

# GATSAL

## TEACHING

# Thoughts and the Environment

by  
Jetsunma  
Tenzin Palmo



### TƯ DUY VÀ MÔI TRƯỜNG

Mở đầu Kinh Pháp Cú đức Phật đã dạy rằng tất cả vạn vật trên thế gian đều bắt nguồn từ tâm, do tâm tạo. Chúng ta sống trong một thế giới tư duy, tất cả mọi thứ mà chúng ta đang tiếp nhận từ thế giới bên ngoài cũng như thế giới nội tâm đều phụ thuộc vào tánh giác của mình. Nếu không có tánh giác này, bản thân ta sẽ là một thân ma. Tư duy hay sự suy nghĩ của một người không chỉ bị hạn cuộc trong nội tâm của riêng người đó mà âm hưởng của nó lan tỏa khắp nơi và ảnh hưởng đến môi trường xung quanh, nơi mà tất cả mọi người đều sẽ gặp nhau và cùng hít thở chung một bầu không khí.

Vài năm trước khi tôi còn sống trên những ngọn đồi nằm gần một ngôi làng trung cổ thuộc vùng Assini, nước Ý, ở đó có rất nhiều thánh tích của thánh Francis. Mặc dù ngôi làng này rất tiến bộ và phát triển nhiều dịch vụ thương mại để đáp ứng nhu cầu du lịch của khách thập phương, nhưng từ trường thanh tịnh tâm linh ở đây đã ảnh hưởng rất mạnh đến dân cư trong vùng kể cả những người khách du lịch bình dân nhất. Đôi khi tôi tiếp xúc với một vài du khách, mặc dù họ chỉ lưu lại Assini trong một thời gian ngắn trong chuyến du hành từ Rome đến

Florence, họ đã có những thú vị bất ngờ khi tự nhận ra những cảm giác sâu sắc từ sự thanh tịnh và không khí bình an của nơi đây hoặc những chứng ngộ về tâm linh của bản thân họ. Với một số người, những kinh nghiệm này đã thay đổi cuộc đời của họ.

Cũng vậy, ngày nay có rất nhiều người tìm đến nương tựa những tu viện hay tự viện có nhiều từ trường linh thiêng. Trong lịch sử của nhiều quốc gia trên thế giới cho thấy con người thường tìm đến những thánh nhân, sự hiện diện của những hữu thể thiêng liêng này đã mang lại cho những kẻ lưu lạc tâm linh nhiều phúc lành và cảm giác bình an cho dù họ không hề nói một lời nào. Sự thánh thiện và lòng từ bi của họ không thể được đánh giá bằng bản tâm hạn hẹp của con người, tuy nhiên nó có thể được cảm thông được ở mức độ sâu sắc và trầm lắng nơi mà ngôn ngữ đời thường không thể nào diễn tả nổi.

Ngược lại, khi một người viếng thăm lò sát hại người Do Thái tại Auschwitz, họ không cần phải biết hết chi tiết lịch sử của những cuộc thảm sát để có thể cảm nhận một không khí chết chóc, nặng nề đang bao phủ, ai có thể không cảm nhận được điều này khi bước vào một căn phòng nơi mà biết bao nỗi buồn bất tận và những sự áp

bức tàn nhẫn đã từng xảy ra?

Trong thời Phật còn tại thế đã có một truyền thống tu tập bằng cách chan rãi những tư tưởng từ bi đến tất cả chúng sanh khắp mười phương thế giới và chúc nguyện cho mọi loài được bình an và hạnh phúc. “Chúng sanh” có nghĩa là tất cả mọi loài hữu tình có nhận thức - hữu sắc hoặc vô sắc. Hữu sắc chúng sanh không chỉ bao gồm con người mà kể cả tất cả các loài thú vật đang cư ngụ trên mặt đất hoặc trong lòng đất, trên trời, dưới biển hay sông ngòi, kể cả các loài côn trùng nhỏ bé. Vô sắc chúng sanh là những hữu thể ở các tầng trời, địa ngục, ngạ quỷ hay những hồn ma vất vưởng không nơi nương tựa.

Khi chúng ta chan rãi những tư tưởng an lành phát khởi từ lòng từ bi, chúng ta đang hướng về tất cả chúng sanh trên hành tinh này, tư tưởng bình an sẽ lan rộng tới tất cả chúng sanh ở các hành tinh khác cũng như các cõi nước khác đang hiện hữu. Cỏ cây không được gọi là hữu tình chúng sanh vì bản thân chúng không có tánh giác. Tuy nhiên trên thực tế đôi khi chúng ta thấy dường như cây cỏ cũng có phản ứng với tư tưởng và ngôn ngữ của con người. Cây cỏ nếu được chăm sóc trong một môi trường từ ái hoặc đón nhận những lời nói dịu dàng từ người chăm sóc, chúng sẽ phát triển tươi tốt và khỏe mạnh hơn là những nơi mà chúng luôn nhận sự bức dọc và những lời nói hằn học. Tuy vậy cũng khó mà khẳng định rằng các loài thực vật thực sự phản ứng với tinh thần và tư tưởng của người chăm sóc.

Từ cái nhìn tuyệt đối của Phật giáo đại thừa, tất cả những gì chúng ta đang kinh nghiệm từ thế giới bên ngoài lẫn tư tưởng bên trong nội tâm đều là sự thể hiện từ bản tâm chân thật của ta. Điều này có nghĩa là không có tâm, ta không thể nhận biết một điều gì. Tất cả những gì ta tiếp nhận qua sáu căn - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý - đều phụ thuộc vào thức. Ví dụ như khi mắt thấy một vật, nhãn thức đưa sự kiện này vào và ghi nhận những kinh nghiệm vào trong tâm. Nếu không có thức sẽ không có sự nhận biết. Tiến trình này xảy ra như nhau khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần kết hợp với sáu thức đưa vào trong tâm những tư tưởng, khái niệm, kỷ niệm, cảm xúc và những diễn biến vô tận trong thế giới nội tâm của chúng ta.

Rời sự tương giao của căn, trần và thức, ta sẽ không nhận biết được một điều gì. Điều này cũng giúp ta thấy rõ mối tương giao của tâm thức chúng ta và thế giới bên ngoài. Hơn nữa chúng ta đều có thể tự nhận ra rằng những biến đổi thất thường của tâm luôn tác động mạnh mẽ đến cuộc sống chung quanh ta. Khi chúng ta chán đời và thất vọng thì mọi vật đều trở nên u ám và nặng nề. Nhưng khi chúng ta đang yêu thì ngày u ám nhất cũng trở thành một ngày đẹp trời ấm áp.

Nếu thực sự chúng ta đang ngưng lặn trong một thế giới của năng lượng tinh thần, điều cần thiết là ta nên nhận

ra nguồn năng lượng của mình và luôn cố gắng phát triển nó theo chiều hướng tích cực. Những suy nghĩ tiêu cực sẽ khơi dậy những phản ứng xấu trong nội tâm cũng như cuộc sống hàng ngày của ta. Điều này sẽ mang lại một hậu quả thực tế mà chúng ta có thể nhận thấy ngay trong xã hội hiện nay, đây chính là kết quả của sự phát triển vô độ của ba độc - tham, sân và si. Tư tưởng là nhân tố đưa đến hành động cụ thể, vì thế những gì xuất phát từ sự tham lam và lòng ích kỷ sẽ không bao giờ mang lại sự bình an và hòa khí. Khi lòng tham của con người kết hợp với sự thiếu hiểu biết và thiếu tinh thần trách nhiệm sẽ đưa đến hậu quả tệ hại như mâu thuẫn, chiến tranh, suy thoái môi trường, điều kiện thời tiết khắc nghiệt v.v. Những thảm họa này đều bắt nguồn từ bản tâm chưa thanh tịnh của chúng ta. Theo tư tưởng triết lý của Ấn Độ, thiên nhiên bao gồm đồng ruộng, thời tiết, gia cầm v.v. sẽ phát triển sinh sôi khi con người sống trong hòa bình và những đạo đức thuần túy được gìn giữ. Dịch bệnh, hạn hán, lũ lụt và những tai ương nan ách sẽ phát triển khi đạo đức suy đồi và những quy luật tự nhiên không còn được trân trọng.

Thế giới hiện tại dường như đang tiến dần về bóng tối của vô minh, tất cả đều thiêng về bản ngã cá nhân (ngay cả trong những môi trường tâm linh), hơn bao giờ hết trí tuệ là một điều cần thiết cấp bách mà Đức Đạt Lai Lạt Ma gọi là “Trách nhiệm Toàn Cầu”. Tuy thế, trong bóng đêm vô minh một ánh sáng nhỏ vẫn có thể chiếu rọi suốt một con đường dài. Tư tưởng của chúng ta sẽ ảnh hưởng tốt hay xấu đến môi trường ta đang sống. Vì vậy trách nhiệm của chúng ta là xác nhận xem sự đóng góp của mình là tiêu cực hay tích cực. Một người sẽ ảnh hưởng rất nhiều người và khả năng thành tựu cũng không ít. Mỗi chúng ta trên con đường của chính mình đều có khả năng ảnh hưởng và nâng đỡ những người đang hiện diện quanh ta và những người ta sẽ tiếp cận. Không ai có thể thay ta thực hiện điều này. Nếu như mỗi chúng ta thành tâm thực tập thì mọi vật trong cuộc sống sẽ phát triển theo chiều hướng tốt đẹp.

Vì chúng ta luôn sống trong thế giới nội tâm, điều cần thiết là chúng ta nên kiến tạo một thế giới bình an và hòa ái. Nếu ta muốn đem lại hạnh phúc cho bản thân mình và những người xung quanh thì chúng ta phải bắt đầu từ chính bản thân mình. Một bản tâm trong sạch sẽ đem lại hạnh phúc và bình an, một bản tâm hẹp hòi ích kỷ sẽ đem lại buồn lo và những rắc rối trong đời sống. Đơn giản chỉ có thế. Chọn con đường nào còn tùy thuộc vào mỗi cá nhân.