



MINH SƯ  
**PATRIJI**

Thiền định  
và Tâm trí diệu kỳ

Nguyễn Trần Quyết dịch



MINH SỨ PATRIJI

# Thiền định và Tâm trí diệu kỳ

Nguyễn Trần Quyết dịch



Thiền định và Tâm trí diệu kỳ

Teachings of Brahmarsi Patriji

Vietnamese translation rights © 2014 by Phuong Nam Book Co., Ltd.

All rights reserved.

English edition was published by Pyramid Spiritual Societies Movement, India. This Vietnamese edition is published by arrangement with Pyramid Spiritual Societies Movement, India.

Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH Sách Phương Nam, 2014. Bản tiếng Anh được xuất bản bởi Pyramid Spiritual Societies Movement, India.

Xuất bản theo thỏa thuận giữa phong trào Thiền Kim Tụ Tháp và công ty Sách Phương Nam.

Mọi sao chép, trích dẫn phải có sự đồng ý bằng văn bản của Công ty Sách Phương Nam.



# Đôi dòng chia sẻ

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

Chào bạn thân mến, cũng là những vị thầy và cũng là những bậc đồng sáng tạo.

Trong mỗi con người là một vị thầy, có rất nhiều người đã đánh thức vị thầy trong chính mình, và cũng rất rất nhiều vị thầy vẫn còn ngủ yên chờ bạn đánh thức chính mình và khi đó chúng ta biết rằng chúng ta là những bậc sáng tạo ra hiện thực, ra số phận và sáng tạo vũ trụ này.

Cuốn sách nhỏ, khiêm tốn bạn cầm trên tay đã CHUYỂN HÓA cuộc đời của tôi và hàng triệu người. Sự chuyển hóa diễn ra trong thầm lặng, không ồn ào, đầy kiên nhẫn, đầy nhẫn nại, đôi khi cũng rất đau đớn để rồi kết quả mở ra trong chính bạn là một con người không giới hạn và bạn tìm được câu trả lời hạnh phúc thật sự là gì và luôn thế nào để sống trong hạnh phúc.

Những cuốn sách đầu tiên của dự án sách “*Khoa học Tâm thức Thời đại*” do công ty Sách Phương Nam, phong trào Tâm thức Kim Tự Tháp phối hợp cùng Nhà xuất bản Hồng Đức xuất bản. Những quyển sách Khoa học Tâm thức này chia sẻ những sự thật phát triển tâm linh từ những vị thầy đã khai sáng, đã có mặt và đang có mặt trên Trái đất. Quyển sách chứa đựng sự thông thái từ những vị thầy tâm linh nổi tiếng trên thế giới. Các tác giả là những diễn giả nổi tiếng trong lĩnh vực tâm linh. Họ là Minh Sư, là những con người kết nối với các thế giới tâm thức, những thực thể ánh sáng và kể lại cho chúng ta sự

thật của họ mà thông qua đó bạn sẽ tìm ra những trải nghiệm cho chính mình.

Khởi động cho loạt sách “*Khoa học Tâm thức Thời đại*” gồm 3 quyển: “Thiền định và tâm trí diệu kỳ”, “Không có cái chết” và “Tự chữa lành” là những kiến thức nền tảng mà bạn có thể đã biết hoặc chưa biết nhưng điều quan trọng mà tôi muốn nhấn gởi cho tất cả những bạn khi đang bước vào hành trình tìm về chính mình rằng:

1. Khi bạn tìm hiểu Kinh Thánh, Kinh Phật hay tất cả những giảng dạy của các bậc khai sáng trong quá khứ hãy mang hiểu biết đó đến ***thời điểm hiện tại*** của chính bạn lúc này, bây giờ. Thường rằng chúng ta hay mang chúng ta về quá khứ để rồi trở nên cứng nhắc và con đường phát triển tâm thức đôi khi có vẻ bí hiểm, khó khăn. Phát triển tâm thức (tâm linh) là con đường bạn trở về với bản chất của tình yêu và lòng trắc ẩn không giới hạn của chúng ta như là bản chất của vũ trụ.

2. Chúng ta đã bước vào giai đoạn “Địa cầu Mới” (Kỷ nguyên mới) mà năng lượng vũ trụ giúp mỗi người chúng ta hiểu biết nhanh hơn và sự thay đổi kỳ diệu này đang diễn ra từng giờ. Đây là thời điểm không còn sự khai sáng cá nhân mà là sự khai sáng tập thể. Hãy nắm bắt cơ hội khai sáng ngay trong lần sống này. Hãy sẵn sàng đón nhận một con người mới của bạn trong kỷ nguyên “Địa Cầu Mới”!

*Bùi Minh Tú*

*Đông Sáng Lập PSSM Việt Nam*

*(Phong trào Tâm thức Kim Tự Tháp)*



# Minh sư Patriji



Subhash Patriji sinh năm 1947 tại Shakkar Nagar, quận Nizamabad, bang Andhra Pradesh, Ấn Độ. Cha mẹ là Patri Venkata Ramana Rao và Patri Savitri Devi.

Ngôi trường đầu tiên ông học tại thị trấn Bodhan. Ông hoàn thành cử nhân tại thành phố Hyderabad.

Sau khi hoàn thành học vị thạc sĩ về Đất vào năm 1974 tại Đại học Nông nghiệp Andhra Pradesh, ông làm việc tại một công ty phân bón đa quốc gia.

Minh sư Patriji lập gia đình với bà Swarnamala vào năm 1974, ông có hai người con là Parinitha (1978) và Parimala (1982).

## **Thiền định và Giác ngộ**

Minh sư Patriji đạt được sự giác ngộ vào năm 1979 sau những trải nghiệm sâu sắc trong thiền định. Sau đó, Patriji bắt đầu công việc đánh thức và khai sáng mọi người.

Patriji đã đọc trên 50.000 cuốn sách viết về Khoa học Tâm linh và Khoa học Thiền định.

## **Cộng đồng Tâm linh đầu tiên**

Patriji sáng lập Cộng đồng Tâm linh Kurnool vào năm 1990 tại Kurnool với sứ mạng đem đến sự giác ngộ về Khoa học Thiền định cho mỗi người. Trong đó, nhiệm vụ đầu tiên là mang lại sức khỏe thể chất, trí tuệ và tình yêu thương cho mọi người.

## **Thiền Kim Tụ Tháp**

Patriji xây dựng Kim Tụ Tháp đầu tiên tại Kurnool vào năm 1991. Vào năm 1996, Kim Tụ Tháp thứ hai được hoàn thành tại Uravakonda. Sau đó, thêm nhiều Kim Tụ Tháp được xây dựng ở khắp bang Andhra Pradesh. Thiền định Kim Tụ Tháp được Patriji ứng dụng lần đầu tiên trên toàn thế giới. Thiền trong Kim Tụ Tháp sẽ mang lại nguồn năng lượng gấp ba lần.



## **Phụng sự Xã hội**

Patriji dừng công việc vào năm 1992 và bắt đầu công cuộc phụng sự nhân loại.

Từ năm 1992, Patriji đã nỗ lực mang Thiên định Kim Tự Tháp đến toàn bộ đất nước Ấn Độ.

## **Tài liệu Khoa học Tâm linh**

Patriji đã thực hiện hơn 60 quyển sách và băng đĩa, phần lớn bằng tiếng Telugu, với các chủ đề về Khoa học Tâm thức thời đại mới.

Các tác phẩm của Patriji đã được dịch ra nhiều thứ tiếng trên toàn thế giới.

Với sự hướng dẫn của Patriji, rất nhiều sách của các vị thầy nổi tiếng khác đã được phiên dịch và xuất bản bằng tiếng Telugu, Kannada, Hindi, Tamil...

## **Minh Sư**

Vào năm 1997, tại ngôi đền thuộc làng Tirupati, bang Andhra Pradesh, tất cả các vị thầy Kim Tự Tháp đã có mặt và phong tặng danh hiệu Minh sư cho Patriji.

Patriji đã đến mọi ngôi làng, mọi ngõ hẻm của đất nước, cả những thị trấn xa xôi để tổ chức các lớp Thiên định cho mọi lứa tuổi, mọi tầng lớp. Cho đến nay, Patriji đã tổ chức hàng ngàn buổi nói chuyện

về Thiền định Anapanasati, ăn chay và Khoa học Tâm linh thời đại mới.



# Khoa học Tâm linh

## Tính khoa học

Sự phát triển vật chất đáng kinh ngạc mà chúng ta thấy chính là kết quả của những nghiên cứu khoa học không ngừng nghỉ của các nhà khoa học, kỹ sư, chuyên gia từ trước đến nay.

Ngày nay, chúng ta có hầu hết mọi tiện nghi vật chất: Chúng ta có truyền hình, có internet, có máy bay, có tia laser v.v... Rất nhiều nhà khoa học và kỹ sư tài ba, rất nhiều hãng công nghệ lớn đã giúp nhân loại đạt đến mức độ phát triển của thế giới vật chất hiện thời.

Chính tính khoa học đã cho phép con người tách được hạt nguyên tử, bay trong không trung hay vượt ra khỏi trọng lực của Trái đất để đặt chân lên mặt trăng.

## Lòng từ bi

Tuy nhiên, mặc cho tất cả những điều này, hầu hết nhân loại vẫn chưa trở nên lành mạnh và đúng đắn. Con người ngày càng máy móc hơn, bỏ quên tâm hồn. Nguyên nhân cơ bản là vì hầu hết nhân loại còn thiếu lòng từ bi.

Và chúng ta cũng thấy bạo lực đang diễn ra – con người không chỉ sát sinh động vật, mà còn giết hại lẫn nhau. Thật là thiếu sự từ bi!

Con người hầu như còn phải học nhiều thứ, từ ăn uống sao cho đúng, sống sao cho đúng, mong muốn sao cho đúng và nhiều điều khác nữa! Con người cần phải học cách cảm thông trên diện rộng để

thực sự tỉnh thức, thực sự tốt lành và thực sự văn minh.

Về hạnh phúc thì thế giới con người tiến hóa thua xa thế giới loài vật. Bạn đâu thấy một con vật nào là không vui vẻ, hạnh phúc. Còn với con người thì ít thấy có con người nào lại vui vẻ, hạnh phúc. Thật đáng tiếc cho thế giới loài người!

Ăn thịt động vật là rất kinh khủng, con người không nên ăn thịt động vật – những người anh em yêu quý của mình. Nếu lòng từ bi của con người không được khơi dậy khẩn cấp thì con người dần dần sẽ bị lụi tàn.

Muôn loài đều thật đáng yêu và tuyệt vời! Nhưng chúng đang phải chịu những đau thương khủng khiếp dưới sự tàn bạo của loài người. Sự tàn bạo của loài người đối với động vật là một sự thật đáng buồn, rất đáng buồn!

### **Tính tâm linh**

Để có được lòng từ bi, con người không thể không nuôi dưỡng tính tâm linh. Con người phải ít máy móc lại và thấu hiểu về tâm linh hơn. Con người phải giảm tính vật chất lại và hướng đến tính tâm linh nhiều hơn.

Chính vì thiếu tính tâm linh mà loài người đã hoàn toàn mất đi hạnh phúc. Khổ đau đã xuất hiện. Sự tàn bạo với thế giới loài vật là kết quả tất yếu của việc thiếu lòng từ bi. Và thiếu lòng từ bi lại là kết quả tất yếu của việc thiếu tính tâm linh.

Nếu chúng ta không nhận thức rõ được bên trong mình và sống thiếu trách nhiệm với xã hội, điều đó có nghĩa là chúng ta chẳng hề có tính tâm linh!

Nếu chúng ta không hiểu bằng trải nghiệm cá nhân của chính mình về phần tâm thức (linh hồn) trong chúng ta mà cứ mù quáng dựa dẫm vào niềm tin về Thượng Đế, Ông Trời hay một Đấng xa xăm nào đó, nghi ngờ về sự sống sau cái chết v.v... thì điều đó có nghĩa là chúng ta chẳng hề có tính tâm linh!

### **Khoa học Tâm linh**

Đã đến lúc phải áp dụng tính khoa học vào những câu hỏi căn bản như “Chúng ta là ai? Chúng ta đến từ đâu? Chúng ta sẽ đi về đâu? Chúng ta sinh ra để làm gì?”... để có được sức khỏe hoàn hảo, bình yên thực tại và hạnh phúc đích thực trong cuộc sống.

Giờ đây, đã đến lúc để tính khoa học, vốn được nhân loại dùng khám phá thế giới vật chất, nay cũng sẽ được dùng để khám phá thế giới tâm linh. Đây được gọi là tính Khoa học Tâm linh.

Khoa học đòi hỏi nghiên cứu logic và phân tích tỉ mỉ những thứ vật chất. Người nào không nghiên cứu vật chất một cách logic và phân tích không cẩn kẽ thì không có tính khoa học.

Còn người nào không nghiên cứu một cách chi tiết và cẩn kẽ về bản thân mình, cuộc đời mình thì không có tính tâm linh. Và thiên định chính là khoảnh khắc ta khám phá trở lại bản thân mình, là lúc mà tâm trí nhuộm màu vật chất của ta sẽ được chuyển hóa.

Phật đã tự chiêm nghiệm về bản thân, Chúa Jesus cũng đã tự chiêm nghiệm về bản thân. Khi chiêm nghiệm về bản thân mình, họ đã tìm ra chân lý tối thượng – và đã truyền đạt những trải nghiệm này đến toàn thể nhân loại.

### **Những nhà Khoa học Tâm linh**

Nghiên cứu một cách khoa học, trải nghiệm tâm linh của những người thiên định chính là những chứng nghiệm. Người Thiên định chính là những nhà Khoa học Tâm linh.

Những nhà Khoa học Tâm linh qua rèn luyện đã áp dụng tính Khoa học Tâm linh vào mọi vấn đề liên quan đến tâm hồn/tâm thức con người, sự đau khổ của loài người, ý nghĩa của loài người và tiềm năng con người.

Mục đích của tính Khoa học Tâm linh là để nhìn thấy toàn bộ sự thật như vốn dĩ của nó.

### **Khoa học Tâm linh**

Thế giới tâm thức là một sự thật mà những người thực hành thiền trải nghiệm được hằng ngày.

Tâm linh cần phải được nghiên cứu một cách có hệ thống.

Tâm linh cần phải được nẩy nở thành một ngành khoa học Tâm linh hoàn chỉnh.

Thời kỳ của những nhà Khoa học Tâm linh nói riêng và tính Khoa học Tâm linh nói chung đang dần hé lộ trên Trái đất. Bởi thế nên thời kỳ này được gọi là *Thời đại mới* .

Trái đất hiện đang trải qua một cuộc cách mạng Khoa học Tâm linh vĩ đại chưa từng có!

Rất nhiều nhà Khoa học Tâm linh và các bậc thầy tâm linh của Thời đại mới đang nỗ lực ngày đêm nhằm giúp cho công chúng còn đang mê lầm nhận thức được rằng cần phải chữa lành thương tổn cho chính họ bằng chính tiềm năng tâm linh nội tại.

## **Thiền định**

Tính Khoa học Tâm linh mới này kêu gọi mỗi người hãy thực hành thiền định đều đặn mỗi ngày.

Thiền định mang lại nguồn năng lượng to lớn chữa lành mọi bệnh tật, cho dù là mạn tính hay gì đi chăng nữa.

Mỗi người cần phải thiền định sâu để tìm ra bản chất của linh hồn.

### **Nét đẹp thực thụ trong cuộc sống con người và những con người hạnh phúc**

Đã đến lúc áp dụng tính Khoa học Tâm linh để tạo nên nét đẹp thực thụ trong cuộc sống, tạo nên sự hài hòa thực thụ trên Hành tinh Xanh và tạo lập một thiên đường bất tận trên Đất Mẹ này.

Mỗi người phải trở thành một nhà vô địch trong tính Khoa học Tâm linh, phải áp dụng nó trong mọi khía cạnh đời sống.

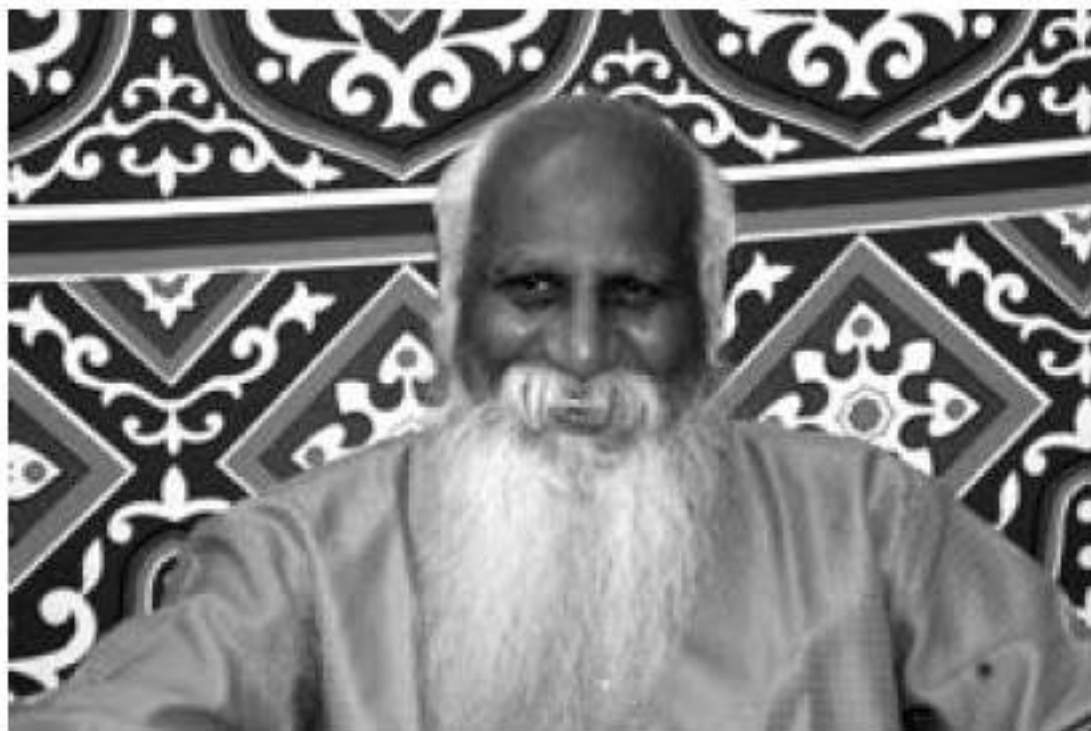
Tính Khoa học Tâm linh cần phải được khắc sâu vào tâm thức từ khi còn bé, để mỗi đứa trẻ lớn lên thành một con người đẹp đẽ tự nhiên, một con người đầy tính yêu thương tự nhiên, một con người hạnh phúc tự nhiên, một con người thiêng liêng tự nhiên và một con người có trách nhiệm với xã hội một cách tự nhiên.

Mỗi con người cần phải nhận ra bản chất Vũ trụ, yếu tố vũ trụ tự nhiên của họ... nhờ áp dụng tính Khoa học Tâm linh.

Chúng ta là những sinh linh thần thánh của Vũ trụ, tạm tá túc trong lớp vỏ thể xác con người. Chúng ta không có bắt đầu và cũng không có kết thúc: Bản chất thực thụ của chúng ta là ngoài sức tưởng

tượng!

Nhờ áp dụng tính Khoa học Tâm linh, nhờ áp dụng Thiền Anapanasati vào thực tế mà toàn thể nhân loại sẽ sớm trở nên từ bi, khỏe mạnh, tỉnh thức, hạnh phúc... và là một thế giới đẹp tươi!







# Tâm trí diệu kỳ

**“Tâm trí = Cuộc sống”**

TÂM TRÍ được hình thành từ những ý định

Ý định hiện thực hóa thành hoàn cảnh cuộc đời.

TÂM TRÍ là hạt giống, cuộc sống là cây.

Cuộc sống là cây tạo nên từ hạt giống kiến tạo trong Tâm trí.

Ta chính là người đưa ra ý định và duy trì kiểu mẫu tư duy của mình.

Và tại bất kỳ thời điểm nào, ta đều có thể chấm dứt kiểu mẫu tư duy trước đây và cho ra đời một kiểu mẫu mới.

## **Thích nghi xã hội**

Vào thời thơ ấu, cha mẹ/môi trường xã hội tạo ra một kiểu mẫu tư duy cho đứa trẻ. Tuy nhiên, khi đứa trẻ dần lớn lên, và khi đứa trẻ trở thành người lớn, đã đến lúc nó phải chọn kiểu mẫu tư duy cụ thể cho mình. Trong thế giới người lớn, có rất nhiều kiểu mẫu tâm trí và hay hơn hết là hãy chọn kiểu mẫu tốt nhất trong số đó.

Về cơ bản, có 4 kiểu mẫu tâm trí chính yếu:

### **Những kiểu mẫu tâm trí chủ yếu**

- Tâm trí bi thảm

- Tâm trí tích cực
- Tâm trí tiêu cực
- Tâm trí diệu kỳ

### *Tâm trí bi thảm*

Giả sử một người đang chạy xe vào thành phố lần đầu tiên.

Nếu anh/cô ta có một tâm trí bi thảm, anh/cô ta sẽ nói:

“Vì chạy xe vào thành phố lần đầu tiên nên mình e chắc sẽ có tai nạn xảy ra.”

Với một kiểu mẫu tâm trí như thế, nếu một người mới bắt đầu chạy xe thì tai nạn dĩ nhiên sẽ xảy ra! Bởi vì anh/cô ta đã nói “sẽ có tai nạn” mà. Lời nói xuất phát từ miệng ta phản ảnh những kiểu mẫu trong tâm trí ta.

### *Tâm trí tiêu cực*

Giờ đến lượt kiểu người thứ hai, người có tâm trí tiêu cực. Anh/cô ta sẽ nói:

“Mình chạy xe vào thành phố lần đầu, mình không biết điều gì sẽ xảy ra. Có thể mình sẽ gặp tai nạn. Có thể mình sẽ không gặp tai nạn. Chẳng biết nữa.”

Thế là, với mô hình tâm trí này, có thể anh/cô ta sẽ tránh được tai nạn, nhưng lại gặp phải những vấn đề khác ở đâu đó, chẳng hạn như đậu xe sai quy định, hoặc đi nhầm đường v.v... Không có “*bi kịch*” nhưng sẽ có “*vấn đề*” nào đó xảy ra.

Xin chú ý cách dùng từ khác nhau giữa tâm trí tiêu cực và tâm trí bi thảm.

### *Tâm trí tích cực*

Đến kiểu người thứ ba, người có tâm trí tích cực, anh/cô ta sẽ nói:

“Mặc dù đây là lần đầu tiên mình chạy xe vào thành phố nhưng mọi thứ sẽ hoàn toàn ổn thỏa. Sẽ không có gì bất ổn xảy đến.”

Mặc dù đây là lần đầu tiên anh/cô ta vào thành phố nhưng anh/cô ta sẽ khéo léo xoay xở và trở về an toàn. Hiển nhiên sẽ không có tai nạn và cũng chẳng có “vấn đề” nào xảy đến, như đi sai làn đường v.v...

Một lần nữa, hãy chú ý điểm khác biệt trong cách dùng từ của những mô hình tâm trí khác nhau. Linh hồn ở những mức độ phát triển khác nhau sẽ có những mô hình tâm trí khác nhau, tương ứng với mức độ đó.

Linh hồn có tâm trí tích cực ở mức độ phát triển cao hơn linh hồn có tâm trí tiêu cực và bi thảm.

### *Tâm trí diệu kỳ*

Kiểu người thứ tư và cũng là cuối cùng – bậc thầy – là người có kiểu mẫu tâm trí diệu kỳ. Anh/cô ta cũng chạy xe vào thành phố lần đầu, thế nhưng anh/cô ta sẽ nói:

“Trong 20 phút, tôi sẽ đến được nơi tôi nhắm đến, rồi trở về.”

Vậy là, cho dù đây là lần đầu tiên nhưng ta vẫn có thể đặt ra mục tiêu – một thử thách cho chính mình. Đó chính là tâm trí diệu kỳ.

Ví dụ như tâm trí của Chúa Jesus hay Đức Phật. Bạn không thể gọi những tâm trí ấy là “tâm trí tích cực”, mà phải là “tâm trí diệu kỳ”.

Chúng ta luôn phải mong muốn có một tâm trí diệu kỳ. Đó là dấu hiệu của bậc thầy.

Cuộc sống sẽ đi theo mục tiêu một cách tự nhiên.

Khi đặt ra mục tiêu, ta đã tạo một hướng đi cụ thể cho cuộc sống của mình. Nếu không có mục tiêu thì cuộc sống của chúng ta sẽ chỉ trôi dạt vô định.

Nếu không xác định rõ mục tiêu cuộc sống thì ta sẽ chẳng biết nên đi theo hướng nào. Vì vậy mà ta phải luôn đặt mục tiêu cụ thể, bằng cách duy trì một mô hình tâm trí nhất định: tối thiểu là tâm trí tích cực, và tốt nhất là tâm trí diệu kỳ.

Nếu ta muốn cuộc sống của mình trở nên kỳ diệu, ta cần phải nuôi dưỡng một tâm trí diệu kỳ, và đặt ra mục tiêu diệu kỳ.

Với tâm trí bi thảm, một cuộc sống bi thảm sẽ là điều tất yếu. Với tâm trí tiêu cực, cuộc sống của ta sẽ đầy rẫy những tiêu cực. Nếu ta có tâm trí tích cực thì sẽ có cuộc sống tích cực. Nếu ta nuôi dưỡng một tâm trí diệu kỳ thì ta sẽ có cuộc sống diệu kỳ.

Tâm trí con người như thế nào thì cuộc sống của họ sẽ như thế ấy.

### *Thiền định cho ta một tâm trí diệu kỳ*

Thiền định đều đặn mang lại cho chúng ta tâm trí diệu kỳ.

Nếu không thực hành thiền, cùng lắm ta chỉ có thể đạt đến tâm trí

tích cực. Còn để đạt đến tâm trí diệu kỳ, ta phải thực hành thiền thật nhiều.

Ta nên bắt đầu thiền định càng sớm càng tốt! Thiền định là điều tuyệt vời nhất cho mỗi người.





# Khoa học Tâm thức



Cốt lõi của mọi Tôn giáo là Tâm linh.

Cốt lõi của Tâm linh là Khoa học Tâm thức (linh hồn).

Cốt lõi của Khoa học Tâm thức là Thiền định.

Cốt lõi của Thiền định là Hòa quyện vào Hơi thở.

**Năng lượng của hơi thở**



Hơi thở là sự sống.

Không có sự sống nếu không có hơi thở.

Năng lượng của Hơi thở là năng lượng vũ trụ tối thượng.

Mọi sinh vật sống đều cần năng lượng này, cây cối, hoa cỏ, động vật, chim chóc, con người... tất cả đều cần năng lượng của hơi thở. Tuy nhiên năng lượng này lại đặc biệt cần thiết cho tâm thức (linh hồn) con người về mặt tâm linh.

Nhưng làm sao để biết là có năng lượng của Hơi thở? Làm sao để cảm nhận sự tuyệt diệu của nó? Cách tốt nhất chính là hòa quyện làm một với hơi thở.

### **Hơi thở tự nhiên nhẹ nhàng**

Để cảm nghiệm năng lượng của hơi thở, chúng ta phải hòa vào hơi thở. Bằng cách nào? Phương pháp là: không cần hít thở “dài” hay “ngắn”, chỉ cần giữ hơi thở tự nhiên như bình thường, nhẹ nhàng, dễ dàng là được.

Khi hòa quyện vào hơi thở tự nhiên, nhẹ nhàng này, tâm trí ta sẽ tự động trở nên gần như trống rỗng. Khi tập niệm hoàn toàn lắng xuống, ta sẽ nhận được nguồn năng lượng dồi dào của Vũ trụ. Sau đó, “con mắt thứ ba” sẽ mau chóng được khai mở, khởi động tiềm năng của linh hồn.

### **Khoa học Thiên định**

Tương tự như hai mắt thường, chúng ta cũng có một “con mắt thứ ba”; và tương tự như cơ thể vật chất, ta cũng có một “cơ thể năng lượng”. Tất cả những điều này chỉ có thể hiểu được thông qua hơi

thở.

Liên tục quan sát hơi thở, đó gọi là thiền định. Và càng hành thiền nhiều thì ta càng hiểu được khái niệm bao quát của Khoa học Thiền định.

### **Khoa học Tâm linh/linh thức**

Thông qua Thiền định, ta có thể thấy được quá khứ và tương lai. Ta hiểu ra rằng ta đã thay bao nhiêu cơ thể và trải nghiệm nhiều sự việc khác nhau qua nhiều kiếp sống khác nhau.

Cuối cùng ta hiểu ra rằng ta không phải là cơ thể này, mà chính là một tâm thức. “Ayamama Brahma”, “Aham Brahmasmi”, “Tatwamasi”. Điều đó có nghĩa là ta bắt đầu hiểu những khái niệm như: “Ta là vạn vật”, “Ta là vĩnh cửu”... Toàn bộ những đề tài này được gọi là Khoa học Tâm thức.

### **Tâm linh**

Thông qua hơi thở, ta hiểu được “Dhyana Shastra”, và đơn thuần thông qua “Dhyana Shastra”, ta hiểu được “Atma Shastra”.

Chỉ sau khi nắm chắc về Khoa học Tâm thức thì ta mới biết cách nói đúng, ăn đúng, cảm nhận đúng, xúc chạm đúng, đi đứng đúng... thật ra là cách làm đúng mọi hoạt động sống, từng thứ một.

Điều này chẳng gì khác hơn chính là “Giác ngộ”, còn gọi là “*Tâm linh*”.

### **Tôn giáo**

“Tôn giáo” có nghĩa là hợp nhất lại. Giờ đây, chúng ta hiểu được

sự kỳ vĩ của tất cả các tôn giáo. Giờ đây, chúng ta trở nên thống nhất với tất cả mọi tôn giáo trên thế giới. Mọi tôn giáo đều đã dựa trên cùng một sự thật về Khoa học Tâm thức.

Với trải nghiệm tâm linh, ta hiểu rằng ta không có bất cứ giới hạn hay ranh giới nào. Để trải nghiệm thế giới tâm linh, ta phải hòa quyện vào thế giới hơi thở. Đó là điểm tối quan trọng, chính yếu nhất.

# Tâm trí trống không



Những nhà tiên tri cổ đại của Ấn Độ đã đặt tên “Chitta” cho trạng thái những luồng sóng ý nghĩ cuồn cuộn liên tục của tâm trí.

*Chitta* = Những luồng ý nghĩ cuồn cuộn liên tục trong tâm trí

Vì thế mà Rishi Patanjali đã định nghĩa “Yoga” là: “ *Chitta Vritthi Nirodhaha.* ”

*Yoga* = ngừng lại làn sóng liên tục trong tâm trí

*Meditation* = làm cho tạp niệm trong tâm trí lắng xuống

Con người luôn bị quấy rầy và bị tổn hại bởi một tâm trí không ngơi nghỉ.

**Những làn sóng cuồn cuộn không ngừng của tâm trí**

Những làn sóng ý nghĩ cuồn cuộn của tâm trí gây tổn hao năng lượng không mong muốn cho linh hồn/tinh thần.

Khi năng lượng linh hồn/tinh thần bị hao tổn thì cơ thể vật chất cũng trở nên yếu ớt và dễ bị tấn công từ những nguồn bên ngoài, kết quả là sinh ra bệnh tật, lão hóa sớm và cuối cùng là chết sớm.

Khả năng tập chú ý việc ngay trước mắt – ở giây phút hiện tại – bị suy giảm trầm trọng do những làn sóng không ngưng nghỉ của tâm trí. Kết quả là năng lực trí nhớ bị sa sút, thiệt hại.

Càng có nhiều làn sóng ý nghĩ không ngừng trong tâm trí thì con người đó càng trở nên kém hiệu quả đối với bất cứ việc gì, và nên nhớ rằng một tâm trí không được nuôi dưỡng là một tâm trí không biết ngưng nghỉ.

Tâm trí không biết ngưng nghỉ rất phổ biến đối với những người không chịu cố gắng nỗ lực để nuôi dưỡng tâm trí một cách có ý thức. Dĩ nhiên một vùng đất mà không được chăm bón thì sẽ mọc đầy cỏ dại. Cũng giống vậy, một tâm trí không được nuôi dưỡng mọc đầy những ý nghĩ vô bổ.

Những làn sóng không ngưng nghỉ này giảm xuống tối thiểu khi tâm trí thực sự chú ý vào một công việc nào đó. Càng chú ý vào công việc ấy bao nhiêu thì tâm trí càng được nuôi dưỡng bấy nhiêu. Vì khi đó, tâm trí sẽ chỉ ở lại trong hiện tại, không còn những suy nghĩ miên man, suy nghĩ không cần thiết sẽ cản trở nguồn năng lượng vũ trụ đi vào trong cơ thể. Khi tâm trí trở nên êm dịu hơn, năng lượng của cơ thể được nâng lên.

### **Nuôi dưỡng trạng thái êm dịu của tâm trí**

Thiền định lúc đầu chính là nỗ lực để giải tỏa khối làn sóng ý nghĩ cuồn cuộn không ngừng và vô ích trong tâm trí. Sau đó thì một trạng thái êm dịu sâu lắng sẽ đến trong tâm trí khi tất cả những làn sóng vô ích đã hoàn toàn lắng xuống.

Thiền định chính là cách để dần dần loại bỏ hoàn toàn trạng thái không ngưng nghỉ của tâm trí. Để đạt được điều này, tâm trí phải thực sự chú ý vào Hơi thở. (Prana).

Khi tâm trí chú ý vào Hơi thở, và chúng ta cứ giữ đều đặn như vậy, một điều tuyệt vời sẽ xảy ra. Những làn sóng không ngừng trong tâm trí hoàn toàn lắng xuống, một tâm trí êm đềm, bình lặng, tĩnh tại và đầy tâm linh sẽ được hình thành. Tâm trí lúc đó trở nên gần như trống rỗng.

Khi thời gian hòa cùng Hơi thở càng nhiều lên thì tâm trí trở nên hoàn toàn trống rỗng, chẳng còn chút vết tích nào của những ý nghĩ vô ích.

Khi tâm trí hoàn toàn trống rỗng, một nguồn năng lượng to lớn từ Vũ trụ sẽ bắt đầu tràn vào cơ thể. Tâm trí càng trống thì luồng năng lượng Vũ trụ tràn vào cơ thể càng nhiều.

### **Các giác quan bên trong và khả năng “thấy”**

Khi cơ thể tràn ngập năng lượng Vũ trụ, hệ quả tự nhiên là ta có khả năng “thấy”.

Người thiền định nghiêm túc sẽ bắt đầu “thấy”. Lúc đầu sẽ thấy thoáng qua những hình ảnh thiên nhiên đẹp đẽ mà trước đây chưa thấy bao giờ. Những hình ảnh thoáng của thiên nhiên thường là từ những thế giới ở các tần số khác nhau.

Trong trạng thái lặng yên sâu sắc, những giác quan bên ngoài dần hướng vào bên trong. Các giác quan bên ngoài sau đó sẽ trở thành “các giác quan bên trong”.

Nhờ có “các giác quan bên trong” mà chúng ta có thể cảm nghiệm, tiếp thu được các thế giới bên trong. Thế giới bên trong có nhiều tần số khác nhau. Mục đích của thiền định là khai mở “các giác quan bên trong” để trải nghiệm các thế giới bên trong và tiếp xúc được với những bậc thầy của thế giới bên trong.

### **Sự thông thái tâm linh và sự thông thái của linh hồn**

Trí tuệ tâm linh có được là nhờ vào sự giáo huấn của bậc thầy bên trong chính bạn.

Càng thiền nhiều thì sự thông thái tâm linh càng sâu sắc. Sự thông thái tâm linh càng sâu sắc khiến ta càng khỏe mạnh và căng tràn năng lượng.

Những thế giới khác là những thế giới ngoài thế giới hiện tại ta đang sống. Mỗi thế giới có một tần số khác nhau. Mỗi tần số của một thế giới thực chất là một Thực tại Vô tận. Toàn thể Vũ trụ bao gồm vô số những Thực tại có tần số khác nhau.

Vào bất kỳ thời điểm nào, một Tâm thức chỉ mở ở một tần số Thực tại nhất định, khiến Tâm thức đó tưởng nhầm rằng đó là thực tại duy nhất, là thế giới duy nhất. Bởi vì tâm thức bị che phủ bởi tâm trí, khi không còn sự kìm hãm của tâm trí, tâm thức rộng mở và trải nghiệm các tần số cao hơn.

Tuy nhiên, khi thiền định, Tâm thức sẽ thoát khỏi sự dốt nát về tâm linh, nên vì vậy mà nếm trải được những hệ thống thực tại mới.

Càng thiền nhiều, người ta càng hiểu biết – bằng trải nghiệm cá nhân – về sự thực vĩ đại của Vũ trụ Vĩ mô. Tất cả điều này gọi là “Giác ngộ.”





# Thiền Anapanasati <sup>[1]</sup>

Từ “*Anapanasati*” trong tiếng Phạn có nghĩa là chuyển toàn bộ sự chú ý và ý thức vào quá trình thở tự nhiên, bình thường của mình.

“ana” nghĩa là “hít vào”

“apana” nghĩa là “thở ra”

“sati” nghĩa là “hòa nhập cùng hơi thở”

Trong “Anapanasati”, tâm trí luôn ý thức vào hơi thở tự nhiên, bình thường. Bạn chỉ việc thoải mái, chủ động quan sát hơi thở của bạn.

Không cần tụng niệm câu chú nào, không cần nghĩ đến vị thần linh nào, không cần thực hành “Hatha Yoga Pranayama” v.v...

Có thể ngồi bất cứ tư thế nào sao cho thoải mái – càng thoải mái, dễ chịu càng tốt. Các ngón tay nên đan vào nhau. Hãy nhắm mắt lại.

Hãy dừng những suy nghĩ lung tung trong tâm trí. Nếu có bất kỳ suy nghĩ nào tự nhiên đến hãy để nó tự nhiên đi.

*“Khi ta dõi theo năng lượng hơi thở, tâm trí sẽ trở nên gần như trống rỗng. Khi đó, một nguồn năng lượng Vũ trụ to lớn sẽ tràn vào cơ thể. Dần dần con mắt thứ ba vốn vẫn đang ngủ im sẽ được khai mở. Và dần dần ta sẽ trải nghiệm được nhận thức Vũ trụ.”*

---

---

[\[1\]](#) *Quan sát hơi thở.*

# Sức khỏe tâm linh chỉ có được thông qua Thiền Anapanasati

**“Hòa vào hơi thở tự nhiên”**

Hít vào tự nhiên, nhẹ nhàng... thở ra tự nhiên, nhẹ nhàng.

*Hãy để hơi thở của bạn là một nhịp điệu bình yên.*

*Hơi thở của bạn là một nhịp điệu bình yên... hãy dõi theo hơi thở của bạn.*

***Hãy bình yên trong tâm trí***

*Hãy dùng tâm trí để dõi theo hơi thở vào... ra... vào... ra... chỉ có vậy thôi.*



***Hãy giữ yên cơ thể***

*Hãy hòa vào năng lượng hơi thở... hãy để năng lượng hơi thở gột rửa*

bạn.



### **Thiền Anapanasati... đơn giản... dễ dàng...**

*Hãy thực hành thiền đều đặn... mỗi ngày.*

**Thiền định dành cho**

**Bất cứ ai... bất cứ độ tuổi nào...**

**Bất cứ lúc nào... bất cứ nơi nào...**

**Thời gian tập thiền theo độ tuổi.**

Ví dụ: Nếu bạn 20 tuổi, hãy thiền ít nhất 20 phút mỗi ngày, nếu bạn 40 tuổi, hãy thiền ít nhất 40 phút mỗi ngày v.v...

**Sức khỏe tinh thần là “GỐC RỄ”**

**Sức khỏe thể chất là “TRÁI NGỌT”.**

# Ba điều vĩ đại diễn ra trong Thiền định

Có ba điều vĩ đại diễn ra khi thực hành Thiền *Anapanasati* .

## Điều vĩ đại đầu tiên

*“Khi ta hòa vào dòng hơi thở tự nhiên và nhẹ nhàng, tâm trí sẽ trở nên trống rỗng.”*

Thiền là làm yên lại những tiếng ồn không ngưng nghỉ trong tâm trí. Để làm được điều này, ta cần bắt đầu quan sát hơi thở.

Tâm trí phải tập trung quan sát hơi thở – đây là điều quan trọng nhất. Nếu tâm trí không tập trung vào hơi thở mà suy nghĩ vẩn vơ, nó sẽ không trở nên trống rỗng được. Tâm trí phải trở nên nhẹ nhàng và gần như trống rỗng.

Tâm trí phải quên đi những hình ảnh cũng như nhân vật, sự vật hay liên quan đến tôn giáo, xã hội... trong tâm trí. Khi thực hành thiền, không cần phải tụng niệm bất kỳ “kinh chú” nào.

Chính vì thiền định là làm yên lặng những tiếng ồn không ngưng nghỉ trong tâm trí nên ta không để một hình ảnh hay suy nghĩ nào trong đầu.

Hãy dõi theo hơi thở tự nhiên, nhẹ nhàng của chính mình. Khi hòa nhập cùng hơi thở, tâm trí ta sẽ trở nên bớt căng thẳng, bớt tạp niệm, và dần dần trở nên trống rỗng.

HƠI THỞ là đại sứ của ý thức thuần khiết trong một thực thể kỳ diệu mang tên CƠ THỂ.

HƠI THỞ là cái tự nhiên nhất

HƠI THỞ thật dịu êm.

HƠI THỞ có thể được chứng nghiệm.

HƠI THỞ có thể được hòa làm một.

HƠI THỞ có thể dễ dàng được quan sát.

Hòa quyện vào dòng hơi thở tự nhiên chính là sự tinh túy của thực hành thiền định.

### **Điều vĩ đại thứ hai**

*“Khi tâm trí gần như trống rỗng, một nguồn năng lượng Vũ trụ to lớn chảy tràn vào cơ thể của chúng ta”.*

Một tâm trí dày đặc như “rừng rậm” sẽ khiến cho năng lượng Vũ trụ không vào được cơ thể.

Khi tâm trí giống như khu “rừng rậm”, nó trở thành vật cản lớn, chẳng cho Năng lượng Vũ trụ thấm vào cơ thể.

Cái tâm trí như “rừng rậm” rất khó thấm nhập, rất “cứng” và “đục ngầu”! Tuy nhiên, qua thiền định, cái tâm trí đục ngầu đó sẽ trở nên trong suốt, có thể nhìn xuyên thấu được.

Thông qua thiền định, cái tâm trí như khu rừng kia sẽ chuyển hóa

thành tâm trí như khu vườn êm dịu.

Thông qua thiên định, tâm trí trở nên gần như trống rỗng và không cản trở nguồn năng lượng. Và dòng Năng lượng Vũ trụ sẽ chảy vào cơ thể theo quy luật tự nhiên!

Thế nên, làm cho tâm trí đục ngầu của chúng ta trở nên trong suốt – nghĩa là có rất ít ý nghĩ không cần thiết, và nhiều khoảng trống hơn – đó chính là thiên định! Và cách duy nhất chỉ là thông qua hơi thở.

### **Điều vĩ đại thứ ba**

*“Khi năng lượng Vũ trụ đã đi vào cơ thể, kết quả là con mắt thứ ba được khai mở”*

Khi cơ thể vật chất đã tràn ngập năng lượng Vũ trụ, khi những chướng ngại trong cơ thể năng lượng (các kinh mạch, lạc mạch) trong cơ thể đã thông suốt, tiềm năng của Linh hồn dần được lộ diện.

Và theo tự nhiên, Linh hồn có tiềm năng vô hạn, có sức chứa vô hạn. Nhưng tất cả năng lực của nó chưa được chạm đến, vẫn còn tiềm ẩn chùng nào chúng ta chưa chạm đến nó và khiến nó được khai mở thông qua thực hành thiên định đều đặn thường xuyên.

Khi nuôi dưỡng tâm trí bằng thiên định, kết quả là ta sẽ khai mở được những giác quan bên trong, hay còn gọi là “con mắt thứ ba”. Kết quả cuối cùng của thiên định là khai mở ý thức cho tâm thức ta.

Phần lớn con người chưa có được sự ý thức của tâm thức/ý thức Linh hồn.

Phần lớn con người không có được hạnh phúc đích thực. Thiên đường ở giây phút hiện tại phải được tồn tại – và điều này có thể đạt được thông qua thiền định.



# Thiền định và Giác ngộ

## Thiền định – Giác ngộ – Khai sáng – Vui sống

Tất cả chúng ta đều có tiềm năng thần thánh. Và chúng ta phải thực hành để trở thành những vị thánh. Chúng ta phải ứng dụng tiềm năng thần thánh của mình trong mỗi một suy nghĩ, trong hành động và lời nói hàng ngày.

Khi ta tiếp tục nâng cao hiểu biết của mình về Khoa học Tâm linh, khi ta tiếp tục thực hành thiền định, khi ta càng ngày càng có thể hiện thực hóa năng lực thần thánh của ta thì niềm vui sống sẽ gia tăng.

Mục tiêu không đổi của tâm linh là để cuộc sống tốt đẹp hơn.

### *Thiền định – bước đầu tiên*

Thiền định nghĩa là kiểm soát được tâm trí, làm chủ được tâm trí.

Trong thiền định có 3 giai đoạn: *Anapanasati* – *Kayanupassana* – *Vipassana*.

*Anapanasati* nghĩa là hòa quyện với hơi thở nhẹ nhàng, êm dịu, đơn giản, tự nhiên.

*Kayanupassana* là quan sát (chỉ một ít) sự vận động của những vùng năng lượng trong cơ thể, vốn là kết quả của thực hành *Anapanasati*.

*Vipassana* là dồn toàn bộ sự chú ý vào trải nghiệm của con mắt

thứ ba được khai mở khi nhận được đầy đủ năng lượng nhờ thực hành *Anapanasati*.

### *Giác ngộ - bước thứ hai*

Khi chúng ta tiếp tục thực hành thiền *Anapanasati*, ta sẽ bước vào giai đoạn *Vipassana* và bắt đầu hiểu bản chất của ta từ “con mắt thứ ba”. Ta hiểu rằng ta chính là Linh hồn. Đây gọi là Giác ngộ.

Khi ta tiếp tục tăng sự tập trung vào Giác ngộ, ta sẽ ngày càng làm chủ được tâm trí, khi đó chúng ta có được chánh niệm trong thế giới vật chất hằng ngày.

Bước đầu tiên của thiền định dẫn đến bước thứ hai là Giác ngộ.

Tuy vậy, để việc Giác ngộ trở nên vững chắc thì cần phải thực hiện 2 hoạt động thiết yếu nữa:

*Swadhyaya*

*Satjana Sangatya*

Chỉ có tâm trí được thuần hóa tốt mới có thể có được *Swadhyaya* – nghĩa là đọc đúng sách tâm linh, và *Satjana Sangatya* – nghĩa là gặp đúng người.

*Swadhyaya* – đọc đúng sách tâm linh

*Satjana Sangatya* – gặp đúng người

Không đọc đúng sách và không tiếp xúc đúng người thì Giác ngộ sẽ không trưởng thành được.

Giác ngộ nghĩa sâu xa hơn có nghĩa là:

*Không oán thán bất cứ điều gì*

*Không phí phạm thời gian*

Chúng ta không tồn tại trên Trái đất này để mà oán thán. Cho dù hoàn cảnh có thế nào, thành công hay chẳng thành công, thì chúng ta ở đây là để vui sống và tận hưởng hạnh phúc.

Vui sống là kết quả tự nhiên khi ta hiểu rằng mọi thứ gọi là “thất bại” thật ra chẳng gì hơn ngoài một bước trung gian đến thành công sau này.

Điều duy nhất ta cần tránh là “hối tiếc”. Hối tiếc là ta đang tiêu tốn năng lượng quá đáng vào quá khứ – một thứ đã vĩnh viễn qua đi. Mỗi hối tiếc là một sai lầm lớn. Ta có thể phạm lỗi – lỗi lầm là tự nhiên mà! – nhưng không nên mãi chìm đắm trong hối tiếc.

Thứ hai, nên sử dụng mỗi giây phút hiện tại một cách sáng tạo và hiệu quả nhất.

***Tỉnh thức – bước thứ ba***

Những người Giác ngộ đều nhận thức sâu sắc về mọi thứ xung quanh trong mọi khoảnh khắc, mọi hoàn cảnh.

Tỉnh thức có nghĩa là: từ “nơi đó” và “lúc đó”, chúng ta trở lại với thời điểm “ngay tại đây” và “ngay lúc này”.

Để tỉnh thức thì việc trở thành một bậc thầy của chính bản thân mình là điều cần thiết. Một bậc thầy tâm linh là điển hình toàn vẹn cho sự tỉnh thức cấp cao.

“Tỉnh thức” có hai khía cạnh thiết yếu:

*Sống trong giây phút hiện tại*

*Sống trong cõi phi thời gian, vĩnh cửu, bất tận*

“Tỉnh thức” nghĩa là cống hiến toàn bộ vào công việc đang thực hiện ngay hiện tại.

“Tỉnh thức” nghĩa là hoàn toàn sống với hoàn cảnh hiện tại, ngay lúc này.

“Tỉnh thức” nghĩa là hạnh phúc dõi theo và quan sát những cảm xúc tự nhiên “ngay tại đây” và “bây giờ”.

“Tỉnh thức” cũng có nghĩa là sống trong cõi hiện tiền phi thời gian, vĩnh cửu, bất tận. Có quá khứ, có hiện tại và có cả tương lai. Nhưng những thứ đó không hề tách biệt thành những khối riêng biệt, mà là một dải dài to lớn, bao la, tiếp nối của sự tồn tại – một cõi phi thời gian bao la vĩ đại.

“Sống thông thái” đòi hỏi chúng ta phải xem xét hiện tiền quá khứ và hiện tiền tương lai để biết được hành động/phản ứng hiện tại nào là thích hợp nhất.

“Sống thông thái” cũng đòi hỏi ta phải xem xét quá khứ vĩnh cửu và tương lai vĩnh cửu để biết được hành động/phản ứng hiện tại nào thích hợp nhất, hoàn hảo nhất.

*Niềm vui sống – bước cuối cùng*

Kết quả tối hậu của thiền định là sự giác ngộ. Kết quả sau cùng của giác ngộ là tỉnh thức. Và kết quả tận cùng của tỉnh thức là niềm

vui sống.

Giờ đây, mỗi khoảnh khắc sống đều là niềm vui. Giờ đây, mỗi hoàn cảnh đều được nắm bắt và thưởng thức. Giờ đây, cuộc sống trở nên hoàn toàn sống động. Giờ đây, cuộc sống trở nên thực sự diệu kỳ.

Giờ thì mỗi một ý nghĩ đều sản sinh sức mạnh. Ngay khi mỗi ý nghĩ hình thành thì nó đều được hiện thực hóa y như đúc, không hề biến dạng.

Giờ thì mỗi từ ngữ trở nên thật mạnh mẽ, mỗi hành động đều trở thành một tác phẩm nghệ thuật khả ái.

Giờ đây, cuộc sống đã trở thành một lễ hội thường kỳ.

Niềm vui sống có hai khía cạnh thiết yếu:

*Cho thật tình*

*Nhận thật tình*

Càng nhiều niềm vui sống nghĩa là càng thấu cảm, càng vui vẻ và nhiệt tình cho đi. Thấu cảm và liên tục cho đi sẽ trở thành thói quen tự nhiên.

Càng nhiều niềm vui sống cũng có nghĩa là càng vui vẻ chấp nhận mọi thứ ta nhận được. Trạng thái luôn vui vẻ và nhiệt tình chấp nhận sẽ trở thành thói quen tự nhiên.

Luôn có sự cho và nhận trong mọi lúc, trong mọi hoàn cảnh.

Một cuộc sống năng động và đầy sức sống là cuộc sống “cho” và “nhận” thật nhiều.



# Lợi ích của Thiền định

Thiền *Anapanasati* cho ta sức khỏe tâm linh. Sức khỏe tâm linh là gốc rễ, còn sức khỏe thể chất là trái ngọt.

Thiền định là món quà tuyệt vời nhất mà ta có thể trao tặng cho cuộc đời mình. Chúng ta có thể tặng cho chính mình rất nhiều.

Trong thiền định:

*Bệnh tật được chữa lành một cách toàn diện*

*Năng lực trí nhớ được tăng cường*

*Những thói quen vô bổ sẽ tự động biến mất*

*Tâm trí được ở trong trạng thái bình yên và hạnh phúc*

*Công việc được hoàn thành với hiệu suất cao hơn nhiều*

*Thời gian ngủ giảm lại*

*Cải thiện chất lượng mối quan hệ*

*Năng lực ý chí được tăng cường*

*Khả năng phân biệt đúng-sai trở nên nhạy bén*

*Mục đích cuộc đời được thấu hiểu thông suốt.*

**Bệnh tật được chữa lành một cách toàn diện**

Mọi đau khổ thân xác là do những âu lo tinh thần mà ra. Mà lo âu tinh thần là do chưa trưởng thành về nhận thức. Chưa trưởng thành trong nhận thức lại do thiếu năng lượng tinh thần/tâm linh và trí tuệ tinh thần/tâm linh.

Thông qua thiền định – khi ta nhận được năng lượng dồi dào của Vũ trụ và trí tuệ tâm linh – nhận thức của ta trở nên tỉnh táo, khoa học và trưởng thành, chín chắn. Dần dần, mọi lo âu tinh thần đều thuyên giảm. Kết quả là những đau khổ thể xác cũng tan biến. Thiền định là cách duy nhất để chữa lành tất cả bệnh tình.

Sở dĩ có bệnh tật là vì có những nghiệp xấu trước đây khởi lên do nhận thức thiếu tỉnh táo, thiếu khoa học và thiếu chín chắn gây ra. Cho đến khi, và trừ khi nghiệp xấu được hóa giải, bệnh tật sẽ không biến mất. Không có thuốc nào có thể giúp xóa sạch nghiệp xấu được ngoài thiền định.

### **Năng lực trí nhớ được tăng cường**

Năng lượng Vũ trụ dồi dào nhận được trong thiền định sẽ giúp não bộ làm việc hiệu quả hơn và làm việc với khả năng cao nhất. Thiền định giúp tăng cường trí lực lên rất cao.

Vì vậy mà thiền là rất cần thiết với mọi sinh viên học sinh – cả trong trường phổ thông và trường đại học.

### **Những thói quen vô bổ sẽ tự động biến mất**

Có rất nhiều thói quen vô bổ như ăn uống quá độ, ngủ quá giấc, nói quá nhiều, suy nghĩ quá nhiều v.v...

Với nguồn năng lượng Vũ trụ và trí tuệ tâm linh dồi dào nhận



được trong thiền định, những thói quen vô bổ này sẽ tự động biến mất.

### **Cuộc sống sẽ trở nên đầy niềm vui**

Cuộc sống đầy rẫy những thất bại và muộn phiền – đối với bất kỳ ai cũng vậy. Nhưng đối với người có trí tuệ tâm linh cao hơn và năng lượng Vũ trụ dồi dào, cuộc sống luôn luôn bình yên và đầy niềm vui – cho dù có thất bại đi chăng nữa.

### **Làm việc hiệu quả hơn**

Khi có nguồn năng lượng Vũ trụ dồi dào và trí tuệ tâm linh cao hơn, mọi công việc – cho dù là thể chất hay trí óc – đều được hoàn thành với hiệu suất cao hơn.

Hoàn thành được nhiều việc hơn trong ít thời gian hơn. Với nguồn lực ít nhất người ta có thể hoàn thành lượng công việc đáng nể.

### **Thời gian cần ngủ giảm xuống**

Ta nhận được nguồn năng lượng Vũ trụ dồi dào trong thiền định. Ta chỉ nhận được một phần nhỏ năng lượng như vậy trong giấc ngủ.

Nửa giờ đồng hồ thiền sâu tương đương với sáu giờ ngủ – về cả khía cạnh nghỉ ngơi cho cơ thể lẫn năng lượng cho tâm trí. Ngủ là Thiền không tỉnh thức, Thiền là một giấc ngủ có tỉnh thức. Khi ngủ năng lượng nhận vào rất ít và không đủ cho các hoạt động ở cuộc sống hiện tại. Khi Thiền với sự tỉnh thức, bạn nhận được năng lượng gấp 3 lần khi ngủ.

### **Cải thiện chất lượng mối quan hệ**

Thiếu trí tuệ tâm linh là lý do duy nhất lý giải tại sao những mối quan hệ của ta rất kém chất lượng và không thỏa mãn.

Khi có trí tuệ tâm linh, mọi quan hệ của ta trở nên chất lượng hơn và hoàn toàn thỏa mãn.

### **Gia tăng năng lực ý chí**

Ý định cần có đủ năng lượng để thực hiện và đạt được mục tiêu đề ra. Trong trạng thái tâm trí cuộn cuộn không nghỉ, ý định được thực hiện với rất ít năng lượng, vì thế mà nó không có khả năng đạt được mục tiêu đề ra.

Tuy nhiên, với trạng thái tâm trí êm dịu hơn, mọi ý định tích cực sẽ đạt sức mạnh lớn hơn và sẽ được hiện thực hóa một cách sâu sắc hơn. Nói một cách đơn giản là năng lực ý chí sẽ được đẩy mạnh rõ rệt.

### **Phân biệt đúng - sai**

*“Nên làm gì?”*

*“Không nên làm gì?”*

Đây là những câu hỏi bạc triệu

*“Cái gì là đúng?”*

*“Cái gì là sai?”*

Chúng ta đều ở vào tình thế phân vân nan giải thường hằng. Tuy nhiên tình thế này chỉ là đối với những người chưa trưởng thành tâm linh mà thôi. Với những người đã trưởng thành về tâm linh, sẽ chẳng

có “câu hỏi bạc triệu” nào cả. Mọi thứ đều được hiểu rõ và đều được sẵn sàng hành động.

### **Hiểu rõ mục đích cuộc đời**

Tất cả chúng ta đều được sinh ra với một mục đích cụ thể, một sứ mệnh cụ thể, một kế hoạch cụ thể. Chỉ có những người trưởng thành về mặt tâm linh có thể hiểu và nhận thức rõ về mục đích, sứ mệnh, và kế hoạch cụ thể của cuộc đời mình.

Mục đích của luân hồi tái sinh cho bất cứ Linh hồn nào là để phát triển cao hơn về mức độ tâm linh, chứ không phải chỉ để tận hưởng đời sống vật chất.



# Sự gia tăng năng lượng cơ thể

## Kỹ thuật gia tăng năng lượng cơ thể

Kỹ thuật gia tăng năng lượng cơ thể có thể được định nghĩa như sau:

*“Đây là kỹ thuật giúp gia tăng năng lượng của cơ thể và duy trì nó ở mức cao nhất, trong mọi thời điểm, nhờ đó ta có thể hành động đúng đắn.”*

Con người dần trải sức mình quá nhiều khi chìm đắm trong nhiều việc không thực sự cần thiết. Hiển nhiên, kết cục họ sẽ phải tốn nhiều năng lượng/thời gian hơn cần thiết để hoàn thành một việc nào đó.

Năng lượng luôn bị tiêu tán đi vì thói quen của cơ thể và cảm xúc không thích hợp của mình.

Nhưng khi một người bảo toàn được năng lượng của mình và dùng một lượng đúng đắn để gia tăng và duy trì nó ở mức cao – thông qua nhận thức và nuôi dưỡng những kiểu mẫu thể chất, cảm xúc thích hợp, xu hướng và sở thích đúng đắn – thì chất lượng lẫn khối lượng công việc làm được đều nâng lên rõ rệt.

## ĂN

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Cách ăn khoa học, có ý thức và dựa trên nhu cầu sẽ gia tăng mức năng lượng của cơ thể.	Cách ăn thiếu khoa học và không có ý thức sẽ gây tiêu giảm mức năng lượng của cơ thể.

---

## **Một số điểm then chốt**

### ***Không ăn thịt động vật***

Thịt động vật là cực kỳ có hại cho cơ thể con người – hãy làm một người ăn chay nghiêm túc – ăn nhiều trái cây tươi và rau quả hơn.

### ***Chỉ ăn khi đói***

Chỉ ăn khi bạn thực sự rất đói, ngừng ăn khi bạn còn đói chút ít, và hãy để mình đói đói một chút.

### ***Không ăn thức ăn đã nấu và để trong tủ lạnh***

Hãy ăn thức ăn nóng sốt, mới nấu, tránh chứa thức ăn đã nấu trong tủ lạnh.

### ***Nhai kỹ***

Hãy dành thêm thời gian để nhai kỹ thức ăn.

### ***Thức ăn nên nấu thật ngon***

Bất cứ khi nào nấu ăn, hãy thể hiện tất cả nghệ thuật trong nấu nướng, hãy ăn ngon nhất có thể, hãy luôn nấu chất lượng cao.

### ***Chia nhỏ lượng ăn***

Nhu cầu thức ăn hằng ngày nên được chia nhỏ làm nhiều lần nhất có thể.

### ***Thức ăn lỏng***

Hãy dành trọn một ngày mỗi tuần để ăn toàn thức ăn lỏng.

### *Vitamin và khoáng chất*

Hãy luôn cung cấp lượng lớn vitamin và khoáng chất cho cơ thể.

## UỐNG

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Cách uống khoa học và có ý thức sẽ gia tăng mức năng lượng của cơ thể.	Cách uống thiếu khoa học và không có ý thức sẽ gây tiêu giảm mức năng lượng của cơ thể.

### **Một số điểm then chốt**

- Uống nước sạch càng thường xuyên càng tốt.
- Uống càng nhiều nước càng tốt.
- Uống một cách càng có ý thức càng tốt.

## NÓI

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Cách nói khoa học, có mục đích và có ý thức sẽ bảo toàn rất nhiều năng lượng của cơ thể.	Cách nói thiếu khoa học, không mục đích và không có ý thức sẽ gây tiêu giảm rất nhiều năng lượng của cơ thể.

### **Một số điểm then chốt**

- Chỉ nói khi thực sự cần thiết, thực hành im lặng càng nhiều càng tốt.
- Nói một cách có ý thức và ngắn gọn, đi thẳng vào vấn đề.
- Luôn nói bằng ngôn ngữ đơn giản, dễ hiểu.
- Đừng nói kiểu cách mà hãy nói rõ ràng.

## NHÌN

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Cách nhìn khoa học, có mục đích và có ý thức sẽ bảo toàn rất nhiều năng lượng của cơ thể.	Cách nhìn thiếu khoa học, vô mục đích và không có ý thức sẽ gây tiêu giảm rất nhiều năng lượng của cơ thể.

### Một số điểm then chốt

- 80% năng lượng của chúng ta tiêu hao thông qua hoạt động nhìn.
- Hãy chỉ mở mắt để nhìn khi bạn có việc cần làm bằng mắt.
- Khi nói chuyện với ai đó, hãy nhìn thẳng vào mắt họ.

## NGỦ

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Cách ngủ khoa học và có ý thức sẽ giúp bảo toàn/gia tăng rất nhiều	Cách ngủ thiếu khoa học và không có ý thức sẽ gây tiêu giảm rất nhiều

năng lượng của cơ thể.

năng lượng của cơ thể.

## Một số điểm then chốt

### *Tư thế ngủ*

Hãy từ từ học cách ngủ trong tư thế ngồi tương tự như Thiền định.

### *Chia nhỏ lượng ngủ*

Lượng ngủ cần thiết nên được chia thành hai hoặc ba phần – ngủ trưa/ngủ ngắn sau khi ăn v.v... – điều này rất quan trọng.

### *Quan sát hơi thở*

Vào cuối ngày, khi đi ngủ, hãy ngủ và quan sát hơi thở một cách có ý thức. Khi quan sát hơi thở, bạn sẽ tự nhiên đi vào giấc ngủ thật say.

Sáu giờ ngủ không có ý thức bằng một giờ ngủ trong trạng thái thiền; nói cách khác, thiền định giúp giảm thời gian ngủ cần thiết.

## THỞ

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Ngoài việc cung cấp oxy, thở có ý thức giúp đưa một lượng lớn năng lượng Vũ trụ vào cơ thể.	Thở không có ý thức chỉ giúp cung cấp oxy mà không tiếp nhận được năng lượng Vũ trụ cần thiết.

## Một số điểm then chốt



• Thực hành quan sát hơi thở nhiều hơn nữa – đây gọi là Anapanasati.

• Anapanasati nghĩa là quan sát Hơi thở tự nhiên, nhẹ nhàng và êm dịu của chính mình.

## SUY NGHĨ

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Suy nghĩ khoa học, có mục đích và có ý thức sẽ bảo toàn rất nhiều năng lượng của cơ thể.	Suy nghĩ thiếu khoa học, vô mục đích và không có ý thức sẽ làm suy giảm rất nhiều năng lượng của cơ thể.

### Một số điểm then chốt

- Hãy suy nghĩ một cách khoa học, logic.
- Khi không cần phải suy nghĩ gấp gáp, hãy thư giãn, chơi/nghe nhạc, chơi thể thao v.v...

## CẢM XÚC

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Những cảm xúc tích cực như lòng quả cảm, sự thấu cảm, cảm thông, đồng cảm, thẳng thắn v.v... sẽ giúp gia tăng năng lượng cơ thể lên rất nhiều.	Những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, đố kỵ, sợ hãi, căm ghét, ích kỷ, dồn nén, cứng nhắc v.v... sẽ làm suy giảm năng lượng cơ thể rất nhiều.

### Một số điểm then chốt

- Không bao giờ dồn nén cảm xúc, ta phải luôn sẵn sàng bộc lộ cảm xúc của mình.

- Tương tự, hãy cho mọi người được tự do bộc lộ cảm xúc của họ – đó cũng là quyền của họ.

- Tuy nhiên, hãy luyện tập để giảm cảm xúc tiêu cực.

## XÚC CHẠM CƠ THỂ

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Những xúc chạm cơ thể thân thiện, trù mền thường có xu hướng làm giàu năng lượng cho cơ thể.	Những xúc chạm cơ thể thiếu thân thiện và vô tình thường có xu hướng làm giảm năng lượng của cơ thể.

## Một số điểm then chốt

- Vuốt ve và ôm ấp trẻ em/thú cưng một cách trù mền.
- Bắt tay với phong thái đầy năng lượng.

## VIỆC THƯỜNG NHẬT

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Mọi hoạt động thường nhật khi được thực hiện một cách nghệ thuật sẽ khiến năng lượng cơ thể gia tăng đáng kể.	Những hoạt động được thực hiện một cách khô khan hay vô vị sẽ làm giảm năng lượng của cơ thể.

## Một số điểm then chốt

- Ý thức đến những khía cạnh nhỏ nhất trong mọi việc mình làm.
- Cố gắng tìm hiểu nguyên nhân, tính logic và vẻ đẹp đằng sau mọi thứ trong những hoạt động thường nhật.

## THIÊN HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP

<i>Giúp gia tăng/bảo toàn năng lượng</i>	<i>Làm tiêu tán/hao tổn năng lượng</i>
Chọn lựa nghề nghiệp đúng với thiên hướng cụ thể của mình là rất quan trọng để có thể tối ưu hóa năng lượng cơ thể nhằm đạt được mục đích cuộc đời.	Chọn lựa nghề nghiệp mà bạn không hoàn toàn hứng thú sẽ làm chệch đi rất xa năng lượng cơ thể bạn. Phải luôn để mắt đến mục đích thực sự của cuộc đời.

## Một số điểm then chốt

- Hãy luôn tìm ra điều bạn muốn làm nhất và thực hiện nó.
- Nghề nghiệp của bạn nên giúp bạn duy trì được cuộc sống, giúp trang trải những nhu cầu vật chất cơ bản chứ không phải chỉ để thỏa mãn lòng tham trong tâm trí.
- Nghề nghiệp cũng nên phục vụ một phần cho mục đích tâm linh thực sự của bạn.



# Sức khỏe toàn diện

“Sức khỏe toàn diện” có nghĩa là Sức khỏe lành mạnh, hoặc Sức khỏe hoàn hảo.

“Sức khỏe toàn diện” bao gồm 5 thành phần: • Sức khỏe thể chất • Sức khỏe cảm xúc/tinh thần • Sức khỏe trí tuệ • Sức khỏe tâm linh • Sức khỏe xã hội.

## *Sức khỏe thể chất*

Không đau ốm hay bệnh tật – đó là sức khỏe thể chất.

## *Sức khỏe cảm xúc/tinh thần*

Không nên để tinh thần bị suy sụp vào bất cứ lúc nào. Cho dù nếu có bị trêu chọc thì đừng bao giờ để mất năng lượng cảm xúc. Đó là sức khỏe cảm xúc/tinh thần.

## *Sức khỏe trí tuệ*

Khi đọc những sách kinh, tài liệu cổ, lẽ ra ta phải hiểu nghĩa tối thượng của nó ngay lập tức. Nếu ta không hiểu, điều đó có nghĩa là sức khỏe trí tuệ của ta có gì đó không ổn. Trí tuệ ta không khỏe mạnh như mong đợi.

Nếu người nào nói điều gì đó, và nếu ta không thể hiểu được điều cụ thể đó, vậy thì trí tuệ ta đang không ổn, nghĩa là Sức khỏe trí tuệ của ta không ở mức như mong đợi.

## *Sức khỏe tâm linh*

Sức khỏe tâm linh có nghĩa là: cơ bản ta phải biết mình là ai – về bản chất thật sự của ta. Ta nên cảm nhận và hiểu được rằng về cơ bản, ta là một ý thức vĩnh cửu, vô tận.

Ta là Tâm thức (Atma).

## *Sức khỏe xã hội*

Chúng ta phải có trách nhiệm với sức khỏe của đồng loại. Nếu chúng ta không vì việc phát triển chung cho đồng loại mình thì chúng ta không có sức khỏe xã hội.

Nếu tôi không hướng dẫn bạn cách Thiền, điều đó có nghĩa là tôi không có sức khỏe xã hội! Nghĩa là tôi không làm tròn bổn phận (dharma) xã hội của mình.

Nếu ta không thực hiện nghĩa vụ xã hội của mình thì đó là ta đã thiếu sức khỏe xã hội.

# Mười tám nguyên tắc hướng dẫn cho những Bậc thầy Kim Tụ Tháp

Hãy thiền đúng phương pháp, Anapanasati, và hướng dẫn mọi người cùng cách thiền Anapanasati. Không cần những tư thế hoặc các bài tập thở của *asanas* và *pranayama* .

Đọc những cuốn sách tâm linh đúng đắn – như sách của Osho, Lobsang Rampa, Castaneda, Jane Roberts, Annie Besant, Linda Goodman, Deepak Chopra, Sylvia Browne v.v...

Trao đổi trải nghiệm thiền với mọi người.

Dành nhiều thời gian mỗi ngày để lặng im, không được nói chuyện ngoài lê đôi mách.

Hãy tận dụng những đêm trăng tròn để thiền sâu.

Hãy tận dụng năng lượng Kim Tụ Tháp để thiền định càng nhiều càng tốt.

Hãy từ bỏ mọi thứ thuốc men – chỉ có năng lượng thiền định là chữa dứt được bệnh tật.

Không ăn thịt, cá, trứng. Hãy làm một người ăn chay nghiêm ngặt, chỉ ăn khi đói.

Dành nhiều thời gian ở những nơi thiên nhiên thuần túy, như rừng cây, cánh đồng, sông suối, núi đồi v.v...

Không cần những quần áo lễ nghi, không xăm hình hay làm dấu những ký hiệu “linh thiêng” trên cơ thể, không cần những hành động nặng tính nghi thức.

Hãy hướng dẫn Thiên cho trẻ em, ngay từ khi còn bé.

Học cách sống như bậc thầy chứ không phải tông đồ.

Hướng dẫn Thiên miễn phí.

Không cúng bái hoặc tụng niệm.

Vượt qua những vấn đề cá nhân bằng sức mạnh thiên định của chính mình.

Hãy tận hưởng cuộc sống gia đình bình thường – Để Thiên định bạn không cần phải từ bỏ bất kỳ điều gì, không cần phải chịu sự khổ hạnh ( *sanyasa* ).

Hãy thành lập những trung tâm Thiên Kim Tụ Tháp trong mọi làng mạc, thị trấn và thành phố.

Hãy chia sẻ những trải nghiệm tâm linh và sự chuyển hóa tâm linh của bản thân.





# Logo của PSSM

PSSM có những yếu tố sau:

- HÌNH TAM GIÁC
- NỬA VẰNG THÁI DƯƠNG TỎA SÁNG
- NGƯỜI HÀNH THIỀN CÓ LỚP HÀO QUANG BỌC QUANH VÀ CÁC LUÂN XA
- NĂNG LƯỢNG – Ý THỨC – TRÍ TUỆ
- QUYỀN SÁCH MỞ
- HÃY LÀ ÁNH SÁNG CỦA CHÍNH MÌNH

## *Hình tam giác*

“Tam giác” thể hiện Cái tôi Tối cao (Cái tôi bên dưới là bản ngã).

Toàn bộ mục tiêu của Khoa học Tâm linh thực chất là để mang lại trí tuệ và hiểu biết về bản chất của Cái tôi Tối cao, vượt qua cái tôi bên dưới mà chúng ta đang sống ở đây, trên Trái đất này.

Cái tôi Tối cao là Cái tôi tam thể, thành phần bao gồm cả người Thực thi, người Tri kiến và người Tư duy. Cái tôi Tối cao còn gọi là “Tâm thức cao cấp”. Trong thiền định, chúng ta luôn thấy Cái tôi Tối cao là một tam giác sinh động, một lăng kính ba chiều.

“Tam giác” cũng thể hiện một Kim Tự Tháp. Sức mạnh của một Kim Tự Tháp là rất nhiều và rất lớn, một trong những hiệu ứng chính của năng lượng Kim Tự Tháp chính là nó giúp trải nghiệm vượt ra ngoài cơ thể.

### *Nửa vầng thái dương tỏa sáng*

“Thái dương” (mặt trời) cũng biểu hiện cho Cái tôi Tối cao.

Cái tôi bên dưới là một tia sáng cụ thể của Cái tôi Tối cao. Mỗi một người trên Trái đất đều có Cái tôi Tối cao của mình ở những thế giới cao hơn. Cái tôi Tối cao là sự toàn vẹn của cái tôi chúng ta, có tất cả những tia sáng tỏa ra theo phương hướng đặc biệt của mình.

“Nửa vầng thái dương” là bởi vì ta không thể nào hiểu hết được toàn bộ Cái tôi Tối cao của ta bằng cái nhìn trần tục. Cùng lắm ta chỉ có thể hiểu phần chung trên bề mặt của nó, phần còn lại phải dựa vào trực cảm và linh tính.

### *Người hành thiền có lớp hào quang bọc quanh và các luân xa*

Hình ảnh đại diện của Thiền Kim Tự Tháp cho thấy một người đang ngồi thiền.

Mục đích chính yếu của Thiền Kim Tự Tháp (PSSM) là để phát triển Khoa học Thiền định. Con đường đến với Giác ngộ chỉ có thể thông qua trải nghiệm bản thể trong thiền định.

Khi thiền, ta thực sự trở thành những cơ thể phi trọng lực, và cơ thể siêu nhiên của ta sẽ thoát ra khỏi cơ thể vật chất, khiến ta có thể tự do du ngoạn trong các thế giới cao hơn. Du ngoạn trong thế giới siêu nhiên là một trong những mục tiêu chính cần nhắm đến.

Thiền định là khai mở những giác quan bên trong. “Con mắt thứ ba” là biểu tượng cho “sự toàn vẹn của những giác quan bên trong”.

Trong thiền định, “con mắt thứ ba” bắt đầu được khai mở, và ở giai đoạn cuối thì hoàn toàn thấy được những thông tin lưu dấu trong Vũ trụ (*Akashic Records*) và trở thành những bậc thông thái.

Khi “con mắt thứ ba” được khai mở, nó sẽ nhìn thấy gì? Nó thấy những thứ vượt trên tất cả. Nó nhìn được vào những thế giới có tần số khác nhau. Nó nhìn thấy mọi nguyên nhân vượt trên những kết quả hiển hiện trong thế giới này. Đạt được “con mắt thứ ba” là mục tiêu cơ bản của mọi linh hồn cấp cao.

“Lớp hào quang bao bọc” là lớp bọc quanh khối năng lượng cá nhân của một thực thể.

“Luân xa” là những điểm giao nhau của những dòng năng lượng trong cơ thể.

Trải nghiệm của nhiều người trong các Kim Tụ Tháp khổ nhỏ thời nay cho thấy việc gia tăng Năng lượng - Ý thức - Trí tuệ của mọi người là mục đích chính khi thiết kế nên Kim Tụ Tháp.

Một trong những mục tiêu chính của Cộng đồng Tâm thức Kim Tụ Tháp là để phát huy khái niệm “Thiền Kim Tụ Tháp”. Năng lượng tăng lên gấp ba lần khi thiền trong Kim Tụ Tháp.

### *Năng lượng – Ý thức – Trí tuệ*

Chúng ta đều là thực thể Năng lượng - Ý thức - Trí tuệ. Trong toàn thế gian, không có gì không phải là Năng lượng, Ý thức và Trí tuệ. Mọi thực thể chỉ khác nhau về nội dung của Năng lượng - Ý thức

- Trí tuệ.

Ba yếu tố Năng lượng, Ý thức và Trí tuệ liên quan trực tiếp đến nhau và tỉ lệ với nhau. Nghĩa là nếu ta nhiều năng lượng hơn, ta sẽ ý thức/tỉnh táo hơn và kết quả là dễ tiếp nhận Trí tuệ hơn. Nếu ta có nhiều trí tuệ hơn, ta sẽ trở nên ý thức hơn và dồi dào năng lượng hơn.

Bản chất của tất cả mọi trải nghiệm của ta, thứ mà ta gọi là “trí tuệ”, là sự tổng hợp từ các cuộc sống trước kia. Trí tuệ là một bản thể, một viên ngọc, một đóa hoa... là tất cả kiến thức và trải nghiệm ta có từ trước đến nay.

Mục đích cơ bản nhất của mọi cuộc đời là tăng cường Năng lượng - Ý thức - Trí tuệ. Đó chính là ý nghĩa của sự tiến hóa - phát triển tâm linh.

### *Quyển sách mở*

“Quyển sách mở” nghĩa là hãy tìm đọc, tham khảo thêm.

“Swadhyaya” nghĩa là hãy học hỏi những quyển sách tâm linh.

Khuyến khích mọi người đọc những cuốn sách của các bậc thầy lớn như Lobsang Rampa, Richard Bach, Jane Roberts, Castaneda, Linda Goodman, Edgar Cayce, Swami Rama, Yogananda Paramahansa v.v... chính là một trong những phần chính yếu nhất của Cộng đồng Tâm thức Kim Tụ Tháp.

### *Hãy là ánh sáng của chính mình*

Chỉ mình ta là người chịu trách nhiệm cho sự tồn tại của ta. Chỉ ta mới là ánh sáng của chính mình. Mọi người có thể trao lời hướng

dẫn, nhưng họ không thể tạo ra ta. Phải hiểu rằng chính ta đã và đang tạo dựng thế giới của chính mình trong từng khoảnh khắc.



# Thung lũng Kim Tự Tháp Quốc tế

Thung lũng Kim Tự Tháp Quốc tế là quê hương của Kim Tự Tháp Thiên định lớn nhất thế giới... Kim Tự Tháp Phật Đà Maitreya.

Thung lũng Kim Tự Tháp là Trung tâm Thiên định Anapanasati, chào đón tất cả những ai tìm kiếm sự thật trong việc tìm về với bản thể và sự thông thái tâm linh. Giúp mọi người đánh thức tiềm năng ngủ yên bên trong.

Thung lũng Kim Tự Tháp Quốc tế nằm ở làng Kebbedoddi, khu vực Harohalli, cách thành phố Bengaluru 40km, gần đường cao tốc Bengaluru – Kanakapura

Thung lũng Kim Tự Tháp Quốc tế được thành lập bởi Minh sư Patriji, người sáng lập Cộng đồng Tâm thức Kim Tự Tháp Ấn Độ

Cộng đồng Tâm thức Kim Tự Tháp Ấn Độ được thành lập vào năm 1990, hiện tại đã có mặt tại khắp nơi trên toàn thế giới.

Thung lũng Kim Tự Tháp Quốc tế là đại diện cho Cộng đồng Tâm thức Kim Tự Tháp (PSSM).

Thung lũng Kim Tự Tháp Quốc tế được thành lập với sứ mạng tạo ra sân chơi, nơi gặp gỡ của tất cả các nhà Khoa học Tâm thức trên toàn thế giới.

## Mục đích của Thung lũng Kim Tự Tháp Quốc tế

Mang thông tin về Khoa học Thiên định, ăn chay và năng

lượng Kim Tụ Tháp đến tất cả mọi người.

Là trung tâm thiền định, nơi gặp gỡ, ngôi nhà chung của tất cả các nhà Khoa học Tâm linh trên toàn thế giới.

Trung tâm của các hoạt động PSSM.

### **Các hoạt động chính**

Hướng dẫn các lớp Thiền, các hội thảo về Khoa học Thiền định và Thiền định Thời đại mới.

Tổ chức các hội nghị với sự có mặt của các vị thầy giác ngộ (Enlightened Masters), các vị thầy của thời đại mới (New age spiritual Masters) và các nhà khoa học tâm linh trên toàn thế giới.

Chia sẻ kinh nghiệm và trải nghiệm Thiền định của tất cả những ai tìm kiếm sự thật bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Tiến hành các hoạt động nghiên cứu tâm linh và xuất bản.

Tổ chức lễ Phật Đản Buddha-Purnima mỗi năm với sự tham dự của hàng ngàn thiền sư và người tìm kiếm chân lý.

### **Đại Kim Tụ Tháp Phật Maitreya**

Thung lũng Kim Tụ Tháp còn được gọi là “Maitreya-Buddha Vishwalayam”.

“Alayam” có nghĩa là “đền thờ”.

“Vishwa” có nghĩa là “Thế giới”.

“Vishwalayam” có nghĩa là “Ngôi đền của Thế giới”.



Maitreya-Buddha Vishwalayam là ngôi đền tràn ngập ánh sáng và năng lượng cho tất cả những bậc thầy Thiền định trên toàn thế giới.

Kim Tự Tháp Phật Maitreya có diện tích khoảng 50x50m, chiều cao 30m, đủ cho 5.000 người thiền định thoải mái, mọi lúc, mọi nơi. Hàng ngàn người đến với Thung lũng hằng ngày và đều đặn Thiền định với nguồn năng lượng to lớn.

Cộng đồng Tâm thức Kim Tự Tháp Sự Thật (Ấn Độ) thường xuyên tổ chức những chương trình thiền định, bao gồm cả sự kiện “Global Congress of Spiritual Scientists” trong các năm 2008, 2009, 2010 và 2011.

# PHỤ LỤC

# Hãy là một người ăn chay

Việc dùng thức ăn từ động vật và thuốc là sai lạc về tâm linh vì nó tạo ra những tần số rung động không phù hợp với con người. Tần số rung động năng lượng của con người không phù hợp với tần số rung động của thịt động vật và thuốc.

Ăn chay là đúng đắn và hiển nhiên. Căn nghiệp của con người thể hiện thức ăn của người đó và thức ăn họ cung cấp cho người khác. Ăn chay thể hiện sự tiến hóa của thế giới con người ở đẳng cấp cao hơn (so với động vật). Đó chính là mục tiêu.

Trở thành người ăn chay là điều quan trọng nhất trên hành tinh này. Hãy nhớ, thực vật mới là thức ăn.

Sự tiến hóa từ thế giới loài vật lên thế giới loài người được dựa trên quy luật Nghiệp quả. Do vậy, động vật không thể nào là thức ăn của con người được.

Đó là lý do vì sao ăn chay phải được công nhận.

Sự tiến hóa của đôi mắt con người diễn ra theo một quy luật đương nhiên, sự đương nhiên đó theo thời gian sẽ cho phép con người có thể nhìn thấy được cả thế giới vật chất lẫn thế giới vô hình.

Hiện tại, sự đương nhiên đó đang bị chậm trễ do việc thiếu hiểu biết tâm linh. Nguyên nhân chính xuất phát từ những điều kiện sai lầm của cuộc sống và thức ăn.

Hiện tại luôn dẫn dắt con người hướng tới một cuộc sống thanh khiết và đúng đắn... con người luôn tự nhiên hướng về sự giản đơn và lành mạnh... luôn muốn tận hưởng không khí trong lành, nước tinh khiết, ánh sáng... và nhu cầu được ăn rau sạch, quả sạch... dần dần sẽ tạo nên sự đương nhiên đó tương tự với sự thay đổi về tâm linh. Nó sẽ mang lại những thay đổi đương phát triển chắc chắn... trong các cơ quan sinh học, và trong sức sống của cơ thể năng lượng.

Tất cả mọi người đều phải trở thành những người ăn chay. Thiên nhiên xung quanh sẽ trở nên nặng nề và u ám, hào quang và ngọn lửa bên trong bạn sẽ không thể tỏa sáng nếu như bạn ăn thịt động vật. Đó là điều không thể bàn cãi, là sự thật hiển nhiên.

Như là một điều đương nhiên, phải dừng ngay việc ăn động vật và chúng ta phải ý thức cao độ vào việc ăn uống.

Mọi con người phải ý thức chỉ ăn rau, đậu, trái cây và hạt. Chỉ có như vậy, người ấy trước tiên mới có được một cơ thể vật lý như là cánh cổng bước vào sự hiểu biết của các cơ thể tinh tế khác.

Chúng ta phải nhận ra rằng, chẳng có bất kỳ quy luật nào khó khăn cả. Tất cả các hình thức tiêu thụ thịt, cá và chất gây nghiện đều phải được chấm dứt. Kể cả trứng cũng không phải là thức ăn.

Sự tắc nghẽn (các ống kinh mạch, lạc mạch) trong cơ thể năng lượng do việc ăn thịt và thức ăn, nước uống lên men, do môi trường thiếu không khí trong lành, thiếu ánh sáng. Thế kỷ qua, thức ăn đã được chế biến theo phương pháp lên men và bảo quản; kết quả là cơ thể con người ngày càng không cân đối và chịu đựng sự nặng nề. Nó tạo ra rào cản năng lượng và cản trở hành trình tìm về chính mình.

Khi trái cây tươi, rau sạch, nước tinh khiết, quả hạt và ngũ cốc

(nấu chín hoặc không nấu chín) tạo ra một xu hướng ăn uống cho mọi người, cơ thể con người sẽ được cân đối và sẽ là một phương tiện cho sự tiến hóa bản thân.

Những ai đã đọc cuốn *Akashic Records*, hoặc những ai muốn trải nghiệm những tần số năng lượng khác một cách an toàn, những ai muốn học hỏi những sự tuyệt diệu của năng lượng vi tế phải hiểu được sự tất yếu của việc ăn chay.

Khi bạn sở hữu được một cơ thể năng lượng tinh khiết, một cơ thể vật lý tinh khiết đầy ánh sáng, một tâm trí tập trung sáng suốt (chắc chắn bạn sẽ làm được) và bạn sẽ trở thành những nhân chứng của những trải nghiệm ánh sáng.



# Thiền định là bậc thầy vĩ đại nhất

Thiền định được gọi là người thầy.

Thiền định là cách rèn luyện bản thân tuyệt vời nhất với những hiểu biết, trải nghiệm.

Bạn càng thấu hiểu, bạn càng đơn giản và đầy cảm thông. Bạn càng thấu hiểu, bạn càng vị tha! Bạn sẽ trở thành những bậc cha mẹ tuyệt vời hoặc một giáo viên tốt.

Bạn sẵn sàng quên và thứ tha. Bạn cảm thấy yêu thương mọi người vì bạn thấu hiểu họ. Và bạn thấy hiểu người khác vì trước tiên bạn đã hiểu bản thân bạn rồi. Bạn hãy nhìn vào sâu bên trong và thấy những ảo tưởng và nhược điểm của con người. Bạn hãy nhìn vào bản chất con người của chính bạn và học cách yêu thương, thứ tha. Khi bạn học được cách cảm thông với chính mình, bạn sẽ cảm thông được với người khác một cách tự nhiên.

Một người Thiền định trọn vẹn hiểu được cuộc sống một cách sâu sắc, và người ấy luôn luôn hòa đồng với cuộc sống cùng với tình yêu thương bao la.

Thiền định cũng giống như canh tác trên một vùng đất mới. Để tạo ra một cánh đồng trên một khu rừng, trước tiên bạn phải dọn sạch cây và nhổ sạch gốc cây. Sau đó bạn cày cấy và bón phân. Sau đó bạn gieo hạt và thu hoạch cánh đồng của bạn. Để canh tác trên tâm trí, trước tiên bạn hãy dọn dẹp sạch những bứt rứt một cách tận gốc và như vậy nó chẳng có thể bao giờ làm phiền bạn được nữa. Sau đó

bạn hãy bón phân. Bạn bơm năng lượng và quy định cho các hạt giống tinh thần. Sau đó, bạn gieo hạt và thu hoạch cánh đồng của bạn. Cánh đồng của niềm tin, đạo đức, chăm lo và thông thái.

Mục đích của Thiền định là thay đổi bản thân.

Bạn trước khi thiền và sau khi trải nghiệm thiền định là không giống nhau. Thiền định thay đổi tính cách của bạn thông qua sự nhạy cảm, làm cho bạn ý thức sâu sắc được suy nghĩ, lời nói và hành động.

Sự kiêu ngạo của bạn tự nhiên mất đi và phần còn lại sẽ lên tiếng. Tâm trí của bạn trở nên êm dịu và tĩnh tại. Cuộc sống sẽ trở nên nhẹ nhàng. Vậy, thiền định có thể giúp bạn thấy được hai mặt của sự tồn tại. Thiền định giảm căng thẳng, nỗi sợ hãi và lo lắng. Sự bồn chồn sẽ mất đi và tình yêu, cảm thông sẽ đến. Mọi thứ sẽ được sắp đặt và cuộc sống của bạn sẽ trở nên dễ dàng, không còn sự đấu tranh nữa. Tất cả sẽ xảy ra và bạn sẽ hiểu được.

Thiền định làm sắc bén sự tập trung và sức mạnh suy nghĩ của bạn. Do đó, dần dần, tiềm thức của bạn sẽ được thúc đẩy và mọi câu hỏi sẽ được sáng tỏ. Trực giác của bạn sẽ nhạy bén. Suy nghĩ của bạn sẽ đúng đắn hơn và dần dần bạn hiểu được mọi thứ một cách sâu sắc như chính nó, không có bất kỳ sự nhầm lẫn và thành kiến nào.





# Chú ý vào hơi thở

## Bản thể nội tâm

Hãy chấp nhận bạn có cả một thế giới bên trong bạn, và sẵn sàng để nhận được sự vĩ đại, rộng lớn đó. Đó là điều cần thiết để tận hưởng cuộc sống, trải nghiệm thế giới vật chất mà bạn đang hiện hữu tại đây.

Nếu bạn không sẵn sàng chấp nhận và tận dụng điều đó, bản thân bạn sẽ bị giới hạn trong thế giới vật lý này, bạn sẽ nghĩ rằng chẳng còn gì để hoàn thành.

Nếu không có sự vĩ đại của thế giới bên trong, bạn chỉ là sự giới hạn của những kinh nghiệm trên Trái đất này.

Sự kết nối giữa thế giới vật lý và thế giới rộng lớn bên trong bạn là một gạch nối bị thiếu mà bạn phải tìm kiếm. Đó chính là chìa khóa cho một cuộc sống hạnh phúc và hữu ích mà bạn đã chọn lựa trước khi được sinh ra.

## Con đường

Con đường này đơn giản là sự giao tiếp một cách tỉnh thức qua lại giữa các chiều không gian với nhau.

Nếu bạn không kết nối được cơ thể vật lý và thế giới bên trong bạn, bạn không thể thỏa mãn được những thôi thúc từ bên trong luôn cuộn trào trong cơ thể vật lý của bạn.

Thật ra, thế giới vật lý của bạn luôn luôn được trợ giúp bởi thế giới sự thật bên trong, không có khoảng cách giữa bạn và thế giới bên trong. Kể từ ngày bạn có mặt trên thế giới vật chất này, bạn đã kết nối với phần bên trong vĩ đại của mình.

### **Làm tĩnh lặng tâm trí**

Điều quan trọng là bạn có mong muốn mở ra con đường để tận hưởng thế giới bên trong bạn hay không. Đó là thứ bạn cần. Và hãy dành thời gian để thực hiện nó.

Hãy dành ra 15 hoặc 20 phút mỗi ngày để ngồi trong tĩnh lặng với một tâm trí tỉnh thức. Không nhất thiết phải cùng một khoảng thời gian mỗi ngày, điều giá trị là sự đều đặn và không bỏ quên, đây là một quá trình liên tục.

Làm tĩnh lặng tâm trí có nghĩa là mỗi ngày ngồi một lúc, trong vài phút và cho phép tâm trí được nghỉ ngơi, êm dịu và tĩnh lặng, không suy nghĩ về bất kỳ điều gì. Không dễ cho bạn thực hiện vì bạn luôn bị quấy rối bởi những suy nghĩ đòi hỏi phải phản hồi trong tâm trí; tuy nhiên, điều quan trọng là bạn hãy làm tĩnh lặng tâm trí mỗi ngày trong một khoảng thời gian.

### **Chú ý vào hơi thở**

Thật ích lợi khi ý thức vào một việc nào đó trong thế giới vật chất này.

Và tập chú ý quan sát hơi thở là cách làm rất hiệu quả! Mục đích đầu tiên của bạn là dần dần mở ra con đường giữa thế giới vật chất và thế giới phi vật chất bằng cách dừng suy nghĩ về thế giới vật chất một cách tỉnh thức và cho phép cơ thể ngồi im lặng, tĩnh tại và luôn luôn

kết nối với thế giới phi vật chất.

Tuy nhiên, bạn không thể cố ý nhìn, cảm nhận, lắng nghe thế giới phi vật chất này ngay từ những lần đầu tiên thực hành được. Mục tiêu của bạn là đơn giản và duy nhất: “Tôi đang ngồi xuống để cho tâm trí tĩnh lặng”.

### **Trải nghiệm Thiền định**

Khi bạn đạt được kết quả, cho dù chỉ trong vài giây, với một tâm trí lắng đọng và tỉnh thức, bạn sẽ có những trải nghiệm khác lạ trong cơ thể vật chất. Bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình nhẹ tênh hoặc nặng trĩu.

Cảm giác nặng trĩu hoặc nhẹ tênh chứng tỏ bạn đã đạt được kết quả trong việc làm cho tạp niệm lắng xuống, và bạn đang ở trong trạng thái thư giãn sâu cho phép nguồn năng lượng to lớn tràn vào cơ thể.

### **Trạng thái hoàn toàn đón nhận**

Mục đích đầu tiên đã được hoàn thành và thế giới bên trong bạn đã sẵn sàng. Khi bạn ngồi trong trạng thái hoàn toàn đón nhận, thực thể nội tâm sẽ bắt đầu thống nhất năng lượng của bạn, kết hợp với năng lượng tần số cao hơn, nhanh hơn của thế giới bên trong với năng lượng tần số thấp hơn, chậm hơn của thế giới vật chất.

Trong quá trình này, bạn chẳng phải làm việc gì cả, mà chỉ ngồi đấy với một tâm trí tĩnh lặng. Nếu bạn cố gắng tác động vào quá trình này, bạn sẽ mất đi trạng thái kết nối với thế giới bên trong (tức là bạn đã làm dừng lại công việc của thực thể bên trong đang hiện hữu bên trong bạn).

Mỗi ngày, bạn thực hành hoàn toàn với một tâm trí tĩnh lặng, và cho phép sự thống nhất của năng lượng và sự hòa hợp tăng lên dần dần. Trong quá trình làm tâm trí tĩnh lặng, bạn sẽ cảm nhận cơ thể vật chất với các trải nghiệm như rung nhẹ cơ bắp, chình chích, nhồn nhột ngoài da. Những cảm giác đó là những bằng chứng của sự hòa hợp năng lượng.

Đừng quan tâm đến những cảm giác này, nếu không bạn sẽ mất đi trạng thái. Cứ tiếp tục với tâm trí im lặng, và tập trung vào sự im lặng đó.

Khi bạn có được sự chuyển động ví dụ như tay bạn chuyển động, đầu bạn chuyển động, ngón tay hoặc ngón chân chuyển động... mặc dù bạn không cố ý chuyển động thì sự hòa hợp năng lượng đã hoàn toàn bắt đầu quá trình sắp đặt và kết nối tuyệt vời.

### **Sự dẫn dắt của bản thể nội tâm**

Khi cơ thể bạn chuyển động, mặc dù không hề cố ý nhưng được hiểu rằng chính bản thể nội tâm đã ra lệnh và bạn đón nhận một cách có tỉnh thức. Khi đó, sự chuyển đổi những thông điệp tinh thức từ thế giới phi vật chất đến thế giới vật chất đã chính thức hoàn thành.

Khoảng thời gian từ khi quyết định giữ cho tâm trí tĩnh lặng đến khi nhận được sự chuyển động là khác nhau ở mỗi người.

Sự sắp xếp và hàn gắn năng lượng là một quá trình tự nhiên và không thể theo yêu cầu của thế giới vật chất.

Bạn không thể nhận ra các điểm năng lượng trong cơ thể vật chất, có hàng ngàn điểm như vậy. Tuy nhiên, bản thể nội tâm hoàn toàn biết được điều này và biết được cả mức độ rung động tại đó. Như vậy,

đây là công việc của phần bên trong bạn chứ không phải là ý thức của bạn.

### **Tin vào bản thể nội tâm**

Bạn hãy tin rằng tiềm năng bên trong của bạn hoàn toàn có thể làm được việc đơn giản ấy. Công việc của bạn là có mục đích và mong muốn cho sự hòa hợp này, và sau đó đem bản thân bạn vào trạng thái sẵn sàng đón nhận.

Sự hòa hợp năng lượng là quá trình tiếp diễn, và bạn sẽ chẳng bao giờ nhận được sự hòa hợp năng lượng tuyệt đối nếu như bạn tiếp tục tập trung vào cơ thể của bạn.

Chỉ khi bạn qua đời (theo cách nói của bạn) hoặc là rời khỏi thân thể vật chất và chỉ còn thể giới phi vật chất (theo cách nói của chúng tôi), bạn sẽ hoàn toàn chỉ còn năng lượng của thể giới phi vật chất! Tuy nhiên, sự hòa hợp một cách đầy đủ cho việc gia tăng các trải nghiệm vật lý là điều hoàn toàn đơn giản.



# Thiên trắng rằm

Thời điểm trăng rằm là thời điểm của nguồn ánh sáng bởi vì sự ảnh hưởng của mặt trăng là lớn nhất lên thủy triều, và đó là khoảng thời gian sự ảnh hưởng của các hành tinh cộng hưởng một cách an toàn và tạo ra ích lợi to lớn cho con người.

## Cơ thể mặt trăng

Vào thời điểm trăng rằm, tất cả những cơ thể cấp thấp – cơ thể vật lý, cơ thể tinh thần (cảm xúc), được gọi là “cơ thể mặt trăng”, sẽ không bị ảnh hưởng trực tiếp bởi mặt trăng. Do đó, chúng ta có cơ hội đem nguồn năng lượng từ ánh sáng nội tại đến với những cơ thể vật chất cấp thấp vốn đã bị vấy bẩn bởi những ảnh hưởng từ trước ngày trăng rằm.

Khi những cơ thể cấp thấp không chịu sự ảnh hưởng bởi mặt trăng, nguồn năng lượng cao cấp sẽ tràn ngập bầu khí quyển của thế giới con người.

## Tôn giáo thế giới

Trong thời đại mới, khi “tôn giáo thế giới mới” được thành lập dựa trên sự ảnh hưởng của năng lượng và trải nghiệm hiểu biết của con người, mỗi ngày trăng rằm chính là một lễ hội.

## Cửa sổ tâm linh

Trong mỗi năm có ba kỳ trăng rằm chính, bao gồm: Aries, Taurus

và Gemini.

Thỉnh thoảng, bầu trời bị mây đen bao phủ, nhưng bất chợt có một cửa sổ của bầu trời xanh mở ra và ánh sáng mặt trời chiếu xuống mặt đất. Nó cũng giống như vào ngày trăng rằm. “Cửa sổ tâm linh” sẽ mở ra giữa con người, các tần số cao hơn, nguồn ánh sáng, tình yêu thương và sức mạnh của các vị thần.

### **Trăng rằm tháng 5**

Bạn không phải tốn tiền để nâng mức năng lượng của mình lên vào ngày trăng rằm tháng 5, lễ Phật Đản. Bạn cũng chẳng phải trả xu nào cả để được thắp sáng tâm linh, vốn chỉ xuất hiện vào những ngày này.

Vào những ngày rằm tháng 5, những bậc vĩ đại, những vị khai sáng và những môn đồ đang cùng nhau tạo ra nguồn năng lượng to lớn trên đỉnh Himalaya bằng việc thiền định, tĩnh lặng, những lễ hội tâm linh được kết nối với những vị thần.





# Thiền nhóm

Thiền cá nhân dần dần sẽ thành thiền nhóm. Thiền nhóm được hình thành bởi những người đã có nỗ lực trong việc thiền cá nhân và có những lợi ích nhất định.

Thiền nhóm là quá trình tạo ra một kênh thống nhất để nhận ánh sáng, tình yêu thương và năng lượng. Chia sẻ đến tất cả các tần số của các thành viên trong nhóm có thể nhận được.

Thiền nhóm như là một bản giao hưởng! Mọi người đều giỏi rất nhiều nhạc cụ, hòa nhập với nhau gia tăng sự tỉnh thức tập thể.

Thiền nhóm gia tăng mạnh mẽ ánh sáng và ý chí trong mỗi chúng ta.

Một người có thể đạt đến một cấp độ tỉnh thức của sự giác ngộ bằng cách thiền riêng rẽ; tuy nhiên, không thể có được tình yêu thương chân thật và nguồn năng lượng to lớn như trong thiền nhóm.

Nguồn năng lượng cao cấp có thể được kết nối, giải phóng, chia sẻ một cách an toàn và cộng hưởng khi thiền nhóm.

Thiền nhóm có thể điều chỉnh và hàn gắn các vấn đề của mỗi người khi thiền sai phương pháp. Thiền nhóm mang lại sức khỏe cho mỗi người, cho cả nhóm, chữa lành những vết thương trong tâm trí, tâm thức và đẩy lùi tất cả những trở ngại.

Thiền nhóm tạo ra một từ trường trung tâm trong sự tĩnh lặng,

bởi vì nó tạo ra sự tập trung năng lượng cao cấp xung quanh nhóm thiền. Nơi thiền định (phòng thiền, thiền đường, Kim Tự Tháp...) sẽ được năng lượng hóa thành một trung tâm năng lượng.

Từ trường (hào quang) của thiền nhóm là sự bảo vệ to lớn. Từ trường (hào quang) được tạo ra chỉ khi bạn thiền nhóm.

Trong thiền nhóm, sự hợp nhất sẽ được thấu hiểu, tình bạn sẽ được kết nối, và bạn sẽ tràn ngập sự hy sinh và ước muốn phục vụ cộng đồng. Thiền nhóm tạo ra một biển năng lượng, tình yêu thương và ánh sáng, và mỗi cá nhân trong nhóm có thể tiếp nhận ở mọi trạng thái, mọi cấp độ.

Thiền nhóm xóa bỏ sự ích kỷ trong tâm trí, và dần dần chúng ta sẽ thấy mục đích cuối cùng của thiền định là: Phục vụ nhân loại trong ánh sáng của sự tiến hóa và đánh thức Đức Phật bên trong bạn.



# Năng lượng Kim Tự Tháp

Kim Tự Tháp là khối kiến trúc vững chắc có bốn mặt tam giác nghiêng đứng trên bệ đế hình vuông. Và bốn tam giác này chụm lại với nhau tại một điểm tạo thành đỉnh của Kim Tự Tháp. Mỗi mặt nghiêng là một hình tam giác cân, với hai cạnh bên bằng nhau và hai góc đáy bằng nhau. Độ dài của tất cả các cạnh bên là bằng nhau và diện tích mỗi tam giác cũng bằng nhau.

Thực tế, người Ai Cập cổ đại nổi tiếng với các thiết kế hình học không gian có ý nghĩa thu vào và phát tán năng lượng từ hơn 10.000 năm trước. Họ vận dụng khái niệm này khi xây dựng các Kim Tự Tháp. Kim Tự Tháp là kho lưu trữ năng lượng Vũ trụ. Sức mạnh của Kim Tự Tháp được thông qua sự hòa trộn của năng lượng phát tán Vũ trụ với lực hấp dẫn của Trái đất.

Các nhà khoa học đều biết rằng công trình Đại Kim Tự Tháp tại Gizeh được người Ai Cập xây dựng với ý nghĩa như một công cụ khai tâm đến các trạng thái ý thức cao hơn của Tâm thức, thông qua cơ chế trải nghiệm tâm thức phi cơ thể.

## Thiền Kim Tự Tháp

Thực hành thiền định bên trong Kim Tự Tháp được gọi là Thiền Kim Tự Tháp. Rất nhiều người đã trải qua các cảm giác từ thanh thản cho đến hạnh phúc vô cùng khi thiền trong Kim Tự Tháp. Thiền Kim Tự Tháp mang lại lợi ích và năng lượng gấp 3 lần.

Kim Tự Tháp có năng lực phòng chống và chữa lành bệnh. Các

trải nghiệm tâm thức sẽ dễ dàng hơn nếu thực hành thiền định trong Kim Tụ Tháp.

Hầu hết những người đã từng thực hành thiền định với Kim Tụ Tháp đều cảm nhận một cảm giác thư giãn hoàn toàn trong cơ thể họ, kế tiếp là loại bỏ được những kích thích không cần thiết từ bên ngoài, cũng như các suy nghĩ không có chủ đích và cuối cùng, họ đạt được trạng thái tâm thức cao hơn, giúp tập trung vào bản thể nội tâm sâu hơn nữa. Kim Tụ Tháp cung cấp môi trường tập luyện hiệu quả và tràn đầy năng lượng cho những người mới bắt đầu tập thiền. Kim Tụ Tháp giúp giảm bớt căng thẳng tâm lý và áp lực đè nén bên trong cơ thể.

### **Năng lực Kim Tụ Tháp**

Nhiều thí nghiệm được tiến hành trên những Kim Tụ Tháp do con người làm ra đã cho thấy có các năng lượng đặc biệt từ Kim Tụ Tháp (hãy trải nghiệm ngay) như sau:

#### ***Năng lực bảo quản***

Năng lực Kim Tụ Tháp giúp bảo quản trái cây, sữa và các sản phẩm dễ bị hỏng khác lâu hơn; giúp nâng hương vị của cà phê, rượu, nước ép trái cây; giúp làm sắc bén các lưỡi dao và dao cạo đã qua sử dụng; có tác dụng làm tươi mới không khí trong phòng, khiến các mùi hôi thối biến mất.

#### ***Năng lực chữa lành bệnh***

Các vết thương, vết sưng do nhiễm trùng và các vết thâm tím được hồi phục nhanh hơn; giảm béo phì và tăng khả năng chống lại bệnh tật; giúp giảm nhẹ và chữa lành bệnh hen suyễn, đau răng,

chúng đau nửa đầu, cảm lạnh thông thường, cao huyết áp, chứng viêm khớp, tim đập nhanh, bệnh động kinh, chứng mất ngủ. Uống nước được nạp năng lượng từ Kim Tự Tháp sẽ giúp chữa trị bệnh viêm màng kết và các vấn đề khác về mắt; có ích cho tiêu hóa; cho ta một làn da khỏe mạnh và tươi trẻ.

### *Trải nghiệm tâm thức phi cơ thể*

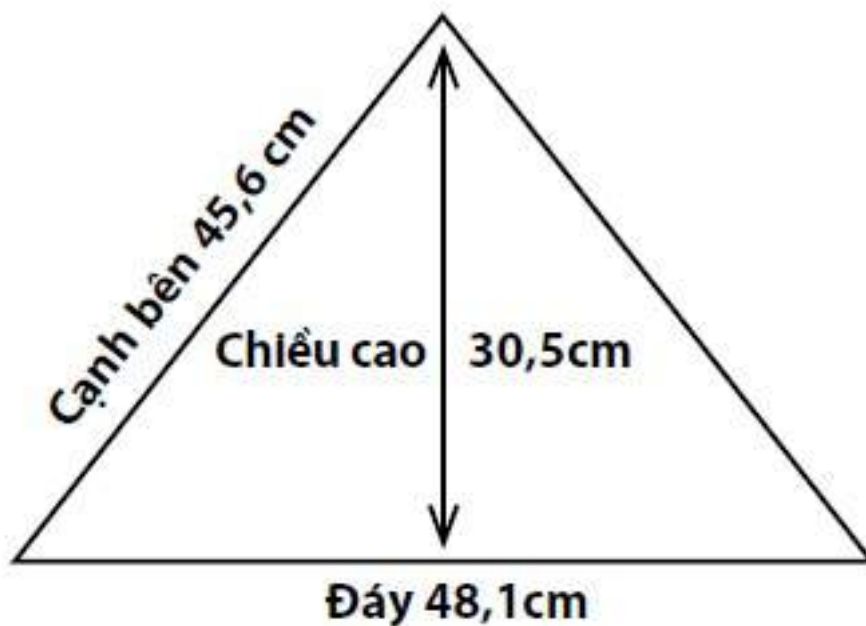
*(vượt ra ngoài cơ thể vật chất)*

Những trải nghiệm tâm thức phi cơ thể dễ dàng hơn nhiều khi thiền trong Kim Tự Tháp. Các giấc mơ trở nên rõ ràng hơn và như thể chúng ta đang ở đó.

### **Cách làm Kim Tự Tháp**

Kim Tự Tháp có thể được làm từ bất kỳ vật liệu gì.

Cứ mỗi 1 foot (xấp xỉ 30cm) chiều cao, chiều dài tương ứng mỗi cạnh bên là 45,6cm. Chiều dài cạnh được tính từ bên góc cho tới đỉnh, và chiều cao là độ cao thẳng đứng từ đỉnh xuống đáy và đường này vuông góc với cạnh đáy.



Khi cạnh của Kim Tự Tháp ở đúng vị trí, nó sẽ tạo ra một góc là  $51^{\circ} 52'$  đối với cạnh đáy, một mô hình thu nhỏ của Đại Kim Tự Tháp. Kim Tự Tháp nên được đặt theo 4 hướng Đông, Tây, Nam, Bắc.



# Những Bậc Giác Ngộ Tâm Linh của Thế giới đều chỉ có một Chân lý duy nhất

SRI YUKTESWAR GIRI

“Nghệp lực xấu không cho phép bạn bước lên những hành tinh mới sau khi rời cơ thể vật lý, và bạn cứ phải trở đi trở lại thế giới vật chất này.”

SWAMI RAMA

“Trong yoga, kiến thức không phải là kết quả của sự căng thẳng, nó đến từ sự thực hành. Thực hành sự tỉnh thức liên tục. Với sự chú ý, bạn có thể tận hưởng cuộc sống.”

MEHER RAMA

“Cả nam và nữ đều cần nhận ra bản thân, nên sẽ là sai nếu bạn xem giới tính này quan trọng hơn giới tính kia.”

PARAMAHANSA YOGANANDA

“Đôi mắt vật lý làm cho bạn nghĩ rằng chỉ có thế giới này tồn tại. Hãy mở con mắt tâm linh của bạn để nhìn thấy những gì bạn chưa thấy.”

RAMANA MAHARSHI

“Hãy tìm ra nơi suy nghĩ nổi lên. Và bạn sẽ tồn tại mãi mãi với hiện tại bản thân và không còn sợ hãi sự sống hoặc cái chết.”

SWAMI VIVEKANANDA

“Mọi hành động đều tạo ra một nguồn năng lượng và sẽ quay trở lại với chúng ta như vậy. Chúng ta gặt được những gì chúng ta gieo.”

SRI AUROBINDO

“Hãy ngồi xuống thiền định! Đừng suy nghĩ gì cả! Nhìn vào tâm trí của bạn! Bạn sẽ thấy suy nghĩ xuất hiện! Trước khi chúng xuất hiện, hãy quên chúng đi cho đến khi tâm trí bạn hoàn toàn tĩnh lặng.”

SAINT GERMAIN

“Bạn có thể hồi phục các dây thần kinh, các cơ quan và xây dựng tất cả các bộ phận của cơ thể ngay lập tức.”

LÃO TỬ

“Người hiểu được người khác là thông thái, người hiểu được bản thân là Giác ngộ.”

OSHO

“Thiền có nghĩa là không còn tâm trí. Hãy quên tâm trí và đi vào nơi được gọi là ‘vô trí’. Và tại ‘vô trí’, bạn sẽ hiểu được chân lý, dhamma.”

GURDJIEFF

“Một trong những động lực mạnh mẽ nhất khi làm điều gì đó cho bản thân là nhận ra mình có thể chết bất kỳ lúc nào... chỉ bạn mới có thể tự nhận ra điều đó.”

SHUNRYU SUZUKI

“Một tâm trí bình an và thông minh là kết quả của việc ngồi xuống và thở.”

THÍCH NHẤT HẠNH

“Bạn sẽ thay đổi khi bạn luôn luôn ý thức được suy nghĩ và hành động của bạn bất kỳ lúc nào.”

KAHLIL GIBRAN

“Những đứa con của bạn không phải là những đứa con của bạn! Chúng đi qua bạn nhưng không phải từ bạn! Bạn có thể cho chúng tình yêu thương nhưng đừng cho chúng suy nghĩ của bạn!”

LOBSANG RAMPA

“Khi bạn chết hoặc khi bạn rời khỏi cơ thể vật lý này, cơ thể năng lượng của bạn đi về với thế giới năng lượng. Bạn sẽ đối diện với những câu trả lời cho thất bại và thành công.”

ANNIE BESANT

“Người thiên định là người không lãng phí thời gian, không phung phí năng lượng, không để mất bất kỳ cơ hội nào.”

RAM DASS

“Đừng phân vân quá nhiều về mọi thứ. Bạn đã tận tâm cho sự vĩ đại của chính bản thân mình mỗi ngày chưa?”

LINDA GOODMAN

“Tất cả mọi bệnh tật thể chất, ngoại trừ lý do cá biệt, là kết quả của những vấn đề từ trong tinh thần và cảm xúc.”

DR. DOREEN VIRTUE

“Nếu con người cho phép bản thân nhận thức được tâm linh, sẽ không bao giờ có sự cô đơn và lẻ loi.”

SETH

“Bạn tồn tại ở những không gian khác, nhận thức khác, và cái được gọi là *bản thân* mà bạn đang biết chỉ là một phần nhỏ của chính bạn.”

MINH SƯ PATRIJI

“Mọi vấn đề thể chất đều xuất phát từ sự lo âu. Mọi lo âu xuất phát từ sự thiếu kiến thức. Sự thiếu kiến thức xuất phát từ sự thiếu năng lượng và thiếu hiểu biết tâm linh.”

CARLOS CASTANEDA

“Cảm giác mình quan trọng làm cho người ấy trở nên nặng nề, lóng ngóng và vô nghĩa. Để trở thành một chiến binh, chỉ cần nhẹ nhàng và êm dịu.”

MIKHAL NAIMY

“Bạn sẽ chết sau khi được sống, vậy bạn có sống sau khi được chết hay không; nếu không phải là cơ thể này thì là cơ thể khác.”

DR. BRIAN WEISS

“Thiền định có thể mở ra tất cả khả năng cho những trải nghiệm tâm linh bởi vì tiềm thức là cánh cửa để bạn bước vào không gian vô tận.”

DR. DEEPAK CHOPRA

“Hãy dành thời gian cho sự tĩnh lặng để thiền định, để làm cho tạp niệm lắng xuống.”

RICHARD BACH

“Đây là cách để bạn biết mình đã hoàn thành sứ mạng ở Trái đất hay chưa – nếu bạn còn sống thì chưa.”

RAMTHA

“Bạn quay lại đây để chứng nghiệm Thượng đế, để hiểu được bản thân, để sống với chính mình. Và chính bạn đã chứa đựng tất cả với mọi người, mọi quan điểm, mọi cảm xúc, mọi tính cách, mọi tình huống đều chỉ để tạo ra một suy nghĩ, đó chính là Thượng đế.”

NEALE DONALD WALSCH

“Mục đích của cuộc sống là để mang lại cho bạn những tình huống mà ở đó bạn sẽ trải nghiệm những gì bạn đã lựa chọn trải nghiệm trong thế giới tâm linh.”

DAN MILLMAN

“Sự tỉnh thức không phải là cơ thể, cơ thể mới là sự tỉnh thức. Và bạn chính là sự tỉnh thức đó chứ không phải là cái tâm trí luôn luôn ảo tưởng và làm phiền bạn.”

DR. RAYMOND A. MOODY

“Việc bạn chết như thế nào không quan trọng. Ai rồi cũng phải chết. Điều quan trọng là bạn đừng quá cố gắng giữ gìn danh dự. Danh dự là do con người tự nghĩ ra và nó chẳng có ích lợi gì cho linh hồn cả.”

JAMES REDFIELD

“Những sự trùng hợp ngẫu nhiên là dấu hiệu cho sự tiến hóa tâm linh của con người.”

TORKOM SARAYDARIAN

“Thiên định là tương lai của nhân loại, không phải ở vật lý hay thuốc uống.”

DASKALOS

“Chẳng có tội lỗi gì cả, và vì vậy cũng chẳng có sự trừng phạt. Tất cả chỉ là sự trải nghiệm. Tất cả mọi linh hồn đều dần dần phải trải qua luật Nhân quả, sự trưởng thành và hợp nhất với kiến thức và sự thông thái.”

DR. DAVID R. HAWKINS

“Vấn đề cơ bản của con người đó là tâm trí chẳng thể sáng suốt trong việc nhận biết sai lầm.”

LOUISE L. HAY

“Tôi ở trong sự vô tận của cuộc sống, tất cả đều hoàn hảo, mọi thứ đều hoàn thiện. Tôi nhận ra cơ thể là người bạn tốt. Mỗi tế bào trong cơ thể là một vị thần thông thái. Tôi lắng nghe những gì nó nói với tôi. Và tôi biết rằng tất cả những gì nó nói đều chính xác.”

SYLVIA BROWNE

“Hãy nói về sự tồn tại bất diệt. Chúng ta sống trong thế giới tâm linh nhiều hơn trong thế giới này.”

ECKHART TOLLE

“Hãy thay đổi cuộc sống của bạn bằng cách nhận ra rằng hiện tại là khoảng thời gian duy nhất mà bạn có.”

GARY ZUKAV

“Bạn chính là Thượng đế hay là tinh thần thượng đế, Thượng đế tồn tại trong mọi thứ, mọi điều nhỏ nhất, mang lại sức mạnh cho sự tỉnh thức của mỗi người.”

DR. RICHARD GERBER

“Cơ thể năng lượng đóng vai trò chính trong việc giữ gìn sức khỏe. Năng lượng trong thể khí giúp cho tế bào sắp xếp và phát triển theo quy định.”

THANH HẢI

“Tất cả loài vật đều muốn sống và không muốn chết. Chúng ta không muốn bị hổ ăn thịt, nhưng tại sao chúng ta lại ăn thịt động

vật.”

GLORIA D. KARPINSKI

“Chúa là một quả cầu thông minh, tâm của quả cầu nằm ở tất cả mọi nơi và chu vi là vô hạn.”

DR. MICHAEL NEWTON

“Khi bạn đã kết nối được với bản thể cao cấp và ở trong dòng chảy cao hơn, bạn sẽ cảm thấy an lạc trong cơ thể vật chất. Cơ thể bạn sẽ luôn thư giãn, thoải mái và có được năng lượng.”

SCOT. M. PECK

“Cống hiến cho sự phát triển tâm linh của nhân loại chính là cống hiến cho bản thân mình và đó cũng là sự phát triển của chính bản thân.”

BARBARA MARCINIAK

“Điều thú vị nhất về nhân loại trên Trái đất là sự sắp xếp và phát triển của DNA con người.”

RUTH MONTGOMERY

“Nếu mọi người thiên bên cạnh nhau, họ có thể phát tán nguồn năng lượng với sức mạnh có thể di chuyển cả ngọn núi của sự sợ hãi và lo lắng.”

DICK SUTPHEN

“Nghiep hoàn toàn công bằng. Không ai có thể phản đối điều đó.



Nó lý giải tại sao lại có sự không công bằng chúng ta nhìn thấy mỗi ngày.”

DR. BERNIE SIEGEL

“Hãy nói về sự thư giãn. Ý của tôi không phải là ngủ trước tivi hay chơi đùa cùng bạn bè. Sự thư giãn tôi nói đến đó là hãy dừng mọi hoạt động tinh thần, rút cơ thể và tâm trí ra khỏi các kích thích xung quanh.”

KEN EAGLE FEATHER

“Vai trò của thầy cô đơn giản là cho bạn thấy khả năng của chính bạn, và sau đó cho bạn những công cụ để bạn có thể tự thực hiện.”

JOHN L. PAYNE

“Linh hồn được sắp xếp theo từng gia đình, từng chủng tộc, từng quốc gia và từng lục địa. Có 7 linh hồn trong một gia đình và 7 gia đình trong một chủng tộc, và 7 chủng tộc trong một quốc gia.”

ESTHER & JERRY HICKS

“Bạn càng tập trung vào một sự vật, sự rung động càng nhiều và bạn càng hấp dẫn.”

CHRIS GRISCOM

“Lựa chọn sự giác ngộ tạo ra một sự thật xuất phát từ mong muốn của linh hồn.”

DOLORES CANNON

“Tôi hy vọng rằng con người có thể học được cách nhìn thấy việc sinh ra và chết đi như là vòng tròn tiến hóa mà tất cả mọi người đều phải đến và đi rất nhiều lần. Đó cũng là phần tự nhiên của sự phát triển tâm thức. Sau khi chết, sự sống tồn tại trên một hành tinh khác và vương quốc đó cũng giống như thế giới vật chất xung quanh ta bây giờ.”

JOHN HOLLAND

“Chúng ta có nguồn gốc từ Vũ trụ. Chúng ta là một gia đình, mỗi người là một nhánh cây đến từ sự tổng thể. Tất cả đều là anh em.”

DR. SUNNY SATIN

“Khi thôi miên, sự tỉnh thức của tâm trí sẽ được đánh thức và được điều khiển bởi tiềm thức. Do đó, khi thôi miên, chúng ta có thể có được tất cả câu trả lời từ tiềm thức. Tiềm thức trả lời tại sao lại tạo ra bệnh tật. Và tiềm thức trả lời ta phải làm gì để vượt qua bệnh tật và luôn luôn khỏe mạnh.”

ALICE A. BAILEY

“Quy luật Tái sinh (liên quan đến con người) đến từ những hoạt động của linh hồn. Sự luân hồi sẽ tương ứng với cấp độ của linh hồn.” Phong trào Thiên định Kim Tự Tháp (Pyramid Spiritual Society Movement - PSSM) được sáng lập bởi vị thầy giác ngộ - Minh sư Patriji vào năm 1990 đóng vai tr. đáng kể cho quá tr.nh tiến hóa của Trái Đất đi vào kỷ nguyên khai sáng thông qua nhiệm vụ phổ biến Khoa học Thiên định, Chủ nghĩa Ăn thực vật và Năng lượng Kim Tự Tháp đến từng người và tất cả mọi người.

PSSM hiện nay đ. mở rộng hơn 2.800 tổ chức tự nguyện với

hàng triệu thành viên và các t.nh nguyện viên tại Ấn Độ và trên toàn thế giới.

Năm 2010, PSSM Việt Nam được thành lập và hàng ngàn người đang được hưởng lợi từ phong trào.

Website: [www.kimtuthap.org](http://www.kimtuthap.org)

- 1\ Jigmé Khyentsé Rinpoché, bài giảng tại Bồ Đào Nha, tháng 9.2007.
- 2\ Một tác giả Phật tử khác của thế kỷ thứ VII có tác phẩm chính là “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”. Đây là một tác phẩm cổ điển.
  - 1\ Yongey Mingyou Rinpoché, Phúc lạc của thiền, NXB Fayard, 2008.
  - 2\ Shantidéva, “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”, NXB Padmakara, 2007, I, 28.
  - 3\ Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910 - 1991) là một trong những vị thầy tâm linh lỗi lạc nhất của Tây Tạng thế kỷ XX. Xem Tâm linh Tây Tạng, tủ sách Points Sagesse, NXB Le Seuil, 1996.
  - 4\ Edwin Schroedinger, Quan niệm của tôi về thế giới, NXB Mercure de France, 1982 (dịch từ My view of the world, Londres, Cambridge University Press, 1922, tr.22).
  - 5\ Bhante Henepola Gunaratna, Thiền trong cuộc sống thường ngày: một cách thực hành đơn giản của đạo Phật, NXB Marabout, 2007.
  - 6\ Thích Nhất Hạnh, Hướng dẫn về thiền hành, NXB Lá Bối, Làng Mai, 1983.
  - 7\ Trong tiếng sanskrit, ba thành phần này được gọi theo thứ tự là manaskara, smriti và samprajnana (từ tương đương trong tiếng Phạn là manasikara, sati và sampajanna, và từ tương đương trong tiếng Tây Tạng là yid, la byed pa, dran pa và shes bzhin).
  - 8\ Nói chung, không nên hiểu một câu thần chú (mantra) theo nghĩa đen như một câu thông thường. Ở đây, “Om” là một từ mở đầu một câu thần chú và cho nó quyền năng chuyển hóa. “Mani” hay “châu báu”, muốn nói tới châu báu của tình thương vị tha và lòng bi mẫn. “Padmé”, gốc từ padma hoặc “hoa sen”, muốn chỉ bản chất nền tảng của tâm thức, tức là “chân thiện tâm” của chúng ta được ví như bông hoa sen, dù mọc trong bùn lầy vẫn vươn lên tinh khiết, ngay cả giữa những độc tố của tâm thức do chúng ta tạo nên. “Hung” là một từ khiến câu chú có sức mạnh hiện thực hóa lời cầu nguyện.
  - 9\ Bokar Rinpoché, Thiền định, lời khuyên cho những người mới tập, NXB Claire Lumière, 1999, tr.73.
  - 10\ Yongey Mingyou Rinpoché, sách đã dẫn.
  - 11\ Etty Millesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, NXB Le Seuil, Points, 1995, tr.308.
  - 12\ Shatidéva, sách đã dẫn, III, 18-22.
  - 13\ Shatidéva, sách đã dẫn, X, 55.
  - 14\ “Pain”, BBC World Service Radio, trong phần “Tu liệu”, do Andrew North thực hiện, tháng 2.2008.
  - 15\ Banthe Henepola Gunaratna, sách đã dẫn.
  - 16\ Longchen Rabjam, (1308 - 1363), một trong những vị thầy thông thái nhất của Phật giáo Tây Tạng; trích trong Gsung thor bu, tr.351 - 352, do

M.Ricard chuyển ngữ.

17\ Trích trong “Những lời dạy của các vị thầy thuộc tông phái Kadampas”, Mkha’ gdams kyi skyes bu dam pa rnam kyi gsung bgros thor bu ba rnam, tr. 89, do M. Ricard chuyển ngữ.

18\ Đức Dalai Lama, những bài giảng tại Schvenedingen, Đức, 1998, do M. Ricard chuyển ngữ.

19\ Thích Nhất Hạnh, Cái nhìn Tuệ giác, do Philippe Kerforme chuyển ngữ từ cuốn The Sun in my Heart (Mặt trời trong trái tim tôi), 1988, từ sách Spiritualités Vivantes, NXB Albin Michel, 1995.

20\ Bhante Henepola Gunaratna, sách đã dẫn.

21\ Nagarjouna, Suhrilleka, “Thư gửi một người bạn”, dịch từ tiếng Tây Tạng.

22\ Ety Hillesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, sách đã dẫn, tr.218.

23\ Ety Hillesum, như trên, tr.104.

24\ Dalai Lama, Những lời khuyên chân thành, NXB Presses de la Renaissance, tr.130 - 131.

25\ Dilgo Khyentsé Rinpoché, Kho báu của trái tim những người giác ngộ, từ sách Point Sagesse, NXB Le Seuil, 1997.

26\ Như trên.

27\ Han F. De Wit, Hoa Sen và hoa Hồng, do C. Francken, Huy chuyển ngữ từ tiếng Hà Lan, NXB Kunchap, 2002.

28\ Dilgo Khyentsé Rinpoché, Giữa lòng cảm thông, NXB Padmakara, 2008.

1\ Romain Rolland, \_Jean-Christophe\_, Paris, NXB Albin Michel, 1952, tập VIII.

2\ Về những tác động có hại của trạng thái căng thẳng (stress), xem Sephton, S.E., Sapolsky, R., Kraemer, H.C., et Spiegel, D., “Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survivant”, Tờ báo của Viện ung thư quốc gia 92 (12), 2000, tr.994 - 1000. Về ảnh hưởng của thiền định, xem: Carlson, L.E., Specia, M., Patel, K.D., Goodey, E., “Mindfulness - Based Stress Reduction in Relation to Quality of Live, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrostrone - Sulftate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Out - patients”, Psychoneuroendocrinology, \_tập 29, Issue 4, 2004; Specia, M., Carlson, L.E., Goodey, E., Angen M., “A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: the Effect of a Mindfulness Meditation - based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients”, Psychosomatic medicine - Y học tâm thể -, 62 (5), tháng 9 - 10.2000, tr.613-622; Orsillo, S.M. et Roemer, L. Acceptance and Mindfulness - based Approaches to Anxiety, Springer 2005.

3\ Teasdale, J.D. và cộng sự., “Metacognitive awareness and prevention of

relapse in depression: empirical evidence”; *J. Consult. Clin. Psychol.*, 70,2002, tr.275-287; Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., và Walach, H., “Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis”, *Bản tin nghiên cứu tâm thể*, 57 (1), 2004, tr. 35-43; Sephton, S.E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Hoover, K., và Studts, J., “Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial”, *Arthritis Care Research*, 57 (1), 2004, tr.77-85; M.A. Kenny, J.M.G. Williams, “Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy”, *Behaviour Research and Therapy*, tập 45, Issue 3m 2007, tr. 617-625.

4\ MBSR, “Mindfulness Based Stress Reduction”, là luyện tập thiền định ở ngoài đời về ý thức trọn vẹn, được đặt trên cơ sở thiền định Phật giáo. Nó đã được Jon Kabat-Zinn phát triển trong hệ thống bệnh viện ở Mỹ từ hai chục năm nay, và ngày nay, ông đã thành công trong việc làm giảm những cơn đau hậu phẫu và đau đớn liên quan tới ung thư và các bệnh nan y khác ở hơn 200 bệnh viện.

5\ Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.R., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., và Sheridan, J.F., “Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation”, *Psychosomatic Medicine*, 65, 2003, tr.564-570. Về những ảnh hưởng lâu dài của thiền định, xem: Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N.B., Ricard, M. và Davidson, R. J., “Long - term Mediators Self - induced High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice”, *PNAS*, tập 101, số 46, tháng 11.2004; Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B. và Davidson, R.J., “Neural Correlates Of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners”, *PNAS*, tập 104, số 27, tháng 7.2007, tr.11483 - 11488; Ekman, P., Davidson, R.J., Ricard, M. và Wallace, B.A., “Buddhist and psychological perspectives on emotions and well - being”, *Current Directions in Psychological Science*, 14, 2004, tr.59-63.

6\ Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J. “Attention regulation and monitoring en meditation”, *Trend in Cognitive Science*, tập 12, số 4, tháng 4.2008, tr.163-169; Jha, A.P. và các cộng sự, “Mindfulness training modifies subsystems on attention”, *Cogn.Affect.Behav.Neurosci*, 7, 2007, tr.109-119; Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M., Davidson, R.J., “Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources”, *Plos Biology*, tập 5, Issue 6, e 138, [www.plosbiology.org](http://www.plosbiology.org), tháng 6.2007.

7\ Carlson, L.E. và các cộng sự, “One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of

mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer out patients”, Brain Behav. Immun., 21, 2007, tr. 1038 - 1049.

8\ Xem Grossman, P. và cộng sự, sách đã dẫn.

9\ Lutz, A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J., “Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction” in The Cambridge Handbook of Consciousness, chương 19, tr.497 - 549, 2007.

1. Đào Hành Tri (1891-1946) là nhà giáo dục nhân dân vĩ đại của Trung Quốc. Ông đưa ra ba chủ trương lớn: “Cuộc sống là giáo dục”, “Xã hội là trường học”, “Dạy và học cùng hợp nhất”. Lý luận “Cuộc sống là giáo dục” là hạt nhân lý luận trong hệ thống tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri. Tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri đã trở thành một trong những cơ sở quan trọng để xây dựng nên hệ thống lý luận giáo dục một cách khoa học.

2. Vương Dương Minh (1472-1528) là nhà chính trị, nhà triết học, nhà tư tưởng xuất sắc thời nhà Minh ở Trung Quốc.

1. Suzuki Chinza (1898-1998) là nhà giáo dục người Nhật, ông đã dành tâm huyết cả đời để nghiên cứu giáo dục sớm ở lứa tuổi nhi đồng. Phương pháp giáo dục tài năng âm nhạc của ông đã góp phần nâng cao trí tuệ cùng tài năng của hàng ngàn hàng vạn trẻ em Nhật Bản.

2. Mạnh Mẫu, tức mẹ của Mạnh Tử đã ba lần chuyển nhà để đem đến môi trường học tập tốt nhất cho con.

3. Đây là một trường hợp đồng âm khác nghĩa, chữ Tôn Tử vừa là tên nhà quân sự lỗi lạc thời Trung Quốc cổ đại vừa có nghĩa là cháu.

4. Mai Vũ Đàm là một thác nước sâu nằm trong dãy núi Nhạn Thương, cách thành phố Ôn Châu và thành Thụy An khoảng 30km. Màu nước xanh thăm thẳm của thác nước đã được nhà văn Chu Tự Thanh miêu tả trong tác phẩm cùng tên của mình.

5. Ánh trăng nói hộ lòng tôi là một bài hát nổi tiếng về tình yêu được ca sĩ Đặng Lệ Quân của Đài Loan thể hiện. Cô gái trong bài hát mượn ánh trăng để bày tỏ tình yêu sâu đậm của mình với người yêu.

6. Nhà vật lý và hoá học của Viện Hoàng gia và Hội Hoàng gia Anh.

7. Nhà vật lý, nhà hoá học người Anh, có nhiều công hiến trong lĩnh vực điện tử học.

8. Hùng Khánh Lai, 1893-1969, là một nhà toán học của Trung Quốc nổi tiếng với “Lý luận hàm số”. Ông đồng thời còn là một nhà giáo dục đã bồi dưỡng nên nhiều tài năng toán học cho đất nước Trung Quốc.

9. Hoa La Canh, 1910-1975, nhà toán học nổi tiếng thế giới và là người sáng lập ra Lý thuyết số giải tích.

10. Sau khi giành chiến thắng trong cuộc chiến chinh phục vùng Ô Hằng - một cuộc chiến quan trọng trong sự nghiệp thống nhất phương Bắc, Ngụy Vũ Đế Tào Tháo lên thăm ngọn núi Kiệt Thạch đã làm bài thơ này.

11. Binh pháp Thái Công do Khương Tử Nha, quân sư của Chu Vũ Vương –

người sáng lập nhà Chu biên soạn và được coi là một trong những cuốn binh pháp kinh điển về nghệ thuật quân sự của Trung Hoa.

12. Galois, 1811-1832, là một thiên tài toán học người Pháp, các công trình toán học ông để lại là một đề tài rất quan trọng cho việc tìm nghiệm của các phương trình đa thức bậc cao hơn 4 thông qua việc xây dựng lý thuyết nhóm trừu tượng mà ngày nay được gọi là lý thuyết nhóm Galois.

1. Nhà bác học Vật lý người Mỹ gốc Hoa.

2. Nhà vật lý học nổi tiếng Trung Quốc, chuyên gia tên lửa nổi tiếng thế giới.

1. Năm 1975, Bill Gates đã bỏ ngang khoá học để theo đuổi giấc mơ Microsoft. Đến năm 2007, ông đã quay lại trường để nhận bằng Tiến sĩ.

1. Phương pháp giáo dục sớm của Carl Weter có sự kết hợp hoàn hảo giữa lý luận và thực tiễn, đã ảnh hưởng sâu sắc đến vô số các bậc phụ huynh, được rất nhiều nhà giáo dục nổi tiếng ca ngợi. Cuốn sách Phương pháp giáo dục thần đồng của Carl Weter là tác phẩm đầu tiên trên thế giới về giáo dục sớm, ghi lại một cách trọn vẹn quá trình giáo dục một đứa trẻ kém trí tuệ trở thành một kỳ tài nổi tiếng khắp nước Đức.

2. Thành ngữ của Trung Quốc, ý nói cố gắng làm những việc ngược lại quy luật khách quan của tự nhiên để mong đạt được kết quả sớm, sẽ dẫn đến hậu quả ngược lại. (ND)

1. Kimura Kyuichi (1883 - 1977) là nhà tâm lý học, nhà giáo dục học nổi tiếng của Nhật, người đặt nền móng cho việc giáo dục sớm ở trẻ nhỏ.

2. Do Vương Ứng Lâm biên soạn, tập hợp những tinh hoa của đạo Nho, đạo Khổng, dùng để dạy cho học sinh vỡ lòng của Trung Quốc.

3. Được Nhà xuất bản Lao động – Xã hội và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà phát hành tại Việt Nam.

4. tham khảo thêm cuốn Phát triển ngôn ngữ từ trong nội của Giáo sư Phùng Đức Toàn, do Công ty Cổ phần Sách thái Hà phát hành.

5. Tên đầy đủ là Jean-Jacques Rousseau, một nhà giáo dục, nhà văn, nhà triết học và nhà tư tưởng nổi tiếng người Pháp và là một nhân vật tiêu biểu trong Phong trào Khai sáng người Pháp thế kỷ XVIII.

(1) Cụm từ 'tâm hồn' được sử dụng trong quyển sách này cũng có thể được diễn tả theo nhiều cách khác nhau như: Năng lượng sống, Linh hồn, Ý thức, Bản thân,... Xin cứ hiểu theo bất cứ từ ngữ nào mà bạn cho là thích hợp nhất đối với mình. Từ gốc trong tiếng Anh là 'soul', trong tiếng Sanskrit (tiếng Phạn) là 'atma', nhưng với mục đích cần hiểu rõ để tránh gây ra nhầm lẫn và phù hợp theo tiếng Việt, chúng ta sẽ sử dụng từ 'tâm hồn' trong quyển sách này.

(2) Như đã giải thích về lý do tại sao 'tâm hồn' ('soul') được sử dụng trong quyển sách này, chúng tôi đã xem xét và tìm từ mang ý nghĩa chính xác nhất để chuyển dịch cụm từ 'Supreme Being'. 'Đấng Tối cao, Tâm hồn Thánh thiện, Ánh sáng Thánh thiện, Cội nguồn Năng lượng Sống, Năng lượng



Thánh thiện' là những từ thích hợp nhất cho quyển sách này, nhưng độc giả có thể thay thế những từ này bằng những từ khác mà mình cho rằng thích hợp hơn...

- (1) Thành ngữ chỉ sự nghiệp đang đà tiến lên, càng ngày càng cao.
- (2) Tên nhân vật chính trong truyện ngắn nổi tiếng Hoa Uy tiên sinh của nhà văn Trung Quốc Trương Thiệu Dực (1906 - 1985).
- (3) Nguyên văn: đầu Vạn Kim, chỉ người cái gì cũng biết nhưng không giỏi việc gì.
- (4) Doctor of Philosophy: chữ viết tắt chỉ “tiến sĩ” trong tiếng Anh.
- (5) “Nhã đạt đến mức cao thì như là tục, biển đạt đến mức lớn thì như đất liền.”
- (6) Chỉ công nhân, người lao động chân tay.
- (7) “Hoặc có sóng gợn vào ngày rằm hay mùng một chứ không có khí huyết để theo đuổi chìm nổi cùng thói tục.”
- (8) “Tái ông mất ngựa sao biết không phải phúc.”
- (9) “Nghèo hèn không thể thay đổi, oai và võ lực không thể khuất phục nổi.”  
Chữ trong Luận ngữ.
- (10) Nguyên văn: “sinh tụ giáo huấn”. Chữ trong Tả truyện kể về nước Việt: nước Việt để dân sinh sôi, tích tụ và dạy bảo họ trong mười năm, sau đó phục thù đánh thắng nước Ngô.
- (11) Không có việc gì làm, không có hứng thú gì, không có tài năng gì.
- (12) Chỉ riêng mình là tôn quý.
- (13) Ba người đi cùng nhau, trong số đó ắt có thầy của ta.
- (14) Nguyên văn: “thiên hữu bất trắc phong vân, nhân hữu đán tịch họa phúc.”
- (15) Nguyên văn: “phúc vô song chí, họa bất đơn hành”, nghĩa là “phúc không lại đến, họa chẳng đi lẻ.”
- (16) Vàng đi, vàng thành đất; thời đến đất thành vàng.
- (17) Nhà giột lại gặp mưa liền mấy đêm, thuyền chậm lại thêm gió ngược.
- (18) Nghiêm Phục (1853 - 1921): nhà phiên dịch nổi tiếng Trung Quốc, từng giới thiệu khá nhiều sách về hệ thống tư tưởng học thuật tư sản phương Tây.
- (1) Đạo không phải là đạo không biến đổi, thuật không phải là thuật không biến đổi.
- (2) Nguyên văn: hành vân lưu thủy, có ý nói tự nhiên, không câu thúc, gò bó.
- (3) Đại phương vô ngưng: phương là đạo hoặc đất, đại đạo (hoặc nơi đất rộng lớn), không có góc, gấp khúc; đại khí vẫn thành: tài lớn làm nên muện, hoặc tài lớn không cần làm nên; đại âm hy thanh: âm lớn ít tiếng; đại tượng vô hình: hình tượng lớn không có bóng hình.
- (4) “Người đời đều biết thiện là tốt lành thì không còn là thiện nữa; đều biết mỹ là đẹp thì không còn là đẹp nữa.”
- (5) Sinh ra sao thì thuận theo như thế, nghĩa là thuận theo tự nhiên.

- (6) Nhân vật chính trong truyện A.Q chính truyện của đại văn hào Lỗ Tấn, Trung Quốc.
- (7) “Vì đại nghĩa mà hy sinh người thân.”
- (8) Nữ nhà văn đương đại Trung Quốc, nổi tiếng với truyện vừa Người đến tuổi trung niên.
- (9) Con lừa đất Kiềm, truyện ngụ ngôn của Liễu Tông Nguyên đời Đường. Truyện kể đất Kiềm (vùng Quý Châu hiện nay) không có lừa, có người đưa lừa từ nơi khác về, hồ trông thấy rất sợ, lánh xa, sau dần dần đến gần, lừa đá cho hồ một cú. Nhưng lừa chỉ có tài đó mà thôi nên sau đó hồ đã ăn thịt được lừa. Đời sau dùng điển này để ví người bản lĩnh có hạn.
- (1) Sống mà như trong cơn say, trong giấc mộng, hồ đồ, được chăng hay chớ.
- (2) Nguyên văn: “Sự hậu Gia Cát Lượng” với ý “nói vuốt đuôi” vì Gia Cát Lượng bao giờ cũng dự đoán trước khi sự việc xảy ra.
- (3) Nguyên văn: “đê điệu”, có nghĩa là điệu thấp, ví với luận điệu hòa hoãn.
- (4) Hương nguyện: kẻ đạo đức giả.
- (5) Cương cường, chính trực
- (6) Một chủ trương của nhà Nho, đề cao thái độ chiết trung, trung hòa, không quá mức, không thiên lệch trong đối xử với người và việc.
- (7) Nguyên văn: “hoàng kim phân cát”. Công thức chia đôi một đoạn dây theo tỉ lệ  $(\sqrt{5}-1)/2 = 0,618\dots$  là đẹp nhất về mặt tạo hình, bởi vậy có tên là cách phân chia vàng
- (8) Lôi tự xưng của vua chúa.
- (9) Tính linh: chỉ chung tinh thần, tính tình, tình cảm của con người.
- (1) Độc phu: vị vua vô đạo.
- (2) Tiêu Hà: tướng quốc nhà Hán. Ở đây mượn âm, có nghĩa là “chẳng ra sao”.
- (3) Chờ khuyết chỗ thì bỏ sung vào
- (4) Lời Không Tử: Luận ngữ, thiên Thuật nhi, điều 37. Nguyên văn: “Quân tử thân đặng đặng, tiểu nhân trường thích thích.”
- (5) Can: mộc, khiên; Qua: giáo. Ý nói hóa giải chiến tranh thành quan hệ ngoại giao tốt.
- (1) Hóa cảnh: nơi thanh tân, u nhã, cực kỳ cao siêu.
- (2) Như ta nói làm trâu, ngựa.
- (3) “Thuật lại mà không nói.”
- (4) “Đạo mà nói ra được không phải đạo hằng thường.”
- (5) “Được ý thì quên lời.”
- (6) “Lời nói có thể hết, còn ý thì vô cùng tận.”
- (7) “Hỏi đến sách lược giúp nước giúp đời, thì như rơi vào đám khói sương.”
- (8) Liễu cũng là ngộ, tức hiểu rõ.
- (9) Chữ này là nhạ (vướng vào) mới đúng. ND.

(10) Một loại động vật có mai, hình dáng giống tôm hùm nhưng nhỏ hơn, đôi càng giống càng cua, sống ở vùng nước ngọt.

(1) Thơ của Lý Thương Ẩn đời Đường trong bài Lạc Du Nguyên (tên một bình nguyên đời xưa). Nguyên văn: “Tịch dương vô hạn hảo, chỉ thị cận hoàng hôn.”

(2) Ý tương tự câu “một người làm quan, cả họ được nhờ”.

(3) “Tình bạn bè của người quân tử nhạt như nước”. Câu này có từ sách Luận ngữ ghi lại lời Không Tử.

(4) “Biết dừng thì sau đó mới có ổn định.”

(5) “Ổn định thì sau đó mới có tĩnh, tĩnh thì sau đó mới có an, an thì sau đó mới có suy nghĩ, suy nghĩ thì sau đó mới có được cái muốn có.”

(6) “Cái gì mình muốn thì ắt làm cho người.”

(7) “Cái gì mình không muốn thì cứ làm cho người.”

(8) Trước và sau đều không có ai bằng mình.

(9) Một cách bị phạt khi thua bài.

(10) “Thường ngoạn thứ yêu thích đến nỗi mất cả chí khí.”

(11) Lỗ Tấn có bài bàn về fair play trong Tạp văn của Lỗ Tấn.

(12) Đê quốc, phong kiến, quan liêu.

(13) Võ Đại, anh trai Võ Tòng trong chuyện Thủy hử, người lùn.

(14) “Trăng sáng nhô lên từ mặt biển, chân trời cũng chung thời khắc này”.

Hai câu đầu trong bài Vọng nguyệt hoài viễn của Trương Cửu Linh, nhà thơ đời Đường.

(15) “Trăng sáng trên biển xanh, hạt trai có lệ, nắng ấm trên núi Lam Điền, ngọc bốc khói”. Theo truyền thuyết, mỗi khi trăng sáng, trai hé mở ra hứng lấy ánh trăng để nuôi ngọc, ngọc được ánh trăng chiếu nên sáng thêm. Trăng vốn là ngọc trai sáng trên biển, ngọc trai chẳng khác gì trăng sáng dưới nước, còn nước mắt thường được ví với ngọc trai, người xưa cho rằng người cá mập (giao nhân) khóc thì từng giọt nước mắt ấy biến thành ngọc trai. Vậy thì ở đây là trăng, là ngọc trai hay nước mắt? Còn Lam Điền thuộc tỉnh Thiên Tây ngày nay, nổi tiếng vì có ngọc đẹp; ánh nắng chiếu xuống núi, ngọc khí (người xưa cho rằng bảo vật đều có hơi sáng bốc ra, mắt thường không thể nhìn thấy) uôn lượn bốc lên, nhưng tinh khí ấy ở xa thì có, đến gần lại không. Cả hai câu thơ nói đến một nơi tuyệt diệu và huyền diệu, một cảnh sắc lý tưởng, đẹp khác thường song không thể nắm bắt. Đây là hai câu đầu trong bài thơ thất ngôn bát cú Cẩm sát của nhà thơ đời Đường mà từ đời Tống đến nay có vô vàn cách giải thích vẫn chưa có cách nào thuyết phục tuyệt đối.

(16) Đoạn này lấy ý từ nhiều bài thơ cổ, chẳng hạn hai câu “Hai con chim hoàng ly...” mà nguyên văn là “Lưỡng cá hoàng ly minh thúy liễu, Nhất hàng bạch lộ thương thanh thiên” được rút trong bài Tuyệt cú (bài 3) của Đỗ Phủ; “Khói bốc lên thẳng đứng...” nguyên văn là “Đại mặc cô yên trực,

Trường hà lạc nhật viên” rút trong bài Sứ chí tái thượng (Đi sứ đến biên ải) của Vương Duy.

(17) “Hỏi ngài có bao nhiêu sâu, vừa đúng như một dòng sông xuân chảy về hướng Đông.”

(18) “Trước mặt cô nhân đừng nghĩ về cô quốc. Hãy lấy nước mới thử pha trà mới. Thơ và rượu chờ tháng năm!”

(19) “Ôm tài mà không gặp thời, gặp người biết đến.”

(20) “Núi trùng điệp, sông quanh co, ngõ hết lối. Hóa ra lại có một thôn nứa ở nơi liễu rậm, hoa sáng.” Đây là hai câu thơ của Lục Du (1125 - 1210), nhà thơ nổi tiếng đời Tống.

(21) “Lúc này không có âm thanh hơn hẳn có âm thanh.”

(22) Nguyên văn: “Thiên sinh ngã tài tất hữu dụng. Thiên kim tán tận hoàn phục lai”, là hai câu trong bài Tương tiến tử của Lý Bạch.

(23) Người đời Hán, được Văn Đế tin dùng, đề xuất nhiều cải cách như đổi ngày mồng một, đổi ngày quần áo, đặt ra pháp độ, phát triển lễ nhạc song bị đông liêu ghen ghét không được dùng. Khi qua sông Tương làm bài phú điều Khuất nguyên, có ý ví mình có tài mà không được dùng như Khuất Nguyên.

(1) Lời than thở của Hạng Vũ khi thất trận ở Cai Hạ.

(2) “Người sinh ở đời không được vừa ý, sáng mai từ chức lên một lá thuyền.”

(3) “Mỗi con chó đều có thời của mình.”

(4) Người sáng lập nền triết học của nước Đức, sinh năm 1724, mất năm 1804.

(5) Thu Cận (1875 - 1907), nhà nữ cách mạng; Lý Đại Chiêu (1888 - 1927), kỹ sư thủy lợi kiệt suất.

(6) Hàn Dũ: đại văn hào đời Đường.

(7) Hải Thụy: quan thanh liêm đời Minh.

(1) Nguyên văn: dã nhân hiến bọc.

(2) Nguyên là tiếng nhà Phật. Ở đây có nghĩa là dùng kinh nghiệm, cảm ngộ của mình làm thí dụ, dẫn chứng, nhằm giảng giải, khuyên răn.

(1) Nhạc sĩ hiện đại nổi tiếng của Trung Quốc (1905 - 1945), thành danh với hai bài hát 'Hoàng Hà đại hợp xướng' và 'Tới hậu phương quân thu'. Chú thích dưới đây đều của người dịch.

(2) Mức độ mà sự vật đạt tới.

(1) Nguyên văn: “Tiên thiên hạ chi ưu nhi ưu, hậu thiên hạ chi lạc nhi lạc.”

(2) Nguyên văn: “Phần nô xuất thi nhân.”

(3) Nguyên văn: “Văn chương tăng mệnh đạt.”

(4) Nguyên văn: “Tài mệnh lưỡng tương phương.” Tác giả có lẽ đọc 'Truyện Kiều' bản Trung văn do giáo sư Hoàng Dật Cầu dịch lại từ bản tiếng Việt.

(1) Lỗ Tấn (188 - 1936), đại văn hào Trung Quốc, tự đặt cho mình nhiệm vụ thức tỉnh dân chúng bằng văn chương.

- (2) Có nghĩa nhận mình yếu đuối, bất tài.
- (3) Chữ trong sách Lão Tử: “vô vi mà thái bình.”
- (4) Nguyên văn “bất diệc lạc hồ” là một câu trong sách Luận ngữ, thiên Học nhi: “Hữu bằng tự viễn phương lai bất diệc lạc hồ?” (Có bạn từ phương xa đến chẳng vui sao.) Về sau dùng chỉ niềm vui.
- (5) Lửa tam muội: chữ trong truyện Thủy hử, có nghĩa nổi giận dữ dội.
- (6) Nhân vật chính trong truyện Chúc phúc của Lỗ Tấn, vì mãi làm đẽ con bị sói tha đi mất, đâm lẩn thân, gặp ai cũng kể khiến người nghe phát chán.
- (7) Các cán bộ cấp cao của Đảng Cộng sản Trung Quốc và chiến sĩ cách mạng (chị Giang).
- (8) Ý nói người nôn nóng, muốn việc thành ngay mà bất chấp cả quy luật phát triển. Điển cố này có từ chương Công Tôn Sửu của sách Mạnh Tử.
- (9) Nguyên văn: chúng khâu làm chảy vàng.
- (10) Nguyên văn: “bất tranh cô thiên hạ mạc năng dữ chi tranh vô tư dư, cố năng thành kỳ tư và tương dục thủ chi cố dữ chi.”
- (11) Trích từ Kinh Thi.
- (12) Nguyên văn: thổ miết. Tên một loại côn trùng mình dẹt, màu nâu, con đực có cánh, thường sống trong đất dưới chân tường. Có thể làm thuốc
- (1) Chỉ những thứ có hình chất, ý nói thấp hèn, đối lập với “hình nhi thượng” - chỉ những thứ vô hình, không có hình chất, ý nói cao siêu, thuộc về tinh thần.
- (2) Có nghĩa là lẽ trời, tức luân lý phong kiến, cần được bảo tồn, còn dục vọng con người cần phải tiêu diệt.
- (3) Ông là bác sĩ người Canada, nhận lời ủy thác của Đảng Cộng sản Canada và Mỹ sang Trung Quốc trong thời gian chống Nhật để cứu chữa cho thương bệnh binh Trung Quốc.
- (4) Đốn ngộ: danh từ nhà Phật chỉ sự đột nhiên phá trừ vọng niệm, hiểu ra chân lý. Nay dùng để chỉ sự đột nhiên bừng tỉnh, hiểu ra.
- (5) “Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác.”
- (6) “Mình muốn được đứng vững thì cũng làm cho người khác đứng vững, mình muốn thành đạt thì cũng giúp người khác thành đạt.”
- (7) “Biển thu nạp trăm sông, có bao dung thì mới lớn được.”
- (1) Có nghĩa là không chính thống.
- (2) Ý nói chỉ có mỗi một thứ.
- (3) “Sáu kinh (Thi, Thư, Lễ, Nhạc, Dịch, Xuân Thu) đổ dồn vào ta”, ý nói chỉ mình là thông thái.
- (4) Người quân tử luôn bình thản thư thái, kẻ tiểu nhân thường hay buồn bực.
- (5) Dùng để ví con người cạnh tranh mà thực lực còn khó đoán.
- (6) Nguyên văn: “bôi cung xà ảnh”. Sách Phong tục thông nghị chép: một người mời khách ăn cơm, chiếc cung treo trên tường chiếu bóng vào chén

rượu của khách, khách tưởng rắn trong chén, về nhà vẫn không cởi bỏ được mỗi ngày, đâm ốm. Sau điển tích này dùng để chỉ sự đa nghi.

(7) Sách Sử ký chép: đời Hán, trong số các nước láng giềng phía Tây có nước Dạ Lang (nay thuộc tỉnh Quý Châu) là lớn nhất. Vua nước ấy hỏi sứ thần nhà Hán. “Nhà Hán các ông lớn hay nước Dạ Lang chúng tôi lớn”. Sau điển này dùng để chỉ không biết gì mà tự cao tự đại.

(8) Truyện Con sói Trung Sơn kể ông Đông Quách tốt bụng cứu con sói bị người ta săn đuổi, suýt nữa bị chính con sói ấy ăn thịt.

(9) Phòng tuyến thép của nước Pháp trong chiến tranh thế giới thứ hai.

(10) Tên Trung Quốc thời cổ.

(11) Dùng lời hoặc hành động để khóa lấp việc mà người khác chế giễu mình.

(12) Nguyên văn: “nhị tiêm biện”.

(13) Nguyên văn: “thất chi tang du, đắc chi đông ngưng”. Câu này xuất xứ từ truyện Phùng Dị trong Hậu Hán thư, vốn là “thất chi đông ngưng, thu chi tang du” (mất ở góc phía đông thì thu được ở cây dâu cây du), ý nói lúc này thất bại, lúc khác thành công.

(14) Nguyên văn: “cao húng”.

(15) Nguyên văn: “khoái lạc”.

(16) Nguyên văn: “hoan hỉ”.

(17) Nguyên văn: “hỉ duyệt”.

(18) Xưa kia cao phết trên một miếng da chó nhỏ là thứ cao dán rất hiệu nghiệm, sau đó nhiều kẻ làm giả, vì thế cao da chó chỉ sự gian dối, lừa bịp.

(19) “Đơn thuần” trong Trung văn còn có nghĩa là “trong sáng, giản đơn”.

(20) Có nghĩa là thân nạp tinh túy, phiên âm từ tiếng Đức Nazi.

(21) Nguyên văn: “lượng tướng”, chỉ việc diễn viên đang diễn thì ngừng lại, giữ yên trong chốc lát để gây ấn tượng.

(22) Nguyên văn: “giá tử hoa”, một loại mặt được vẽ rất kỹ.

(23) Tên cô gái viết đồng thoại một ngày mùa xuân, một ngày mùa đông trong “Cách mạng Văn hóa”

(24) Có nghĩa là phong tục tập quán nói chung (hàm nghĩa xấu).

(25) “Ở với nhau suốt ngày mà chỉ thích làm ơn nhỏ, không nói tới điều nghĩa thì đến gần đạo khó lắm thay!”

(26) Thơ của Mao Trạch Đông: “không thích áo đỏ mà thích vũ trang”.

(27) Vương Thục Vị (1906-1947): nhà văn Trung Quốc

(28) Một nhân vật của nhà văn Liên Xô cũ Fadeyev.

(29) Hợp nhất giữa trời và người trong bản thể của vũ trụ.

(30) Đạo buôn bán tức là đạo làm người.

(31) Francis Fukuyama, người Mỹ gốc Nhật, tác giả cuốn Sự cáo chung của lịch sử.

(32) Tuổi ba mươi, xuất xứ từ câu “tam thập nhi lập” trong Luận ngữ.

- (33) Huyện là cấp dưới của tỉnh và khu tự trị, thật ra cũng không phải là chức quan quá nhỏ.
- (34) Trong “Cách mạng Văn hóa”, trí thức bị xếp xuống loại 9, bị gọi là Chín thối.
- (35) Leo dòng kẻ trên giấy, chỉ việc viết văn, viết sách...
- (36) Một phong tục để trừ tà ma
- (37) Không còn là tình cảm thông thường của con người.
- (38) Hy sinh tính mạng cho chính nghĩa cao cả.
- (39) Hy sinh sự sống để chọn lấy điều nghĩa.
- (40) Đòi người từ xưa ai chẳng chết, lưu lại lòng son chiếu sử xanh.
- (1) Lục hợp: trên, dưới và đông, tây, nam, bắc; chỉ chung thiên hạ hoặc vũ trụ.
- (2) Bờ bên kia: tức bị ngạn. Phật giáo gọi nơi vượt lên trên sông chết, tức niết bàn.
- (3) Nguyên văn: “một nhãn”, nghĩa đen là không có mắt, nghĩa bóng là ngu.
- (4) Nguyên văn: “nhân giả thọ”, chữ trong thiên Ung dã sách Luận ngữ.
- (5) Chỉ biết làm điều ác.
- (6) Nguyên văn: “ngưu thị”, dịch từ “bull market”, một thuật ngữ trong chứng khoán chỉ thị trường đang lên.
- (7) “Văn nhân khinh lẫn nhau”.
- (8) Không có một thú vui nào.
- (9) Đọc đến chỗ sâu xa trong sách thì ý chí và tính cách sẽ bằng lặng, không nóng nảy.
- (10) Nguyên văn: “thiên đạo thù cần”.
- (1) Phạm Tiến là nhân vật trong Nho lâm ngoại sử của Ngô Kính Tử, thi hai mươi lần không đỗ, đến khi đỗ thì hóa điên.
- (2) Ý nói học như cát gọt, mài giữa ngọc thì ắt tới lúc gió xuân hóa thành mưa, ban ơn huệ cho ta thật nhiều.
- (3) Cách làm cho khỏi buồn ngủ của người xưa khi học khuya, từng được ca ngợi.
- (4) Huấn luyện viên nổi tiếng người Serbia, từng dẫn dắt năm đội tuyển quốc gia khác nhau tham dự World Cup.
- (5) Một loài cá cực lớn trong truyền thuyết xưa.