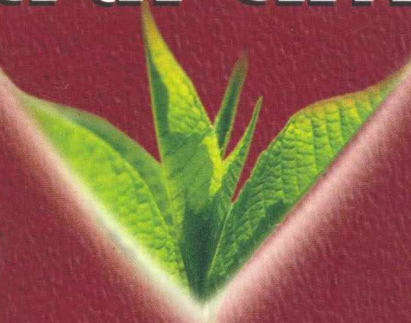




CK.0000064164

Jahn Brahm

# mở cửa trái tim



GUYÊN  
C LIÊU

*Opening the Door of Your Heart*



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

First

Lothian Books and this Vietnamese language edition is published by arrangement with Hachette Australia Pty Ltd through Tuttle-Mori Agency (Thailand) Co. Ltd.

All rights reserved.

Tác phẩm: **MỞ CỬA TRÁI TIM**

Tác giả: **Ajahn Brahm**

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Hachette Australia Pty Ltd thông qua Tuttle-Mori, Thái Lan.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

## **CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.8) 38227979 – 38227980 – 38233859 – 38233860

Fax: (84.8) 38224560; Email: [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn)

Web: [www.firstnews.com.vn](http://www.firstnews.com.vn)

# trái tim

AJAHN BRAHM

*Những chân lý về hạnh phúc của nhà Phật*

*Biên dịch:*

Hồ Thị Việt Hà



**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

# *Đôi dòng về ăn lẫn mới*

Cuộc sống vốn là một chuỗi những câu chuyện đan xen chứ không phải là một hệ thống những khái niệm. Những ý tưởng chỉ là sự khái quát và lúc nào cũng xa rời thực tế; trong khi một câu chuyện, với những tầng nghĩa và tình uết phong phú của nó, lại tỏ ra gần gũi hơn với đời thường. Đó là lý do vì sao chúng ta dễ dàng kể lại những câu chuyện hơn là các lý thuyết trừu tượng. Và chúng ta luôn thích những câu chuyện hay.

Suốt nhiều năm tôi đã dùng những câu chuyện trong quyển sách này để hỗ trợ cho việc giảng dạy của mình, và một cô gái đã đề nghị tôi viết chúng thành sách. Cô ấy đã trải qua một cuộc ly hôn rất khó khăn và những câu chuyện này, theo lời cô nói, đã giúp cô từ bỏ ý định tự tử. “Xin ông hãy viết chúng thành sách để chúng có thể giúp những người khác như đã giúp tôi”, cô ấy nài nỉ.

Một thầy tu thường chỉ thích một cuộc đời giản dị, bởi vậy tôi cứ chần chừ mãi. Thế là cô ấy tự viết ra một vài câu chuyện và gửi cho tôi. Chúng được viết rất tẻ (tôi nghĩ người phụ nữ khôn ngoan này đã cố tình làm như thế) đến nỗi tôi buộc lòng phải viết lại. Thật ngạc nhiên là tôi chỉ mất có bốn tuần để viết với tốc độ bình thường, mỗi ngày hai tiếng. Câu chữ tuôn chảy một cách dễ dàng. Và nhiều ngàn bản đã được phát hành kể từ đó bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Tuần trước, tôi được biết ấn bản tiếng Thái đã được phát hành hơn 100.000 bản. Là một tu sĩ Phật giáo, tôi vui mừng thấy ấn bản mới này chẳng khác gì *sự tái sinh* của ấn bản trước với trang bìa mới.

Một hay hai năm trước, một mục sư đã gọi cho tôi từ Adelaide để hỏi xem ông có thể dùng một số câu chuyện trong quyển sách này khi truyền giáo hay không! Tôi tán thành ngay và cảm ơn ông ấy vì đã khen ngợi quyển sách. Những câu chuyện thông thái này có thể phá vỡ mọi rào cản đã ngăn cách mọi người thuộc những tôn giáo khác nhau, hoặc với những người phi tôn giáo.

Năm 2007, nhiều trong số những câu chuyện này đã được đăng thường kỳ trên một tờ nhật báo ở Thái Lan. Gần đây, một người quen cho tôi hay anh ta nghe một người bạn không có tôn giáo kể những câu chuyện của tôi tại một bữa tiệc nướng ngoài trời tại Úc. Rồi nửa tháng sau đó, một phụ nữ trung niên đã bay từ Thụy Sĩ đến Perth chỉ để gặp và cảm ơn tôi đã viết quyển sách này. Bà ấy đến tu viện của tôi, mang theo một ấn bản tiếng Đức đã sờn vì dùng nhiều; và bà kể cho tôi rằng bà đã chịu nhiều đau khổ, lo lắng và rối loạn tinh thần trong cuộc sống, và còn hơn thế nữa. Bà đã trải qua nhiều khóa trị liệu đắt tiền với các nhà tâm lý và đã dùng nhiều thứ thuốc. Rồi một ngày nọ bà tìm thấy quyển sách này, nó đã làm thay đổi cách bà nhìn nhận cuộc đời mình. Giờ đây bà đã cảm thấy hạnh phúc hơn và không còn phải dùng thuốc nữa. Chính vì vậy mà bà đã bay nửa vòng trái đất để đến đây cảm ơn tôi. Bà đã rơi lệ trong khi tôi hạnh phúc ký tặng vào quyển sách bằng tiếng Đức đã nhàu nát ấy.

Đó chính là khoản nhuận bút quý giá mà tôi đã nhận được từ quyển sách này. Cầu mong cho những câu chuyện đời đơn giản trong quyển sách này sẽ tiếp tục giúp cho ai đó cảm thấy nhẹ nhàng hơn, bớt đau khổ hơn nhờ một góc nhìn khác. Và nếu những câu chuyện này làm được như vậy, thì đó là tất cả số tiền tác quyền mà một tu sĩ Phật giáo cần có.

**Ajahn Brahm**

2008



# Lời nói đầu

Những câu chuyện trong quyển sách này đã được tôi góp nhặt suốt hơn ba mươi năm sống đời tu sĩ theo truyền thống tu trong rừng của Phật giáo Nguyên thủy (Theravada). Suốt nhiều thế kỷ, Phật giáo Nguyên thủy là cỗ xe tâm linh chính của người dân Thái Lan, Miến Điện, Sri Lanka, Campuchia và Lào. Ngày nay, trường phái Phật giáo này đang phát triển ở phương Tây – và cả phương Nam, như ở nước Úc, nơi tôi đang sống.

Mọi người thường hay hỏi tôi đâu là sự khác nhau giữa những trường phái Phật giáo – như Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), Phật giáo Đại thừa (Mahayana), Kim Cương thừa (Vajrayana) và Thiền tông (Zen). Câu trả lời là, tất cả những trường phái này thật ra cũng giống như cùng một loại bánh với những lớp phủ đường khác nhau: bên ngoài

thì có vẻ khác nhau với hương vị khác nhau, nhưng khi đi sâu vào bên trong thì bạn sẽ thấy tất cả đều có chung một vị, đó là vị giải thoát. Từ nguyên thủy, chỉ có một nền Phật giáo mà thôi.

Đức Phật đã giảng dạy tại vùng Đông Bắc Ấn Độ vào khoảng 2.600 năm trước, nghĩa là một thế kỷ trước thời triết gia Socrates. Người không chỉ giảng dạy cho các tăng ni xuất gia, mà còn dạy cho hàng ngàn người bình thường khác, từ những nông phu trồng lúa cho đến người phu quét đường và thậm chí là những kỹ nữ. Trí tuệ của Phật không hề xuất phát hay liên hệ gì đến một đấng siêu nhiên. Nó phát sinh từ những hiểu biết sâu sắc về bản chất cuộc sống. Những bài giảng của Người xuất phát từ trái tim và được khơi mở bằng sự hành thiền thâm sâu. Như Đức Phật từng nói một câu rất nổi tiếng: “Chính từ trong cái thân dài một fathom<sup>(\*)</sup> này, với cái tâm được phú, ta là sự khởi đầu và sự kết thúc của thế giới này”.

Giáo lý trung tâm của Đức Phật chính là Bốn Sự Thật Cao Quý, hay còn gọi là Tứ Diệu Đế. Nếu xếp lại theo trình tự thông thường của nó, chúng ta có thể viết như sau:

1. Hạnh phúc
2. Nguyên nhân của hạnh phúc
3. Bất hạnh
4. Nguyên nhân của bất hạnh

---

(\*) 1 fathom (sải) tương đương 1,83 mét.



Những câu chuyện trong quyển sách này sẽ xoay quanh Điều Đế thứ hai, đó là nguyên nhân của hạnh phúc.

Đức Phật thường dùng những câu chuyện để giảng. Thầy của tôi, cố thiền sư Ajahn Chah ở vùng Đông Bắc Thái Lan, cũng thường hay giảng dạy bằng những câu chuyện. Mỗi khi nghe những bài thuyết giảng của Ajahn Chah, các câu chuyện ấy là điều mà tôi nhớ nhất, đặc biệt là những câu chuyện hài hước. Hơn nữa, chính những câu chuyện này mang lại cho ta những hướng dẫn sâu sắc nhất về con đường đạo để đi đến hạnh phúc thật sự. Mỗi câu chuyện đều là sứ giả chuyển tải những lời dạy của ngài.

Bản thân tôi cũng dùng những câu chuyện khi giảng về Phật pháp và tu thiền tại Úc, Singapore và Malaysia hơn hai mươi năm nay, và tôi đã ghi lại những câu chuyện hay nhất trong quyển sách này. Những câu chuyện tự chúng đã nói lên tất cả, vì vậy tôi chỉ đưa thêm vào rất ít lời bình. Mỗi câu chuyện đều hàm chứa những mức độ ý nghĩa khác nhau, do vậy, càng đọc bạn sẽ càng nhận ra nhiều chân lý.

Mong rằng bạn, cũng như những người được nghe kể, sẽ thích thú những câu chuyện về hạnh phúc này. Và cầu mong rằng những câu chuyện ấy sẽ giúp thay đổi cuộc đời của bạn theo chiều hướng tốt hơn, như chúng đã làm cho nhiều người khác.

**Ajahn Brahm**

*Kính tặng thầy tôi, Ajahn Chah, người đã sống  
trong an bình,*

*Tặng các bạn tu của tôi, những người đã nhắc tôi  
luôn nhớ đến cái đẹp của sự tĩnh lặng,*

*Và kính tặng cha, người đã dạy tôi lòng từ tế.*