

# MƯỜI HAI CÁCH TẠO NGHIỆP TỐT

Cư Sĩ Lillian Too



ĐĐ.Thích Nguyên Tạng Dịch

--- o0o ---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 8-8-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tai Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

Lời Giới Thiệu

- 1/ Hãy lấy từ bi làm tôn giáo của mình
- 2/ Trì chú
- 3/ Niệm Phật
- 4/ Thực hành thiền quán
- 5/ Nhường đường khi lái xe
- 6/ Dành phần thắng cho người khác và chấp nhận thua thiệt
- 7/ Tránh sát hại những sinh vật nhỏ nhất
- 8/ Phóng sinh loài cá
- 9/ Cúng nước
- 10/ Bố thí, đóng góp cho việc từ thiện
- 11/ Nuôi cá cảnh
- 12/ Sẵn lòng lắng nghe tâm sự của người khác

--- o0o ---

## Lời Giới Thiệu

*Đạo hữu Lillian Too, một nhà phong thủy nổi tiếng thế giới, đã viết hơn tám mươi cuốn sách về đề tài này, và bà cũng đã cho xuất bản tạp chí Feng Shui World (Phong Thủy Thế Giới) phát hành hai tháng một kỳ. Mới đây bà đã mở rộng công việc xuất bản của mình với số đầu tiên là Mahayana (Đại*

*Thừa Phật Giáo), một tạp chí trình bày truyền thống Đại Thừa Phật Giáo Tây Tạng, như phương châm “ vì lợi lạc cho quần sanh”. Mahayana đã nhận được sự hưởng ứng nồng nhiệt của mọi người tại quê hương của bà ở Singapore vào cuối năm ngoái. Bài viết sau đây là một phần nhỏ mà Tạp chí Mandala đã trích đăng từ tập sách của bà với tựa đề “ 108 phương cách tạo nghiệp tốt” (108 ways to create Good Karma), sẽ được xuất bản vào đầu năm 2009.*

Theo giáo lý nhà Phật, luật nhân quả được giải thích rằng mỗi sự việc xảy ra sẽ có một sự kiện khác đi theo sau đó. Hệ quả xảy ra có an lạc, hạnh phúc hay khổ đau, khó chịu, có lợi hay có hại cho người khác và cho chính mình, tất cả đều tùy thuộc vào nguyên nhân ban đầu của hành động đó. Luật nhân quả dạy rằng gieo gió sẽ gặp bão, trồng cam sẽ được quả ngọt, trồng chanh ắt phải hái trái chua, đem niềm vui đến cho người, mình sẽ được hạnh phúc, gây khổ đau cho người, mình sẽ chịu sự bất hạnh. Người ta không thể thoát khỏi nghiệp quả của mình một khi chính mình đã gây tạo. Có nhiều cách tạo ra nghiệp tốt để hóa giải đi những nghiệp xấu mà chính mình đã cố ý hay vô tình gây ra trước đó. Bài viết này xin công hiến 12 cách mà bạn có thể làm được ngay trong kiếp này để đời sống của bạn thay đổi.

--- o0o ---

## **1/ Hãy lấy từ bi làm tôn giáo của mình**

Tạo nghiệp tốt không có nghĩa là theo tôn giáo hay mộ đạo. Người ta không cần phải là một tín đồ Phật Giáo hay thuộc về một tín ngưỡng nào đó để có thể tạo nghiệp tốt. Con người chỉ cần thể hiện thái độ tử tế ân cần với người khác. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma thường nhắc nhở “ Tôn giáo của tôi là lòng từ bi”, như vậy đã tạo nghiệp tốt rồi, không phải chỉ tử tế với người khác trong chốc lát mà phải luôn luôn, suốt cuộc đời của mình, trong mọi phương diện của đời sống, trong mọi mối liên hệ, trong mỗi công việc làm, trong tất cả những giao tiếp; khi chúng ta tiếp cận một việc gì mình làm, được thể hiện tấm lòng từ bi, thì khi đó chúng ta đang tạo nghiệp tốt, và đó là loại nghiệp tốt tạo ra một hệ quả mà tất cả mọi người khác đều tử tế với mình. Đó là phương cách chắc chắn nhất để gây dựng một cuộc đời mà trong đó những phiền não khổ đau sẽ tiêu tan.

--- o0o ---

## 2/ Trì chú

Trì chú là việc làm cơ bản và dễ nhất cho một hành giả tu theo Mật Tông để bắt đầu đi trên con đường mở ra những chân trời mới cho tâm trí. Trước hết trì chú là cách thức mạnh nhất để thanh lọc những ác nghiệp mà chúng ta đã mang tới trong thế gian này với mình từ quá khứ. Nghiệp quả xấu vẫn còn ở trong thân thức của mỗi người, giòng tâm thức mà chúng ta mang theo từ kiếp sống quá khứ. Chúng ta hãy bắt đầu với thần chú nổi tiếng nhất thế giới, đó là tâm chú của Bồ Tát Quán Thế Âm “ Án Ma Ni Bát Di Hồng” (Om Mani Padme Hum). Khi trì thần chú này, hãy tập trung vào âm thanh của chú và để âm thanh thâm nhập vào tận tâm thức của mình. Luôn luôn trì chú với ý tưởng mang lợi ích đến cho người khác. Không bao lâu sau đó, chúng ta sẽ thấy kết quả với những lợi ích tuyệt vời thâm nhập qua tâm thức của mình. Chúng ta sẽ sớm cảm thấy mình trở nên dễ thương hơn, khoan dung hơn, bớt bối rối hơn và trở nên bình tĩnh hơn. Nhiều vị Lạt Ma cao cấp nói rằng trì thần chú “ Án Ma Ni Bát Di Hồng” có thể đưa chúng ta đến giác ngộ. Đây là một trong những thần chú có nhiều oai lực nhất mà chúng ta có thể hành trì hằng ngày.

--- o0o ---

## 3/ Niệm Phật

Một cách thức mạnh mẽ không ngờ để giải trừ những ác nghiệp là niệm danh hiệu Phật và lễ Phật sám hối. Trong khi niệm Phật chúng ta phát khởi ý nghĩ sám hối về những nghiệp xấu đã tạo ra trong những kiếp trước và ngay trong kiếp sống này. Niệm Phật thành tâm, nhờ tha lực của chư Phật cùng với sự tự lực của bản thân sẽ giúp cho những bất thiện nghiệp của chúng ta tiêu tan dần theo năm tháng. Chúng ta phát tâm quy ngưỡng Phật, tôn kính Phật, lễ Phật và niệm danh hiệu Phật là pháp tu phổ thông để tội diệt phước sanh, là một phương pháp rất mạnh mẽ để hóa giải những chướng ngại gây ra phiền não khổ đau cho chúng ta trong đời sống này.

--- o0o ---

## 4/ Thực hành thiền quán

Mấy năm trước khi gặp Thầy Bôn Su của tôi là Lạt Ma Zopa (lãnh đạo tối cao của Hội Bảo Tồn Truyền Thống PG Đại Thừa, fpmt.org), tôi thỉnh ngài hướng dẫn tôi ngồi thiền, tôi trình với ngài rằng “ lúc nào con cũng cảm thấy u uất trong lòng , xin Thầy hướng dẫn con tập thiền để tâm con được an

tĩnh”. Thầy Zopa cười nhẹ và nói “ tham thiền là một pháp tu tuyệt vời. Thiền không phải chỉ để tâm trí an tĩnh thôi đâu, mà thiền còn có mục đích cao hơn nữa con ạ”. Ngài vẫn tất giải thích rằng, thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay sự quán chiếu về khổ đau, vô thường và vô ngã. Tham thiền là cách làm cho tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về giải thoát và giác ngộ. Tham thiền cũng là quá trình tập trung và thâm nhập nhờ đó mà tâm chúng ta được an tĩnh và nhất tâm bất loạn, rồi đi đến giác ngộ. Nên hiểu rằng Thiền là sự nhận chân ra một năng lực tâm linh mới để có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới, với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạm mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Mái nhà cũ gọi là vô minh khổ đau, và ngôi nhà mới được gọi là giác ngộ giải thoát. Đó là đích đến của mọi hành giả tu theo Đạo Phật. Về căn bản, hành giả ngồi trên một tấm nệm với hai chân khoanh lại, lưng thẳng, hai mắt hé mở, nhìn khoảng một thước về phía trước, và bắt đầu thở đều hòa. Suy ngẫm và tập trung vào lý do hành thiền, động cơ ngồi thiền của mình, đó là phát tâm làm lợi ích cho chúng sanh. Xem động lực vị tha này là nền móng của việc tham thiền. Từ đó trở đi hành giả có thể quán tưởng về bất cứ một đề mục nào liên quan đến việc phát triển sự hiểu biết về đời sống của mình. Khi quán tưởng như vậy, hành giả nhẹ nhàng suy ngẫm về sự quý báu của đời người và sự may mắn là mình đã được sanh ra làm người, được sống, được gặp chánh pháp như hôm nay. Hành giả sẽ nhận thức rằng chỉ riêng việc sinh ra làm người đã là một may mắn rồi, vì mình có khả năng phân biệt, hiểu biết và suy nghiệm nghĩa lý sâu xa của Phật lý, để rồi biết tu tập để giải thoát vòng sinh tử khổ đau.

--- o0o ---

## **5/ Nhường đường khi lái xe**

Đã không ít tai nạn chết người xảy ra khi người lái xe giành đường, do vậy khi người Phật tử chạy xe trên đường phải giữ chánh niệm và biết rằng đây cũng là cơ hội cho ta tạo nghiệp tốt. Nhường đường cho người khác là chúng ta chạy chậm lại khi có người muốn vượt lên trước mình, dãn cảm giác khó chịu xuống hay không bóp kèn khi có người queo xe ẩu hoặc thậm chí đụng phải xe của mình. Những phiền não như vậy trong việc giao thông là những cơ hội cho ta đào luyện tâm trí với một nụ cười hoan hỷ trong bình tĩnh. Chúng ta cũng có thể nhường đường cho người khác ngay cả khi mình có quyền ưu tiên. Khi không có ý tưởng xem con đường là nơi tranh chấp giữa mình và những người lái xe khác, việc giao thông của chúng ta sẽ thú vị hơn

nhiều và mỗi lần nhường đường cho người nào, chúng ta sẽ rất vui lòng vì biết rằng việc kèm chế tách dễ nổi nóng của mình và đây cũng là một cách để tạo nghiệp tốt mà kết quả có về sau là đời sống của mình luôn gặp mọi sự hanh thông và may mắn.

--- o0o ---

## **6/ Dành phần thắng cho người khác và chấp nhận thua thiệt**

Khi nhường nhịn người khác, chúng ta nhiếp phục được sự tự ái của mình, và không thể để cho tự ngã của mình nghĩ đến những điều vị kỷ. Khi chấp nhận thua thiệt, sẽ là cơ hội cho ta diệt trừ tính kiêu ngạo. Pháp tu đặc biệt hữu dụng khi hoạt động trong thế gian vật chất hay trong cách cư xử với người khác trong công việc. Khi làm việc gì quan trọng hay phải làm xong một việc nào đó trước thời hạn, sự căng thẳng thường phát sinh giữa mình và người khác, và đó là lúc người ta nghĩ đến ảo tưởng thắng và thua, được và mất. Hãy xem đó là những cơ hội tạo nghiệp tốt. Tôi nhớ có những lần tôi đã tranh luận một cách nóng nảy chỉ để biện minh cho quan điểm của mình, để rồi rốt cuộc tôi nhận ra rằng mình đã không chỉ gây ra phiền não cho mình mà còn làm cho người khác bức mình, khó chịu nữa. Chỉ khi gặp được Lama Zopa và được học Phật, tôi mới học được phương cách đối trị tính háo thắng của mình. Tôi đã khám phá tính chất giải thoát của sự chịu thua thiệt, sự buông bỏ và sự không bị trói buộc vào tham vọng chiến thắng. Đó là lúc tôi nhận ra là mình đã cảm thấy an lạc nhiều hơn mỗi khi chấp nhận thua thiệt, nhường phần thắng cho người khác. Hành vi đầu hàng trước ý kiến hay quan điểm của người khác không phải là trốn tránh thảo luận, mà là một lối đồng ý với nhau rằng chúng ta không đồng ý kiến, và đồng thời vẫn tiếp tục ủng hộ và giúp đỡ nhau. Khi làm như vậy, chúng ta đang tạo nghiệp tốt và tất nhiên bạn sẽ nhận được nhiều sự hỗ trợ tương tự của người khác trong tương lai.

--- o0o ---

## **7/ Tránh sát hại những sinh vật nhỏ nhất**

Người ta dễ dàng xâm hại đến sinh mạng của các loài vật, đặc biệt là những loài nhỏ nhất. Một hôm đang đi trên lề đường, tôi nhận thấy có nhiều con kiến bò ngang lối đi, tôi biết rằng nếu mình không có ý thức thì mình đã vô tình giết chết nhiều sinh mạng và như vậy chúng ta dễ dàng tạo ác nghiệp về sát sinh ngay trên mỗi bước chân của mình. Tôi cẩn thận không giẫm đạp lên những con kiến nhỏ bé này và tôi ngạc nhiên cảm thấy sự vui sướng rộn lên

trong lòng của mình. Phật dạy tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, ngay cả những con vật nhỏ nhất cũng có Phật tánh, nhưng vì kiếp này chúng vì nghiệp chướng nặng nề nên phải mang thân hình khác người, hiểu điều đó, nên ta cố gắng tránh sát hại một cách vô ý thức của chúng ta. Kết quả tránh sát hại sinh vật sẽ giúp chúng ta sống khỏe mạnh, không bệnh tật và tăng tuổi thọ về sau.

--- o0o ---

## **8/ Phóng sinh loài cá**

Phóng sinh là hành động cứu sống, công đức rất lớn, có thể giúp người làm việc này giảm bệnh tật và kéo dài tuổi thọ ngay trong hiện đời. Mấy năm trước khi tôi đến thành phố Varanasi, Ấn Độ (nơi Đức Phật chuyển pháp luân đầu tiên), trong chuyến hành hương với Thầy tôi, Lama Zopa. Ngài đã đưa chúng tôi đến thăm sông Hằng và hướng dẫn chúng tôi làm công đức. Chúng tôi ngồi trên thuyền câu nguyện và thả cá xuống giòng sông. Tôi có cảm giác tuyệt vời khi nhìn thấy những con cá tươi sống mà chúng tôi vừa mua từ những người dân chài ở gần đó, chúng quẫy đuôi nhảy trở lại nước sông và bơi lội tự do. Sau đó thầy tôi ghi câu thần chú trên một trái bong bóng rồi cột ở mạn thuyền để cho bong bóng chạm vào làn nước trong khi chiếc thuyền lướt đi. Ngài giải thích rằng bằng cách này để cho thần chú của Phật chạm vào làn nước để ban phước cho những loài vật sống dưới nước.

--- o0o ---

## **9/ Cúng nước**

Mấy năm trước khi gặp Thầy tôi, Lạt Ma Zopa lần đầu tiên, tôi thỉnh Ngài về nhà tôi. Ngài rất hoan hỷ khi nhìn thấy bức tượng Phật độc nhất mà tôi chưng trong phòng khách. Ngài bảo tôi lấy chén nước để ngài cúng bức tượng đó. Ngài dạy tôi cúng chén nước sẽ tạo nhiều công đức và là phương thức có oai lực lớn để hóa giải những nghiệp xấu về sân hận và những vấn đề khác còn tồn tại trong tâm trí của mình. Tôi đã làm theo lời dạy của ngài mỗi ngày, và không bao lâu chúng tôi đã có hàng trăm chén nước trong nhà, chỉ vì thời gian qua tôi có thêm những tượng Phật mới. Tôi rất thích đi tìm những loại chén pha lê và việc thay nước mỗi buổi sáng đã trở thành một nghi lễ trong gia đình của tôi. Qua thời gian, tôi cảm thấy những kết quả tốt, căn nhà của tôi đã trở thành một ốc đảo thâm đầy an lạc, và những chướng ngại trước đây trong đời sống của chúng tôi nay đã tan biến mất. Những sân hận cáu gắt, những trận cãi vã vô nghĩa, nhỏ mọn thường phá sự yên tĩnh

trong nhà chúng tôi, nay đã không còn nữa, những cơn nóng giận đã đi vào quá khứ. Thật là một điều kỳ diệu khi chúng ta cúng nước cho Chư Phật.

--- o0o ---

### **10/ Bồ thí, đóng góp cho việc từ thiện**

Hành động hiến tặng cho người khác là một cách thức tuyệt vời để tạo nghiệp tốt trong đời sống ngắn ngủi này. Bồ thí là hạnh đi đầu của những ai muốn thực thi Bồ tát hạnh. Kết quả của hạnh bồ thí là mình được giàu sang, phú quý về sau. Về phương diện tinh thần thì lòng tham lam, bủn xỉn của mình nhỏ dần lại và biến mất sau một thời gian mình thực hành việc bồ thí. Khi hiến tặng cho người cũng là lúc chúng ta gia tăng tích lũy thiện nghiệp xuất phát từ lòng từ bi. Mình luôn cho ra với một tấm lòng quảng đại, vui vẻ, hoan hỷ không có bất cứ một điều kiện nào đi kèm, đó là bồ thí đúng nghĩa với lời Phật dạy. Nếu bạn không có khả năng bồ thí tiền bạc thì có thể bồ thí thời giờ, công sức, sự hiểu biết hay tài năng của mình, để giúp cho đời sống này bớt khổ đau, tất cả những điều này cũng có giá trị ngang nhau với tiền bạc. Một khi động lực tinh thần, không một ý đồ mưu toan xen lẫn vào hành động bồ thí thì bạn đã thành công phần nào đó trong công hạnh này rồi.

--- o0o ---

### **11/ Nuôi cá cảnh**

Khi viết những cuốn sách về phong thủy, tôi luôn đề nghị thân chủ nuôi cá cảnh để tạo lực thịnh vượng và sự mát mẻ trong gia tộc. Nhưng việc nuôi cá cũng có mục đích cao hơn về tinh thần. Mỗi buổi sáng khi cho cá ăn hoặc thay nước cho cá, đó là bạn đang tạo nghiệp tốt. Thật vậy mỗi lần cung cấp thức ăn cho cá là bạn có niềm vui vì biết mình đang làm một việc tốt. Những con cá không cần phải đẹp và hồ nước của cá cũng không cần phải có ý nghĩa phong thủy để làm động lực cho lòng từ bi của bạn phát sinh. Hãy nghĩ như vậy rồi những con cá sẽ mang đến cho bạn những niềm vui lớn trong đời sống này.



Vợ chồng bà Lillian và Lạt Ma Zopa

--- o0o ---

## 12/ Sẵn lòng lắng nghe tâm sự của người khác

Khi có người nào tìm đến mình để tìm sự an ủi, chia sẻ hay để nương tựa vào bạn, vì họ không có người nào để tìm tới, bạn đừng xua đuổi họ, dù đó là người mà bạn chưa từng quen biết, dù bạn đang bận rộn, dù bạn không thích nghe người khác than thở. Bạn chỉ cần dành một chút thời gian cho họ. Hãy sẵn sàng làm bạn với cả những người xa lạ. Dùng tinh thần mạnh mẽ của mình để giúp những người yếu đuối. Chia sẻ kinh nghiệm an lạc của mình với người khác, dù cho người ấy không quen thân với mình, làm được như vậy là bạn đang thực hành tốt lòng từ bi trong đời sống và cũng là người đang đi trên lộ trình hành Bồ Tát Đạo.

*Reference: "12 Ways to create Good Karma". Mandala Magazine, April/May 2007*

*Website: <http://www.mandalamagazine.org/> & <http://www.lillian-too.com/fstips.php>*

--- o0o ---

**HẾT**