

**Tất cả những gì bạn cần
là sự tỉnh thức với tâm từ ái**



**Sưu tập những lời dạy tinh hoa của
Ajahn Brahm.**

Sách này có thể được sao chép miễn phí từ mạng
www.bodhinyana.com.

Sách còn được đọc vào băng đĩa và phát hành qua YouTube:
<http://youtu.be/8ZdB29o-i-A>

Bản quyền tác giả : Ajahn Brahm và Tu viện Phật Giáo
Bodhinyana, 2013.

Biên tập lần thứ nhất 2013.

Biên tập lần thứ hai có chỉnh sửa, 2014.

Biên tập lần thứ ba có chỉnh sửa, 2015.

Bản dịch Việt do một nhóm Phật Tử Bắc Mỹ thực hiện, 2015.

Được phép sao chép, in ấn và phát hành với điều kiện nội dung
và hình thức phải được giữ nguyên và được dùng cho những
mục đích bất vụ lợi.

Sao chép dưới bất cứ hình thức nào vì mục đích thương mại
đều bị cấm.

Lời tựa

Sáu mươi ba lời dạy tinh hoa trong quyển sách này được góp nhặt từ nhiều buổi nói chuyện khác nhau của Ajahn Brahm từ 2009 đến 2013. Các buổi giảng này hoặc dành cho đại chúng ở trung tâm Nollamara và thiền viện Jhana Grove, hoặc cho tăng ni ở tu viện Bodhinyana và ở hải ngoại, bên Tích Lan. Những hình ảnh trong sách được chụp tại Đức, Tân Tây Lan, Ladakh (Bắc Ấn), Úc, Thụy Sĩ, Anh và Cộng Hoà Tiệp Khắc trong bảy năm qua. Để có chút cấu trúc, những lời dạy được xếp thành chương mục dưới ba đề tựa: Sila, Samādhi và Pañña. Đây là những chữ tiếng Pali, có nghĩa là Giới, Định, Tuệ, cấu trúc cơ bản của con đường giải thoát trong Phật Giáo. Ý nghĩa những chữ này sẽ lần lượt được giải thích sơ qua ở phần đầu mỗi chương. Mong rằng quyển sách này sẽ đem lại hứng khởi khiến bạn trở nên từ ái, điềm tĩnh và sáng suốt hơn



Tu viện Bodhinyana
Perth, Tháng Tám 2014

Sīla

Sīla trong tểng Pali có nghĩa là giới hạnh. Đó là sự trau dồi đức tính hiền hòa, tử tế, rộng lượng và lòng thương mến người khác qua hành động, lời nói hay ý nghĩ. Nó cũng có thể được dịch là nhân cách, thói quen hay đạo đức. Sự hiểu biết của bạn về những gì thiện xảo, những gì không thiện xảo, và nguồn cảm hứng có từ trong tâm hay từ những tấm gương sống, sẽ giúp bạn từ bỏ những thói quen và khuynh hướng không tốt để phát triển những phẩm chất thiện lành trong tâm. Thực hành giới hạnh khiến tâm bạn tinh khiết, tâm tinh khiết là tâm hạnh phúc, một chuẩn bị tốt đẹp cho việc hành thiền.



Muốn vui sướng, hãy sống tốt lành



**Cái đẹp thật sự không ở trong sự hoàn hảo,
mà ở trong sự chấp nhận
và mở lòng ra với những bất toàn.**



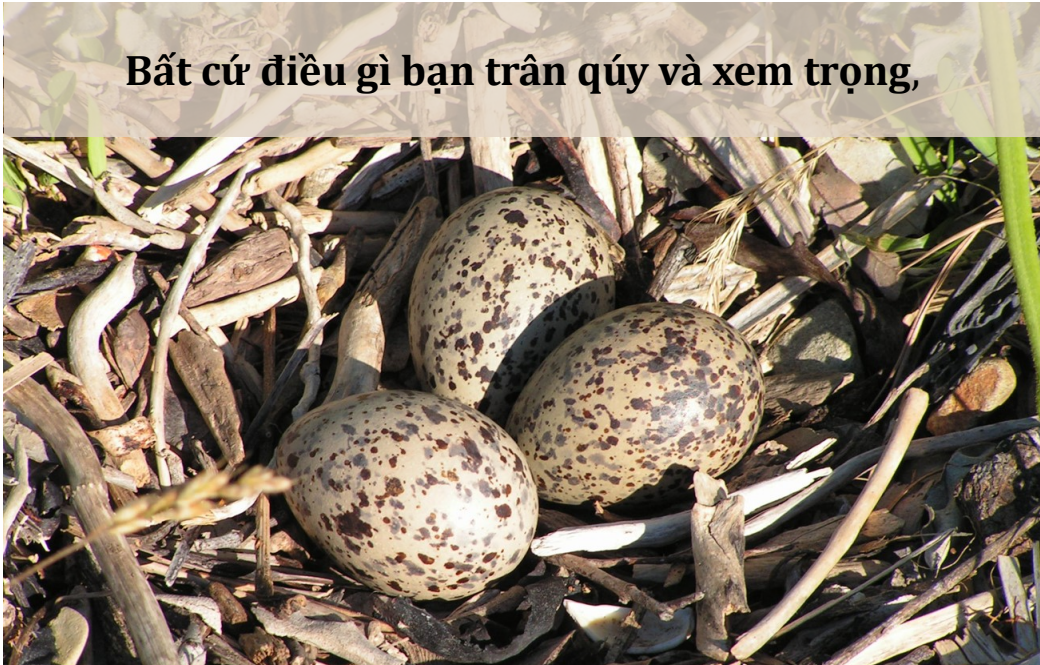
**Thương Yêu là khả năng biết chấp nhận
những khiếm khuyết của người khác,
của chính mình và của cuộc đời.**

Thay vì bới lông tìm vết,



**hãy phát triển
cái đẹp của lòng biết ơn.**

Bất cứ điều gì bạn trân quý và xem trọng,



thì điều đó sẽ phát triển và tăng trưởng.



Hãy tưới hoa trong vườn,

đừng tưới cỏ dại.

Người ta sẽ cho bạn,



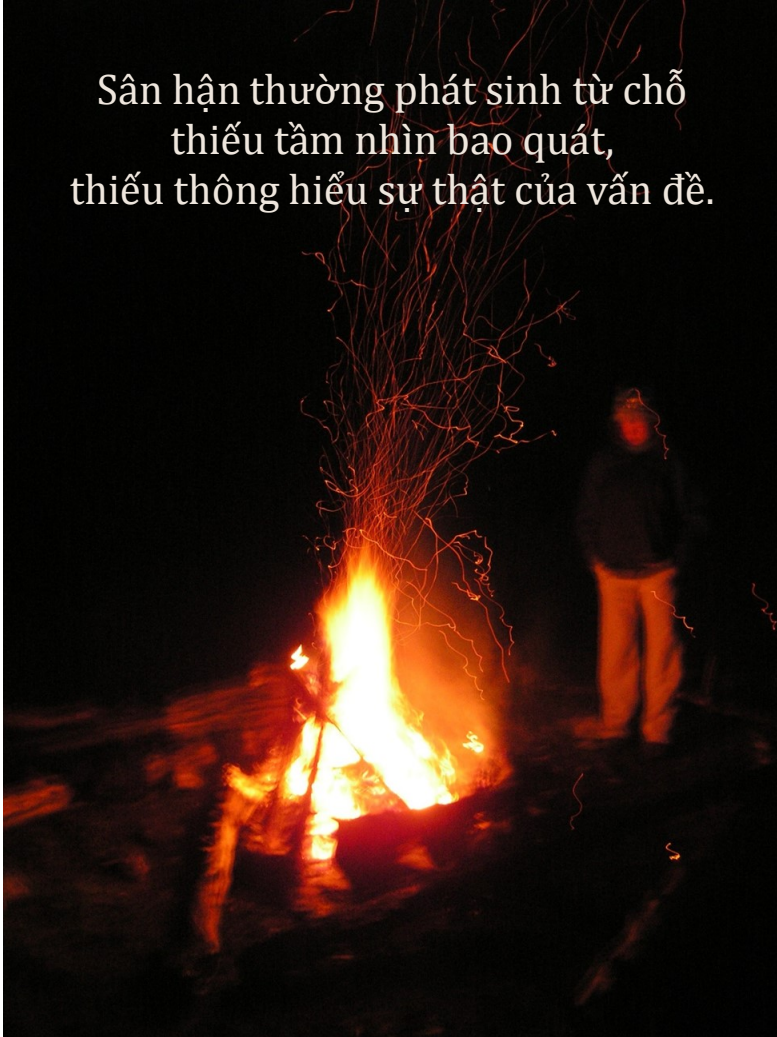
những gì bạn nhìn thấy nơi họ.

Đừng quá bận tâm về những gì bạn cho vào miệng.



Hãy quan tâm đến những gì từ miệng bạn thốt ra.

Sân hận thường phát sinh từ chỗ
thiếu tầm nhìn bao quát,
thiếu thông hiểu sự thật của vấn đề.



Điều gì quan trọng hơn,



đúng sai, hay hài hòa sống với nhau?

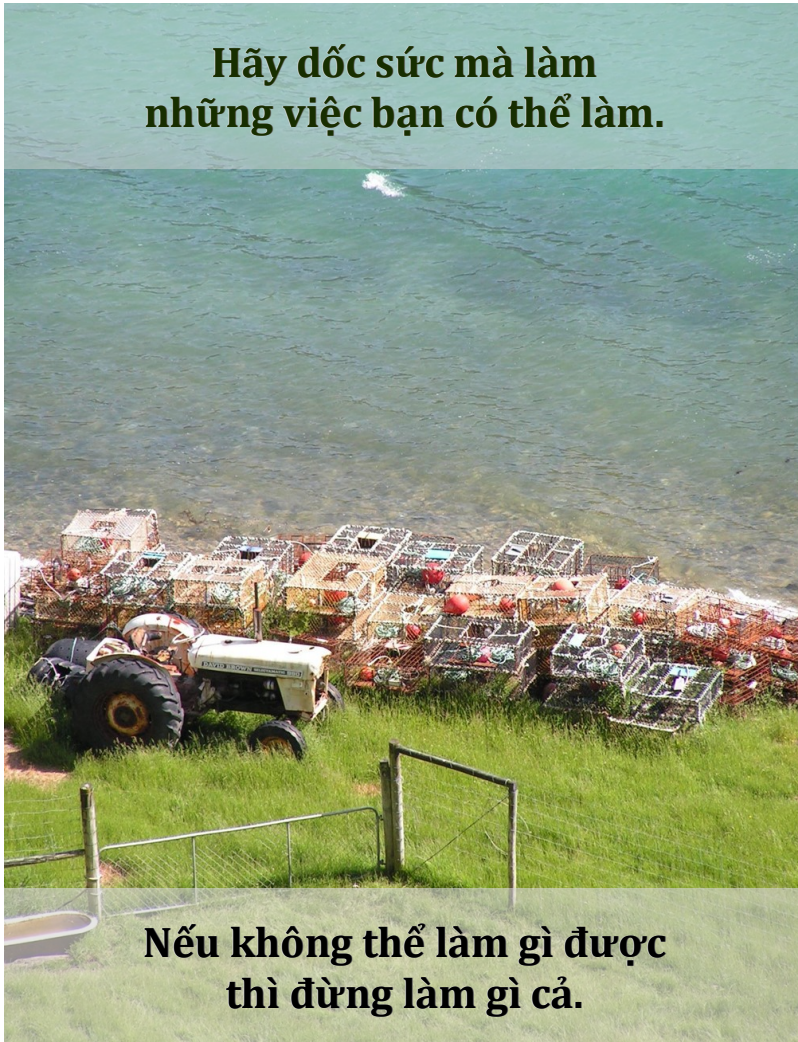
**Không bao giờ là vấn đề của anh ấy, chị ấy,
hay của tôi, mà luôn luôn là vấn đề của « chúng ta ».**



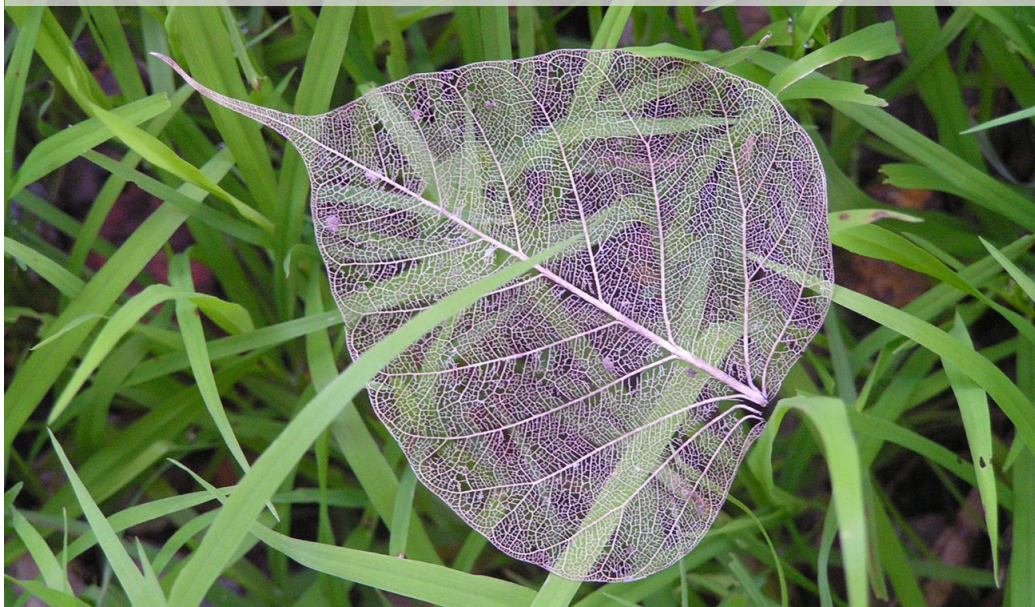
**vì chúng ta cùng ở trong đó.
Và đó là cách để chúng ta giải quyết vấn đề.**

**Hãy dốc sức mà làm
những việc bạn có thể làm.**

**Nếu không thể làm gì được
thì đừng làm gì cả.**



Không phải lúc nào ta cũng có thể chữa trị,



nhưng chăm sóc thì luôn luôn có thể.

Thảm họa, tai ương cho chúng ta cơ hội
để chăm sóc, ban tặng, giúp đỡ và phục vụ.





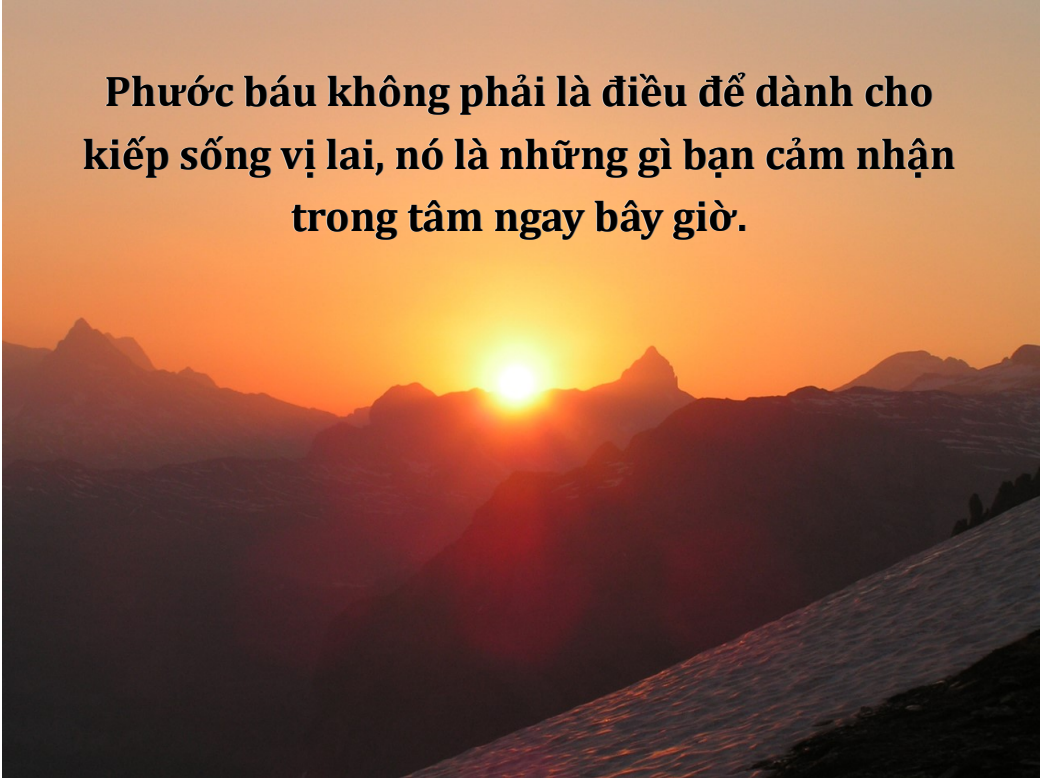
Luôn luôn đem hạnh phúc và niềm vui vào mọi việc bạn làm.

Hành vi tử tế dù bé nhỏ đến đâu cũng đều to lớn.
Nó khiến cả bạn lẫn người khác hạnh phúc.



Chúng ta gọi đó là: phước báu hiện tiền.

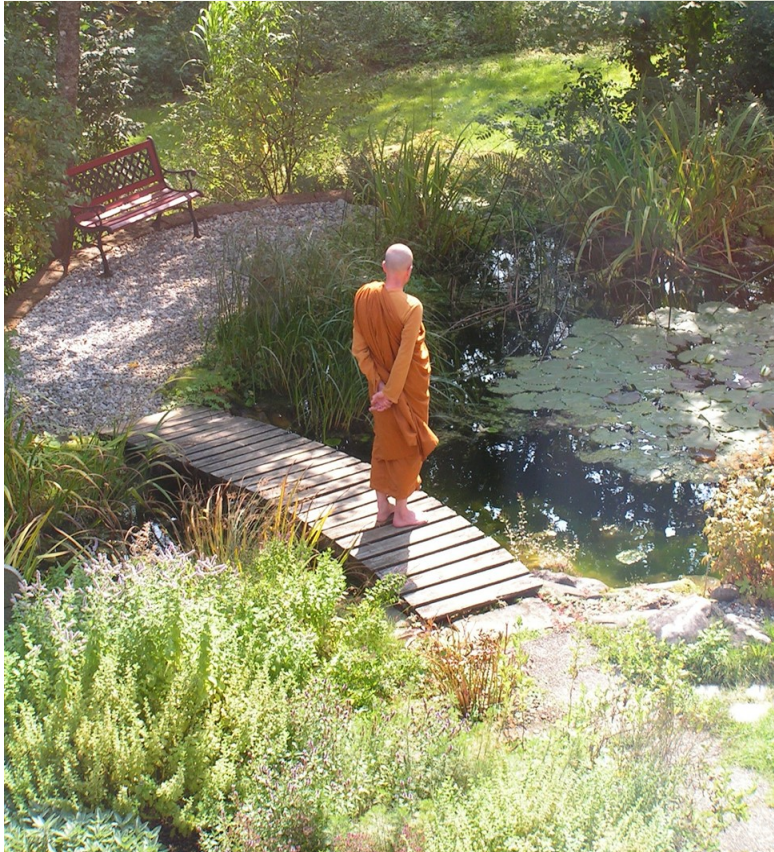
**Phước báu không phải là điều để dành cho
kiếp sống vị lai, nó là những gì bạn cảm nhận
trong tâm ngay bây giờ.**





**Lòng quảng đại thật sự là cho đi
mà không mong chờ được đáp lại.**

**Cảm hứng là nguồn năng lượng
cao đẹp và thuần khiết
làm thăng hoa tâm hồn chúng ta.**



A photograph of a dense forest reflected in a calm body of water. The forest is lush and green, with many trees visible. In the foreground, there is a line of reeds or tall grasses. The water is very still, creating a clear reflection of the forest and the reeds. The overall scene is peaceful and serene.

Lân cận, gần gũi với người tốt,

**nhều khi chính là cách thấm nhuần,
học hỏi hiệu quả nhất.**

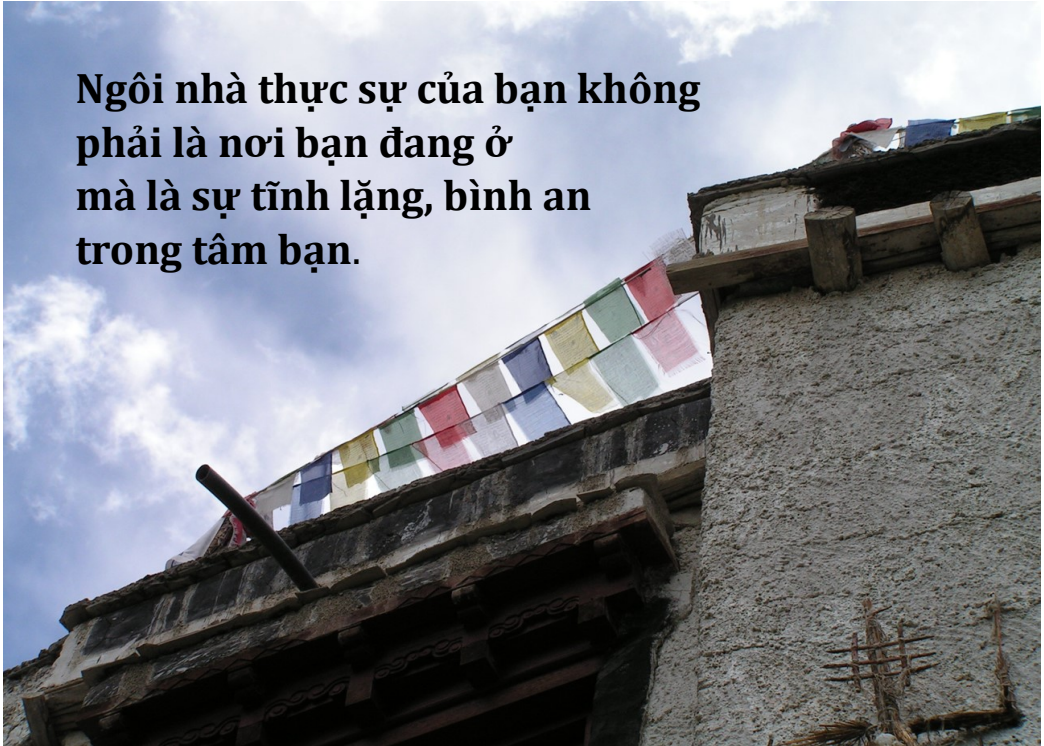
**Nếu bạn nuôi dưỡng cho tâm tốt đẹp
trong suốt cả ngày
thì bạn sẽ có cái tâm tốt đẹp khi hành thiền.**



Samādhi

Samādhi trong tiếng Pali có nghĩa là thiền định sâu, hay sự định tĩnh, hợp nhất của tâm. Nó không thể đạt được bằng sức mạnh hay nỗ lực phấn đấu, mà bằng sự tự chế, từ bỏ những tánh khí bất thiện, và phát huy, trưởng dưỡng những phẩm chất thiện lành. Tỉnh thức với lòng từ ái sẽ khiến tâm tích cực, tâm hạnh phúc dần ổn định và ngày càng đi sâu vào tĩnh lặng, bình an. Quá trình thanh lọc qua việc hành thiền sẽ làm cho tâm bạn mạnh mẽ và sáng suốt, điều cần thiết để khám phá, đối diện và thâm nhập vào chân lý.

**Ngôi nhà thực sự của bạn không
phải là nơi bạn đang ở
mà là sự tĩnh lặng, bình an
trong tâm bạn.**





**Đừng quan tâm đến kết quả.
Việc của bạn là tạo nhân lành.
Kết quả sẽ tự nhiên đến.**



Bản chất của thiền là thái độ của bạn.

Đối tượng hành thiện không quan trọng,



mà quan trọng là cách bạn hành thiện.

**Bất cứ tỉnh thức về điều gì, bạn cũng cần đến
nguyên tố kỳ diệu của tâm từ ái.**



**Khi bạn từ ái với những gì bạn đang quan sát,
nó sẽ thư giãn và bạn cũng thế.**

Hãy chú tâm
nhiều đến
khoảng cách
giữa bạn và
những gì bạn
đang nhận
biết. Nhớ để
vào đó những
phẩm chất
thiện lành:
từ ái, dịu dàng,
an bình và
nhẫn nại.



Bạn có thể làm hòa?
có thể từ ái? có thể dịu dàng?
Nếu có thể thì bạn có thể
hành thiền.





Ý định đúng đắn khiến giây phút hiện tại an vui.

Sự thích thú là chất keo



dán sự chú tâm của bạn vào đề mục.

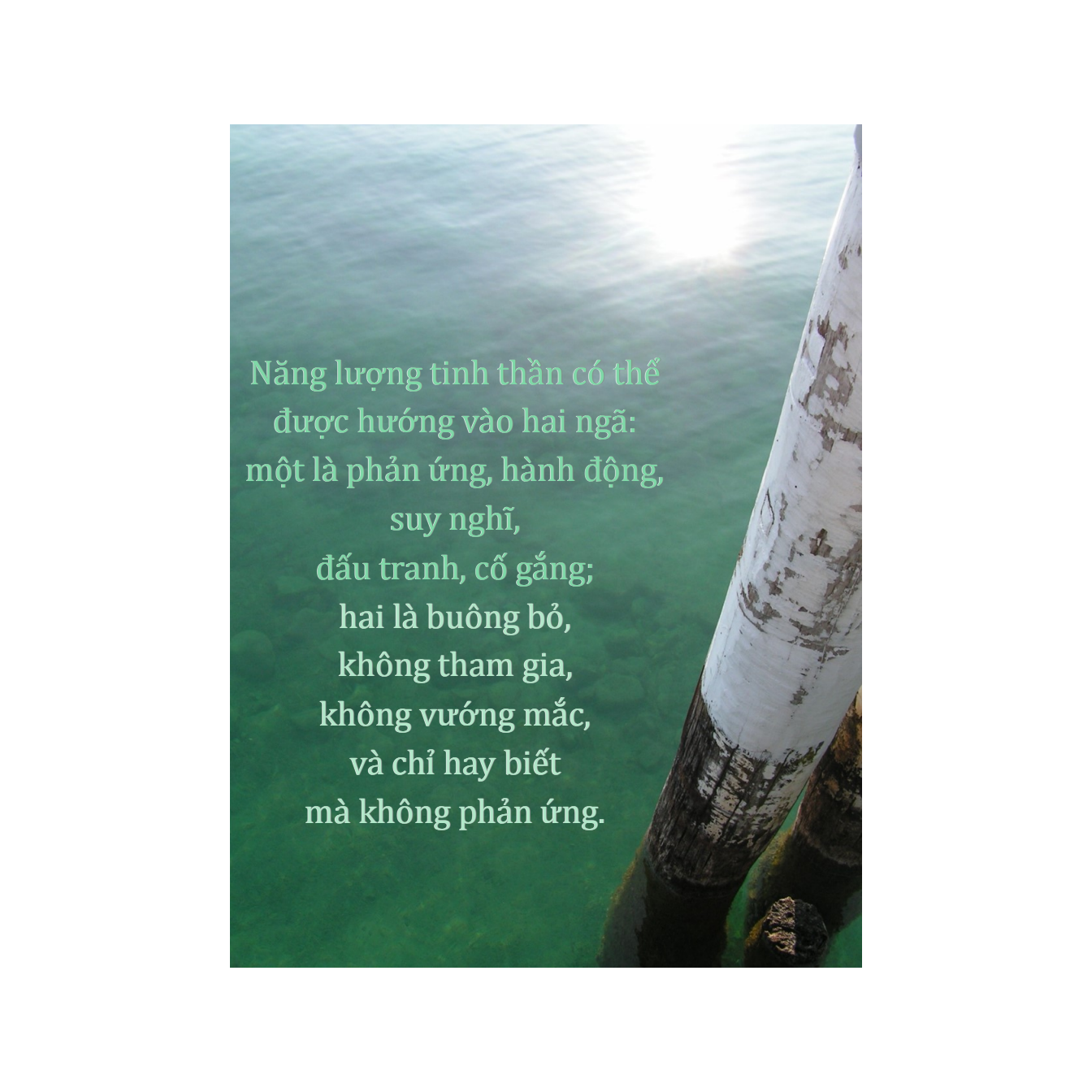
**Vâng, kiểm soát và dùng sức mạnh của
ý chí có thể giúp bạn tỉnh thức.
Nhưng không phải là sự tỉnh thức có thể
dẫn đến hạnh phúc, tĩnh lặng
hay tuệ giác.**



**Chính niềm vui thích, sự hân hoan,
sức mạnh của trí tuệ mới tạo nên
sự tỉnh thức tuyệt vời.**

Con đường thiên định không phải là
sự ép buộc và sức mạnh ý chí,
mà là sức mạnh của trí tuệ.



A photograph of a wooden post in the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water's surface. The water is a deep blue-green color. The wooden post is weathered and has some white paint or residue on it. The text is overlaid on the left side of the image.

Năng lượng tinh thần có thể
được hướng vào hai ngã:
một là phản ứng, hành động,
suy nghĩ,
đấu tranh, cố gắng;
hai là buông bỏ,
không tham gia,
không vướng mắc,
và chỉ hay biết
mà không phản ứng.

Càng hành động, càng phấn đấu,



bạn càng làm cho tâm mệt mỏi.

Đừng cố buông xả,



hãy buông xả mọi cố gắng.

**Chánh tinh tấn là tinh tấn để
dừng lại,**



**để tự chế, để từ bỏ, để buông ra,
để khước từ.**

The image features a blue gradient background. A white, feather-like shape, possibly representing a quill or a pen nib, is positioned diagonally across the center. The shape is composed of many fine, overlapping lines that create a sense of movement and texture. The overall aesthetic is clean and minimalist.

Bản chất của tâm là tĩnh lặng.

Nó chỉ lay chuyển vì ngọn gió đục vọng.

**Hành thiện không phải
để đạt được thêm gì nữa,**



**mà là để buông bỏ bớt đi
và trở nên tự do hơn.**

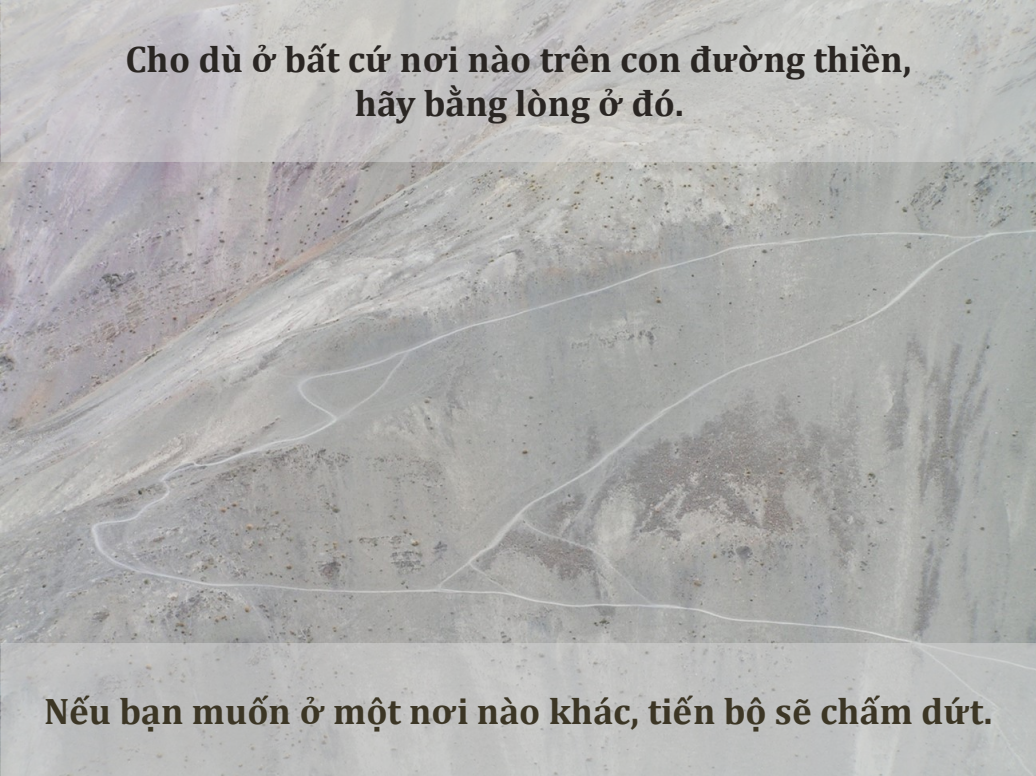


**Khi muốn có thêm điều gì,
bạn không thể vui hưởng điều mình đang có.**

**Thật khó tiến bộ trong việc hành thiền
khi bạn hay bới lông tìm vết.**

**Bạn chỉ
thấy
những
điều sai
xấu mà
chẳng
bao giờ
thấy được
cái hay
cái đẹp.**



An aerial photograph of a mountain range with several winding roads. The terrain is rugged and rocky, with some patches of green vegetation. The roads are light-colored and contrast with the darker, rocky ground. The text is overlaid on the top and bottom of the image.

**Cho dù ở bất cứ nơi nào trên con đường thiên,
hãy bằng lòng ở đó.**

Nếu bạn muốn ở một nơi nào khác, tiến bộ sẽ chấm dứt.

**Nếu được duy trì đủ lâu,
sự mãn nguyện tự bản chất**



**sẽ trở nên ngày càng sâu sắc,
càng chói sáng, càng hạnh phúc, càng an lạc,**

Pañña

Pañña trong tiếng Pali có nghĩa là trí tuệ hay tuệ giác; nhìn thấy thế gian rõ ràng, không bị bóp méo. Đó là sự thấu hiểu sâu sắc về thân phận con người phát sinh từ một tâm thuần khiết và tĩnh lặng. Pañña luôn sinh khởi từ thanh tịnh và định tĩnh, từ một trái tim rộng mở, dễ tiếp thu và khách quan. Một tâm thức đầy ắp tư tưởng thì chưa sẵn sàng để có thể lắng nghe một cách sâu sắc. Hiểu biết sâu sắc qui luật vận hành của vạn pháp, dù nhỏ, dù lớn và sự biến đổi của đời sống, luôn luôn giải phóng bạn và khiến tâm bạn tràn ngập tình thương không vị kỷ và lòng từ bi cho mọi chúng sanh.



**Trong Phật Giáo
chúng ta không
chống lại
phiền não
mà chúng ta
hiểu chúng.
Khi ta biết chúng,
chúng sẽ biến mất.**

**Khi chấp nhận vấn đề, đến gần với nó,
bạn sẽ có cơ hội hiểu nó.**



**Khi trốn chạy,
bạn sẽ quay mặt về hướng ngược lại.**

An aerial photograph of a vast, turbulent ocean. The water is a deep, dark blue-green, with numerous white-capped waves and swells. The perspective is from directly above, showing the intricate patterns of the sea's surface. The text is overlaid on the image in a semi-transparent dark blue box.

**Trí tuệ ở khắp mọi nơi
và tuệ giác thì luôn có đó cho ta nhận lãnh,**

**nhưng khi có quá nhiều tiếng ồn
chúng ta không thể nghe thấy lời dạy của đời sống.**



**Tất cả suy nghĩ là về một điều gì đó.
Nó luôn luôn cách xa chân lý một bước.**

A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The central vein is prominent, with smaller veins branching off to form a complex, interconnected pattern across the leaf's surface. The color is a vibrant, healthy green.

Bạn không cần đặt tên cho sự vật ...

...chỉ cần biết chúng thôi.

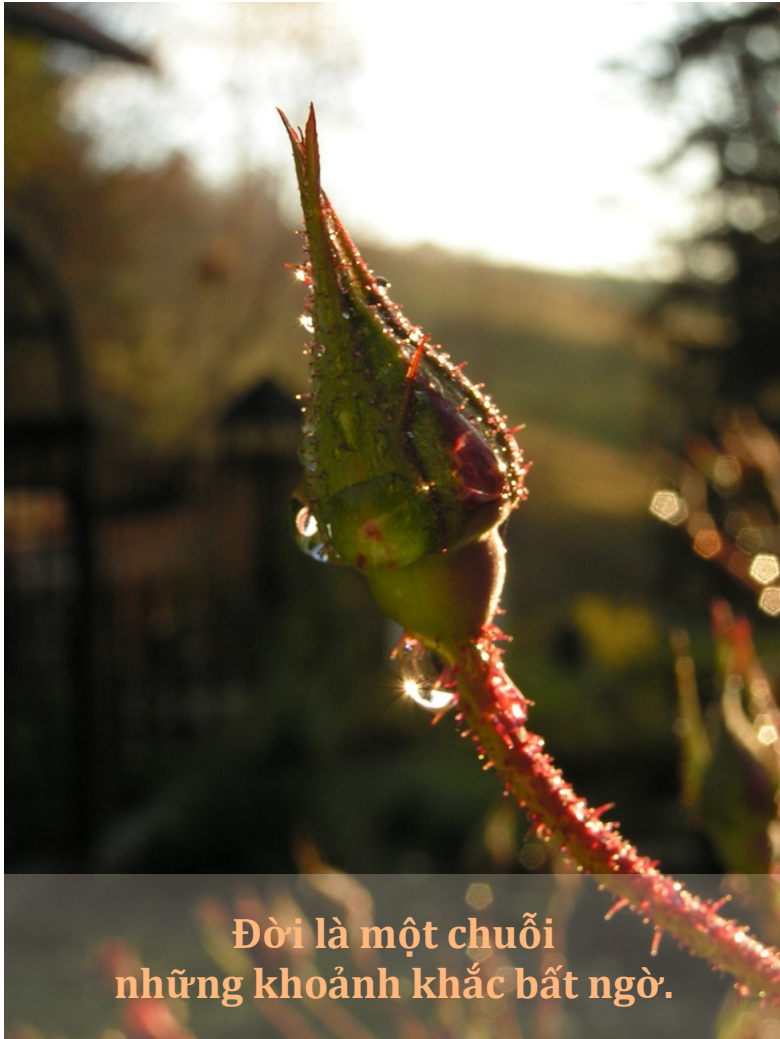


**Đừng bao giờ để kiến thức
cản đường chân lý.**

**Đừng bê cong sự thật
cho phù hợp với niềm tin của bạn,**



**hãy bê cong niềm tin của bạn
cho phù hợp với sự thật.**



**Đời là một chuỗi
những khoảnh khắc bất ngờ.**

Tương lai là điều không chắc chắn.



**Bất cứ điều gì bạn mong đợi,
nó sẽ xảy ra hoàn toàn khác hẳn.**



Hoặc bạn đắm chìm trong thế gian với những ham muốn dục vọng... hoặc bạn được tự do.



**Khổ đau
là đòi hỏi
ở cuộc đời
những gì nó
không thể
cho bạn.**



**Tự do là nhận ra rằng
bạn chẳng thể chủ động đời sống.**

Niềm vui chỉ là khoảng lặng giữa hai lần khổ đau.



**Và khổ đau cũng chỉ là khoảng cách
giữa hai niềm vui.**

**Bất cứ sự xáo trộn nào,
cũng chỉ kéo dài trong chốc lát.**



**Nhưng nếu bạn để cho dư âm vọng lại
trong tâm, nó sẽ còn tiếp tục rất lâu.**



**Chúng ta là tù nhân của chính
những khái niệm của mình.**



**Địa ngục là nơi
có cửa mở.
Bạn tự dẫn
mình xuống đó
vì mặc cảm
tội lỗi.
Nếu bạn biết
thế nào là
yêu thương và
tha thứ, bạn có
thể bước ra
khỏi đó bất cứ
lúc nào
bạn muốn.**



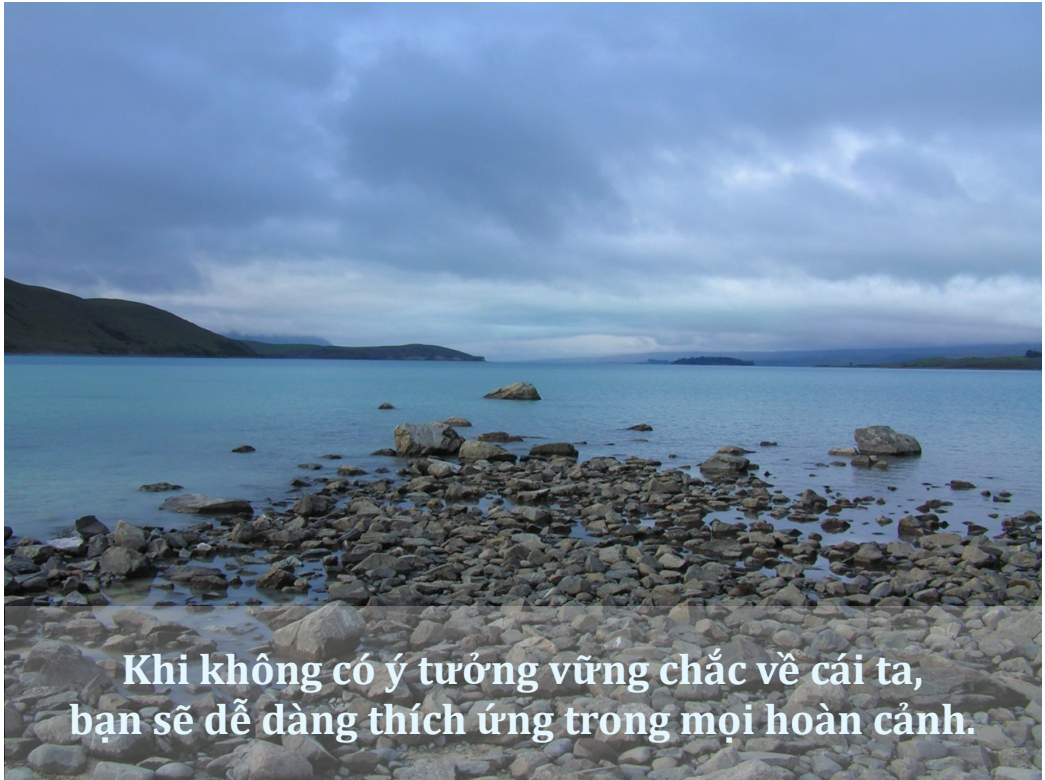
Nếu đừng giới hạn mình trong quá khứ,
bạn sẽ thấy tự do biết bao.



Bản chất của cuộc đời là tự nó sẽ ổn định và tìm ra sự quân bình.



**Nơi nào
có cái ta,
nơi đó có
cái thuộc
về ta.
Khi không
có cái ta,
sẽ không
có ý thức
sở hữu.**



**Khi không có ý tưởng vững chắc về cái ta,
bạn sẽ dễ dàng thích ứng trong mọi hoàn cảnh.**



**Khi bạn biến mất,
khi không còn kẻ du hành, đạo lộ sẽ mở ra
thênh thang như xa lộ nhiều làn -
bạn không thể nào không thấy nó.**



Tiểu sử Ajahn Brahm



Ajahn Brahm, tên tục Peter Betts, sinh ngày 7 tháng 8 năm 1951 tại Luân Đôn (Anh Quốc). Từ lúc mười sáu tuổi Ajahn đã tự xem mình là Phật tử sau khi đọc quyển sách về Phật giáo lần đầu tiên. Trong thời gian theo học ngành Vật lý Lý Thuyết ở đại học Cambridge, Ajahn ngày càng quan tâm tìm hiểu về những lời giáo huấn của Đức Phật và về thiền định. Cũng trong thời gian này, lần đầu tiên Ajahn tham dự một khóa tu thiền và có được vài kinh nghiệm thiền tốt đẹp. Sau khi tốt nghiệp, làm nghề dạy học được một năm, Ajahn sang Thái Lan để xuất gia. Khi được hai mươi ba tuổi, Ajahn thọ cụ túc giới để trở thành tỳ kheo với pháp danh là Brahmavamso ở tu viện Wat Saket, Thái Lan. Suốt chín năm sau đó, Ajahn tu học theo truyền thống ẩn lâm dưới sự hướng dẫn của đại lão thiền sư nổi tiếng Ajahn Chah trong vùng rừng núi miền đông bắc Thái Lan.

Năm 1983 Ajahn Brahm được mời sang Perth, Tây Úc, để thành lập một tu viện ẩn lâm. Hiện nay Ajahn là Viện trưởng Tu Viện Bodhinyana và là Giám đốc Tâm Linh của Hội Phật Giáo Tây Úc (BSWA)

Năm 2014 là năm thứ bốn mươi kể từ ngày Ajahn Brahm trở thành vị tỳ kheo. Kể từ những buổi giảng đầu tiên của Ajahn ở Singapore năm 2000, đến lần ra mắt cuốn sách đầu tiên năm 2004 và với những bài pháp được lan truyền rộng rãi qua mạng của Hội Phật Giáo Tây Úc và qua phương tiện YouTube, tiếng tăm của Ajahn ngày càng lan rộng nhanh chóng. Qua năm tháng, những lời giáo huấn của Ajahn đã làm xúc động hàng ngàn trái tim ở khắp nơi trên thế giới và đem đến cho họ nụ cười. Ngày nay Ajahn là một thiền sư rất được kính trọng, ngài giảng pháp và hướng dẫn các khoá thiền khắp nơi trên thế giới. Ajahn được rất nhiều nơi mời và ngài đã dành hết thời gian và sức lực cho tha nhân không biết mệt mỏi.

Những nỗ lực này đã được đáp lại với niềm biết ơn sâu sắc của rất nhiều người. Năm 2004, Ajahn được trao tặng huy chương danh giá John Curtin Medal vì tầm nhìn, tài lãnh đạo và tinh thần phục vụ cộng đồng của ngài.

Quyển sách này bao gồm sáu mươi ba lời dạy tinh hoa của thiền sư nổi tiếng Ajahn Brahm, được trình bày cùng với những hình ảnh đẹp làm nền. Những lời dạy được xếp thành chương mục dưới ba đề tựa: Sīla, Samādhī và Pañña. Đây là những chữ tiếng Pali, có nghĩa là Giới, Tuệ, cấu trúc cơ bản của con đường giải thoát trong Phật Giáo.

Mong rằng những lời dạy của Ajahn Brahm sẽ là nguồn cảm hứng, sách tấn và hướng dẫn bạn. Mong bạn tìm thấy niềm vui trong sự vun bồi những đức tính từ ái, điềm tĩnh, sáng suốt và sống một cuộc sống an vui và có ý nghĩa.

Chỉ được phát hành miễn phí

