

Bát Chánh Đạo - Con đường đưa đến hạnh phúc viên mãn

Con đường Bát Chánh Đạo là một pháp môn căn bản và hữu hiệu nhất cho mọi người để tu tập, hướng về an lạc, hạnh phúc, nó giúp chúng ta có thêm một nhận thức sáng suốt nhờ biết tư duy, nghiền ngẫm, nên tránh xa các điều tội lỗi, hay làm các việc thiện lành, tốt đẹp.

Gia đình là nhân tố nền tảng quan trọng nhất để xây dựng đời sống hạnh phúc của con người, vậy mỗi cá nhân trong gia đình phải ý thức trách nhiệm và bổn phận, để xây dựng nên những con người bằng trái tim yêu thương và hiểu biết.

Có nhiều gia đình không ý thức được bổn phận và trách nhiệm về tình cảm của con người, nên sống với nhau như địa ngục trần gian. Ta phải biết thương yêu nhau bằng tấm lòng chân thành, biết cảm thông và tha thứ, giúp gia đình mình trở nên vui vẻ, ấm cúng hơn bằng sự sẻ chia và giúp đỡ.

Con người là loài chúng sinh cao cấp nhất các loài vì có học hỏi, biết suy nghĩ, xem xét, chiêm nghiệm mọi vấn đề, nếu ta sống không có tình cảm với nhau thì không phải là con người. Ta không biết yêu thương, hiểu thảo với cha mẹ mình, ta không biết vui vẻ, thuận thảo với anh chị em mình, thì ta sẽ khó mà yêu thương được những người khác.

Cho nên, người phật tử phải biết vận dụng lời Phật dạy vào trong đời sống gia đình, để gia đình là một cộng đồng có yêu thương, hòa hợp, sống êm ấm và hạnh phúc. Giáo lý duyên khởi và con đường Bát Chánh Đạo sẽ giúp đời sống gia đình biết cách yêu thương bằng trái tim hiểu biết, kính trên nhường dưới và thuận thảo, vui vẻ với nhau.

Ta không nên nghĩ rằng, ta có quyền bắt mọi người phục tùng theo ý muốn và sở thích của mình. Giáo dục gia đình, học đường và xã hội như cái đĩnh ba chân không thể thiếu bất cứ chân nào, chúng luôn bổ túc và bồi đắp cho nhau bằng cách dạy dỗ con người sống có ý thức với sự hiểu biết chân chính.

Cha mẹ là nhà giáo dục đầu tiên giúp cho các em khôn lớn và trưởng thành. Một gia đình nếu không có nề nếp giáo dục đàng hoàng, cha mẹ chỉ biết lo kiếm tiền và sẵn sàng đáp ứng mọi nhu cầu khi con cái cần đến mà không có sự quan tâm, chỉ dạy, nhắc nhở, thì những đứa con ấy không bao giờ thành công trên đường đời.

Giáo dục học đường cũng rất quan trọng, thiết yếu, nếu thầy cô giáo chỉ dạy học để kiếm tiền, thì sẽ không làm hiển lộ và phát triển tài năng của học trò. Bậc làm cha mẹ có ảnh hưởng lớn lao tới con cái, phải biết quan tâm, chăm

sóc con cái bằng tình thương yêu chân thật, chứ không phải bằng uy quyền hay nuông chiều quá đáng.

Luân lý sống mỗi thời đại có sự khác nhau tùy theo quan niệm, và ảnh hưởng theo những thói quen huân tập của con người. Đạo Phật không phải là một mớ giáo điều chắc nịch mà là những nguyên tắc linh động, phù hợp với sự sống và sự sáng tạo, giúp chúng ta ý thức được sự sống là phải nương nhờ lẫn nhau mới bảo tồn mạng sống.

Nguyên tắc đầu tiên Phật dạy chúng ta là, phải có thái độ cởi mở, uyển chuyển, linh động, phá bỏ hết mọi thành trì cố chấp có tính cách làm tổn hại người vật. Ta phải có lòng bao dung và tha thứ để biết cảm thông cho người khác, vì mình không có nghiệp đó nên mình không thể nào hiểu rõ hết hoàn cảnh của họ.

Bậc làm cha mẹ đừng nên quá cứng nhắc hoặc chiều chuộng thái quá con cái mà cần phải tự nhủ rằng, có lẽ sự hiểu biết của mình đã quá xưa cũ rồi, nên mình cần phải cởi mở thêm để thích ứng với thời đại mới một chút. Mục đích giáo dục của đạo Phật là giúp con người thương yêu và hiểu biết, cảm thông và tha thứ, bao dung và độ lượng, chứ không phải bắt buộc con người chịu đựng quá mức trong phiền muộn, khổ đau.

Nếu ta sống có nhân cách đạo đức mà chỉ gây nên sự căng thẳng, khổ đau cho nhau, thì đó không phải là đạo đức chân thật, mà là sự cố chấp quá đáng. Ta cũng đừng nên vì sự cố chấp đó mà làm tan vỡ hạnh phúc gia đình, người thân.

Để xây dựng đời sống gia đình, hai vợ chồng phải biết yêu thương, tôn trọng, kính mến lẫn nhau, nhờ vậy hạnh phúc lứa đôi càng được lâu dài, bền vững. Chồng không bắt vợ phải nghĩ và làm giống hệt mình như khuôn đúc; ta không nên quan niệm như ở thời xa xưa, theo kiểu chồng chúa vợ tôi, cho rằng vợ là vật sở hữu để phục vụ mọi nhu cầu cần thiết cho chồng.

Ba thế hệ cha mẹ, con cái, cháu chắt, sống chung dưới một mái nhà, cần phải tìm hiểu kỹ tâm lý hiểu biết, quan niệm, sở thích của nhau, để tạo nên nhịp cầu thông cảm mà biết yêu thương, hòa hợp nhau, cùng vun bồi hạnh phúc. Trong bối cảnh cuộc sống hiện nay, nhiều gia đình đã có một sự ngăn cách rõ rệt, bởi sự chấp trước của xưa và nay, do thiếu hiểu biết giữa hai thế hệ cha mẹ và con cái.

Hai thế hệ cha mẹ và con cái được sinh ra dưới nền giáo dục khác nhau, với những điều kiện kinh tế xã hội và văn hóa cổ xưa-hiện đại, thì cố nhiên sẽ có những tâm trạng, quan niệm và sở thích khác nhau. Bậc làm cha mẹ phải biết

cảm thông cho thế hệ trẻ bây giờ, chúng không thể nào suy nghĩ và hành động như mình thời xưa, ta phải cố gắng vận dụng cho được, phải thích nghi bằng con đường Bát Chính Đạo là hiểu thấu lý duyên sinh.

Tâm linh là lĩnh vực tiềm ẩn quan trọng nhất trong mọi người, chúng ta chỉ thể nhập bằng cách trực nhận, không qua suy nghĩ, rất khó diễn đạt. Mọi hoạt động của con người, từ việc phát minh tiện nghi vật chất để phục vụ và cống hiến cho nhân loại, đều xuất phát từ chính tư duy nhờ biết nghiên ngẫm, nghiệm xét lâu dài của tâm trí.

Từ khi ta có tư duy chân chính, mình biết được lời nói chân chính cũng không kém phần quan trọng trong việc nói năng và giao tiếp, lĩnh vực này thuộc về tâm linh, Phật giáo lúc nào cũng đề cao, đặt nó vào vị trí quan trọng. Nếu ta không có tư duy chân chính, sẽ dễ làm tinh thần bị kích động bởi ganh ghét, tật đố, oán hận, thù hằn, gây ra chiến tranh tàn sát, giết hại lẫn nhau. Con cái trong thời đại hiện nay cũng phải biết thương yêu, kính trọng cha mẹ, phải biết rằng các vị đã chịu nhiều cay đắng, khổ đau trong cuộc mưu sinh đầy gian nan, trắc trở, nên dễ cau có và nóng giận. Bốn phận làm con, ta phải biết cư xử như thế nào để mình trở thành niềm yêu thương và sự tự hào của gia đình người thân. Trước hết, chúng ta cần phải hiểu rõ mọi sự khó khăn của cha mẹ, phải hiểu cặn kẽ những điều kiện và hoàn cảnh xã hội của cha mẹ, phải ráng làm cho cha mẹ hiểu hoàn cảnh và sở thích của mình một cách thấu đáo.

Ta đừng nên có thái độ giận dữ, hờn mát và trách móc khi cha mẹ chưa hiểu mình. Ta phải trao đổi, trình bày cặn kẽ đủ mọi cách, để cha mẹ có thể biết được những tâm trạng lo lắng, buồn vui của mình, và cũng phải có cái nhìn của chính kiến hơn để an ủi, sẻ chia với những lo lắng, buồn vui của cha mẹ. Ở lĩnh vực giáo dục của gia đình, học đường hay trong xã hội, những bậc cha mẹ, thầy cô giáo, phải biết áp dụng giáo lý Bát Chính Đạo để có được sự hiểu biết chân chính, có được những suy nghĩ đúng đắn, có được những hành động lợi ích, một nghề nghiệp chân chính không làm tổn hại một ai, có được tâm hồn trong sáng để tạo nên một đời sống tốt đẹp cho chính mình, và đóng góp, phục vụ xã hội ngày càng sống có văn hóa, đạo đức hơn.

Làm được như vậy, chính ta là tấm gương tốt nhất cho hàng con cháu, học sinh noi theo. Nhờ mọi người biết thực tập con đường Bát Chính Đạo mà họ biết tha thứ và cảm thông, biết quan tâm chia sẻ, biết chăm sóc con cái - học sinh nhiều hơn, đưa các em vào những nề nếp, những sinh hoạt văn hóa, xã hội lành mạnh.

Ai cũng cố gắng thực hiện con đường Bát Chính Đạo thì vấn đề xuống cấp về đạo đức ở các em lứa tuổi vị thành niên nói riêng hay mọi người nói chung sẽ không còn là nỗi đáng quan tâm và lo ngại nữa, nhân loại đồng ý thức như vậy thì ta sẽ sống với một xã hội văn minh, tốt đẹp, lành mạnh, đạo đức hiện hữu khắp mọi nơi.

Dòng đời lúc nào cũng nghiệt ngã bởi lòng tham của con người, nên nó luôn mang theo những nỗi vui buồn, được mất, thịnh suy, nên hư, thành bại, trong cuộc đời vô thường biến đổi này. Từ lúc ta cất tiếng khóc chào đời, cho đến khi khôn lớn trưởng thành, rồi già-bệnh-chết, là cả một chuỗi dài thời gian vui ít, khổ nhiều.

Bản chất của cuộc đời là một dòng biến chuyển theo nguyên lý duyên khởi, nên khổ-không-vô ngã. Đức Phật ra đời nhằm mục để chỉ cách diệt khổ, để làm vơi bớt những nỗi khổ, niềm đau của mọi người.

Ngày xưa, có người cho rằng, tôn giáo là liều thuốc phiện tạo nên hiểu lầm cho nhân loại. Họ chỉ nhìn ở một chiều, do có một số người lợi dụng tôn giáo để tham vọng bành trướng. Họ không hiểu rằng, từ khi đạo Phật có mặt trong cuộc đời, không bao giờ có chiến tranh đổ máu và hận thù, đạo Phật chỉ đem lại tình thương yêu chân thành cho nhân loại bằng trí tuệ và từ bi, bằng sự chia vui, bớt khổ với tấm lòng vô ngã, vị tha.

Cũng đã qua rồi một thời, thế gian cho đạo Phật là bi quan, yếm thế, chán chường, hủy diệt sự sống của nhân loại. Những gì Phật giáo đã thể hiện, đã cống hiến cho nhân loại trong gần 3000 năm qua, đủ thấy rằng Phật giáo là một tôn giáo vô cùng lạc quan và thực tế, chỉ có đóng góp, phục vụ, sẻ chia và nâng đỡ tất cả mọi người.

Con đường Bát Chính Đạo là một pháp môn căn bản và hữu hiệu nhất cho mọi người để tu tập, hướng về an lạc, hạnh phúc, nó giúp chúng ta có thêm một nhận thức sáng suốt nhờ biết tư duy, nghiền ngẫm, nên tránh xa các điều tội lỗi, hay làm các việc thiện lành, tốt đẹp.

Thế giới ngày nay, nhân loại đang từng bước hoàn thiện đời sống con người và xã hội bằng sự nâng cao các tiện nghi vật chất. Chủ nghĩa tiêu thụ vật chất quá lừng lẫy khiến con người không có thời gian quay lại chính mình mà sống với tâm thanh tịnh, sáng suốt; đã đến lúc, mọi người trên thế giới cần phải quay về với Phật giáo để tìm lại sự an lạc đích thực của tâm hồn mà làm giàu đẹp thế giới.

Các nhà lãnh đạo quốc gia trên thế giới phải biết nhìn lại vấn đề thực trạng của xã hội, để đủ can đảm đem phương pháp Bát Chính Đạo nhiệm mầu này

mà dựng xây cuộc sống, đưa Bát Chính Đạo vào chương trình giáo dục xã hội, giáo dục học đường, giáo dục gia đình và giáo dục cho từng cá nhân. Được như thế, con người sẽ dần hồi giảm bớt tham lam, ích kỷ, sân giận, gây ra ân oán, hận thù, bởi si mê, chấp ngã và muốn chiếm hữu. Xã hội sẽ bớt lo lắng, sợ hãi về những khủng hoảng về vật chất, tinh thần. Nhân loại sẽ sống trong một thế giới không có chiến tranh, bạo động, thù hận, mà lúc nào cũng được bình yên, hạnh phúc và giàu đẹp.

Trong cuộc sống, con người do chấp ngã là ta, là của ta, nên muốn chiếm hữu mà tạo ra nỗi khổ, niềm đau cho nhau. Chính tư duy được xem như một năng lượng quan trọng bậc nhất, có sức mạnh tổng hợp mang tính sáng tạo, để giúp con người làm chủ bản thân mà biết cách vượt qua cạm bẫy cuộc đời.

Đó là phẩm chất cao quý do có sự nghiên ngẫm, nghiệm xét, đồng thời cũng là năng lực cần phát huy để xây dựng ý nghĩa cuộc sống của riêng mình theo cách suy nghĩ chân chính của chính mình.

Nhưng trong cuộc sống, có quá nhiều lo lắng và sợ hãi nên làm mình phiền muộn, khổ đau bởi những thứ được mất, hơn thua. Như vậy, ta phải sống như thế nào mới có được bình an, hạnh phúc trong cuộc đời này?

Trong thực tế, đời sống của con người là sự vay mượn liên tục, nương nhờ vào nhau theo nguyên lý duyên sinh mà bảo tồn mạng sống. Cho nên, cuộc sống chúng ta không ai giống ai, mỗi người, mỗi ý, mọi suy nghĩ, việc làm, sở thích, đều khác nhau.

Đây cũng chính là những yếu tố cơ bản để con người phát triển và tự quyết định con đường vào đời của mình bằng nhiều hướng đi; và đôi lúc, ta cần phải đối đầu với những khó khăn, thử thách, mà vượt qua, vươn lên làm đẹp cuộc đời. Biết cách làm chủ bản thân là một trong những tiêu chí quan trọng, giúp ta sáng suốt định hướng cuộc đời bằng con đường Bát Chính Đạo.

Chính vì lòng từ bi vô lượng đối với tất cả chúng sinh, nên đức Phật không giấu diếm điều gì trong việc chia sẻ kinh nghiệm tu tập của mình để đạt được sự hoàn toàn giác ngộ, giải thoát. Đức Phật luôn khuyên nhủ chúng ta biết tranh thủ, tận dụng thời gian để tập trung vào việc tu học bằng con đường Bát Chính Đạo.

Một con đường ngắn nhất đưa con người trở về với thực tại hiện tiền bằng cách xa lìa hai cực đoan, hưởng thụ và hành hạ xác thân, mà trở về trung đạo. Bát Chính Đạo là con đường đưa tất cả chúng ta đến giác ngộ, giải thoát hoàn toàn. Tám phương pháp ấy có liên hệ nhân quả rất mật thiết với nhau, để hỗ trợ cho nhau mà thành tựu đạo pháp. Từ chính kiến là hiểu biết đúng đắn,

chân chính, cho đến chính định là một quá trình liên kết có nghệ thuật bằng sự thâm thấu của trí tuệ.

Cho nên, chính kiến, chính tư duy thuộc về trí tuệ hay chi này liên kết, hỗ trợ chặt chẽ cho nhau. Chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng thuộc về lời nói, việc làm và sự sống chân chính, nên thuộc về giới luật. Chính tinh tấn, chính niệm, chính định thuộc về định lực, do sự quán chiếu tinh cần trong tu tập, biết cách buông xả mọi chấp mắc, tham muốn ràng buộc trong đời.

Trong đạo Phật có nhiều pháp môn, tức tùy bệnh cho thuốc, nhưng con đường Bát Chính Đạo chính là nền tảng, là tinh hoa của toàn bộ hệ thống tam tạng kinh điển của Phật giáo, là sự kết tinh, tóm thâu của tám vạn bốn ngàn pháp môn tu, cũng chính là phương pháp tốt nhất để diệt trừ khổ đau tận gốc. Chính vì thế, Bát Chính Đạo có một vị trí vô cùng quan trọng, lại là con đường chân chính tốt nhất của mọi tôn phái trong đạo Phật, là pháp môn quan trọng nhất cho mọi người tu tập để chuyển xấu thành tốt, chuyển mê thành ngộ.

Giáo lý của đức Phật đã giảng dạy cách đây đã gần ba ngàn năm, trải qua biết bao sự thăng trầm, biến thiên, thay đổi của nhiều thời đại; thế nhưng, con đường Bát Chính Đạo vẫn là chân lý sáng ngời, mang tích cách khế lý, khế thời, và vẫn phù hợp với căn cơ mọi người.

Những người thiếu hiểu biết, chưa có nhận định sâu sắc về nguyên lý duyên sinh, đều cho rằng đạo nào cũng tốt; do đó, họ rất dễ dàng chọn những tôn giáo không lành mạnh, những tín ngưỡng không tốt đẹp. Từ đó, họ vô tình lấy đó làm lý tưởng cao đẹp cho đời mình, mà có ngờ đâu chính những lý tưởng sai lầm ấy lại gây nên những nỗi đau thương, mất mát cho toàn thể nhân loại.

Bát Chính Đạo chính là con đường giúp ta thanh lọc tư tưởng, chuyển hóa tâm phiền muộn, khổ đau thành an lạc, hạnh phúc. Mỗi khi ta áp dụng pháp môn này để quay lại chính mình mà thanh lọc thân tâm, thì mọi gốc rễ tham lam, sân giận, si mê đều được chuyển hóa.

Con người cần tu tập chính kiến để thấy được giá trị đích thực của hòa bình và an lạc, thấy được tội ác và khổ đau do chiến tranh gây ra. Từ đó, ta siêng năng tinh cần, nỗ lực thực tập chính niệm và chính định để thanh lọc tâm, loại trừ những tư tưởng tham lam, tranh giành của cải, tài nguyên, thuộc địa, dứt bỏ những ý niệm chia rẽ, hận thù và gian ác, giúp nhân loại cùng biết yêu thương nhau bằng tình người trong cuộc sống.

Con người cần thấy rằng, dục vọng, tham sân làm khổ đau cho thiên hạ, ta phải quay về tự thân để mở một cuộc thanh trừ vĩ đại bên trong nội tâm. Ta phải ý thức rằng, bản thân mình luôn chứa đựng những yếu tố của tử bi, trí tuệ bằng tình yêu thương chân thành, và cũng chứa đựng yếu tố dục vọng, vì si mê thấy thân tâm này là thật.

Dục vọng, si mê đã che lấp tình thương và trí tuệ của chúng ta. Con người cần phải tranh đấu để chuyển hóa, diệt trừ si mê, tham muốn quá đáng, để nuôi dưỡng trí tuệ và tình thương, thì con người mới có thể đùm bọc, yêu thương, giúp đỡ lẫn nhau bằng tinh thần vô ngã, vị tha.

Trong xã hội ngày nay, khả năng để con người kiểm soát hoàn cảnh xã hội đã trở nên mong manh, bởi hệ thống kinh tế và chính trị do con người tạo dựng ra đã trở thành những rào cản, do chủ nghĩa tiêu thụ vật chất quá lừng lẫy trở lại khống chế con người.

Người ta đã luận bàn nhiều về vấn đề bản thân cần phải được cải tạo, chuyển hóa, thay đổi trước, hay là xã hội cần phải được cải tạo trước. Theo đạo Phật, con người không thể tách rời khỏi xã hội, nên sự cải tạo, mở mang, phát triển, phải được thực hiện song hành. Con người là chính báo và xã hội là y báo, có con người tốt thì xã hội sẽ tốt.

Cả hai thứ chính báo và y báo đều thuộc về sự sống của con người, nên đều phải được cải tạo, thay đổi, phát triển bằng những hành động thiết thực, có lợi ích cho mình và người luôn đi đôi với nhau. Vì con người không thể tách rời khỏi môi trường sống, nên sự tu dưỡng nhân cách đạo đức của con người cũng được thực hiện ngay trong môi trường sinh hoạt xã hội.

Khi nói đến sự thay đổi và phát triển xã hội, chúng ta nghĩ ngay đến sự thay đổi hệ thống chính trị, kinh tế của xã hội, mà quên rằng sự tu dưỡng đạo đức bản thân mới là điều quan trọng cần thiết trước tiên. Tâm ý của con người luôn đóng một vai trò rất quan trọng, nếu tâm tư của một người nắm cán cân công lý hiểu biết lệch lạc, sẽ tạo ra nền văn hóa không có giá trị đạo đức, tâm linh.

Những ai muốn đóng góp, phục vụ lợi ích thiết thực cho cuộc đời, xây dựng một gia đình biết sống yêu thương bằng trái tim hiểu biết, và giúp xã hội được bình yên, hạnh phúc thì phải tu dưỡng đạo đức bản thân cho hoàn thiện. Nếu vô minh là nhân của khổ đau, hạnh phúc là quả của sự hiểu biết chân chính nhờ có trí tuệ, thì con người cần phải thắp sáng ngọn đuốc trí tuệ, để được sống bình an hạnh phúc. Cũng vậy, khi mặt trời trí tuệ xuất hiện thì bóng tối vô minh biến mất, hạnh phúc hay khổ đau cũng lại như thế.

Đức Phật đã thiết lập con đường Bát Chính Đạo để hướng dẫn mọi người biết cách chuyển hóa nỗi khổ niềm đau mà đem lại an vui, hạnh phúc cho nhân loại. Con đường đó bắt đầu từ sự hiểu biết chân chính, nhờ biết tư duy, nghiền ngẫm, nghiệm xét một cách thấu đáo, do đó có lời nói an hòa, và việc làm nuôi mạng sống một cách chính đáng nhờ có định tĩnh.

Con đường Bát Chính Đạo là một quá trình logic và hợp lý để thắp sáng lên ngọn đuốc trí tuệ, phá tan đi bóng tối vô minh. Trong suốt chặng đường, chính kiến đóng vai trò rất quan trọng, mang tính hướng dẫn, chỉ đạo cho các yếu tố khác cùng kết hợp hài hòa để đem lại giác ngộ, Niết bàn, giải thoát.

Con đường Bát Chính Đạo là giáo lý để mọi người ứng dụng, thực hành nhờ biết tư duy, nghiệm xét, nên đã giúp ta biết sống bằng trái tim yêu thương và hiểu biết bằng tình người trong cuộc sống với tâm từ bi rộng lớn.

Bản chất của lời nói tùy thuộc vào sự hiểu biết của ta. Nếu tâm ta có nhiều giận hờn, bức xúc, thì lời nói sẽ mang sắc thái chát chúa, nặng nề, hung dữ; còn nếu tâm ta an lạc, thanh tịnh, thì lời nói sẽ dịu dàng, dễ nghe, âm điệu hài hòa. Nói là một nghệ thuật sống, là một phương pháp tu qua sự lắng nghe và phát ngôn của mình.

Chúng ta càng thực tập chính tư duy, thì càng tạo điều kiện để giúp những mầm móng của chính kiến được nảy nở và tăng trưởng thêm. Nhờ sự phát triển của chính kiến và chính tư duy mà chính ngữ được biểu hiện rõ ràng qua lời nói. Trong sự giao tế mỗi ngày, chính ngữ là phương pháp để thu phục nhân tâm qua cách xử thế nhìn đúng, nghĩ đúng bằng lời nói.

Tất cả hạnh phúc trên đời đều bắt đầu từ lời nói của con người, và đừng bao giờ mong người khác nói lời dễ nghe trong khi chính mình chưa làm được như vậy. Muốn cuộc sống của mình được an lạc, hạnh phúc, thì ta hãy tập suy nghĩ tốt, nói đúng đắn bằng những lời lẽ chân tình, cao quý, lợi ích cho nhiều người.

Lời nói có một ảnh hưởng vô cùng quan trọng, không những đối với đời sống hạnh phúc của mỗi cá nhân, mà còn có thể định đoạt được cả sự an nguy của xã hội. Những hành động tạo ra đau khổ cho người vật, như khi ta nóng giận thì chửi bới, nguyên rủa, hoặc thượng chân hạ cẳng, đều thuộc về tà nghiệp; còn ta hay làm một hành động chân chính, có ý nghĩa bảo vệ, xây dựng và chở che cho sự sống như, không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không uống rượu, cũng gọi là nghề nghiệp chân chính.

Nghiệp lành hay nghiệp dữ được hành động theo ba cách ý suy nghĩ, miệng nói năng, thân hành động. Do đó, khi con người có ý thức làm cái gì, thì đã tạo thành nghiệp, nhưng trở quả sớm hay muộn là tùy theo nhân duyên.

Như vậy, mỗi hành động được thực hiện với chủ ý là đã thành nghiệp quyết định. Nghiệp của mỗi người là hành động riêng của từng cá nhân và kết quả của những nghiệp mà họ đã tạo ra, thì chính họ cũng là người thừa hưởng kết quả đó, do họ tạo ra hoặc tốt hay xấu mà thôi.

Người Phật tử chân chính luôn biết tu tập theo đúng chính nghiệp, nên hay thận trọng, giữ gìn mọi hành động của mình, để khỏi làm tổn hại đến người và vật. Nếu cần, ta có thể hy sinh quyền lợi hay tính mạng để giải thoát nỗi khổ, niềm đau cho người khác.

Chúng ta muốn tu tập chính nghiệp để đạt được kết quả cao thì phải bắt đầu từ chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, một cách nghiêm túc; ngoài ra, nếu thích ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh, trì chú, làm công quả, hay gieo trồng phước đức, để giữ gìn thân-khẩu-ý, cũng là những việc làm đáng được tán thán và hoan nghênh trong xã hội hiện nay.

Theo cái nhìn của đức Phật thì tất cả suy nghĩ và hành động của con người đều khởi nguồn từ tâm. Nếu con người có tâm tốt và biết lo lắng tới việc phát triển xã hội loài người bằng hành động thực tế, thì kết quả sẽ có ích cho nhân loại ngay trong hiện tại.

Nếu ta không biết tu dưỡng và rèn luyện đạo đức thì con người sẽ trở thành ác nhân, và cuộc đời sẽ là nạn nhân của nó. Cho nên, nghề nghiệp chân chính là hành vi đúng đắn, tạo nghiệp thiện lành, tốt đẹp, từ bỏ sát sinh, từ bỏ tà hạnh, từ bỏ nói dối, hại người.

Chính mạng là nuôi sống thân mạng bằng những nghề nghiệp lương thiện, chân chính, tức là sống đúng với chính pháp, không mê tín dị đoan, không sống trong ảo giác, mơ hồ, trừu tượng quá mức. Ngoài ra, chính mạng còn có nghĩa là sống không chạy theo dục vọng thấp hèn.

Chính niệm trong Bát Chính Đạo là suy niệm chân chính, được xem như một ngọn đèn tình thức để giúp cho tâm thấy biết đúng như thật qua những lời Phật dạy, để không sống trong si mê, lầm lạc.

Phương pháp tu tập chính niệm là sự ý thức được, mình đang làm cái gì đó trong từng giây phút; khi đang ăn thì ta biết mình đang ăn, khi đang uống thì ta biết mình đang uống, đây là cách thức giúp ta làm chủ bản thân, không bắt nguồn từ sự phân biệt của ý thức, mà bằng sự quán sát sự sống của bản thân mình.

Muốn thắp lên ngọn đèn chính niệm thì chúng ta cần có chất liệu của tình thương như: ánh mắt tha thứ, biết bao dung, từ bỏ những tham giận, si mê, sám hối, lạy Phật, tụng kinh, ngồi thiền. Tóm lại, nhiên liệu nào có khả năng để soi sáng cho sự hiểu biết chân chính và sự sống thanh tịnh đều là những chất liệu có giá trị tình thương chân thật.

Một tâm định tĩnh có thể tạo ra ánh sáng trí tuệ nhờ biết cách tập trung, quán sát, kiểm soát tâm một cách hài hòa, thuần thực. Chính định nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy rõ ràng, không lầm lẫn. Nói cách khác là tập trung tư tưởng vào một vấn đề chính đáng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và người khác.

Chính định là một phương pháp tu tâm trọng yếu, khiến giới pháp được trong sạch, trí tuệ được thanh cao, luôn soi sáng mọi sự vật mà không bị vật làm ngăn cách.

Người tu theo con đường Bát Chính Đạo sau khi đã thuần thực 7 pháp trên, cuối cùng nhờ chính định mà tâm quán sát mọi sự vật đúng như thực trạng của nó.

Quán từ bi là quán tưởng tất cả chúng sinh đều là một, chân tâm bình đẳng không khác, để đoạn trừ thù hận và mở rộng lòng thương yêu, muốn cứu độ chúng sinh.

Quán hơi thở nghĩa là quán tưởng bằng cách chuyên chú đếm hơi thở ra vào, đối trị sự tán loạn của tâm thức.

Quán lý duyên khởi là thấy từ con người cho đến muôn loài vật đều do nhân duyên hòa hợp mà hình thành nên giả có, không có thực thể cố định, không thường tồn, để đoạn trừ ngu si, chấp ngã.

Trong cuộc sống của chúng ta, mọi sinh hoạt đều biểu hiện ở ý nghĩ, lời nói, và phát sinh ra hành động. Do đó, đức Phật dùng phương pháp Bát Chính Đạo để chuyển hóa si mê, tối tăm, mờ mịt, thành vô lượng từ bi, trí tuệ, và lấy sự nuôi mạng sống chân chính làm nền tảng đạo đức, lấy chính ngữ, chính nghiệp, chính tinh tấn, chính niệm, chính định làm nghiệp dụng tương trợ cho nhau để hướng ta đến đời sống giác ngộ, giải thoát hoàn toàn.

Ai tu theo con đường Bát Chính Đạo sẽ có năng lực giúp mình tiến đến quả hiền Thánh, Bồ tát và thành Phật trong tương lai. Mọi người đều có Phật tính sáng suốt ngay nơi thân này, chúng ta chỉ cần rèn luyện và bền bỉ, kiên trì đều đặn bằng trí tuệ được khai phát từ sự quán chiếu, tư duy, nghiền ngẫm, biết nghiệm xét, thì không sớm muộn gì cũng được thành tựu viên mãn.

Thích Đạt Ma Phổ Giác