

Thanh Hải Vô Thượng Sư

**BÍ QUYẾT
TỨC KHẮC KHAI NGỘ
HIỆN ĐỜI GIẢI THOÁT**

Sách Biểu

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu.....	05
Sơ Lược Tiểu Sử Thanh Hải Vô Thượng Sư	09
Bí Ẩn Của Siêu Thế Giới.....	11
Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại trụ sở Liên Hiệp Quốc, New York, ngày 26 tháng 6 năm 1992	
Truyền Tâm Ấn: Pháp Môn Quán Âm	44
Ngũ Giới	46
Lợi Ích Của Dinh Dưỡng Thuần Chay.....	48
Sức Khỏe và Dinh Dưỡng	49
Sinh Thái và Môi Trường	52
Nạn Đói Trên Thế Giới	53
Nổi Thống Khổ Của Loài Vật.....	53
Những Bạc Thánh Nhân và Danh Nhân	54
Vấn Đáp	56
Thuần Chay: Giải Pháp Tối Ưu Cho Nạn Khan Hiếm Nước Toàn Cầu.....	65
Tin Mừng Cho Người Ăn Thuần Chay.....	67
Danh Sách Nhà Hàng Chay Trên Khắp Thế Giới	69
Ấn Phẩm	76
Cách Liên Lạc Với Chúng Tôi.....	90



Tải về Sách Miễn

Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ (với hơn 80 ngôn ngữ)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (Hoa Kỳ)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (Áo)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

“Tôi không thuộc về Phật giáo hay Thiên Chúa giáo. Tôi thuộc về Chân Lý và tôi thuyết giảng Chân Lý. Quý vị có thể gọi đó là Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Lão giáo hay bất kỳ tên gọi nào mà quý vị thích. Tôi sẵn sàng đón nhận tất cả!”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“Khi đạt được sự an bình nội tại thì chúng ta có thể có được tất cả mọi thứ. Tất cả sự thỏa mãn, sự mãn nguyện về những khát vọng của cõi đời và cõi trời đều đến từ Thiên Quốc, đó là sự giác ngộ về sự hòa hợp vĩnh cửu, về trí huệ tối cao và lực lượng toàn năng của chúng ta. Nếu không có được những điều này, chúng ta sẽ không bao giờ thấy mãn túc, dù chúng ta có nhiều tiền bạc, nhiều quyền lực như thế nào hay địa vị cao sang đến đâu.”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“Điều tôi muốn nhắc quý vị là trong đời này, bất kỳ việc gì quý vị phải làm thì hãy nỗ lực làm, làm bằng tất cả tấm lòng. Hãy làm một người có trách nhiệm và ngồi thiền mỗi ngày. Quý vị sẽ càng thu thập được nhiều kiến thức, trí huệ của quý vị sẽ càng khai mở, nội tâm của quý vị sẽ càng an lạc để phục vụ bản thân và phụng sự thế giới. Đừng quên rằng bên trong quý vị có Phật Tính. Đừng quên rằng quý vị có Thiên Quốc bên trong. Đừng quên rằng quý vị có Phật tại tâm.”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

LỜI NÓI ĐẦU

Trải qua nhiều thời đại, các vị Thánh nhân thật đáng quý đã viếng thăm thế giới của chúng ta với mục đích duy nhất là nâng cao tâm thức nhân loại. Chúa Giê-su Ki-tô là một trong những bậc Thánh này, Phật Thích Ca Mâu Ni và Tiên tri Mohammed cũng vậy. Các Ngài được người người biết đến, nhưng cũng có nhiều vị mà danh tính chưa ai từng nghe qua; những vị Thánh nhân giảng dạy công khai hầu như được đại đa số mọi người biết đến, nhưng cũng có một số vị Thánh chọn lối sống ẩn tu. Những Thánh nhân này, tùy theo thời đại, tùy theo quốc gia mà được người đời gọi bằng những danh xưng khác nhau. Người ta gọi các Ngài là Minh Sư, Thiên Thần, Đấng Khai Ngộ, Đấng Cứu Tinh, Đấng Cứu Thế, Mẹ Bê Trên, Thiên Sứ, Thầy, Thánh Sống, v.v... Các Ngài đến đây để ban cho chúng ta sự khai ngộ, sự cứu rỗi linh hồn, sự giác ngộ, sự giải thoát và sự thức tỉnh tâm linh. Những danh xưng này tuy khác nhau nhưng chung quy lại đều mang cùng một ý nghĩa.

Thế giới của chúng ta hiện nay cũng đang có sự hiện diện của các Ngài – những bậc Thánh đến từ một nguồn Thánh Linh vô lượng, có cùng một đại lực lượng tâm linh, một cuộc sống Chân, Thiện, Mỹ và năng lực nâng cao tâm thức nhân loại, như những vị Minh Sư trong quá khứ, nhưng không mấy ai nhận ra sự hiện diện của các Ngài. Một trong những vị Thánh sống vĩ đại đó là Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư.

Thanh Hải Vô Thượng Sư thoát nhìn dường như không giống vị Thánh sống mà chúng ta vẫn thường liên tưởng. Ngài là phụ nữ, trong khi nhiều tín đồ Phật giáo cũng như những người theo các tín ngưỡng khác lại tin vào quan niệm sai lầm rằng phụ nữ không thể thành Phật. Ngài là người gốc châu Á, trong khi nhiều người phương Tây đang đợi chờ Đấng Cứu Thế trông giống như họ. Tuy nhiên, chúng tôi, những người đến từ khắp mọi nơi trên thế giới, từ nhiều tín ngưỡng khác nhau, được biết đến Ngài và đang tu học giáo lý của Ngài, đều hiểu rõ Ngài là ai. Để nhận biết được điều này, chúng ta cần có tinh thần cởi mở, lòng thành tâm và một khoảng thời gian tìm hiểu. Ngoài ra không cần gì thêm nữa.

Trong đời sống thường nhật, chúng ta đã dành nhiều thời giờ để mưu sinh và chăm lo cho những nhu cầu vật chất. Chúng ta làm việc để mang lại cho đời sống của chúng ta cũng như của người thân sự sung túc và

thoải mái. Những khi rảnh rỗi thì chúng ta lại chú tâm đến tình hình chính trị, thể thao, truyền hình hay những tin tức nóng bỏng. Riêng chúng tôi, những người đã có được thể nghiệm câu thông trực tiếp với ái lực vô biên của Thượng Đế, đều hiểu rằng còn có một đời sống tâm linh khác cao cả hơn. Chúng tôi tiếc rằng Phúc Âm này chưa được phổ biến rộng rãi đến đại chúng. Giải pháp cho tất cả những tranh đấu trong đời sống là ngổ tình lặng hướng vào nội tâm và tiếp nhận ân điển của Thượng Đế. Rồi chúng ta sẽ biết rằng Thiên Đàng rất gần, chỉ trong gang tấc. Xin hãy lượng thứ cho chúng tôi nếu vì quá nhiệt tâm mà đã nói những điều có thể làm quý vị phật lòng. Thật khó lòng giữ yên lặng khi chúng tôi được thấy những gì chúng tôi đã thấy và được biết những gì chúng tôi đã biết.

Chúng tôi, những đệ tử của Ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư, đang tu học Pháp Môn Quán Âm, xin cống hiến cho quý vị quyển sách nhỏ này, hy vọng có thể giúp quý vị đến gần với những cảm nhận về sự viên mãn tâm linh qua sự giúp đỡ của Sư Phụ chúng tôi cũng như của những vị Minh Sư khác.

Thanh Hải Vô Thượng Sư giảng dạy về tầm quan trọng của việc tu thiền, sự quán tưởng bên trong và cầu nguyện. Ngài giải thích rằng chúng ta phải tìm ra sự hiện hữu của Thượng Đế bên trong mình, nếu chúng ta thật sự muốn có hạnh phúc trong đời sống này. Ngài còn nói rằng sự khai ngộ không có gì là huyền bí hay quá xa vời; hoặc không chỉ có những người xa rời thế tục mới đạt được khai ngộ. Nhiệm vụ của Ngài là đánh thức phẩm chất tâm linh bên trong chúng ta, trong khi chúng ta vẫn giữ nếp sống bình thường. Ngài cho biết như sau: “Chúng ta đều biết Chân Lý, chẳng qua chúng ta đã quên mà thôi. Cho nên, đôi khi phải có người đến để nhắc nhở chúng ta về mục đích của đời sống, tại sao chúng ta phải đi tìm Chân Lý, tại sao chúng ta phải tu hành và tại sao chúng ta phải tin tưởng nơi Thượng Đế, Phật Bồ Tát hay bất kỳ vị nào mà chúng ta nghĩ là có Lực Lượng Tối Thượng trong vũ trụ này.” Thanh Hải Vô Thượng Sư không đòi hỏi chúng ta phải theo Ngài tu học. Ngài chỉ cống hiến sự khai ngộ của chính Ngài như một tấm gương để những người khác có thể đạt giải thoát hoàn toàn.

Mục đích của quyển sách nhỏ này là giới thiệu giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Xin quý vị lưu ý rằng những bài khai thị, những lời chú thích và trích dẫn trong sách được ghi chép lại từ những buổi thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư, đôi khi được phiên dịch từ những ngôn ngữ khác và được hiệu đính trước khi phát hành. Nếu có thể, quý vị hãy nghe hoặc xem bản gốc những cuốn băng thu âm hay thu hình này. Như vậy quý vị sẽ cảm nhận được sự hiện diện của Ngài một cách sâu sắc hơn so

với việc đọc những ngôn từ đã được ghi chép lại trong sách. Dĩ nhiên được đích thân gặp Ngài luôn là thể nghiệm tuyệt vời nhất.

Đối với một số người, Thanh Hải Vô Thượng Sư là Từ Mẫu, với những người khác Ngài là Từ Phụ, với những người khác nữa thì Ngài là một người thân yêu. Ít nhất, Ngài cũng là “người bạn” tốt nhất mà quý vị có thể có được trên Địa Cầu này. Ngài đến đây chỉ để ban tặng mà không đòi hỏi bất kỳ điều gì nơi chúng ta. Ngài không nhận bất kỳ khoản thù lao nào cho sự giảng dạy, giúp đỡ cũng như việc truyền Tâm Ấn của Ngài. Ngài chỉ giúp quý vị lấy đi những khổ đau và phiền não, nếu quý vị đồng ý!



THÔNG ĐIỆP NHỎ

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

She + He = Hes (như trong chữ Bless)

Her + Him = Hirm (như trong chữ Firm)

Hers + His = Hiers (như trong chữ Dear)

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

Là một nhà thiết kế nghệ thuật đầy sáng tạo, đồng thời là một vị thầy tâm linh, Thanh Hải Vô Thượng Sư yêu chuộng tất cả những biểu đạt thể hiện nét đẹp nội tại. Đó là lý do Ngài gọi nước Việt Nam là “Âu Lạc” và Đài Loan là “Formosa”. Âu Lạc là quốc hiệu cổ xưa của Việt Nam, có nghĩa là “âu ca lạc nghiệp”. Còn Formosa có nghĩa là “mỹ miều”, phản ánh một cách trọn vẹn hơn về đẹp của hòn đảo này và người dân nơi đây. Thanh Hải Vô Thượng Sư cảm thấy rằng dùng những danh xưng này sẽ mang lại sự thăng hoa về tâm linh và may mắn cho đất nước cũng như người dân hai xứ sở này.

“*Minh Sư là người có bí quyết giúp quý vị trở thành Minh Sư,... giúp quý vị nhận thức được rằng quý vị cũng là Minh Sư, rằng quý vị và Thượng Đế đồng nhất thể. Chỉ vậy thôi. Vai trò của Minh Sư chỉ có vậy.*”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“*Pháp môn của chúng tôi không phải là một tôn giáo. Tôi không thay đổi tín ngưỡng của bất kỳ ai thành Thiên Chúa giáo, Phật giáo hay bất kỳ tôn giáo nào. Tôi chỉ cố gắng hiến cho quý vị một phương pháp để nhận biết chính mình, để tìm ra cội nguồn của chúng ta, để nhớ lại sứ mệnh của chúng ta trên thế giới này, để khám phá những bí ẩn của vũ trụ, để hiểu tại sao chúng ta phải gánh chịu quá nhiều đau khổ và để thấy được những gì đang chờ đợi chúng ta sau khi chúng ta qua đời.*”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“*Chúng ta bị ngăn cách với Thượng Đế bởi vì chúng ta quá bận rộn. Nếu ai đó muốn trò chuyện với quý vị nhưng điện thoại của quý vị cứ reng hoai, quý vị đang bận nấu ăn hoặc tán gẫu thì không ai có thể liên lạc được với quý vị. Tương tự như vậy, Thượng Đế gọi chúng ta mỗi ngày nhưng chúng ta không có thời gian dành cho Ngài và chúng ta cứ cắt đứt đường dây liên lạc với Ngài.*”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

SƠ LƯỢC TIỂU SỬ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

Thanh Hải Vô Thượng Sư sinh trưởng trong một gia đình trung lưu tại Âu Lạc. Thân phụ Ngài là một thầy thuốc đông y rất nổi tiếng. Ngài lớn lên trong một gia đình Thiên Chúa giáo, nhưng đồng thời cũng được học hỏi những kiến thức căn bản về Phật giáo từ bà nội của Ngài. Ngay từ thời còn thơ ấu, Ngài đã sớm thể hiện niềm đam mê thiên bẩm về triết học và kinh điển của các tôn giáo, cũng như một tấm lòng từ ái vô biên đối với mọi chúng sinh.

Năm 18 tuổi, Thanh Hải Vô Thượng Sư sang Anh du học. Sau đó, Ngài sang Pháp rồi định cư tại Đức, nơi đây Ngài làm việc cho Hội Hồng Thập Tự và kết hôn với một bác sĩ người Đức. Sau hai năm sống hạnh phúc dưới mái ấm gia đình, được sự đồng thuận của phu quân, Ngài đã giã từ đời sống hôn nhân để đi tìm sự khai ngộ, thực hiện lý tưởng từ thuở ấu thơ. Lúc bấy giờ, Ngài đã nghiên cứu nhiều pháp thiền khác nhau và những giới luật tâm linh dưới sự hướng dẫn của những vị thầy qua các mối thiên duyên hạnh ngộ. Ngài nhận thức được sự giới hạn của một cá nhân trong nỗ lực giúp làm vui đi nỗi khổ đau của nhân loại và khám phá ra rằng cách tốt nhất để giúp đỡ tha nhân là chính bản thân Ngài phải đạt được sự toàn giác. Với lòng quyết tâm, Ngài đã du hành qua nhiều quốc gia, mong tìm một pháp môn khai ngộ viên mãn nhất.

Trải qua nhiều năm tháng với vô vàn gian nan và thử thách, cuối cùng Thanh Hải Vô Thượng Sư đã tìm được Pháp Môn Quán Âm và được truyền pháp mạch thiêng liêng này tại Himalaya. Sau một thời gian bế quan, tinh tấn tu hành tại Himalaya, Ngài đã đạt đại khai ngộ.

Những năm tháng sau khi khai ngộ, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã sống một đời sống thâm lặng và khiêm nhường của một nữ tu Phật giáo. Với bản tính e dè, Ngài đã kín đáo gìn giữ Bảo Pháp này cho đến khi một số người tâm Đạo tìm đến xin Ngài chỉ dạy và truyền Tâm Ấn. Do sự thỉnh cầu kiên trì, tha thiết của những vị đệ tử đầu tiên tại Formosa và Hoa Kỳ, Thanh Hải Vô Thượng Sư từ đó đã dẫn thân hoàng pháp khắp nơi trên thế giới và truyền Tâm Ấn cho muôn vạn người thành tâm cầu Đạo.

Hiện nay, ngày càng có nhiều người mong cầu Chân Lý từ các quốc gia và tôn giáo khác nhau đang tìm đến tu học theo trí huệ vô thượng của Ngài. Đối với những ai thành tâm khao khát tu học pháp môn Túc Khắc Khai Ngộ, một pháp môn mà chính Ngài đã ấn chứng là pháp môn tối thượng – Pháp Môn Quán Âm, Thanh Hải Vô Thượng Sư đều hoan hỷ truyền Tâm Ấn và tận tâm hướng dẫn họ tu hành.

Thế gian đầy bóng dáng nào phiền
 Chỉ riêng lòng con đầy ảnh hình Sư Phụ.
 (Nếu người thế gian biết yêu mến Thầy,
 Nào phiền sẽ không còn chỗ ngụ!)
 Nhưng vì thế gian đầy rẫy nào phiền
 Tìm không ra chỗ nào để Thầy có thể trú!

Con đem bán cả trời trăng
 Chỉ cầu mua chút hào quang của Thầy!
 Xin Thầy thương kẻ nghèo này
 Chiếu cho vài ánh sáng soi cõi lòng.

Người thế gian đem đến đi chơi
 Khiêu vũ và nghe nhạc.
 Chỉ mình tôi ngồi trong khoái lạc
 Quán tự quang và tự âm (Quán tự tâm).

Từ khi con biết Ngài,
 Không gì trên thế gian có thể rủ rê con được nữa.
 Sư Phụ ôi!
 Xin thương tưởng bảo bọc con hoài - Amen!

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~
 (Trích từ “Giòng Lệ Âm Thầm”)



BÍ ẨN CỦA SIÊU THỂ GIỚI

Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị tại
Trụ sở Liên Hiệp Quốc, New York, Hoa Kỳ
Ngày 26 tháng 6 năm 1992 (DVD 260)

Cào mừng quý vị đến Liên Hiệp Quốc. Chúng ta hãy cùng nhau cầu nguyện bằng tin ngưỡng của mình, tạ ơn vì những gì chúng ta đã và đang có, và hy vọng những người đang thiếu thốn cũng được hưởng những gì chúng ta đang có. Chúng ta cũng cầu nguyện cho những người tỵ nạn trên thế giới, những nạn nhân chiến tranh, những quân nhân, chính phủ các quốc gia cùng những nhà lãnh đạo Liên Hiệp Quốc thực hiện được các nguyện vọng của họ và chung sống trong hòa bình.

Chúng ta tin rằng những gì chúng ta cầu xin đều được thỏa nguyện, vì Thánh Kinh đã nói như thế. Cảm ơn tất cả quý vị!

Chủ đề của buổi thuyết giảng ngày hôm nay là “Bí Ẩn Của Siêu Thể Giới”. Chuyện của thế giới này quý vị đều biết cả rồi, tôi không muốn nói lại. Nhưng ngoài thế giới này còn có những điều khác mà tôi nghĩ tất cả quý vị ở đây đều hứng khởi muốn biết. Đó không phải là những chuyện thần kỳ hay phi thường như đồng tu chúng tôi vừa kể, làm cho quý vị thấy khó tin, mà là những chuyện rất khoa học, hợp lý và quan trọng.

Chúng ta đều nghe nói kinh điển của các tôn giáo có đề cập đến bảy tầng trời, có những cảnh giới tâm linh khác nhau, có Thiên Quốc nội tại,

có Phật Tính, v.v... Đây là những chuyện thuộc về siêu thế giới. Nhưng không mấy ai đạt được những điều mà kinh điển đã ghi chép lại. Tôi không thể nói là không có, nhưng rất hiếm. So với dân số thế giới, những người thể nghiệm được Thiên Quốc nội tại hoặc siêu thế giới thật quá ít ỏi.

Nếu quý vị sống ở Mỹ rất có thể quý vị đã có dịp đọc những kinh điển nói về siêu thế giới. Có những bộ phim Mỹ không phải hoàn toàn là giả tưởng. Có những bộ phim Nhật cũng không phải hoàn toàn là sản phẩm của trí tưởng tượng. Những đạo diễn của các bộ phim này rất có thể đã đọc sách do những người đã nhìn thấy siêu thế giới trở về viết lại hoặc chính họ đã từng thoáng thể nghiệm được những cảnh giới Thiên Đàng.

Thiên Quốc là gì? Tại sao phải nghĩ tới Thiên Quốc khi ở thế giới này chúng ta đã có đủ chuyện để lo nghĩ, chúng ta có công việc, nhà cửa và những người thân yêu, v.v...? Bởi vì chúng ta đã có đủ mọi thứ rồi, nên mới phải tìm Thiên Quốc.

Thiên Quốc nghe có vẻ thiên về tôn giáo, nhưng thực ra đó là một thế giới tâm linh cao đẳng. Người xưa gọi đó là Thiên Quốc, nói một cách khoa học thì đó là trạng thái ý thức cao đẳng mà chúng ta có thể đạt được nếu chúng ta biết cách.

Nghe nói gần đây ở Mỹ người ta phát minh được một loại máy có thể giúp con người nhập định. Quý vị đã dùng thử loại máy này chưa? Máy này đang được bán hạ giá tại Mỹ, từ bốn trăm đến bảy trăm đô la Mỹ, tùy theo đẳng cấp mà quý vị muốn đạt được. Họ nói rằng loại máy này được chế tạo dành cho những người lười ngỗ thiên, nhưng lại muốn được nhập định ngay. Nếu quý vị chưa biết, tôi có thể giới thiệu khái quát cho quý vị.

Loại máy này có thể giúp quý vị đi vào một trạng thái tâm linh hoàn toàn thoải mái, sau đó đạt được trí huệ cao đẳng. Nghe nói loại máy này có thể đưa quý vị đến trạng thái cao đẳng của trí thức và trí tuệ, quý vị sẽ cảm thấy rất hưng phấn. Trong máy họ cài đặt những thể loại âm nhạc được chọn lọc đặc biệt, loại âm nhạc bên ngoài, nên cần phải đeo tai nghe; sau đó họ lại dùng dòng điện kích thích để quý vị có thể thấy được

những tia sáng, nên cần phải dùng khăn bịt mắt. Muốn nhập định chỉ cần đeo tai nghe và bịt mắt là đủ, như vậy cũng hay đó chứ! Bốn trăm đô la Mỹ thôi, rất rẻ. Nhưng cách nhập định của chúng tôi rẻ hơn rất nhiều, vừa hoàn toàn miễn phí lại vừa vĩnh cửu, không cần dùng điện, cũng không cần dùng pin, cũng không phải lo ngại máy móc bị trục trặc hay cần phải sửa chữa.

Nếu như ánh sáng và âm thanh nhân tạo có thể giúp con người trở nên thoải mái và thông minh như vậy thì chúng ta nên đưa cho họ dùng thiết bị này, nhưng điều này tôi chỉ đọc được trên báo chứ chưa từng dùng thử. Đó là lý do máy này rất được ưa chuộng và bán rất chạy. Chỉ là âm thanh và ánh sáng nhân tạo thôi mà đã có thể làm cho con người thoải mái, tăng chỉ số thông minh, thì quý vị có thể tưởng tượng Âm Thanh và Ánh Sáng thật còn giúp ích cho trí huệ của chúng ta đến mức nào. Những thứ này thật sự thuộc về siêu thế giới, nhưng mọi người đều có thể đạt được nếu chúng ta muốn tiếp xúc với Ánh Sáng và Âm Thanh đó. Đó là một loại nhạc trời và Âm Thanh Thiên Đàng bên trong chúng ta. Tùy thuộc vào cường độ của Âm Thanh và Ánh Sáng nội tại này, chúng ta có thể vượt ra khỏi thế giới này và đi vào một cảnh giới tâm thức khác thâm sâu hơn.

Cũng giống như định luật vật lý, muốn cho tên lửa thoát khỏi lực hút của trái đất cần phải có một lực đẩy rất lớn; khi tên lửa bay nhanh cũng phát ra những tia sáng. Cho nên tôi đoán rằng khi chúng ta bay nhanh vào siêu thế giới, chúng ta cũng phát ra Ánh Sáng, cũng nghe thấy Âm Thanh.

Âm Thanh này là một loại chấn động lực có thể đưa chúng ta đến những cảnh giới cao hơn, nhưng không có tiếng ồn, cũng không có trở ngại nào, không gây cảm giác khó chịu và hoàn toàn miễn phí. Đó là phương pháp đi vào siêu thế giới của chúng ta.

Những gì thuộc về siêu thế giới đều tốt đẹp hơn thế giới này, tốt đẹp hơn tất cả những gì chúng ta có thể và không thể tưởng tượng. Khi quý vị thể nghiệm được một lần quý vị sẽ hiểu, không ai có thể diễn tả chính xác những sự việc của siêu thế giới, nhưng khi chúng ta có thể nghiệm thì chúng ta sẽ biết được; tuy nhiên chúng ta cần phải kiên định và thật

sự thành tâm. Không ai có thể tu giúp cho quý vị, cũng như không ai có thể giúp quý vị làm những công việc của Liên Hiệp Quốc và để quý vị hưởng lương; cũng vậy, không ai có thể ăn giúp chúng ta để chúng ta cảm thấy no được. Cho nên, phương pháp tu hành là phải đích thân thể nghiệm. Chúng ta nghe những người có thể nghiệm kể, nhưng không thể nào đạt được các thể nghiệm đó từ lời kể của họ. Chúng ta có thể có thể nghiệm một vài lần hay vài ngày là nhờ vào sự giúp đỡ của những vị đã có thể nghiệm về Thượng Đế, rồi không cần cố gắng chúng ta cũng có thể tự nhiên thấy được một ít Ánh Sáng, nghe được một ít Âm Thanh, nhưng những thể nghiệm này phần lớn chúng ta không có được lâu dài, cho nên chúng ta cần phải tự mình tu, tự mình thể nghiệm.

Ngoài thế giới này, còn rất nhiều thế giới khác. Ví dụ, cao hơn thế giới chúng ta một chút là thế giới A-tu-la. Thế giới A-tu-la cũng đã có hơn một trăm cảnh giới khác nhau rồi. Mỗi cảnh giới là một thế giới, tiêu biểu cho trình độ hiểu biết của chúng ta. Cũng giống như khi vào đại học, chúng ta cần phải hoàn thành đủ tất cả các môn học theo chuyên ngành, tương trưng cho sự hiểu biết ngày càng sâu rộng của chúng ta về kiến thức đại học, rồi chúng ta mới có thể tốt nghiệp.

Tại thế giới A-tu-la, chúng ta sẽ thấy nhiều loại thần thông. Rất có khả năng chúng ta sẽ bị thần thông quyến rũ; chúng ta cũng có thần thông, có thể chữa lành bệnh, đôi khi có thể nhìn thấy những chuyện mà người khác không thấy, ít nhất chúng ta cũng có được lục thông. Khả năng nghe nhìn của chúng ta không còn bị giới hạn bởi không gian và thời gian nữa. Chúng ta gọi đây là thiên nhĩ thông và thiên nhãn thông. Chúng ta có thể thấu hiểu tâm tư của người khác, biết được họ đang nghĩ gì, v.v... Đây là những phép thần thông mà đôi khi chúng ta có thể đạt được khi chúng ta đến thế giới Thứ Nhất.

Vừa rồi tôi có nói tại thế giới Thứ Nhất có rất nhiều cảnh giới mà ngôn ngữ không thể diễn tả được. Ví dụ, sau khi Tâm Ấn, chúng ta thiển; nếu đẳng cấp chúng ta thuộc về cảnh giới Thứ Nhất thì chúng ta có nhiều năng lực hơn, thậm chí có thể phát triển khả năng văn chương mà trước đây chúng ta không có, biết được những chuyện mà người khác không biết. Nhiều thứ đến với chúng ta như thể được trời ban, có khi là tiền tài, sự nghiệp hay có khi là nhiều điều khác. Chúng ta bắt đầu biết làm

thơ, vẽ tranh và làm những việc mà trước đây chúng ta không làm được. Chúng ta không ngờ rằng chúng ta lại có những năng lực này. Đó là cảnh giới Thứ Nhất. Chúng ta có thể làm thơ và viết văn rất hay. Chẳng hạn, trước đây chúng ta không phải là nhà văn chuyên nghiệp, nhưng bây giờ lại có thể hạ bút thành văn. Đây là những lợi ích vật chất mà chúng ta đạt được khi chúng ta đến cảnh giới Thứ Nhất.

Thật ra những thứ này không phải do thiên phú, mà chúng vốn hiện hữu trong Thiên Quốc của chúng ta, chúng ta chỉ cần đánh thức năng lực này sống dậy là có thể dùng được. Đó là một vài thông tin về thế giới Thứ Nhất.

Khi chúng ta lên đến những cảnh giới cao hơn, chúng ta có thể nhìn thấy và đạt được nhiều điều hơn. Vì thời gian có hạn nên tôi không thể giải thích tỉ mỉ cho quý vị, và lại điều này cũng không cần thiết. Quý vị không cần phải nghe đủ điều ngon ngọt về bánh kẹo trong khi không được nếm thử. Cho nên tôi chỉ “quảng cáo” sơ thôi, nếu quý vị muốn nếm thử thì đó là chuyện khác. Lát nữa tôi có thể cố gắng hiển những món ăn thật cho quý vị, nếu quý vị muốn.

Vượt qua thế giới Thứ Nhất, chúng ta tiến lên thế giới Thứ Hai – chúng ta gọi là thế giới Thứ Hai cho đơn giản. Đến thế giới Thứ Hai, chúng ta càng có nhiều năng lực hơn, bao gồm cả thần thông. Nhưng khả năng nổi bật nhất tại thế giới Thứ Hai là khả năng biện tài vô ngại, dường như không ai có thể tranh luận với những người đã đến thế giới Thứ Hai, bởi vì khả năng biện luận và trí lực của họ đã phát triển đến tột đỉnh.

Hầu hết những người với trí thông minh bình thường không thể tranh biện với những người thuộc thế giới Thứ Hai, bởi vì trí thông minh của họ đã phát triển đến một trình độ rất cao. Không phải chỉ có đầu óc vật chất phát triển cao độ mà một thứ lực lượng thần kỳ, lực lượng Thiên Quốc, trí huệ tiềm tàng bên trong cũng được khai mở. Người Ấn Độ gọi đẳng cấp này là “Bồ Đề” hay còn gọi là đẳng cấp của tâm trí. Khi quý vị đạt đến đẳng cấp “Bồ Đề” là quý vị thành Phật. Chữ “Phật” bắt nguồn từ chữ Bồ Đề, cho nên đẳng cấp của Phật là đẳng cấp Bồ Đề. Còn nữa, tôi không chỉ giới thiệu Phật mà thôi, tôi còn giới thiệu nhiều cảnh giới khác nữa.

Cho nên nhiều người gọi những người khai ngộ là “Phật”. Nếu người này chưa vượt qua thế giới Thứ Hai, có thể họ sẽ rất hãnh diện, tự nhận mình là Phật sống, đệ tử của họ cũng rất hãnh diện gọi họ là “Phật”. Nhưng thật ra, họ chỉ đạt đến cảnh giới Thứ Hai mà thôi. Họ có thể thấy được nhân quả ba đời của người khác và có khả năng biện tài vô ngại, nhưng đó chưa phải là nơi cuối cùng của Thiên Quốc.

Cho nên bất kỳ người nào có thể thấy được quá khứ, hiện tại và vị lai của người khác đều không nên kiêu ngạo, chẳng qua là quý vị có thể đọc được ghi chép của A Lại Da Thức. Bất cứ người tu Yoga hoặc tu thiền nào cũng đều biết A Lại Da Thức là một thư viện cũng giống như thư viện của Liên Hiệp Quốc vậy. Bên trong đó có tất cả các ngôn ngữ: có tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Trung Hoa, tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Đức,... Chỉ cần đọc được những ngôn ngữ này quý vị sẽ biết chuyện gì đang xảy ra ở quốc gia đó. Cũng vậy, khi một người tu hành đến cảnh giới Thứ Hai, họ có thể nhìn thấy những kiếp sống của người khác một cách rõ ràng giống như quý vị đọc tiểu sử của mình vậy.

Đến thế giới Thứ Hai chúng ta có thể sở hữu rất nhiều năng lực phi thường. Đến được thế giới Thứ Hai cũng đã khá lắm rồi, là Phật sống rồi! Bởi vì lúc đó trí huệ Bồ Đề đã khai mở, có thể biết rất nhiều điều, nhiều không kể xiết. Đồng thời, dù muốn hay không cũng có rất nhiều phép lạ xảy đến với chúng ta. Vì trí huệ của chúng ta đã khai mở nên chúng ta biết cách câu thông với nguồn năng lượng cao đẳng để giúp đời sống của mình trở nên êm đềm, tốt đẹp. Bởi vì chúng ta thấy được quá khứ và hiện tại nên chúng ta có thể điều chỉnh và sửa chữa những sai lầm hay bổ sung những thiếu sót trong quá khứ, từ đó cải thiện đời sống hiện tại của chúng ta.

Ví dụ, trước đây chúng ta vô tình làm phật lòng người láng giềng bởi vài hành động không chủ ý mà đến bây giờ chúng ta mới biết. Chuyện này rất hay xảy ra, nếu chúng ta không biết là người láng giềng đang âm thầm chống đối hay mưu toan hại chúng ta vì sự hiểu lầm hoặc vì chúng ta đã làm việc có lỗi với họ. Bây giờ nếu chúng ta hiểu rõ nguyên nhân sự việc thì chúng ta sẽ giải quyết rất dễ dàng. Chúng ta có thể đến thăm nhà họ, gọi điện thoại hoặc mời họ đến nhà mình dùng bữa, rồi làm rõ những điều hiểu lầm.

Cũng vậy, khi đạt đến đẳng cấp Bồ Đề, chúng ta sẽ tự nhiên thấu suốt và biết cách thu xếp mọi việc hoặc tiếp xúc được với nguồn năng lực nào đó để cải thiện đời sống của mình. Nhờ vậy, chúng ta có thể giảm thiểu được rất nhiều tai nạn, nhiều điều bất lợi và những rủi ro trong cuộc sống. Vì vậy, tu đến thế giới Thứ Hai cũng đã rất khá rồi!

Những điều tôi nói đều rất khoa học, rất hợp lý. Quý vị cũng không nên cho rằng các hành giả Yoga hoặc những người tu thiền đều là những người huyền bí hay người ngoại tinh. Họ cũng là người Địa Cầu như chúng ta, nhưng họ tiến hóa hơn bởi vì họ biết cách tu hành.

Tại Hoa Kỳ, chúng ta nói rằng việc gì cũng có bí quyết, cho nên chúng ta có thể học tất cả mọi thứ, có phải vậy không? Chúng ta có thể học bất kỳ điều gì. Khoa học siêu thế giới chúng ta cũng có thể học được. Mới nghe qua thì thấy rất kỳ lạ, nhưng những chuyện càng cao đẳng lại càng đơn giản, đơn giản hơn cả những bài toán khó tại các trường trung học, đại học.

Thế giới Thứ Hai cũng có rất nhiều cảnh giới với những đẳng cấp khác nhau. Tôi chỉ có thể giới thiệu khái quát chứ không thể đi vào chi tiết về tất cả những bí mật của Thiên Đàng. Chỉ cần quý vị đi cùng với Minh Sư – người đã có kinh nghiệm, quý vị sẽ biết được. Thiên Đàng không có gì là thần bí, chúng ta không nên lãng phí quá nhiều thời gian. Mỗi thế giới còn có rất nhiều thế giới phụ, nếu mỗi lần đến một thế giới chúng ta đều dừng lại để quan sát tất cả mọi thứ thì sẽ tốn rất nhiều thời gian. Cho nên, đôi khi tôi đưa quý vị đi từ thế giới này sang thế giới khác một cách nhanh chóng. Nếu quý vị không làm Minh Sư thì không cần phải học nhiều như vậy, học nhiều quá sẽ làm quý vị nhúc nhủ. Dù chỉ đưa quý vị đi qua những thế giới đó rồi trở về Nhà cũng đã tốn rất nhiều thời gian rồi, có lúc tốn cả một đời người. Nhưng chúng ta có thể tức khắc khai ngộ.

Đây chỉ là sự khởi đầu, cũng giống như ghi danh nhập học vậy. Ngày đầu tiên ghi danh vào đại học, quý vị đã lập tức thành sinh viên đại học, nhưng vẫn chưa thành bác sĩ; quý vị phải học thêm mấy năm nữa mới có thể tốt nghiệp, có khi học bốn năm, sáu năm hoặc mười hai năm, nếu đó là trường đại học hệ chính quy và quý vị ghi danh vì thật sự muốn trở thành sinh viên đại học. Cho nên đôi bên đều phải cố gắng mới được.

Tương tự, nếu chúng ta muốn vượt ra ngoài thế giới vật chất này, ví dụ vậy, chỉ nói cho vui thôi, bởi vì ở New York không còn nơi nào để chúng ta đi chơi nữa. Chúng ta đã biết thành phố Manhattan, Long Beach, "short beach" và các bãi biển khác. (Mọi người cười.) Bây giờ giả sử chúng ta muốn ra ngoài vũ trụ chơi, coi thử trên đó như thế nào, như vậy có được không? Tại sao lại không? Chúng ta tốn rất nhiều tiền để đi Miami ở Florida chẳng qua chỉ để tắm biển mà thôi, tại sao thỉnh thoảng lại không đến thế giới khác coi thử những tinh cầu láng giềng ra sao và họ di chuyển như thế nào trên đó? Tôi nghĩ điều đó cũng đâu có gì lạ, phải không? Chẳng qua chỉ là những chuyến đi xa hơn một chút và đi bằng linh thể, thay vì bằng nhục thể. Chúng ta có hai cách để đi du lịch, điều này cũng rất hợp lý và dễ hiểu.

Bây giờ chúng ta đang ở thế giới Thứ Hai, không biết tôi nên kể thêm những gì đây? Cho nên, đó là cách chúng ta duy trì đời sống ở thế giới này. Đồng thời chúng ta cũng biết được đời sống ở những thế giới khác, bởi vì chúng ta có thể đi du lịch.

Cũng giống như quý vị là công dân Hoa Kỳ hay công dân của một quốc gia nào đó và quý vị có thể đi du lịch đến những quốc gia khác chỉ để tìm hiểu về tình hình của những quốc gia này. Tôi đoán đa số quý vị không phải người gốc Hoa Kỳ, có phải vậy không? Bây giờ quý vị hiểu rồi. Tương tự, chúng ta có thể viếng thăm những tinh cầu khác hay thế giới khác để mở rộng tầm nhìn, nhưng vì khoảng cách quá xa, nên chúng ta không thể đi bộ hoặc đạp tên lửa, cho dù dùng đĩa bay (UFO) chúng ta cũng không thể đến được.

Có những thế giới ngay cả dùng đĩa bay chúng ta cũng không thể đến được. Đĩa bay! Vật thể bay không xác định, phải! Bên trong chúng ta có một công cụ bay nhanh hơn cả đĩa bay, đó là linh hồn của chúng ta, còn gọi là linh thể. Dùng linh thể để bay không tốn nhiên liệu, không sợ cảnh sát, không sợ bị tắc nghẽn giao thông và cũng không phải lo lắng một ngày nào đó nước Ả Rập sẽ không bán dầu cho chúng ta nữa. (Mọi người cười.) Linh thể không bao giờ bị hư hỏng, trừ khi chúng ta vi phạm pháp luật của vũ trụ, phá hoại sự hài hòa của trời đất thì linh thể của chúng ta mới bị hư hại. Những điều này cũng rất dễ tránh. Nếu quý vị muốn biết, tôi có thể lấy ví dụ minh họa.

Nói một cách đơn giản, tôi không phải là mục sư, quý vị đừng lo! Tôi không bắt quý vị phải đi lễ nhà thờ. Tôi chỉ lấy ví dụ thôi.

Trong vũ trụ có những pháp luật mà chúng ta cần phải tuân theo, cũng như lái xe cần phải chấp hành luật giao thông vậy: gặp đèn đỏ thì phải dừng, gặp đèn xanh thì được phép chạy, lái xe trên làn đường bên phải hay bên trái, tốc độ giới hạn là bao nhiêu, v.v... Trong thế giới vật chất, có những luật lệ rất đơn giản. Còn khi vượt qua thế giới của chúng ta, thế giới vật chất, thì không còn pháp luật, không còn luật lệ nữa. Lúc đó chúng ta trở thành công dân tự do. Nhưng cần phải vượt qua thế giới vật chất chúng ta mới được tự do. Khi nào còn sống tại thế giới này, còn có thân thể này, thì chúng ta còn phải cố gắng tuân theo pháp luật mới không bị phiền phức, phương tiện du hành của chúng ta mới không bị tổn hại, mới có thể bay nhanh hơn, cao hơn mà không bị trục trặc.

Trong kinh điển của Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Ấn Độ giáo đều có những giới luật này. Giới luật đơn giản nhất là không làm phương hại đến người khác, nghĩa là không sát sinh, không tà dâm, không trộm cắp và không uống rượu, giới luật này bao gồm cả việc tránh xa những sản phẩm làm con người say sưa, nghiện ngập, v.v... Có lẽ Đức Phật đã biết trước vào thế kỷ 20 sẽ xuất hiện rất nhiều loại chất gây nghiện, cho nên Ngài nói: “Không được dùng những sản phẩm độc hại.” Những sản phẩm độc hại bao gồm tất cả các hình thức cờ bạc và bất cứ thứ gì làm cho tâm trí chúng ta đắm chìm trong những thú vui vật chất mà quên đi con đường tâm linh.

Nếu muốn bay cao và nhanh mà không gặp nguy hiểm thì chúng ta phải tuân theo những quy luật vật chất này. Cũng như định luật vật lý vậy, muốn làm cho tên lửa bay, các nhà khoa học cần phải tuân theo một số định luật. Chỉ có vậy thôi. Nếu chúng ta muốn bay nhanh hơn tên lửa, bay nhanh hơn đĩa bay, thì càng phải thận trọng hơn. Nếu quý vị có hứng thú muốn nghe thì lúc Tâm Ấn, tôi sẽ giải thích chi tiết hơn. Tôi không muốn làm quý vị cảm thấy tẻ nhạt, rồi nói: “Biết rồi. Tôi đã biết rồi. Tôi đã đọc những điều này trong Thánh Kinh rồi! Là “mười giới luật”, phải không? “Mười điều răn” chứ gì?”

Thực ra, hầu hết mọi người đã đọc qua những giới luật này, nhưng chẳng qua do chúng ta không nghiên cứu kỹ nên không hiểu được hàm ý hoặc

chúng ta hiểu theo cách riêng của mình, không hiểu đúng chân nghĩa của chúng. Vì vậy, đôi khi cũng không hại gì nếu chúng ta được nhắc nhở về ý nghĩa thâm sâu hơn của những giới luật đó. Ví dụ, trong trang đầu tiên của Kinh Cựu Ước, Thượng Đế phán: “Ta tạo ra tất cả loài vật để làm bạn với các ngươi, giúp đỡ các ngươi. Các ngươi nên coi sóc chúng.” Sau đó Ngài nói Ngài tạo ra thực phẩm cho các loài vật, mỗi loài có một loại thực phẩm khác nhau. Nhưng Ngài không bảo chúng ta ăn loài vật, Ngài không nói như vậy. Ngài phán: “Ta tạo ra tất cả những trái cây xinh đẹp cùng các loại rau xanh ngoài đồng. Đây sẽ là thực phẩm của các ngươi.” Nhưng không bao nhiêu người chú ý đến điểm này, rất nhiều tín đồ Thiên Chúa giáo đọc Thánh Kinh nhưng không thật sự thấu hiểu ý chỉ của Thượng Đế và vẫn tiếp tục ăn thịt.

Nếu chúng ta nghiên cứu một cách khoa học sẽ biết cơ thể con người không thích hợp với việc ăn thịt. Hệ tiêu hóa của chúng ta – ruột, dạ dày, răng – đều được cấu tạo để tiêu hóa rau quả. Chẳng lạ gì khi đa số mọi người đều ốm đau, mau già, kiệt sức và trì trệ trong khi lúc chào đời họ rất sáng suốt và thông minh. Nhưng càng ngày họ càng mất đi tính nhanh nhẹn, càng lớn tuổi thì càng cảm thấy trì trệ. Đó là vì chúng ta đã phá hoại công cụ du hành của mình – đĩa bay (thân thể) của chúng ta. Nếu muốn sử dụng công cụ này một cách an toàn và lâu bền hơn thì chúng ta phải săn sóc nó cho thích đáng.

Ví dụ như bây giờ chúng ta có một chiếc xe, quý vị đều biết lái xe, nếu chúng ta đổ nhầm dầu vào xe thì điều gì sẽ xảy ra? Rất có thể chỉ lái được mấy mét là chiếc xe dừng lại. Như vậy chúng ta không thể trách chiếc xe. Đó là lỗi của chúng ta, vì chúng ta đổ nhầm nhiên liệu hoặc trong xăng có lẫn nước, nên xe chỉ chạy được một quãng là gặp trở ngại, phải vậy không? Hoặc nếu dầu nhớt lâu ngày không được lọc sạch thì chiếc xe chỉ đi được một quãng đường đã bị hư hoặc có thể sẽ nổ tung chỉ vì chúng ta không chăm sóc chu đáo cho chiếc xe của mình.

Thân thể của chúng ta cũng giống như một công cụ du hành, có thể dùng để bay đến thế giới vĩnh cửu, bay đến những nơi của trí tuệ cao đẳng. Nhưng đôi khi chúng ta lại phá hoại công cụ này và không sử dụng nó một cách thích đáng. Ví dụ, chiếc xe có thể chạy được mấy chục cây số, đưa chúng ta đến công sở, đi gặp bạn bè hay thưởng ngoạn phong cảnh đẹp;

nhưng nếu chúng ta đổ không đúng loại dầu, thay nhầm nhớt và không kiểm tra bình nước định kỳ thì đương nhiên xe không thể chạy nhanh hay chạy xa được, mà chỉ đi được một quãng đường ngắn, lòng vòng quanh sân. Như vậy cũng không sao, chỉ có điều là chúng ta đã lãng phí mục đích mua xe của mình, lãng phí tiền bạc, lãng phí thời gian và sức lực, chỉ vậy thôi. Không trách ai được. Cảnh sát không đến phạt quý vị, nhưng quý vị đã lãng phí chiếc xe của mình, phí phạm tiền bạc mà lẽ ra có thể giúp quý vị du hành rất xa, chiêm ngưỡng và thưởng lãm được nhiều cảnh đẹp.

Cũng vậy, nhờ có thân thể chúng ta mới có thể sống ở thế giới này. Chúng ta cần phải chăm sóc thân thể một cách thích đáng, bởi vì bên trong thân thể này có một công cụ có thể đưa chúng ta vượt khỏi thế giới này. Giống như nhà du hành vũ trụ ngồi trong tên lửa vậy. Tên lửa là công cụ của họ, nên nhà du hành vũ trụ cần phải chú ý tránh vi phạm những định luật vật lý thì tên lửa mới có thể bay nhanh và an toàn. Nhưng nhà du hành vũ trụ ở bên trong mới là quan trọng. Tên lửa có thể đưa nhà du hành vũ trụ đến đích, nhưng điều quan trọng không phải là tên lửa mà là nhà du hành vũ trụ và đích đến của họ. Tuy nhiên, nếu nhà du hành vũ trụ chỉ dùng tên lửa để bay vòng quanh Long Island thôi thì rất lãng phí thời gian, lãng phí ngân quỹ quốc gia.

Cho nên, thân người vô cùng quý báu, bởi vì có vị Minh Sư ở bên trong. Do đó, Thánh Kinh có nói: "Các người không biết sao, các người là đền thờ của Thượng Đế. Thượng Đế Toàn Năng ngự bên trong các người." Thượng Đế còn được gọi là Thánh Linh. Nếu như bên trong chúng ta có Thánh Linh hay Thượng Đế Toàn Năng, quý vị có thể tưởng tượng rằng chúng ta vĩ đại đến nhường nào không? Nhưng đa phần chúng ta chỉ đọc qua đoạn kinh này nên không hiểu được ý nghĩa thâm thâm của câu nói và cũng không cố công tìm hiểu. Cho nên các đệ tử của tôi mới thích học theo giáo lý của tôi. Ngoài việc mỗi ngày vất vả kiếm tiền để giải quyết vấn đề vật chất, họ vẫn có thể tìm thấy vị chủ nhân ở bên trong, hiểu biết được những chuyện thuộc về siêu thế giới.

Bên trong chúng ta rất đẹp đẽ, rất tự tại, rất sáng suốt, nếu biết cách thì chúng ta có thể câu thông với Thiên Quốc bên trong và chúng ta sẽ có tất cả, bởi vì tất cả đều hiện hữu bên trong chúng ta. Chẳng qua chúng ta không biết nơi cất chìa khóa, mà căn phòng (thân thể) thì đã bị khóa rất lâu và chúng ta hiện quên mất kho tàng ở bên trong. Chỉ có vậy thôi!

Minh Sư là người có thể giúp chúng ta mở cánh cửa này và chỉ cho chúng ta thấy những phẩm chất mà chúng ta vốn có, nhưng chúng ta cũng cần có thời gian để đi vào bên trong kiểm tra từng món đồ của mình.

Chúng ta đang nói đến thế giới Thứ Hai, quý vị có muốn tiếp tục đi lên không? (Mọi người đáp: Dạ muốn.) Quý vị muốn biết tất cả mà khỏi cần làm, phải không? (Sư Phụ cười.) Không sao! Tuy quý vị chưa viếng thăm quốc gia nào đó, nhưng ít ra cũng có những người đã đến đó và kể lại cho quý vị nghe về quốc gia đó. Phải không? Ít nhất quý vị cũng có hứng thú, rất có thể quý vị cũng muốn đi. Tôi chưa kể hết về thế giới Thứ Hai, nhưng quý vị cũng biết là chúng ta không thể ngồi đây cả ngày. Khi qua khỏi thế giới Thứ Hai, chúng ta càng có lực lượng hơn, chỉ cần nỗ lực và tinh tấn tu hành thì có thể đạt đến thế giới Thứ Ba. Thế giới Thứ Ba là thế giới cao đẳng hơn.

Người đến thế giới Thứ Ba cần phải trả hết mọi nợ nần nơi thế giới này, ít nhất là vậy. Nếu như vẫn còn bất kỳ món nợ nào với thế giới ma vương thì chúng ta không thể đi lên được. Cũng giống như những tù nhân của một quốc gia, nếu như hồ sơ “chưa sạch” thì họ không thể xuất cảnh đến những quốc gia khác. Nợ nần của thế giới bao gồm những món nợ đã gieo trong quá khứ và hiện tại, rất có thể còn có những món nợ của tương lai. Trước khi đến thế giới Thứ Ba, cũng giống như qua hải quan vậy, chúng ta phải trả hết tất cả nợ nần! Nhưng khi ở thế giới Thứ Hai, chúng ta đã bắt đầu tìm cách thanh toán tất cả những nghiệp chướng hay nợ nần còn sót lại của quá khứ hay hiện tại. Bởi nếu không còn nợ nần, chúng ta cũng không thể tiếp tục sống nơi thế giới này.

Minh Sư có hai loại: Loại thứ nhất là những người không có nghiệp chướng, nhưng mượn nghiệp chướng của người khác để hạ giới; loại thứ hai là những người giống như phạm phu chúng ta nhưng đã trả hết nghiệp chướng. Cho nên bất kỳ người nào cũng có thể là Minh Sư tương lai. Thịnh thoảng Minh Sư từ cảnh giới cao mượn nghiệp chướng của chúng sinh để giáng trần. “Mượn nghiệp chướng!” Quý vị nghe qua thấy thế nào? (Sư Phụ cười.) Điều này có thể xảy ra! Thật sự có thể xảy ra.

Ví dụ, trước khi quý vị xuống trần gian, quý vị đã từng ở đây rồi. Quý vị đã cho và nhận với rất nhiều người của thế giới này trong mấy đời hay mấy trăm năm, sau đó quý vị trở về Thiên Đàng rất xa, ít nhất là thế giới

Thứ Năm, đó là Nhà của Minh Sư. Qua khỏi thế giới Thứ Năm vẫn còn rất nhiều thế giới khác.

Sau đó, có thể là do lòng từ bi hay vì một sứ mệnh đã được Thượng Đế giao phó, chúng ta trở lại thế giới này. Bởi vì chúng ta đã có duyên với những người này trong tiền kiếp, cho nên có thể mượn một ít nghiệp chướng của họ – chỉ toàn nợ nần chứ chẳng có gì tốt đẹp – và nhờ vào lực lượng tu hành để trả từ từ cho đến khi hoàn thành sứ mệnh trên thế giới này mới thôi. Đây là loại Minh Sư mượn nghiệp chướng. Ngoài ra còn có một loại Minh Sư tốt nghiệp và trở thành Minh Sư sau khi tu hành ở thế giới này. Cũng giống như trong trường đại học có giảng viên và sinh viên, sinh viên tốt nghiệp rồi cũng có thể trở thành giảng viên. Có những giảng viên có thâm niên giảng dạy, cũng có những giảng viên mới tốt nghiệp. Tương tự, cũng có những kiểu Minh Sư này.

Nếu chúng ta muốn đến thế giới Thứ Ba, chúng ta cần phải trả hết tất cả nợ nần, nghiệp chướng. Nghiệp chướng là quy luật “giao nhân nào, gặt quả ấy.” Cũng như chúng ta gieo hạt cam thì được trái cam; gieo hạt táo thì được trái táo, những điều này gọi là nghiệp chướng. Tiếng Phạn gọi là nhân quả. Thánh Kinh không nói về nghiệp chướng nhưng nói: “Giao nhân nào, gặt quả ấy.” Cũng cùng một ý.

Cuộc đời của Chúa Giê-su rất ngắn ngủi, mà Thánh Kinh chỉ ghi lại một phần nào những giáo lý của Ngài, cho nên sự giải thích không được rõ ràng, đầy đủ. Vả lại, Thánh Kinh có rất nhiều phiên bản, lại bị chỉnh lý nhiều lần để thích hợp với tư tưởng của các nhà lãnh đạo đương thời, những người không hẳn thiên về tâm linh. Quý vị biết là trong xã hội, hoàn cảnh nào cũng đều có người làm ăn buôn bán, người môi giới,... nơi nào cũng tràn ngập những loại người này. Thánh Kinh nguyên bản thực ra khác với phiên bản hiện nay, nội dung của bản chính phong phú hơn, chính xác hơn và cũng dễ hiểu hơn. Dù sao đi nữa, chúng ta cũng không có cách nào chứng minh nên thôi không nói đến nữa, nếu không sẽ có người nói chúng ta dám phỉ báng Thánh Kinh. Chúng ta chỉ nên nói những chuyện có thể chứng minh được.

Có thể quý vị sẽ hỏi tôi: “Nhu vậy thì Ngài làm sao có thể chứng minh được sự hiện hữu của thế giới Thứ Hai, thế giới Thứ Ba và thế giới Thứ Tư như Ngài đã nói?” Tôi có thể chứng minh được. Nếu đi cùng với tôi

thì quý vị có thể thể nghiệm được những cảnh giới này. Nếu như quý vị không đi cùng tôi, đương nhiên tôi không thể chứng minh cho quý vị. Đây là chuyện đương nhiên! Vì có bằng chứng nên tôi mới dám nói những chuyện này; có hàng ngàn hàng vạn đệ tử trên khắp thế giới có thể chứng minh nên tôi mới có thể nói chuyện này. Nhưng quý vị phải đi cùng với tôi, quý vị không thể nói: “Ngài đi giùm tôi, sau đó nói cho tôi nghe mọi việc là được rồi!” Điều này tôi không làm được.

Ví dụ, tôi chưa bao giờ đến hội trường Liên Hiệp Quốc, dù quý vị có diễn tả thế nào, tôi cũng vẫn không thể hình dung được một cách thực tế, phải vậy không? Cho nên chúng ta cần phải đi với những người giàu kinh nghiệm. Tại hội trường có rất nhiều đệ tử đến từ nhiều quốc gia, họ có được một số thể nghiệm hoặc tất cả thể nghiệm mà tôi vừa mới đề cập.

Những thể nghiệm này cũng chưa phải là trọn vẹn, những điều tôi kể chỉ là một phần nhỏ của cuộc hành trình, chỉ là một phần nhỏ mà thôi, cũng không được chi tiết lắm. Dù cho chúng ta đọc những sách vở miêu tả những quốc gia, đó cũng không thật sự là những quốc gia đó, phải không? Cho nên, dù có rất nhiều sách báo viết về du lịch, về các quốc gia khác nhau trên thế giới, nhưng chúng ta cũng muốn được đích thân đến viếng thăm những nơi đó. Chúng ta đều biết các quốc gia như Tây Ban Nha, Bungary và Hy Lạp, nhưng chỉ biết qua sách báo hay phim ảnh. Chúng ta cần phải đích thân đến những quốc gia này để thật sự thể nghiệm niềm vui khi ở nơi đó, thưởng thức văn hóa ẩm thực, chiêm ngưỡng những bãi biển đẹp, tận hưởng khí hậu ôn hòa và bầu không khí trong lành cũng như gặp gỡ những con người thân thiện ở nơi đó và nhiều điều khác mà sách báo không sao diễn tả hết được.

Ví dụ, quý vị vượt qua thế giới Thứ Ba, nếu tiến thêm nấc nữa thì sao? Đương nhiên là quý vị sẽ đến những cảnh giới cao hơn, thế giới Thứ Tư. Thế giới Thứ Tư không còn thuộc về những cảnh giới tâm linh thông thường. Chúng ta không thể dùng ngôn ngữ thế gian để diễn tả cảnh giới này cho người đời hiểu, làm như vậy e rằng sẽ phạm lỗi với vị Giáo Chủ của thế giới này. Thế giới Thứ Tư rất đẹp đẽ, nhưng có nơi cũng rất đen tối, còn đen tối hơn New York khi bị mất điện về đêm. Quý vị đã từng thấy cả một thành phố tối đen chưa? Thấy chưa? Phải rồi! Còn tối tăm

hơn cảnh tượng này nữa. Trước khi thấy được Ánh Sáng, chúng ta cần phải đi qua thế giới đen tối này. Nơi đó còn được gọi là “cấm thành”. Trước khi tìm thấy Chân Lý của Thượng Đế, chúng ta đều bị thế giới này cản lại. Nhưng nếu có vị Minh Sư giàu kinh nghiệm chỉ dẫn thì chúng ta có thể vượt qua nơi này. Bằng không, tại thế giới đó, chúng ta sẽ không thấy đường đi.

Trong quá trình tu hành, khi chúng ta đạt đến một thế giới khác thì thân, tâm, trí và đời sống của chúng ta đều thay đổi. Quan niệm sống cũng như suy nghĩ và phương thức làm việc của chúng ta đều thay đổi. Ngay cả những công việc thường nhật cũng mang một ý nghĩa khác. Chúng ta hiểu rõ tại sao phải làm việc theo cách này, tại sao phải làm việc này, tại sao phải thay đổi công việc. Chúng ta hiểu được mục đích của đời người, nên không còn cảm thấy buồn bã hay bất an, ngược lại chúng ta rất an nhiên, nhẫn nại, đợi đến ngày hoàn thành sứ mệnh trên Địa Cầu này, bởi vì chúng ta đã biết sau khi qua đời chúng ta sẽ đi về đâu, điều này được gọi là “vãng sinh tại thế”. Tôi đoán trong số quý vị cũng có người từng nghe qua những chuyện tương tự, không biết có vị Minh Sư nào có thể dạy khác vậy không. (Sư Phụ cười.) Nhưng chúng ta cũng cần phải tự mình thử nghiệm sự an lạc bên trong.

Ý tôi là cùng một loại xe Mercedes, làm sao người ta có thể miêu tả khác nhau. Những chiếc xe cùng loại phải giống nhau. Dù rằng người sở hữu xe Mercedes và người biết chiếc xe này có thể miêu tả giống nhau, song sự hiểu biết hoặc miêu tả này không phải là chiếc xe Mercedes. Tuy tôi dùng ngôn ngữ bình thường để nói chuyện với quý vị, nhưng đây không phải là những chuyện bình thường. Quý vị cần phải đích thân thử nghiệm bằng sự thành tâm nỗ lực tu hành, cùng với sự hướng dẫn của Minh Sư. Như vậy sẽ an toàn hơn. Tuy chúng ta có thể tự mình tu hành nhưng cơ hội thành công chỉ là một phần triệu thôi, lại rất nguy hiểm. Phải mạo hiểm mà kết quả cũng không được chắc chắn.

Chẳng hạn như Swedenbord hay Gurdjieff được biết đến là hai Minh Sư trong quá khứ tự tu hành thành công, nhưng nếu chúng ta đọc về cuộc đời tu hành của những Minh Sư này, thì đa phần các Ngài đều gặp nhiều trở ngại và nguy hiểm, mà cảnh giới các Ngài đạt được cũng chưa hẳn là tối cao.

Sau khi vượt qua thế giới Thứ Tư, quý vị sẽ đến một thế giới cao đẳng hơn, thế giới Thứ Năm. Nơi đó là nhà của các vị Minh Sư, tất cả Minh Sư đều đến từ thế giới này. Cho dù đẳng cấp của các Ngài cao hơn thế giới Thứ Năm, nhưng các Ngài vẫn ở thế giới này. Đây là nơi cư ngụ của Minh Sư. Vượt qua thế giới Thứ Năm, còn có rất nhiều phương diện khác của Thượng Đế mà chúng ta không dễ gì hiểu được. Tôi e rằng quý vị sẽ bối rối, rất có thể khi khác hoặc sau khi Tâm Ấn, khi quý vị đã được chuẩn bị một chút, tôi sẽ nói những điều mà quý vị không thể hình dung được, để tránh những quan niệm sai lầm dẫn đến việc hiểu nhầm ý chỉ của Thượng Đế.

VẤN ĐÁP

Vấn: Ngài có đề cập đến việc Minh Sư có thể mượn nghiệp chướng của người khác. Trong trường hợp đó, nghiệp chướng của họ có thể được tiêu trừ bằng cách nào? Đối với những người đó, họ đạt được những kết quả gì?

Sư Phụ: Đúng! Đúng vậy! Minh Sư có thể tiêu trừ nghiệp chướng của bất kỳ người nào Ngài muốn. Thực ra lúc Tâm Ấn, tất cả những nghiệp chướng trong quá khứ của đệ tử đều đã được tiêu trừ, tôi chỉ để lại nghiệp chướng của đời này; như vậy họ mới có thể tiếp tục sống, nếu không họ sẽ lập tức vãng sinh, bởi vì không còn nghiệp chướng thì không thể sống tại thế giới này. Cho nên Minh Sư chỉ giúp tiêu trừ những nghiệp chướng tồn kho, như vậy những người này mới được gọi rửa; và Ngài để lại một ít nghiệp chướng để họ tiếp tục hoàn thành những công việc trong cuộc đời này. Khi thời điểm đến, họ mới có thể ra đi, nếu không làm sao họ có thể đi được? Dù trong cuộc đời này họ rất trong sạch, nhưng còn nghiệp chướng của những đời trước thì sao? Quý vị có hiểu không?

Vấn: Mục đích của việc tu hành là gì?

Sư Phụ: Mục đích là gì à? Tôi chưa nói cho quý vị nghe sao? Là để du hành siêu thế giới, trở về với Thiên Quốc, liễu ngộ trí huệ của quý vị và trở thành một người tốt hơn trong cuộc đời này.

Vấn: Thưa có phải tất cả các thế giới đều có nghiệp chướng?

Sư Phụ: Không phải tất cả các thế giới đều có nghiệp chướng, nghiệp chướng chỉ tồn tại đến thế giới Thứ Hai thôi. Bởi vì đầu óc của chúng ta hay chiếc máy vi tính là “sản phẩm” của thế giới Thứ Hai. Từ những cảnh giới cao hơn, chúng ta trải qua nhiều cuộc hành trình, đến thế giới vật chất này để làm một số công việc. Dù là Minh Sư, khi từ thế giới Thứ Năm đến thế giới vật chất này, họ cũng phải đi qua thế giới Thứ Hai để gắn “chiếc máy vi tính” này vào, rồi họ mới có thể làm việc tại thế giới này. Cũng giống như một người thợ lặn khi xuống nước, họ phải mang bình dưỡng khí và những dụng cụ khác. Dù bản thân họ không có gì lập dị, nhưng một khi họ đeo bình dưỡng khí, mặc bộ đồ lặn vào, trông họ giống như con nhái. Con người chúng ta cũng vậy, đôi khi trông chúng ta thật lập dị trong cái thân thể và chiếc máy vi tính này. Thật ra chúng ta rất hoàn mỹ. Dù bây giờ quý vị nghĩ rằng mình rất đẹp, nhưng so với “con người thật” thì quý vị thua xa. Tuy nhiên, để có thể làm việc tại thế giới này, chúng ta cần phải mang những thiết bị đó.

Vì vậy, khi chúng ta vượt qua thế giới Thứ Hai đến những cảnh giới cao hơn, chúng ta phải để lại chiếc máy vi tính ở đó. Đến những thế giới cao hơn, chúng ta không cần dùng đến những chiếc máy đó nữa. Cũng như khi người thợ lặn lên bờ, anh ta sẽ cởi bỏ bình dưỡng khí và những thiết bị khác, anh ta sẽ xuất hiện trong hình dáng của con người, có phải vậy không?

Vấn: Ngài nói rằng khi vượt qua thế giới Thứ Hai thì sẽ bỏ được tất cả nghiệp chướng lại hoặc cần phải tiêu trừ tất cả nghiệp chướng. Nghĩa là tất cả nghiệp chướng của tiền kiếp và hiện kiếp hay sao, thưa Ngài?

Sư Phụ: Đúng vậy, bởi vì không còn “chiếc máy vi tính” để ghi lại mọi việc. Chúng ta có nghiệp chướng vì chúng ta có “chiếc máy vi tính” này. Não bộ được dùng để ghi lại những kinh nghiệm của thế giới vật chất, cho nên chúng ta mới có nghiệp chướng. Tốt xấu đều được chiếc máy này ghi lại bên trong, chúng ta gọi đó là nghiệp chướng. Nghiệp chướng là gì vậy? Đó là những kinh nghiệm tốt xấu, những phản ứng và những kinh nghiệm học hỏi từ đời đời kiếp kiếp của chúng ta. Vì chúng ta có cái gọi là lương tâm, chúng ta biết mình cần phải làm điều thiện; nhưng đôi khi chúng ta lại làm những chuyện xấu. Chúng ta gọi điều đó là nghiệp chướng. Những việc làm xấu đè nặng lên chúng ta. Cũng giống như lúc chúng ta leo núi mà mang rất nhiều hành lý; lực hút của trái đất sẽ kéo

chúng ta xuống, khiến việc leo núi trở nên khó khăn. Thế giới này có rất nhiều chuẩn mực đạo đức, và mỗi quốc gia đều có những phong tục, tập quán và luật lệ khác nhau, ràng buộc chúng ta vào những quan niệm tốt xấu, có tội và vô tội. Rồi tùy theo phong tục, tập quán và luật lệ của mỗi quốc gia mà sự liên hệ giữa chúng ta với những người khác được cho là tốt hay xấu, có tội hay vô tội. Dần dần những suy nghĩ này trở thành thói quen, rồi chúng ta cho rằng làm như vậy là sai quấy hoặc hành động như thế này là xấu xa tội lỗi. Tất cả những kinh nghiệm này sẽ được ghi chép lại và khiến chúng ta mãi phải luân hồi sinh tử trong thế giới vật chất này hoặc những thế giới cao hơn một chút, nhưng vẫn chưa đủ cao. Chúng ta chưa đủ tự tại, chưa đủ thanh nhẹ để thăng hoa cũng bởi tất cả những quan niệm và thành kiến này.

Vấn: Khi sinh ra có phải chúng ta đã được định trước rằng trong cuộc đời này sẽ đạt tới đẳng cấp nào không?

Sư Phụ: Không. Chúng ta có quyền lựa chọn để đi nhanh hay chậm. Ví dụ xe của quý vị chứa được một trăm lít xăng, nhưng quý vị có thể đi nhanh một chút hay chậm một chút, đều là do quý vị quyết định.

Vấn: Tôi muốn biết về đẳng cấp của thiên sứ?

Sư Phụ: Đẳng cấp của thiên sứ? Ô! Quý vị muốn biết thiên sứ nào?

Vấn: Thiên sứ bảo hộ.

Sư Phụ: Thiên sứ bảo hộ có thể đạt tới thế giới Thứ Hai. Đẳng cấp của thiên sứ thấp hơn đẳng cấp của con người. Họ chuyên phụng sự chúng ta.

Vấn: Họ chưa bao giờ vượt qua được thế giới Thứ Hai sao?

Sư Phụ: Chưa! Ngoại trừ họ được làm người. Thiên sứ rất ngưỡng mộ loài người bởi vì Thượng Đế ngự bên trong con người. Chúng ta có tất cả các thiết bị để trở thành đồng nhất thể với Thượng Đế, nhưng thiên sứ thì không. Điều này khá phức tạp, tôi sẽ nói với quý vị vào một dịp khác.

Có rất nhiều loại thiên sứ khác nhau, họ hiện hữu để giúp đỡ chúng ta. Ví dụ, họ được Thượng Đế sáng tạo là để phụng sự chúng ta. Và họ không nên – không cần phải vượt qua thế giới Thứ Hai. Nhưng họ có thể làm được điều đó. Đôi khi một vật nào đó được chế tạo rồi thì không thể nào sửa đổi được nữa.

Ví dụ, trong căn nhà của quý vị, tất cả vật dụng được sáng tạo là để cho đời sống quý vị được thoải mái. Tuy những vật dụng này rất hữu dụng, ví dụ quý vị ngồi đây, nhưng có thể bật tắt đèn trong phòng, ngoài

vườn hay có thể mở và tắt máy truyền hình, bởi vì thiết bị điều khiển này là do chính quý vị phát minh, nhưng nó chỉ được dùng để phục vụ quý vị mà thôi. Mặc dù về phương diện nào đó, thiết bị điều khiển này hay hơn quý vị, như là quý vị có thể ngồi đây điều khiển mọi thứ và quý vị không thể làm việc đó bằng sức người, nhưng điều đó không có nghĩa là thiết bị điều khiển này hay hơn quý vị. Thiết bị này được chế tạo với mục đích duy nhất là để phục vụ quý vị. Mặc dù hay hơn quý vị, nhưng máy vi tính sẽ không bao giờ có thể trở thành con người.

Vấn: Kính thưa Sư Phụ Thanh Hải, tôi muốn biết chúng ta hiện có thân người này phải chăng vì những kiếp trước chúng ta làm những việc xấu cho nên chúng ta không thể giải thoát? Chúng ta vốn đến từ thế giới này hay trước đây chúng ta đã từng ở những thế giới cao hơn, hay là chúng ta chỉ ở thế giới này mà thôi? Chúng ta phải có thái độ hoặc nhân sinh quan như thế nào để có thể nhanh chóng vượt qua đẳng cấp này, để được giải thoát?

Sư Phụ: Quý vị muốn rời bỏ thân thể này để được lên trên phải không? Được. Nếu như quý vị biết cách. Có rất nhiều pháp môn giúp chúng ta vượt ra ngoài thân thể này để đến siêu thế giới. Có những pháp môn không thể đưa chúng ta đi xa lắm, có những pháp môn đưa chúng ta đi thật xa và có những pháp môn có thể đưa chúng ta đến đích. Theo sự so sánh các pháp môn khác nhau mà tôi đã học được qua những nghiên cứu của mình từ lúc trẻ – bây giờ tôi trông vẫn trẻ, nhưng lúc đó thì trẻ hơn – pháp môn của chúng tôi là hay nhất. Có thể đưa chúng ta đạt đến cảnh giới cao đẳng nhất.

Nếu như quý vị muốn thử thì ngoài kia có rất nhiều pháp môn để quý vị lựa chọn. Có những pháp môn đưa quý vị đến thế giới A-tu-la, có pháp môn đưa quý vị đến thế giới thứ Thứ Ba hay Thứ Tư, nhưng không có nhiều pháp môn có thể giúp quý vị đạt đến thế giới Thứ Năm. Cho nên, pháp môn mà chúng tôi đang tu hành có thể đưa quý vị đến thế giới Thứ Năm. Sau đó quý vị được tự tại, có thể tự đi một mình. Vượt qua thế giới Thứ Năm, chúng ta có thể tiếp xúc với rất nhiều phương diện của Thượng Đế. Nhưng điều đó không phải lúc nào cũng dễ chịu.

Chúng ta thường nghĩ rằng thế giới càng cao càng tốt, nhưng thật sự không phải lúc nào cũng vậy. Ví dụ, có lúc chúng ta được mời đến một dinh thự đẹp đẽ, chúng ta được mời thăm phòng khách của gia chủ. Chúng ta ngồi đó và hưởng thụ những thứ rất vừa ý, com ngon, nước mát

và mọi thứ. Sau đó chúng ta lại muốn vào những căn phòng ở bên trong để ngắm thử, rồi cuộc chúng ta lại đến nơi đổ rác. Quý vị biết trong căn nhà có rất nhiều thứ, nhưng không phải thứ nào cũng quan trọng. Chúng ta có thể đi ra phía sau nhà hoặc đến phòng để máy phát điện ở bên ngoài ngôi nhà, rồi bị điện giật chết ở nơi đó. Cho nên không nhất định là càng vào bên trong càng tốt, nhưng nếu muốn mạo hiểm chúng ta có thể làm điều này.

Vấn: Tôi có hai câu hỏi. Câu hỏi thứ nhất là nếu có ký ức tiền kiếp thì những ký ức đó từ đâu đến? Câu hỏi thứ hai là đời sống quá khứ liên quan đến nghiệp chương hiện tại như thế nào, kể cả những hiểu biết hiện tại. Những hiểu biết này có phải là một phần của “nghiệp chương mới” không?

Sư Phụ: Phải, phải. Nghiệp chương có quan hệ rất chặt chẽ. Câu hỏi thứ nhất: nghiệp chương từ đâu đến? Quý vị chắc chắn có thể đọc được những ghi chép của tiền kiếp. Như tôi đã nói, những sự kiện trong tiền kiếp đều được ghi lại trong A Lại Da Thức. Đó là một thư viện của thế giới Thứ Hai, nơi mà bất kỳ người nào đến được đều có thể vào xem. Không phải bất kỳ người nào cũng có thể vào thư viện của Liên Hiệp Quốc để xem. Nhưng tôi có thể, bởi vì hôm nay tôi được mời đến Liên Hiệp Quốc để thuyết giảng. Phải vậy không? Không phải mọi người đều có thể vào Liên Hiệp Quốc, nhưng quý vị có thể bởi vì quý vị là thành viên. Tương tự, khi chúng ta đạt đến thế giới Thứ Hai thì có thể biết được những sự việc trong tiền kiếp. Ở thế giới Thứ Nhất, có một vài nơi nếu chúng ta đến được cũng có thể biết phần nào tiền kiếp của một người. Nhưng hiểu biết này không được cao đẳng và toàn vẹn.

Còn về câu hỏi những kinh nghiệm của tiền kiếp có liên quan gì đến nghiệp chương của đời này, chúng ta có thể nói rằng đó là những kinh nghiệm mà chúng ta đã học được để ứng phó với cuộc sống. Những điều quý vị đã thu thập được từ tiền kiếp, quý vị sẽ mang vào vận dụng trong kiếp này. Cũng như khi quý vị gặp những sự kiện tương tự như những kinh nghiệm không may trong kiếp trước, quý vị sẽ cảm thấy sợ hãi. Ví dụ, nếu kiếp trước quý vị vô ý ngã từ trên lầu xuống, bị thương rất nặng, trời tối, lại không có ai giúp đỡ quý vị, thì bây giờ mỗi khi quý vị bước xuống bậc cấp, quý vị sẽ có cảm giác lo sợ, đặc biệt là những nơi cầu thang cao và tối; quý vị cứ do dự mãi, không biết có nên xuống hay không. Hoặc nếu như trong tiền kiếp, quý vị đã nghiên cứu chuyên sâu

một môn khoa học nào đó, thì kiếp này quý vị sẽ thấy rằng mình có nhiều hứng thú về bộ môn này, mặc dù trong kiếp này quý vị không phải là một nhà khoa học. Đại khái là như vậy.

Đó là lý do tại sao Mozart là một thiên tài, biết chơi dương cầm từ khi lên bốn và đến nay ông vẫn còn nổi tiếng. Ông là một thiên tài vì đời đời kiếp kiếp ông đã luyện tập âm nhạc cho đến khi trở nên xuất chúng, nhưng sau đó ông qua đời. Trước khi đạt tới đỉnh cao của sự nghiệp thì ông qua đời, nhưng ông không đành lòng bỏ dở sự nghiệp của mình vì ông rất yêu âm nhạc. Cho nên, khi trở lại ông mang theo những tài năng đã học được từ tiền kiếp, vì ông đã nuôi dưỡng một tâm nguyện mãnh liệt là được tiếp tục sự nghiệp của mình.

Có những người trước khi đến thế giới này, họ đã học được rất nhiều điều từ thế giới A-tu-la hoặc thế giới Thứ Hai, cho nên họ có năng khiếu về khoa học, âm nhạc hoặc văn chương hay bất kỳ loại phát minh nào mà những người khác chưa biết đến. Họ có những phát minh hoặc sáng tạo rất phi thường mà người khác không hiểu được và thậm chí còn không nghĩ đến. Đó là vì họ đã học qua và đã thấy qua.

Cho nên có hai cách học tập: học tại thế giới này và học tại siêu thế giới. Những người vừa mới sinh ra mà đã có khả năng thiên phú hoàn mỹ, ví dụ những thiên tài, đều là những chuyên gia của siêu thế giới. Họ là chuyên gia của thế giới A-tu-la hoặc thế giới Thứ Hai, thậm chí có người đến từ thế giới Thứ Ba, nếu họ tự nguyện trở lại thế giới này, họ là những thiên tài xuất chúng.

Vấn: Xin Ngài cho biết điều kiện của Tâm Ấn. Sau khi Tâm Ấn mỗi ngày phải tu hành như thế nào?

Sư Phụ: Trước tiên, tất cả đều hoàn toàn miễn phí, không có bất kỳ ràng buộc nào, trừ khi quý vị muốn tiếp tục tiến xa hơn trên con đường tu hành thì quý vị phải giữ mình trong khuôn phép. Quý vị không cần phải có kinh nghiệm hay kiến thức về bất kỳ bộ môn Yoga hay thiền định nào, nhưng phải cam kết trọn đời ăn thuần chay: không ăn cả trứng và sữa. Dùng thực phẩm nào không liên quan đến việc sát sinh là được.

Dùng trứng được xem như sát hại một nửa sinh mạng, cho dù trứng chưa thụ tinh cũng không thể ăn, bởi vì trứng có tính hấp thụ lực âm. Vì vậy, những thầy phù thủy thích dùng hắc thần thông thường lấy trứng để kéo những vong linh ra khỏi những người bị ma nhập, quý vị có biết điều này không? (Có người đáp: Dạ biết.) Ô, hay quá! It ra tôi cũng có thể tức

khắc chúng mình, nếu không có thể tức khắc khai ngộ cho quý vị. (Mọi người cười.)

Lúc truyền Tâm Ấn quý vị thể nghiệm được Âm Thanh và Ánh Sáng của Thượng Đế. Loại âm nhạc tâm linh này sẽ đưa quý vị đến đẳng cấp tâm thức cao hơn. Quý vị sẽ thường thức được “hương vị” nhập định – một trạng thái rất an lạc và hạnh phúc. Sau khi Tâm Ấn, nếu quý vị muốn tu hành thì có thể tiếp tục ngồi thiền ở nhà. Nếu quý vị không muốn, tôi không thể ép buộc quý vị và cũng không thể làm phiền quý vị. Nếu quý vị tiếp tục và cần tôi giúp đỡ trong suốt con đường tu hành, tôi luôn sẵn lòng giúp đỡ quý vị. Nếu không, quý vị cũng biết tự lo liệu. Mỗi ngày ngồi thiền hai tiếng rưỡi. Buổi sáng thức dậy sớm và buổi tối trước khi đi ngủ, ngồi thiền hai tiếng; buổi trưa có thể ngồi thiền nửa tiếng. Khi tôi không thuyết pháp ở đây, quý vị có một tiếng đồng hồ ăn trưa. Quý vị có thể lánh vào một chỗ nào đó để ngồi thiền, như vậy là có được một tiếng đồng hồ rỗi. Buổi tối, quý vị thiền nửa tiếng hoặc một tiếng. Buổi sáng thức dậy sớm thiền một tiếng.

Sắp xếp lại thời gian nghỉ ngơi, bớt xem truyền hình, bớt nói chuyện, bớt gọi điện thoại, bớt đọc báo sẽ tiết kiệm rất nhiều thời giờ. Thực ra chúng ta có rất nhiều thời gian, có điều là chúng ta sử dụng nó một cách lãng phí mà thôi; cũng giống như chúng ta lái xe ở khu vườn phía sau thay vì chạy đến Long Island. Quý vị có hài lòng với câu trả lời này không? (Người hỏi: Dạ có!) Ngoài việc yêu cầu quý vị trọn đời tu hành, không còn điều kiện nào khác. Sau đó đời sống của quý vị sẽ mỗi ngày một cải thiện, những điều kỳ diệu sẽ xảy ra một cách tự nhiên, không phải do quý vị khẩn cầu. Nếu chuyên tâm tu hành, quý vị có thể tận hưởng cảnh giới Thiên Đàng ngay tại thế giới này. Cho nên có hàng trăm ngàn đệ tử vẫn theo tôi tu hành cho đến bây giờ, vẫn còn theo sát tôi sau nhiều năm, bởi họ thật sự quyết tâm tu hành, nên họ có thể nghiệm ngày càng tốt.

Vấn: Phật Tính là gì?

Sư Phụ: Phật Tính à? Được. Phật Tính rất khó giải thích, nhưng quý vị có thể dùng trí tưởng tượng. Phật Tính là một thứ trí huệ, như là quý vị hiểu biết một vấn đề nào đó rõ ràng hơn bao giờ hết. Quý vị hiểu biết được rất nhiều việc trong cũng như ngoài thế giới này mà trước đây quý vị không thể hiểu hoặc không hề biết đến. Đó là Phật Tính.

Một khi Phật Tính hay còn gọi là trí huệ Phật được khai mở, quý vị sẽ hiểu được mình thực sự là ai, tại sao quý vị lại đến đây và ngoài thế giới

này cùng những cư dân nơi đây còn có những thế giới và những chúng sinh nào khác nữa. Phật Tính cũng có nhiều đẳng cấp khác nhau, cũng như trong trường đại học có rất nhiều trình độ khác nhau. Quý vị càng học nhiều thì sự hiểu biết càng sâu rộng, cho đến khi tốt nghiệp mới thôi.

Thật khó giải thích những điều trừu tượng, nhưng tôi đã hết sức cố gắng. Đó là một hình thức của sự liễu ngộ. Thật khó mà giải thích về sự liễu ngộ. Mỗi khi quý vị tu hành đạt đến một đẳng cấp tâm linh cao hơn, thì mức độ liễu ngộ, sự hiểu biết và cảm nhận của quý vị về mọi việc cũng sẽ thay đổi, tâm hồn của quý vị sẽ càng an nhiên và tự tại hơn. Trong đời sống thường nhật, quý vị không còn lo âu và rất sáng suốt trong mọi vấn đề. Quý vị biết cách ứng xử và giải quyết mọi việc một cách tốt đẹp hơn. Ngay cả phương diện vật chất cũng trở nên tốt hơn, còn cảm nhận bên trong thì chỉ quý vị mới biết được. Những điều này không dễ giải thích. Cũng như quý vị kết hôn với người quý vị thương yêu – cảm giác đó chỉ mình quý vị biết, không ai có thể cảm nhận giùm cho quý vị.

Vấn: Sư Phụ kính yêu, cảm ơn Ngài đã khai sáng cho chúng con. Xin Ngài giúp con giải tỏa những nghi vấn trong lòng. Tại sao thế giới ngày nay có nhiều Minh Sư như vậy, khiến cho chúng ta có nhiều cơ hội học tập rất nhanh chóng, trong khi đó trước đây điều này lại rất khó khăn? Ngài có thể giải thích điều đó không?

Sư Phụ: Đương nhiên là được. Bởi vì trong thời đại chúng ta ngành truyền thông phát triển hơn, cho nên chúng ta có thể tìm được Minh Sư dễ dàng hơn, chứ không phải ngày xưa không có Minh Sư hoặc Minh Sư khó tìm. Đương nhiên có những vị Minh Sư tương đối dễ tìm đến. Điều này còn tùy vào nhân duyên của Minh Sư với đại chúng, sự lựa chọn đệ tử của Ngài và ý nguyện truyền thụ của Ngài. Nhưng bất kỳ thời đại nào cũng có khoảng từ một tới năm vị Minh Sư, tùy theo nhu cầu của thời đại đó. Ngày nay chúng ta có thể nhận biết và gặp được Minh Sư dễ dàng hơn bởi vì chúng ta may mắn có được các phương tiện thông tin đại chúng, có truyền hình, truyền thanh và sách báo mà chúng ta có thể ấn hành hàng triệu, hàng tỷ bản một cách nhanh chóng.

Thời xưa muốn in một quyển sách, trước hết phải dùng chiếc rìu thô sơ đốn một thân cây, rồi chẻ ra thành từng tấm mỏng, đầu búa chỉ dùng ít lâu là hư hoặc không còn bén nữa, không dùng được nữa; cho nên phải tốn rất nhiều thời giờ dùng đá để mài; còn thêm rất nhiều chuyện phức tạp khác. Sau đó phải khắc từ từ từng chữ một. Việc chuyên chở một

quyển Thánh Kinh phải dùng cả một quân đoàn. Nếu trong thời đó có xe tải, thì phải dùng loại xe thật lớn. Ngày nay việc truyền bá dễ dàng hơn, cho nên chúng ta mới biết có nhiều Minh Sư.

Quý vị rất may mắn, có thể lựa chọn vị Minh Sư mình thích như đi mua sắm vậy. Điều này đối với quý vị rất tốt, không ai có thể gạt quý vị và nói: “Ta là hay nhất.” Quý vị có thể so sánh, dùng trí tuệ của mình để phán đoán: “Ồ, người này tương đối khá”, “Tôi có vẻ thích người kia hơn”, “Người này trông dễ sợ quá” hoặc “Người kia xấu quá.” (Mọi người cười.)

Vấn: Ngài đề cập đến việc có thể lựa chọn Minh Sư, vậy đối với những người đã thọ Tâm Ấn với những vị thầy khác, Ngài có vui lòng truyền Tâm Ấn cho họ không?

Sư Phụ: Chỉ khi họ thật sự tin rằng tôi có khả năng hơn, có thể giúp họ đạt đến những cảnh giới cao hơn và nhanh hơn, thì tôi mới truyền Tâm Ấn cho họ. Nếu họ vẫn rất tin tưởng vào vị thầy trước của họ, bỏ không được, thì cứ tiếp tục theo vị thầy đó; như vậy tốt hơn. Nếu quý vị tin rằng sư phụ của quý vị là tốt nhất thì quý vị không cần thay đổi. Nhưng nếu quý vị vẫn chưa thể nghiệm được Ánh Sáng và Âm Thanh mà tôi vừa giảng và trong lòng vẫn còn hoài nghi, thì quý vị có thể thử. Bởi vì Ánh Sáng và Âm Thanh là tiêu chuẩn đo lường Chân Sư. Nếu người nào không thể lập tức cho quý vị Ánh Sáng và Âm Thanh thì người đó không phải là Chân Sư. Xin lỗi, tôi rất tiếc phải nói điều này. Hành trình về Thiên Quốc được trang bị bởi Ánh Sáng và Âm Thanh.

Cũng giống như khi lặn xuống biển, quý vị phải trang bị một bình dưỡng khí và tất cả những thiết bị lặn khác. Mọi thứ đều có những công dụng riêng biệt. Cho nên quý vị thấy tất cả các Thánh nhân đều có hào quang, tức là Ánh Sáng. Quý vị tu pháp môn này cũng sẽ phát ra những vòng Ánh Sáng như trên hình vẽ Chúa Giê-su vậy. Những người có năng lực siêu nhiên sẽ thấy được Ánh Sáng của quý vị, cho nên họ vẽ Chúa Giê-su, Phật Thích Ca đều có vòng hào quang xung quanh. Nếu quý vị khai mở được thiên nhãn thì sẽ thấy những người tu hành cao đều có những vòng hào quang này. (Sư Phụ chỉ vào mắt trí huệ của Ngài.) Nhiều người có thể thấy được điều này. Ở đây có ai thấy không? (Có người đáp: Dạ có.) Quý vị nhìn thấy gì?

Vấn: Tôi thấy được quang sắc.

Sư Phụ: Ô, quang sắc và Ánh Sáng khác nhau. Quang sắc có nhiều màu sắc khác nhau, màu đen, màu cà phê, màu vàng và màu đỏ, tùy theo tâm

tính của đối phương lúc đó. Nhưng khi quý vị nhìn thấy một người có quang sắc rất mạnh thì khác hẳn, có phải không?

Vấn: Tôi thật sự không có câu hỏi. Chỉ là... trước đây tôi có luyện tập Raja Yoga một thời gian. Tôi nghĩ rằng những gì tôi thấy được cũng là một loại quang sắc. Ý tôi là lúc đó tôi cũng không hiểu rõ lắm.

Sư Phụ: Bây giờ cô không còn thấy nữa sao? Hay thỉnh thoảng cô có thể thấy?

Vấn: Không, bây giờ tôi không ngồi thiền nên không thấy.

Sư Phụ:Ồ! Cho nên cô mới bị mất thứ năng lực này. Nếu cô tin tưởng vào pháp môn đó thì vẫn phải ngồi thiền; pháp môn đó có thể giúp cô phần nào, cũng không có hại gì.

Vấn: Tôi đọc trên tờ thông tin thấy Ngài có đề cập đến ngũ giới. Một khi Tâm Ấn là phải trì ngũ giới sao?

Sư Phụ: Phải, đây là pháp luật của vũ trụ.

Vấn: Tôi không hiểu ý nghĩa của tà dâm?

Sư Phụ: Nghĩa là nếu quý vị đã có một ông chồng rồi thì đừng thương tưởng người đàn ông khác nữa. (Mọi người cười.) Rất đơn giản, chỉ cần đơn giản hóa đời sống của quý vị, không nên quá phức tạp để tránh những tranh chấp về tình cảm. Thật vậy, quý vị sẽ làm người khác đau khổ. Chúng ta không nên làm tổn thương người khác, ngay cả về phương diện tình cảm. Là như vậy đó. Hãy cố gắng tránh tạo sự xung đột và đau khổ về tình cảm hay tinh thần cho bất kỳ ai, nhất là những người thân yêu của chúng ta. Chỉ vậy thôi.

Nếu quý vị lỡ có tình nhân thì đừng nói cho chồng mình nghe. Nói ra chỉ làm ông thêm đau lòng mà thôi, nhưng phải từ từ giải quyết vấn đề này và đừng thú nhận với ông. Bởi vì có người nghĩ rằng nếu có lẽ ngoại tình, thì về nhà phải thú nhận hết với vợ hay chồng mình, như vậy mới chứng tỏ lòng trung thực, chính đáng của mình. Làm như vậy là không đúng, không tốt. Quý vị đã phạm lỗi rồi, tại sao còn đem rơm rác về bắt người khác phải thương thức? Nếu ông chưa biết thì không đau lòng lắm, hiểu không? Biết được sự thật chỉ làm ông đau lòng mà thôi; cho nên phải tự mình cố gắng giải quyết vấn đề; đừng tái phạm nữa là được. Tốt nhất là đừng nói cho vị hôn phối của mình nghe, vì như vậy sẽ làm họ đau lòng.

Vấn: Tôi nhận thấy phần lớn những vị Minh Sư đều có tính khôi hài, xin hỏi tính khôi hài và việc tu hành có liên hệ với nhau không?

Sư Phụ: Ô! Tôi nghĩ rằng những vị Minh Sư đều rất vui vẻ, thanh thản và tự tại trước mọi việc. Các Ngài có thể cười mình, cười người, cười những chuyện nực cười của thế gian, những chuyện mà nhiều người rất coi trọng và bám víu.

Nhưng sau khi tu hành, chúng ta tự nhiên trở nên tự tại, không cảm thấy điều gì nghiêm trọng nữa. Dù cho ngày mai có sống hay chết cũng không hề gì, mất tất cả hoặc có tất cả cũng không sao. Khai ngộ rồi, trong hoàn cảnh nào, chúng ta cũng có đầy đủ trí huệ và năng lực để tự chăm sóc mình. Cho nên chúng ta không hoảng sợ hay lo lắng, như vậy mới thông dong tự tại, cảm thấy không lệ thuộc vào thế giới này, mất còn đối với chúng ta không còn là vấn đề quan trọng nữa. Nếu chúng ta được rất nhiều thứ, thì cũng là để cống hiến, giúp ích cho người khác, mang lại lợi ích cho những người chúng ta thương yêu mà thôi. Bằng không, đối với chúng ta, đời sống này không có gì quan trọng để phải khổ nhọc phấn đấu sinh tồn. Nếu chúng ta quý trọng sinh mạng thì đó là điều tốt, nhưng không có nghĩa là suốt ngày chúng ta chỉ ở trên giường ngồi thiền, mà chúng ta phải làm việc.

Ví dụ, tôi vẫn phải làm việc, tôi vẽ tranh, làm thủ công để kiếm tiền trang trải đời sống. Tôi không nhận cúng dường của bất kỳ ai, tôi kiếm được rất nhiều tiền nên tôi có thể giúp đỡ những người khác. Tôi có thể giúp đỡ người tỵ nạn, người gặp tai ương hoặc những người khó khăn. Chúng ta có nhiều tài năng, tại sao chúng ta lại không làm việc? Sau khi khai ngộ đời sống của chúng ta trở nên rất giản dị, không sâu, không lụy, rất thông dong tự tại, cho nên chúng ta mới có tính khôi hài. Tôi đoán là vậy.

Quý vị nghĩ tôi có tính khôi hài không? (Mọi người cười, vỗ tay và đáp: Thưa có.) Như vậy thì nhất định tôi là Minh Sư rồi, phải không? (Mọi người cười.) Hãy cứ hy vọng như vậy, vì lợi ích của quý vị, bởi vì không ai muốn nghe một người chưa khai ngộ nói suốt hai tiếng đồng hồ, làm lãng phí thời giờ của quý vị.

Vấn: Trên con đường tu hành, chúng tôi thường được nghe những câu chuyện về đạo lý, nhưng tôi muốn nghe lời thuyết giảng của Ngài. Thứ nhất, chúng ta là ai? Tôi là ai? Làm sao tôi lại lạc vào cảnh khốn khổ này để tôi phải trở về Nhà? Tôi rời nơi đó như thế nào? Tại sao việc trở về Nhà lại quan trọng như vậy? Ngài nói phải trở về thế giới Thứ Năm và không nhất thiết phải đi xa hơn nơi đó, tại sao lại như vậy? Nếu như có những

cảnh giới cao hơn thì mục đích của những cảnh giới đó là gì? Nếu tôi không đến đó thì thế giới đó có liên hệ gì với tôi không?

Sư Phụ: Bây giờ càng lúc càng khô hài rồi. (Mọi người cười và vỗ tay.) Được. Về câu hỏi thứ nhất: “Tôi là ai?” thì quý vị có thể đi hỏi những vị thiên sư, hiện có rất nhiều thiên sư sống ở New York. Quý vị có thể mở danh bạ điện thoại và gọi điện hỏi bất kỳ người nào. (Mọi người cười.) Tôi không chuyên về vấn đề này.

Câu hỏi thứ hai: “Tại sao quý vị ở nơi đây?” Có thể là quý vị thích ở đây. Chúng ta là con cái của Thượng Đế, ai có thể ép chúng ta tới đây. Là con cái của Thượng Đế thì cũng giống như Thượng Đế vậy, không phải sao? Dù sao thì một vị hoàng tử, trên phương diện nào đó, cũng tương đương với một quốc vương, cũng có nhiều đặc quyền như vị quốc vương hoặc một vị vua tương lai. Cho nên nếu vị hoàng tử thích đi đâu thì đi. Chúng ta cũng vậy, chúng ta được tự do lựa chọn ở lại Thiên Đàng hay đi những nơi khác học hỏi. Rất có thể từ rất xa xưa, quý vị đã phát tâm đến đây để học hỏi hay thám hiểm những điều phiêu lưu hơn. Thật vậy, có những người thích cảm giác mạnh.

Ví dụ, vị hoàng tử ở hoàng cung thỉnh thoảng cũng muốn vào rừng chơi, bởi vì chàng muốn khám phá những thú trong thiên nhiên. Có lẽ như vậy. Có lẽ chúng ta đã quá chán cuộc sống trên Thiên Đàng rồi, vì trên ấy mọi thứ được chuẩn bị quá chu toàn và được phục vụ tận nơi, cho nên quý vị muốn đích thân làm một vài việc. Cũng như những người trong hoàng gia thỉnh thoảng muốn xuống bếp tự mình nấu vài món ăn, không muốn có người hầu ở bên cạnh giúp đỡ. Sau đó nước sốt cà và dầu ăn dính đầy trên người và vương khắp nơi, trông không giống một vị hoàng gia nữa, nhưng họ thích như vậy.

Ví dụ, có nhiều người lái xe cho tôi. Mỗi khi tôi đi đâu, họ rất thích làm tài xế cho tôi. Nhưng có những lúc tôi thích tự lái chiếc xe ba bánh của mình, chiếc xe gắn máy ba bánh không xả khói, loại xe chạy bằng điện, một giờ chạy được mười cây số, nhưng tôi thích lái đi vòng vòng như thế. Bởi vì tôi đi đâu cũng bị nhiều người chú ý, nên tôi thích đi đến một nơi mà không ai biết. Tính tôi rất nhút nhát, trừ những lúc phải thuyết pháp, vì việc thuyết pháp đã trở thành sứ mệnh của tôi từ khi tôi bị người ta phát hiện và làm tôi nổi danh cho tới bây giờ. Tôi không thể vắng mặt thường xuyên được, nhưng thỉnh thoảng tôi vẫn trốn đi vài ba tháng. Giống như cô dâu trốn chồng vậy. Và đó là lựa chọn của tôi.

Cho nên rất có thể quý vị đã lựa chọn xuống đây rong chơi một thời gian, bây giờ đến lúc quý vị muốn trở về vì đã học đủ ở thế giới này rồi

và quý vị cảm thấy không còn gì để học nữa. Và lại rong chơi cũng đã mệt rồi, quý vị muốn nghỉ ngơi, về Nhà để nghỉ trước, rồi ngắm xem liệu mình có nên phiêu lưu thám hiểm nữa hay không. Đây là những điều tôi có thể giải thích. Còn vấn đề tại sao phải về Nhà? Tại sao lại đến thế giới Thứ Năm mà không đến thế giới Thứ Sáu? Điều này tùy thuộc vào quý vị. Khi đến thế giới Thứ Năm rồi, quý vị muốn đi đến cảnh giới nào nữa cũng được, còn có rất nhiều cảnh giới cao hơn, nhưng thế giới Thứ Năm thuộc về trung đạo, thoải mái hơn. Càng lên cao lực lượng càng mạnh, quý vị có thể đến đó một lát nhưng quý vị sẽ không muốn lưu lại đó.

Cũng như căn nhà của quý vị rất đẹp, nhưng có nơi là nhà vệ sinh, quý vị không muốn ở đó hoài, dù là nhà vệ sinh ở bên ngoài nhà của quý vị. Hoặc càng lên núi cao, phong cảnh càng đẹp nhưng cũng không phải là nơi nghỉ ngơi; hoặc trong phòng để máy phát điện ồn ào, nóng nực và nguy hiểm. Tuy đây là nơi cung cấp nhiều sự tiện nghi cho gia đình của quý vị, nhưng quý vị cũng không muốn ở đó. Chỉ vậy thôi.

Có rất nhiều khía cạnh của Thượng Đế mà quý vị không thể tưởng tượng nổi. Chúng ta thường nghĩ rằng cảnh giới càng cao thì tình thương của Thượng Đế càng nhiều. Nhưng tình thương có rất nhiều loại, có thứ rất mãnh liệt, cuồng nhiệt, có thứ nhu hòa, trung dung, tùy theo trình độ tiếp nhận của chúng ta mà Thượng Đế ban cho chúng ta mức độ yêu thương khác nhau. Nhưng có lúc lực lượng quá mạnh, chúng ta cảm thấy như bị xé ra từng mảnh.

Vấn: Tôi thường thấy rất nhiều sự tàn phá xảy ra chung quanh tôi, như phá hoại môi sinh, sát hại loài vật. Ngài có thể cho tôi biết cảm nhận của Ngài về những vấn đề này không? Ngài có thể cho lời khuyên đối với những người muốn giải thoát tâm linh, để họ có thể đương đầu với những sự phá hoại xảy ra hàng ngày chung quanh họ? Ngài có nghĩ rằng vượt khỏi thế giới này là đủ để cho chúng ta nhận thấy những gì chúng ta bỏ lại phía sau hay chúng ta còn có nhiệm vụ làm giảm bớt đau khổ trên thế giới này? Và làm như vậy có lợi ích gì không?

Sư Phụ: Có, ít ra điều này cũng hữu ích cho nhận thức của chúng ta vì chúng ta cảm thấy rằng mình đang làm một điều gì đó, nỗ lực hết mình hầu giảm bớt nỗi thống khổ của đồng loại. Những điều quý vị hỏi, tôi đang làm, trước đây đã làm, bây giờ đang làm và sẽ tiếp tục làm.

Tôi đã từng nói với quý vị rồi, nguồn tài chính của tôi cũng được san sẻ cho các đoàn thể hoặc những vùng có tai ương trên khắp thế giới. Tôi

không thích khoa trương những chuyện này, nhưng vì quý vị hỏi nên tôi phải nói. Ví dụ năm ngoái, chúng tôi giúp đỡ cho những nạn nhân núi lửa Pinatubo ở Philippines, ngoài ra còn giúp những nạn nhân lũ lụt ở Âu Lạc và Trung Quốc, v.v... Hiện nay tôi đang tiến hành trợ giúp những người tỵ nạn Âu Lạc, làm giảm bớt gánh nặng cho Liên Hiệp Quốc, miễn là Liên Hiệp Quốc muốn chúng tôi giúp đỡ. Chúng tôi cố gắng giúp họ về phương diện vật chất và nếu như Liên Hiệp Quốc chấp thuận, chúng tôi có thể tìm cho họ một nơi cư trú.

Cho nên chúng tôi làm tất cả những việc này hầu đáp ứng những nhu cầu của quý vị. Và cũng bởi vì khi chúng ta còn lưu lại đây, chúng ta chỉ có thể tịnh hóa bầu không khí của thế giới này nhiều chừng nào hay chừng ấy, giúp đỡ những người khổ khổ và nâng cao chuẩn mực đạo đức thế giới, cả về phương diện vật chất lẫn tâm linh. Bởi vì có người không muốn tu hành với tôi, họ chỉ muốn được giúp đỡ về phương diện vật chất, nên chúng tôi chỉ giúp họ về vật chất. Đó là những việc chúng tôi đang làm. Cho nên tôi phải làm việc để kiếm tiền, bởi vì tôi không muốn nhận cúng dường để sinh sống.

Tất cả những đệ tử xuất gia và tại gia của tôi đều phải làm việc như quý vị vậy. Nhưng ngoài việc kiếm tiền nuôi thân, chúng tôi còn giúp đỡ thế giới về phương diện tâm linh, giúp giảm bớt nỗi thống khổ của thế giới. Chúng tôi cần phải làm những điều này, chứ không phải cả ngày ngồi thiền nhập định để vui hưởng một mình. Như vậy sẽ là Phật (chúng sinh khai ngộ) rất ích kỷ. Chúng ta không cần những vị Phật ích kỷ đó. (Mọi người cười.)

Vấn: Vừa rồi Ngài có nói đến một đẳng cấp nào đó mà chúng ta cảm nhận được rằng mình có lực lượng, và lực lượng đó đến từ sự nhận thức này. Nếu bây giờ Ngài cảm thấy có lực lượng này, Ngài làm thế nào để quyết định có nên dùng nó hay không? Nếu không dùng, Ngài làm sao có thể nhẫn nại nhìn những việc xảy ra chung quanh. Ví dụ, Ngài nhìn thấy một việc được làm một cách chậm chạp, theo cách thế gian, trong khi Ngài biết Ngài chỉ cần khẩn cầu Thượng Đế giúp đỡ hay làm điều gì khác là có thể nhanh chóng giải quyết vấn đề. Điều này có ý nghĩa gì và làm thế nào để sử dụng lực lượng đó với sự gia tri để có kết quả tốt đẹp? Ngài hiểu ý tôi nói không?

Sư Phụ: Tôi hiểu. Tôi hiểu. Ý của quý vị là khi chúng ta có năng lực biến đổi tình hình, nhìn thấy những sự việc chung quanh tiến hành một cách

rối ren và chậm chạp, làm sao chúng ta có thể nhẫn nại chịu đựng, phải không? Lúc đó có nên khẩn cầu Thượng Đế hay là nên thi triển thần thông để biến hóa sự việc theo ý mình? Không, tôi sẽ nhẫn nại chờ đợi, vì chúng ta cần phải tuân theo sự tiến hóa của thế giới này, như vậy mới không gây nhiễu loạn cho thế giới.

Cũng như một em bé chưa biết chạy, chúng ta không thể vì sự hấp tấp của mình mà bắt em chạy theo, như vậy sẽ làm em bị ngã. Tuy chúng ta có khả năng chạy nhảy, nhưng cần phải nhẫn nại dìu dắt em bé đi. Có những lúc tôi cũng bực mình và thiếu nhẫn nại, nhưng tôi vẫn phải tự nhắc mình hãy kiên trì; cho nên tôi mới phải đi từ nước này sang nước khác năn nỉ những vị tổng thống của các nước đó nhận người tỵ nạn. Tuy chúng tôi vui lòng cống hiến tất cả tài lực, nguyện đem hết tất cả tài sản của chúng tôi, hàng triệu đô la Mỹ, hay thậm chí hàng tỷ, nhưng vẫn phải thông qua bộ máy hành chính. Hãy trả cho Ceasar những gì thuộc về Ceasar.

Tôi không lợi dụng thần thông để biến đổi Liên Hiệp Quốc. Không, không, dùng thần thông sẽ gây nên tai họa cho thế giới. Phải để cho mọi việc vận hành theo tự nhiên. Nhưng có thể dùng lực lượng tu hành và trí huệ để khai mở trí huệ của mọi người, hiểu không? Nâng cao nhận thức của mọi người để họ tự nguyện hợp tác. Đây là phương pháp hay nhất, không nên dùng thần thông. Trong bất kỳ phương diện nào của đời sống, tôi cũng không dùng đến thần thông, nhưng những phép lạ vẫn xảy ra một cách tự nhiên cho những người tu hành. Hối thúc bất kỳ việc gì cũng đều không tốt. Em bé không thể chạy được! Quý vị có thấy hài lòng với câu trả lời của tôi không?

Nếu chưa thỏa mãn, quý vị có thể cho tôi hay, tôi sẽ giải thích kỹ hơn. Nhưng tôi tin rằng quý vị rất thông minh, là những phần tử ưu tú được lựa chọn từ các nước. Cho nên tôi không giải thích tỉ mỉ.

Nhân tiện, tôi muốn nói với quý vị sự tồn tại của Liên Hiệp Quốc đối với chúng ta rất có ích lợi. Trước hết là giảm thiểu chiến tranh và xung đột trên thế giới, tuy không thể hoàn toàn tiêu trừ. Tôi đọc sách của Liên Hiệp Quốc, thấy rằng mỗi người đều phải là thành viên của Liên Hiệp Quốc. Chính tôi cũng làm công việc của Liên Hiệp Quốc, tôi rất khâm phục quý vị, nhất là về hiệu quả và nỗ lực của quý vị trên phương diện nhân đạo; cho dù huy động toàn lực lượng của thế giới cũng không làm được, nhưng nhân viên Liên Hiệp Quốc làm được. Ngoài ra còn rất nhiều công việc cứu trợ và giải quyết vấn đề người tỵ nạn.

Tôi nghe nói Liên Hiệp Quốc có trách nhiệm chăm sóc mười hai triệu người dân tỵ nạn, phải không? Công việc rất nhiều, lại còn chiến tranh và những việc khác nữa, cho nên thật tốt là chúng ta có Liên Hiệp Quốc!

Vấn: Cảm ơn Sư Phụ Thanh Hải đã chia sẻ trí huệ của Ngài với chúng tôi. Tôi có một câu hỏi về tình trạng gia tăng dân số thế giới cùng vấn đề kéo theo là lạm dụng môi sinh và gia tăng nhu cầu thực phẩm. Ngài có nhận định gì về vấn đề gia tăng dân số thế giới? Đây có phải là nghiệp chướng của thế giới không hay điều đó sẽ tạo ra nghiệp chướng nào đó trong tương lai?

Sư Phụ: Dân số ở thế giới này đông một chút cũng tốt, có gì là không tốt? Càng đông, càng náo nhiệt thì càng vui, phải không? (Mọi người cười.) Thật ra đó không phải là vấn đề dân số quá đông, mà là chúng ta phân bố dân số không đồng đều. Người ta chỉ tập trung vào một số khu vực nào đó trên thế giới rồi không muốn dời đến những nơi khác. Chúng ta có nhiều vùng đất hoang vu rộng lớn chưa được khai khẩn, nhiều hòn đảo còn nguyên sơ, nhiều cao nguyên mênh mông nơi chỉ có rừng xanh bao phủ, ngoài ra không có gì khác. Ví dụ, mọi người chỉ thích tập trung ở New York, vì ở đây vui hơn. Nhưng nếu chính phủ có thể tạo công ăn việc làm ở nhiều nơi khác nhau thì dân chúng cũng sẽ đến đó làm việc. Người ta chỉ thích tập trung ở một số nơi nào đó, vì ở đó dễ tìm việc làm hơn hoặc an ninh được đảm bảo hơn. Nếu các nơi khác cũng an toàn, an ninh và có nhiều cơ hội việc làm thì mọi người cũng sẽ đến đó. Họ đến đó vì lý do an ninh, vì sinh kế. Đó là chuyện rất thường tình.

Vì thế, chúng ta không cần phải lo sợ về vấn đề bùng nổ dân số. Thay vào đó chúng ta phải tổ chức lại để giúp mọi người trên thế giới được hưởng nhiều lợi ích hơn từ công ăn việc làm, nơi cư trú và sự bảo đảm an ninh. Sau đó bất cứ ở đâu cũng đều sẽ giống nhau. Chúng ta sẽ không bao giờ bị bùng nổ dân số nữa.

Còn về câu hỏi liên quan đến vấn đề thực phẩm, thì chắc hẳn quý vị phải hiểu rõ hơn, vì ở Hoa Kỳ chúng ta có rất nhiều tài liệu để cập đến phương cách bảo tồn thế giới. Lối dinh dưỡng thuần chay là một trong những phương cách tốt nhất để bảo tồn nguồn tài nguyên thế giới và để nuôi sống dân số toàn cầu. Bởi vì chúng ta phí phạm rất nhiều thực phẩm thuần chay, năng lượng, điện năng và thuốc men để nuôi loài vật, trong khi những thứ này có thể được dùng để trực tiếp nuôi nhiều người khác. Có rất nhiều quốc gia thuộc thế giới thứ ba, họ cũng cung cấp thực phẩm

chay có hàm lượng đạm cao với giá rẻ, nhưng phương pháp này không giúp ích cho dân số của các quốc gia khác trên thế giới một cách đáng kể. Nếu chúng ta muốn phân phối đồng đều mọi nguồn thực phẩm thì lối dinh dưỡng thuần chay sẽ hỗ trợ tiến trình này, không những mang lại ích lợi cho bản thân chúng ta và loài vật mà còn cho cả thế giới nữa.

Một nhà nghiên cứu viết trong tạp chí nào đó đã cho biết là nếu mọi người đều ăn thuần chay thì thế giới sẽ không còn nạn đói nữa. Và chúng ta cũng cần phải tổ chức lại. Tôi biết một người có thể dùng ngũ cốc để chế biến thành thực phẩm dinh dưỡng và thậm chí thành sữa nữa. Lần trước, chúng tôi đã nói về điều đó. Ông ta cho biết là chỉ tốn khoảng 300.000 đô la Mỹ là có thể nuôi sống 600.000 người ở Sri Lanka – những người nghèo, người suy dinh dưỡng, các bà mẹ, v.v... Thật tuyệt vời! Bởi vì những gì chúng ta làm ở nhiều nơi trên thế giới đều là phạm tội nguyên thiên nhiên chứ không phải là chúng ta không có đủ. Thượng Đế không đưa chúng ta đến đây để chúng ta phải chịu đói khát. Thật ra, chúng ta tự làm mình đói khát.

Cho nên, chúng ta cần phải suy nghĩ và tổ chức lại. Điều đó đòi hỏi sự hỗ trợ của chính phủ ở nhiều quốc gia. Họ cần phải hỗ trợ chúng ta bằng lòng chính trực tuyệt đối, bằng sự liêm khiết và phẩm giá của họ, cùng với lòng sẵn sàng phục vụ người dân thay vì chỉ phục vụ riêng bản thân họ. Nếu có được sự giúp đỡ này từ chính phủ của mọi quốc gia thì chúng ta sẽ không còn vấn đề gì nữa.

Chúng ta cần phải có các nhà lãnh đạo giỏi, nhà hoạch định kinh tế tốt, người cầm quyền tài ba và chính phủ liêm khiết. Những điều này có thể trở thành hiện thực một cách nhanh chóng hơn khi các vị này đều tu hành. Rồi họ sẽ biết về kỷ luật và giới luật. Họ sẽ biết cách để làm người chính trực, liêm khiết và biết cách vận dụng trí huệ của mình. Sau đó họ có thể nghĩ ra nhiều việc để làm và nhiều cách để tổ chức lại đời sống của chúng ta.

Vấn: Theo tôi được biết, điều này rất khó khăn. Phần lớn việc lạm dụng môi sinh ngày nay đều liên quan tới vấn đề dân số gia tăng, bởi vì cần thêm nhiều chỗ để cư trú, để làm ăn sinh sống và để có những phương thức sinh hoạt phù hợp với thế kỷ 20.

Chẳng hạn như trường hợp những khu rừng tại Brazil, nơi đó môi trường bị lạm dụng. Rừng ở đó bị tàn phá, mưa rừng nhiệt đới làm lá rụng đầy mặt đất và gây nên lụt lội. Điều này không phải là không có liên quan đến việc dân số gia tăng.

Sư Phụ: Đúng vậy, tất cả mọi việc trên thế giới đều có mối liên hệ mật thiết với nhau. Phương pháp duy nhất là phải khắc phục tận gốc chứ không phải trên ngọn. Gốc rễ ở đây là sự ổn định tâm linh, quý vị có hiểu không? (Mọi người vỗ tay.)

Cho nên việc chúng ta cần phải làm là truyền bá thông điệp tâm linh và tôn trọng giới luật, đây mới thực sự là điều con người chúng ta đang thiếu. Đương nhiên chúng ta có thể tận dụng những máy móc điện tử để giúp chúng ta nhập định, thể nghiệm được một chút ánh sáng và âm thanh, nhưng nếu không có nền tảng đạo đức vững chắc, đôi lúc chúng ta không kiểm chế được và dùng lực lượng này vào những việc không tốt.

Trong đoàn thể của chúng tôi, tôi dạy mọi người giữ gìn giới luật trước. Giới luật rất quan trọng. Chúng ta cần biết khi nào thì nên sử dụng lực lượng của mình. Nếu không có tình thương, lòng từ bi và quan niệm đạo đức đúng đắn, dù có lực lượng cũng vô ích. Lực lượng này sẽ biến thành hắc thần thông – lạm dụng quyền lực. Hắc thần thông là từ đó mà sinh ra.

Cho nên khai ngộ rất dễ, nhưng duy trì sự khai ngộ mới khó. Trong pháp môn của chúng tôi, nếu không trì giới minh bạch, không có đạo đức, Minh Sư sẽ thu về một phần lực lượng, như vậy quý vị sẽ không thể lạm dụng quyền lực và làm những chuyện xấu trong xã hội. Đó là sự khác biệt. Vị Minh Sư có thể điều khiển được lực lượng này. Đó là lực lượng của Minh Sư.

Ngày hôm nay, tôi rất vui mừng vì tất cả các câu hỏi thật khai ngộ của quý vị.

Vì thiếu trí huệ và sự sáng suốt nên con người mới làm nhiều việc sai lầm, như là vấn đề lạm dụng đất đai mà quý vị vừa nêu hay những chuyện sai lầm khác. Thật vậy, trí huệ, sự tu hành là nền tảng của tất cả. Bởi vậy cần phải đạt khai ngộ.

Cảm ơn quý vị đã chú ý lắng nghe. Chúc quý vị muôn điều an lành, vạn sự như ý.



TRUYỀN TÂM ẤN: PHÁP MÔN QUÁN ÂM

Những người thành tâm mong cầu Chân Lý sẽ được Thanh Hải Vô Thượng Sư truyền dạy Pháp Môn Quán Âm. “Quán Âm” theo tiếng Trung Hoa có nghĩa là thiên quán, là lắng nghe chấn động lực của Âm Thanh. Pháp môn này bao gồm việc thiền định về Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại. Những thể nghiệm nội tại này đã được ghi chép lại trong kinh điển của tất cả những tôn giáo trên thế giới từ thời cổ xưa.

Ví dụ, Thánh Kinh của Thiên Chúa giáo viết rằng: “Khởi đầu là Ngôi Lời, Ngôi Lời ở với Thượng Đế và Ngôi Lời chính là Thượng Đế.” (Gio-an 1:1) Ngôi Lời chính là Âm Thanh nội tại. Âm Thanh này còn được gọi là Logos, Shabd, Đạo, Suối Âm, Nước Nguồn Sống hay Tiếng Nhạc Trời. Thanh Hải Vô Thượng Sư nói rằng: “Âm Thanh này tạo nên chấn động lực trong mọi sự sống và bao trùm khắp vũ trụ. Âm Thanh nội tại này có thể chữa lành mọi vết thương, thỏa mãn mọi ước muốn và khát vọng của thế gian. Âm Thanh này là sức mạnh vạn năng của muôn vàn tình thương. Vì chúng ta được cấu tạo bởi Âm Thanh này nên khi giao tiếp được với nó chúng ta sẽ có được sự an lành và mãn nguyện trong tâm. Sau khi nghe được Âm Thanh này, con người chúng ta sẽ cải biến, toàn bộ thế giới quan của chúng ta sẽ được cải biến mạnh mẽ và trở nên tốt đẹp hơn.”

Ánh Sáng bên trong, Ánh Sáng của Thượng Đế, cũng là Ánh Sáng được đề cập đến trong danh từ “khai ngộ”. Cường độ của Ánh Sáng tăng dần từ những tia sáng yếu ớt đến Ánh Sáng của hàng triệu mặt trời. Chính nhờ vào Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại mà chúng ta cầu thông được với Thượng Đế.

Lễ truyền Tâm Ấn để tu theo Pháp Môn Quán Âm không phải là một nghi thức huyền bí hoặc một nghi lễ sơ khởi nào để bước vào một tôn giáo mới. Trong buổi lễ truyền Tâm Ấn, người thọ Pháp sẽ nhận được sự hướng dẫn đặc biệt về cách ngồi thiền để quán Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại. Thanh Hải Vô Thượng Sư sẽ chăm lo cho việc “truyền đạt tâm

linh". Những thể nghiệm đầu tiên về sự hiện hữu của Thánh Linh sẽ được diễn ra trong tĩnh lặng. Thanh Hải Vô Thượng Sư không cần phải hiện diện bằng nhục thân để mở "cánh cửa" này cho chúng ta. Việc truyền đạt này là phần chính yếu của pháp môn. Kỹ thuật ngồi thiền sẽ đem lại kết quả không đáng kể nếu không có ân điển của một vị Chân Sư.

Vì quý vị có thể nghe được Âm Thanh nội tại và thấy được Ánh Sáng nội tại ngay lập tức sau khi được truyền Tâm Ấn, nên việc này đôi khi còn được gọi là "đốn ngộ" hay "tức khắc khai ngộ".

Thanh Hải Vô Thượng Sư chấp nhận tất cả mọi người muốn được Tâm Ấn, không phân biệt quá khứ hay liên hệ tín ngưỡng của họ. Chúng ta không cần phải thay đổi tôn giáo hay tín ngưỡng hiện tại của mình. Chúng ta cũng không cần phải tham gia vào bất kỳ tổ chức hay sinh hoạt nào mà chúng ta cảm thấy không thuận lợi cho đời sống hiện tại của mình.

Tuy nhiên chúng ta cần phải giữ chế độ dinh dưỡng thuần chay. Việc cam kết thuần chay suốt đời là điều kiện tiên quyết để được Tâm Ấn.

Thanh Hải Vô Thượng Sư truyền Tâm Ấn hoàn toàn miễn phí.

Hàng ngày tu thiền theo Pháp Môn Quán Âm và giữ năm giới luật là điều kiện duy nhất đối với những ai đã được Tâm Ấn. Những giới luật này là kim chỉ nam giúp chúng ta tránh gây phương hại cho mình cũng như những sinh vật khác. Việc tu hành sẽ giúp chúng ta có được sự giác ngộ sâu sắc và vững vàng hơn so với những thể nghiệm khai ngộ lúc ban đầu và cho phép chúng ta đạt mức độ cao nhất của khai ngộ hay là đại khai ngộ. Nếu không tu hành mỗi ngày, quý vị sẽ gần như quên đi sự khai ngộ của mình và trở lại đẳng cấp tâm thức bình thường.

Mục đích của Thanh Hải Vô Thượng Sư là dạy cho chúng ta cách tự chăm sóc mình. Vì thế Ngài chỉ dạy một phương pháp mà bất kỳ ai cũng có thể thực hành được, tự thực hành mà không cần sự nâng đỡ hay trợ giúp nào khác. Ngài không có ý tìm kiếm tín đồ, đệ tử hay những người tôn kính Ngài hoặc thành lập một tổ chức mà hội viên phải đóng lệ phí. Ngài không nhận cúng dường, sự lễ bái hay quà tặng của chúng ta, nên chúng ta không cần dâng lên cho Ngài những thứ đó.

Ngài chấp nhận lòng thành tâm của chúng ta trong đời sống thường nhật và việc tu thiền sẽ giúp chúng ta có khả năng thăng tiến lên bậc Thánh nhân.



NGŨ GIỚI

1. Không gây phương hại đến sự sống của các chúng sinh*
2. Không nói những điều không thật
3. Không lấy những gì không phải của mình
4. Không tà dâm
5. Không dùng những chất gây nghiện**

* Giới luật này đòi hỏi phải triệt để thuần chay. Không được dùng thịt, cá, gia cầm, sữa, trứng (kể cả trứng đã được thụ tinh và trứng chưa được thụ tinh trong bánh ngọt, bánh quy, kem, v.v...) hay bất kỳ sản phẩm nào có nguồn gốc động vật.

** Bao gồm việc tránh xa những sản phẩm độc hại như rượu, ma túy, thuốc lá, cờ bạc, phim ảnh, sách báo, trò chơi điện tử bạo lực và có nội dung thiếu lành mạnh.



“**M**ột Thánh nhân hoàn hảo là một con người hoàn hảo. Một con người hoàn hảo là một Thánh nhân hoàn hảo. Hiện tại chúng ta chỉ là một nửa con người. Chúng ta làm việc gì cũng do dự. Chúng ta làm việc gì cũng có ngã chấp. Chúng ta không tin rằng chính Thượng Đế đã sắp xếp mọi việc để chúng ta hưởng thụ và học hỏi. Chúng ta phân biệt tội lỗi và đức hạnh. Chúng ta quan trọng hóa mọi vấn đề và sau đó phán xét bản thân mình và người khác. Chúng ta đau khổ vì khả năng hữu hạn của mình so với những điều Thượng Đế nên làm. Quý vị có hiểu không? Thật ra, Thượng Đế ngự bên trong chúng ta và chúng ta tự giới hạn Ngài. Chúng ta muốn được hoan hỷ và chơi đùa, nhưng lại không biết cách. Chúng ta chỉ biết nói với người khác: “À, anh không được làm như vậy,” và tự nhủ: “Tôi không nên làm như thế này. Tôi không nên làm như thế nọ. Vậy tại sao tôi lại phải ăn thuần chay?” Đúng rồi, tôi biết. Tôi ăn thuần chay vì Thượng Đế ở bên trong tôi muốn như vậy.”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“**K**hi thân, khẩu, ý của chúng ta thanh tịnh, dù chỉ trong một khoảnh khắc, tất cả thần thánh, Thượng Đế và thiên thần hộ pháp sẽ trợ giúp chúng ta. Ngay lúc đó toàn thể vũ trụ đều thuộc về chúng ta, ủng hộ chúng ta và vương vị cũng sẵn sàng cho chúng ta ngự trị.”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

LỢI ÍCH CỦA DINH DƯỠNG THUẦN CHAY

Thuần chay là điều kiện tiên quyết để được Tâm Ấn và tu hành theo Pháp Môn Quán Âm. Người thuần chay được phép dùng những loại thực phẩm từ thực vật, còn tất cả những sản phẩm có thành phần động vật, kể cả trứng và sữa, đều không được dùng. Điều này do nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân chính là vì giới luật thứ nhất cấm gây phương hại đến sinh mạng của chúng sinh hay là giới “cấm sát sinh”.

Giới luật cấm sát sinh và cấm gây tổn thương cho sinh vật đương nhiên là có lợi cho những sinh vật này, đồng thời đối với chính chúng ta cũng lợi ích không kém. Tại sao vậy? Đó là vì luật nhân quả: “Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” Khi quý vị giết hại sinh vật hay mượn tay người khác giết giùm cho quý vị để thỏa mãn mong muốn ăn thịt của quý vị, quý vị đã tạo nghiệp chướng và món nợ này trước sau gì quý vị cũng phải trả.

Cho nên trên thực tế, giữ thuần chay là món quà chúng ta tự ban tặng cho mình. Chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, đời sống của chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn, bởi vì chúng ta không bị vướng mắc vào những nghiệp chướng nặng nề. Ngoài ra, chúng ta còn được thể nghiệm cảnh giới Thiên Đàng bên trong. Được như vậy mà chỉ phải trả một giá nhỏ nhỏ kể ra cũng xứng đáng!

Đối với một số người, lý luận trên phương diện tâm linh của việc cấm ăn thịt cũng đã đủ cho họ chấp nhận rồi. Tuy nhiên, còn có nhiều lý do rất cấp thiết khác mà chúng ta nên ăn thuần chay. Tất cả những lý do này đều bắt nguồn từ kiến thức phổ thông, có liên quan đến sức khỏe cá nhân và lối dinh dưỡng, sinh thái và môi trường, nhân chủng và nỗi thống khổ của loài vật, cùng với nạn đói trên thế giới.

Sức Khỏe và Dinh Dưỡng

Các nghiên cứu về sự tiến hóa của nhân loại cho thấy tổ tiên chúng ta nguyên thủy là những người thuần chay. Cấu trúc cơ thể con người không thích hợp với việc ăn thịt. Điều này đã được trình bày trong bài tiểu luận về giải phẫu so sánh của tiến sĩ G.S Huntington thuộc Đại học Columbia, người đã chỉ ra là loài ăn thịt có ruột non và ruột già ngắn. Ruột già của loài ăn thịt đặc biệt rất thẳng và trơn. Ngược lại, loài ăn thực vật đều có ruột non và ruột già dài. Vì thịt có ít chất xơ và hàm lượng đạm cao nên ruột không cần nhiều thời gian để hấp thụ dưỡng chất; vì thế, ruột của loài ăn thịt ngắn hơn ruột của loài ăn thực vật.

Loài người, tương tự như các loài ăn chay tự nhiên, cũng có ruột non và ruột già dài. Ruột non và ruột già của chúng ta có tổng chiều dài khoảng 28 bộ Anh (8,5 mét). Ruột non gấp lại thành nhiều nếp và thành ruột xoắn lại chứ không trơn láng. Vì ruột của loài người dài hơn ruột của loài ăn thịt nên thịt chúng ta ăn vào lưu lại trong ruột lâu hơn. Kết quả là thịt có thể bị thối rữa và hình thành độc tố. Các độc tố này được xem là nguyên nhân của bệnh ung thư ruột kết và còn làm tăng gánh nặng cho gan, cơ quan có chức năng đào thải độc tố. Điều này có thể gây ra bệnh xơ gan và thậm chí cả bệnh ung thư gan nữa.

Thịt chứa rất nhiều chất urokinase (độc tố) và urê, là những chất khiến cho thận phải làm việc nhiều hơn và có thể hủy hoại chức năng của thận. Trong một cân thịt bò bít-tết có khoảng 14 gram chất urokinase. Nếu để những tế bào sống vào trong một dung dịch có chứa urokinase, chức năng phân hợp của những tế bào sẽ bị suy giảm. Hơn nữa, trong thịt có ít chất cellulose hay chất xơ nên rất dễ gây táo bón. Chứng táo bón lâu ngày được biết là nguyên nhân dẫn đến ung thư đại trực tràng hay bệnh trĩ.

Chất béo và chất mỡ trong thịt cũng tạo nên chứng nghẹt tim, một chứng bệnh gây tử vong nhiều nhất tại Hoa Kỳ và Formosa hiện nay.

Ung thư là nguyên nhân gây chết người nghiêm trọng thứ hai. Nghiên cứu khoa học cho biết việc nướng thịt bằng than hay bằng lò tạo ra chất methylcholanthrene – một hóa chất rất mạnh có thể gây nên bệnh ung thư.

Nhiều người cho rằng thịt được bảo đảm vệ sinh và an toàn vì đã được kiểm dịch tại những lò sát sinh. Nhưng vì có quá nhiều gia súc, gia cầm như heo, gà, v.v... bị giết hàng ngày để bán nên thật sự khó có thể kiểm soát hết. Kiểm dịch một miếng thịt để tìm dấu vết bệnh ung thư đã là rất khó, huống chi kiểm nghiệm cả một con vật. Hiện nay, ngành công nghiệp sản xuất thịt chỉ cắt bỏ đầu con vật khi bộ phận này bị bệnh hoặc cắt bỏ chân nếu phần đó bị hư. Chỉ những phần hư hại là được cắt bỏ, những phần còn lại vẫn được đem bán.

Một người thuần chay nổi tiếng, bác sĩ J.H.Kellogg, có nói: “Khi chúng ta ăn chay, chúng ta không còn phải lo nghĩ đến chuyện con vật chúng ta đang ăn đã chết vì bệnh gì. Điều này khiến bữa ăn thêm phần ngon miệng!”

Một điểm đáng lưu ý nữa là vấn đề thuốc kháng sinh hay những dược liệu khác, kể cả những kích thích tố hay hóa chất hỗ trợ sự phát triển của gia súc được bỏ vào trong thức ăn hoặc tiêm trực tiếp vào cơ thể của những con vật này. Có nhiều bản báo cáo cho biết rằng khi người ta ăn thịt những con vật này thì vô tình đã đưa những chất này vào trong cơ thể. Những chất này có thể làm suy giảm sức đề kháng của cơ thể con người.

Cũng có người lo ngại rằng ăn chay không đủ chất dinh dưỡng. Một nhà giải phẫu xuất chúng người Mỹ, bác sĩ Miller, đã hành nghề y khoa trong suốt 40 năm tại Formosa. Ông đã thành lập một bệnh viện trong đó tất cả bữa ăn của nhân viên và bệnh nhân đều hoàn toàn thuần chay. Ông nói: “Khoa học hiện đại càng ngày càng mang lại cho chúng ta dược phẩm tốt hơn, nhưng dược phẩm chỉ có thể chữa bệnh mà thôi, còn thực phẩm mới duy trì sức khỏe của chúng ta.” Ông cũng nêu rõ rằng: “Thực phẩm từ thực vật là nguồn dinh dưỡng trực tiếp hơn thịt. Người ta ăn thịt động vật, nhưng nguồn dinh dưỡng cho động vật lại là thực vật. Vòng đời của đa số động vật rất ngắn và động vật có hầu như tất cả những căn bệnh mà con người có. Không chừng những bệnh tật của con người đều đến từ việc ăn thịt những con vật bị bệnh. Như vậy tại sao con người không trực tiếp lấy nguồn dinh dưỡng từ thực vật?” Bác sĩ Miller đã đề nghị với chúng ta là chỉ cần ăn ngũ cốc, các loại đậu và rau là có đủ dinh dưỡng cần thiết để duy trì một cơ thể khỏe mạnh.

Nhiều người nghĩ rằng chất đạm động vật tốt hơn chất đạm thực vật, vì đạm động vật được coi là đạm hoàn chỉnh, còn đạm thực vật là đạm không hoàn chỉnh. Thật ra, một số loại đạm thực vật cũng là đạm hoàn chỉnh, hơn nữa khi những thực phẩm có chứa đạm không hoàn chỉnh được phối hợp với nhau cũng có thể tạo ra đạm hoàn chỉnh.

Tháng 3 năm 1988, Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ (ADA) đã tuyên bố rằng: “ADA chủ trương rằng chế độ dinh dưỡng thuần chay rất lành mạnh và đầy đủ dưỡng chất nếu có thực đơn phù hợp.”

Người ta thường có suy nghĩ sai lệch rằng người ăn thịt khỏe mạnh hơn người ăn thuần chay, nhưng cuộc thí nghiệm của Giáo sư Irving Fisher thuộc Đại học Yale với 32 người ăn thuần chay và 15 người ăn thịt đã chứng minh rằng những người ăn thuần chay có sức chịu đựng bền bỉ hơn những người ăn thịt. Ông cho tất cả những người này giờ thẳng tay lên cho đến khi mỏi thì thôi. Kết quả thật rõ ràng, trong số những người ăn thịt có 2 người giờ tay được từ 15 đến 30 phút; tuy nhiên, trong số 32 người ăn thuần chay, có 22 người giờ tay được từ 15 đến 30 phút, 15 người trên 30 mươi phút, 9 người trên một giờ, 4 người trên hai tiếng và một người đã giờ tay được hơn 3 tiếng đồng hồ.

Nhiều vận động viên điền kinh thường áp dụng lối dinh dưỡng thuần chay một thời gian trước ngày thi đấu. Bác sĩ Barbara More, một chuyên gia trị liệu bằng phương pháp thuần chay đã hoàn tất cuộc chạy đua 110 dặm trong 27 tiếng 30 phút. Một người phụ nữ 56 tuổi đã phá kỷ lục của những nam giới trẻ tuổi. Bà nói: “Tôi muốn làm một ví dụ điển hình để cho mọi người thấy rằng một người thuần theo lối dinh dưỡng thuần chay hoàn toàn có thể có một cơ thể khỏe mạnh, một trí óc minh mẫn và một đời sống thiện lành.”

Người thuần chay có hấp thu đủ chất đạm trong bữa ăn của họ không? Tổ chức Y tế Thế giới công bố rằng 4,5% nguồn năng lượng hàng ngày của chúng ta được lấy từ chất đạm. Lúa mì chứa 17% lượng chất đạm, bông cải xanh 45% và gạo 8%. Cho nên chúng ta có thể dễ dàng có được một bữa ăn giàu chất đạm mà không cần phải ăn thịt. Ngoài ra, một lợi ích nữa của việc ăn thuần chay là tránh được nhiều bệnh tật do thực phẩm giàu chất béo gây ra như bệnh tim mạch và ung thư. Thuần chay rõ ràng là sự lựa chọn tối ưu.

Khoa học đã chứng minh được mối liên hệ giữa việc tiêu thụ thịt cũng như những thực phẩm có chứa nhiều mỡ động vật với bệnh tim mạch, ung thư ngực, ung thư ruột già và bệnh đột quỵ. Chế độ dinh dưỡng thuần chay giúp ngăn ngừa và đôi khi còn chữa lành một số căn bệnh như sỏi thận, ung thư tuyến tiền liệt, tiểu đường, đau dạ dày, sỏi mật, rối loạn tiêu hóa, phong thấp, viêm nướu răng, mụn nhọt, ung thư lá lách, ung thư dạ dày, thiếu đường trong máu, táo bón, viêm ruột già, cao huyết áp, loãng xương, ung thư tử cung, trĩ, béo phì và suyễn.

Ngoại trừ hút thuốc, không gì nguy hại cho sức khỏe chúng ta bằng việc ăn thịt.

Sinh Thái và Môi Trường

Chăn nuôi gia súc để lấy thịt gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng. Chăn nuôi dẫn đến nạn tàn phá rừng nhiệt đới, gia tăng nhiệt độ trái đất, ô nhiễm nguồn nước, khan hiếm nước, sa mạc hóa đất đai, phí phạm tài nguyên thiên nhiên và gây nên nạn đói trên thế giới. Dùng đất, nước, năng lượng và nhân lực để sản xuất thịt là một sự phí phạm tài nguyên của Địa Cầu.

Từ năm 1960, 25% rừng nhiệt đới tại Trung Mỹ đã bị đốt và san bằng để trồng cỏ nuôi bò. Theo ước tính, muốn có 113 gram thịt bò cho món bánh mì kẹp thịt thì phải phá hủy hơn 6,5m² rừng nhiệt đới. Hơn nữa, việc nuôi bò góp phần nghiêm trọng vào việc hình thành ba loại khí gây nên hâm nóng toàn cầu và là nguyên nhân khiến nguồn nước bị ô nhiễm. Ngoài ra, cần đến 2.464 ga-lông nước (9.326,98 lít) để sản xuất một cân thịt bò, trong khi chỉ cần 29 ga-lông nước (109,77 lít) là có thể thu hoạch một cân cà chua, 139 ga-lông nước (526,16 lít) là có thể làm được một ổ bánh mì nặng một cân. Gần một nửa số lượng nước tiêu thụ ở Hoa Kỳ được dùng vào việc nuôi bò và những gia súc khác.

Sẽ có thêm rất nhiều người được no ấm nếu như nguồn tài nguyên dùng để chăn nuôi bò được dùng vào việc sản xuất gạo và lúa mì để nuôi cư dân thế giới. Một mẫu đất trồng lúa mạch sẽ cung cấp gấp 8 lần chất đạm và gấp 25 lần calo nếu lượng lúa mạch đó được dùng để nuôi người thay vì nuôi bò. Một mẫu đất trồng bông cải xanh sẽ cung cấp gấp 10

lần chất đạm, calo và niacin so với một mẫu đất dùng để nuôi bò. Những thống kê như vậy rất nhiều. Tài nguyên của thế giới sẽ được sử dụng hữu hiệu hơn nếu đất đai dùng để chăn nuôi gia súc được chuyển sang trồng ngũ cốc để nuôi sống con người.

Dinh dưỡng thuần chay giúp chúng ta “bước trên Địa Cầu này nhẹ nhàng hơn”. Ngoài việc chỉ nên lấy những gì mình cần và hạn chế lãng phí, chúng ta sẽ cảm thấy vui hơn khi biết rằng không có một sinh vật nào phải hy sinh mạng sống cho từng bữa ăn của chúng ta.

Nạn Đói Trên Thế Giới

Gần một tỷ người chịu đói khát và thiếu dinh dưỡng trên Địa Cầu này. Hàng năm có hơn 40 triệu người chết đói và phần lớn trong số này là trẻ em. Vậy mà, hơn một phần ba tổng sản lượng lương thực trên thế giới được dùng để nuôi gia súc thay vì để nuôi con người. Tại Hoa Kỳ, gia súc tiêu thụ 70% tổng sản lượng ngũ cốc sản xuất được. Nếu chúng ta dùng lượng ngũ cốc này để nuôi con người thay vì nuôi gia súc thì sẽ không có người nào bị đói cả.

Nỗi Thống Khổ Của Loài Vật

Quý vị có biết rằng thực tế mỗi ngày tại Hoa Kỳ có 100.000 con bò bị giết hại?

Phần lớn gia súc ở những nước phương Tây đều được nuôi trong những “nhà máy nông nghiệp”. Những nơi này được trang bị để sản xuất số lượng gia súc lấy thịt tối đa với chi phí tối thiểu. Những con vật bị nhốt chen chúc nhau và bị đối xử như những chiếc máy đổi thức ăn lấy thịt. Đây là một thực trạng mà phần lớn chúng ta chưa từng tận mắt chứng kiến. Có người đã nói: “Nếu đi xem lò sát sinh một lần thôi thì quý vị sẽ ăn chay cả đời.”

Leo Tolstoy nói: “Ngày nào còn tồn tại lò sát sinh, ngày ấy còn bãi chiến trường. Ăn chay là một khảo nghiệm gay go nhất cho chủ nghĩa nhân đạo.” Mặc dù phần lớn chúng ta không tích cực ủng hộ việc sát hại loài

vật, nhưng vì thói quen, đồng thời được xã hội chấp thuận, nên chúng ta thường ăn thịt mà không hề biết đến những gì đã xảy ra cho những con vật chúng ta ăn.

Những Bậc Thánh Nhân và Danh Nhân

Từ lúc lịch sử bắt đầu được ghi chép, chúng ta thấy rằng rau quả đã là thức ăn tự nhiên của con người. Những truyền thuyết xa xưa của Hy Lạp và Do Thái đều nói rằng người nguyên thủy chỉ ăn trái cây. Những giáo sĩ Ai Cập cổ xưa không bao giờ ăn thịt. Những nhà triết học vĩ đại của Hy Lạp như Plato, Diogenes và Socrates đều ủng hộ lối dinh dưỡng thuần chay.

Tại Ấn Độ, Phật Thích Ca đã nhấn mạnh về tầm quan trọng của Ahimsa, tức là giới luật cấm sát hại bất kỳ sinh vật nào. Ngài đã khuyên đệ tử của Ngài không ăn thịt, nếu không loài vật sẽ rất sợ họ. Đức Phật đã nhận định như sau: “Ăn thịt chỉ là một thói quen mà thôi. Lúc mới sinh ra, chúng ta vốn không ham thích ăn thịt. Những người ăn thịt cắt đứt hạt giống đại từ bị bên trong họ. Những người ăn thịt giết hại và ăn thịt lẫn nhau... Đồi này ta ăn người, đồi sau người ăn ta... và điều này cứ tiếp diễn mãi. Làm sao họ có thể thoát ra khỏi Tam Giới (của ảo tưởng)?”

Nhiều tín đồ Lão giáo, Thiên Chúa giáo và Do Thái giáo xa xưa cũng là những người thuần chay. Việc này cũng được Thánh Kinh ghi chép lại. Thượng Đế phán: “Ta đã ban tất cả những loại ngũ cốc và trái cây để cho các ngươi ăn; còn cây cỏ là để cho loài vật và chim chóc ăn.” (Sáng Thế Ký 1:29) Những ví dụ khác về việc cấm ăn thịt trong Thánh Kinh: “Các ngươi không được ăn thịt có máu ở trong đó, bởi vì có sự sống ở trong máu.” (Sáng Thế Ký 9:4) Thượng Đế phán: “Ai bảo các ngươi giết những con bò đực và dê cái để cúng dường Ta? Hãy rửa sạch máu của những con vật vô tội dính trên thân thể các ngươi, như vậy ta mới lắng nghe những lời cầu nguyện của các ngươi; nếu không Ta sẽ quay đầu đi nơi khác bởi vì tay các ngươi vấy đầy máu. Hãy sám hối rồi Ta sẽ tha thứ cho các ngươi.” (I-sai-a 1:11-16) Thánh Paul, một đệ tử của Chúa Giê-su đã viết trong lá thư gửi người La Mã: “Ăn thịt và uống rượu đều không tốt.” (Rô-ma 14:21)

Gần đây, những nhà sử học đã tìm thấy rất nhiều cuốn sách cổ cho thấy nhiều điều mới lạ về cuộc đời của Chúa Giê-su và giáo lý của Ngài. Chúa Giê-su nói: “Những người ăn thịt sẽ trở thành nấm mốc của chính họ. Ta nói thật cho các ngươi biết, người nào giết sẽ bị giết, người giết những sinh vật và ăn thịt chúng là đang ăn thịt những xác chết.”

Những tôn giáo ở Ấn Độ cũng tránh việc ăn thịt. Họ nói rằng: “Người ta không thể có thịt nếu không giết sinh vật. Người nào sát hại chúng sinh sẽ không bao giờ được Thượng Đế gia ân. Vì vậy nên tránh việc ăn thịt!” (Giới luật Ấn Độ giáo)

Kinh điển của Hồi giáo, Kinh Koran, cũng cấm ăn thịt những con thú đã bị giết, gồm cả máu và thịt.

Một vị Minh Sư vĩ đại của Thiên tông Trung Hoa, Hán Trang Tử, đã viết một bài thơ phản đối mạnh mẽ việc ăn thịt: “Hãy đi nhanh ra chợ mua thịt cá về cho vợ con ăn. Nhưng tại sao sinh mạng của những con vật này lại bị lấy đi để nuôi dưỡng sinh mạng của các ngươi? Điều này thật vô lý. Việc này sẽ không tạo cơ duyên giữa các ngươi với Thiên Đàng, mà sẽ làm các ngươi trở thành cận bã của địa ngục.”

Nhiều văn sĩ, nghệ sĩ, nhà khoa học, nhà triết học nổi tiếng và những nhân vật xuất chúng đều là những người thuần chay. Sau đây là một số nhân vật điển hình trong việc cổ vũ lối sống thuần chay với tất cả lòng nhiệt thành: Phật Thích Ca Mâu Ni, Chúa Giê-su, Virgil, Horace, Plato, Ovid, Petrarch, Pythagoras, Socrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Robindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, và gần đây còn có thêm Madonna, Công nương Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney cũng như Candice Bergen.

Nhà bác học Albert Einstein nói: “Tôi nghĩ rằng những biến cải và hiệu năng thanh lọc cơ thể của việc ăn chay rất hữu ích cho nhân loại. Cho nên những người chọn lối dinh dưỡng thuần chay vừa được lợi ích lại vừa mang đến hòa bình.” Đây là điều mà những bậc vĩ nhân và hiền triết trong lịch sử muốn nhắn gửi nhân loại!

Vấn Đáp

Vấn: Ăn thịt động vật cố nhiên là sát sinh, còn ăn thực vật không phải là sát sinh sao?

Sư Phụ: Ăn thực vật đương nhiên cũng là sát sinh, cũng có nghiệp chướng, nhưng nghiệp chướng nhỏ. Nếu chúng ta tu Pháp Môn Quán Âm, mỗi ngày niệm hai tiếng rưỡi, thì có thể rửa sạch được nghiệp chướng này. Bởi vì chúng ta phải ăn để sinh tồn, cho nên chỉ còn cách lựa những thực phẩm có ý thức tương đối thấp, ít đau khổ hơn. Thực vật chứa hơn 90% nước nên thành phần ý thức rất thấp, thấp đến mức gần như không có cảm giác đau khổ. Hơn nữa, khi chúng ta ăn nhiều thực vật, không những không làm chấm dứt sự sống của chúng, mà ngược lại có thể giúp chúng tăng trưởng hơn bằng cách cắt tỉa cành lá. Trên thực tế, kết quả sẽ mang lại lợi ích cho cây cối. Nên người nông dân cho rằng cắt tỉa hoa lá cành sẽ giúp cho cây cối tăng trưởng nhanh và đẹp hơn.

Điều này còn rất hữu hiệu với những loại cây ăn trái. Khi trái chín sẽ tiết ra mùi thơm, màu sắc đẹp đẽ, hương vị ngọt ngào, quyến rũ chúng ta ăn. Vì lý do đó mà trái cây có thể hoàn thành được nhiệm vụ của chúng là gieo rắc những hạt giống đi xa hơn. Nếu chúng ta không hái và ăn chúng, trái sẽ chín mọng, rụng xuống đất và bị hư thối. Hạt của chúng lại bị tán cây lớn che khuất ánh nắng mặt trời và sẽ khô héo. Cho nên ăn rau và trái cây là điều rất tự nhiên, vì việc này không gây đau khổ.

Vấn: Nhiều người nghĩ rằng người ăn thuần chay thấp bé hơn người ăn mặn. Điều này có đúng không?

Đáp: Người ăn thuần chay không phải lúc nào cũng thấp bé hơn người ăn mặn. Nếu chế độ dinh dưỡng của những người ăn thuần chay quân bình thì họ cũng có thể trở nên cao to và cường tráng. Quý vị đều biết những loài vật to lớn như voi, bò, hươu cao cổ, hà mã, ngựa, v.v... đều ăn rau cỏ và trái cây. Họ mạnh khỏe hơn cả những loài ăn thịt mà lại rất hiền lành và hữu ích cho chúng ta. Trong khi những loài ăn thịt vừa hung bạo lại vừa vô dụng. Do đó, nếu con người ăn nhiều thịt động vật, họ cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi bản năng và đặc tính của loài vật. Người ăn thịt không nhất thiết sẽ to lớn và mạnh khỏe, nhưng thường thì tuổi thọ của

họ không cao lắm. Người Eskimo hầu như toàn ăn thịt, nhưng thử hỏi họ có to lớn và khỏe mạnh hay không? Có sống thọ hay không? Những điều này tôi nghĩ quý vị đã hiểu rõ.

Vấn: Người thuần chay có thể ăn trứng không?

Sư Phụ: Không. Ăn trứng cũng là sát sinh. Có người cho rằng trứng sản xuất để bán ngoài thị trường là trứng chưa thụ tinh, nên không bị quy vào tội sát sinh. Lập luận này nghe thì có vẻ hợp lý. Trứng không được thụ tinh là vì có sự can thiệp của con người, nên trứng này không đạt được mục đích tự nhiên là sinh trưởng thành một con gà. Cho dù sự sinh trưởng này bị ngăn chặn, trứng vẫn có sinh lực để phát triển thành một sinh vật sống.

Chúng ta đều biết rằng trứng có sự sống, nếu không, tại sao noãn bào là loại tế bào duy nhất có thể thụ tinh? Cũng có người cho rằng trứng có chứa những dưỡng chất thiết yếu như chất đạm và phốt pho cần thiết cho cơ thể con người. Nhưng chất đạm cũng có thể tìm thấy trong đậu hũ, phốt pho có trong nhiều loại rau củ quả chẳng hạn như khoai tây. Chúng ta biết từ xưa đến nay, có nhiều nhà tu hành vĩ đại không ăn thịt và trứng mà sống rất trường thọ. Như Hòa thượng Ấn Quang chỉ ăn một chén cơm và rau mỗi ngày, mà ngài có thể sống đến tám mươi tuổi. Hơn nữa lòng đỏ trứng có chứa nhiều cholesterol, là nguyên nhân chính gây nên bệnh nghẽn tim và là sát thủ số một ở Formosa và Hoa Kỳ. Thảo nào đa số bệnh nhân đều là những người ăn trứng!

Vấn: Con người chăn nuôi gia súc và gia cầm như heo, bò, gà, vịt,... Tại sao chúng ta lại không thể ăn chúng?

Sư Phụ: Nuôi thì sao? Cha mẹ cũng nuôi dưỡng con cái mình vậy. Như vậy cha mẹ có quyền ăn thịt con cái mình sao? Các sinh vật đều có quyền sinh tồn. Không ai có thể tước đoạt quyền này. Nếu để ý đến luật pháp của Hồng Kông quý vị sẽ thấy có những điều luật quy định rằng tự sát cũng là phạm luật. Cho nên luật pháp sẽ quy tội như thế nào nếu chúng ta giết hại sinh vật khác?

Vấn: Loài vật được tạo ra là để cho chúng ta ăn. Nếu chúng ta không ăn thì loài vật sẽ tràn ngập khắp thế giới, có phải như vậy không?

Sư Phụ: Đây là một ý nghĩ sai lầm. Trước khi quý vị giết một con vật, quý vị có bao giờ tự hỏi là họ có muốn bị quý vị giết và ăn thịt không? Mọi sinh vật đều ham sống sợ chết. Chúng ta không muốn bị cạo ăn thịt, vậy

lẽ nào loài vật lại muốn bị con người ăn thịt? Loài người chỉ mới có mặt trên Địa Cầu khoảng vài vạn năm, nhưng trước khi loài người xuất hiện, đã có nhiều loài thú rồi. Thử hỏi những loài vật này có tràn ngập Địa Cầu hay không? Các sinh vật đều tuân theo quy luật tuần hoàn của vũ trụ. Khi số lượng thực phẩm và nơi cư trú bị giới hạn thì số lượng sinh vật sẽ giảm cho đến khi duy trì được mức độ cân bằng.

Vấn: Tại sao tôi phải ăn thuần chay?

Sư Phụ: Đó là vì Thượng Đế bên trong tôi muốn như vậy. Quý vị có hiểu không? Ăn thịt là đi ngược với quy luật “không muốn bị sát hại” của vũ trụ. Chính bản thân chúng ta không muốn bị sát hại và không muốn bị đánh cắp. Cho nên, nếu làm điều đó với người khác, nghĩa là chúng ta đang phản lại chính mình và như vậy sẽ khiến chúng ta đau khổ. Bất cứ điều gì quý vị làm mà gây phương hại đến người khác đều khiến quý vị đau khổ. Quý vị không thể tự cần và cũng không nên tự đâm mình. Tương tự, quý vị không nên sát sinh vì điều này trái với quy luật của sự sống. Quý vị có hiểu không? Nó sẽ khiến chúng ta đau khổ, cho nên chúng ta không làm. Không sát sinh không có nghĩa là chúng ta tự giới hạn mình theo cách nào đó, mà có nghĩa là chúng ta trải rộng cuộc sống của mình đến muôn loài. Đời sống của chúng ta không chỉ giới hạn trong thân thể này mà còn bao trùm cả sự sống của loài vật và của mọi chúng sinh. Điều này làm cho chúng ta trở nên cao thượng hơn, vĩ đại hơn, hạnh phúc hơn và vượt trên mọi giới hạn.

Vấn: Kính xin Ngài khai thị về chế độ dinh dưỡng thuần chay và giải thích tại sao thuần chay lại đóng góp cho nền hòa bình thế giới?

Sư Phụ: Được. Như quý vị thấy, phần lớn chiến tranh xảy ra trên thế giới đều vì lý do kinh tế. Chúng ta hãy trực diện với thực tế đó. Tình trạng khủng hoảng kinh tế của một quốc gia lại càng trở nên khẩn thiết hơn khi có nạn đói xảy ra hoặc khi thiếu thực phẩm hay thiếu sự phân phối thực phẩm đồng đều giữa các quốc gia. Nếu quý vị dành chút thời giờ đọc tạp chí hay nghiên cứu những sự kiện về thuần chay, quý vị sẽ hiểu vấn đề này rõ hơn. Nuôi gia súc gia cầm để ăn thịt làm cho nền kinh tế của chúng ta bị khủng hoảng trên mọi lĩnh vực và gây ra nạn đói trên khắp thế giới – ít nhất là tại những quốc gia kém phát triển thuộc thế giới thứ ba.

Không phải tôi nghĩ ra điều này mà chính một công dân Hoa Kỳ đã nghiên cứu và viết thành sách. Quý vị có thể đến bất kỳ nhà sách nào và đọc những tài liệu nghiên cứu về chế độ dinh dưỡng thuần chay và quy

trình chế biến thực phẩm. Quý vị hãy đọc quyển “Dinh Dưỡng Cho Một Tân Hoa Kỳ” của John Robbins. Ông là một triệu phú nổi tiếng trong ngành sản xuất kem. Ông đã từ bỏ tất cả để trở thành một người thuần chay và viết một cuốn sách về ăn chay, bất chấp truyền thống gia đình và công việc kinh doanh. Ông phải mất nhiều tiền bạc, uy tín và công việc kinh doanh, nhưng ông đã điều này làm vì sự thật. Đây là một quyển sách hay. Cũng có nhiều sách báo và tạp chí khác có thể cung cấp cho quý vị nhiều tin tức và dữ kiện về ăn chay, cũng như phương thức mà ăn chay đóng góp cho nền hòa bình thế giới.

Như quý vị thấy, chúng ta đã làm cho nguồn cung cấp thực phẩm của chúng ta bị đình trệ bằng việc nuôi gia súc. Quý vị có biết bao nhiêu chất đạm, thuốc men, nước uống, nhân lực, phương tiện vận tải, đường sá và cả hàng ngàn mẫu đất đã bị phung phí ra sao trước khi một con bò đủ lớn để lấy thịt không? Quý vị có hiểu không? Tất cả những thứ đó có thể đem phân phối đồng đều cho những quốc gia chậm phát triển, khi đó chúng ta có thể giải quyết được nạn đói. Vì vậy mà giờ đây, khi một quốc gia nào đó thiếu thực phẩm thì chắc chắn họ sẽ đi xâm chiếm quốc gia khác chỉ để lo cứu vớt người dân trong nước họ. Về lâu dài, điều này tạo ra nghiệp xấu và chúng ta sẽ phải hứng chịu sự báo ứng của luật nhân quả. Quý vị có hiểu không?

“Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” Nếu chúng ta giết người để có miếng ăn thì sau này chúng ta cũng sẽ bị giết để làm thực phẩm bằng cách này hay cách khác, vào những đời sau, kiếp sau. Điều này thật tệ. Chúng ta rất thông minh, rất văn minh, vậy mà hầu như chúng ta không biết được nguyên nhân hiện đang khiến cho những quốc gia láng giềng của chúng ta đau khổ. Tất cả cũng chỉ vì khẩu vị, vì thói quen ăn ngon và vì dạ dày của chúng ta.

Để nuôi sống một thân thể, chúng ta phải giết nhiều chúng sinh và bỏ đi nhiều nhân mạng khác. Chúng ta còn chưa đề cập đến tình trạng của loài vật. Quý vị có hiểu không? Rồi tội lỗi này, dù chúng ta có ý thức được hay không, cũng sẽ đè nặng lên lương tâm của chúng ta. Điều này làm cho chúng ta phải khổ sở vì bệnh ung thư, ho lao và nhiều căn bệnh nan y khác, kể cả bệnh AIDS. Có bao giờ quý vị tự hỏi tại sao đất nước của quý vị, đất nước Hoa Kỳ, lại phải gánh chịu nhiều đau khổ? Hoa Kỳ là quốc gia có tỷ lệ ung thư cao nhất thế giới. Tại vì người Hoa Kỳ ăn quá nhiều thịt bò. Họ ăn nhiều thịt hơn bất kỳ quốc gia nào. Có bao giờ quý vị tự hỏi tại sao Trung Hoa hay những nước cộng sản lại không có tỷ lệ bệnh ung thư cao như vậy không? Tại vì người dân của những nước này

không có nhiều thịt để ăn. Quý vị có hiểu không? Đó là khám phá từ các cuộc nghiên cứu, không phải do tôi nói. Quý vị đồng ý không? Xin đừng trách tôi.

Vấn: Lối sống thuần chay mang lại cho chúng ta những lợi ích tâm linh gì?
Sư Phụ: Tôi rất vui vì quý vị đặt câu hỏi theo cách này, điều đó cho thấy quý vị chỉ chú trọng hay quan tâm đến những lợi ích tâm linh. Hầu hết mọi người chỉ quan tâm đến sức khỏe, dinh dưỡng và vóc dáng khi hỏi về lối dinh dưỡng thuần chay. Về khía cạnh tâm linh, lối dinh dưỡng thuần chay rất thanh khiết và phi bạo lực.

Thượng Đế nói với chúng ta: “Các ngươi không được sát sinh,” chứ Ngài không nói là không được giết người; Ngài nói là không được giết hại bất kỳ chúng sinh nào. Chẳng phải Ngài đã nói rằng Ngài tạo ra loài vật để làm bạn và giúp đỡ chúng ta sao? Không phải là Ngài đã giao loài vật cho chúng ta chăm sóc hay sao? Ngài nói: “Hãy chăm sóc và cai quản chúng.” Khi cai quản thân dân của mình, quý vị có giết rồi ăn thịt họ không? Nếu làm vậy quý vị sẽ trở thành một quốc vương cô độc! Khi Thượng Đế đã nói như vậy thì chúng ta phải làm theo. Không cần thắc mắc gì thêm nữa. Ngài đã nói rất rõ ràng, nhưng ai có thể hiểu được Thượng Đế ngoài chính Ngài?

Cho nên, bây giờ quý vị cần phải trở thành Thượng Đế để hiểu được Thượng Đế. Tôi mời quý vị trở lại giống như Thượng Đế, trở lại làm chính mình chứ không phải bất kỳ ai khác. Quán tưởng về Thượng Đế không có nghĩa là thờ phụng Ngài, mà là trở thành Ngài, là nhận thức rằng quý vị và Thượng Đế đồng nhất thể. “Ta và Cha Ta là một,” không phải Chúa Giê-su đã nói như vậy sao? Nếu Ngài đã nói Ngài và Cha Ngài là một thì chúng ta và Cha Ngài cũng có thể là một, vì chúng ta cũng là con cái của Thượng Đế. Chúa Giê-su còn nói rằng bất kỳ những gì Ngài làm được, chúng ta còn có thể làm tốt hơn. Như vậy biết đâu chúng ta sẽ còn trở nên vĩ đại hơn Thượng Đế nữa!

Tại sao chúng ta phải tôn thờ Thượng Đế trong khi chúng ta không biết gì về Ngài? Tại sao chúng ta lại trung thành một cách mù quáng đến vậy? Trước tiên chúng ta phải tìm hiểu xem chúng ta đang tôn thờ ai, cũng như trước khi kết hôn với một cô gái, chúng ta phải biết cô gái ấy là người như thế nào. Trong thời hiện đại, chúng ta thường không phải kết hôn với người mà chúng ta chưa từng gặp gỡ. Như vậy, tại sao chúng ta phải tôn thờ Thượng Đế một cách mù quáng đến vậy? Chúng ta có

quyền yêu cầu Ngài thị hiện cho chúng ta thấy, cho chúng ta biết Ngài là ai. Chúng ta có quyền lựa chọn vị Thượng Đế mà chúng ta muốn theo.

Bây giờ quý vị đã thấy Thánh Kinh nói rất rõ ràng là chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về sức khỏe, chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về khoa học, chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về kinh tế, chúng ta nên ăn thuần chay. Vì mọi lý do về lòng từ bi, chúng ta nên ăn thuần chay. Đồng thời, để cứu thế giới, chúng ta nên ăn thuần chay. Một số nghiên cứu cho thấy nếu người dân ở Hoa Kỳ và phương Tây ăn thuần chay mỗi tuần một bữa thì mỗi năm chúng ta sẽ có thể cứu mười sáu triệu người khỏi nạn đói. Vì vậy, hãy làm một người hùng, hãy ăn thuần chay.

Vì tất cả những lý do này, cho dù quý vị không theo tôi hay không tu cùng pháp môn, xin quý vị hãy ăn thuần chay vì lợi ích của chính bản thân quý vị, vì lợi ích của thế giới.

Vấn: Nếu mọi người đều ăn thực vật, tình trạng thiếu thực phẩm có xảy ra không?

Sư Phụ: Không. Dùng một mảnh đất để trồng hoa màu có thể cung cấp một số lượng thực phẩm nhiều hơn 14 lần so với việc dùng cùng mảnh đất đó để trồng thực phẩm chăn nuôi gia súc. Mỗi mẫu đất trồng cây cối có thể sinh ra 800.000 calo, nhưng nếu đem số lượng cây cối này cho loài vật ăn, thì chỉ có thể tạo ra 200.000 calo, điều này có nghĩa là bị thiệt hại mất 600.000 calo trong quá trình trao đổi. Vì vậy ăn thuần chay đem lại nhiều hiệu quả kinh tế hơn ăn thịt.

Vấn: Người ăn chay có được ăn cá không?

Sư Phụ: Nếu quý vị muốn ăn cá cũng được. Nhưng nếu quý vị muốn ăn chay, thì cá không phải là thực vật.

Vấn: Có người nói, điều thiết yếu là trở thành người tốt chứ không nhất thiết phải là người ăn thuần chay. Xin hỏi câu này có hợp lý không?

Sư Phụ: Nếu một người thật sự có lòng nhân từ, thì tại sao lại ăn thịt chúng sinh? Thấy chúng sinh đau khổ thì không nên nhẫn tâm ăn thịt mới đúng. Ăn thịt là không có lòng từ bi, thì tại sao một người có lòng nhân từ lại làm việc này?

Đại sư Liên Chi có nói: "Giết một sinh mạng để ăn thịt, trên đời này không có việc gì độc ác, dã man, tàn nhẫn và hung bạo hơn. Làm sao họ có thể tự nhận là họ có lòng nhân từ?"

Mạnh Tử cũng nói: “Kiến kỳ sinh, bất nhẫn kiến kỳ tử, văn kỳ thanh, bất nhẫn thực kỳ nhục, dĩ quân tử viễn trừ giả.” Ý nói là khi chúng ta thấy loài vật lúc còn sống thì chúng ta không thể nào nhẫn tâm giết họ, khi nghe tiếng kêu thảm thiết của họ thì chúng ta không nhẫn tâm ăn thịt, nếu là quân tử nên tránh xa nhà bếp.

Con người thông minh hơn loài vật rất nhiều. Chúng ta dùng nhiều công cụ làm cho loài vật vô phương kháng cự và phải chết trong hận thù. Những kẻ gây nên điều này, đối xử nhẫn tâm với loài vật yếu đuối, không có tư cách để xưng là quân tử. Khi loài vật bị giết, họ sợ hãi, giận dữ và oán hận đến cực độ. Những trạng thái này cũng đủ để cơ thể họ tiết ra những độc tố ngấm vào thịt, khiến người ăn thịt bị nhiễm độc. Đồng thời, vì loài vật có chấn động lực thấp hơn chúng ta, nên sẽ ảnh hưởng đến chấn động lực và sự phát triển trí tuệ của chúng ta.

Vấn: Chúng ta có thể ăn chay tùy tiện hay không? (Ăn chay tùy tiện nghĩa là ăn rau và thịt nấu chung, nhưng chỉ ăn rau thôi.)

Sư Phụ: Không được. Nếu thức ăn ngấm trong thuốc độc một lúc, rồi mang ra ăn, thử hỏi người ăn có bị trúng độc hay không? Trong Kinh Niết Bàn, Ngài Ma Ha Ca Diếp hỏi Phật: “Trong khi khát thực, nếu xin được rau cải trộn lẫn với thịt, xin hỏi thức ăn này có thể ăn được không? Làm sao chúng ta có thể rửa sạch thức ăn?” Phật nói: “Phải lựa rau ra và rửa cho thật sạch rồi mới có thể ăn.”

Câu chuyện trên cho thấy khi thịt và rau để lẫn với nhau, nếu không lấy nước rửa cho sạch thì không được ăn, huống chi là ăn thịt! Đồng thời, từ ý nghĩa của câu chuyện trên, chúng ta thấy một cách rõ ràng là Phật Thích Ca và đệ tử của Ngài đều ăn chay. Nhưng vẫn có người phỉ báng Phật và nói Phật ăn chay tùy theo hoàn cảnh, nếu Phật tử bố thí thịt thì Ngài ăn thịt. Đây thật là điều vô lý, chúng ta có người đọc kinh chưa kỹ và không hiểu rõ kinh điển.

Ở Ấn Độ, hơn 90% dân số đều ăn chay. Khi họ thấy người mặc áo vàng tới khát thực, thì tự biết phải bố thí thức ăn chay, hơn nữa phần lớn mọi người cũng không có thịt để bố thí!

Vấn: Khi xưa, con có nghe một vị pháp sư nói rằng: “Phật vì ăn giò heo nên mắc bệnh tiêu chảy mà chết.” Điều này có đúng không?

Sư Phụ: Tuyệt đối không đúng. Đức Phật viên tịch vì ăn phải một loại

nấm độc. Nếu dịch trực tiếp từ tiếng Phạn, loại nấm này tên là “nấm giò heo”, nhưng “giò heo” này không phải là giò heo thật. Cũng giống như khi chúng ta gọi một loại trái cây là “long nhãn” vậy (tiếng Trung Hoa nghĩa là “mắt rồng”). Có nhiều thức ăn được đặt tên không giống tên thực vật nhưng thật sự chúng là thực phẩm chay, chẳng hạn như “long nhãn”. Loại nấm này trong tiếng Phạn được gọi là “giò heo” hay “heo vui”. Cả hai tên gọi đều liên hệ đến heo. Vào thời xưa ở Ấn Độ loại nấm này không dễ dàng kiếm được và là một loại thức ăn rất hiếm, nên họ đem cúng dường Phật để tỏ lòng tôn kính. Loại nấm này không tìm được trên mặt đất mà chỉ mọc dưới lòng đất. Nếu muốn hái được loại nấm này người ta phải nhờ sự trợ giúp của một con heo già rất thích ăn loại nấm này. Loài heo tìm được nhờ vào khứu giác của chúng. Khi chúng ngửi thấy, chúng sẽ dùng chân bới đất lên để tìm và ăn nấm. Đó là lý do tại sao loại nấm này mang tên “giò heo” hay “heo vui”. Thực tế hai tên này cùng chỉ một loại nấm. Vì phiên dịch không chính xác và vì người ta không thật sự hiểu rõ nguồn gốc, nên người đời sau hiểu lầm, hiểu sai rằng Phật là một tu sĩ ăn thịt. Đây là một điều rất đáng tiếc.

Vấn: Có một số người thích ăn thịt nên biện hộ rằng họ mua thịt từ người bán thịt, nên tự họ không phải sát sinh, do đó ăn thịt không sao. Theo Ngài như vậy có đúng hay không?

Sư Phụ: Hoàn toàn không đúng. Quý vị phải biết rằng có người đồ tể sát sinh là vì có người muốn ăn thịt. Trong Kinh Lăng Già, Phật có nói: “Đại Huệ, nếu không có người ăn thịt, thì không có chuyện sát sinh xảy ra, cho nên người ăn thịt và sát sinh đều phạm tội như nhau.” Cũng vì sát sinh quá nhiều nên mới có nhiều thiên tai, hoạn nạn. Chiến tranh đều do sát sinh mà ra.

Vấn: Có người nói rằng tuy thực vật không sản sinh ra các độc tố như ure hay urokinase, nhưng những nông dân trồng rau và cây ăn trái dùng rất nhiều thuốc trừ sâu, những loại thuốc này rất có hại cho sức khỏe của chúng ta, thưa có đúng không?

Sư Phụ: Nếu những nông dân dùng thuốc trừ sâu hoặc những loại nông dược có chất hóa học cực mạnh như DDT, thì có thể gây nên bệnh ung thư, sẩy thai và những chứng bệnh gan nghiêm trọng khác. Vì những độc tố như DDT có thể ngấm vào mỡ và thường ngấm vào lớp mỡ của loài vật. Khi quý vị ăn thịt là quý vị hấp thu thuốc diệt trùng và những

loại độc tố khác chứa trong thịt loài vật, với nồng độ rất cao được tích trữ dần trong thời gian tăng trưởng của con vật. Lượng DDT chứa trong cơ thể động vật nhiều hơn 13 lần so với các loại rau quả. Các loại nông dược xịt vào rau trái còn có thể rửa sạch, nhưng những loại thuốc tích lũy trong lớp mỡ của loài vật, dù rửa cách nào cũng không sạch được. Sự tích lũy này xảy ra vì nông dược có đặc tính tồn trữ. Nên trong lĩnh vực thực phẩm, người tiêu thụ nhiều nhất là người bị ảnh hưởng nhiều nhất.

Cuộc thử nghiệm của trường Đại học Iowa cho thấy các loại thuốc trừ sâu trong cơ thể con người phần lớn đều được hấp thu từ thịt. Họ phát hiện rằng lượng thuốc trừ sâu tích trữ trong cơ thể người ăn chay chỉ bằng một nửa so với người ăn thịt. Thật ra, còn nhiều loại độc tố khác trong thịt bên cạnh thuốc trừ sâu. Trong quá trình chăn nuôi, người ta dùng phần lớn các thực phẩm chứa nhiều chất hóa học để kích thích tăng trưởng hoặc thay đổi màu sắc, mùi vị hay kết cấu các thớ thịt và để giữ cho thịt tươi được lâu, v.v...

Ví dụ, chất bảo quản có nguồn gốc từ chất nitrat có độc tính rất cao. Vào ngày 18 tháng 7 năm 1971, tờ New York Times có viết rằng: "Mối nguy hiểm tiềm ẩn đối với sức khỏe của những người ăn thịt là những chất ô nhiễm không nhìn thấy được trong thịt, ví dụ như vi khuẩn trong cá hồi và các loại thuốc sát trùng, chất bảo quản, kích thích tố, thuốc kháng sinh và các chất hóa học khác." Ngoài những chất kể trên, loài vật còn bị tiêm kháng sinh, nên dược tính của thuốc vẫn còn lưu lại trong thịt. Về phương diện này, chất đạm trong trái cây, đậu, hạt dẻ, bắp, ... tinh khiết hơn chất đạm trong thịt, chất đạm trong thịt chứa đến 56% những hợp chất không hòa tan. Nghiên cứu cho biết các chất hóa học nhân tạo có thể gây ung thư, gây nên nhiều căn bệnh khác và gây quái thai, nên phụ nữ mang thai được khuyên dùng thực phẩm chay tinh khiết để bảo vệ sức khỏe về mặt thể chất lẫn tinh thần cho thai nhi. Ăn nhiều các loại đậu sẽ cung cấp đủ chất đạm, ăn đủ lượng rau quả có thể cung cấp đủ sinh tố và khoáng chất.



THUẦN CHAY

Giải Pháp Tối Ưu Cho Nạn Khan Hiếm Nước Toàn Cầu

(Trích từ Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư số 154)

Nước vô cùng cần thiết cho sự sống của mọi chúng sinh trên Địa Cầu. Tuy nhiên, theo báo cáo của Viện Nghiên cứu Nước Quốc tế Stockholm (SIWI), việc sử dụng nước một cách lãng phí vượt quá nguồn cung cấp nước của Địa Cầu đã khiến nguồn tài nguyên quý giá này lâm vào tình trạng khan hiếm trầm trọng cho những thế hệ tương lai.

- * Trong những thập niên vừa qua, việc gia tăng sản xuất thực phẩm đã vượt quá sự phát triển dân số. Hiện nay, nhiều nơi trên thế giới hầu như đã cạn kiệt nước để duy trì sản xuất.
- * Do việc nuôi gia súc bằng ngũ cốc, để có một cân thịt cần từ 10.000 đến 15.000 kg nước. (Nếu dùng cho bất kỳ hoạt động công nghiệp thông thường nào sẽ cần một lượng nước ít hơn 0,01% lượng nước này.)
- * Sản xuất mỗi cân ngũ cốc cần từ 400 đến 3.000 kg nước (khoảng 5% lượng nước cần thiết cho việc nuôi gia súc lấy thịt.)
- * 90% lượng nước đã kiểm soát được dùng cho việc sản xuất thực phẩm.
- * Tại các quốc gia khan hiếm nước như Úc, người ta vẫn dùng nước để nuôi gia súc lấy thịt.
- * Tại các quốc gia đang phát triển, mỗi ngày người ăn thịt dùng 5.000 lít nước (1.100 ga-lông) trong khi đó người ăn chay chỉ dùng 1.000 đến 2.000 lít nước (200 đến 400 ga-lông). (Theo tờ Guardian, số ra ngày 23 tháng 8 năm 2004.)

Theo một báo cáo khác, không phải từ SIWI, người ta đang mở rộng việc khai hoang nhiều vùng rừng nhiệt đới Amazon để trồng đậu nành.

Thế nhưng, lượng đậu nành này lại được dùng để nuôi gia súc. Nếu lượng đậu nành này được dùng trực tiếp để nuôi con người thì sẽ đem lại nhiều hiệu quả hơn!

Trong bài thuyết giảng với tựa đề “Lợi Ích Của Dinh Dưỡng Thuần Chay”, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã đề cập đến những tác hại đối với môi sinh của việc sản xuất thịt: “Ngành chăn nuôi gia súc lấy thịt mang lại hậu quả nặng nề, hủy hoại rừng nhiệt đới, gây hâm nóng toàn cầu, gây ô nhiễm, khan hiếm nước, sa mạc hóa đất đai, lãng phí nguồn tài nguyên và gây ra nạn đói trên thế giới. Dùng nước, năng lượng và nỗ lực của con người để sản xuất thịt không phải là cách sử dụng hiệu quả tài nguyên của Địa Cầu.”

Vì vậy, để cắt giảm đáng kể lượng nước tiêu thụ trên toàn cầu, con người cần một lối sống mới để nuôi dưỡng thế giới. Lối dinh dưỡng thuần chay đáp ứng được nhu cầu này.

Để tham khảo những bài viết có nội dung liên quan, xin truy cập:

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>



TIN MỪNG CHO NGƯỜI ĂN THUẦN CHAY CHẤT ĐẠM THỰC VẬT RẤT CẦN THIẾT

Lối dinh dưỡng thuần chay không những vô cùng lợi ích cho việc tu hành mà còn rất tốt cho sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta phải đặc biệt chú trọng đến việc cân bằng dinh dưỡng để đảm bảo không thiếu hụt lượng đạm thực vật cần thiết. Có hai loại chất đạm: đạm động vật và đạm thực vật.

Đậu nành, đậu Hà Lan, đậu xanh chính là nguồn đạm thực vật. Ăn chay không đơn giản chỉ là ăn rau xào, mà khẩu phần dinh dưỡng đầy đủ của một người cần cung cấp đủ lượng đạm cần thiết.

Bác sĩ Miller là một người thuần chay. Ông là bác sĩ chữa bệnh cho người nghèo ở Formosa đã bốn mươi năm. Ông tin rằng chúng ta chỉ cần ăn các loại ngũ cốc, các loại rau đậu và trái cây là đã có đủ những chất dinh dưỡng thiết yếu để giúp chúng ta sống khỏe mạnh. Theo bác sĩ Miller thì “Đậu hũ chính là “thịt” không xương.”

“Vi đậu hũ rất bổ dưỡng, nên giả sử người ta chỉ được chọn ăn một loại thực phẩm là đậu hũ thì họ vẫn có thể sống rất thọ.”

Nấu một bữa ăn chay cũng tương tự như nấu một bữa mặn, chỉ khác là chúng ta thay thế thịt, cá bằng chất đạm thực vật như gà viên chay, ham chay, thịt lát chay. Chẳng hạn, thay vì nấu món “thịt băm xào cần tây” hay “xúp rong biển trứng”, thì bây giờ chúng ta có thể chuyển sang “thịt vụn chay xào cần tây” hay “xúp rong biển đậu hũ thái nhỏ”.

Nếu quý vị sống tại những quốc gia nơi quý vị không dễ tìm được thực phẩm chay, quý vị có thể liên lạc với trung tâm của Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư tại địa phương để được cung cấp thông tin về cửa hàng bán thực phẩm chay và các nhà hàng chay để tham khảo.

Về cách nấu thức ăn chay, quý vị có thể tham khảo quyển Gia Chánh Vô Thượng do Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư xuất bản cũng như bất kỳ cuốn cẩm nang dạy nấu ăn chay nào.

Để biết danh sách các nhà hàng chay trên khắp thế giới, xin truy cập:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>



Sau đây là danh sách một số nhà hàng chay
và công ty bán thực phẩm chay để quý vị tham khảo.

DANH SÁCH NHÀ HÀNG CHAY TRÊN KHẮP THẾ GIỚI

(Do Hội viên Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư quản lý)

AFRICA

SOUTH AFRICA – Benin

- ❖ SM Bar Cafe Restaurant Vegetarien
07 BP 1022 COTONOU
Tel: 229-90921569
- ❖ Peace Foods
C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tel: 229-95857274

NORTH AMERICA

CANADA – Vancouver

- ❖ Paradise Vegetarian Noodle House
8681-10th Ave. (Crest Plaza), Burnaby,
B. C. V3N 2S9, Vancouver, Canada
Tel: (604) 527-8138

U.S.A.

Arizona

- ❖ Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix AZ 85018
Tel: (602) 264-3480 / Fax: (623) 780-0855

Oregon

- ❖ Sarang Korean Vegetarian Restaurant
706 SW Hurbert St., Newport, OR 97365
Tel: (541) 265-5803

California – Los Angeles

- ❖ Loving Hut (Orange County – Huntington Beach)
19891 Brookhurst Street
Huntington Beach, CA 92646
(714) 962-6449
- ❖ Loving Hut (Orange County – Ladera)
27522 Antonio Pkwy., Ste P2
Ladera Ranch, Ca 92694
(949) 365-1077
- ❖ Loving Hut (Orange County – Orange)
237 S. Tustin St., Orange, CA 92888
(714) 464-0544
- ❖ Loving Hut (Upland)
903-b Foothill Blvd, Upland, CA 91786 U.S.A.
Tel: (909) 982-3882
- ❖ One World Vegetarian Cuisine
178 S. Glendora Ave., W. Covina, CA 91790
Tel: (626) 917-2727
info@oneworldveggie.com
- ❖ Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst Street
Fountain Valley, CA 92708
Tel: (714) 418-0658
- ❖ Happy Veggies
709 N. Pacific Coast Highway,
Redondo Beach, CA. 90277
Tel: (310) 379-5035 / Fax: (310) 379-5075

California – Oakland

❖ Golden Lotus Vegetarian Restaurant
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612
Tel: (510) 893-0383

❖ New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607
Tel: (510) 444-2891

California – San Diego

❖ Loving Hut (San Diego)
1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92104
(619) 683-9490

California – San Francisco

❖ Loving Hut
516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035
Tel: (408) 943-0250 / (408) 943-0260
email: info@lovinghut.us
www.lovinghut.us

❖ Golden Era Vegetarian Restaurant
572 O'Farrell Street, San Francisco, CA 94102
Tel: (415) 673-3136

California – San Jose

❖ Supreme Master Ching Hai International
Association Vegetarian House
520 East Santa Clara Street,
San Jose CA 95112
Tel: 1-408-292-3798
info@vegetarianhouse.us
http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/

❖ Tofu Togo
388 E. Santa Clara Street, San Jose CA 95113
Tel: (408) 286-6335

Massachusetts – Boston

❖ Quan Yin Vegetarian Restaurant
56 Hamilton Street, Worcester MA 01604
Tel: (508) 831-1322 / Fax: (508) 752-2061

❖ Loving Hut
415 Chandler Street Worcester, MA 01602
Tel: (508) 459-0367 / Fax: (508) 459-0784
bostonbuddhahut@yahoo.com

Texas – Houston

❖ Quan Yin Vegetarian Restaurant
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072
Tel: (281) 498-7890 / Fax: (281) 498-7972

Texas – Dallas

❖ Suma Veggie Cafe
800 E. Arapaho Rd, Richardson, TX 75081
Tel: (972) 889-8598

❖ Veggie Garden Restaurant
510 W. Arapaho, #112, Richardson, TX 75080
Tel: (972) 479-0888 / Fax: (972) 761-0691

Georgia

❖ Cafe Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328
Tel: (404) 256-1675 / Fax: (404) 256-6365

Washington

❖ Teapot Vegetarian House (Location 1)
125 15th Ave E, Seattle WA 98112
Tel: (206) 325-1010
http://www.teapotvegetarianhouse.com

❖ Teapot Vegetarian House (Location 2)
15230 NE 24th St #H, Redmond WA 98052
Tel: (425) 373-1888 / (425) 747-8881
http://www.teapotvegetarianhouse.com

Illinois

❖ Alice & Friends Vegetarian Cafe
5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660
Tel: (773) 275-8797

SOUTH AMERICA**PERU – Lima**

❖ Sabor Supremo
Av. Militar 2179 - Lince - Lima 14
Tel: 51-1-265-0310

❖ Vida Light
Jr. Camana 502 - Lima
Tel: 51-1-426-1733

CHILE

- ❖ Chile
Antupiren # 9401 local D-3 Sabores
Celestiales, Penalolen, Santiago-Chile
Tel: 56-09-8-2590763

EUROPE

AUSTRIA

- ❖ Go Veggie Be Green
Favoritenstr. 156, 1100 Vienna Austria
Tel.: +43 699 12659473
govegdiner.vienna@gmail.com
<http://www.govegdiner.com>
- ❖ Paradies Naturkost
Altgasse 23a, 1130 Vienna Austria

GERMANY – Munich

- ❖ Zay Restaurant
Occumstrasse 13, 80802
Munich, Germany,
Tel: +49 89 330 569 48
- ❖ Restaurant Aulau
Kurfuerstenstrasse 47, 80801
Munich, Germany
Tel: +49 89 28673021

FRANCE – Paris

- ❖ Tien Hiang
20, rue Nationale, 75013,
Paris, France
Tel / Fax: 33-1-45829954
- ❖ Saveurs Veget'halles
41, rue des Bourdonnais, 75001,
Paris, France
Tel: 33-1-40419395

SPAIN – Malaga

- ❖ Restaurante Vegetariano EL LEGADO CELESTAL
Calle PEREGRINO, 2
29002 Malaga, Spain
Tel: 34-95-235-1521

SPAIN – Valencia

- ❖ The Nature Vegetarian Restaurant
Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha),
46007 Valencia, Spain
Tel: 34-96-394-0141
- ❖ Restaurante Casa Vegetariana “Salud”
Calle Conde Altea, 44, Bajo,
46005 Valencia, Spain
Tel: 34-96-3744-361

UNITED KINGDOM – London

- ❖ The Peking Palace
669 Holloway Road,
London, N19 5SE
Tel: 020-7281-8989 / 020-7281-5363
<http://www.thepekingpalace.com/>
- ❖ Mr Man
236 Station Road,
Edgware, Middlesex, HA8 7AU.
Tel: 020-8905-3033
<http://www.vegmman.com>

OCEANIA

AUSTRALIA

Brisbane

- ❖ Loving Hut
Shop 2, 1420 Logan Rd, Mount Gravatt
4122 (07) 3219 4118
<http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>
lovinghutbrisbane@gmail.com

Canberra

- ❖ Au Lac Vegetarian Restaurant
4/39 Woolley Street
Dickson, ACT 2602
Tel: 61-2-6262-8922
- ❖ Vegetarian House
Shop 7 Homeworld Shopping Centre,
Tuggeranong, ACT 2900
Tel: 61-2-6293 9788

Melbourne

- ❖ La Panella Bakerly
465 High Street, Preston Victoria 3072
Tel / Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

- ❖ Happy Vegan Vegetarian Restaurant
11/68 John St, Cabramatta, NSW 2166
Tel: 61-2-9728-7052
- ❖ Duy Linh Vegetarian restaurant
10/117 John St, Cabramatta, NSW 2166
Tel: 61-2-9727-9800
- ❖ Color of Love, Vegetarian Restaurant
227 Cabramatta Rd,
Cabramatta, NSW 2166
Tel: 61-2-9755-4410/Mol: 61-405-735748

Kardinya

- ❖ One World Cuisine
Shop 7, 23 South Street,
Kardinya WA6163, Australia (beside IGA)
Tel: 61-8-9331-6677/Fax: 61-8-9331-6699
enquiry@oneworldcuisine.com.au
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

ASIA**AU LAC/VIETNAM**

<http://www.nhahangchay.com>
<http://www.comchayngon.com>

FORMOSA/TAIWAN R.O.C.**Taipei**

- ❖ Loving Hut
No.44, Huaining St., Jhongjheng District,
Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)
Tel:886-2-2311-9399 / Fax:02-2311-3999
- No.3-1, Cingdao E. Rd.,
Jhongjheng District, Taipei City 100
TEL: 02-2391-3553

No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,
Da-an District, Taipei City 106,
TEL: 02-27772711

No.169, Sec. 2, Sinhai Rd.,
Da-an District, Taipei City 106
Tel: 02-27369579

Taoyuan

- ❖ Loving Hut
No. 172, Chung Pei Rd.,
Chungli City, Taoyuan County
Tel: 886-3-456-0686 / 03-456-0695
Fax: 03-436-9004
- ❖ Loving Hut
No. 325, Huanjhong E. Rd.,
Jhongli, Taoyuan
Tel: 886-3-4623500 / Fax: 03-4623500

Changhua

- ❖ Loving Hut
No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City
Tel: 886-4-723-6450 / Fax: 04-723-6438

Nantou

- ❖ Loving Hut
No. 895, Hu Shan Road,
Cao Tun Township,
Nantou County
Tel: 886-49-2300558 / Fax: 049-2367153

Tainan

- ❖ Loving Hut
No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,
South District,
Tainan City
Tel: 886-6-2611593 / Fax: 06-2647590

Kaohsiung

- ❖ Loving Hut
No. 283, Chung Shan 1st Rd.,
Sin Sing District,
Kaohsiung City
Tel: 886-7-285-6895 / Fax: 07-285-7836

HONG KONG

- ❖ Loving Hut (Kowloon Store)
Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2,
77 Ngau Tau Kok Road, Hong Kong
Tel: (852) 2751 1321
<http://www.lovinghut.com/hk/index.htm>

Kowloon

- ❖ Loving Hut
245 Amoy Plaza Phase 2,
77 Ngau Tau Kok Road,
Kowloon, Hong Kong
Tel: 852-27511321

New Territories

- ❖ AllareLove Health Food Shop
Shop 89, 2/F.,
Hop Yick Commercial Centre,
33 Hop Choi Street,
Yuen Long, New Territories
Tel: 852-92298394

North Point

- ❖ Island Health and Beauty Centre
107, 1/F, 233 Electric Road
Tel: 852-2565-9088
<http://www.surya-ahimsa.com>

Tuen Mun

- ❖ Nature House
(a retailer of Loving Food Corp. products)
Workshop No.6 5th Floor,
Good Harvest Industrial Building,
No.9 Tsun Wen Road
Tuen Mun, New Territories
Tel: 852-2665-2280
<http://www.naturehouse.com.hk>
<http://www.lovingocean.com>
- ❖ Sam Hing Foods Co., Ltd (Retailer)
5 Shek Pai Wan Road,
Wai Cheung Industrial Centre,
12/F, Block O & P,
Tuen Mun, New Territories, Hong Kong
Tel: 852-2467-3911

JAPAN

- ❖ Loving Hut
2f, 6-15, Otsuya-sanchome,
Shinjyuku-ku, Tokyo 160-0004
Tel: 03-6807-9625

KOREA

- ❖ Loving Hut (Yeongdong)
691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup,
Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do, Korea
Tel: 043-743-7597
- ❖ Loving Hut (Wonju)
1100-5, Dangye-dong, Wonju-si,
Gangwon-do, Korea
Tel: 033-743-5393
- ❖ Loving Hut (Pusan University)
418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu,
Busan, Korea
Tel: 051-518-0115
- ❖ Loving Hut (Seoul - Yangjae)
Twin Tower Building 101, 275-4,
Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea
Tel: 070-8614-7953
- ❖ Loving Hut (Daegu - Sinmae)
587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu, Daegu,
Tel: 053-793-4451
- ❖ Loving Hut (Gaepo-dong, SM)
1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu, Seoul
Tel: 02-576-9637, 8
- ❖ SM Vegetarian Buffet
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul
Tel: 82-2-576-9637 / Fax: 82-2-575-9562
<http://www.smvege.co.kr/>
- ❖ Home of 5th World
59 Gwanhoon dong, Jongno-gu, Seoul,
Tel: 82-2-735-7171
<http://www.go5.co.kr/>
- ❖ Ahimsa
366-13 Sincheon 4-Dong,
Dong-Gu, Daegu, Korea
Tel: 82-2-053-774-3373

- ❖ **VegeLove Vegetarian Buffet**
8th Floor, Lotte Department Store, 937,
Daechi-dong, Gangnam-gu, Seoul, Korea
Tel: 82-2-565-6470
<http://vegeLove.co.kr/>
- ❖ **HanulChae**
11-7 Youngjun-dong, Dong-gu, Daejeon
Tel: 82-42-638-7676
- ❖ **ChaeSikSarang Restaurant (Andong)**
158-5 Dongmun-dong, Andong, Korea
Tel: 82-54-841-9244
- ❖ **ChaeSikSarang Restaurant (Ulsan)**
185-4 Boksan2-dong, Jung-gu, Ulsan,
Tel: 82-52-297-4844
- ❖ **GwiGerRaeSa**
484-1, Baekil-ri, SanNae-myon,
Namwon, Jeonbuk-do, Korea
Tel: 82-63-636-8093

INDONESIA**Surabaya**

- ❖ **Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant**
Jl. Kusuma Bangsa 80, Surabaya - 60272
Tel: 62-31 - 535-0466
<http://www.surya-ahimsa.com>

Bali

- ❖ **VEGGIE CORNER**
Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar - Bali
Tel: 62-361- 490-033
- ❖ **Warung Vegetarian Mbak Tiek**
Jl. Tukad Pakerisan 99C, Panjer
- ❖ **Bodhi Chumani Vegetarian**
Jl. Cok Agung Tresna 108 Renon
- ❖ **Rumah Makan Vegetarian Alami**
Jl. Bedahulu No. 43 Gatot Subroto
Tel: 62-361-436-382

Bandung

- ❖ **Ahimsa Vegetarian Restaurant**
Komplek Ruko Luxor Permai Kav. No. 25 Jl.
Kebon Jati Belakang No. 41
Tel: 62-22-423-4739

Jakarta

- ❖ **Loving Hut**
The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A
Kawasan Bisnis Granadha
Jl. Jend Sudirman Kav. 50, Jakarta - 12930
Tel. +62 - 21 - 2553 9369
<http://lovinghut.co.id/peta.shtml>
- ❖ **Kantin Selera Alam**
Jalan Samarinda No.29, Jakarta-Pusat 10150
Tel: 62-21-6386-0843

Medan

- ❖ **Merlinda Vegetarian**
Jl. Candi Biara No. 7 Medan
Tel: 62-61-451-4656

Yogyakarta

- ❖ **Warung Soma Yoga (Vegi Jawi)**
Jl. Raya Babarsari No. 102, Yogyakarta
Tel : 62-274-7110221

MALAYSIA

- ❖ **Kuala Lumpur - Puchong Store**
15, Jalan Puteri 2/7, Bandar Puteri, 47100
Puchong, Selangor, Malaysia
Tel: (603) 8076 1811/Fax: (603) 806 42138
<http://www.lovinghut.com/ml/index.htm>
- ❖ **Supreme Healthy Vegetarian Foods**
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri Kulai,
81000, Kulai, Johor, Malaysia
Tel: 607-662-2518 / Fax: 607-662-2512
oldpiong@streamyx.com

THAILAND

- ❖ **Loving Hut**
199/71 Soi 70/1 On-Nut,
Sinakarin Rd., Pawet 10240, Thailand
Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709
- ❖ **Loving Hut**
257 Charoennakhon Road,
Ground Floor Shop 11 Samrae,
Thonburi, Bangkok 10600, Thailand
Tel: (+66)24769781 / (+66)24766220
www.lovinghutthailand.com

Khi Ân Sư dùng từ tâm rưới xuống hồn con
 chút tình nồng ấm.
 Con bỗng cải lão hoàn đồng!
 Ngài hỏi lý do gì vậy?
 Con chẳng biết trả lời sao,
 (Lý do không phải là ngôn ngữ của tình Sư Thù)

Tôi dùng miệng tôi
 Nói lên nỗi thống khổ của toàn vũ trụ.
 Của tất cả chúng sinh trong hoàn vũ
 Sinh sinh tử tử đã muôn đời.
 Kính lạy Thầy!
 Độ tất cả thoát ly khổ hải,
 Đem về miền Cực Lạc an vui.

Thầy rưới nước Cam Lộ lên mọi loài không phân biệt:
 Dù là kẻ tốt lành hay xấu xa, thanh cao hay hạ liệt.
 Đến những kẻ thành tâm và những kẻ bội ân.
 Thầy ơi! Con không thể ngưng ca ngợi
 Công đức từ ái vô lượng!
 Con ôm ấp tình thương vô giá của Thầy,
 Đêm đêm làm gối chần.

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~
 (Trích từ “Giòng Lệ Âm Thầm”)

ẤN PHẨM

Để thăng hoa tâm linh và mang nguồn cảm hứng đến với chúng ta trong cuộc sống thường nhật, một bộ sưu tập phong phú giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư đã được phát hành dưới hình thức sách, băng thu hình, băng thu âm, DVD, MP3 và CD.

Bên cạnh những bộ kinh sách và băng đĩa đã phát hành, giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư dưới nhiều hình thức khác nhau cũng có thể được tiếp cận dễ dàng và miễn phí từ mạng internet. Ví dụ, một vài trang mạng có đăng tải Bản Tin được cập nhật thường xuyên (xin xem mục “Mạng Lưới Quán Âm” bên dưới). Những ấn phẩm trực tuyến nổi bật khác bao gồm thi ca và lời pháp cam lồ chứa chan nguồn cảm hứng, cũng như những bài thuyết giảng dưới hình thức tập tin thu âm và thu hình.

Một ấn phẩm được phát hành rộng rãi, hiện nay đã có sẵn trên mạng internet với hơn 80 ngôn ngữ, chính là quyển Sách Biếu giới thiệu về giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Để có được ấn bản của Sách Biếu, xin truy cập:

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (Hoa Kỳ)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (Áo)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

Kinh Sách

- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ – Khai Thị:** Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Ấn bản tiếng Âu Lạc (1-15), Trung Hoa (1-10), Anh (1-5), Pháp (1-2), Phần Lan (1), Đức (1-2), Hungary (1), Indonesia (1-5), Nhật Bản (1-4), Hàn Quốc (1-11), Mông Cổ (1 & 6), Bồ Đào Nha (1-2), Ba Lan (1-2), Tây Ban Nha (1-3), Thụy Điển (1), Thái (1-6) và Tây Tạng (1)
- **Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ – Vấn Đáp:** Bộ sưu tập những phần vấn đáp từ những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Ấn bản tiếng Âu Lạc (1-4), Trung Hoa (1-3), Bungary (1), Tiệp Khắc (1), Anh (1-2), Pháp (1), Đức (1), Hungary (1), Indonesia (1-3), Nhật Bản (1), Hàn Quốc (1-4), Bồ Đào Nha (1), Ba Lan (1) và Nga (1)

- **Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Ấn Bản Đặc Biệt/ Chuyển Hoàng Pháp Toàn Cầu năm 1993:** Bộ sưu tập gồm sáu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyến hoàng pháp vòng quanh thế giới năm 1993. Ấn bản tiếng Anh và Trung Hoa
- **Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Ấn Bản Đặc Biệt/ Thiên Thất năm 1992:** Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư vào năm 1992 trong kỳ thiên thất tại Tam Địa Môn, Formosa. Ấn bản tiếng Anh và Âu Lạc
- **Thu Tín Thấy Trò:** Ấn bản tiếng Anh (1), Trung Hoa (1-3), Âu Lạc (1-2) và Tây Ban Nha (1)
- **Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Thần Kỳ Cảm Ứng:** Ấn bản tiếng Âu Lạc (1-2) và Trung Hoa (1-2)
- **Sư Phụ Kể Chuyện:** Ấn bản tiếng Anh, Trung Hoa, Tây Ban Nha, Âu Lạc, Hàn Quốc, Nhật Bản và Thái
- **Tô Điểm Đời Sống:** Bộ sưu tập những trích dẫn và giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Ấn bản tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Thượng Đế Chăm Sóc Mọi Việc – Bộ sách tranh đầy trí tuệ của Thanh Hải Vô Thượng Sư:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Nhật Bản và Hàn Quốc
- **Chuyện Vui Khai Ngộ Của Thanh Hải Vô Thượng Sư – Hào Quang Chật Quá!:** Ấn bản tiếng Trung Hoa và Anh
- **Bí Quyết Thanh Thân Tu Hành:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Câu Thông Trực Tiếp Với Thượng Đế – Cách Tiến Đến Hòa Bình:** Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyến hoàng pháp châu Âu vào năm 1999. Ấn bản tiếng Anh và Trung Hoa
- **Thượng Đế và Nhân Loại – Những Câu Chuyện Thánh Kinh:** Tuyển tập đặc biệt này bao gồm 13 câu chuyện Thánh Kinh; đây là tuyển tập có một không hai những câu chuyện do Thanh Hải Vô Thượng Sư kể trong nhiều dịp khác nhau. Ấn bản tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Ý Thức Về Sức Khỏe – Trở Về Lối Sống Tự Nhiên và Đạo Đức:** Ấn bản tiếng Anh và Trung Hoa
- **Từ Khủng Hoảng Đến Hòa Bình – Thuần Chay Hữu Cơ Là Giải Đáp:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Anh, Trung Hoa, Hàn Quốc, Ba Lan, Tây Ban Nha, Indonesia, Bồ Đào Nha, Pháp và La Mã
- **Ta Xướng Tìm Em Dưới Cối Trăn:** Tuyển tập những trích đoạn từ những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Ấn bản tiếng Ả Rập, Âu Lạc, Bungary, Tiệp Khắc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Đức, Hy Lạp, Hungary, Indonesia, Ý, Hàn Quốc, Mông Cổ, Ba Lan, Tây Ban Nha, Thổ Nhĩ Kỳ, La Mã và Nga

- **Lời Pháp Cam Lồ:** Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/Ấu Lạc/ Trung Hoa, Tây Ban Nha/ Bồ Đào Nha, Pháp/ Đức, Anh/ Hàn Quốc, Anh/ Nhật Bản, Ấu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Gia Chánh Vô Thượng (1) – Các Món Ăn Chay Quốc Tế:** Bộ sưu tập những món ăn chọn lọc từ khắp nơi trên thế giới do các đồng tu giới thiệu. Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa, Ấu 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 các nhạc phẩm trích từ buổi hòa nhạc gây quỹ từ thiện tại Los Angeles, California. Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Ấu Lạc/ Trung Hoa
- **Bộ Sưu Tập Các Sáng Tạo Nghệ Thuật Của Thanh Hải Vô Thượng Sư:** Ấn bản đa ngôn ngữ: tiếng Anh, Trung Hoa
- **Thiên Y S.M. (6):** Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa
- **Những Chú Chó Trong Đồi Tôi (1-2):** Tuyệt phẩm hơn 500 trang này là một phần trong những câu chuyện về đời sống thật sự của những bạn khuyến đồng hành của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Ấn bản tiếng Ấu Lạc, Trung Hoa, Anh, Nhật Bản, Hàn Quốc, Tây Ban Nha, Ba Lan và Đức
- **Những Chú Chim Trong Đồi Tôi:** Qua quyển sách được minh họa tuyệt đẹp này, Thanh Hải Vô Thượng Sư chỉ cho chúng ta bí quyết để đi vào thế giới nội tâm của loài vật. Ấn bản tiếng Ấu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Đức, Hàn Quốc, Mông Cổ, Nga và Indonesia
- **Loài Hoang Dã Cao Quý:** Do Thanh Hải Vô Thượng Sư ưu ái biên soạn và chụp hình, quyển sách này chan hòa những vần thơ trác tuyệt và những hình ảnh sống động. Trong cuộc hành trình thân thương như những câu chuyện kể, Sư Phụ thuật lại chuyến thám hiểm bên hồ của Ngài và tiết lộ cho chúng ta những phẩm chất cao quý bẩm sinh của các bạn thú đồng cư. Ấn bản tiếng Ấu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp và Đức
- **Nghệ Thuật Thiên Đàng:** Nghệ Thuật Thiên Đàng là một tuyển tập xuất sắc trong đó tác giả thể hiện sự sáng tạo nghệ thuật từ phương diện tâm linh để phản ánh Chân, Thiện, Mỹ của Thiên Đàng. Nhẹ gót bước vào thế giới nghệ thuật vô biên của Thanh Hải Vô Thượng Sư, quý độc giả sẽ được thăng hoa bởi sự giao hòa với Đấng Thiêng Liêng, bồi hồi xúc động bởi những rung động sâu kín trong tâm hồn của một nhà thơ, những cảm giác tinh tế của một họa sĩ, những ý tưởng đặc sắc của một nhà thiết kế và trái tim lãng mạn của một nhạc sĩ. Hơn thế nữa, được chiêm ngưỡng trí huệ cùng lòng bác ái của một bậc thầy tâm linh vĩ đại là ân điển vô cùng lớn lao đối với mỗi chúng ta.
Ấn bản tiếng Ấu Lạc, Anh và Trung Hoa
- **Suy Ngẫm Về Đời Sống và Tâm Thức:**
Tác giả: Tiến sĩ Janez Drnovsek
Ấn bản tiếng Trung Hoa

Những Tuyển Tập Thơ Nhạc Của Thanh Hải Vô Thượng Sư

- **Giọng Lệ Âm Thắm:** Ấn bản đa ngôn ngữ, bao gồm tiếng Đức/ Pháp, Anh/ Trung Hoa, Âu Lạc, Anh, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Hàn Quốc và Philippine
 - **Thơ Vô Từ:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh
 - **Giấc Mơ Của Bướm:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh
 - **Những Vết Tiễn Thân:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh
 - **Một Thời Xa Xưa:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh
 - **Kỷ Niệm Vàng Thau:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh
 - **Kỷ Niệm Vào Quên:** Ấn bản tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh
 - **Khuất Nẻo Thời Gian** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc): CD & DVD
 - **Một Chút Hương** (những nhạc phẩm do các ca sĩ tài danh trình bày bằng tiếng Âu Lạc): CD
 - **Ngày Nở Ngày Ni** (diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): CD
 - **Mơ Đêm** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc): CD & DVD
 - **Dịu Dàng Bên Nhau** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Âu Lạc): CD
 - **Xin Giữ Mãi** (diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): CD
 - **Những Nhạc Phẩm do Thanh Hải Vô Thượng Sư Sáng Tác** (trình bày bằng tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa): CD, DVD
 - **Tình Ca** (những nhạc phẩm được trình bày bằng tiếng Anh và Âu Lạc): DVD
 - **Những Vần 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
 - **Đóa Sen Vàng** (diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): CD & DVD
Kính mời quý khán giả thưởng thức những vần thơ trác tuyệt 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.
 - **Tình Xưa** (diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): CD & DVD
 - **Những Vết Tiễn Thân** (diễn ngâm bằng tiếng Âu Lạc): Băng thu âm, băng thu hình, CD 1, 2 & 3, DVD 1 & 2 (phụ đề 17 ngôn ngữ)
 - **Đường Vào Tình Sử** (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 thi phẩm và nhạc phẩm trong Đường Vào Tình Sử, Tình Xưa, Khuất Nẻo Thời Gian, Mơ Đêm, Xin Giữ Mãi, Ngày Nở Ngày Ni, Những Vết Tiễn Thân, Những Vần Thơ Ngọc, Đóa Sen Vàng và Dịu Dàng Bên Nhau do Thanh Hải Vô Thượng Sư diễn ngâm hoặc trình bày.

Băng Thu âm và Băng Thu hình

Xem băng thu hình của Thanh Hải Vô Thượng Sư có thể giúp chúng ta có cách nhìn bao quát về cuộc đời và nhắc nhở chúng ta về Bản Lai Diện Mục của mình. Qua những mẩu chuyện khôi hài, Thanh Hải Vô Thượng Sư thường truyền đạt trí huệ của Ngài bằng những ngôn từ và cử chỉ triu mến, rót từng tiếng cười ấm áp vào tim. Ngoài ra, băng thu âm những bài thuyết giảng cùng những buổi nói chuyện với đồng tu cũng sẽ mang lại cho chúng ta rất nhiều điều bổ ích và vui tươi.

Sau đây là danh sách một số băng thu âm. Để biết thêm chi tiết về việc đặt mua băng thu âm của Thanh Hải Vô Thượng Sư, xin xem mục “Cách Đặt Mua Ấn Phẩm”.

- **Cầu Nguyên Cho Hòa Bình:** Thuyết giảng tại Ljubjana, Slovenia
- **Hãy Là Minh Sư Của Chính Mình:** Cộng tu tại AT, Hoa Kỳ
- **Lối Ngõ Vô Hình:** Thuyết giảng tại Durban, Nam Phi
- **Tâm Quan Trọng Của Nhân Phẩm:** Cộng tu tại NJ, Hoa Kỳ
- **Câu Thông Với Thượng Đế:** Thuyết giảng tại Lisbon, Bồ Đào Nha
- **Lấy Tinh Thượng Xóa Hận Thù:** Thuyết giảng tại San Diego, CA, Hoa Kỳ
- **Trở Về Sự Đơn Thuần Trẻ Thơ:** Thuyết giảng tại Stockholm, Thụy Điển
- **Cách Tìm Bảo Tàng Bên Trong:** Cộng tu tại Chiang Mai, Thái Lan
- **Chúng Ta Có Thể Chọn Tương Lai Tươi Sáng:** Thuyết giảng tại Warsaw, Ba Lan
- **Sự Lựa Chọn Của Mỗi Linh Hồn:** Cộng tu tại Los Angeles, Hoa Kỳ
- **Bước Đi Tinh Thượng:** Cộng tu tại Luân Đôn, Anh quốc
- **Hãy Để Mọi Người Tin Thượng Đế Theo Cách Của Họ:** Cộng tu tại Los Angeles, Hoa Kỳ

Băng nhạc và CD

Những món quà âm nhạc mà Thanh Hải Vô Thượng Sư đã ban cho chúng ta bao gồm băng Tán Phạt, ngâm thơ và những tác phẩm nguyên bản được trình bày trên những nhạc cụ truyền thống như đàn măng-đô-lin và đàn tam thập lục.

Nhiều nhạc phẩm và những bài thuyết giảng có cả băng thu âm và CD. Để biết thêm chi tiết về cách đặt mua các ấn phẩm của Thanh Hải Vô Thượng Sư, xin xem mục “Cách Đặt Mua Ấn Phẩm”.

- **Tán Phạt:** Băng 1, 2, 3 (Tán Phạt dành cho thiền định.)
- **Thánh Ca Hallelujah**
- **Sưu tập các nhạc phẩm do Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác (1-9):** Những nhạc phẩm nguyên bản được trình bày với đàn ximbalum, đàn hạc, đàn tam thập lục Trung Hoa, đàn dương cầm kỹ thuật số và một số nhạc cụ khác.

DVD

Mã số	Tựa đề	Địa điểm
184	<i>The Truth About The World</i> - Maitreya Buddha & Six Children Sự Thật Về Thế Giới – Phật Di Lạc và Sáu Đứa Nhỏ	Tây Hồ, Formosa
240	<i>Leading The World Into A New Era</i> Hướng Dẫn Thế Giới Vào Một Kỷ Nguyên Mới	Tây Hồ, Formosa
260	<i>The Mystery of The World Beyond</i> Bí Ẩn Của Siêu Thế Giới	Liên Hiệp Quốc, Hoa Kỳ
356	<i>Let God Serve Through Us</i> Để Thượng Đế Dùng Chúng Ta Phục Sự Tha Nhân	Liên Hiệp Quốc Geneva, Thụy Sĩ
389	<i>Songs & Compositions of</i> <i>The Supreme Master Ching Hai (MTV)</i> Những Nhạc Phẩm Do Thanh Hải Vô Thượng Sư Sáng Tác (MTV)	
396	<i>Forgive Yourself / Tha Thứ Cho Mình</i>	California, Hoa Kỳ
401	<i>The Mystery of Cause and Effect / Bí Ẩn Của Nhân Quả</i>	Bangkok, Thái Lan
444	<i>Rely on Yourself (1, 2) / Tin Cậy Nơi Mình (1, 2)</i>	Hawaii, Hoa Kỳ
467	<i>The Suffering of This World Comes From Our Ignorance</i> Sự Đau Khổ Trên Thế Giới Này Phát Nguồn Từ Sự Vô Minh Của Chúng Ta	Singapore
474	<i>Follow Your Heart (1, 2)</i> Theo Tiếng Gọi Của Con Tim (1, 2)	Paris, Pháp
493	<i>Appreciate The Value of Initiation</i> Quý Trọng Giá Trị Của Tâm Ấn	Hamburg, Đức
497	<i>We Are Always Together / Chúng Ta Mãi Mãi Bên Nhau</i>	Hamburg, Đức
501	<i>The Way of Family Harmony</i> Cách Giữ Gia Đình Đằm Âm	Tây Hồ, Formosa
512	<i>How To Practice In The Complicated Society</i> Làm Sao Tu Hành Trong Xã Hội Phức Tạp	Tây Hồ, Formosa
513	<i>The Best Way To Beautify Yourself</i> Thuật Hóa Trang Cao Đẳng Nhất	Tây Hồ, Formosa
518	<i>Shiva's 112 Ways of Concentration (I)</i> 112 Cách Tập Trung Của Thần Shiva (I)	Trung tâm Tây Hồ, Formosa
549	<i>The Mark of A Great Saint</i> Đặc Tính Của Một Vị Thánh Nhân Vĩ Đại	Phnom Penh, Campuchia

560	<i>Each Soul Is The Master</i> Mỗi Linh Hồn Là Một Minh Sư	Trung tâm Raising, Campuchia
562	<i>The God Consciousness Is in Everything</i> Ý Thức Thượng Đế Là Trong Mọi Vật	Trung tâm Raising, Campuchia
571	<i>The True Manifestation of A Living Master</i> Hóa Thân Thật Sự Của Một Vị Minh Sư Tại Thế	Khách sạn Hyatt, Long Beach, CA, Hoa Kỳ
582	<i>Be Determined On the Spiritual Path</i> Kiên Trì Trên Con Đường Tu Hành	Úc
588	<i>Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)</i> Chuyện Sư Phụ Đi Hành Hương Tại Hy Mã Lạp Sơn (1, 2)	Trung tâm Los Angeles, Hoa Kỳ
600	<i>The Real Meaning of Ahimsa</i> Nghĩa Chính Không Bạo Lực	Pune, Ấn Độ
602	<i>Our Child Nature is God</i> Bản Tính Trẻ Thơ Là Thượng Đế	Trung tâm Los Angeles, Hoa Kỳ
603	<i>Entering The Blissful Union of God</i> Hòa Nhập Vào Sức Gia Tri Của Thượng Đế	Singapore
604	<i>Spiritual Life and Professional Ethics</i> Đời Sống Tâm Linh và Đạo Đức Nghề Nghiệp	Washington D.C., Hoa Kỳ
605	<i>The Purpose of Enlightenment</i> Mục Đích Của Sự Khai Ngộ	Washington D.C., Hoa Kỳ
608	<i>The Methods of Spiritual Improvement</i> Phương Pháp Cải Thiện Tâm Linh	Washington D.C., Hoa Kỳ
611	<i>Eternal Care From A True Master</i> Minh Sư Vĩnh Hằng Chăm Sóc	Washington D.C., Hoa Kỳ
618	<i>Sacred Romance</i> Lãng Mạn Thiêng Liêng	Trung tâm Vĩnh Đồng, Sangju, Hàn Quốc
620	<i>The True Master Power</i> Lực Lượng Chân Chính Của Minh Sư	Trung tâm Vĩnh Đồng, Sangju, Hàn Quốc
622	<i>Bringing Perfection Into This World</i> Đem Sự Hoàn Hảo Đến Thế Giới	Trung tâm Vĩnh Đồng, Sangju, Hàn Quốc
626	<i>The Choices of Each Soul</i> Sự Lựa Chọn Của Mỗi Linh Hồn	Trung tâm Los Angeles, Hoa Kỳ
638	<i>Bring Out the Best in Yourself</i> Biểu Hiện Vẻ Đẹp Của Chính Mình	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
642	<i>Divine Love Is the Only True Love</i> Tình Thương Thượng Đế Là Tình Thương Chân Thật Duy Nhất	Trung tâm Los Angeles, Hoa Kỳ

645	<i>Connecting Yourself with God</i> Tự Cầu Thông Với Thượng Đế	Lisbon, Bồ Đào Nha
648	<i>The Way to End Wars</i> Phương Thức Chấm Dứt Chiến Tranh	Edinburgh, Scotland
656	<i>Spirituality Shines in Adversities</i> Tâm Linh Chiếu Sáng Trong Nghịch Cảnh	Dublin, Ireland
662	<i>Face Life With Courage</i> Đứng Cảm Đối Diện Cuộc Sống	London, Anh
665a	<i>Pacifying The Mind / Giữ Cho Tâm Trí An Lành</i>	Istanbul, Thổ Nhĩ Kỳ
667	<i>Be a Torchbearer for God</i> Làm Người Cầm Đuốc Cho Thượng Đế	Johannesburg, Nam Phi
668	<i>The Invisible Passage Way / Lối Ngõ Vô hình</i>	Durban, Nam Phi
670	<i>Our Perfect Nature</i> Bản Chất Hoàn Mỹ Của Chúng Ta	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
671	<i>To Be Enlightened / Để Được Khai Ngộ</i>	Tel Aviv, Do Thái
673	<i>Transcend Emotions / Vượt Lên Trên Cảm Xúc</i>	Cape Town, Nam Phi
674	<i>Walking In Love And Laughter</i> Bước Đi Trong Tình Thương và Vui Cười	Cape Town, Nam Phi
676	<i>Parliament of the World's Religions</i> Hội Nghị Tôn Giáo Thế Giới	Cape Town, Nam Phi
677	<i>The Smile of an Angel / Nụ Cười Của Thiên Thần</i>	Bangkok, Thái Lan
680	<i>Beyond the Emptiness of Existence</i> Vượt Trên Sự Vô Không Của Hiện Hữu	Bangkok, Thái Lan
681	<i>The Heart of A Child / Tâm Trẻ Thơ</i>	Bangkok, Thái Lan
685	<i>Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice</i> Chú Ý Vào Việc Làm: Một Cách Để Tu Hành	Bangkok, Thái Lan
688	<i>Love Is The True Essence of Life</i> Tình Thương Là Bản Tánh Của Đời Sống	Malaysia
689	<i>Enlightenment and Ignorance</i> Khai Ngộ và Vô Minh	Nêpan
690	<i>True Happiness Is Recognizing Our True Nature</i> Chân Hạnh Phúc Là Biết Được Bản Lai Diện Mục	Hồng Kông
691	<i>Illusion Is A Reflection of Reality</i> Hoán Tưởng Là Phản Ảnh Của Sự Thật	Manila, Philippines
692	<i>Listening Inwardly To Our Self-Nature</i> Hưởng Nội Lắng Nghe Tự Tánh	Đào Viên, Formosa

693	<i>Wisdom & Concentration</i> / Trí Huệ và Sự Tập Trung	Tokyo, Nhật Bản
694	<i>Life Continues Forever</i> / Đời Sống Tiếp Diễn Mãi Mãi	Seoul, Hàn Quốc
695	<i>A Spiritual & Intellectual Interchange</i> Sự Trao Đổi Giữa Tâm Linh và Trí Thức	Formosa
696	<i>Freedom Beyond The Body & Mind</i> Sự Tự Do Bên Ngoài Thân và Ý	Vĩnh Đồng, Hàn Quốc
701	<i>To Impart The Great Teaching</i> Phổ Biến Giáo Lý Vĩ Đại	Vĩnh Đồng, Hàn Quốc
703	<i>The Inner Telepathy with a Master</i> Câu Thông Nội Tại Với Sư Phụ	Vĩnh Đồng, Hàn Quốc
705	<i>Waking Up from the Dream</i> / Tỉnh Mộng	Trung tâm Seoul, Hàn Quốc
709	<i>An Evening with the Stars</i> / Đêm Của Những Vì Sao	Los Angeles, CA, Hoa Kỳ
710	<i>Celebrating Master's Birthday (Part I, II)</i> Lễ Mừng Sinh Nhật Sư Phụ (I, II)	Vĩnh Đồng, Hàn Quốc
711	<i>The Hotel Called Life</i> / Khách Sạn Của Cuộc Đời	Fresno, CA, Hoa Kỳ
712	<i>The Divine Intelligence of Animals</i> TTrí Thông Minh Siêu Phàm Của Loài Vật	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
716	<i>A Natural Way to Love God</i> Yêu Thương Thượng Đế Một Cách Tự Nhiên	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
718	<i>Love is Always Good</i> Tình Thương Luôn Luôn Là Điều Tốt	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
719	<i>Overcoming Bad Habits</i> Từ Bỏ Được Các Thói Quen Xấu	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
721	<i>The Wisdom Eye</i> / Mắt Trí Huệ	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
726	<i>A Selfless Motive</i> / Một Động Lực Vô Ngã	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
728	<i>The Blessing of a Loving Thought</i> Sự Gia Trì Của Một Ý Nghĩ Thương Yêu	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
729	<i>Greatness Is Following Your Ideals</i> Sự Vĩ Đại Là Theo Đuổi Những Lý Tưởng Của Mình	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
730	<i>Communicating with Love</i> Thông Đạt Bằng Tình Thương	Florida, Hoa Kỳ
731	<i>The Strength of Many Hearts</i> Đồng Tâm Hiệp Lực	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
732	<i>The Power of Positive Thinking</i> Sức Mạnh Của Tư Tưởng Khẳng Định	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ

733	<i>To Live with A Noble Purpose</i> Sống Với Mục Đích Cao Thượng	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
734	<i>The Touch of a Master</i> Phong Độ Của Một Vị Minh Sư	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
735	<i>The Courage To Change</i> Lòng Can Đảm Để Thay Đổi	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
736	<i>The Illusionary Game of Life</i> Trò Chơi Ảo Tưởng Của Cuộc Đời	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
737	<i>To Practice with Ease</i> Tu Hành Với Sự Thanh Thản	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
739	<i>Master's Transformation Body</i> Hóa Thân Của Sư Phụ	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
740	<i>Learning to Live in Harmony</i> Tập Sống Trong Sự Hòa Thuận	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
741	<i>The Millennium Eve Performance</i> Chương Trình Văn Nghệ Khởi Đầu Thiên Niên Kỷ	Bangkok, Thái Lan
742	<i>Elevating the World with Spiritual Practice</i> Thăng Hoa Thế Giới Bằng Sự Tu Hành	Tây Hồ, Formosa, Hồng Kông và Trung Quốc
743	<i>Buddha's Sadness (MTV) / Nỗi Buồn Bồ Tát (MTV)</i>	Hoa Kỳ & Âu Lạc
744	<i>Since I've Loved You (MTV) / Từ Độ Yêu Người (MTV)</i>	Hoa Kỳ & Âu Lạc
745	<i>Contributing to This World</i> Đóng Góp Cho Thế Giới Đây	Los Angeles & Houston, Hoa Kỳ, Trung tâm Singapore
746	<i>Our Loved Ones Go to Heaven</i> Thân Nhân Của Chúng Ta Lên Thiên Đàng	Trung tâm Toronto, Bế quan Âu châu ở Hungary
747	<i>Children of the Dragon and Fairy</i> Con Rồng Châu Tiên	Trung tâm Florida, Hoa Kỳ
748	<i>The Beginning of Humility</i> Khởi Đầu Của Lòng Khiêm Tốn	Seoul, Hàn Quốc & San Francisco, Hoa Kỳ
751	<i>Non-Regressing Bodhisattvas</i> Bất Thối Bồ Tát	Tây Hồ, Formosa
752	<i>A Meeting of Love</i> Một Buổi Hẹn Mặt Trong Tình Thương	Âu Lạc
753	<i>Love for All Beings</i> Tình Thương Cho Tất Cả Chúng Sinh	Trung tâm Indiana, Hoa Kỳ & Trung tâm Vienna, Áo
754	<i>The Ladder of Spiritual Enlightenment</i> Cấp Bậc Khai Ngộ Trong Tâm Linh	Trung tâm Florida
755	<i>The Laughing Saints / Thánh Vui Cười</i>	Trung tâm Florida

756	<i>The Value of Being Honest</i> Giá Trị Của Sự Thành Thật	Trung tâm Florida
757	<i>The Truth of Masters' Realm</i> Sự Thật Về Cảnh Giới Của Minh Sư	Trung tâm Florida
758	<i>The Power to Transmit Enlightenment</i> Khả Năng Truyền Sự Khai Ngộ	Trung tâm Florida
759	<i>Au Lac in Ancient Times / Âu Lạc Thời Cổ Đại</i>	Houston, Texas, Hoa Kỳ
760	<i>The Real Heroes / Những Anh Hùng Chân Chính</i>	Stanton, CA, Hoa Kỳ
761	<i>The Song of Love / Ca Khúc Tình Thương</i>	Trung tâm Hungary
762	<i>Dealing with Karma / Đối Phó Với Nghiệp Chướng</i>	Trung tâm thành phố Mexico/ Trung tâm San Jose, Costa Rica
763	<i>Self-Discipline in Spiritual Practice</i> Tự Kỷ Luật Trong Việc Tu Hành	Boston, Hoa Kỳ/ Jakarta, Indonesia, Hamburg, Đức
766	<i>Attending Retreats with a Pure Motive</i> Tham Dự Bế Quan Với Mục Đích Trong Sáng	Trung tâm Florida
767	<i>The Role of A Master / Vai Trò Của Minh Sư</i>	Trung tâm Florida
768	<i>Life is More Simple When You Listen to God</i> Đời Sống Sẽ Đơn Giản Hơn Khi Lắng Nghe Thượng Đế	Trung tâm Florida
771	<i>A Youth's Passion / Đam Mê Của Tuổi Trẻ</i>	
772	<i>Laughing Through Life / Cười Qua Cuộc Đời</i>	
773	<i>Unconditional Devotion</i> Lòng Hiến Dâng Vô Điều Kiện	
774	<i>Positive Thoughts Lead to a Peaceful World</i> Tư Tưởng Khẳng Định Đem Đến Hòa Bình Thế Giới	Pattaya, Thái Lan
775	<i>One Person Can Make A Big Difference</i> Một Cá Nhân Có Thể Tạo Nên Sự Khác Biệt Lớn	Pattaya, Thái Lan
776	<i>Love will Move Mountains Blessings will Level the Oceans / Tình Thương Sẽ Đời Non, Gia Trì Sẽ Lấp Bể</i>	Pattaya, Thái Lan
777	<i>Gratitude Brings Glory to the World</i> Lòng Tri Ân Mang Vinh Quang Cho Thế Giới	Pattaya, Thái Lan
778	<i>Spiritual Progress Is Reflected in Daily Life</i> Sự Tiến Bộ Về Mặt Tâm Linh Được Phản Ảnh Trong Đời Sống Hàng Ngày	Pattaya, Thái Lan
779	<i>Springtime Folk Songs / Ca Khúc Mùa Xuân</i>	Tây Hồ, Formosa
780	<i>The Dogs and the Birds in My Life</i> Những Chú Chó và Những Chú Chim Trong Đời Tôi	

781	<i>Always Keep a Pure and Contented Heart</i> Luôn Giữ Tâm Thanh Khiết và Mãn Nguyên	Tây Hồ, Formosa
782	<i>The Merits of Turning back to Goodness</i> Phước Đức Khi Hồi Tâm Hành Thiện	Tây Hồ, Formosa
783	<i>All Through the Night God is Calling Us</i> Thượng Đế Gọi Chúng Ta Suốt Đêm	Tây Hồ, Formosa
784	<i>Live and Let Live / Sống và Để Người Khác Sống</i>	Tây Hồ, Formosa
785	<i>Remember God in Our Heart, and Our Fate Will Improve</i> Nhớ Thượng Đế Trong Tâm, Định Mệnh Sẽ Cải Biến	Tây Hồ, Formosa
793	<i>A Simple and Noble Life</i> Một Đời Sống Giản Dị và Cao Quý	Trung tâm Paris, Pháp
794	<i>High Noble-Quality Countries</i> Những Quốc Gia Cao Thượng	Trung tâm Paris, Pháp
795	<i>Laughter is Good for You / Cười Là Tốt Cho Mình</i>	Trung tâm Paris, Pháp
796	<i>The Guardian Angels God Bestows Upon Humans</i> Thượng Đế Ban Cho Loài Người Thiên Thần Hộ Mạng	Paris, Pháp
797	<i>God's Will is Done Through the Master</i> Thiên Ý Được Thực Hiện Qua Minh Sư	Paris, Pháp
798	<i>The Best Way to Communicate with Animals</i> Cách Tốt Nhất Để Câu Thông Với Loài Vật	Đài Bắc, Formosa
Sun TV	<i>Art and Spirituality (Collections)</i> Nghệ Thuật và Tâm Linh (Tuyển tập)	Formosa
TV1	<i>Walk the Way of a Living Saint</i> Bước Chân Của Vị Minh Sư Tại Thế	
TV4	<i>Love Beyond Boundaries</i> Tình Thương Không Biên Giới	
800	<i>The Noble Wilds / Loài Hoang dã Cao Quý</i>	
801	<i>An Ancient Love / Tình Xưa</i>	
804	<i>The Infinite Blessings of Meditation</i> Phước Báu Vô Hạn Của Thiền Định	Paris, Pháp
807	<i>Keeping Faith in Difficult Times</i> Giữ Niềm Tin Trong Nghịch Cảnh	Paris, Pháp
808	<i>Food for the Soul / Thức Ăn Cho Linh Hồn</i>	Paris, Pháp
809	<i>The Heart of Renunciation</i> Tâm Lòng Của Người Xuất Gia	Paris, Pháp
810	<i>Heaven's Loving Support</i> Sự Ủng Hộ Đầy Tình Thương Của Thiên Đàng	Paris, Pháp

827	<i>Go All Out to Resolve the Eco-crisis</i> Toàn Lực Giải Quyết Nguy Cơ Về Môi Sinh	Klagenfurt, Austria
828	<i>Changing the World with Love</i> Thay Đổi Thế Giới Bằng Tình Thương	Klagenfurt, Austria

Danh sách còn dài....



Băng thu âm, băng thu hình, MP3, CD và DVD 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.

Cách Đặt Mua Ấn Phẩm

Tất cả các ấn phẩm đều được phát hành với giá vốn. Nếu quý vị muốn đặt mua ấn phẩm, xin liên lạc với trung tâm địa phương hay liên lạc viên của chúng tôi. Để có được danh sách về những ấn phẩm sẵn có, quý vị có thể liên lạc với trung tâm địa phương hoặc truy cập:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>
<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>
<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

Ngoài ra, những Bản Tin trực tuyến hàng tháng cũng đăng tải danh sách ấn phẩm mới được phát hành. Khu vực trưng bày trong những dịp triển lãm quan cũng là một nơi rất tốt để được trực tiếp chiêm ngưỡng những ấn phẩm: sách, băng đĩa, hình ảnh, họa phẩm và trang sức của Sư Phụ.

Nếu cần thiết, quý vị có thể đặt mua trực tiếp từ trụ sở chính ở Formosa (P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). Danh mục ấn phẩm cũng có thể được gửi theo yêu cầu của quý vị.

“*Hãy tìm cho được kho tàng vô tận của quý vị rồi quý vị có thể dùng mãi không bao giờ hết. Đây là hạnh phúc vô biên! Tôi không biết dùng lời lẽ nào để giới thiệu điều này. Tôi chỉ biết tán dương nó và hy vọng rằng quý vị sẽ tin vào sự tán thán của tôi, rồi từ trường của tôi sẽ giao cảm với tâm thức của quý vị và đưa quý vị đến cảm giác phúc lạc đó, chừng đó quý vị sẽ thật sự tin. Sau khi được truyền Tâm Ấn, quý vị sẽ thật sự hiểu được những lời nói của tôi. Tôi không có cách nào để diễn tả với quý vị lực gia trì vĩ đại mà Thượng Đế đã ban cho tôi và cho phép tôi được đem nó ban phát miễn phí và vô điều kiện.”*

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“*Chúng ta thu nhận nghiệp chướng của những người xung quanh chúng ta bằng cách nhìn họ, nghĩ đến họ, chia sẻ với họ một quyển sách, một bữa ăn, v.v... Chúng ta làm cho nghiệp chướng của họ giảm bớt bằng cách đó. Đó là mục đích của sự tu hành của chúng ta, dùng Ánh Sáng để xua tan bóng tối. Những người được gia trì là những người trao cho chúng ta một phần nghiệp chướng của họ. Chúng ta hoan hỷ khi được giúp đỡ họ.”*

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“*Với ngôn ngữ của thế gian, chúng ta lúc nào cũng nói chuyện không đầu. Chuyện gì chúng ta cũng nói. Chúng ta phải so sánh, phải đánh giá, phải phân loại, phải đặt tên cho mọi thứ. Nhưng quý vị không thể bàn luận về Chân Thiện Mỹ đích thực được. Quý vị không thể phân tích được gì về nó cả. Thậm chí quý vị không thể nghĩ đến nó. Quý vị không thể tưởng tượng được. Không có gì cả, quý vị có hiểu không?”*

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

CÁCH LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

*Sau đây là danh sách những quốc gia có các trung tâm của Hội. Nếu không có liên lạc viên trong vùng nơi quý vị cư ngụ, xin vui lòng liên lạc với trụ sở chính hoặc trung tâm của Hội gần nơi quý vị nhất.

Danh sách liên lạc viên có thể thay đổi thường xuyên, để xem danh sách mới nhất, xin truy cập:

<http://www.GodsDirectContact.org.tw/eng/cp/index.htm> (tiếng Anh)

TRUYỀN HÌNH VÔ THƯỢNG SƯ

<http://www.suprememastertv.com/>

NHÀ XUẤT BẢN HỘI QUỐC TẾ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

Đài Bắc, Formosa.

Email: smchbooks@Godsdirectcontact.org

<http://www.smchbooks.com/>

BAN KINH SÁCH

Email: 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.)

BAN BÁO CHÍ

Email: lovenews@Godsdirectcontact.org

BAN HƯỚNG DẪN TÂM LINH

Email: lovewish@Godsdirectcontact.org

CỬA HÀNG TRANG SỨC THIÊN ĐÀNG TRỰC TUYẾN

<http://www.thecelestialshop.com> (tiếng Anh)

<http://www.edenrules.com> (tiếng Trung Hoa)

CÔNG TY TRANG SỨC THIÊN ĐÀNG

Email: smcj@mail.sm-cj.com

<http://www.sm-cj.com>

CÔNG TY QUỐC TẾ LOVING HUT

Email: info@lovinghut.com

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



MẠNG LƯỚI QUÁN ÂM

Trực tiếp câu thông Thượng Đế – Mạng lưới 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 cũng như xem chương trình Thơ Nhạc Tình Yêu và Tâm Linh phát hình suốt 24 giờ. Quý vị có thể tải về hoặc đăng ký để được nhận Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư dưới dạng eBook hay ấn phẩm. Ấn bản đa ngôn ngữ của Sách Biểu “Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Hiện Đòi Giải Thoát” cũng có sẵn cho quý vị tải về.



BÍ QUYẾT TỨC KHẮC KHAI NGỘ HIỆN ĐỜI GIẢI THOÁT

Sách Biếu

Ấn bản lần thứ nhất: Tháng 9 năm 1989

Ấn bản: Tháng 6 năm 2012

Tác giả: Thanh Hải Vô Thượng Sư

Nhà xuất bản: The Supreme Master Ching Hai
International Association Publishing Co., Ltd.

Địa chỉ: No. 236 Songshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.

Tel: 886-2-87873935 / Fax: 886-2-87870873

Email: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Thanh Hải Vô Thượng Sư ©1989~2012

Tác Giả giữ bản quyền.

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