhập với Ngài và có được tài sản của Ngài, ít ra chúng ta nên có đủ thức ăn, nước uống, vui chơi và hưởng thụ. Tại sao phải giả vờ sống đau khổ như vậy?

Cho nên điều quan trọng nhất trong sự tu hành là có được một khái niệm đúng đắn và một pháp môn tu hành chân chính. Bấy nhiêu đó cũng đủ cho chúng ta sống một cuộc đời hoàn toàn bình thường. Những quan niệm sai lầm và những phương pháp tu hành không đúng sẽ mang lại chướng ngại cho chúng ta. ⁴³

43 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 5 tháng 7 năm 1992 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Con Đường Để Đạt Quả Vị Thánh

Không có tinh thần hy sinh, thì chúng ta không thể trưởng thành. Và như vậy, cho dù có tu mấy trăm năm đi nữa cũng vô ích mà thôi. Chỉ biết lo cho bản thân mình mà không biết đến người khác thì đó không phải là phong cách của Phật Bồ Tát (những thánh nhân khai ngộ). Thì chúng ta biết rằng mình vẫn còn xa lắm mới đủ tiêu chuẩn. Mỗi khi không nghĩ đến người khác, quý vị nên biết rằng đó là lúc mình đang cộng tác với Ma Vương, với lực lượng phủ định. Ma và Phật (chúng sinh khai ngộ) chỉ khác nhau ở điểm này. Khi nghĩ đến người khác một cách vô vị kỷ, chúng ta là Phật. Và khi chỉ nghĩ đến bản thân, quên đi người khác, thì chúng ta thành ma. Từ tiêu chuẩn này, chúng ta có thể tự đo lường mình rất rõ ràng. Đừng hỏi tôi đẳng cấp

của quý vị đến đâu hoặc quý vị đã thành Phật hay chưa?

Quý vị tin tôi là một vị Phật, đó là vì lúc nào tôi cũng chỉ nghĩ đến người khác, đến mức quên hẳn lợi ích, cũng như điều bất lợi, tương lai, sức khỏe, sự thoải mái, danh dự và nhu cầu của riêng mình. Tôi không màng điều chi nữa. Vì người khác tôi sẽ hy sinh tính mạng của mình, cho dù có thành công hay không. Chúng ta không thể dùng sự thành công hay thất bại để đo lường. Mỗi khi chúng ta làm việc thiện, không nhất thiết phải được thành công. Không phải vậy. Điều này còn tùy vào chúng ta có phát tâm cứu người sắp chết hay không, xem chúng ta có thành tâm hy sinh và cống hiến bản thân mình để phụng sự người khác hay không.⁴⁴

⁴⁴ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiền tam quốc tế tại Nam Vang, Cam Bốt, ngày 28 tháng 3 năm 1996 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Lòng Phụng Sự Vô Ngã

Thế nên chúng ta phải phụng sự một cách vô ngã, rồi mọi thứ khác sẽ đến. Nói với quý vị những điều này rất khó vì quý vị thường nghe câu: “Hãy tìm Thiên Quốc trước, rồi mọi thứ sẽ đến với các người.” Nhưng Thiên Quốc là gì? Thiên Quốc không phải chỉ dành riêng cho quý vị. Nếu tôi có một Thiên Quốc thì tất cả mọi người phải vào được. Bằng không, tôi sẽ không đến đó, mà sẽ đợi mọi người. Tôi ngồi trong đó một mình hay với quý vị hoặc với một vài đồng tu vui hưởng Thiên Quốc trong khi cả nhân loại đang lăn lộn trên địa cầu, đau khổ đủ điều, vậy thì có tốt gì cho tôi đâu? Cho nên, nếu có thì Thiên Quốc sẽ tới sau khi mọi người đều đã được khai ngộ.

Tôi tin tưởng vào những việc làm vì hạnh phúc của người khác hơn những việc làm cho hạnh phúc của riêng mình. Nếu quý vị tiếp tục đi trên con đường đó, quý vị sẽ thấy mãn túc hơn so với khi quý vị có bất cứ thể nghiệm nào. Cho nên đừng đi lạc hướng; quý vị làm vậy là được rồi. Hãy làm như vậy. Hãy phục vụ người khác, rồi quý vị sẽ mãn túc hơn so với khi quý vị thấy bất cứ cảnh giới nào, bất cứ thể nghiệm ánh sáng nào hoặc vị Phật nào. Tôi nói thật đó.⁴⁵

45 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Texas, Hoa Kỳ, ngày 12 tháng 11 năm 1993 (nguyên văn tiếng Anh)



Việc phụng sự người khác đương nhiên không có lợi tức hoặc lương bổng. Nhưng chúng ta có vinh dự được phụng sự chúng sinh. Công việc chính nó là phần thưởng và vinh dự cao cả nhất.

Càng Làm Việc, Chúng Ta Càng Khai Ngộ

Chúng ta làm việc là cho chính mình, bởi vì chỉ khi nào làm việc thường xuyên đầu óc chúng ta mới phản ứng nhanh nhẹn và khi gặp trở ngại, chúng ta sẽ biết cách vượt qua. Điều này trở thành một thói quen và sau này nếu gặp vấn đề hoặc khó khăn, chúng ta có thể đối phó một cách nhanh chóng và giải quyết mau lẹ. Những người không làm việc thường có phản ứng chậm chạp. Có thể họ có hảo ý nhưng không thể làm việc mau lẹ vì thiếu trí khôn thường tình về công việc. Họ không quen phản ứng nhanh, cho nên khi làm việc họ không thận trọng lắm.

Chúng ta cần phải làm việc thường xuyên hơn để chuyên tâm nhiều hơn. Càng làm việc, qua kinh



nghiệm, chúng ta càng thận trọng. Sự hiểu biết và trí thông minh do kinh nghiệm mà có, chứ không phải chỉ đến từ sự học hỏi mà thôi. Làm việc gì cũng vậy. Càng làm việc nhiều, chúng ta càng phản ứng nhanh nhẹn tự nhiên hơn và càng giỏi hơn. Chúng ta có thể tự mình trau dồi thói quen này.

Không phải chỉ sau khi khai ngộ tôi mới phản ứng nhanh nhẹn và có khả năng làm đủ mọi việc. Từ nhỏ tôi đã như vậy rồi, bởi vì tôi thích làm. Lúc tôi được tám hay chín tuổi còn học tiểu học, nhà chúng tôi có ba, bốn người giúp việc. Nhưng tôi vẫn tự mình đi xách nước, lượm củi và chẻ củi. Thỉnh thoảng tôi nấu ăn cho ba mẹ, đun nước pha trà và nấu nước tắm cho ba. Tôi tự mình giặt ủi quần áo, tự chăm sóc mình và không muốn những người giúp việc phải phục vụ tôi. Đó là lúc còn học tiểu học. Từ năm lớp hai tôi đã tự chăm sóc cho mình. Đó là cách tôi tự huấn luyện mình

phản ứng mau lẹ. Tôi không phải từ thiên đàng xuống đây và trở thành thánh nhân rồi bảo quý vị làm điều này điều nọ. Quý vị có thể thấy tôi có khả năng làm được mọi việc, như là tráng xi măng và làm thợ mộc. Tôi có thể tự mình làm đủ mọi việc, còn giỏi hơn thợ chuyên nghiệp nữa.

Mỗi công việc chỉ là một phương tiện để chúng ta học hỏi và trưởng thành. Thật ra, chúng ta không làm việc gì cả. Quý vị không nên than phiền và nghĩ rằng mình làm cực nhọc. Đó chỉ là một phương tiện để chúng ta học hỏi. Thượng Đế dùng phương pháp này để giáo dục chúng ta, để chúng ta được khai ngộ, cho chúng ta một cơ hội để phát triển tài năng, trau dồi nhân phẩm, tô điểm cách xử thế và luyện tập sự chuyên tâm của mình. Mọi công việc đều giống nhau, vì chúng ta chỉ có thể học hỏi những điều khác nhau qua cách này.



Nếu thật sự chú tâm vào công việc, dù làm bất cứ việc gì chúng ta cũng có thể học hỏi được một điều nào đó. Giống như noi theo một thí dụ sẽ giúp chúng ta nhận thức được những điều khác. Do đó, đôi khi làm việc, bỗng nhiên chúng ta liễu ngộ được nhiều chân lý. Công việc là một cách để tự kiểm chế mình, giúp chúng ta đo lường tính nết, khả năng chịu đựng, tài năng và mức độ khai ngộ của mình. Vì thế, quý vị không nên sợ làm việc. Sợ làm việc cũng là một căn bệnh. Càng làm việc, chúng ta sẽ càng khai ngộ.⁴⁶

46 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 25 tháng 4 năm 1992 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Khi chúng ta làm việc không vụ lợi, chỉ vì tình thương mà làm, thì mọi việc sẽ rất trôi chảy. Không cần biết việc này sẽ có lợi cho mình hay cho người, chúng ta làm chỉ là vì trong lúc đó sự việc cần phải được thi hành. Như vậy, chúng ta sẽ thấy rằng đời sống tâm linh của mình càng ngày càng tiến bộ. Chúng ta càng có khả năng chịu đựng; càng làm việc, càng cống hiến, chúng ta càng tiến bộ nhanh hơn. Không cần ai khen ngợi, chúng ta tự biết mình.



Bản Chất Của Minh Sư – Làm Chủ Chính Mình và Trở Nên Hoàn Mỹ

Minh Sư không phải là một người toàn thiện, hoàn mỹ – không bao giờ và sẽ không bao giờ. Quý vị cần phải biết điều này. Nhưng Minh Sư là người có thể làm chủ những lỗi lầm của chính mình. Chúng ta có thể học hỏi từ lỗi lầm của mình và nguyện sẽ cải thiện mình mỗi ngày. Giống như một thiên tài đang tiếp tục công việc khó nhọc để duy trì; làm Minh Sư cũng vậy, tất cả đều là chuyện làm chủ chính mình chứ không có điều gì khác. Nếu có ai theo quý vị, đó chỉ là nhân tiện, chỉ vì hào quang của quý vị. Sự thành tâm chân thật của quý vị thu hút họ từ bên trong. Đó là nguyên nhân quý vị không cần phải nói chuyện. Quý vị cũng không nhất thiết phải bảo họ bất cứ điều gì, nhưng họ vẫn tin quý vị. Làm Minh Sư là như vậy.

Đừng tưởng rằng tôi sinh ra đã hoàn hảo, lúc này tôi hoàn hảo hoặc tôi sẽ vĩnh viễn hoàn hảo. Không! Tôi cũng đang học hỏi giống như quý vị. Nhưng tôi đã làm chủ được mình. Tôi không để đầu óc sai khiến tôi phải làm gì, bởi vì tôi biết đầu óc. Tôi làm bạn với đầu óc, thương lượng với đầu óc rằng “Người làm chuyện này và ta sẽ làm chuyện kia, chúng ta sẽ không làm phiền lẫn nhau. Nếu người làm tốt, ta sẽ ban thưởng. Ta cho người ăn ngon, phải không?” Tôi nói với đầu óc: “Ta sẽ cho người bất cứ điều gì khi người muốn”. Chỉ là hiện tại đầu óc không muốn điều gì nhiều, vì nó biết không thể đòi hỏi được gì nhiều với tôi, nên nó bỏ qua. Ngay cả khi nó muốn ngủ, tôi nói: “Không! Hãy thức dậy làm việc.” Thế là nó phải làm. Mười năm nay nó đã quen như vậy. Nó nói: “Nói chuyện với bà này cũng như không. Bà ta rất ngoan cố. Bà ta muốn làm gì là làm, có cái cũng không được.”



Làm Minh Sư cũng vậy thôi, không ngừng cố gắng cho sự hoàn mỹ, cho một cá tánh tốt đẹp, cao quý hơn – không hẳn là một cá tánh mà là một lý tưởng tốt đẹp hơn, vì khi bàn về cá tánh, chúng ta vẫn có ý thích danh vọng và tất cả những thứ này. Chúng ta biết rằng mình vẫn còn ngã chấp và muốn hãnh diện về mình; điều đó không đúng. Chỉ là quý vị nghĩ rằng bất cứ điều gì mình muốn làm, bất cứ điều gì mình cho là cao quý, là lý tưởng cao đẹp, ích lợi cho người khác, là điều tốt, thì mình phải cố gắng thực hiện. Không cần biết cái giá phải trả là bao nhiêu, quý vị chỉ thực hiện và không nói gì. Đó là sự khác biệt duy nhất. Bằng không, thì có gì khác đâu?

Nếu chúng ta được mở xẻ ngay bây giờ, không ai có bộ não tốt hơn bộ não của người khác. Có thể chỉ số thông minh của tôi hay của quý vị cao hơn một chút, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta khác nhau nhiều. Chúng ta có bộ não giống

nhau, nghị lực giống nhau, chỉ có điều chúng ta có tập luyện cho nó kiên cường hơn hay không; đó là tự do ý chí của chúng ta.

Hầu hết chúng ta sử dụng ý chí tự do của mình một cách tai hại, trì trệ, làm chậm sự phát triển của chúng ta để đến một đẳng cấp ý thức cao hơn. Đừng hỏi tôi tại sao chúng ta phải cố gắng lên cao hơn. Làm một chúng sinh cao quý và có trí huệ vẫn dễ chịu hơn là lúc nào cũng vô minh, trì trệ, chậm chạp, lười biếng, như một “người lười chảy thây”, chỉ nằm đó chờ sung rụng.

Tốt hơn là đừng sùng bái tôi, tốt hơn là đừng chạy theo tôi mà hãy noi theo gương của tôi. Hãy sùng bái những kết quả đến từ nỗ lực của tôi và rồi thực hành theo đó. Hãy làm giống vậy, rồi không bao lâu quý vị sẽ trở thành Minh Sư.⁴⁷

⁴⁷ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ, ngày 13 tháng 3 năm 1996 (nguyên văn tiếng Anh)



Huấn Luyện Đầu óc và Trưởng Dưỡng Lòng Tự Tin

Chúng ta phải vui vẻ, tự tin và khẳng định. Mỗi khi quý vị nghĩ rằng đẳng cấp mình thấp thì hãy cắt đứt tư tưởng đó ngay. Mỗi khi cảm thấy buồn bã và bị suy sụp thì hãy cắt đứt tư tưởng đó ngay! Việc này rất khó làm, nhưng đó là cách để đánh đuổi phiền não, là cách để được lên cao hơn. Quý vị không thể muốn ở đẳng cấp Thứ Năm và cùng lúc nghĩ rằng mình thấp kém, bị nghiệp chướng trù dập và bị quan. Nếu vậy tôi không thể giúp được. Quý vị là người quyết định mình muốn ở đẳng cấp nào, không phải tôi. Tôi không thể gia trì cho quý vị; quý vị phải tự gia trì cho mình.

Giả sử tôi nói: “Được, hãy đi lên đẳng cấp Thứ Năm; tôi gia trì cho quý vị.” Nhưng đầu óc quý vị vẫn quen nghĩ phủ định, buồn bã và bi quan. Quý vị phải huấn luyện đầu óc của mình. Nói với đầu óc rằng quý vị là chủ nhân; bảo đầu óc nên nghĩ gì, làm gì, cảm nhận điều gì và ở đẳng cấp nào mà mình ra lệnh. Khi làm được điều này thì quý vị biết rằng mình là Minh Sư. Quý vị đã là Minh Sư rồi, có điều khó thuyết phục nổi chính mình mà thôi. Quý vị phải làm việc với chính mình.²⁸

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



Đạt Sức Chấn Động Nhanh Hơn

Khi sức chấn động của quý vị rất thấp và rất chậm, nghĩ chậm, nói chậm, làm chậm, thì quý vị làm được gì? Quý vị làm được công việc gì? Quý vị phụng sự được điều gì? Đẳng cấp của quý vị quá thấp và sức chấn động của quý vị quá chậm. Sức chấn động càng thấp thì đẳng cấp đời sống càng thấp. Cho nên quý vị thấy sỏi đá cứng ngắc, không thể di chuyển. Cây cối còn có thể lay động một chút, nhưng phải nhờ sự trợ giúp từ bên ngoài. Rồi còn trùng cùng các loài cá và những loài vật khác thì có thể cử động được, nhưng suy nghĩ vẫn chậm chạp. Chúng ta là loài người phải nhanh nhẹn hơn. Chúng ta phải có tần số cao hơn, chấn động nhanh hơn; bằng không, chúng ta không thể nào theo kịp, không thể đi lại, không thể lớn khôn,



không thể phát triển, không thể cải tiến và không thể tiến bộ. Chúng ta không thể chậm chạp mãi như vậy, như lúc còn là loài thú, sỏi đá, cây cỏ hay sâu bọ. Bây giờ chúng ta khác rồi, không thể bám víu vào những chấn động cũ nữa. Chúng ta phải hành động lạ lùng.



Vì trong tiền kiếp, chúng ta đã là thú vật, đá sỏi hay cỏ cây rồi, chúng ta không cần ở lại đẳng cấp đó mãi. Chúng ta phải biết rằng bây giờ mình đang ở một đẳng cấp khác. Chúng ta phải hành động, phải cải tiến, dùng cơ hội này để suy nghĩ và làm việc nhanh chóng, năng lực phải chạy nhanh hơn. Như vậy chúng ta mới có thể chạy lẹ hơn, lẹ hơn, lẹ hơn nữa, cho tới khi nào chấn động của mình nhanh giống như của Phật và Thượng Đế, để chúng ta được hợp nhất cùng với các Ngài, thông minh như các Ngài. Lúc đó chúng ta thành Thượng Đế.

Chúng ta không thể đứng đó bào chữa cho mình, rồi trách Sư Phụ đã thúc đẩy mình. Tôi phải thúc đẩy quý vị. Bằng không quý vị sẽ đứng hoài một chỗ. Tôi phải lay tỉnh quý vị, bắt quý vị làm việc nhanh nhẹn, tư duy nhanh và nói nhanh. Quý vị phải nâng chấn động lực của mình lên một

đẳng cấp nhanh hơn, nhanh hơn, nhanh hơn và nhanh hơn nữa. Những người thông minh phản ứng và suy nghĩ rất nhanh nhẹn. Phật Bồ Tát có sức chấn động rất nhanh, cho nên các Ngài làm việc rất nhanh. Các Ngài có thể làm trăm ngàn công việc trong cùng một lúc, vì chấn động lực của các Ngài cực kỳ nhanh, nhanh đến độ trông có vẻ như các Ngài không làm việc vậy. Nhưng thực tế các Ngài làm việc liên tục, suốt 24 giờ, đủ mọi việc trong cùng một lúc. Vì các Ngài quá nhanh, nên trông có vẻ như không cử động gì cả. Vì thế người ta có câu: “làm mà không làm” – nghĩa là vậy.⁴⁸

48 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Costa Rica, ngày 2 tháng 2 năm 1991 (nguyên văn tiếng Anh)



Phụng Sự Đại Chúng Là Cách Rửa Nghiệp Nhanh Nhất

Khi đến trung tâm tôi cảm thấy khác hẳn. Vì thế tôi thường nói, khi quý vị làm công việc phụng sự, nghiệp chướng của quý vị được rửa rất mau. Ví dụ, nếu quý vị trả nợ một đồng, một đồng, từng đồng một, thì phải mất thời gian rất lâu. Nhưng nếu trả dứt trong một lần thì nhanh lắm, lập tức hết nợ. Làm công việc phụng sự này cũng giống như trả tất cả một lần, bởi vì có nhiều người sẽ sử dụng, cho nên quý vị hết nợ.

Nếu chúng ta chỉ làm việc cho một người hoặc một công ty, với mục đích phục vụ bản thân để kiếm tiền nuôi dưỡng thân thể này và đời sống này, thì dĩ nhiên lợi ích chỉ có bấy nhiêu đó thôi.



Nhưng khi làm những việc, không phải cho lợi ích của riêng mình hay được tiền bạc, mà vì lợi ích của nhiều, rất nhiều người thì dĩ nhiên công việc của chúng ta có một phạm vi rộng lớn hơn. Công đức nhiều hơn và nhờ đó mà nghiệp chướng được rửa rất mau. Chúng ta nợ thế giới này rất nhiều và bây giờ cũng phải trả lại rất nhiều. Chỉ có cách



này mới trả nhanh được. Nếu không thì trả bằng cách nào?

Chúng ta nợ rất nhiều người, nợ toàn thể nhân loại rất nhiều thứ. Nếu không hoàn trả cho cả nhân loại, mà chỉ trả cho một vài người, thì phải mất hàng thế kỷ! Sống ở thế gian này, chúng ta mang nợ cả thế giới. Có một số người chúng ta nợ cỏ cây, có người nợ đường sá, có người nợ áo, nợ cơm. Chỉ có cách trả nợ cả thế giới thì mới có thể rũ sạch được. Chúng ta đã nợ nhiều người, nên phải hoàn trả nhiều người. Công việc này giúp chúng ta hoàn trả nhiều người trong cùng một lúc vì nhiều người sẽ sử dụng trung tâm này. Đó là cách để trả tất cả. Vì vậy mà nghiệp chướng được rửa rất nhanh.

Sinh ra trong thế giới này, chúng ta nợ rất nhiều người: nợ người này chén cơm, người kia

manh áo, người nọ... Người nào cũng là ân nhân của mình. Một số người chúng ta có thể trả ơn qua sự tiếp xúc trực tiếp, như cha mẹ, con cái, thầy cô. Chúng ta cho họ tiền bạc và tình thương; những người này chúng ta có thể đền đáp được. Còn những người khác thì quá xa, có lẽ chúng ta phải hoàn trả họ qua tiền thuế hoặc làm lợi cho họ bằng một việc nào đó, có thể xa hơn chút nữa. Nhưng chúng ta không thể hoàn trả cho quốc gia khác. Nếu là người cùng xứ, có lẽ chúng ta có thể đóng thuế hoặc làm gì đó để được cân bằng. Những kỹ thuật về y học, những khám phá về hóa học và mọi thứ từ các quốc gia khác, những thứ nhập cảng, xuất cảng v.v... làm thế nào để cảm ơn tất cả những người đó hoặc trả ơn họ một cách trực tiếp hay gián tiếp?

Cho nên bây giờ, chúng ta có một trung tâm ở đây, tại Costa Rica này. Quý vị đến đây xây



nhà vệ sinh, đào giếng, trồng cây và xây cất thiên đường. Quý vị cắt cỏ, làm đường, làm sân cho người khác ngồi, rồi tất cả mọi người trên thế giới đến đây vui hưởng. Như vậy, quý vị trả tất cả chỉ trong một lần.⁴⁹

⁴⁹ Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Costa Rica, ngày 2 tháng 2 năm 1991 (nguyên văn tiếng Anh)



Nếu chúng ta phục vụ đại chúng,
Thượng Đế cũng sẽ phục vụ chúng ta.
Đó chính là nguyên tắc làm việc
của vũ trụ.



Nếu chúng ta vẫn còn đòi hỏi một điều gì hoặc tâm vẫn còn chấp vào một nơi nào đó, thì chúng ta sẽ bị Ma Vương lợi dụng. Nếu chúng ta không còn sợ hãi hoặc không đòi hỏi gì cả, hài lòng với những gì mình có, thậm chí không có gì cũng được, thì chúng ta sẽ không lo sợ bất cứ cạm bẫy và phong ba nào.

Làm Tấm Gương Sáng Ngời Của Đức Hy Sinh và Tình Thương Chân Thật

Khi còn sống ở đời, chúng ta phải cống hiến cả cuộc đời mình cho sự thiện lành, cho sự tiến hóa của nhân loại, cho toàn thế giới và cho toàn vũ trụ. Tâm nhìn của chúng ta phải thật rộng lớn, bao quát; phải cao thượng đến độ chúng ta không còn gì để mất nữa. Trong viễn ảnh vĩ đại như vậy, chúng ta không còn gì để lo sợ. Mọi chướng ngại sẽ trở nên bé nhỏ, mọi bất lợi cá nhân sẽ trở thành vô nghĩa đối với quan niệm này. Tôi không cảm thấy chúng ta đang nói chuyện hào huyền hay chỉ là một ảo tưởng, mà tôi cảm thấy một ngày gần đây điều này sẽ thành sự thật. Điều này có thể đã bắt đầu mọc rễ, sẽ có nhiều nhánh mới mọc ra từ mọi hướng, nảy nhiều lộc mới, nhiều đóa hoa mới, nhiều cành mới. Viễn ảnh này phải phát triển rộng lớn hơn, vĩ đại hơn, nhanh chóng hơn và bao trùm toàn thế giới với tinh thần thương yêu và phụng sự vô điều kiện.



Chúng ta còn cần gì ở thế giới này ngoại trừ một vài bộ quần áo và lương thực đủ nuôi thân xác mình? Tại sao chúng ta phải lo lắng về sự giàu nghèo, địa vị, quyền lực và danh tiếng trong thế giới này? Nếu chúng ta hiểu được rằng nhu cầu của chúng ta rất ít, rằng chúng ta không thể ăn quá đôi ba bữa một ngày, rằng chỉ cần vài bộ quần áo để che thân, thì sẽ không còn gì để lo sợ.

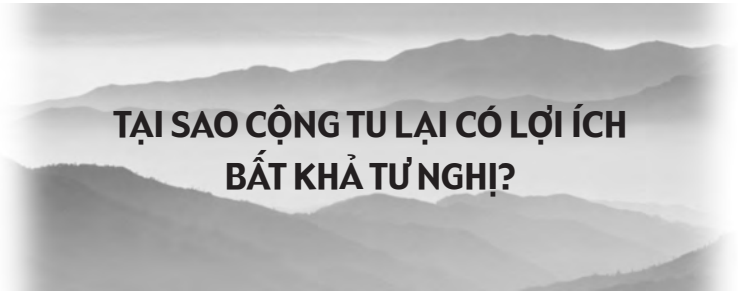
Nếu cởi bỏ bộ y phục vật chất này thì cũng được; chúng ta sẽ được ban cho một bộ khác nếu cần; nếu không cần cũng không sao. Nếu không trở lại cũng được. Ngày nào còn sống ở thế gian này, chúng ta phải làm cho đời sống của mình có ý nghĩa. Chúng ta sống để làm gì nữa đây? Sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ chết. Và nếu từ cảnh giới khác nhìn lại, nhìn về quá khứ, trong nhiều thập niên qua của đời mình, chúng ta thấy thân, khẩu, ý của mình thật vô nghĩa, chẳng có gì vinh quang và rồi chúng ta sẽ cảm thấy nặng nề. Vì lẽ đó con người phải tái sinh trở lại.

Không ai ngồi đó để phán xét chúng ta ngoài lương tâm của chính mình. Đó là người duy nhất mà mình không thể trốn chạy. Thượng Đế có thể tha thứ cho chúng ta, toàn thế giới có thể không biết gì về việc chúng ta làm, nhưng chúng ta biết. Chúng ta là người duy nhất mà mình không thể dối gạt, không thể trốn chạy được. Cho nên bất cứ làm việc gì, chúng ta phải chắc chắn rằng điều đó có ích lợi cho mình. Khi làm việc lợi ích cho người khác, chúng ta cũng có lợi ích. Bằng nhãn quan của mình, chúng ta nhìn thấy thật rõ ràng, từ việc làm của mình mọi người được lợi ích ra sao, qua nỗ lực của mình thế giới tiến hóa như thế nào. Chúng ta biết rõ ràng. Mục đích của chúng ta phải cao thượng, phải cao cả và phi thường. Bằng không, sống một đời như loài vật thì có ích dụng gì: ăn uống, làm việc, nuôi dưỡng con cái, không còn gì khác nữa, không có lý tưởng cao thượng và không có mục đích cao quý. Tại sao chúng ta chỉ làm một người thấp kém, tầm thường trong khi chúng ta có một lực lượng tối thượng và một tâm hồn cao quý như vậy?



Chúng ta đã thừa hưởng quá nhiều giáo điều cao thượng từ những bậc Minh Sư khác nhau; các Ngài đã gia ân cho địa cầu của chúng ta qua sự hiện diện, trí huệ và sự gia trì vô tận của các Ngài. Tại sao chúng ta chỉ làm một chúng sinh tầm thường thay vì là một tâm hồn rộng lớn, phóng khoáng, vĩ đại hơn để mang lại lợi ích cho nhiều người và cho tâm thức của chính mình - khi chúng ta nhìn, khi chúng ta cảm nhận, khi chúng ta biết mình đã làm được việc gì trong cuộc đời. Khi chúng ta còn phải hít thở bầu không khí này, thì chúng ta còn học hỏi tất cả mọi điều có lợi ích cho người khác. Đó là phương cách mang lại lợi ích cho bản thân. Đó là phương thức nâng cao tâm thức và thăng hoa thành một thánh nhân.⁵⁰

50 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Tây Hồ, Formosa, ngày 10 tháng 4 năm 1992 (nguyên văn tiếng Anh)



TẠI SAO CỘNG TU LẠI CÓ LỢI ÍCH BẤT KHẢ TƯ NGHI?

Công đức nhận được từ buổi cộng tu sẽ hơn gấp nhiều lần so với việc ngồi thiền một mình tại nhà nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm; tùy theo số người tham gia cộng tu. Vì vậy, càng nhiều người cộng tu và thời gian cộng tu càng lâu, thì tinh thần của chúng ta sẽ càng đổi khác. Quý vị có đi cộng tu hay không, tôi nhìn là biết ngay. Đồng tu của chúng ta cũng nhận biết được điều này. Có sự cách biệt rất rõ ràng. Nếu quý vị đến cộng tu thường xuyên, rồi ngưng một thời gian, sau đó đi cộng tu trở lại,



quý vị sẽ cảm nhận được sự khác biệt và cảm thấy mình không được thuận khiết lắm.

Càng có nhiều người cộng tu, quốc gia của chúng ta sẽ càng có nhiều phước báu. Quý vị không cần phải thắc mắc: Tại sao chỉ có vài người chúng ta cùng nhau cộng tu mà cả quốc gia được phước báu? Thật vậy! Cũng như trong một căn nhà lớn có vài người sống chung với nhau, nếu một trong những người này giàu có và có lòng cống hiến thì cũng đã đủ. Người này sẽ tu sửa những nơi bị hư đột trong nhà và như vậy sẽ lợi ích cho cả gia đình. Cho dù có vài chục người ở trong ngôi nhà đó cũng không thành vấn đề. Bản thân người ấy sẽ được lợi ích và mọi người trong nhà cũng đều cảm thấy an toàn. Đó là trường hợp của một gia đình. Cũng như vậy, nhất định những người khác sẽ được lợi ích từ sự tu hành của vài người chúng ta.

Chỉ một ngọn đèn đường cũng đã hữu ích đến rất nhiều người, hàng ngàn hàng vạn người đi qua đi lại. Ngọn đèn không hề bị mất mát gì mà thậm chí còn trở nên hữu dụng khi càng có nhiều người sử dụng. Cũng vậy, mặc dù thế giới không có nhiều người tu hành, nhưng nếu chúng ta có tu hành thì cũng đã đủ rồi. Bằng không, nếu không một ai tu hành, tình trạng sẽ trở nên tồi tệ hơn. Giống như nếu cả ngôi làng không có một ngọn đèn, thì sẽ hoàn toàn tối đen. Nếu có được một hay hai ngọn đèn, như vậy sẽ tốt hơn là không có! Xa lộ vốn rất tối tăm, tuy nhiên nhờ có vài ngọn đèn, chúng ta có thể nhìn thấy một quãng đường xa. Cho nên tu hành càng tinh tấn, quý vị càng giúp ích bản thân và nhiều người khác. Đó là điều tôi thích nhất.⁵¹

51 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Nhật Bản, ngày 12 tháng 3 năm 1992 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



Trong lúc cộng tu, lực lượng rất lớn. Dù rằng đẳng cấp tâm linh của chúng ta rất thấp, chúng ta cũng sẽ được nâng lên một đẳng cấp cao hơn nhiều sau khi tham gia cộng tu một thời gian. Mặt khác, dù rằng đẳng cấp của chúng ta cao, nhưng nếu không đi cộng tu, chúng ta sẽ bị đẩy xuống một đẳng cấp rất thấp. Đó là vì trong thế giới này, chúng ta nương dựa vào nhau và có liên hệ với nhau; không ai có thể đơn phương hoàn thành bất cứ điều gì. Tu hành cũng vậy, sẽ là một sự sai lầm khi nghĩ rằng mình có thể thành công trong việc tu hành bằng cách tu tập một mình; điều này chỉ cho thấy sự vô minh và đẳng cấp thấp kém của chúng ta.

Làm Thế Nào Để Tập Trung và Thiện Tốt Hơn

Vấn: Thưa Sư Phụ, khi tọa thiền con không thể tập trung tư tưởng ở đây, đầu óc cứ suy nghĩ lung tung với đủ thứ tạp niệm. Làm thế nào con có thể tập trung và thiện tốt hơn?

Sư Phụ: Câu hỏi đó có phải của đồng tu không vậy? (MC: Quý vị có phải là đồng tu không?) Bởi tôi sẽ có câu trả lời khác nhau cho từng người (Trả lời: Dạ, là đồng tu.) Đó là lý do chúng ta phải đi cộng tu. Vì cộng lực sẽ giúp chúng ta và chúng ta cần phải kiên nhẫn; có người tập trung được ngay, nhưng có người lại cần thời gian lâu hơn. Tôi đã đề cập điều này trong buổi thuyết giảng trước đây. Ngoài ra, hãy tha thứ cho chính mình. Hoàn cảnh của thế giới này khiến chúng ta khó có thể tĩnh tâm thiền định và trầm tĩnh suy tư, nhưng chúng ta hãy tiếp tục cố gắng. Ở thế giới này chúng ta có lợi điểm, đó là vì việc



tu hành ở đây rất khó khăn, nên Thượng Đế gia trì cho chúng ta gấp bội. Chúng ta đi một bước thì lực lượng của Minh Sư sẽ đi cả trăm bước để hỗ trợ chúng ta.

Tu hành trên thiên đàng không được như vậy. Ở đó, nếu quý vị muốn tu hành thì cần thời gian lâu hơn. Ví dụ, chúng ta tu ở đây một ngày bằng tu cả trăm ngày nơi thiên đàng. Do đó, có nhiều thánh thần hoặc thiên nhân ở cảnh giới cao muốn đầu thai vào thân người để được tu hành nhanh hơn. Đó là bởi vì nơi đây chúng ta có đủ mọi lực cộ xát, như là nghiệp quả, những nghịch cảnh, thiên tai, chiến tranh, đau khổ và vui sướng, tất cả đan xen với nhau. Đây là một công cụ vững chắc, hữu dụng cho bản thân chúng ta và cho thế giới.

Trong lúc tu hành ở đây, chúng ta cũng có cơ hội giúp đỡ đồng loại của mình và đồng thời có thêm công đức. Ví dụ, quý vị thiến một mình ở

nhà thì chỉ có công đức của một người. Nhưng nếu qua sự cố gắng hay biện tài, quý vị cống hiến chỗ ở của mình, giả sử vậy, để một trăm người đến hành thiền thì công đức sẽ tăng thêm một trăm lần. Do đó, quý vị tu sẽ nhanh hơn một trăm lần; quý vị hiểu ý tôi không? Hay quý vị đưa một trăm người đến thọ Tâm Ấn, những công đức này cũng thuộc về quý vị. Vì xét cho cùng chúng ta đồng một thể và càng liên kết với nhiều người, chúng ta càng trở nên vĩ đại và công đức càng to lớn. Nói theo toán học thì là như vậy.

Do đó, ở đây tốt hơn là ở thiên đàng. Trên thiên đàng mọi người đều hạnh phúc nên họ cứ từ từ. Họ không có động lực đàng sau để thúc đẩy họ tập trung. Vì vậy tôi thường nói, mỗi khi quý vị đau buồn hay tuyệt vọng, quý vị cầu nguyện để hơn, có khi tọa thiền lại tốt hơn. Lúc đó quý vị nhớ đến vị Minh Sư nhiều hơn và nói rằng: “Sư Phụ ơi! Xin giúp con, giúp con, giúp con...”



(Thính chúng cười.) Và ngày hôm đó quý vị có nhiều thể nghiệm tốt hơn, ánh sáng rực rỡ hơn, âm thanh rõ ràng hơn hoặc cảm thấy phấn chấn hơn, gần gũi với Thượng Đế hơn. Cho nên, tuy tu hành ở thế giới này có khó khăn nhưng cũng rất tốt.

Tôi vui mừng là nhiều đồng tu chúng ta tu hành rất tinh tấn. Có người đến trung tâm chỉ để nhìn chung quanh nhưng sau đó... họ không thể nhìn quanh mãi, vì ai nấy cũng đều nhắm mắt. Không bao lâu họ cảm thấy hổ thẹn nên cũng nhắm mắt và thấy được điều gì đó bên trong thay vì ngắm nhìn các cô gái đẹp bên ngoài. Vì thế có một ngôi chùa hoặc một trung tâm cũng rất hữu ích, để mọi người có thể tụ họp cùng nhau tập trung ý lực và nhất tâm nghĩ về Thượng Đế; điều này giúp ích rất nhiều. Cho nên quý vị hãy từ từ. Quý vị có thể nhìn chung quanh một lúc, khi cảm thấy chán, quý vị có thể nhắm mắt lại và cùng thiền với mọi người. Được không?

Điều khiến đầu óc bao giờ cũng khó khăn; vì vậy chúng ta phải tu hành mỗi ngày. Bằng không tôi sẽ bảo quý vị: “Hãy thọ Tâm Ấn, rồi quý vị là Phật.” Không còn việc gì khác để làm. Phải không? Đó là vì thói quen lâu đời của mình, biết bao nhiêu ngàn năm nay, có thể là lâu hơn nữa! Cho nên dùng một kiếp người để rửa sạch tất cả những thói quen này là một việc làm rất khó, nhưng cũng rất đáng. Quý vị có muốn ở đây thêm một ngàn năm nữa để tiếp tục công việc đó không? Có lẽ sẽ vui lắm! Cho nên tôi bảo quý vị phải thiền lâu hơn, hai tiếng rưỡi hay ba tiếng đồng hồ; vì hai mươi phút đầu vẫn còn tranh chấp - cứ tiếp tục như vậy rồi sau hai mươi phút mọi chuyện sẽ từ từ lắng dịu. Nửa tiếng đồng hồ sau, quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy sáng khoái và sau bốn mươi phút quý vị sẽ biến mất. (Thính chúng cười.)⁵²

52 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi thuyết giảng tại ngôi đền Ấn Độ, Fremont, California, Hoa Kỳ, ngày 25 tháng 11 năm 1993 (nguyên văn tiếng Anh)





PHẤN ĐẤU ĐỂ BIẾT RẰNG KHÔNG CẦN PHẤN ĐẤU

Vấn: Sư Phụ có nói rằng mọi việc đều đã được an bài cho chúng ta nên tâm con thắc mắc: Nếu mọi việc đều đã được an bài thì mục đích của sự cố gắng đạt khai ngộ hoặc được giải thoát để làm gì, nếu sự cố gắng của mình thật sự vô nghĩa trong lúc này?

Sư Phụ: Quý vị phải phấn đấu hết sức mình để đạt đến trình độ không cần phấn đấu.



Vấn: Ý Sư Phụ nói rằng chúng ta nên cố gắng cho đến khi bỏ cuộc?

Sư Phụ: Không, quý vị cố gắng cho đến khi quý vị hoàn toàn hiểu rằng mọi nỗ lực đều vô dụng. Quý vị phải cố gắng để sau này không cần cố gắng. Ngay bây giờ, dù tôi có nói gì đi nữa: quý vị vẫn cứ cố gắng. Cho nên tôi bảo quý vị nên cố gắng như thế nào. Và tôi nói: “Cứ cố gắng đi, cố gắng hơn vậy nữa, cố gắng cho đến khi quý vị đạt đến mức hiểu biết là: Tại sao tôi phải cố gắng? Tôi đã đến đây rồi. Tôi đã đến nơi rồi.”

Nếu bây giờ tôi nói cho quý vị, quý vị sẽ không hiểu. Cho nên quý vị phải phấn đấu để hiểu rằng mình không cần cố gắng. Bởi nếu bây giờ tôi nói: “Đừng cố gắng,” quý vị có thể ngừng không? Quý vị có thể nào buông bỏ và hàng thuận không?

Vấn: Thật ra con cũng thấy mình làm vậy nhưng rồi cảm thấy hơi chậm nên cố gắng trở lại nữa.

Sư Phụ: Đúng rồi, là như vậy đó. Quý vị vẫn chưa đạt đến mức. Vậy thì ráng nỗ lực thêm, đến một ngày quý vị sẽ ngưng cố gắng. Đó là mục đích. Bởi nếu không cố gắng bây giờ, quý vị sẽ không cảm thấy dễ chịu. Lúc quý vị ngưng cố gắng mà vẫn cảm thấy thoải mái, thì không sao. Bây giờ, nếu không cố gắng, quý vị sẽ gặp trở ngại.

Vấn: Vậy nếu con ngưng cố gắng cho dù con không hoàn toàn hiểu điều đó, như vậy cũng sẽ không có hiệu quả. Có phải Sư Phụ nói như vậy không?

Sư Phụ: Phải, không có hiệu quả.



Vấn: Như vậy chúng ta phải thật sự đạt đến trình độ hiểu biết đó?

Sư Phụ: Đúng. Nhưng không phải trình độ hiểu biết của đầu óc mà là thật sự thanh thân, thật sự thoải mái. Bởi vì bây giờ quý vị hiểu những gì tôi đang nói bằng đầu óc, nhưng liễu ngộ lại là một chuyện khác.⁵³

53 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong kỳ thiển thất quốc tế tại Tam Địa Môn, Bình Đông, Formosa, ngày 22 tháng 12 năm 1992 (nguyên văn tiếng Anh)

Một Thời Đại Tràn Đầy Ân Điển Thượng Đế

Vấn: Thưa Sư Phụ, Ngài có nghĩ rằng sẽ có một ngày tất cả chúng ta đều trở về Nhà và không phải đối phó với những vấn đề thế tục không?

Sư Phụ: Ô! Chắc chắn rồi, chúng ta sẽ về Nhà.

Vấn: Ý con nói là tất cả chúng ta!

Sư Phụ: Tất cả chúng ta! Không ai bị bỏ lại đằng sau. Không có chuyện trở lại lần thứ hai cho quý vị. (Mọi người cười.) Ngoại trừ quý vị thật tình muốn trở lại vì đã để lại một người đẹp hay gì đó, đại khái vậy. Vì lúc này là thời kỳ rất xấu cho thế giới và lực lượng Minh Sư quyết định là chúng ta đã chịu khổ đủ rồi. Cho nên nếu chúng ta chỉ có một chút cố gắng và một chút thành



tâm, vị Minh Sư sẽ ôm lấy chúng ta và bỏ qua tất cả. Bởi vì quý vị không thể làm được. (Sư Phụ thở dài.) Thật tình mà nói, quý vị không thể thiển ở thế giới này. Quý vị thật sự không thể. Cho nên bất cứ những gì chúng ta làm để có thể thiển hoặc thành quả đạt được, thật ra đều là nhờ ân điển của Minh Sư, ý nói là lực lượng Minh Sư, chứ không phải con người này. Dù sao đi nữa, vào buổi tối, vị Minh Sư sẽ dẫn chúng ta đến những cảnh giới khác, an toàn hơn và tốt đẹp hơn. Ban ngày, chúng ta quá bận rộn. Đầu óc cứ cản lại lực lượng tâm linh, cho nên vào lúc này chúng ta phải hành động thật nhanh. Nếu quý vị giữ giới, tọa thiền và đi cộng tu, quý vị sẽ thấy mình tiến bộ nhanh đến nỗi chính quý vị cũng không thể tưởng tượng được. Khi quý vị nhìn lại bản thân, thấy giống như một người khác ở đằng sau, thật vậy! Những người đã thể nghiệm qua điều đó sẽ nói cho quý vị nghe. Tôi không nói điều đó từ sách vở, mà là từ

kinh nghiệm bản thân và những tấm gương sống của những anh chị em quý vị. Gặp người thân trong gia đình (đồng tu) mỗi tuần một lần cũng hay, phải không? Đây là điều tốt, không mấy ai có thể giữ được như vậy, nhưng điều này rất hữu ích cho họ và nếu không thể đến cộng tu hoặc không muốn đi vì lý do nào đó, xin quý vị hãy tọa thiền ở nhà. Không có gì “bắt buộc” cả, chỉ là việc làm này có ích lợi cho quý vị. Bất cứ điều gì tôi nói cho quý vị đều tốt cho quý vị mà thôi. Không có sự cấm đoán nào cả. Giữ được thì tốt cho quý vị. Hoặc nếu không giữ được, quý vị sẽ thể nghiệm một vài trắc trở hay chướng ngại và rồi quý vị sẽ hiểu nguyên do.⁵⁴

54 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Hạ Uy Di, Hoa Kỳ, ngày 4 tháng 9 năm 1994 (nguyên văn tiếng Anh)



Hãy Trân Quý Cơ Hội Tu Hành

Vấn: Một trong những bài thuyết giảng Sư Phụ có đề cập tới bài thơ “Biển Tình Thương” của Kabir. Thưa có phải vậy không?

Sư Phụ: Phải, tôi đã đề cập nhiều lần đến thơ của Kabir, nhưng hỏi gì về bài “Biển Tình Thương”?

Vấn: Bài đó nói về Thượng Đế tối cao mà họ gọi là Sat Purush; Ngài giáng trần đầu thai làm những người khác nhau trong mỗi một thời đại (Yuga). Và trong thời Mạt Pháp, Sat Purush giao ước với Ma Vương (vị giáo chủ của tam giới) để mang rất nhiều linh hồn trở về Nhà.

Sư Phụ: Phải, đây là thời Mạt Pháp, thời đại đen tối. Cần phải có một người mạnh mẽ xuống

đây để mang mọi người lên! Xe to! Xe mạnh!
(Cười.)

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

Sư Phụ: Phải, đúng vậy; quý vị biết rồi. Đương nhiên là vậy. Đây là thời đại cuối của chu kỳ này. Cho nên những người còn lại hãy nhanh chân! Ngài sẽ mang mọi người lên; do đó, Ngài rất đại lượng. Nhưng cũng cần phải có rất nhiều lực lượng, tựa như một trận bão lớn mang đến vô số nước. Phải có một trận bão lớn để có thể mang nhiều nước vào đất liền; một cơn mưa bình thường không làm nổi.

Thành thử, thời bây giờ cũng giống như “bán sĩ.” Vì chúng ta có rất nhiều chỗ trống và nhiều ân điển, để mọi người có thể trú ngụ được. Không



thành vấn đề. Quý vị rất may mắn! (Thính chúng vỗ tay.) Thượng Đế rất đại lượng, nhưng chưa bao giờ Ngài đại lượng đến như vậy. Khi xưa, nhiều lắm thì cũng chỉ được một số ít người, có thể là một ngàn người. Bất kể là việc gì, chưa bao giờ nhiều như vậy và chưa bao giờ được tụ họp công khai như vậy. Quý vị quả thật may mắn.

Vào thời xưa, nếu muốn cộng tu họ phải trốn chạy khắp nơi, dùng mật hiệu, bắt tay lén, đưa tay làm mật dấu (làm ký hiệu bằng tay) hoặc cách chào của quý vị – ngay cả cách này (Sư Phụ làm dấu) – nhớ mắt huệ, niệm Hồng Danh, quán âm, vậy là cùng nhóm với nhau. Đó là dấu hiệu bí mật mà người Thiên Chúa giáo thường làm để nhận ra họ là anh em đồng tu với nhau. Bởi vì thời bấy giờ Chúa Giê-su phải ẩn trốn và tất cả các đệ tử cũng phải trốn. Thậm chí họ cũng không dám công khai thừa nhận Thầy và nói rằng “Tôi không biết

người đó.” Ngay cả đệ tử giỏi nhất là Peter cũng từ chối Ngài ba lần. Đó là do lực lượng phủ định quá nặng nề tới nỗi một người vĩ đại như Chúa Giê-su và đệ tử nhiệt thành như Peter cũng không dám hé miệng. Thời đó bị đàn áp dữ dội. Nhưng thời nay chúng ta rất may mắn.⁵⁵

55 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Florida, Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 6 năm 2001 (nguyên văn tiếng Anh)



Chúng Ta Là Những Đạo Sĩ May Mắn Nhất

Vấn: Con xin hỏi Sư Phụ trong kiếp này chúng ta phải tu cao tới mức nào để sau khi chết thì không phải trở lại đây?

Sư Phụ: Càng cao càng tốt. Nếu không vị Minh Sư sẽ đẩy lên; vị Minh Sư sẽ ở đó để đưa quý vị lên bất cứ cảnh giới nào, rồi tiếp tục hướng dẫn quý vị lên. Bằng không, quý vị phải vượt qua tam giới. Với những Minh Sư khác, quý vị phải vượt qua khỏi cảnh giới Thứ Ba mới không phải trở lại. Nhưng đối với Pháp Môn Tối Thượng này, quý vị không phải trở lại.

Bởi vì đôi khi không lên được cảnh giới cao vốn không phải là lỗi của quý vị. Ví dụ, giả sử

hôm nay quý vị thọ Tâm Ấn rồi ngày mai quý vị vãng sinh. Minh Sư có trách nhiệm mang quý vị lên cho dù đẳng cấp của quý vị có ở đâu trước khi lia khỏi thân xác hoặc trước khi vị Minh Sư lia khỏi thân thể. Chúng ta không sao cả. Lúc này chúng ta hoàn toàn mở rộng cánh cửa cứu giúp tất cả mọi người. Bất cứ ai thành tâm sẽ được lực lượng Minh Sư giúp đỡ, rất rộng lượng. Thế kỷ này vô cùng rộng lượng.

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

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



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

Nếu là Minh Sư mới xuống thì vị đó không có duyên với nhiều chúng sinh. Nên họ chỉ bắt đầu nhận vài đệ tử, rồi tiếp tục nhận nhiều đệ tử hơn vào kiếp sau. Nếu vị Minh Sư vừa nhớ lại được mình là Phật trong kiếp này thì đương nhiên vị đó cũng phải phát triển thêm kinh nghiệm. Không phải vì Minh Sư ấy không biết, nhưng cũng giống như tất cả những chuyện khác, quý vị phải tập luyện. Tập đối phó với đầu óc con người,

đối phó với bộ máy hành chính của thế gian, làm thế nào để tự bảo vệ mình khỏi những phiền nhiễu trên địa cầu này và làm sao giữ mình để âm thầm giúp đỡ người khác mà không mang phiền phức đến cho mình.

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



Vì làm sao một người có thể học được nhiều như vậy trong một kiếp? Cho dù được khai ngộ, quý vị cũng không thể học sửa xe, lái máy bay, lái tàu, kế toán thương mại, phần mềm, phần cứng máy điện toán và đủ mọi thứ khác. Quý vị học cũng được, nhưng cuộc đời quá ngắn ngủi. Những môn này không thuộc về tâm linh. Đó là những khả năng cần phải dùng đầu óc, trí não, tay chân, thân thể phàm phu để hiểu và thành thạo. Cho nên, nếu vị Minh Sư đó đã học được tất cả những cách làm Minh Sư như thế nào – không phải là “cách”, mà ý nói rằng nếu là Minh Sư, vị đó phải trực diện và phải có khả năng làm nhiều việc khác nhau – Minh Sư loại này thì dễ hơn, mau hơn và đơn giản hơn. Chỉ cần biết cách thức của trần gian mà thôi.

Pháp môn giống nhau, giáo lý giống nhau, lực lượng giống nhau và Chân Lý giống nhau.

Nhưng vị minh sư có khả năng hay không: tùy thuộc vào năng lực hóa độ đại chúng, tùy thuộc vào cách dạy đệ tử làm sao để tiến bộ nhanh nhất và tốt nhất. Vị Minh Sư có thể dạy cùng pháp môn cho cùng các đệ tử. Hai vị Minh Sư khác nhau có thể dạy cùng pháp môn cho hai đệ tử khác nhau. Nhưng đệ tử của Minh Sư này sẽ tiến bộ khác hay tiến bộ mau hơn đệ tử của Minh Sư kia. Đó là như vậy. Sự tiến bộ còn tùy vào sự tiếp nhận giáo lý của đầu óc đệ tử nữa. Bởi vì nếu đầu óc không hiểu, đầu óc không chấp nhận, thì quý vị không thể tiến bộ nhanh, không cảm thấy dễ chịu lắm, không cảm thấy tin tưởng hoặc tự tin. (Thính chúng vỗ tay.)⁵⁵

55 Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị trong buổi cộng tu tại Trung tâm Florida, Hoa Kỳ, ngày 9 tháng 6 năm 2001 (nguyên văn tiếng Anh)



Tài Liệu Tham Khảo

Xin xem nguyên văn các bài khai thị của Thanh Hải Vô Thượng Sư để nhận được ân điển vĩ đại từ Ngài.

- 1 Ngày 9 tháng 4 năm 1991, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 90, mục Điểm Sáng (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 2 Ngày 13-18 tháng 2 năm 1989, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 133, mục Lời của Sư Phụ/ MP3-CR01 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 3 Ngày 28 tháng 12 năm 2002, tại Florida, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 146, mục Sư Phụ Khai Thị (nguyên văn tiếng Anh)
- 4 Ngày 28 tháng 9 - 3 tháng 10 năm 1990, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 146, mục Lời Pháp Cam Lồ/ MP3-CR09 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 5 Ngày 10 tháng 10 năm 1992, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 140, mục Sư Phụ Khai Thị/ Bảng đầu hình số 278 “Pháp Môn Bù Loong” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 6 Ngày 7 tháng 4 năm 1993, tại Seattle, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 43, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ Bảng đầu hình số 348 “Lực Lượng Minh Sư Mang Đến Sự Khai Ngộ” (nguyên văn tiếng Anh)
- 7 Ngày 17 tháng 12 năm 1986, tại Đài Bắc, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 52, mục Sư Phụ Khai Thị (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 8 Ngày 20 tháng 2 năm 1996, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 71, mục Sư Phụ Kể Chuyện/ Bảng đầu hình số 528 “Càng Thành Tâm Hưởng Về Thượng Đế, Càng Giảm Thiểu Tham Vọng” (nguyên văn tiếng Anh)
- 9 Ngày 2 tháng 6 năm 1991, tại Costa Rica, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 25, mục Sư Phụ Khai Thị/ Bảng đầu hình số 175 “Sự Thật Về Phật, Chúa Giê-su và Các Vị Minh Sư Khai Ngộ” (nguyên văn tiếng Anh)
- 10 Ngày 13 tháng 8 năm 1989, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 95, mục Lời Pháp Cam Lồ (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 11 Ngày 10 tháng 10 năm 1990, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 33, mục Điểm Sáng (nguyên văn tiếng Âu Lạc)
- 12 Ngày 29 tháng 10 năm 1988, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Sách Khai thị Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ, quyển số 6, bài “Bí Quyết Tu Hành Tiến Bộ” (ấn bản tiếng Trung Hoa)

- 13 Ngày 6 tháng 9 năm 1994, tại Hạ Uy Di, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 43, mục Bạn Có Biết/ DVD số 444 “Dựa Vào Chính Minh” (nguyên văn tiếng Anh)
- 14 Ngày 1 tháng 12 năm 1988, tại Bình Đông, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 45, mục Lời của Sư Phụ/ Bảng đầu hình số 21 “Chuyện Cô Bernadette” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 15 Ngày 12-18 tháng 8 năm 1988, tại Nghi Lan, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 130, mục Sư Phụ Khai Thị/ MP3- CR02 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 16 Ngày 19 tháng 10 năm 1990, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 131, mục Sư Phụ Kể Chuyện” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 17 Ngày 29 tháng 7 - 6 tháng 8 năm 1989, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ MP3-CR06/ Bảng đầu hình số 91 “Thiên Thất tại Tây Hồ vào Mùa Hè (4)” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 18 Ngày 14 tháng 5 năm 1996, tại Nam Vang, Cam Bốt, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 63, mục Sư Phụ Khai Thị/ Bảng đầu hình số 547 “Những Biến Chứng Của Sự Ẩn Mật” (nguyên văn tiếng Anh)
- 19 Ngày 24 tháng 12 năm 1992, tại Tam Địa Môn, Bình Đông, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 27, mục Điểm Sáng/ Bảng đầu hình số 295 “Làm Bạn Với Đầu Ốc Của Minh” (nguyên văn tiếng Anh)
- 20 Ngày 5-12 tháng 5 năm 1991, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 131, mục Tường Trình Đặc Biệt/ MP3-CR10/ Bảng đầu hình số 165 “Thiên Thất tại Tây Hồ vào Mùa Hè (3)” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 21 Ngày 29 tháng 7 - 6 tháng 8 năm 1989, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 61, mục Sư Phụ Khai Thị/ MP3-CR06/ Bảng đầu hình số 92 “Thiên Thất tại Tây Hồ vào Mùa Hè (5)” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 22 Ngày 29 tháng 4 năm 1989, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 143, mục Sư Phụ Khai Thị (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 23 Ngày 14 tháng 9 năm 1994, tại Vọng Các, Thái Lan, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 154, mục Sư Phụ Khai Thị/ Bảng đầu hình số 446 “Quan Niệm Sai Lầm Sẽ Đưa Nhân Loại Đến Thảm Họa” (nguyên văn tiếng Anh)
- 24 Ngày 22 tháng 8 năm 1986, tại Tân Điền, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 88, mục Lời của Sư Phụ (nguyên văn tiếng Trung Hoa)



- 25 Ngày 21 tháng 5 năm 1989, tại Đài Nam, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 92, mục Ban Hướng Dẫn Tâm Linh (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 26 Ngày 5 tháng 7 năm 1997, tại Los Angeles, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 84, mục Sư Phụ Khai Thị/ Băng thu hình số 587 “Bí Quyết Tự Tịnh Hóa Khỏi Sự Ô Nhiễm Bên Ngoài”
- 27 Ngày 6 tháng 7 năm 1997, tại Los Angeles, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 85, mục Lời của Sư Phụ/ Băng thu hình số 587 “Bí Quyết Tự Tịnh Hóa Khỏi Sự Ô Nhiễm Bên Ngoài” (nguyên văn tiếng Anh)
- 28 Ngày 16-18 tháng 12 năm 1998, tại Los Angeles, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 132, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ Băng thu hình số 639B “Mỗi Linh Hồn Tự Chọn Cuộc Hành Trình” (nguyên văn tiếng Anh)
- 29 Ngày 10 tháng 1 năm 1995, tại Tân Gia Ba, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 45, mục Sư Phụ Khai Thị/ DVD số 467 “Sự Đau Khổ Của Thế Giới Đến Từ Sự Vô Minh Của Chúng Ta” (nguyên văn tiếng Anh)
- 30 Ngày 6 tháng 9 năm 1987, tại Tân Điểm, Formosa, trích từ Sách Khai Thị, Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ, quyển 5, chương “Sự Tích Lễ Vu Lan” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 31 Ngày 13-18 tháng 2 năm 1989, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 141, mục Lời của Sư Phụ/ MP3- CR04 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 32 Ngày 12 tháng 4 năm 1992, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 63, mục Lời của Sư Phụ/ Băng thu hình số 241 “Pháp Môn Câu Thông Cao Nhất Trong Vũ Trụ; Pháp Môn Giống Nhau Nhưng Lực Lượng Của Minh Sư Khác Nhau” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 33 Ngày 27 tháng 4 năm 2000, tại Auckland, Tân Tây Lan, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 139, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ Băng thu hình số 686 “Sự Hội Tụ Của Linh Hồn” (nguyên văn tiếng Anh)
- 34 Ngày 9 tháng 5 năm 1998, tại trung tâm Vinh Đồng, Đại Hàn, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 93, mục Sư Phụ Khai Thị/ DVD số 620 “Quyển Năng Dịch Thực Của Minh Sư” (nguyên văn tiếng Anh)
- 35 Ngày 13-18 tháng 2 năm 1989, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 131, mục Mẹo Vật/ MP3-CR04 (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 36 Ngày 26 tháng 12 năm 1997, tại Washington D.C., Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 101, mục Sư Phụ Khai Thị/ DVD số 608 “Phương Pháp Cải Thiện Tâm Linh” (nguyên văn tiếng Anh)

- 37 Ngày 31 tháng 10 năm 1995, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 66, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ Bảng đầu hình số 508 “Thần Y Trung Hoa” (nguyên văn tiếng Anh)
- 38 Ngày 12 tháng 1 năm 1989, tại Đài Nam, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 97, mục Ban Hướng Dẫn Tâm Linh (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 39 Ngày 11 tháng 6 năm 1999, tại Norfolk, Anh quốc, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 122, mục Ban Hướng Dẫn Tâm Linh/ Bảng đầu hình số 649B “Mang Tình Thương Đến Âu Châu” (nguyên văn tiếng Anh)
- 40 Ngày 13 tháng 10 năm 1989, tại Viện đại học Berkeley, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 56, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ Bảng đầu hình số 101 “Thượng Đế Có Phải Là Chúng Sinh Không?” (nguyên văn tiếng Anh)
- 41 Ngày 10 tháng 3 năm 1998, tại Luân Đôn, Anh quốc, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 122, mục Ban Hướng Dẫn Tâm Linh/ Bảng đầu hình số 631 “Mục Đích Sáng Tạo Của Thượng Đế” (nguyên văn tiếng Anh)
- 42 Ngày 2 tháng 5 năm 2000, tại Hồng Kông, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 154, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ Bảng đầu hình số 690 “Niềm Vui Đích Thực Là Nhận Ra Bản Lai Diện Mục Của Mình” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 43 Ngày 5 tháng 7 năm 1992, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 22, mục Sư Phụ Khai Thi/ Bảng đầu hình số 265 “Vua Đại Quang, Người Không Có Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 44 Ngày 28 tháng 3 năm 1996, tại Nam Vang, Cam Bốt, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 64, mục Lời của Sư Phụ/ Bảng đầu hình số 541 “Tình Thương Như Từ Mẫu Của Minh Sư” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 45 Ngày 12 tháng 11 năm 1993, tại Texas, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 74, mục Sư Phụ Khai Thi/ Bảng đầu hình số 392 “Tình Thương Vô Ngã Của Minh Sư” (nguyên văn tiếng Anh)
- 46 Ngày 25 tháng 4 năm 1992, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 132, mục Lời của Sư Phụ/ Bảng đầu hình số 243 “Tận Dụng Năng Lực Đầu óc Để Khai Mở Tiềm Năng Bên Trong; Làm Thế Nào Để Giúp Đỡ Thân Nhân Được Vãng Sinh Về Miền Cực Lạc” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 47 Ngày 13 tháng 3 năm 1996, tại Los Angeles, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 155, mục Lời của Sư Phụ/ Bảng đầu hình số 536 “Chi Có Trí Huệ Mới Xóa Tan Màn Áo Tượng” (nguyên văn tiếng Anh)



- 48 Ngày 2 tháng 2 năm 1991, tại Costa Rica, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 93, mục Lời của Sư Phụ/ Băng đầu hình số 149 “Phục Vụ đại Chúng Là Cách Rửa Nghiệp Nhanh Nhất; Hãy Xả Bỏ Để Được Tự Tại” (nguyên văn tiếng Anh)
- 49 Ngày 2 tháng 2 năm 1991, tại Costa Rica, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 95, mục Điểm Sáng/ Băng đầu hình số 149 “Phục Vụ Công Chúng Là Cách Rửa Nghiệp Nhanh Nhất; Hãy Xả Bỏ Để Được Tự Tại” (nguyên văn tiếng Anh)
- 50 Ngày 10 tháng 4 năm 1992, tại Tây Hồ, Formosa, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 21, mục Sư Phụ Khai Thị/ DVD số 240 “Đưa Thế Giới Vào Kỷ Nguyên Mới” (nguyên văn tiếng Anh)
- 51 Ngày 12 tháng 3 năm 1992, tại Nhật Bản, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 40, mục Ban Hướng Dẫn Tâm Linh/ Băng đầu hình số 228 “Tuong Lai Của Nhật Bản” (nguyên văn tiếng Trung Hoa)
- 52 Ngày 25 tháng 11 năm 1993, tại ngôi đền Ấn Độ Fremont, California, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 34, mục Sư Phụ Khai Thị/ Băng đầu hình số 396 “Hãy Tha Thứ Cho Chính Minh” (nguyên văn tiếng Anh)
- 53 Ngày 22 tháng 12 năm 1992, tại Tam Địa Môn, Bình Đông, Formosa, trích từ băng đầu hình số 292 “Sư Phụ Luôn Luôn Ở Cùng Chúng Ta” (nguyên văn tiếng Anh)
- 54 Ngày 4 tháng 9 năm 1994, tại Hạ Uy Di, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 50, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ Băng đầu hình số 443 “Đời Sống Hạnh Phúc Là Món Quà Quý Nhất Với Minh Sư” (nguyên văn tiếng Anh)
- 55 Ngày 9 tháng 6 năm 2001, tại trung tâm Florida, Hoa Kỳ, trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 140, mục Vấn Đáp Chọn Lọc/ DVD số 719 “Từ Bỏ Thói Quen Xấu” (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 Sư**
(những thi phẩm do các nhà
thơ tài danh Âu Lạc sáng tác,
diễn ngâm bằng tiếng Âu
Lạc): Băng thu âm và CD 1, 2
& 3, băng thu hình 1 & 2



- **Những Vết Tiền Thân**
(diễn ngâm bằng tiếng Âu
Lạc): Băng thu 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 Sư, Khuất Nẻo Thời Gian, Mơ Đêm, Xin Giữ Mãi, Ngày Nở Ngày Ni, Những Vết Tiền Thân, Tinh Xưa, Đóa Sen Vàng, Những Vần Thơ Ngọc và Dịu Dàng Bên Nhau do Thanh Hải Vô Thượng Sư diễn ngâm hoặc trình bày.



- **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 Vô 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
Kinh mới quý vị thường thức những vần thơ tuyệt tác của Hòa thượng Thích Mãn Giác cùng hai thi phẩm "Đóa Sen Vàng" và "Sayonara" do Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác riêng tặng hòa thượng, qua giọng ngâm trầm ấm của Ngài.



- **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 Lặng 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 Tức Khắc Khai Ngô – Khai Thị:**
Tiếng Âu Lạc (1-15), Trung Hoa (1-10), Anh (1-5), Pháp (1-2), Phần Lan (1), Đức (1-2), Hungary (1), Indonesia (1-5), Nhật Bản (1-4), Hàn Quốc (1-11), Mông Cổ (1, 6), Bồ Đào Nha (1-2), Ba Lan (1-2), Tây Ban Nha (1-3), Thụy Điển (1), Thái (1-6) và Tây Tạng (1)
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngô – Vấn Đáp:**
Tiếng Âu Lạc (1-4), Trung Hoa (1-3), Bungary (1), Tiệp Khắc (1), Anh (1-2), Pháp (1), Đức (1), Hungary (1), Indonesia (1-3), Nhật Bản (1), Hàn Quốc (1-4), Bồ Đào Nha (1), Ba Lan (1) và Nga (1)
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngô – Ấn Bản Đặc Biệt/Thiên Thất Năm 1992:**
Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư vào năm 1992 trong kỳ thiên thất tại Tam Địa Môn, Formosa.
Tiếng Anh và Âu Lạc
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngô – Ấn Bản Đặc Biệt/Chuyến Hoảng Pháp Toàn Cầu Năm 1993:**
Tuyển tập 6 cuốn bao gồm những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyến Hoảng 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 Tức Khắc Khai Ngô – 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 Đầy Trí Huệ Của Thanh Hải Vô Thượng Sư:**
Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Nhật Bản và Hàn Quốc
- **Chuyện Vui Khai Ngô Của Thanh Hải Vô Thượng Sư – Hào Quang Chật Quá:**
Tiếng Anh và Trung Hoa
- **Tò Điểm Đời Sống:**
Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Bí Quyết Thanh Thân Tu Hành:**
Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Trực Tiếp Câu Thông Thượng Đế – Cách Tiến Đến Hòa Bình:**
Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyến Hoảng Pháp Châu Âu năm 1999.
Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

- **Ta Xương Tim Em Dưới Côi Trăn:**
Tiếng Á 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 từ mẫu ở Người đã đạt giải thoát.”
Tiếng Anh và Trung Hoa
- **Thiên Y S.M.:**
Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa
- **Những Chú Chó Trong Đời Tôi:**
Quyển sách gồm 500 trang này là một phần những mẫu 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

TÀI VÊ MIỄN PHÍ SÁCH BIỂU

BÍ QUYẾT TỨC KHẮC KHAI NGỘ (VỚI HƠN 80 NGÔN NGỮ)

<http://sb.godsdirectcontact.net>

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet>

• LOÀI HOANG DÃ CAO QUÝ

Nhằm mở ra Kim niên 5 (2008) đầy hy vọng, Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư đã ban tặng cho thế giới tuyệt phẩm *Loài Hoang Dã Cao Quý* như một món quà năm mới. Hầu hết những tấm hình minh họa trong sách về chuyến thám hiểm của Ngài nơi vùng ngọc hồ, do Ngài tự tay chụp và sáng tác, là sự kết hợp kỳ diệu giữa sự thể hiện cảm xúc đầy thi vị với những hình ảnh vô cùng hấp dẫn về thiên nhiên và đời sống nơi vùng hoang dã kỳ vĩ, khiến quyển sách trở thành một tác phẩm nghệ thuật vô cùng diễm tuyệt!

SÁCH CÓ THỂ ĐẶT MUA TRỰC TUYẾN TẠI AMAZON.COM:
<http://www.amazon.com/Noble-Wilds-Supreme-Master-Ching/dp/9868415233/> (bìa mềm)
<http://www.amazon.com/Noble-Wilds-Supreme-Master-Ching/dp/9868415225/> (bìa cứng)



- LOÀI HOANG DÃ CAO QUÝ
MP4 & DVD 800
(nói tiếng Anh,
phụ đề 21 ngôn ngữ)



• NHỮNG CHÚ CHIM TRONG ĐỜI TÔI

Qua quyển sách được minh họa bằng những hình ảnh xinh đẹp, *Những Chú Chim Trong Đời Tôi*, Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư đưa chúng ta bước vào thế giới nội tâm của loài vật. Đó là, khi chúng ta thương yêu loài vật vô điều kiện, chúng ta sẽ được đáp lại bằng một tấm lòng rộng mở không chút đắn đo. Đây là một quyển sách thật tuyệt vời, mỗi trang sách đều chan chứa tình thương và sự hòa hợp. Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư giúp chúng ta liễu ngộ rằng loài vật có một tâm hồn rất đẹp và cao quý. Quyển sách thật thú vị! Loài vật chính là bạn tốt của chúng ta. Những món 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 vẻ 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 chúng 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, bởi hồi xúc động bởi những rung động sâu kín trong tâm hồn của một nhà thơ, những cảm giác tinh tế của một họa sĩ, những ý tưởng đặc sắc của một thiết kế gia và trái tim lãng mạn của một nhạc sĩ. Hơn thế nữa, được chiêm ngưỡng trí huệ cùng lòng bác ái của một bậc thầy tâm linh vĩ đại là ăn 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 thiên 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 truyền 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.



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 nào 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
 Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386
<http://www.suprememastertv.com>

BAN KINH SÁCH
 E-mail: 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
 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

BAN HƯỚNG DẪN TÂM LINH
 E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

CÔNG TY TRANG SỨC THIÊN ĐÀNG
smclothes123@gmail.com; vegan999@hotmail.com
 Tel: 886-3-4601391 / Fax: 886-3-4602857
<http://www.smcelestial.com>
<http://www.sm-celestial.com>

CÔNG TY QUỐC TẾ LOVING HUT

Tel: 886-2-2239-4556 / Fax: 886-2-2239-5210

E-mail: info@lovinghut.com

<http://www.lovinghut.com/tw/>

**LOVING FOOD – CỬA HÀNG TRỰC TUYẾN
CHO LỐI SỐNG THUẬN CHAY BỔ DƯỠNG**

<http://www.lovingfood.com.tw>

MẠNG LƯỚI QUÁN ÂM

TRỰC TIẾP CÂU THÔNG THƯỢNG ĐẾ –

TRANG MẠNG TOÀN CẦU CỦA

HỘI QUỐC TẾ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Truy cập danh mục của mạng lưới Quán Âm toàn cầu,
quý vị có thể lựa chọn để xem bằng nhiều ngôn ngữ.

Quý vị có thể tải về hoặc ghi danh để nhận
được *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư* dưới dạng eBook
hay ấn phẩm. Ấn bản đa ngôn ngữ của *Sách Biểu Bí Quyết*
Tức Khắc Khai Ngô cũng có sẵn để quý vị tải về.

Lối Sống Mới

Một Vài Thực Phẩm Thuần Chay Bổ Dưỡng Không Cần Sát Sinh:

Thực Phẩm	Tỷ Lệ Chất Đạm (theo trọng lượng)
Đậu phụ (từ đậu nành)	16 %
Mì căn (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 phỉ, hạt thông, v.v.	14 - 30 %
Hạt bí, hạt mè, hạt hướng dương, v.v.	18 - 24 %

- Thuốc bổ đa sinh tố dạng viên cũng là nguồn vitamin, chất khoáng và chất chống oxy hóa rất tốt.
- Rau và trái cây có nhiều chất dinh dưỡng như vitamin, chất khoáng, chất chống oxy hóa, chất xơ có phẩm chất có 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 thu hơn chất canxi từ sữa.

- Để giảm thiểu nguy cơ dị cảm gia cảm 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

Câu chuyện chúng em? Chúng em không cần bạn!



Chuyển sang thuần chay là điều sống suýt.
 Thuần chay khỏe mạnh Thuần chay từ bí
 Thuần chay tiết kiệm Thuần chay hóa bình
 Thuần chay tốt cho môi sinh Thuần chay cao thượng



Câu chuyện của các bạn

Cảm ơn lòng từ bi của các bạn



C. Thúc các bạn sống lành!

Để biết thêm chi tiết, xin truy cập:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw>
<http://www.vegsource.com>
<http://www.vvo.org> <http://www.vegcar.org>
<http://www.godsdirect.org>

Supreme Master Television

Truyền hình sống động cho một thế giới hòa bình
www.SupremeMasterTV.com

Danh Nhân Trường Chay và Thuần 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 Hoa giáo Ba Tù), Muhammad Rahilim Bawa Muhaiyadeen (Triết Hối 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 Giả, 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 Tiên si Martin Luther King, Jr.), Tiên si Janez Drnovsek (Tổng thống Slovenia đệ nhị), Tiên si Manmohan Singh (Thủ tướng Ấn Độ), Dennis J. Kucinich (Thượng nghị sĩ Hoa Kỳ), v.v.

Diễn Viên & Người Mẫu: Pamela Anderson (nữ diễn viên Hoa Kỳ), Ashley Judd (nữ diễn viên Hoa Kỳ), John Cleese (diễn viên Anh), David Duchovny (diễn viên Hoa Kỳ), Danny Devito (diễn viên Hoa Kỳ), Daryl Hannah (nữ diễn viên Hoa Kỳ), Dustin Hoffman (diễn viên Hoa Kỳ), Steve Martin (diễn viên Hoa Kỳ), Ian McKellen (diễn viên Anh), Tobey Maguire (diễn viên Hoa Kỳ), Joaquin Phoenix (diễn viên Hoa Kỳ), Steven Seagal (diễn viên Hoa Kỳ), Jerry Seinfeld (diễn viên Hoa Kỳ), Naomi Watts (nữ diễn viên Úc), Kate Winslet (nữ diễn viên Anh), Christie Brinkley (siêu người mẫu Hoa Kỳ), v.v.

Nhạc Sĩ: George Harrison – Paul McCartney – Ringo Starr (Ban nhạc Beatles), Bob Dylan (nhạc sĩ Hoa Kỳ), Morrissey (ca sĩ Anh), Olivia Newton John (ca sĩ Anh - Úc), Sinead O'Conner (ca sĩ Ái Nhĩ Lan), Pink (ca sĩ Hoa Kỳ), Prince (ngài sao nhạc pop Hoa Kỳ), Tina Turner (ngài sao nhạc pop Hoa Kỳ), Shania Twain (ca sĩ Giá Nê 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-vg>

Bí Quyết Thanh Thản Tu Hành

(Nguyên tác tiếng Anh:
Secrets to Effortless Spiritual Practice)

TÁC GIẢ

Thanh Hải Vô Thượng Sư

PHIÊN DỊCH

Ban Kinh Sách Âu Lạc

NHÀ XUẤT BẢN

The Supreme Master Ching Hai
International Association Publishing 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
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Sách in:

Ấn bản lần thứ nhất: Tháng 11 năm 2009
ISBN:

Sách điện tử:

Ấn bản lần thứ nhất: Tháng 1 năm 2017

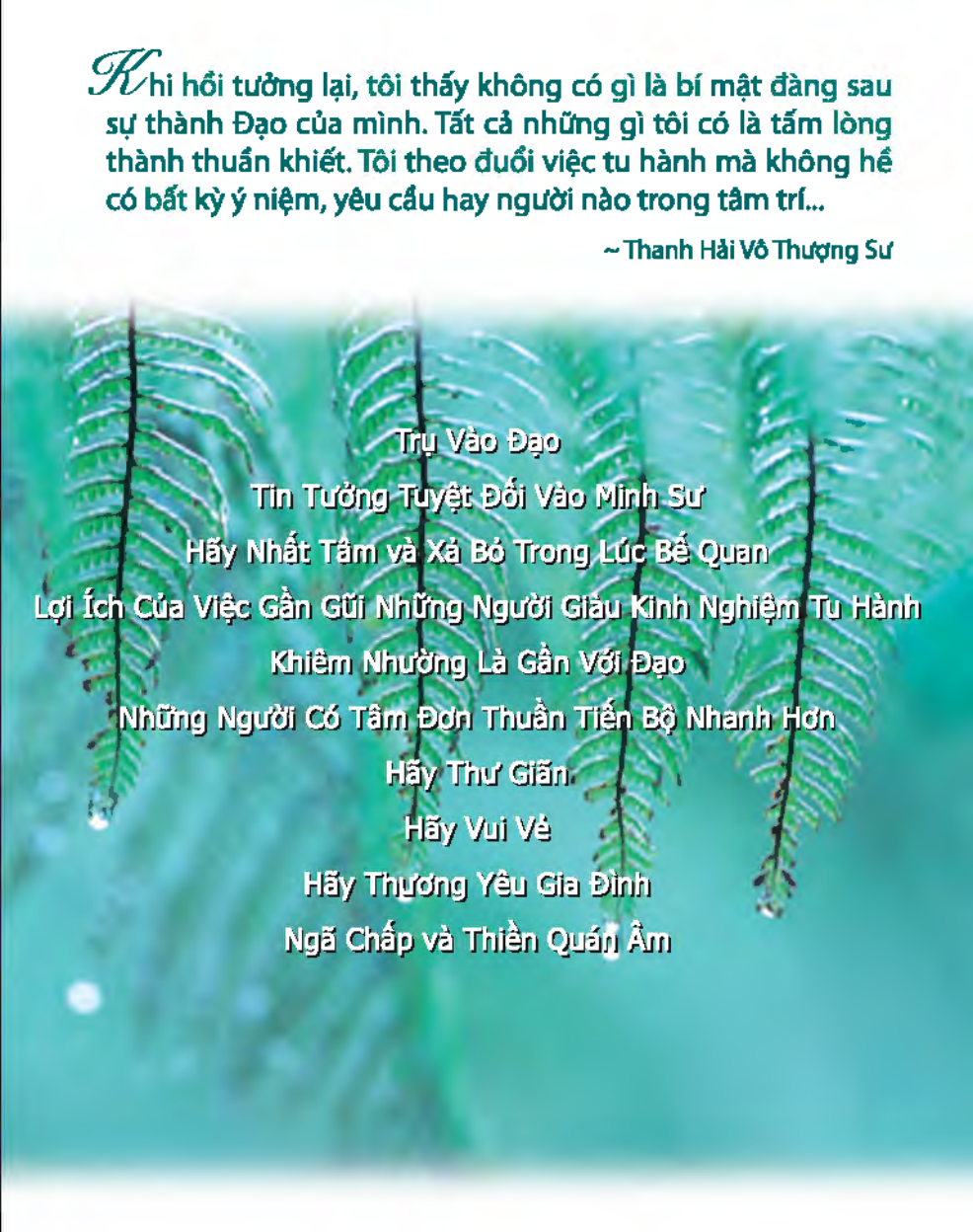
Thanh Hải Vô Thượng Sư © 2009-2017

Tác Giả giữ bản quyền.

Nội dung trong quyển sách này có thể trích dịch
và in lại nếu được sự chấp thuận trước của nhà xuất bản.

*K*hi hồi tưởng lại, tôi thấy không có gì là bí mật đằng sau sự thành Đạo của mình. Tất cả những gì tôi có là tấm lòng thành thuần khiết. Tôi theo đuổi việc tu hành mà không hề có bất kỳ ý niệm, yêu cầu hay người nào trong tâm trí...

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư



Trụ Vào Đạo
Tin Tưởng Tuyệt Đối Vào Minh Sư
Hãy Nhất Tâm và Xả Bỏ Trong Lúc Bế Quan
Lợi Ích Của Việc Gắn Giữ Những Người Giàu Kinh Nghiệm Tu Hành
Khiêm Nhường Là Gắn Với Đạo
Những Người Có Tâm Đơn Thuần Tiến Bộ Nhanh Hơn
Hãy Thư Giãn
Hãy Vui Vẻ
Hãy Thương Yêu Gia Đình
Ngã Chấp và Thiên Quán Âm