

Chương 2

Chỉ Cần Làm Người Tốt!

Đức Phật:

*Không làm những điều xấu
Hãy làm những điều tốt
Giữ cho tâm trong sạch
Đó là lời Phật dạy!
(Kinh Pháp Cú – kệ 183)*

“Làm người tốt”, theo đạo Phật, có nghĩa là trong đời sống hàng ngày chúng ta cần thực hành và phát huy ba (3) mảng vấn đề chính:

- Lòng rộng lượng (Bố thí)

- Tuân giữ đạo đức (Giới hạnh)
- Tu dưỡng tâm (Thiền tập)

(1) Lòng Rộng Lượng (Bố Thí)¹ nghĩa là gì?

Bố thí (*Dana*) nghĩa là “cho”, “tặng”, “giúp đỡ” người khác. Điều này có thể được thực hiện theo rất nhiều cách khác nhau. Không phải chỉ là những thứ vật chất, bạn có thể cho tặng những lời nói tử tế, lời động viên, an ủi, cảm thông (ái ngữ). Đơn giản ngay cả một nụ cười dễ thương dành cho người khác cũng làm cho họ cảm thấy một ngày mới thật đẹp và tươi sáng. **(Phụ Lục 7)**

Bạn luôn cố giúp một tay cho một người cần giúp đỡ. Bạn có thể tình nguyện cứu giúp người bị nạn, hoặc quyên góp để giúp những người bạc phận, nghèo khổ trong cuộc đời này.

Bạn có thể chia sẻ, chỉ dạy lại những lẽ thật của cuộc đời (như Giáo lý của Đức Phật) cho người khác nếu họ quan tâm và muốn học hỏi. Những món quà về Giáo Pháp (lời nói, sách, kinh...) là món quà *lớn nhất, nhiều phước đức nhất* trong những món quà tặng!

Dĩ nhiên, bạn nên làm những việc tốt đó mà không hề có sự tiếc nuối, không hề có sự phân biệt, và không vì một động cơ ích kỷ che giấu nào hết. Chúng ta mở lòng rộng lượng và

¹Bố thí (dana) có nghĩa là cho, cho đi, tặng, hiến, góp, giúp, giúp đỡ, cứu giúp... bằng vật chất hay tinh thần. Từ “bố thí” là từ Hán-Việt thường dễ bị hiểu lầm bởi nhiều người là ‘cho thí’ một cách khinh khi hay thương hại. Nên để tiện cho đẹp nghĩa trong tiếng Việt, chúng ta có thể dùng từ “sự rộng lòng” hay “lòng rộng lượng” ở đây.

giúp đỡ với một lòng vị tha, thanh cao, lòng bi mẫn, thương người.

Hãy tự hỏi, bạn có bao giờ cúi xuống cho một người tàn tật một cái bánh hay một vài đồng nhỏ lẻ nào chưa?. Bạn có bao giờ chào một người ăn mày một lần nào trong đời hay chưa?

(2) Sự Tuân Giữ Đạo Đức (Giới Hạnh) nghĩa là gì?

Giới Hạnh (*Sila*) là những giới hạn hay điều kiêng cữ thuộc về đạo đức. Tuân giữ đạo đức là sống theo những giới hạnh về đạo đức trong đời sống hàng ngày. Đời sống xã hội, tùy thuộc vào dân tộc, tôn giáo, tín ngưỡng và luật lệ mà đặt ra nhiều khuôn thước sống cho mọi người ở đó. Tuy vậy, Đức Phật đã khuyên dạy, dù bất cứ ở đâu hay bạn đang sống trong môi trường nào, bạn nên tuân giữ theo “**Năm Giới Hạnh**”, còn gọi tắt là “**Năm Giới**”.

Năm Giới đối với chúng ta nghe thật là quen thuộc, vì những điều này chúng ta đã học được ít nhiều từ trong gia đình, từ những nguồn giáo dục khác. Đó là:

1. *Không sát sanh, giết hại, hãm hại.*
2. *Không trộm cắp hay lấy của không được cho.*
3. *Không tà dâm, ngoại tình.*
4. *Không nói dối, nói láo, nói bậy, nói gây thù ghét..*
5. *Không uống rượu bia; không dùng chất độc hại, ma túy...*

Những giới hạnh này thật ra không phải là một mệnh lệnh tôn giáo hay giáo điều. (Xin được nhắc lại, Phật giáo không

phải là một tôn giáo bằng giáo điều). Đó là chỉ những quy tắc mà những người Phật tử và mọi người nên giữ mình, nên kiên cố, nên tránh bỏ để không phạm vào.

Chúng ta kiên cố theo giới hạnh không phải vì sợ-sệt sẽ bị ‘trùng phạt’ nếu vi phạm, mà chúng ta kiên cố vì chúng ta biết rằng nếu phạm vào những hành động đó, ta sẽ làm khổ/hại cho người khác và cho chính bản thân mình.

- Chẳng hạn về vấn đề sát sinh, mình luôn mong cầu được sống và muốn không bị giết hại, thì chúng ta cũng hiểu rằng mọi người và chúng sinh khác cũng mong cầu như vậy. Ai cũng muốn được sống, được sinh tồn, hạnh phúc. Vậy thì sao người ta có thể giết người khác, hoặc giết chết các động vật hữu tình?

- Tương tự vậy, chúng ta đâu muốn mình bị mất mát của cải, vật chất..., chúng ta đâu muốn mình bị ngoại tình và gia đình tan nát..., chúng ta đâu muốn bị nói dối, bị lừa dối, bị vu khống...vậy thì sao ta có thể làm những việc đó cho người khác mà ta cứ cho là không sai trái, mà sao lòng ta không thấy xấu hổ và bất an cho được?.

Một câu nói hay cho tình lý này: **“Ở đời những gì mình không muốn, thì đừng làm cho người khác!”**.

- Đức Phật cũng mạnh mẽ khuyên mọi người tránh uống rượu và dùng những chất độc hại. (Thời buổi sau này còn có thêm bia, hàng trăm loại rượu ‘hấp dẫn’, và đủ loại chất độc hại như ma túy, thuốc kích thích...). Bởi vì khi bạn uống rượu, bạn sẽ bị tác động và chi phối bởi rượu. Khi ai dùng ma túy, thuốc kích thích cũng bị như vậy. Khi tâm trí mất kiểm soát, người dùng có thể làm bất cứ những chuyện sai trái gì mà lúc

tỉnh táo không bao giờ dám làm. Hậu quả thật khó lường. Ai cũng biết rằng, những việc xấu xa, đau lòng và tương tàn ở trên đời từ trong nhà đến ngoài xã hội thường là đều “hậu quả” của việc rượu chè, hút chích.

Bạn có biết rằng: việc vi phạm bốn giới hạnh đầu tiên (sát sanh, nói dối, tà dâm, ăn cắp) thì thường là do vi phạm giới hạnh thứ năm là nhậu nhẹt, hút chích mà gây ra. Do vậy, “Giới hạnh thứ năm” thực sự giới hạnh rất đáng kiêng cử và cảnh giác. Bao nhiêu chuyện đau lòng và tệ nạn đã xảy ra là thường bắt nguồn từ những hành động vi phạm giới thứ năm này.

Bạn đã nhìn cảnh những người cha say xin về đánh đập vợ con nheo nhóc hay không? Bạn đã nhìn thấy cảnh những người con say khướt và hung hãn khi nói chuyện với những bậc mẹ cha của mình không? Bạn đã biết bao nhiêu người chết hay bị tai nạn xe cộ sau khi say xỉn hay hút chích? Ngoài những tai nạn gây ra do rượu chè và hút chích, hàng ngày người uống rượu người hút chích cũng tàn phá sức khỏe và sự tươi tắn yêu đời của chính bản thân mình. Bạn có biết bao nhiêu người đang nằm trị bệnh ở trong và ngoài nhà thương, và bao nhiêu người đã chết vì những bệnh do rượu bia, xì ke và những chất độc hại gây ra? **(Phụ Lục 24)**

Vậy chúng ta hãy cùng tránh-bỏ năm vấn đề tệ hại đó thôi. Nếu bạn đã từng vi phạm một trong năm Giới Hạnh đạo đức này, dù bạn là một người Phật tử hay ai cũng vậy, thì hãy ý thức một cách rõ ràng mình đã vi phạm đạo đức và cố gắng sửa đổi, kiêng cử.

Chúng ta đều hiểu rằng, việc sửa đổi và kiêng cử một cách sạch sẽ không phải dễ dàng làm được trong một sớm một

chiều, đặc biệt là những nguy hại của việc ghiền rượu, ghiền chất ma túy độc hại. Tuy nhiên, chúng ta hãy ngồi suy nghĩ về những tệ nạn, tù tội, những chuyện đau lòng đã xảy ra cho chúng ta, cho cha mẹ, con cái, bạn bè... thì có lẽ chúng ta sẽ có thêm nhiều nguồn động lực để kiên cường; chúng ta sẽ lành mạnh hơn và mạnh mẽ hơn để tránh xa những điều xấu ác, để gìn giữ hạnh phúc và yên bình cho mình và cho mọi người.

Đạo đức là nền tảng cho tất cả mọi thứ trên đời! Vì vậy, bạn nên thuộc, nhớ (niệm) trong đầu mình 5 Giới Hạnh này. Những giới hạnh sẽ nhắc nhở chúng ta từng phút, từng giờ, trong mọi hành vi của cuộc sống, từ lời ăn, tiếng nói, đến hành động của thân hay từng ý nghĩ của tâm mình.

► Và khi chúng ta đã giữ gìn giới hạnh: không làm những chuyện xấu, thì chúng ta luôn có xu hướng làm những việc tốt lành!

Thật vậy, khi chúng ta chú tâm, cẩn thận, không vi phạm những giới hạnh đạo đức, thì chúng ta thường xuyên làm những việc lành thiện sau đây một cách tự nhiên và dễ dàng:

1. *Tu tập lòng Vô Hại và Thương Người: thay vì giết hại và thù ghét.*
2. *Tu tập lòng Tử Tế và Rộng Lượng: thay vì xấu xa và ích kỷ, hẹp hòi.*
3. *Tu tập lòng Chân Thành và Trách Nhiệm: thay vì uẩn khúc và vô trách nhiệm.*
4. *Tu tập lòng Thật Thà và Lời Nói dễ chịu: thay vì nói dối, gian dối và nói lời gay gắt, chửi rủa.*
5. *Tu tập lòng Tự chủ và sự Chú tâm (chánh niệm): thay vì buông bỏ, nghiện ngập, sa sút và xao lãng, mù quáng, ngu mờ, và si mê.*

(3) Tu dưỡng Tâm (Thiền) nghĩa là gì?

Thiền (*Bhavana*) có nghĩa là tu dưỡng tâm, làm trong sạch tâm, làm cho tâm ta bình an và lạnh mạnh. Đó là bước đầu giữ tâm trong sạch, phát triển Lòng Rộng Lượng và Bi Mẫn, và cuối cùng có được Trí Tuệ.

Tu dưỡng tâm (hay gọi là “Thiền”) là một phạm vi thực hành *quan trọng* của đạo Phật để trở thành người tốt và để có một cuộc sống an lạc, bên cạnh 2 phạm vi thực hành kia là “Bồ Thí” và “Giới Hạnh”. Nói rõ nghĩa hơn : ***“Tu dưỡng tâm là làm trong sạch tâm, làm cho tâm lạnh mạnh để từ đó phát triển được Trí Tuệ”***. (Phụ Lục 8)

Vì Đạo Phật là đạo của Trí Tuệ, đề cao sự hiểu biết. Kinh sách và mọi người thường hay nói về Trí Tuệ, Giác Ngộ, bậc Trí, bậc Giác Ngộ. Giác ngộ có nghĩa là đạt được sự hiểu biết, đạt được Trí Tuệ.

Trí Tuệ là phương tiện để giải thoát cho chúng ta, giải thoát từng phần khỏi nghiệp xấu ác, ngăn phòng cho ta khỏi tái sinh vào cảnh giới “địa ngục thấp xấu”...cho đến loại Trí Tuệ Toàn Giác để giúp chúng ta giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử...vốn là nguồn gốc của khổ (dukkha). Cho nên phần Tu dưỡng tâm (Thiền) là “mục tiêu quan trọng” cho Phật tử, và cũng rất hữu ích cho những người không phải là Phật tử.

Xin một cách khác: Vì sao việc Thiền (tu dưỡng tâm) là một trong 3 phạm vi thực hành để trở thành một “*Người Tốt*” như đã nói trên đây?. Chúng ta có Nghiệp xấu ác khi chúng ta làm những hành động sai trái. Những hành động sai trái là do

Tâm (ý) của mình quyết định, điều khiển. Vậy nếu Tâm là xấu ác, ô nhiễm, không lành mạnh thì nó sẽ khiến ta làm điều xấu ác, bất thiện, không lành mạnh. Khi Tâm được “tu dưỡng” cho trong sạch, lành mạnh thì Tâm sẽ điều khiển Thân làm những hành động tốt, thiện, lành mạnh, và nhờ đó tạo Nghiệp tốt. Và bằng cách như vậy, chúng ta đã tu tập chúng ta thành một người tốt thiện. “*Hãy làm người tốt!*”, hãy tu dưỡng tâm, hãy tập Thiền – Đơn giản vì tâm điều khiển mọi ý nghĩ và hành động của chúng ta. Đây là một sự thật dễ thấy.

Nói ngược lại, vì những hành động của chúng ta là do tâm điều khiển, nên khi chúng ta muốn làm những hành động tốt (để tạo Nghiệp tốt), thì chúng ta cần phải có được tâm tốt thiện. Muốn có tâm tốt thiện thì chúng ta phải tu dưỡng nó, làm cho nó trong sạch, lành mạnh. Đó là thực hành Thiền tập.

“Thiền Phật giáo” thường được chia làm những loại mà bạn sẽ quan tâm, đó là:

- Thiền định (*Samadhi*), mục đích là tập trung chú tâm vào một mục tiêu, làm cho tâm hội tụ và tĩnh lặng. Có nhiều loại Thiền định khác nhau.
- Thiền tuệ minh sát (*Vipassana*). Còn gọi là Thiền quán hay thiền tuệ.
- Song song đó, Thiền về Tâm Từ cũng là một cách thực hành phổ biến.

Tuy nhiên, Thiền Minh Sát (có nghĩa là quán sát một cách sáng suốt) sẽ giúp cho người hành thiền nhận biết, hiểu rõ mọi hiện tượng bên trong Thân và Tâm của mình, giúp cho ta

hiểu rõ mọi hiện tượng đúng thực “*như chúng-là*”. Người thực hành thiền thường nên bắt đầu bằng việc ngồi im lặng, sau đó tập chú tâm vào một đối tượng (tốt nhất là Hơi-Thở) để đạt đến sự định-tâm. Mục tiêu lúc này là đạt đến những trạng thái thiền định sâu, hay các tầng thiền định (*jhana*). Hoặc người thiền cũng có thể chọn cách thiền về Tâm Từ. Sau khi tu tập thiền định theo phương pháp đúng đắn, người thiền có thể chứng đắc những tầng thiền định. Sau đó, người thiền dùng trạng thái định-tâm của tầng thiền định để kết hợp với thiền minh sát. [Thiền định và thiền quán]. Sự kết hợp này sẽ giúp khởi sinh trí tuệ. Và trí tuệ là cái mà Phật tử tu hành để đạt được để dẫn đến những sự giác ngộ từng phần, và sau cùng là giác ngộ hoàn toàn.

Thiền có thể được gọi là một cách thực hành cao quý của Phật giáo mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta. Chính Người đã giác ngộ thành Phật bằng việc hành thiền.

Chắc bạn đang nghĩ đến Thiền như một điều gì cao siêu, bí ẩn và khó thực hiện phải không?—Không phải vậy. Cái gì cũng có bước đầu tiên của nó. Bạn có thể bắt đầu thiền bằng cách đếm hơi-thở trong vòng 5 phút, 10 phút mỗi ngày, rồi bạn sẽ bắt đầu tự-thấy được nhiều điều kỳ diệu, và sau đó bạn tiếp tục thực hành những bước tiếp theo kỳ diệu hơn, và thâm sâu hơn.

Phần “Hướng Dẫn Kỹ Thuật Thiền Căn Bản Dành Cho Phật Tử Tại Gia” sẽ được in ở PHẦN V của quyển sách này!

Thiền là một đề tài rất lớn rộng và ngày nay bạn dễ dàng tìm được những sự hướng dẫn từ những vị thầy dạy thiền, từ trong những sách hướng dẫn từ lý thuyết abc cho đến những bước thực hành cao sâu.

Ngay lúc này, bạn chỉ cần hiểu định nghĩa rằng: **Thiền là huấn luyện tâm, là cách thực hành chắc chắn mang lại hạnh phúc và bình an cho tâm bạn!** Nhưng hạnh phúc và bình an như thế nào thì không tả cho bạn được. Nó như một bát canh hay một ly chanh đường, dù có tả cho bạn bằng nhiều ngôn từ, bạn cũng không thể nào cảm nhận được chính xác. Cách tốt nhất là bạn phải “nếm” nó, bạn sẽ “thấy-biết” hương vị của nó một cách đúng thực nhất *như nó là*.

(4) Chúng ta có cần phải thờ phụng Đức Phật, có cần phải đến chùa thường xuyên, hay có cần phải cúng tế đồ vật hay không?

Những Phật tử không cần phải thờ phụng và sùng bái Đức Phật. Chúng ta nên coi Đức Phật là một người thầy và vì vậy chúng ta tôn kính Đức Phật như vậy, chứ không sùng bái Đức Phật như một vị thần hộ mệnh hay một đấng sáng tạo theo nghĩa như trong những tôn giáo hữu thần khác.

Những Phật tử quỳ lạy (lễ bái) trước tượng Phật chỉ đơn giản là cách thể hiện sự tôn kính, sự thành kính đối với Người. Biểu hiện đó cũng giống như những người khác đứng chào lá quốc kỳ hay đứng dậy khi nghe bài quốc ca của đất nước mà họ yêu mến vậy.

Cũng không nhất thiết hay bắt buộc những Phật tử phải đi đến viếng chùa thường xuyên. Tuy vậy, có rất nhiều Phật tử vẫn thường xuyên đến chùa với mục đích gặp gỡ những bạn tu, những Phật tử đồng đạo, hoặc đến để nghe học Giáo Pháp do những Tăng Ni giảng dạy, hoặc tham dự những khóa thiền tập ở các chùa và tự viện.

Không có yêu cầu hay quy định nào bắt buộc Phật tử phải đến cúng dường cho chùa chiền, mặc dù cúng dường thức ăn và những phương tiện cần thiết cho Tăng Ni ở đó là điều nên làm để giúp họ có điều kiện sống và tu tập. Việc đó thuộc về phần “bố thí”, tức là sự cho tặng giúp đỡ những bậc xuất gia cũng tốt đẹp như những sự cho tặng từ thiện đối với những người khác. Và trong đạo Phật, chắc chắn là **không** có việc cúng tế, hiến dâng, hy sinh... bằng bất kỳ hình thức nào.

Đức Phật đã nói rằng: “**Cách tốt nhất để thể hiện sự tôn kính đối với Phật là thực hành những điều Phật đã dạy**”.

Điều đó có nghĩa là sự **thực hành**, tu tập chuyên tâm và liên tục mới là quan trọng. Chứ không phải đến thăm chùa mỗi tuần một lần, ăn chay mỗi tháng hai, ba ngày..., còn những lúc khác thì tiếp tục những thói quen và hành động của một đời phàm tục, vô vọng. Nếu không có lý do gì thì không cần phải đến chùa. Thực hành mới là điều quan trọng. Thực hành những điều thuộc ý nghĩa “bố thí, giới hạnh, và thiền tập” như đã nói trên mới là điều quan trọng.

(5) Ý nghĩa của việc cúng dường Đức Phật?

Theo truyền thống đạo Phật, nhang (hương), đèn và hoa là ba thứ phẩm vật cúng dường thông dụng nhất để tôn kính Phật. Những người theo Phật nên được chỉ dạy rằng tất cả những vật phẩm dâng cúng dường này không phải là đồ “dâng cúng” thật sự, mà thực sự chỉ là những thứ để tưởng nhớ hay tưởng niệm đến Đức Phật.

Ví dụ, nhang hương được thắp lên, làm gọi nhớ “hương thơm” tinh khiết của Giáo Pháp của Đức Phật lan tỏa khắp thế gian. Đèn hay nến biểu tượng cho ánh sáng Phật Pháp soi rọi vào trong bóng tối vô minh ở thế gian. Và những bông hoa nhắc nhở chúng đến sự mong manh vô-thường của kiếp người, giống hết những bông hoa chúng ta đang dâng cúng, dù thơm ngát xanh tươi, nhưng rồi cũng nhanh chóng héo tàn sau vài ngày và chết đi, cũng giống như tất cả mỗi chúng ta đang già đi, và sẽ chết vào một ngày nào đó.

Những bông hoa được dâng cúng trang trọng, ở những nơi có hình tượng Phật, nơi bảo tháp, trong các chùa chiền, tu viện...luôn là biểu tượng nhắc nhở chúng ta phải tranh thủ quãng thời gian ngắn-ngủi của cuộc đời mà làm những điều tốt lành cho mọi người và thực hành Giáo Pháp của Đức Phật một cách chuyên cần. **(Phụ Lục 9)**

(6) Về cơ bản, Nghiệp (*kamma*) là gì?

Trong tiếng Pali từ “*kamma*” có nghĩa gốc là “hành động”. Nhưng ý nghĩa của từ này trong Phật giáo là những hành động cố ý, hành động do tâm ý: hành động tạo tác, được gọi là “Nghiệp”. Nghiệp là một từ Hán-Việt dùng để chỉ tất cả những hành động cố ý và tạo tác của con người và những chúng sinh. Tiếng Phạn là “*karma*”.

Những hành động không có ý thức, không cố ý, không có tâm thì không tạo thành nghiệp và không được gọi là nghiệp và không dẫn đến nghiệp quả.

Nghiệp dùng để diễn tả niềm tin của Phật giáo dựa vào những nguyên lý nhân-quả. Chúng ta tin rằng mọi hành động

cố ý (nghiệp) đều dẫn đến một kết quả (nghiệp quả) tương ứng ngay trong cuộc sống hiện tại, và trong kiếp sống tương lai.

Thoạt đầu chúng ta nghe cứ nghĩ giống như là vấn đề “thường-phạt” vậy. Nhưng không phải vậy. Quả chỉ đơn thuần là kết quả của hành động, kết quả của sự tác động của Nghiệp mà thôi. Đơn giản như chúng ta quăng một hòn đá thì hòn đá bị quăng đi vậy thôi.

Những hành động tốt, tích cực thì sẽ dẫn đến những hậu quả tốt, tích cực. Những hành động xấu, tiêu cực thì sẽ dẫn đến những hậu quả xấu, tiêu cực. Đơn giản như ví dụ chúng ta siêng năng làm được nhiều việc thì chúng ta có nhiều thu nhập. Còn chúng ta lười biếng, làm ít việc thì chúng ta sẽ nhận ít tiền vậy thôi.

Một ví dụ, có vẻ hữu ích hơn để diễn tả về quy luật “nguyên nhân và kết quả” (nhân-quả): như một người hút thuốc lá, uống rượu và ăn uống vô độ mà không vận động, thể dục. Kết quả của những hành động thói quen xấu này là người đó rất dễ bị đột quỵ hay bệnh tim mạch (thông qua hàng trăm quá trình nhân-quả xảy ra trong cơ thể của anh ta) và rồi người đó phải chịu nhiều bệnh tật, khổ đau. Ngược lại, nếu người đó sống lành mạnh, ăn uống điều độ, thường xuyên tập thể dục, thì kết quả là người ấy tránh được nhiều bệnh tật, sống mạnh khỏe và có thể sống với tuổi thọ cao hơn. Quy luật nhân-quả hoạt động một cách tự nhiên và khoa học như vậy.

Như vậy về vấn đề tâm linh bạn sẽ nói như thế nào?. Phải rồi, những người làm nhiều việc tốt thiện thì kết quả là tạo ra nhiều Nghiệp tốt lành, và sống một cuộc đời an lạc; và nhờ vào Nghiệp tốt, sẽ có khả năng được tái sinh về những cõi

phúc lành, như cõi người và những cõi Thiên thần và Trời. Ngược lại, những người xấu ác, tạo nhiều Nghiệp xấu ác, thì sẽ sống cuộc sống hiện tại đầy bất an và quả báo rình rập, và có khả năng bị nhiều Nghiệp xấu dẫn dắt tái sinh vào những cõi thấp xấu, nhiều đau khổ đọa đày, như những cõi Địa ngục, cõi Súc sinh.

Nghiệp cũng được xem như là hạt giống. Bạn có quyền chọn lựa hạt giống để gieo trồng. Đó là Nhân. Bạn gieo giống nào, thì bạn sẽ được Quả giống đó. Vậy sao chúng ta không cố gắng chọn những hạt giống tốt lành, và cố gắng vun trồng, chăm sóc, để chúng ta được gặt hái nhiều quả lành, trái ngọt?.

Sự thật “quan trọng” về Nghiệp:

***Thật ra chúng ta chẳng có gì như chúng ta vẫn nghĩ.
Khi nhắm mắt xuôi tay, tài sản duy nhất ta từng sở
hữu chính là Nghiệp của chúng ta.
Nghiệp đi theo ta qua bao kiếp này kiếp khác.***

***Mỗi nghiệp của Hành động, Lời nói và Suy nghĩ
Cũng giống như hạt giống ta gieo (nhân),
Cùng với những điều kiện (duyên), nó sẽ lớn lên.
Ta gieo trồng thứ gì, ta thu gặt thứ đó (quả).***

(7) Nếu chúng ta đã làm việc xấu, thì làm cách nào để chuộc lại? Hay chỉ còn cách xin Phật tha thứ, như rất nhiều người vẫn làm vậy?

Trước hết, nghĩ đến việc tha thứ hay “xin-cho” thì chúng ta đã hiểu lầm về Đạo Phật rồi. Đức Phật được coi như là một người thầy, một đấng từ phụ, vì lòng từ bi sâu thẳm mà chỉ dạy con đường để chúng ta đi đến nơi phúc lành. Chỉ là người thầy, không phải là một đấng sáng tạo, hay đấng phán xét, Đức Phật không phải là người để chúng ta đến thờ cúng, cầu nguyện, để xin xỏ để được phán xét, được tha thứ, hay được cứu rỗi gì gì đó.

Đức Phật không phải là người mà chúng ta xin được tha thứ cho những hành động xấu ác mà chúng ta gây ra. Nếu có xin được tha thứ, có lẽ chúng ta nên xin những người hay vật đã bị chúng ta gây ra những việc xấu ác, chứ không phải xin người thứ ba như Đức Phật. Và nếu người hay vật bị chúng ta làm điều xấu ác đó không tha thứ cho chúng ta, ta chỉ còn cách để yên những vấn đề (lỗi lầm, tội lỗi...) đó “như chúng là”, học cách tha thứ cho bản thân mình, và hãy cố gắng học hỏi từ những lỗi lầm đó, sửa đổi bản thân, tu dưỡng lại bản tính một cách chân thật.

Thường có câu: “*Kẻ nào bắn tên thì kẻ đó phải gỡ tên ra*”. Chỉ có chúng ta mới “gỡ” được những rắc rối, những đau khổ mà chúng ta đã gây ra. Đó là con đường duy nhất để tu tập và chuyển nghiệp. Chuyển thói quen của những nghiệp xấu ác thành thói quen làm những nghiệp thiện lành. Nghiệp hình thành do có những “hành động tạo tác” lâu ngày trở thành thói quen, và thói quen xấu này dẫn đến những thói quen xấu khác. Sửa đổi những thói quen xấu là tu dưỡng tâm tính và kiểm soát những nghiệp xấu ác của mình.

Đức Phật:

Tự mình làm điều ác

Và tự mình ô nhiễm

*Thật ra cũng chính mình
Mới trừ bỏ điều ác
Mới thanh lọc được mình.*

*Trong sạch không trong sạch
Thật ra cũng chính mình.
Không ai làm cho mình
Trở nên trong sạch được.*

(Kinh Pháp Cú - 165)

Đức Phật đã khuyên dạy nhiều lần rằng mỗi chúng ta phải tự chịu trách nhiệm cho chính những hành động của mình. **“Mỗi người là chủ của nghiệp mình!”**. Và chúng ta hoàn toàn tự mình quyết định sự tốt đẹp hay đen tối cho ‘vận mệnh’ của mình. Vì vậy hãy bắt đầu suy nghiệm về những giá trị đạo đức hàng ngày và bắt đầu tập nghĩ và làm những việc tốt lành.

Hãy suy nghĩ về con đường sẽ dẫn dắt chúng ta đi tiếp trong kiếp này và cả kiếp sống tương lai.

Hãy suy nghiệm về quy luật tự nhiên “nhân-quả”. Trích lời của bậc thánh nhân ngày xưa: **“Phàm ở đời trước khi làm việc gì cũng nên nghĩ về kết quả của nó!”**. Để tránh tạo nghiệp xấu ác gây đau khổ và bất an cho bản thân mình và người khác, trước khi làm việc gì, dù rất lớn, dù rất nhỏ, cũng nên suy nghĩ về hậu quả của nó.

Có như vậy, chúng ta mới tránh né được tội lỗi và những phiền não kéo theo sau đó cho cuộc đời mình. Và đó chính là sửa nghiệp. Đó chính là tu hành. Đó chính là tìm con đường an lạc và phúc lành cho chúng ta. Sự an lạc, an toàn và phúc

lành là do ta tạo nên, chứ không thể nhờ vào cầu nguyện hay thờ cúng hay “xin-cho” mà có.

Bạn sẽ hỏi một câu thật hay: “Giữa cuộc đời đầy mông lung như vậy, với tâm trí lo toan cho cơm áo gạo tiền hàng ngày, làm sao mình luôn luôn tỉnh táo để biết được việc mình làm là xấu hay tốt?”.

Đúng là đời sống hiện đại đang lôi cuốn con người quá nhanh và trôi giạt xa bờ hàng ngày, chúng ta thậm chí không còn nhiều thời gian để thở. Tuy vậy, có một điều sẽ giúp bạn biết được hành động của mình là tốt hay xấu, theo như lời Phật dạy đó là:

“Hành động nào nếu làm sẽ gây hại (không tốt, không có lợi) cho bản thân mình hay người khác, hay cả hai, thì ta đừng nên làm. Còn việc gì nếu làm sẽ tốt và có lợi cho mình và hay người khác, hay cả hai, thì ta nên chọn làm”!

Tổng thống Mỹ Abraham Lincoln :

Khi tôi làm điều tốt, tôi cảm thấy tốt.

Khi tôi làm điều xấu, tôi cảm thấy xấu.

Đó là đạo của tôi.

(8) Chúng ta có thể vượt qua Nghiệp hay xóa bỏ Nghiệp xấu mà chúng ta đã làm?

Theo nguyên lý của luật Nhân Quả, những nghiệp xấu ác mà chúng ta đã gây ra rồi thì không thể đơn giản được xóa bỏ hay bù trừ bằng những nghiệp thiện lành mà chúng ta đã,

đang và sẽ tạo ra. Mỗi hành động cố ý, mỗi hành vi tạo tác, tức là nghiệp, đều kéo theo những hệ quả hay chuỗi kết quả sau đó, đôi khi thấy được ngay lập tức (nhân tiền), đôi khi xảy ra sau này, hay thậm chí có những nghiệp xấu ác vẫn tạo ra kết quả xấu cho kiếp sau.

Cũng giống như bạn chơi một môn thể thao vậy. Trong vòng chơi, bạn phải đánh nhiều lần trái banh. Nhưng mỗi lần bạn đánh hư hay sai trái banh đó, thì lần đánh banh hư đó phải bị “trừ điểm”, chứ không thể được bù trừ bằng lần đánh tốt khác. Một lần đánh banh hư sẽ ảnh hưởng đến kết quả sau đó của cả vòng chơi. Và điểm “xấu” của lần đánh hư đó vẫn còn lưu. Nghiệp xấu cũng vậy, nghiệp xấu tạo ra kết quả hay “quả báo” xấu, chứ không đơn giản lấy nghiệp tốt bù trừ hay xóa đi nghiệp xấu. Một người giết người thì mang tội giết người, chứ không thể lấy công vì đã cứu 100 người khỏi chết đỏi để rửa sạch tội giết một người được.

Tuy nhiên, khi nói về nghiệp báo, Đức Phật đã dùng một ví dụ để giải thích như vậy:

“Một muống muối nếu pha vào một ly nước thì ly nước đó sẽ mặn ngay, nhưng nếu lấy muống muối đó pha vào một con sông thì không thể làm con sông mặn được”.

Có nghĩa là gì? Bạn đang đối diện với ba vấn đề, ba “sự thật” thuộc về quy luật nhân quả:

- 1) Hành động (nghiệp) xấu thì sẽ dẫn đến kết quả (quả báo) xấu.
- 2) Nghiệp xấu không thể đơn giản được bù trừ hay xóa bỏ bằng một hay nhiều nghiệp tốt.

- 3) Nhưng nếu bạn làm “ít” nghiệp xấu ác; bạn “ngung” không làm nghiệp xấu ác, bạn nỗ lực làm “rất nhiều” nghiệp tốt lành, tích lũy rất nhiều nghiệp tốt lành (nhiều như nước sông so với nước trong ly!), thì tổng nghiệp tốt sẽ lấn lướt tổng nghiệp ác, như vị ngọt của nước cả con sông sẽ lấn át vị mặn trong một ly nước vậy.

Hình như đây là “*ánh sáng ở cuối đường hầm*” cho chúng ta, nếu chúng ta đã từng lạc vào những đường hầm tăm tối, đã làm những hành động xấu ác. Bây giờ, hãy tích lũy nghiệp tốt lành, hãy làm những điều tốt. “*Hãy làm người tốt!*”. Nhiều nghiệp tốt mới có khả năng lấn lướt phần nào những nghiệp xấu mà chúng ta đã tạo ra trong kiếp này và những kiếp trước.

— Và nghiệp tốt sẽ được tạo ra và tích lũy hàng ngày chỉ bằng việc thực hiện liên tục Lòng Rộng Lượng (**Bố Thí**), tuân giữ liên tục những giới hạnh đạo đức (**Giới Hạnh**) và liên tục tu dưỡng tâm, làm trong sạch tâm (**Thiền tập**).

Đức Phật:

Chớ coi thường điều ác

Nói: “Nó không đến mình”

Ngay cả từng giọt nhỏ

Nhỏ lâu cũng đầy bình.

Đừng như kẻ ngu dại,

Tích dần từng giọt ác,

Đến khi ác đầy mình.

(Kinh Pháp Cú – kệ 121)

Chớ coi thường điều thiện

**Nói: “Nó không đến mình”.
Ngay cả từng giọt nhỏ
Nhỏ lâu cũng đầy bình.**

**Do vậy người có trí,
Tích góp từng giọt thiện
Đến khi thiện đầy mình.**

(Kinh Pháp Cú – kệ 122)
