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

# Thực hành tư tưởng "bất hại - Ahiṃsā" qua triết lý Bát chính đạo

ISSN: 2734-9195 08:48 13/08/2024

Thực hành “Ahiṃsā” chính là cố ý kiềm chế mọi hành động, nguyên nhân hành động hoặc ý định hành động phát sinh từ sân hận hoặc tham lam kèm theo ý muốn không làm hại người khác.

Tác giả: **Thích nữ Diệu An**
*Học viên Cao học khoa Triết học Phật giáo - Khoá III*
*Học viện Phậtgiáo Việt Nam tại Huế.*

## A. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong vòng quay sinh tử bất tận cuộc đời, cho dù ở bất cứ thời đại nào đi chăng nữa, thì ý niệm về một cuộc sống sung túc, bình an vẫn luôn được ngự trị trong tâm trí của mỗi người, con người ta cứ cứ mãi xoay vần tất bật, hối hả với mục đích mưu cầu hạnh phúc của kiếp nhân sinh. Nhưng oái oăm thay, vì xoay vần như vậy mà con người ta dễ bị chao đảo trong dục vọng, tiền tài, lợi danh từ đó chôn vùi hay giam cầm đi những giá trị nhân tính vốn có.

Người ta mặc nhiên đè ép kẻ khác để thoả mãn dục vọng của mình, có khi giết hại mạng sống của bao nhiêu sinh vật khác để mưu sinh hay thậm chí khi suy sụp trước sự bất toại ý đối với thước đo dục vọng mà mình đặt ra, họ tự làm khổ, dày vò chính bản thân họ.



Ảnh: St

Những điều này đều rơi vào Himsa - gậy hại, gây thương tích... tất cả những vấn đề này đều dẫn đến sự suy đồi đạo đức của con người. Để đáp ứng cho sự thực tập hoàn thiện, tăng trưởng đạo đức với mong muốn đi tìm một hạnh phúc chân chính của tha nhân thì chắc hẳn giáo lý đức Phật chính là những liều thuốc bổ giá trị, thiết thực để nuôi dưỡng đạo đức, mà tiêu biểu chính là nuôi dưỡng tinh thần "Bất hại- Ahimsa" của con người.

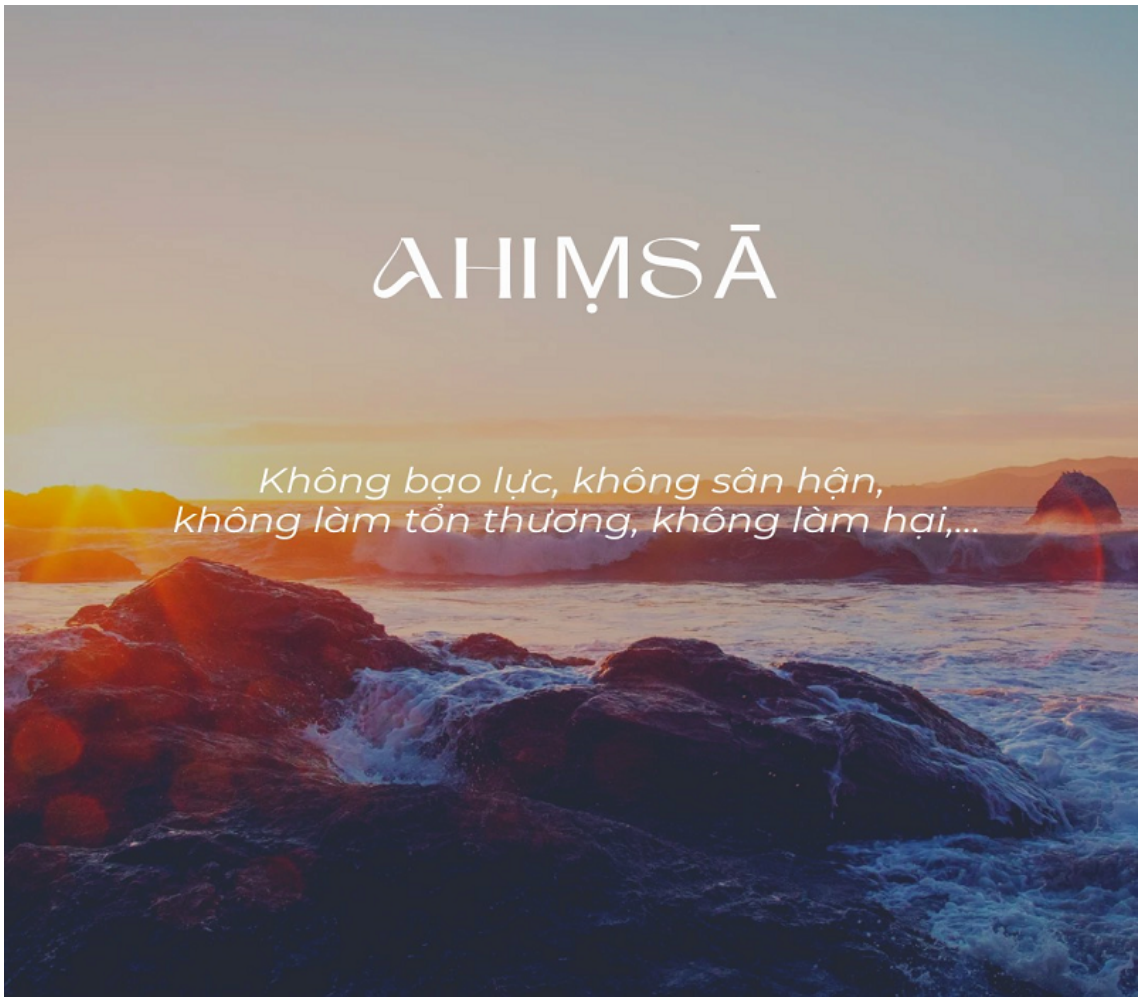
Nhận thấy pháp tu tập theo Bát chính đạo là một trong những pháp tu căn bản, thiết thực trên nền tảng xây dựng và phát triển Đạo đức Phật giáo ngay trong xã hội hiện đại này.

Chính vì lý do đó, người viết đã chọn đề tài "Thực hành tư tưởng 'Bất hại – Ahiṃsā' qua triết lý Bát chính đạo" để khảo sát.

## B. NỘI DUNG

### 1. Tư tưởng "Ahiṃsā"

Thuật ngữ tiếng Phạn “Ahiṃsā” = A+hiṃsā có nghĩa là không+hiṁsā. Trong đó hiṃsā = Làm hại, gây thương tích hoặc bạo lực. Gốc tiếng Phạn him có nghĩa là đánh. Vì vậy, “Ahiṃsā” bắt đầu với ý tưởng không gây thương tích. Ở một khía cạnh nào đó, nó có nghĩa đen là không đánh. Thuật ngữ này thường được dịch sang tiếng Anh là “Nonviolent”. Nói cách khác, thực hành “Ahiṃsā” chính là cố ý kiềm chế mọi hành động, nguyên nhân hành động hoặc ý định hành động phát sinh từ sân hận hoặc tham lam kèm theo ý muốn không làm hại người khác.




Việc làm đau khổ cho chính bản thân mình cũng là một việc làm mang tính chất “hiṃsā”. Chính vì thế, thực hành tư tưởng “Ahiṃsā” không chỉ dừng lại ở việc lấy chúng sinh làm đối tượng, mà trước hết người thực hành phải lấy chính mình làm đối tượng để thực hành. Đây là một điều cần nên được lưu ý nhiều hơn. Bởi lẽ, mọi người thường sẽ rất dễ nhầm lẫn với việc mình có hiṃsā - gây hại, gây tổn thương người khác hay sinh vật khác hay không nhưng thật ra họ đang hiṃsā với chính bản thân họ mà không hề hay biết, chẳng hạn như khiến bản thân rơi vào bất an, đau khổ, hay ép buộc chính mình vào trong những việc làm ảnh hưởng đến tính mạng cũng như sức khoẻ của họ…

## 2. Tổng quan về Bát chính đạo

Bát chính đạo (Hán việt: 八正道; Pali: ariya aṭṭhaṅgika magga; Sanskrit: āryāṣṭāṅgamārga) hay Bát chính đạo là một bản tóm tắt ở thời kì ban đầu về con đường của các phương pháp thực hành trong Phật giáo để dẫn đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi - vòng lặp tái sinh đầy đau khổ - bằng việc đạt đại niết bàn.

Bát-chính-đạo là tám con đường ngay thẳng, hay tám phương tiện mầu nhiệm đưa chúng sinh đến đời sống chí diệu.

Bát Thánh Đạo còn được gọi là con đường Thánh gồm có tám chi: chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm và chính định. Con đường này đưa hành giả vào suối Thánh, chảy về Niết-bàn nên được gọi là Thánh đạo.

Theo giáo trình Trung cấp Phật học-Phật học căn bản do Ban giáo dục Tăng ni Trung Ương trình bày về Bát chính đạo như sau:

- Chính kiến hay còn gọi là Chính tri kiến Chính tri kiến (P. Sammā-ditthi; H. 正知見) hay còn gọi là quan điểm đúng đắn, ngụ ý một đường lối nhận thức chơn chính, sáng suốt có khả năng đưa con người ra khỏi các mê lầm khổ đau.

- Chính tư duy (P. Sammā-sankappa, H. 正思惟) hay lối suy nghĩ đúng đắn, tức những suy tư chơn chính hiền thiện, không liên hệ đến tham dục, không liên hệ đến sân hận, không liên hệ đến si mê hay tà kiến, có công năng dẫn dắt đời sống chơn chính hiền thiện của con người, hướng con người đến giác ngộ.

- Chính ngữ (P. Sammā-vācā; H. 正語) hay lời nói đúng đắn, tức những lời nói chơn chính hiền thiện, có công năng hướng thiện cho con người và cuộc đời, mang đến cho con người niềm tin tưởng, hân hoan, hướng thiện, ý tưởng lợi lạc.

- Chính nghiệp (P. Sammā-kammanta; H. 正業) hay thân hành đúng đắn, ngụ ý những hành động chơn chính hiền thiện, sáng suốt, có từ tâm, có lòng tôn trọng đối với hạnh phúc của người khác.

- Chính mạng (P. Sammā-ājīva; H. 正命) hay nuôi sống đúng đắn, tức là sinh sống theo chính đạo, thực hiện việc sinh sống bằng các phương tiện chân chính hiền thiện, không để cho lòng tham dục chi phối và dẫn dắt, sinh sống với thái độ trì túc, cốt yếu là để tu nhân tích đức, không vì lý do sinh tồn mà rơi vào các việc làm sai trái xấu ác hay theo đuổi các nghề nghiệp không chính đáng, không lương thiện.

- Chính tinh tấn (P. Sammā-vāyāma; H. 正精進) hay sự nỗ lực đúng đắn, ngụ ý sự quyết tâm dẫn dắt đời mình theo chính đạo để đạt cho được mục tiêu cứu cánh giác ngộ; kiên quyết dứt trừ mọi điều ác, nỗ lực làm các việc lành; chuyên tâm hành sâu về con đường giới - định - tuệ để đạt cho được cứu cánh giải thoát, cứu cánh Niết-bàn.

- Chính niệm (P. Sammā-sati; H. 正念) hay chú tâm nhận diện đúng đắn về các pháp hay các hiện tượng, tức tỉnh giác xem xét hay quán sát về các hoạt động của thân thể (quán thân trên thân), các hiện trạng cảm xúc (quán thọ trên các cảm thọ), các hiện trạng tâm thức (quán tâm trên tâm) và diễn tiến của sắc pháp và tâm pháp (quán pháp trên các pháp), thấy rõ chúng là các hiện tượng duyên sinh, chịu sự thay đổi, không thường hằng, không làm chủ được nhằm loại trừ tập quán tham ái, buông bỏ chấp thủ, đạt đến tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

- Chính định (P. Sammā-samādhi, H. 正定) hay sự định tâm đúng đắn, ngụ ý sự chuyên tâm hành trì thiền định để tâm được điều phục, được thanh lọc, được chuyển hóa, đạt đến định tĩnh, trong sáng, thuần tịnh, nhất tâm.

## 3. Thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua triết lý Bát chính đạo

### 3.1. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính kiến

Nhờ vào việc thực hành Chính kiến, hành giả rất dễ dàng có một cái nhìn toàn tri về sự thật của cuộc đời, người có chính kiến chính là người có cái thấy biết như thật, không bị tập quán hay dục vọng lôi kéo. Chính vì có Chính kiến, giúp phân biệt rõ đâu là thiện – bất thiện, chính-tà, nhìn thấu được nhân quả- nghiệp báo. Vậy nên, đối với hành vi “hiṃsā” là một đều không thể chấp nhận được đối với hành giả tu tập chính kiến.
Trong một thế giới đầy bất an, đau khổ, phần đông con người ta đều luôn đấu tranh lẫn nhau để để mưu cầu bình an và hạnh phúc cho mình. Có khi họ dẫm đạp trên quyền tự do, quyền được sống của bao nhiêu sinh vật khác hay thậm chí cả mạng sống hay quyền lợi của những người xung quanh họ, có khi dày vò chính cả bản thân trong một khuôn khổ nhất định như làm việc bỏ quên luôn cả sức khoẻ, tự gồng mình trong những lo âu, bất an để thể hiện mình là người thành công, mạnh mẽ.

Tất cả những hiện trạng đó đều rơi vào “hiṃsā”, tức là làm hại những nhân tố bên ngoài cũng như chính bản thân mình vậy.

Chính vì thế, sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính kiến giúp hành giả nhận diện một cách chân thật ra bản chất vô thường-khổ-vô ngã của cuộc đời, để không còn tranh giành hơn thua hay giết hại, giẫm đạp lên loài khác để tồn tại, bởi tất cả đều có quyền tự do sống như nhau bất kể loài người hay sinh vật. Cùng với đó phân biệt được đâu là thiện-ác, nhận chân được mối nguy hại qua cái nhìn chân thật về Nhân quả- Nghiệp báo. Nếu có Chính kiến, hành giả sẽ rất thận trọng trong thân, khẩu, ý của mình đối với loài khác, bởi hiểu rõ sự thực hành “Ahiṃsā- Bất hại” sẽ mạng lại thiện nghiệp và cuộc sống thiện lành cho hiện tại và tương lai; ngược lại “hiṃsā-gây hại” sẽ đem đến những ác nghiệp gây đau khổ trong hiện tại cũng như tương lai, dự định cho một cuộc chiến oan oan tương báo không hồi kết.

### 3.2. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính tư duy

Chính tư duy là sự suy nghĩ chân chính, tư tưởng đúng lẽ phải. Người tu tập theo chính tư duy biết xét những hành vi lỗi lầm, những ý nghĩ xấu xa để sám hối.

Nhờ vào Chính tư duy giúp hành giả nhận diện thiện-ác, vun trồng những ý định lành mạnh và đạo đức. Thông qua Chính tư duy, hành giả hiểu rõ những suy nghĩ tức giận, sợ hãi, tuyệt vọng và thù hận có thể hủy hoại cơ thể và tâm trí của chúng ta, thậm chí huỷ hoại cả thế giới. Ngược lại, tư duy đúng đắn không có tham lam, tức giận và ảo tưởng giúp cuộc sống trở nên thiện lành hơn. Bởi lẽ, khi có sự suy nghĩ chân chính xuất hiện thì tà kiến sẽ không thể nào che lấp hay mê hoặc hành giả được, vì rằng một hành giả thực hành đúng đắn về chính tư duy họ luôn cẩn thận trước hành động và lời nói của mình với tư tưởng: “Sự suy nghĩ không làm hại ai (Ahiṃsā)”.

Khi chúng ta nhìn mọi thứ như chúng đang là với cái nhìn đúng đắn, chúng ta có thể có những suy nghĩ đúng đắn. Từ đó khởi lên ý định từ bỏ những hành động có hại, hung dữ và tàn bạo, phát triển thiện chí và lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, và vun trồng sự không dính mắc hoặc không gây hại.

### 3.3. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính ngữ

Chính ngữ là lời nói chân thật, công bình, ngay thẳng và hợp lý.

Thông qua Chính ngữ, giúp hành giả biết rõ lời nói dối, lời nói chia rẽ, lời nói thô lỗ, và lời nói phù phiếm đều được coi là không khéo léo, có hại và nên tránh. Thay vào đó, chúng ta nên sử dụng lời nói của mình để thúc đẩy sự thật, sự hòa hợp và sự hiểu biết.

Trong thế giới hơn thua đấu tranh để mưu sinh, vô hình chung con người ta bị cuốn xoay vào lợi ích riêng tư của bản thân mình, vì danh lợi, địa vị, của cải, có khi vì chuyện tình cảm mà họ bất chấp nói dối, không ngần ngại lừa dối nhau; cùng với đó, lời nói dối cũng có thể được mọi người mặc nhiên sử dụng khi từ chối trách nhiệm, đổ lỗi và nói xấu người khác; có khi nói dối để chiều lòng kẻ khác, nói dối với chủ đích chia rẽ... tất cả những điều trên đều rơi vào himṣā- gây hại cả. Chính vì thế nhờ vào Chính ngữ, hành giả có thể nuôi dưỡng tinh thần Ahiṃsā- bất hại qua việc thực hành nói lời từ ái, yêu thương, đồng cảm đối với mọi người, nói lời hợp lý, khéo léo để không làm mất lòng hay đem tới nguy hại cho chính mình và tất cả mọi người.

### 3.4. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính Nghiệp

Qua Bát chính đạo thì Chính nghiệp đóng một vai trò then chốt trong việc thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā”. Bởi lẽ thông qua Chính nghiệp, giúp hành giả phát triển những hành động khéo léo nhấn mạnh đến hành vi đạo đức và tầm quan trọng của việc sống một cuộc sống phù hợp với các nguyên tắc đạo đức. Điều này có nghĩa là kiềm chế các hành động himṣā-có hại, bao gồm giết người, trộm cắp, hành vi sai trái về tình dục, ... để trở về với những hành động, việc làm chân chính, đúng với lẽ phải, phù hợp với chân lý, có lợi ích cho người lẫn vật.

Theo kinh Pháp cú số 246-248 có dạy rằng:

*“Có những kẻ sát sinh, hại vật*
*Của không cho cướp đoạt về mình*
*Dối gian, nghiện ngập, ngoại tình*
*Tự đào mộ huyệt, tự chôn cuộc đời.*
*Chính vì thế người khôn nên biết*
*Chế ngự tâm thì ác diệt vong*
*Tham lam tội lỗi cùng đường*
*Khổ đau, lận đận, đoạn trường khó ngưng.”*

Đây như là một lời cảnh tỉnh cho những hành giả đang ôm ấp những hành động, việc làm sai trái như sát sinh, gian dối, tà dâm, trộm cắp... tất cả đều dẫn đến trầm luân trong sinh tử, mất hạt giống lành. Chính vì vậy, ngăn chặn những hành động dẫn đến himṣā-có hại để nuôi dưỡng những hành động Bất hại - Ahiṃsā với ước muốn cuộc sống của mình có ích và hòa hợp, không phải để phá

hoại hay chống đối, và cũng chính vì muốn tâm được thanh tịnh, an lạc, không bị phiền não vì hối hận, ăn năn cho mai sau vậy.

### 3.5. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính Mạng

Ngoài Chính nghiệp đóng vai trò then chốt thì Chính mạng cũng đóng một vai trò chủ đạo trong việc thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā”. Bởi lẽ, Chính mạng chính là sự sinh sống một cách chân chính bằng nghề nghiệp lương thiện của mình. Người theo đúng Chính mạng sống một cuộc đời ngay thật không gian tham, không làm giàu trên mồ hôi nước mắt của người khác, không làm cho người và vật phải đau khổ vì nghề nghiệp của mình. Người theo đúng Chính mạng sống một cuộc đời có ý nghĩa: lợi mình lợi người, xứng với bát cơm mình ăn, manh áo mình mặc, chứ không ăn không ngồi rồi, sống bám vào người khác.

Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật có dạy rằng: *“Này các Tỷ kheo, có năm nghề buôn bán mà người cư sĩ không nên làm. Thế nào là năm?*

*Buôn bán đao kiếm, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu và buôn bán thuốc độc.*

*Năm nghề buôn bán này, này các Tỷ kheo, người cư sĩ không nên làm.”*

Buôn bán, kinh doanh là một ngành nghề đồng thời cũng là một hoạt động không thể thiếu trong bất kỳ thời đại nào, nó là vấn đề then chốt, thước đo cho sự tồn tại và phát triển của đất nước. Trong việc tham gia vào sinh kế để nuôi sống thân mạng, con người ta dễ dàng bị đồng tiền mê hoặc, có khi phải dối trá cân nhẹ bán non, tráo tốt đổi xấu… cũng có lúc vì để kiếm, chạy theo lợi nhuận mà mỗi người vô tình buôn bán, làm ăn phi pháp, cụ thể là những phương cách buôn bán mà đức Phật đã dạy trên như buôn bán vũ khí, buôn bán thịt, buôn bán người, buôn bán thuốc độc hay rượu, tất cả những thứ này đều rơi vào hiṃsā- gậy hại cả. chính vì thế cho nên, mỗi hành giả mà tiêu biểu là những Phật tử tại gia để thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā”, mỗi hành giả phải rất thận trọng trong việc kinh doanh buôn bán của mình, cần phải lựa chọn và xem xét kỹ lưỡng khi lựa chọn công việc thích hợp với bản thân, không gây hại cho mình cũng như toàn xã hội.

### 3.6. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính Tinh Tấn

Chính tinh tấn là chuyên cần siêng năng làm việc chính nghĩa lợi lạc cho mình cũng như cho người và vật. Người theo đúng Chính tinh tấn, trước tiên, bao giờ cũng hăng hái sửa mình, cương quyết bài trừ những điều ác, quyết tâm phát triển mọi hạnh lành.

Chính tinh tấn giúp mỗi hành giả nỗ lực tinh tấn chuyển hoá những tâm ganh tỵ, hơn thua, phiền não bất an…thuộc về hiṃsā- gây hại để trở thành tâm giải thoát thuộc về Ahiṃsā-bất hại bằng cách thực hành theo tứ Chính cần:

- Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh.
- Tinh tấn dứt trừ những điều ác phát sinh.
- Tinh tấn phát triển những điều lành chưa phát sinh.
- Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sinh.

Như vậy, thông qua Chính tinh tấn là con đường trực tiếp ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sinh, chặt đứt những điều bất thiện đang ngự trị; cùng với đó phát triển những điều lành, điều thiện chưa sinh khởi cung như phát triển tiếp tục những điều thiện đã phát sinh. Có thể nói, Chính tinh tấn là con đường thực hành tư tưởng “Bất hại” một cách thiết thực nhất bằng việc nỗ lực bền bỉ và siêng năng để vun trồng những phẩm chất tốt đẹp và loại bỏ những phẩm chất không tốt đẹp, từ bỏ trạng thái tinh thần tiêu cực và nuôi dưỡng những trạng thái tinh thần tích cực.

### 3.7. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính Niệm

Chính niệm là thực hành nhận thức đầy đủ và hiện diện trong khoảnh khắc: quan sát cơ thể, cảm xúc, tâm trí và các hiện tượng tinh thần với nhận thức rõ ràng và không phán xét. Tránh trường hợp đối cảnh sinh tâm, ngăn ngừa những triền phược xâm nhập vào tâm trí, làm mất đi sự tự chủ.

Thông qua Chính niệm giúp hành giả làm chủ được mọi hành động và ý nghĩ của mình trong mọi khoảnh khắc, từ đó phân biệt được việc làm nào là gây hại-hiṃsā để ngăn chặn và việc làm nào thuộc về Bất hại-Ahiṃsā để phát huy; tự định hướng cho mình một tâm niệm đúng đắn, không để cho tâm niệm đi lệch hướng vào những điều bất thiện.

### 3.8. Sự thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua Chính Định

Chính định là sự tập trung tư tưởng vào một vấn đề chính đáng, đúng với chân lý, có lợi cho mình và người.

Thông qua Chính định, hành giả có một sự quán chiếu sâu sắc vào đối tượng, nhận diện sâu sắc cốt lõi của mọi vấn đề, thấy rõ được đối tượng và hành động sẽ mang tới gây hại-hiṃsā cũng như Bất hại-Ahiṃsā để có một sự chọn lựa đúng đắn về một hành động thiện lành, loại bỏ những tư tưởng gây hại ra khỏi tâm trí và gieo trồng, nuôi dưỡng những tư tưởng bất hại, thiện lương trong tâm. Bởi lẽ, mấu chốt của việc nhận thức về đời sống của muôn loài cũng như chính bản thân mình để có những hành vi đúng đắn, bất hại, lợi ích cho mình và mọi người chính là sự rèn luyện về con đường Chính định.

*“Ý dẫn đầu các pháp,*
*“Ý dẫn đầu các pháp,*
*Ý làm chủ, ý tạo;*
*Nếu với ý ô nhiễm,*
*Nói lên hay hành động,*
*Khổ não bước theo sau,*
*Như xe, chân vật kéo.”*
(Pháp Cú 1)

*Ý làm chủ, ý tạo;*
*Nếu với ý thanh tịnh,*
*Nói lên hay hành động,*
*An lạc bước theo sau,*
*Như bóng, không rời hình.”*
(Pháp cú 2)

Như vậy, có thể thấy tất cả mọi việc làm hay hành động đều được phát sinh từ ý. Cho nên hành giả cần phải tu tập Chính định để nuôi dưỡng Tâm ý thanh tịnh để chặt đứt những tâm gây hại-hiṃsā, nuôi dưỡng Tâm Bất hại-Ahiṃsā.

## C. KẾT LUẬN

Đứng trước thước đo về Nhân quả-Nghiệp báo dẫn đến sự tái sinh, con người luôn bị cuồng quay trong vòng sinh tử-tử sinh không ngừng nghỉ bởi lẽ họ luôn bị tham vọng, vật chất chi phối triền miên mà chẳng có ngày thoát ra được. Con người mãi ngụp lặn trong hố sâu của tham, sân, si chẳng thể nào được an lành, họ luôn tranh đua, giẫm đạp lên sự sống của nhau để tồn tại, có khi làm tổn thương hoặc thậm chí tước đi mạng sống của kẻ khác để đánh đổi cho sự tồn tại và phát triển của chính họ.

Tất cả những việc làm ấy đều rơi hiṃsā- gây hại và kết quả mà nó mang lại chính là một mối oan oan tương báo-là nguyên nhân trực tiếp kéo chúng sinh

trôi lăn mãi trong biển khổ đau sinh tử. Chính vì nhận chân ra mối nguy hại mà những việc làm mang tính chất hiṃsā- gây hại mang lại, mỗi hành giả cần nên thiết lập một đời sống tỉnh thức thông qua con đường trung đạo - Bát chính đạo mà Đức Phật đã truyền trao để sống và thực hành đúng đắn tư tưởng Ahiṃsā- Bất hại, nhằm giảm bớt khổ đau và tháo gỡ được những mắt xích thù hận, sinh tử.

Trong Phẩm Thí Dụ của Kinh Pháp Hoa có ghi rằng: “三界無安□ 猶如火宅□ 眾苦充滿□ 甚可怖畏” (Ba Cõi không an, giống như nhà lửa, các khổ đầy ắp, rất đáng sợ hãi). Nếu biết rằng Ba cõi đều bất an y như lửa cháy và các khổ đau mà con người phải nhận lấy thật quá nhiều và đáng sợ biết nhường nào. Vậy tại sao mỗi chúng ta đang cư trú trong ngôi nhà bất an này lại không sống từ bi, tử tế, đem lại niệm an lành cho nhau mà lại đấu tranh, giết hại lẫn nhau để tồn tại như vậy.

Nếu biết trăm năm là hữu hạn, tại sao ta lại không cùng nhau xây dựng một cõi tịnh độ nhân gian ngay bây giờ và tại đây mà phải gây khổ đau lẫn nhau không ngừng nghỉ như vậy. Chính vì nhận thấy sự khổ đau như vậy, thực hành tư tưởng “Bất hại - Ahiṃsā” qua triết lý Bát chính đạo là một việc làm mà mọi hành giả đáng suy ngẫm và thực hành vậy.

Tác giả: **Thích nữ Diệu An**
*Học viên Cao học khoa Triết học Phật giáo - Khoá III - Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.*

***

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. HT. Thích Minh Châu dịch, Kinh Pháp Cú, NXB Tôn giáo, Hà Nội.
2. Thích Thiện Hoa (2011), Phật học Phổ thông, NXB Phương Đông, TP HCM.
3. Thích Chơn Thiện (2018), Phật Học Khái Luận, NXB Tổng Hợp Tp. HCM.
4. Sa môn Thích Nhật Từ dịch (1014), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada), NXB Hồng Đức, Hà Nội.
5. ĐTKVN (1996), Tăng Chi Bộ II, VNCPHVN ấn hành.
6. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung Ương, Giáo trình Trung cấp Phật học – Phật học căn bản, NXB Phương Đông, TP HCM.