TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Tâm thanh tịnh thế giới sạch trong

ISSN: 2734-9195 14:10 11/04/2025

Khi hạt giống yêu thương trong ta được lớn mạnh, nó sẽ phủ lấp những hạt giống ganh tỵ, tàn bạo, độc ác đối với mọi thứ xung quanh.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hồng Nụ** (Thích nữ Hoa Quang)

Học viên Ths Khóa IV - ngành Văn học PGVN - Học viện PGVN tại Huế

Để môi trường xung quanh trở nên trong sạch trở lại trước tình trạng ô nhiễm nặng nề như hiện nay, mỗi cá nhân hãy tự mình mở rộng phạm vi tình thương ở chính trong tâm thức của chúng ta. Đặc biệt, chuyển đổi năng lượng sống mỗi ngày từ sự oán giận, trách móc thành một đời sống đầy yêu thương, bao dung và chan hoà với hết thảy mọi người, mọi loài sinh vật. Từ đó, chúng ta sẽ có một đời sống đầy hỷ lạc, thanh tịnh hoà hợp với hoàn cảnh xung quanh ta.

Theo luật tương tức của vũ trụ, thế giới sẽ cũng từ đó dần dần được thanh lọc, xanh sạch hơn mỗi ngày.

Muốn thực hiện được điều này, đức Phật từng dạy về giáo lý "*Tâm từ*" trong bốn tâm rộng lớn là "*Từ, Bi, Hỷ, Xả*", là phương pháp giúp chuyển hoá môi trường nội tâm đi đến chuyển hoá môi trường tự nhiên được trong lành, không còn bị ô nhiễm.



Chữ "Tâm" viết bằng tiếng Hán. Ảnh sưu tầm.

Thế nào là Tâm từ (Metta)?

Tâm từ (Metta) là lòng nhân từ, lòng từ ái, lòng thương yêu, bao dung của tự thân đối với mọi thứ bên ngoài. Đó chính là lòng từ trong sạch, tấm lòng bao hàm hết thảy chúng sinh ở khắp mọi nơi, dù là trên đất liền, trên không trung, hay cả thiên giới. Tâm từ bao trùm cả thiên địa vạn loại mà không phân biệt chúng sinh nào cao, chúng sinh thấp.

Đức Phật đã đề cập tâm từ như sau:

"Tôi có tâm từ đối với các loài không chân, tôi có tâm từ đối với các loài hai chân, tôi có tâm từ đối với các loài bốn chân, tôi có tâm từ đối với các loài nhiều chân.

Loài không chân đừng hãm hại tôi, loài hai chân đừng hãm hại tôi, loài bốn chân đừng hãm hại tôi, loài nhiều chân đừng hãm hại tôi.

Hỡi tất cả chúng sanh, tất cả các sinh vật, tất cả các sinh linh và toàn thể, xin tất cả hãy nhìn thấy các điều lành, điều xấu xa chớ có xảy đến bất cứ ai."[1]

Sống thiếu tâm từ trái đất sẽ ra sao?

Cuộc sống hiện đại, con người thường bị cuốn vào dòng chảy của những mong cầu và khao khát tức thời. Từ lòng tham lam, ích kỷ của con người đã huỷ hoại môi trường tự nhiên một cách tàn nhẫn. Trong khi đó, thiên nhiên nuôi dưỡng sự sống, cung cấp dưỡng khí, nước sạch và thức ăn cho con người. Thiên nhiên không bao giờ giữ lại cho riêng mình mà luôn sẵn lòng cống hiến tất cả những gì thiên nhiên đang có.

Đây chính là biểu hiện lòng từ bi vô lượng mà Phật giáo luôn đề cao. Nhưng chúng ta lại dùng lòng tham lam, tư lợi cá nhân đáp trả lại thiên nhiên bằng việc khai thác quá mức nguồn tài nguyên, phá hoại gần như toàn triệt tự nhiên. Đáng lý, con người phải ra sức bảo vệ tài nguyên thiên nhiên như trồng rừng, bảo tồn sinh vật quý hiếm, ngược lại con người chặt phá rừng, săn bắt các loài động vật quý hiếm làm thú tiêu khiển, thay vào đó biên môi trường tự nhiên chung làm nơi sinh hoạt, phục vụ lợi ích của cá nhân con người. Tiếng kêu đau thương của hàng vạn sinh vật cất lên không dứt, con người vẫn vô tâm, thờ ơ trước những nỗi đau ấy, vẫn không ngừng vắt cạn những gì còn sót lại trong tự nhiên.

Theo Báo cáo Living Planet Report 2024 do WWF công bố cho thấy: "*các quần thể động vật hoang dã trên toàn cầu đã giảm khoảng 73% trong nửa thế kỷ qua, từ năm 1970 - 2020*."[2]

Tiếp tục như vậy, lực sát thương của con người đối với thiên nhiên cũng sẽ tăng theo cấp số nhân. Mâu thuẫn giữa các thiên nhiên và con người càng nặng nề, gây nên bao oán kết khó tháo gỡ. Từ đây biết bao nhiêu hiểm hoạ từ thiên nhiên đáp trả lại sự vô tâm, vị kỷ của con người bằng những cơn siêu bão, những cơn sóng thần, những trận động đất kinh hoàn, lũ lụt và chiến tranh lan tràng khắp nơi.

Bên cạnh đó, thế giới lại phải gánh chịu những cơn dịch bệnh mới liên túc xuất hiện nhưng chưa có thuốc điều trị. Con người mắc những chứng bệnh nan y, mạng sống thoi thóp tựng ngày. Hậu quả đã và đang hiện hữu trước mắt chúng ta, nếu chúng ta không ngừng tàn hại thiên nhiên, huỷ diệt môi trường, chính chúng ta sẽ chôn vùi cùng vơi mẹ thiên nhiên trong thời gian ngắn ở tương lai.

Liệu con người có thực sự nhận ra tầm quan trọng của tâm xuất ly và thực tập rải tâm từ?

Trên thực tế, rất nhiều người còn rất mơ hồ về vấn đề này, đây chính là trở ngại khiến việc thực tập tâm từ của chúng ta và vấn để bảo vệ môi trường không có hiệu quả.

Cần phải nhanh chóng thực hành rải tâm từ nơi tự thân và khuyên giúp người khác cũng nhau lan toả tình thương rộng lớn ấy đến toàn thể vũ trụ này, để cứu lấy môi trường xinh đẹp của chúng ta. Vấn đề này đòi hỏi ở khả năng nhận thức và hành động của chúng ta ngày hôm nay.



Ảnh sưu tầm.

Cách thực hành rải tâm từ

Rải tâm từ hiểu đơn thuần là chúng ta sẽ quán niệm như sau: *"Nguyện cầu cho hết thảy chúng sinh muôn loài khắp nơi khắp chốn đều được bình an và hạnh phúc"*. Tuy nhiên, đó là cách chúng ta thực tập khi chưa tiếp cận thấu triệt, chưa hiểu sâu về pháp *"quán tâm từ"*.

Quán tâm từ là khi hành giả thực hành pháp quán niệm về tâm từ phải có phương pháp, thực hiện theo lộ trình dẫn dắt tâm thức qua từng giai đoạn.

Trong tác phẩm Phật học căn bản của Minh Đức Triều Tâm Ảnh có trình bày các giai đoạn tu tập tâm từ như sau: Đầu tiên là loại các chướng ngại ra khỏi tâm như các trạng thái nóng, lạnh, sân, ghét, khinh,...để tâm được an ổn, vắng lặng, mát mẻ. Tiếp theo là xem xét những đối tượng chưa nên rải tâm từ như người ta ghét, người ta thù hận, người chết,... Vì nếu khi rải tâm từ lên những đối tượng này tâm ta chưa điều phục được sẽ càng khởi cảm giác bức bách, khó chịu, tâm sân giận, nóng nảy sẽ dễ sinh khởi làm ta thối chí.

Giai đoạn thứ 3 là tuần tự theo thứ lớp những đối tượng ta cần rải tâm từ; trước hết là chính mình vì muốn cứu người thì mình phải có đủ năng lực, phải có sự an

lạc, hạnh phúc; sau rải tâm từ đến những người thân yêu, khả ái, khả ý với chúng ta như cha mẹ, thầy bạn,...rộng ra hơn nữa là đến các loài vật mà ta yêu thích. Đến khi nào tâm ta được thuần thục sẽ chuyển sang rải tâm từ với những người, vật mà ta không ưa thích. Cho đến lan rộng tâm từ khắp tận hư không vô biên thế giới trên quả địa cầu này cả cho đến các không gian khác. *"Có bình an, hạnh phúc thì ta sẽ mỉm cười và nở ra như một bông hoa, khi đó, mọi người chúng quanh ta, từ gia đình cho đến xã hội, ai cũng được thừa hưởng."[3]*

Lợi ích của tâm từ

Loại bỏ tâm tàn bạo, tăng trưởng tình thương

Khi hạt giống yêu thương trong ta được lớn mạnh, nó sẽ phủ lấp những hạt giống ganh tỵ, tàn bạo, độc ác đối với mọi thứ xung quanh. Cầm một nhành hoa ta cũng biết nâng niu vì thấy được nhờ bông hoa mà sân vườn ngoài kia trở nên thêm rực rỡ sắc màu. Nghe một chú chim hót, ta thấy được sự bình yên, tràng ngập sức sống; hay nhìn một con cá tung tăng bơi lội, ta thấy cuộc sống thật lạc quan không điều vướn bận, giúp tâm thái ta trở nên nhẹ nhàng; cây xanh cho ta không khí trong sạch và bóng mát. Hơn thế nữa, tất cả vũ trụ vạn vật đều giúp chúng ta có những cảm ngộ trong đời sống tu tập của mình và thấy chúng có mặt trong ta. Do vậy, tâm hỷ lạc càng ngày càng nảy nở, tâm thương yêu mong muốn che chở, bảo vệ chúng lớn dần, rộng khắp.

Chuyển hóa nghiệp bất thiện thành duyên thiện lành

Con người tin rằng: làm việc tốt có thể dẫn đến kết quả an lạc, còn làm việc xấu có thể dẫn đến kết quả đau khổ "*ở hiền gặp lành, ở ác gặp dữ*". Các nhà Nho cũng có câu "*tích thiện dư khương, tích ác dư ương*" nên khuyên con người tu dưỡng thân này phải làm việc tốt để được phước lành, còn làm ác sẽ gặp tai ương.

Tuy nhiên, Phật giáo nhấn mạnh việc ngăn ác, tích thiện để chuyển hóa tâm tính của mỗi người, vì an lạc và đau khổ không chỉ ở bên ngoài mang đến mà còn chính ở bên trong mỗi cá nhân tự tạo nên.

Phật dạy phải giữ gìn tâm ý cho trong sạch, thuần thiện bởi chính ý nghiệp là nơi phát động ra mọi việc thiện ác. Khi một niệm từ bi khởi lên, nội tâm sẽ cởi mở và nhẹ nhàng; khi một niệm sân hận khởi lên, nội tâm sẽ méo mó và hỗn loạn.

Những kết quả này là điều chúng ta có thể cảm nhận và trải nghiệm ngay bây giờ. Do đó, trong tâm ta luôn quán niệm và thực hành tâm từ đối với hết thảy mọi người, mọi vật mà tâm sân hận, nóng bức trong ta được điều hoà, tịnh hoá trở nên từ ái.

Chính vì vậy, thực hành tâm từ với sự chân thành, quảng đại là năng lượng từ hoà, yêu thương báo trùm cả không gian, nhuần thấm đến từng hơi thở của muôn loài, từng tế bào trong cây cỏ. Đồng thời, tâm từ bi còn giúp cho con người và vạn vật xoay chuyển từ đời sống đầy rẫy bất an và khổ đau, trở thành cuộc sống bình an và hạnh phúc. Vì vậy, môi trường thiên nhiên không còn khắc nghiệt, trong sạch và tươi mát hơn.



Ảnh sưu tầm.

Có sức khỏe, được trường thọ

Trong phẩm Căn bổn phân biệt thuộc Trung A-hàm, đức Phật dạy:

“Này Ma-nạp, do nhân gì, do duyên gì mà kẻ nam hay người nữ thọ mạng rất ngắn ngủi? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào sát sinh, hung dữ, cực ác, uống máu, ý nghĩ ác hại, không có tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh, cho đến các loài côn trùng. Người ấy lãnh thọ nghiệp này, tạo tác đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung, chắc chắn đi đến chỗ ác, sinh vào trong địa ngục. Mãn kiếp địa ngục rồi, lại sinh vào nhân gian, tuổi thọ rất ngắn ngủi. Vì sao vậy? Con đường này đưa đến nhận lãnh sự đoản thọ, nghĩa là kẻ nam hay người nữ sát sinh, hung dữ, cực ác, uống máu. Này Ma-nạp, nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.

Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ thọ mạng rất dài? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào xa lìa nghiệp sát, đoạn tuyệt nghiệp sát, bỏ hẳn dao gậy, có tâm tàm, có tâm quý, có tâm từ bi, làm lợi ích cho tất cả cho đến loài côn trùng. Người ấy thọ nghiệp này, tạo tác nghiệp ấy đầy đủ rồi đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn tiến lên chỗ lành, sinh vào trong cõi trời. Mãn kiếp ở cõi trời, lại sinh vào nhân gian, thọ mạng rất dài. Vì sao vậy? Con đường này đưa đến nhận lãnh sự trường thọ, nghĩa là kẻ nam hay người nữ xa lìa nghiệp sát, đoạn tuyệt nghiệp sát. Này Ma-nạp, nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy." (Kinh Trung A-hàm, phẩm Căn bổn phân biệt, kinh Anh vũ, số 170)

Điều này giúp khẳng định việc giết hại sinh vật dù với hình thức nào, đều mang lấy nghiệp duyên bất thiện, gây thêm sự oán kết với nhau, dẫn đến những khổ đau hệ lụy, đao binh, loạn lạc khắp nơi. Mấu chốt, muốn được mạnh khoẻ, sống lâu thì phải biết thay đổi nhận thức, không còn móng khởi tâm sát hại chúng sanh. Cùng nhau kết duyên lành, để thế giới được thanh lương.

Ngược lại, chừng nào trong lòng còn có tham trước và còn có nhu cầu thì chúng ta sẽ bị lòng tham và nhu cầu này điều khiển, và chúng ta sẽ rơi vào con đường luân hồi dưới sự lôi kéo của chúng và sẽ không thể giải thoát khỏi oán thù, khó tránh khỏi bị nghiệp lực vay bủa, luôn sống trong bất an, lo sợ cho đến khi lìa đời. *"Tham, sân, si là đầu mối của bao tai hoạ trên quả đất. Khi nào tham, sân, si còn khống chế sai sử con người thì cuộc đời này sẽ không bao giờ có hoà bình vĩnh cửu."*[4]



Ảnh sưu tầm.

Có được hạnh phúc và bình an ngay thực tại

Đau khổ, chiến tranh thường xuyên xảy ra vì con người không thấy được hạnh phcs mầu nhiệm ngay hiện tại này mà cứ mãi chyaj yheo thứ hạnh phúc gả tạo xa vời ngoài kia cho nên cứ tranh giành, đấu đá nhau để tìm một chút dục lạc nhất thời. Khi con người nhận chân ra đuọc lẽ thật ấy, họ sẽ có được sự bình an, tĩnh tại.

Một khi hạnh phúc chân thật và sự bình an có mặt thì ngay giây phút ấy, tâm vắng bóng của sự lo âu, sầu muộn mà chỉ hiện hữu các yếu tố an ổn, thảnh thơi, vững chải, đặt biệt là sự có mặt của tâm từ bi. Khi tâm từ bi xuất hiện thì mọi toan tính, hơn thua; tâm tham lam, sân giận không còn có mặt. Tức thì tâm an bình, thế giới cũng trở nên bình an.

Tránh quả báo từ thiên nhiên

Quan niệm sống của nhà Phật rõ ràng đã giúp con người nhận thức sâu sắc và thấu đáo hơn về trách nhiệm của mình đối với môi trường sống. Một lối sống đầy tình thương, không tham sân, giảm sức ép đối với môi trường sống, hài hòa giữa nhu cầu ác nhân với bảo vệ tài nguyên thiên nhiên và các loài động, thực vật sẽ góp phần làm giảm ô nhiễm môi trường; tránh được tình trạng rừng bị tàn phá, tài nguyên bị suy kiệt, động vật bị săn bắn dẫn tới tuyệt chủng; nhờ đó tránh được sự *“nghiệp quả”* của thiên nhiên trả lại cho con người, như khí hậu nóng lên, bão lũ, hạn hán, sa mạc hóa, động đất, mưa axit, cháy rừng, nước biển dâng, … đang đe dọa cuộc sống của chúng ta.

Đồng thời, Phật giáo thực tập tâm từ vì thấy được bản chất chung giữa con người và hết thảy chúng sinh là đều ham sống sợ chết nên chẳng nỡ giết hại. Đạo gia cũng nhắc đến điều nay: *“Ái vật ái sinh”*. Chính vì thế, dù là tu học theo Phật giáo hay bất kỳ tôn giáo nào, chúng ta cần trưỡng dưỡng tâm từ và yêu thương, tôn trọng và giữ gìn sự sống của tất cả mọi loài.

“Cánh lông mai vảy trọn hàm linh,

Sợ chết tham sinh nào khác tình.

Từ trước Thánh hiền lòng chẳng nỡ,

Đâu cam thấy chết vẫn tham sinh.”

(Trần Thái Tông, Khoá hư lục)

Ngoài ra, đức Phật dạy phước báu cùng sự lợi ích của người tu tập tâm từ gồm có 11 điều sau đây:

1). Giấc ngủ được an lành

2). Thức đậy trong an lạc

3). Không chiêm bao ác mộng

4). Được mọi người yêu mến.

5). Được phi nhân ưa thích.

6). Được chư thiên hộ trì.

7). Lửa, chất độc, khí giới không sát hại được.

8). Tâm không tán loạn.

9). Sắc mặt luôn mát mẻ, khinh an, thư thái.

10). Lúc lâm chung không mê loạn.

11). Sinh vào Phạm thiên giới.

Kết luận

Giữa cuộc sống đầy biến động, nếu biết sống chậm lại, nhẫn nại và từ ái trải rộng với môi trường tự nhiên, chúng ta có thể cảm nhận được nhịp đập của đất trời, hòa quyện cùng hơi thở của vạn vật. Đồng thời, ta sẽ tìm thấy sự bình an và con đường dẫn đến giác ngộ và giải thoát cho tự thân và tha nhân.

Thiên nhiên không chỉ cung cấp cho ta không khí để thở, mà còn mang đến những bài học quý báu về sự kết nối, tình yêu thương và lòng từ bi. Khi ta biết sống hòa hợp với thiên nhiên, ta cũng sẽ tìm thấy sự hòa hợp trong tâm hồn mình. Cho nên cần phải ra sức gìn giữ, bảo vệ thiên nhiên vì đó cũng là đang bảo vệ cho chính mình. Hãy dùng tâm từ ôm trọn thiên nhiên, hòa cùng nhịp thở với thiên nhiên, có như vậy một thế giới màu nhiệm, thế giới của tâm hoà ái mới được thiết lập và trường lưu. Chính vì vậy, tâm chúng ta được thanh tịnh thì thế giới sẽ được sạch trong.

“Từ tâm suối ngọt trong lành

Từ tâm gió mát, trăng thanh đầy lòng

Từ tâm rưới khắp cõi hồng

Trời người an lạc - mênh mông thái hoà.”

Tác giả: **Nguyễn Thị Hồng Nụ** (Thích nữ Hoa Quang)

Học viên Ths Khóa IV - ngành Văn học PGVN - Học viện PGVN tại Huế

Chú thích:

[1] Tỳ Khưu Indacanda, Tiểu Phẩm Tập 2, V. Chương Các Tiểu Sự, Nxb Tôn Giáo - Hà Nội, 2014, tr. 11.

[2] https://phatgiao.org.vn, 05/04/2025.

[3] Thích Nhất Hạnh (2022), Muốn an được an, chuyển ngữ: Chân Hội Nghiêm.

[4] Thích Chân Tính (2018), Bằng tất cả tấm lòng, Nxb Văn Hoá-Văn Nghệ.

Tài liệu tham khảo

Minh Đức Triều Tâm Ảnh (2022), Phật học căn bản, Nxb Hồng Đức.

Thích Nhất Hạnh (2022), Muốn an được an, chuyển ngữ: Chân Hội Nghiêm

Thích Chân Tính (2018), Bằng tất cả tấm lòng, Nxb Văn Hoá-Văn Nghệ.

Minh Thạnh, Hạt mưa bay lên, Nxb Hồng Đức.

Thiên nhiên và vai trò của thiên nhiên đối với con người, https://vietchem.com.vn, 01/04/2025.

Số lượng động vật hoang dã toàn cầu giảm 75% trong 50 năm qua, https://phatgiao.org.vn, 05/04/2025.

Phật dạy nhân duyên con người có thọ mạng ngắn dài, https://phatgiao.org.vn, 05/04/2025.

Phật giáo và vấn đề bảo vệ môi trường, https://thuvienhoasen.org, 09/04/2025.

Bảo vệ môi trường từ góc nhìn Phật giáo, https://www.thiennhien.net, 09/04/2025.