

HẠI VÀ BẤT HẠI



HT.Nhất Hạnh

---o0o---

Nguồn

/www.quangduc.com

Chuyển sang ebook 11-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

---o0o---

Hại (harming) tức là làm hư hoại, tan nát, hại mình, hại người, hại thiên nhiên và những hình thái khác của sự sống xung quanh. Ăn chay là thực tập bất hại. Có người ăn chay chỉ vì muốn thêm sức khỏe, vì sợ ăn chất béo. Nhưng trong khi ăn chay ta có thể nuôi dưỡng đức từ bi. Thấy cắt cổ một con thú để máu chảy ra mà làm tiết canh, ta không chịu nổi. Lúc đầu có thể ta chịu nổi, vì khi sinh ra và lớn lên ta đã thấy sát sinh nên thành quen mắt. Nhưng khi tập quán chiếu, ta thấy rằng trong trường hợp ta bị cứa cổ như vậy, thì ta đau khổ lắm. Do đó ta nhìn vào con vịt, con gà hay con cá đang bị giết, ta thấy trong lòng không an ổn. Khi thấy người ta đẩy từng con bò, con này rồi tới con kia vào lò sát sinh, hoặc khi thấy hàng trăm hay hàng ngàn con gà đang bị đẩy vào máy để cắt cổ và nhổ lông, tự nhiên ta thấy lòng đau xót. Nhiều người thấy một lần như vậy thì phát nguyện ăn chay luôn.

Thế giới đầy dẫy những căm thù và bạo động. Chiến tranh là do chúng ta không nuôi dưỡng lòng từ bi. Ăn chay là một trong những phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bi của chúng ta. Ăn chay là thực tập bất hại (non harming). Ngoài ra chúng ta phải nhìn cây cối, sông nước, bầu không khí để thấy rằng cây cối, sông nước, địa cầu cũng cần phải được bảo vệ, vì tất cả đều có sự sống. Bất hại (ahimsa) là một đức rất lớn trong đạo Phật. Khi chúng ta thiếu tâm bất hại, chúng kiến sự giết chóc và tàn hại đời sống mà

không động lòng, thì chúng ta không có hạnh phúc. Không có tình thương thì không có hạnh phúc. Ngày xưa có một thi sĩ viết về bát canh thịt:

Thiên bách niên lai uyển lý canh
Oán thâm như hải, hận nan bình
Dục tri thế thượng đao binh kiếp
Thí thính đồ môn dạ bán thanh.

dịch:

Ngàn năm qua một bát canh
Oán sâu biển cả hận thành non cao
Muốn hay nguồn gốc binh đao
Lắng nghe quán thịt tiếng gào thâu đêm.

Chỉ cần nhìn vào trong bát canh và miếng thịt trong đó. ta sẽ thấy niềm oán hận của các loài bị tàn sát; nỗi oán hận này sâu như biển, lớn như núi. Nếu muốn biết được bản chất của chiến tranh ở trên thế giới, chỉ cần nửa đêm thức dậy lắng nghe tiếng gào thét của những con vật đang bị sát hại ở nhà đồ tể. Cho nên nếu có nhiều người thực tập ăn chay đàng hoàng thì chiến tranh sẽ giảm. Có rất nhiều nhà chính trị, kinh tế và khoa học đang nghiên cứu cách thức làm giảm bớt chiến tranh. Nhưng chúng ta phải biết rằng chiến tranh chỉ có thể giảm bớt khi tâm từ của chúng ta phát triển. Ăn chay để tâm từ bi và tâm bất hại phát triển trong lòng từ trẻ em đến người lớn, đó là một trong những phương pháp hay nhất để mang lại hoà bình. Có người nói rằng: “Trời sinh con cá để cho người ăn, tại sao không ăn? Người ta sẽ hỏi lại: Trời sinh con người để làm thức ăn cho vi trùng, hay cọp beo, tại sao không để cho vi trùng hay cọp beo ăn?.

Trích đoạn: Trái Tim Của Bụt Tập 2, HT. Thích Nhất Hạnh, Lá Bối Hoa Kỳ xuất bản 1999 PL 2542

---o0o---

Hết