

## Thực hành "thiếu dục tri túc" trong thời đại 4.0

ISSN: 2734-9195 17:38 28/08/2021

Để đối trị căn bệnh tham, ham muốn của chúng sinh đức Phật đã cho phương thuốc là thiếu dục tri túc để chữa căn bệnh đó, đưa chúng sinh thoát khỏi hệ lụy và khổ đau

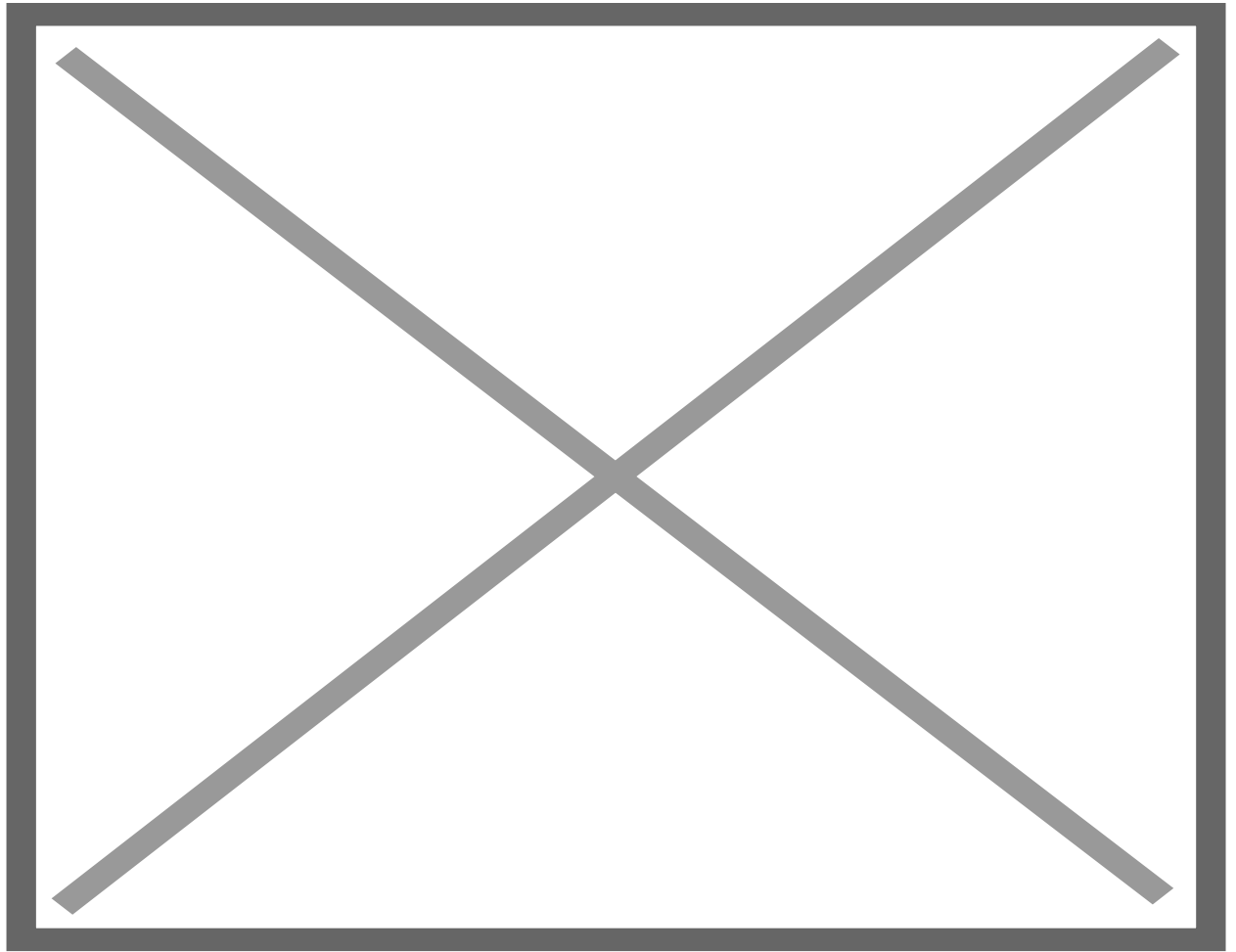
### Dẫn nhập

Sự phát triển nhanh chóng của khoa học kỹ thuật, đời sống vật chất của con người ngày càng được tiện nghi hóa, vì vậy mà cuộc đua phát triển dẫn đến lòng tham muốn, mong cầu vô độ của con người phát sinh ngày càng lớn. Việc phụ thuộc vào nhu cầu và sự chi phối và trói buộc bởi tài, sắc, danh, thực, thù và khi đã bị năm thứ này trói buộc thì cả cuộc đời này chỉ biết lao theo dòng xoáy của vật chất, nhu cầu ở con người không có điểm dừng, đói thì muốn no, no thì muốn ngon, ngon thì món ăn lạ và độc đáo,...chính vì cứ mãi theo những nhu cầu, đã gây nên sự phiền não mà cội gốc của khổ là tham dục, càng tham dục nhiều thì càng tự trói buộc bản thân mình, trôi lăn trong vòng sinh tử, kiếp này sang kiếp khác.

Chúng ta bị hoàn cảnh chi phối, bị xã hội khuôn đúc, bị tham dục sai sử, bị sân si xâm chiếm, cũng không ý thức được giờ phút hiện tại mình đang làm gì, nghĩ gì, nói gì nên gây đau khổ phiền não cho nhau. Cuộc sống với bao lo toan, vất vả vì cơm áo gạo tiền, để cung cấp cho nhu cầu sống hiện đại này, chính lối sống xô bồ, chụp giựt vội vàng, mạnh được yếu thua làm cho con người điên đảo vọng tưởng, tán động và phát sinh ra nhiều tâm bệnh, dẫn đe dọa mạng sống của con người, dẫn đến cuộc sống và đạo đức của con người dần đi xuống.

**Tag:** *tham dục, hạnh phúc, tham - sân - si, thiếu dục tri túc, sinh tử, bệnh tật, đau khổ, tham muốn, nhu cầu, dục lạc,...*

[caption id="attachment\_8838" align="aligncenter" width="800"]



*Sống đời thiếu dục tri túc. Ảnh: St[/caption]*

## **Nội dung**

### **1. Khái niệm về thiếu dục tri túc**

Thiếu dục, tri túc là phương châm sống của người hướng theo tâm đạo. Theo từ điển Phật Quang thì thiếu dục tri túc cũng gọi là hỷ túc thiếu dục, Vô dục tri túc, ít muốn biết đủ, chỉ cho sự tiết chế vật dục. Nghĩa là giảm thiểu dục vọng và biết thỏa mãn với những gì mình đã có. Nếu giải thích từng vế thì Thiếu dục là đối với những vật chưa được không khởi tâm tham muốn quá phần; còn Tri túc là đối với những vật đã được thì không chê ít, không sinh tâm hối hận. Thiếu dục tri túc là điều kiện cốt yếu của việc tu đạo, luận Câu-xá coi đó là 1 trong 3 cái nhân làm cho thân thanh tịnh (Tam tịnh nhân); kinh Bát Nhã Niệm trong Trung A-hàm quyển 18 và kinh Bát Đại Nhân Giác thì lấy đó làm 2 pháp đầu tiên trong 8 điều giác ngộ của bậc đại nhân.

Theo từ điển Bách khoa toàn thư: Tri túc là biết đủ, biết cái mức coi như là đủ, không để lòng ham muốn vượt quá mức đó và thiếu dục là ít ham muốn với những gì mình chưa có. Trong Lục Tổ Pháp Bảo Đàn có dạy: Người không phải

không ăn thịt là thiếu dục, không phải xem nhiều kinh một chút là thiếu dục, thiếu dục chính là cần phải đoạn lìa tâm dâm dục. Kinh Lăng Nghiêm nói như thế này: *“Dâm tâm bất trừ, trần bất khả xuất”*, lòng dâm dục không trừ mà muốn ra khỏi tam giới, đó là điều không thể được. Tri túc chính là không có lòng tham, nghèo chết cũng không tham, đói chết cũng không tham, bất luận khó khăn như thế nào cũng không sinh lòng tham. Không tham tài, không tham sắc, không tham danh[1].

Thiếu dục tri túc không lo cất chứa tài vật, chú trọng việc tăng trưởng trì giới, đa văn, trí tuệ, chính là Pháp thực của bậc Sa môn. Vật thực không chỉ vật chất ở bên ngoài hay của thế tục. Chúng ta cần lấy Pháp làm vật thực. Và thiếu dục tri túc chính là Pháp thực của người xuất gia và tại gia[2]. Qua đó, chúng ta có thể hiểu rằng, thiếu dục tri túc là ít muốn, biết vừa đủ và bằng lòng với những gì mà mình có trong cuộc sống hiện tại, có như vậy chúng ta mới có một cuộc sống an lạc và hạnh phúc.

## 2. Nguyên nhân dẫn đến bất an và đau khổ

Ham muốn là nguồn gốc cho mọi hành động của con người, ham muốn nhất của đời người đó là: tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ. Đây là năm món dục trói buộc chúng ta, vui ít khổ nhiều. Nên ngôn ngữ Việt Nam có câu: *‘Vực thăm dễ lấp, nhưng túi tham khó đầy’*, khi đời sống của con người đặt nặng vào tiền của thì có thể dễ đi vào con đường tội lỗi, không từ thủ đoạn, việc làm để đạt được mong muốn, khiến cho cuộc sống của mình rơi vào hố sâu của tội ác, không chỉ về vật chất, tinh thần mà còn đánh mất nhân cách và đạo đức của mình, ảnh hưởng cho gia đình và xã hội. Đại sư Hoàng Nhất dạy rằng: *“Bị quấy nhiễu bởi được mất nhất thời là vì lòng chưa buông ham muốn lợi ích. Bị ảnh hưởng bởi lời gièm pha hay tán dương là bởi lòng chưa bỏ ham muốn danh lợi. Đã để mình dao động vì danh lợi được mất thì nói gì đến chuyện tu thiền Phật pháp”*[3]. Vì hơn thua, được mất, khen chê có những người đã không màng tội lỗi, bán rẻ lương tâm,.. để đạt được mục đích và họ có thể đánh đổi tất cả như gia đình, bạn bè, những người thân thích.

Khi đã có tài sản trong tay sinh thì muốn có nhiều hơn nữa, sinh ra những tham vọng cao xa hơn nữa, buồn phiền vì cái không có, khi được rồi sinh ra lo sợ, bất an vì những việc đã làm, sợ trộm cướp,... đến lúc không biết dừng thì cuối cùng ngay cả thứ đến tay rồi cũng vụt mất. Cũng vậy, sắc đẹp không thể tồn tại mãi theo thời gian, đến một lúc nào đó thì cũng sẽ trở nên già úa, nhưng sự thật mà chúng ta không thể chấp nhận mà cứ mãi mãi mê chạy theo thời gian để giữ gìn, nâng niu nó, ngày qua ngày mà ta không tự thức tỉnh được sự sinh diệt, vô thường của vạn vật dẫn đến hao tài tốn của, tổn hại sức khỏe và tinh thần, nếu

không đạt được như ý muốn thì sinh ra đau khổ ganh ghét, thù hận. Vì danh vọng, địa vị ta có thể luồn cúi, nịnh bợ người này kẻ kia, bày mưu tính kế để được vị trí này vị trí kia, cứ mãi miết chạy theo danh vọng mà đánh mất bản thân mình, ngoài ra việc ăn uống những món độc lạ để thể hiện sự sang chảnh, ăn uống vô độ rồi sinh ra thân thể mệt nhọc và phát những bệnh khó trị, ngủ nghỉ thì vô độ làm cho tâm trí hôn ám, mất hết trí tuệ, như Pouchkin từng nói: *“Càng nhiều sự cần dùng càng thêm bó buộc, bỏ được cần dùng nào là nhẹ đi một ít. Sung sướng phải tìm trong cái giản dị, biết nhịn những cái không thực cần, thực có”* hay đại sư Thánh Nghiêm từng nói: *“Nếu con người hiện đại xem nhẹ danh lợi, không tính toán, sống qua ngày với thái độ một cháo một cơm, thì sẽ thấy ‘dư dả’ trong sự đạm bạc, thấy tâm tự tại, cõi lòng tĩnh lặng như không có gì vướng bận”*[4].

Người đời luôn nghĩ mọi cách để thỏa mãn ham muốn về mặt vật chất của bản thân, vĩnh viễn không thấy đủ và không thể ngừng lại, do đó mọi người phải chịu đựng sự mệt mỏi hằng ngày khi bị trói buộc bởi quá nhiều ham muốn tiền tài, của cải cũng như sự đau khổ khi không có được và lúc mất đi. Trên đầu chúng ta đã có bao nhiêu sợi tóc đã bị nhuộm bạc vì những thứ không cần thiết? Đại sư Hoàng Nhất từng khuyên người đời: *“Con người sống trên đời đều hy vọng có một cuộc sống vui vẻ hạnh phúc, nhưng hạnh phúc vui vẻ từ đâu mà có? Ít ham muốn biết đủ là đạo, ham muốn là ngũ dục lục trần*[5]. *Vô lo vô nghĩ, không phải bận tâm thì sẽ yên lòng, hiểu rõ đạo lý, biết được sự thật đúng sai, tâm mới được yên. Tiếp xúc lục căn, không mê đắm lục trần. Đối nhân xử thế, giao tiếp đúng mực, tự thấy vui vẻ”*[6]. Do đó, những ham muốn lớn nối tiếp nhau, mục tiêu ngày càng cao và chúng ta càng ngày càng mệt hơn.

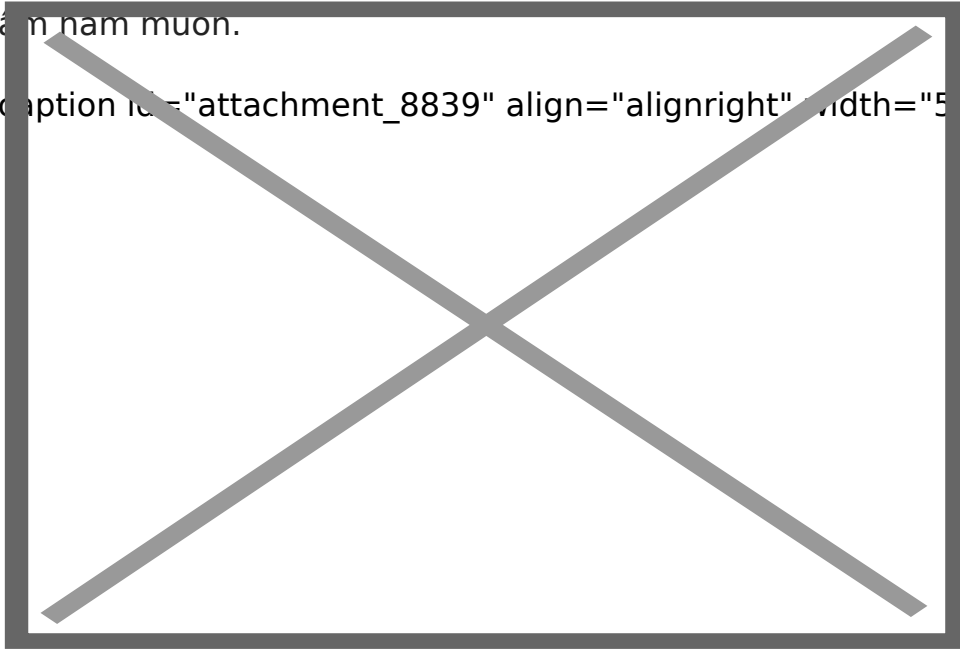
### **3. Thực hành lời Phật dạy để đoạn tận khổ đau**

Những người có suy nghĩ rằng Phật giáo chỉ quan tâm đến những ý tưởng xa vời, những tư tưởng tinh thần và triết học cao siêu, bỏ qua những phúc lợi về kinh tế và xã hội của mọi người, đó là những suy nghĩ sai lầm. Đức Phật thật ra rất quan tâm đến đời sống, hạnh phúc của con người vì theo Ngài thì hạnh phúc của con người không thể còn được nếu không sống một cuộc đời thanh tịnh, trong sạch dựa trên nền tảng đạo đức và tâm linh.

Thật vậy, trong xã hội hiện nay cuộc sống của con người quá thay đổi và vội vã. Với xu hướng chạy theo thời đại, bắt kịp với xã hội đã dẫn đến cuộc sống xa hoa quá mức so với những gì cần thiết cho cuộc sống được thể hiện qua các phương diện cụ thể: ăn, ngủ và mặc làm cho cuộc sống của chúng ta xô bồ, lo toan không có thời gian để nghỉ ngơi, không những thế mà chúng ta phải bươn chải, gồng mình, lăn lộn với cuộc sống để thỏa mãn những gì mà mình mong muốn,

khi không đạt được thì chúng ta bất an và đau khổ, tất cả đều bắt nguồn từ tâm ham muốn mà ra. Do đó, đức Phật với lòng từ bi thương tưởng vì hạnh phúc của chúng sinh nên Ngài đã có những phương pháp thực hành và tu tập để đoạn trừ tâm ham muốn.

[caption id="attachment\_8839" align="alignright" width="500"]



*Trì bình khất*

*thực. Ảnh: St[/caption]*

### **3.1. Ăn uống có tiết độ**

Như chúng ta đã biết, với cuộc sống hiện đại ngày nay, nhu cầu về vật chất và tinh thần của con người dần được nâng cao. Để cho phù hợp với cuộc sống, lòng ham muốn thì chúng ta dần có lối sống nhanh và vội vã, đôi khi không có thời gian để giành cho nhau và gia đình. Vì thế, xã hội phát triển thì hàng loạt những nhu cầu để cung cấp cho con người cũng vậy mà phát triển theo, điển hình về ăn uống. Với một cuộc sống bận rộn, không có thời gian nên người ta thường chọn cho mình lối ăn uống nhanh, gọn để tiết kiệm thời gian, ngoài ra để thỏa mãn sự ăn uống người ta thường tìm ăn những món ăn độc, lạ hay có những bữa ăn thật xa xỉ và tốn kém mà những người nghèo khó không dám mơ tới.

Ngoài ra, đồ ăn càng ngon thì càng có nhiều hóa chất, càng dễ sinh đủ thứ bệnh: bệnh rối loạn tiêu hóa, tim mạch, béo phì, không những thế lâu ngày tích tụ những chất khó tiêu hóa rồi sinh ra những bệnh khó chữa ảnh hưởng đến sức khỏe,... đồ ăn độc lạ thì chúng sinh bị giết nhiều, tất cả cũng chỉ để thỏa mãn lòng ham muốn ăn uống của con người. Người quân tử ăn chẳng cầu lo, nghĩa là có chi ăn lấy, đủ sức khỏe, duy trì thân thể để làm việc khác, không tốn thời gian, còn chúng ta ngày nay nung vất vả cũng chỉ để lo ăn uống và đáp ứng cho

nhu cầu của cuộc sống. Nên chúng ta thấy, ngày nay xuất hiện những căn bệnh rất lạ và hiếm khi phát hiện ra thì đã không có thuốc chữa, chỉ có thể chữa trị để kéo dài mạng sống trong thời gian ngắn ngủi.

Cho nên, đức Phật đã dạy các hàng đệ tử như sau: *“Khi ăn uống nên xem như dùng thuốc để trị bệnh, dù ngon dù dở cũng chỉ dùng đúng mức, đưa vào thân thể chỉ để khỏi đói khát mà thôi. Như con ong hút mật, chỉ lấy nhụy hoa mà chẳng làm tổn hại hương sắc. Tỳ-kheo cũng vậy, nhận sự cúng dường của người ta đủ trừ đói khát, chẳng được tham cầu nhiều, tổn hại đến lòng lành của người; như kẻ khôn ngoan biết lượng sức con bò kéo, chẳng ép quá nặng khiến phải kiệt sức”*[7] hay: *“Người nên tự cột niêm; Khi ăn biết tiết độ; Thì các thọ sẽ giảm; Yên ổn mà sống lâu”*[8]. Nên ngày nay chúng ta kêu gọi mọi người ăn chay để có một cuộc sống lành mạnh và nuôi dưỡng lòng từ bi và phải đơn giản bữa ăn để đảm bảo sức khỏe, không tốn thời gian, ít bệnh, ít phiền não, thân thể được nhẹ nhàng, hiểu được như vậy, ứng dụng được như vậy thì cuộc sống của mình bình an, bớt phiền não trong cuộc sống, ngoài ra, chúng ta không phạm đồ ăn, tiết kiệm và san sẻ tới những hoàn cảnh khó khăn và nghèo khổ, bởi vì trong xã hội còn có rất nhiều hoàn cảnh gia đình phải chạy ăn từng bữa, ăn bữa sáng lo bữa trưa, bữa tối, cũng có hoàn cảnh ngày ăn hai bữa nên chúng ta phải trân trọng và tích lũy những phước báo mà mình đã và đang có. Phương Tây có câu ngạn ngữ: *“Ăn rau bằng trái tim vui vẻ, còn hơn là ăn thịt bò mà ôm ấp sự thù hận”* hay Cổ nhân có nói:

*“Ăn mà sống chuyện ăn nào quan trọng Sống vị tha đâu phải sống mà ăn”.*

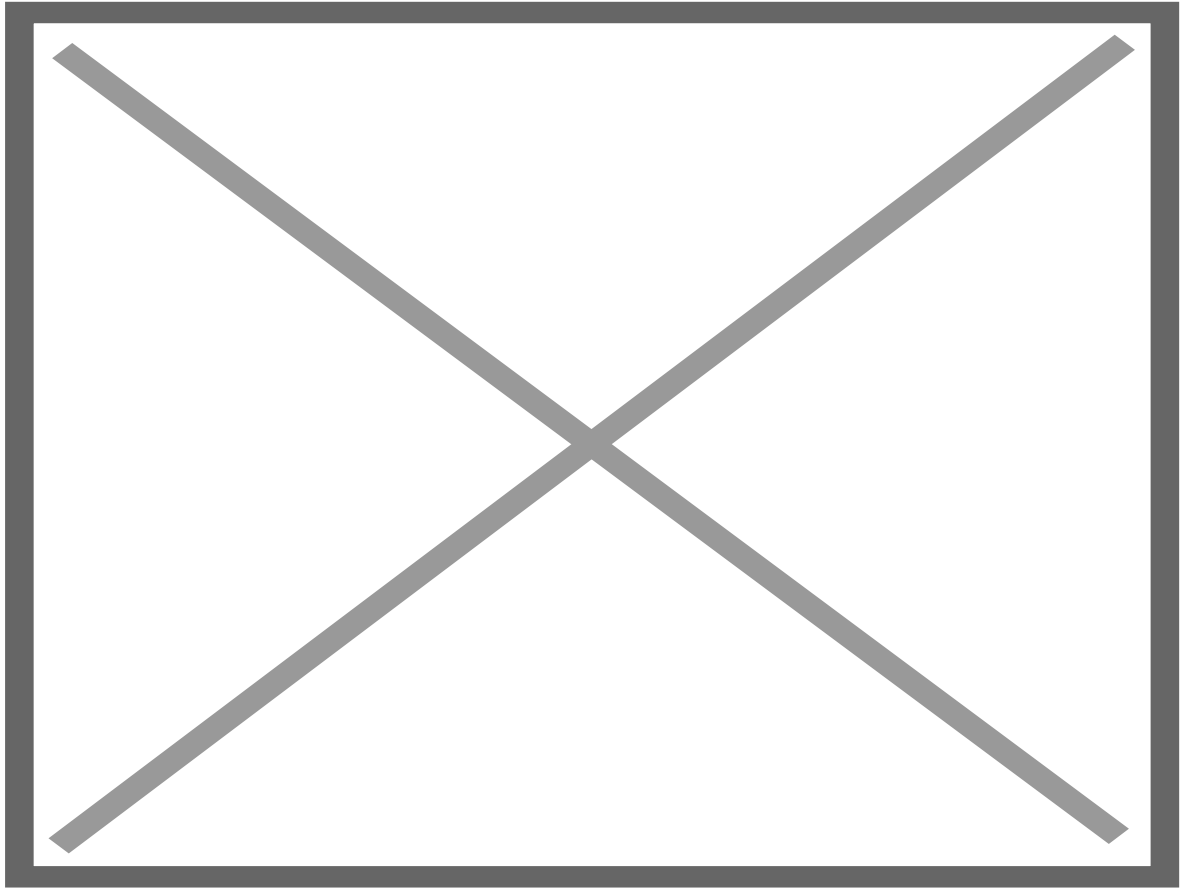
### **3.2. Tiết kiệm y phục**

Thời trang là sự sáng tạo không tưởng, những quy chuẩn cũ đang dần được phá vỡ, mở đường cho những xu hướng độc đáo, táo bạo với mẫu trang phục hiêm hóc. Do đó, ngày nay xu hướng chạy theo thời trang đang được mọi người ưa chuộng và khá phổ biến, có người thì đồ mặc mặc không hết, có người thì một bộ kiếm không ra. Yếu tố quyết định một người cao sang hay nghèo túng không nằm ở việc người ta có bao nhiêu tiền bạc, ăn mặc cao sang ra sao mà quan trọng là người đó lựa chọn cách sống như thế nào. Bởi vì, có nhiều trường hợp nghèo khổ, khó khăn mà lại đua đòi theo bạn bè, ăn mặc phung phí để thể hiện bản thân với mọi người, nhưng mấy ai biết được đằng sau những cách thể hiện đó là khó khăn của cha mẹ, gia đình vất vả chạy ăn từng bữa, khi chúng ta có được thứ này rồi thì lại muốn thứ khác để cho bằng người ta. Chúng ta không nên sống trong sự so sánh với người này người kia, làm cho tâm luôn rong ruổi để chạy theo sự ham muốn đó, sinh ra đau khổ, âu lo,... nên đời sống chúng ta có an nhàn hay không, không phụ thuộc vào vào vật chất có xa hoa hay không

mà là lòng ta có an lạc và thanh thản an vui hay không. Nếu chúng ta sống biết tiết kiệm không phải sống khổ ải như nhà tu hành mà là chúng ta biết đủ, biết tiết kiệm để tích đức cho bản thân và cho gia đình, xã hội.

Khi một người không biết cách quý trọng thì không hiểu được hạnh phúc, an lạc là gì, vì họ không biết đủ là gì, tiêu xài không ngót cũng chỉ để thỏa mãn tinh thần, nhưng tâm họ không mấy được hạnh phúc, cuộc sống xoay vần chỉ lo làm nụng vất vả, cực khổ cũng chỉ để làm thỏa mãn lòng ham muốn của ta mà thôi. Ngoài việc tiết kiệm y phục thì chúng ta phải an mặc cho đúng và hợp với phong cách, vì xu hướng phá cách mà có những trang phục không che kín được cơ thể, gây phản cảm và sự chỉ trích của xã hội, hay có những trường hợp đi đến lễ chùa, các đền thờ mà ăn mặc trang phục mỏng manh, không kín đáo, thể hiện sự không cung kính và trang nghiêm. Những trang phục truyền thống dần bị lỗi thời và mất đi thay vào đó là những trang phục mà người ta hay thường gọi là mốt và thời thượng. Nên đức Phật đã dạy các đệ tử của mình rằng: Ngài dạy các Tỳ kheo, như lý quán sát thọ dụng y phục, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của muối, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát; thọ dụng các món ăn khát thực, chỉ để thân này được sống lâu và để bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ cho Phạm hạnh; thọ dụng sàng tọa chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi muỗi, gió, sức nóng mặt trời... chỉ với mục đích sống độc cư an tịnh.... thọ dụng các dược phẩm trị bệnh, chỉ để ngăn chặn các cảm giác thống khổ đã sinh, để được ly khổ hoàn toàn[9].

Qua lời dạy trên của đức Phật, chúng ta biết rằng y phục tuy rất cần thiết trong cuộc sống, nhưng nếu quá tham đắm thì sẽ bị cản trở về con đường tu học, vì hằng ngày ta phải chăm chút cho bản thân, ăn mặc thì thời gian còn lại không còn được bao nhiêu. Nên chúng ta phải học cách quý trọng thời gian, cố gắng giảm bớt sự lãng phí về y phục không cần thiết, giảm bớt những nhu cầu ham muốn của bản thân, có như vậy ta mới cảm nhận được hạnh phúc và an lạc của cuộc sống. Có như vậy ta mới biết quý trọng đến những người khó khăn và khổ hơn mình, biết chia sẻ tới những hoàn cảnh bất hạnh, họ không đủ phước đức nên cuộc sống của họ còn nhiều khó khăn, chúng ta làm như vậy là tích góp công đức cho đời này và đời sau.



### 3.3. Không ham ngủ nghỉ

Người đời thường có câu ‘Ăn được ngủ được là tiên’, thật vậy cuộc sống hàng ngày với bao tất bật lo toan để trang trải cho cuộc sống nên ngủ nghỉ là điều rất cần thiết để lấy lại tinh thần và sức khỏe sau một ngày làm việc mệt nhọc, nhưng điều quan trọng là ngủ nghỉ có chừng mực, có phương pháp, vừa phải chứ không phải là đam mê, nên biết rằng đam mê ngủ nghỉ là một chướng ngại. Ham mê ngủ nghỉ làm cho chúng ta dễ sinh nhàm chán, sinh tật nên người xưa có câu ‘nhàn cư vi bất thiện’ không những thế việc ngủ nghỉ vô độ dễ làm cho con người tâm trí mê muội, không tỉnh táo, ngu tối, do đó người đời thường có câu nói vui cho việc ngủ nghỉ nhiều là ‘ngủ nhiều mất đầu’ nghĩa là ngủ nghỉ vô độ thì mất đầu thành ‘ngu’ hay câu ‘ngủ nhiều ngu người’, đó là những câu nói vui nhưng khi ta ngẫm nghĩ lại thì không sai.

Trong kinh Di giáo đức Phật đã dạy cho hàng đệ tử như sau:

*“Trọn ngày nên siêng năng tu tập thiện pháp, chẳng phí thời gian. Ban đêm, cũng chẳng nên bỏ mất lúc đầu hôm và lúc gần sáng. Còn lúc nửa đêm, lấy việc tụng kinh để tự biết mình. Đừng để việc ngủ mê làm cho một đời phải uổng phí, chẳng được chi cả. Thường nhớ đến ngọn lửa vô thường luôn thiêu đốt cõi thế, sớm lo cầu độ thoát lấy mình, chẳng ham mê ngủ. Giấc phiền não thường luôn*



*rình rập giết hại người, độc hại hơn kẻ oán thù. Sao còn ham ngủ mà chẳng tự thức tỉnh? Con rắn độc phiền não ngủ tại trong tâm, như con trăn dữ đang ngủ trong nhà. Hãy dùng cái móc sắt trì giới mà sớm trừ bỏ đi. Con rắn mê ngủ ấy trừ được rồi, mới có thể ngủ yên được. Chưa trừ được rắn ấy mà vẫn ngủ là không biết tự hổ thẹn”[10].*

Qua lời dạy trên, đức Phật đã cảnh tỉnh cho chúng ta biết rằng cuộc sống vô thường, giấc phiền não luôn rình rập và Ngài ví ngủ nghỉ như con rắn độc, như con trăn dữ nên chúng ta phải luôn đề phòng và cảnh tỉnh bản thân.

Hay Ngài còn dạy thêm rằng:

*“Người nghe pháp giác ngộ Tu hành được thắng quả Người tham đắm ngủ nghỉ Không thể nào chứng đắc. Người ít sự ngủ nghỉ Luôn chính niệm, tỉnh giác Giữ tâm được an trụ Thường thanh tịnh hoan hỷ. Đối với các pháp thiện Biết thời nghỉ tu tập Vượt qua được tất cả Khổ, sinh, già, bệnh, chết. Thế nên phải siêng tu Giảm bớt sự ngủ nghỉ Thường quán sát tịch tĩnh”[11].*

Qua đó, chúng ta thấy rằng việc ăn, ngủ và mặc tuy rất cần thiết cho cuộc sống, nhưng chúng ta phải biết tiết độ, vừa đủ, không nên tham đắm quá mức, sống biết san sẻ, giúp đỡ cho những người có hoàn cảnh khó khăn, có như vậy mới thấy được giá trị của hạnh phúc và an lạc của cuộc sống.

## **4. Sống thiếu dục tri túc là nếp sống cao thượng**

Tất cả chúng ta đang chìm đắm trong ngũ dục, ấy vậy mà mấy ai tỉnh ngộ? Đức Phật đã ví các dục như khúc xương, như miếng thịt, như bó cỏ khô, như hố than hồng, như cơn mộng, như vật dụng cho mượn, như trái cây, như lò thịt, như gậy nhọn... với những ví dụ trên đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy được sự nguy hiểm của các dục[12]. Ngoài ra, đức Phật còn dạy thêm về sự nguy hại của ái dục rằng:

*Người say đắm ái dục Tự lao mình xuống dòng Như nhện sa vào lưới[13].*

Cho nên, trong cuộc sống chúng ta biết kiềm chế sự ham muốn và các dục thì có một cuộc sống yên ổn và tự tại, không phiền não bởi vì ham muốn giống như nước biển càng uống thì càng khát. Ham muốn quá nhiều mà không tiết chế sẽ biến thành lòng tham và tâm sẽ bị khống chế, trói chặt tâm trí như tổ Quy Sơn đã nhắc lại lời Phật dạy:

*“Bậc thầy dẫn đường đã từng có lời dạy để răn nhắc, khuyến khích các hàng Tỳ-kheo là: ‘Muốn tiến tu đạo nghiệp, trang nghiêm giới thân, thì phải hạn chế bớt đối với ba việc thường (ăn, mặc và ngủ), người đời phần nhiều mê đắm mùi vị*

*của ba thứ này không biết dừng nghỉ, cho nên ngày qua tháng lại bỗng bạc trắng đi rồi mà vẫn không hay”[14].*

Đức Phật không chỉ cảnh tỉnh cho hàng đệ tử xuất gia mà Ngài còn nhắc nhở người đời vì mê đắm nó mà cản trở và gây lên mọi chướng duyên không những về tinh thần mà còn trên con đường tu tập, nên Ngài dạy hàng đệ tử xuất gia, tại gia phải thực hành hạnh thiếu dục tri túc để có cuộc sống an lạc và hạnh phúc cho tự thân và mọi người xung quanh. Người mà không tham muốn nắm món dục, là người biết tu tập thiếu dục và tri túc thì có một cuộc sống giản dị, thanh cao và an toàn.

Hay trong kinh Bát Đại Nhân Giác, đức Phật dạy trong điều thứ hai tác hại của tham dục như sau:

*“Tham dục nhiều lụy khổ thêm nhiều, Dạt dào sinh tử bao nhiêu, Cũng vì tham dục mọi điều gây nên, Muốn sống đời bình yên tự tại, Hãy mở lòng quảng đại vô vi”[15].*

Do đó, để đối trị khổ đau và bất an không những cho hàng đệ tử xuất gia mà cho cả chúng sinh, đức Phật đã dạy phải tu tập và thực hành hạnh thiếu dục tri túc (ít muốn và biết đủ), “thiếu dục tri túc tâm sinh hoan hỷ, tâm được sung mãn phát sinh thiện căn, phát Bồ đề tâm nhắm đến viên mãn tất cả Phật pháp”[16].

Không những thế, trong kinh Thủy Sâm đức Phật dạy:

*“Con người vì nhiều ham muốn, nhiều tham cầu lợi dưỡng nên khổ não cũng nhiều. Người biết đủ tuy nằm dưới đất mà vẫn lấy làm yên vui, người không biết đủ dù ở thiên đường cũng không vừa ý. Song người đời nếu thành linh có tai nạn nguy cấp thì thường bỏ hết tài sản không kể gì nhiều ít. Thế mà không biết thân này khi lâm vào hố thẳm tam đồ, hễ một hơi thở không trở lại thì phải bị đọa lạc”[17].*

Ngoài ra, thành tựu của người thực hành hạnh thiếu dục tri túc có thể tu hạnh Phổ Hiền:

*“Người đó tâm ý ngay thật, nghĩ nhớ chân chính và có sức mạnh của phước đức. Người đó không bị ba thứ độc làm nhiều hại, cũng không bị tính ganh ghét, ngã mạn, tà mạn, tăng thượng mạn làm nhiều hại. Người đó thiếu dục tri túc, có thể tu hạnh Phổ Hiền”[18].*

## **5. Lợi ích của thiếu dục tri túc**

Như chúng ta đã biết, thực hành được hạnh thiếu dục tri túc đã đem lại cho ta có cuộc sống an lạc, hạnh phúc, đoạn trừ được lòng ham muốn, tránh xa các điều xấu, góp phần xây dựng gia đình và xã hội tốt đẹp hơn. Người thực hành hạnh này hoàn thiện về nhân cách của bản thân, nuôi dưỡng lòng từ bi, biết chia sẻ nỗi khổ niềm đau đến với mọi người, làm được những việc có ý nghĩa và hướng dẫn mọi người tránh ác làm thiện.

Tôn trọng quyền tự do, bình đẳng, không xâm hại tài sản của mọi người xung quanh, xây dựng được mối quan hệ thân thiết, kết nối tình thương yêu và cuộc sống hòa bình. Khi lòng ham muốn và sân si được đoạn trừ thì môi trường, tài nguyên thiên nhiên không bị tàn phá, các sinh động vật không bị giết hại để cung cấp cho con người, không những thế chúng ta còn tích chứa lòng từ bị không ở đời này mà còn cho đời sau.

## **Kết luận**

Tóm lại, giáo lý của đức Phật đem lại sự an lạc, hạnh phúc cho chúng sinh không chỉ trong đời này mà còn cho đời sau. Để đối trị căn bệnh tham, ham muốn của chúng sinh đức Phật đã cho phương thuốc là thiếu dục tri túc để chữa căn bệnh đó, đưa chúng sinh thoát khỏi hệ lụy và khổ đau, không tạo thêm nhân xấu, hướng chúng sinh đến bờ giác ngộ.

Khi thực hành hạnh thiếu dục tri túc, chúng ta biết được giá trị của cuộc sống hạnh phúc và an lạc, biết yêu thương và giúp đỡ những người xung quanh, thanh tịnh thân và tâm. Nếu chúng ta sống với tâm ích kỷ, tham muốn thì chúng ta gặt hái được sự đau khổ, sống trong bất an và lo lắng, không những cho mình mà cho người xung quanh và xã hội.

Ngoài ra, chúng ta góp phần xây dựng một xã hội, đất nước ngày được thanh bình và hạnh phúc hơn nếu chúng ta hướng dẫn mọi người thực hành hạnh này, bên cạnh đó tài nguyên, thiên nhiên đất nước cũng nhờ vậy mà được bảo vệ, các sinh động vật được sống an toàn và nhờ vậy mà chúng ta nuôi dưỡng được lòng từ bi.

**Thích Nữ Huệ Đàm - Học viên Thạc sĩ Khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM**

---

### **CHÚ THÍCH**

[1] HT.Tuyên Hóa, kinh Lục Tổ Pháp Bảo Đàn, phẩm Sám hối đệ lục, Nxb.Tôn giáo, HN, 2010, tr.245. [2] Thích Hậu Quán, Phước huệ, tập 3, Ít muốn và biết

đủ, Nxb.Phật Đà giáo dục, Đài Loan, 2015, tr.29. [3] Hà Giang dịch, Nóng giận là bản năng, tĩnh lặng là bản lĩnh, Nxb.Thế giới, HN, 2020, tr.31. [4] Sđd, tr.39. [5] Ngũ dục: Tài, sắc, danh, thực, thù. Lục trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. [6] Sđd, tr.42. [7] Đoàn Trung Còn hiệu đính, Chư kinh tập yếu, Nxb.Tôn giáo, HN, 2010, tr.433-434. [8] Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 6 - Bộ A-Hàm VI - kinh Tạp A-Hàm Số 2, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, Taiwan, 2000, tr.971. [9] Thích Minh Châu, Chánh pháp và hạnh phúc, Nxb.Tôn giáo, HN, 2001, tr.171. [10] Đoàn Trung Còn (hiệu đính), kinh Di Giáo, Nxb.Tôn giáo, HN, 2010, tr.434. [11] Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 68, Bộ Kinh Tập XV - Số 729 - 804, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, Taiwan, 2000, tr.634. [12] Thích Minh Châu dịch, Trung bộ I, kinh số 22, Nxb.Tôn giáo, HN, 2003, tr.295. [13] Thích Minh Châu dịch, kinh Tiểu bộ, tập I, Pháp cú số 347, Nxb.Tôn giáo, HN, 2003, tr.91. [14] Tỳ kheo Phước Nghĩa (Việt dịch), Qui Sơn Cảnh sách, Lưu hành nội bộ, 2008, tr.65-67. [15] HT.Thích Trí Quảng dịch, kinh Bát Đại Nhân Giác, Nxb.Hồng Đức, HN, 2012, tr.188. [16] HT.Thích Trí Tịnh, Trí Tịnh toàn tập, tập 4, Nxb. Tôn giáo, HN, 2011, tr. 180. [17] Thích Huyền Dung (Việt dịch), kinh Từ Bi Thủy Sám pháp, Nxb.Hồng Đức, HN, 2016, tr.126-127. [18] Sa môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 34 - Bộ Pháp Hoa I - Số 262-264, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc - Taiwan, 2000, tr.823.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Tuyên Hóa, kinh Lục Tổ Pháp Bảo Đàn, phẩm Sám hối đệ lục, Nxb.Tôn giáo, HN, 2010.
2. Thích Hậu Quán, Phước huệ, tập 3, Ít muốn và biết đủ, Nxb.Phật Đà giáo dục, Đài Loan, 2015.
3. Hà Giang dịch, Nóng giận là bản năng, tĩnh lặng là bản lĩnh, Nxb.Thế giới, HN, 2020.
4. Đoàn Trung Còn hiệu đính, Chư kinh tập yếu, Nxb.Tôn giáo, HN, 2010.
5. Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 6 - Bộ A-Hàm VI - Kinh Tạp A-Hàm Số 2, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, Taiwan, 2000.
6. Thích Minh Châu, Chánh pháp và hạnh phúc, Nxb.Tôn giáo, HN, 2001.
7. Đoàn Trung Còn (hiệu đính), kinh Di Giáo, Nxb.Tôn giáo, HN, 2010.
8. Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 68, Bộ Kinh Tập XV - Số 729 - 804, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, Taiwan, 2000.
9. Thích Minh Châu dịch, Trung bộ I, kinh số 22, Nxb.Tôn giáo, HN, 2003.
10. Thích Minh Châu dịch, kinh Tiểu bộ, tập I, Pháp cú số 347, Nxb.Tôn giáo, HN, 2003.
11. Tỳ kheo Phước Nghĩa (Việt dịch), Qui Sơn Cảnh sách, Lưu hành nội bộ, 2008, tr.65-67.
12. Thích Trí Quảng dịch, kinh Bát Đại Nhân Giác, Nxb.Hồng Đức, HN, 2012.
13. Thích Trí Tịnh, Trí Tịnh toàn tập, tập 4, Nxb. Tôn giáo, HN, 2011.
14. Thích Huyền Dung (Việt dịch), kinh Từ Bi Thủy Sám pháp, Nxb.Hồng Đức, HN, 2016.
15. Sa môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 34 - Bộ Pháp Hoa I - Số 262-264, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc - Taiwan, 2000.