

Ứng dụng thiếu dục tri túc trong đại dịch Covid

ISSN: 2734-9195 19:19 07/08/2021

Thiếu dục tri túc là điều kiện cốt yếu của việc tu đạo. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu...

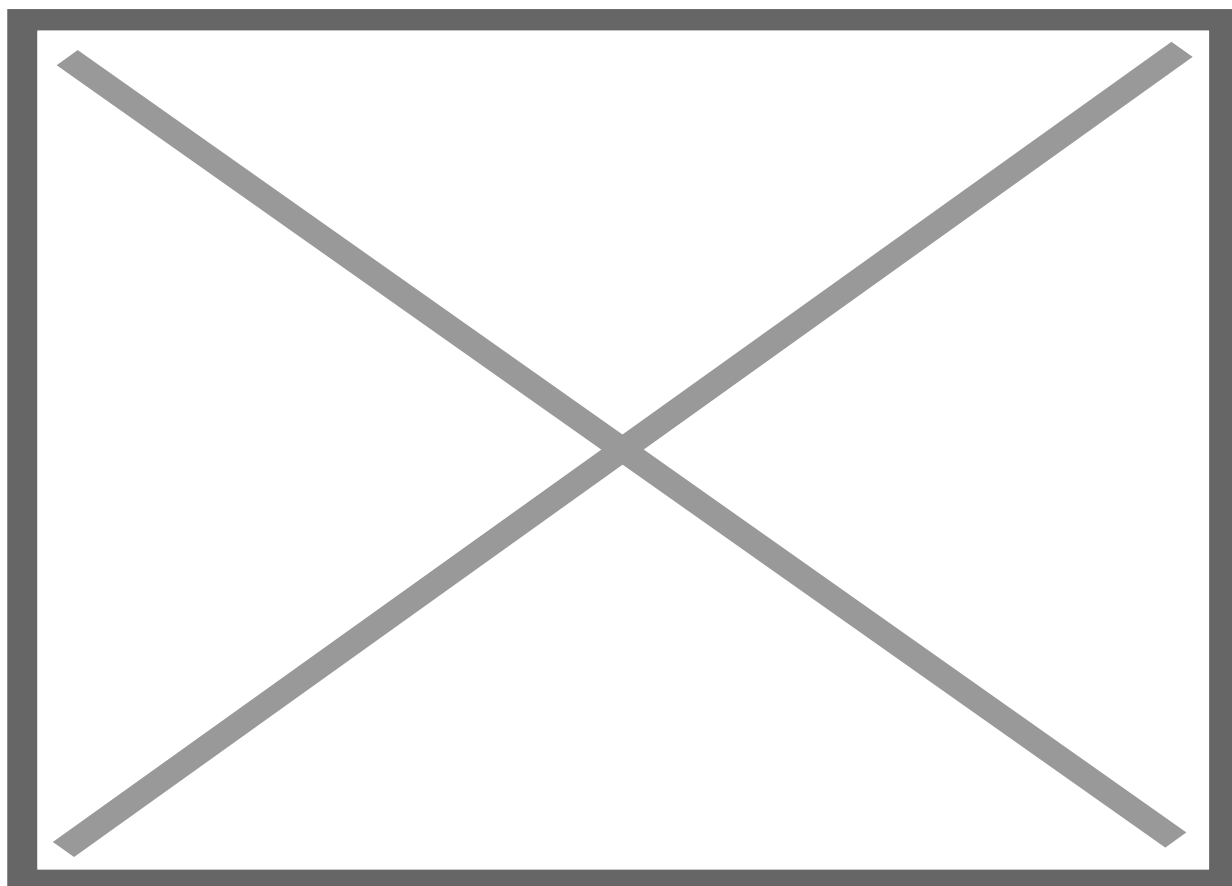
Trong bối cảnh dịch Covid đang hoành hành rộng khắp trên thế giới và tại Việt Nam như hiện nay, đã tạo nên cơn sốt về các vấn nạn liên quan cần giải quyết như: vaccin, điều kiện cách ly, chăm sóc y tế, công ăn việc làm... Trước những khó khăn mà nhân loại đang đối diện, các nhà khoa học, các tổ chức kinh tế - văn hóa - xã hội,... đã đưa ra nhiều vấn đề để hội nghị, hiệp thương, thảo luận nhằm áp dụng cho phù hợp với tình hình mới. Bên cạnh việc áp dụng các tiến bộ khoa học kỹ thuật vào đời sống để ngăn chặn đại dịch, việc thực hành nếp sống thiếu dục tri túc theo lời Phật dạy càng thiết thực hơn bao giờ hết.

1. Khái niệm

Thiếu dục (Pali: alobha; Sanskrit: alpeccha; Anh: disinterestedness; Hán: 無欲) có nghĩa là không tham muốn, vô tham đối với những vật chưa được, không khởi tâm tham muốn quá phần; sinh nhàm chán nơi thân bất tịnh (nơi ta và nơi người) để giảm thiểu dục vọng. Tri túc (Pali: santutthi; Sanskrit: Saṃtusta; Anh: contentment; Hán: 知足) có nghĩa là biết đủ đối với những vật đã được thì không chê ít, không sinh tâm hối hận; tự cho là đủ, không đòi hỏi gì hơn hay chính là nhận thức rằng những gì mình có là đầy đủ và hài lòng với điều đó.

Theo Từ điển Phật Quang, Thiếu dục tri túc (無欲知足) còn gọi là: Hỷ túc thiếu dục, Vô dục tri túc có nghĩa là ít muốn biết đủ. Nghĩa là chỉ cho sự tiết chế vật dục, giảm thiểu dục vọng và biết thỏa mãn với những gì mình đã có. Như vậy, Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Thiếu dục tri túc là điều kiện cốt yếu của việc tu đạo. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Luận Câu xá coi đó là 1 trong 3 cái nhân làm cho thân thanh tịnh, 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.



2. Mục đích đức Phật dạy Thiểu dục tri túc

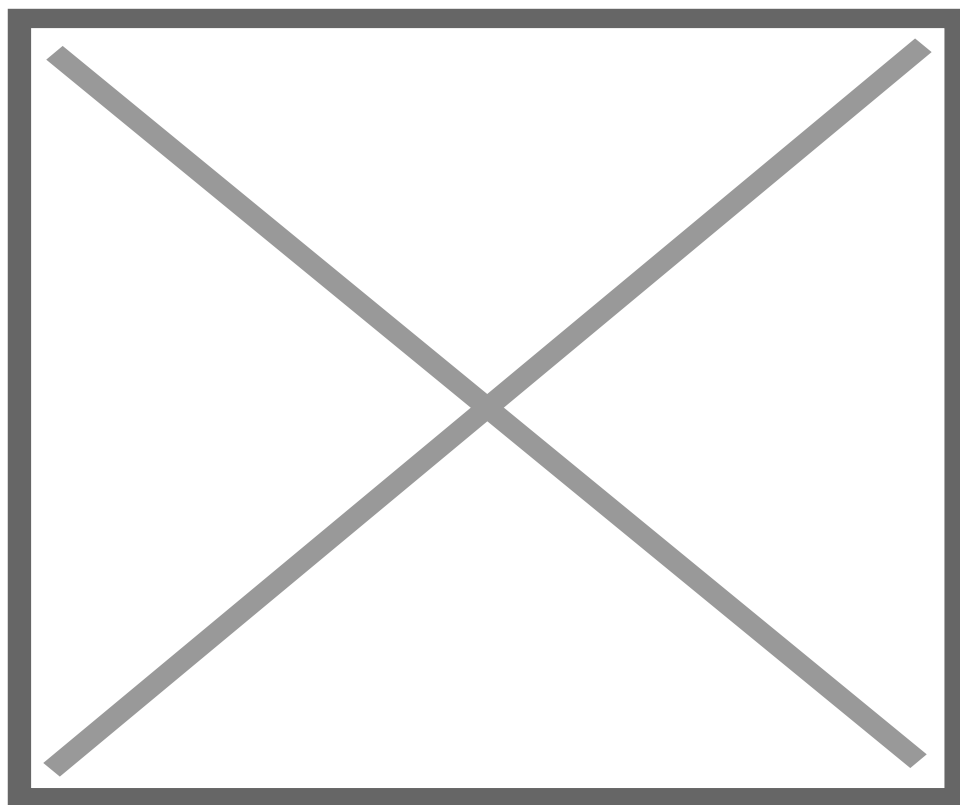
Đức Phật là minh chứng sáng ngời cho việc tự tu, tự chứng. Sau khi thành đạo, Ngài đã đem giáo lý mà bản thân liễu ngộ truyền trao cho hàng đệ tử với mong muốn những ai tu tập theo đều sẽ đạt được kết quả như Ngài. Mục đích của đức Phật là đem lại niềm vui, hạnh phúc và an lạc cho tất cả chúng sinh. Ngay trong bài pháp đầu tiên, đức Phật đã chỉ ra bốn sự thật đã thấu tóm toàn bộ nguyên lý vận hành của nhân sinh quan và vũ trụ quan. Dù bất cứ thời gian nào, không gian nào, con người cũng không đi ra ngoài bốn sự thật ấy. Đức Phật chỉ rõ: dục là nguồn gốc của khổ đau. *“Nên biết rằng người nhiều ham muốn luôn cầu được nhiều món lợi, nên khổ não cũng nhiều. Người ít ham muốn không bị sự mong cầu, ham muốn gây ra cái hại ấy”*. [1] Dân gian thường có câu *“Lòng tham không đáy”* hay *“Được voi đòi tiên”* là trực tiếp nói đến vấn đề này. Con người sở dĩ đau khổ là vì lòng tham quá độ. Thật vậy, dường như người đời đều biết đa dục đa khổ, nhưng để bản thân không bị lôi cuốn vào những ham muốn là điều rất khó. Bởi lẽ, bản chất của con người vốn từ dục mà có mặt trên cõi đời này. Việc từ bỏ những ham muốn, sống với tâm biết đủ không phải ngày một ngày hai có thể làm được (trừ những người thượng căn thượng trí). Trong xã hội hiện

đại, đời sống vật chất quá đầy đủ, con người thường có xu hướng cho mình được tự do hưởng thụ những gì mình làm ra. Nhưng, ý nghĩ và việc làm ấy vô tình là chất xúc tác nuôi lớn thêm bản ngã của mình, khiến tăng thêm lòng tham dục trong mỗi con người. Kết quả, khiến cho đời sống vật chất được thỏa mãn nhưng đời sống tinh thần đau khổ không kém. Không những thế, nó còn là nguồn gốc gây ra biết bao đau khổ cho nhân loại: chiến tranh, cướp bóc, thù hận...

Nhận thấy sự nguy hại của lòng tham lam quá độ, trong nhiều bài kinh, đức Phật đã dùng nhiều ví dụ để giải thích, chứng minh cho hàng đệ tử được liễu tri. Trong Kinh Bát đại nhân giác, điều giác ngộ thứ hai của bậc Đại nhân là: *“Đa dục vi khổ/Sinh tử bì lao/Tùng tham dục khởi/Thiếu dục vô vi/Thân tâm tự tại.”* Sau khi giác ngộ về sự vô thường của thế gian, điều quan trọng thứ hai đó là phải giác ngộ: tham nhiều thì khổ nhiều và chỉ có thực hành thiếu dục tri túc thân tâm mới được an lạc. Muốn đối trị lòng tham, chúng ta phải thực hành hạnh thiếu dục tri túc. Thông thường khi nói thiếu dục tri túc, phần đông đều nghĩ nhiều đến vấn đề ăn uống. Nhưng đây chỉ là một trong năm món dục có sức hấp dẫn cực mạnh đối với chúng sinh: *“Các dục vị ngọt ít, khổ nhiều, náo nhiễu, sự nguy hại ở đây lại nhiều hơn.”*[2] Đức Phật ví các dục như một khúc xương, như miếng thịt, như bó thuốc bằng cỏ, như một hố than hừng, như một con mòng, như vật dụng mượn dùng, như quả của cây, như lò thịt, như cây gậy nhọn, như đầu rắn.[3] Đức Phật đã dùng nhiều ví dụ rất thiết thực, có tính tác động nhận thức rất cao. Thông qua những ví này, đã giúp con người nhận thức sự nguy hiểm của dục rất lớn, rất cấp bách. Theo tiến trình mà đức Phật đã chỉ dạy, chúng ta thấy Ngài dẫn dắt hàng đệ tử đi từ nhận thức về vị ngọt của dục tuy ít nhưng khổ nhiều, náo nhiễu và sự nguy hại lại nhiều hơn. Các dục có thể giết hại chúng ta bất cứ lúc nào như một con rắn độc, nguy hiểm rình rập xung quanh, có thể đốt cháy chúng ta như ngọn lửa của bó thuốc... Con người luôn chạy theo ngũ dục, suốt cả cuộc đời tranh đấu, giành giật cũng vì những thứ này. Lòng tham làm cho ta đau khổ bao nhiêu thì thiếu dục tri túc cho ta sự thoải mái hạnh phúc bấy nhiêu. Ngài khuyên hàng đệ tử phải dũng mãnh như người chiến sĩ tay cầm kiếm và mâu, đeo cung tên và tham gia vào trận chiến khốc liệt, đối diện với tên giặc tham dục, không chùn bước trước kẻ thù. Khi đối diện với nó, người chiến sĩ không phút nào buông lơ tâm mình được. Bởi, một khi chúng ta mất cảnh giác thì nó sẽ sát hại chúng ta bất cứ lúc nào.

Chính vì nhận thấy sự nguy hại luôn luôn rình rập và có thể nuốt chửng chúng ta bất cứ lúc nào; mãi cho đến giây phút cuối cuộc đời, đức Phật cũng không quên căn dặn hàng đệ tử phải biết sống thiếu dục tri túc: *“Nếu muốn thoát khỏi mọi khổ não, nên quán xét việc biết đủ. Phép biết đủ chính là chỗ giàu có, vui vẻ, an ổn. Người biết đủ dù nằm trên mặt đất, vẫn thấy yên vui. Người không*

biết đủ, dù ở trên cảnh trời cũng chưa thỏa ý. Kẻ không biết đủ, tuy giàu mà nghèo. Người biết đủ, tuy nghèo mà giàu.”[4] Chỉ có hạnh thiếu dục tri túc là phương pháp tốt nhất đối trị tâm tham dục của con người. Bên cạnh đó, chúng ta còn phải thực hành hạnh bố thí nữa, không những thiếu dục mà còn bố thí, không những sống biết đủ mà còn sống không keo kiệt, bủn xỉn. Có vậy chúng ta mới có thể đối trị triệt để lòng tham dục, mới không bị người trí xem thường.[5]



3. Ứng dụng Thiếu dục tri túc trong đời sống hiện nay

Cuộc sống luôn vận động không ngừng. Hôm nay được vui vẻ hạnh phúc, ngày mai đau khổ vất vả. Nói như dân gian là tình trạng “*lên voi xuống chó*” là điều rất nhiều người từng trải qua. Đại dịch Covid lần đầu tiên xuất hiện trên thế giới, bùng phát từ tháng 11/2019 tại thành phố Vũ Hán của Trung Quốc cho đến nay đã kéo dài liên tục trong suốt ba năm và đã lan rộng khắp năm châu bốn bể. Nhưng cách thức mỗi người đối diện với nó không giống nhau: Có người oán hận, có người ưu sầu tuyệt vọng, có người bình tĩnh chấp nhận và tìm cách vượt qua... Sự khác biệt giữa những người ấy là gì và điều gì giúp cho con người khi đối diện với đau khổ, thất bại vẫn giữ được sự an tịnh? Bên cạnh việc thường xuyên rèn luyện các phẩm chất đạo đức thì một cá nhân khi đã hiểu và hành trì hạnh thiếu dục tri túc; cho dù họ ở đâu, bất cứ lúc nào, gặp hoàn cảnh gì, họ

cũng cảm thấy vui vẻ, an lạc. Họ luôn biết rằng: *“Năm thứ dục vọng (ngũ dục) đầy sức quyến rũ, làm cho con người gây nên tội lỗi và chịu nhiều hoạn nạn; cho nên người tu học sống trong thế tục mà không nhiễm những thói hư tật xấu của thế tục, lúc nào cũng sống đời đạm bạc, giữ phạm hạnh thanh cao, đem lòng từ bi để đối xử với tất cả mọi người.”*[6] Đây là điểm khác biệt trong nhận thức của người biết tri túc, nhờ đó đời sống của họ được an lạc và hạnh phúc.

Thời gian đầu của đại dịch, các quốc gia chịu ảnh hưởng nặng nề nhất đa số là những quốc gia có nền kinh tế lớn như: Mỹ, Trung Quốc, Nhật Bản, Đức, Anh, Pháp và Ý (đều nằm trong top 10 của thế giới). Kế đó là Hàn Quốc, Iran, Ấn Độ và Braxin... Nhìn chung các nước này chiếm tỷ trọng lớn nhất trong thu nhập bình quân đầu người toàn cầu, đồng thời cũng là những nước chiếm và chi phối các chuỗi cung ứng toàn cầu nhiều nhất. Ban đầu, khi chưa hiểu hết tác hại của nó, con người đã không đề phòng. Khi sự lây lan nhanh, rộng và sự nguy hiểm chết người của dịch bệnh đã khiến mọi người có cái nhìn thay đổi và đưa ra những phương pháp mới nhằm hạn chế sự lây lan. Tại một số nước, khi dịch bệnh bùng phát trên quy mô rộng, nhu cầu chăm sóc y tế không đủ đã tác động đến nhận thức người dân rất lớn. Trong tình trạng lo sợ dịch bệnh ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe nhưng không có biện pháp tự cứu lấy mình, có người kêu than, có người đã vung tiền lên không trung, có người tự tử,... Điều đó cho chúng ta thấy rằng: Khi đứng giữa sự sống và cái chết mà bản thân không thể quyết định thì giá trị vật chất cũng trở thành vô nghĩa. Nó cũng cho ta thấy sự thất vọng trong việc mong cầu sự sống mà không được đáp ứng. Bon ba ngược xuôi, làm giàu suốt cả cuộc đời cũng không thoát khỏi tâm lý sợ hãi khi đối diện với cái chết. Do đó, chúng ta cần phải học cách thay đổi nhận thức. Dừng lại những ý nghĩ vụ lợi cá nhân, dừng lại những tham dục đang sôi trong tâm. Khi chúng ta học cách dừng lại tham muốn, chúng ta sẽ có được đời sống tinh thần vui vẻ, hạnh phúc. Chúng ta thất vọng, đau khổ khi đồng tiền không thể mua được tất cả. Điều này cũng có nguyên nhân sâu xa từ việc con người hằng ngày ít thực hành thiểu dục tri túc. Người thực hành hạnh này, họ không tham cầu nhiều, không tích tụ nhiều, luôn biết đủ. Người biết đủ tuy được ít vẫn cho là đủ. Do thiếu dục nên không mong cầu nhiều, là mong cầu nên không tích tụ nhiều. Do không tích tụ nên là được các sự âu lo và các ưu não. Do là ưu não nên là được các khổ tụ tập. Do là các khổ tụ tập nên không còn ái dục. Do không còn ái dục nên hay dứt sạch các lậu.[7] Khi các lậu hoặc được dứt sạch thì không còn sinh tử. Đây là lộ trình mà hành giả tu tập có thể đạt được, là kết quả tối thượng mà người tu tập hướng đến, cũng là điều đức Phật mong mỗi nơi hàng đệ tử khi thực hành hạnh ít muốn biết đủ.

Đại dịch Covid -19 đã kéo theo các cuộc khủng hoảng liên đới nhau: khủng hoảng về y tế, suy thoái về kinh tế và khủng hoảng về xã hội. Khi dịch bệnh trở

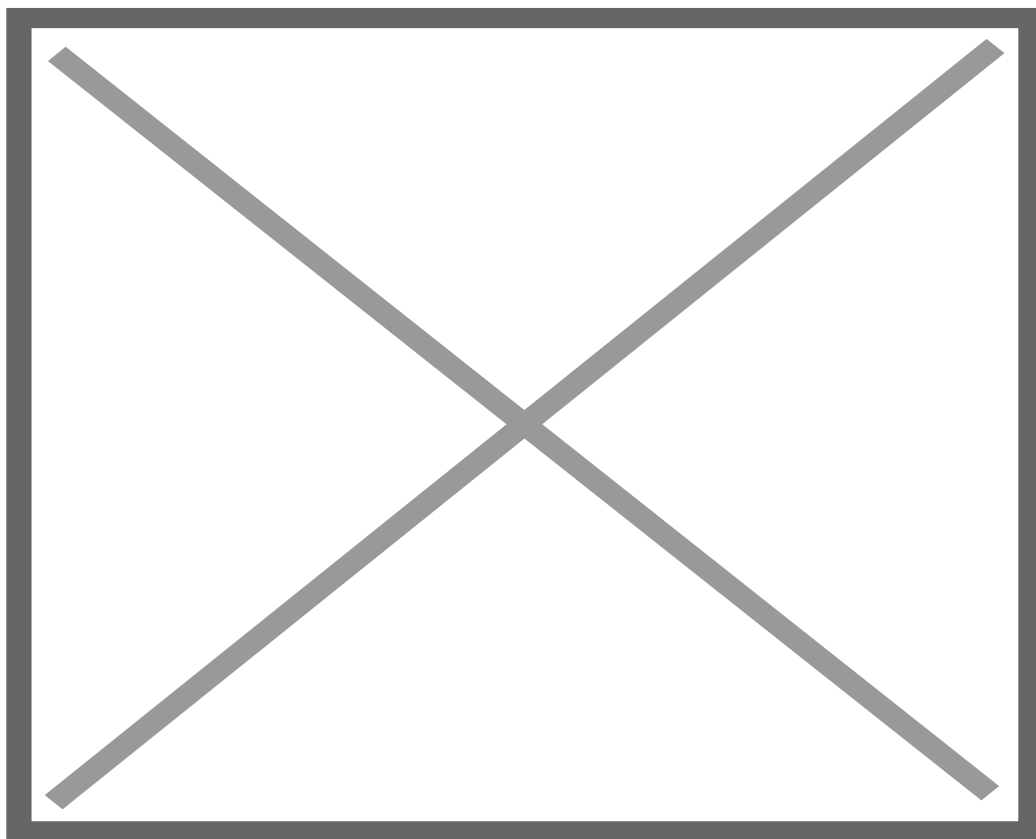
nên nghiêm trọng, nhà nước đã thực hiện các biện pháp: cách ly, giãn cách xã hội... Tác động ban đầu bộc lộ rõ nhất là việc giảm và đình chỉ hoạt động của một số ngành dịch vụ quan trọng như giao thông, du lịch, giải trí... Khi đối diện với tình hình mới, vì chạy theo lòng tham muốn, nhiều người bất chấp lệnh cách ly, làm giả giấy tờ khai báo y tế... để tìm đến các nơi vui chơi, ăn uống, hay không thể bỏ dỡ công việc đang *“hái ra tiền”* mà trốn khỏi nơi cách ly... dẫn đến việc lây lan dịch bệnh trên diện rộng, gây bao khó khăn cho công tác truy vết và khoanh vùng dập dịch. Câu hỏi đặt ra, tại sao những hiện tượng này lại diễn ra và ảnh hưởng đến tâm lý người dân ở thành thị nhiều hơn nông thôn. Trong khi ở thành phố đời sống người dân cao hơn rất nhiều, trình độ dân trí cũng hơn hẳn. Chúng ta càng thấm thía lời Phật dạy: *“Người không thực hành thiếu dục tri túc, thì tâm tham dần dần tăng trưởng”*.^[8] Vì tài lợi, vì lòng tham muốn vô độ mà tìm cầu những vật không đáng tìm cầu gây nên bao khó khăn và tổn kém cho đất nước. Nếu người biết tiết chế sự tham muốn thì hậu quả như vậy không xảy ra hoặc nếu có cũng ở mức độ thấp.

Khi chúng ta ít muốn biết đủ không phải là làm hạn chế sự phát triển của các ngành dịch vụ, ngành sản xuất mà là chúng ta đang góp phần gìn giữ sự bình yên cho thế giới, gìn giữ môi trường an toàn cho người xung quanh. Theo quy luật cung cầu, khi con người có nhu cầu thì mới cung ứng. Không ai có quyền ép người khác phải tiêu thụ sản phẩm làm ra. Việc sản xuất hay hoạt động dịch vụ đều phụ thuộc vào mức độ sử dụng của người dân. Khi nhu cầu ở mức độ thấp thì việc sản xuất, cung cấp sản phẩm sẽ giảm là điều tất yếu. Khi đại dịch diễn ra trên diện rộng, mọi người đều cần tiền để lo những nhu cầu cần thiết của cuộc sống thì những nhu cầu cao cấp hơn sẽ bị hạn chế hoặc loại bỏ. Người sống theo hạnh thiếu dục tri túc sẽ không bị lòng tham chi phối, sẽ không bị tư tưởng hưởng thụ thu thúc. Họ sẽ tự chủ trong cuộc sống và vui vẻ với những gì đang có.

Đức Phật từng dạy trong Kinh Di giáo: Người biết đủ dù nằm trên đất cũng vui vẻ. Người không biết đủ dù ở thiên đường cũng không vừa ý. Từ việc sống ít muốn biết đủ, con người dễ dàng tiếp nhận cuộc sống thiếu thốn và rèn luyện đức tính thích nghi với những điều kiện khắc nghiệt hơn trong cuộc sống. Có những người khi bị cách ly trong các khu tập trung không đủ điều kiện sinh hoạt như tại gia đình nên họ sinh phiền não. Có những người lo ngại chất lượng cuộc sống trong khu cách ly không tốt nên tìm cách khệ nệ mang vào đủ thứ loại thức ăn, nước uống, quạt máy, đồ cá nhân... Họ đâu biết rằng mình đã làm khổ cho bao người thiện nguyện đang làm công việc tiếp tế. Việc giải quyết các phế phẩm do người tiêu dùng trong thời gian cách ly cũng là một vấn nạn cho bộ phận vệ sinh môi trường. Nếu mỗi người có ý thức: giảm thiểu nhu cầu cá nhân một chút, biết hài lòng với những gì mình đang có thì đâu cần phải khó nhọc tìm

cách khắc phục những khó khăn trong việc cung ứng lương thực, chỗ ở... Qua đó, chúng ta cần ý thức mọi thứ sử dụng nên phù hợp với những gì mình có, không nên đòi hỏi cao sang mà làm khổ tinh thần của mình và làm phiền lòng những người lo cho mình. Không tham cầu nhìn ngó, không so đo với người có nhiều hơn mình, không so đo với cuộc sống sung túc như thường nhật thì cuộc sống sẽ hạnh phúc biết bao. Chỉ cần một hạnh này thôi, lợi ít nó mang lại cho xã hội to lớn đến nhường nào.

Một điều đáng lo ngại phát sinh trong đại dịch đó là nhiều người lợi dụng dịch bệnh để mưu lợi, trục lợi từ người dân để phục vụ cho lợi ích cá nhân. Vì lòng tham sai sử, họ bất chấp sự sống của người khác, bất chấp đạo đức xã hội: mua bán khẩu trang giả, làm giả vaccin, bình oxy, loạn giá khi tiêm vaccin (chênh lệch giá rất cao tại các bệnh viện tư so với các bệnh viện nhà nước), hoặc làm giả giấy xét nghiệm Covid... Không dừng ở đó, người ta còn trục lợi từ các hoạt động thiện nguyện. Trên một số báo xuất hiện tình trạng một nhóm đối tượng đến các điểm nhận cơm từ thiện rồi đem bán lại, nhiều người còn lợi dụng sự cần thiết khi phải dùng đến các phương tiện đi lại, chỗ ở mà nâng giá một cách chóng mặt... Đơn cử một số vấn đề đã và đang xảy ra trong xã hội để thấy được những khó khăn cần khắc phục. Đại dịch Covid đã giúp chúng ta minh bạch nhiều điều: Người không biết đủ thì tìm mọi cách để trục lợi, sẵn sàng lợi dụng lòng tốt của mọi người, bất chấp nguy hại cho xã hội chạy theo tham dục bản thân. Việc làm của những đối tượng này gây nên hệ quả lâu dài và không hề nhẹ cho xã hội, nhất là đối với những người già cả neo đơn, bệnh tật, nghèo đói... đang phải đối diện với việc phải lo từng bữa ăn, lo từng đồng tiền để trang trải đời sống hằng ngày. Còn người sống với tinh thần biết đủ thì họ sẽ không bao giờ làm những việc như vậy. Ngược lại họ tự biết tiết chế trong chi tiêu, sống với tinh thần của bậc trượng phu: *“Nước lã cơm rau hãy tri túc”* (Nguyễn Trãi). Chúng ta cần như thật quán tri *“sự tập khởi, sự chấm dứt, vị ngọt, sự nguy hại, sự xuất ly các dục, nên dục tham, dục hỷ, dục luyến, dục đam mê, dục khát, dục ngã, dục chấp thủ, dục ái trong các dục xâm chiếm và tồn tại”*[9] và quyết tâm chuyển hóa. Trong điều kiện kinh tế khó khăn chung, hầu hết mọi người đều bị ảnh hưởng, nên mỗi người cần phải có nhận thức và hành động đúng chính pháp, nêu cao tinh thần nhân quả, từ bi và trí tuệ. Có như thế mới xứng đáng là bậc trượng phu.



Tình hình dịch Covid-19 hiện nay tại Việt Nam đang diễn ra rất nghiêm trọng, phức tạp, khó lường, chưa dự báo được đỉnh dịch, thời điểm kết thúc, quy mô và phạm vi tác động chính xác. Đặc biệt, gần đây biến chủng Delta đã xuất hiện tại Việt Nam cũng như nhiều nước trên thế giới. Người dân lại phải đối mặt với nguy cơ mới, với mức độ lây lan và những sự nguy hiểm không lường mới. Cuộc sống một lần nữa đối diện với nhiều thử thách mới khắc nghiệt hơn. Vấn đề “*chung sống với lũ*” sẽ còn kéo dài trong thời gian tới. Trong những chiến lược cho kế hoạch lâu dài thì việc thực hành thiếu dục tri túc càng nên phát huy để đảm bảo đời sống tinh thần thoải mái, sẵn sàng đối diện với những khó khăn phía trước, giảm đi tâm lý hoảng loạn, lo âu trong xã hội. Cả xã hội đang gồng mình chống dịch, chúng ta thực hành thiếu dục tri túc là đang xây dựng cho mình đời sống tinh thần hạnh phúc, an lạc. Đồng thời góp phần to lớn trong công tác ứng phó đại dịch, góp phần chia sẻ gánh nặng với nhà nước. Đúng với tinh thần trong Kinh Duy Ma Cát: “*Thực hành thiếu dục tri túc mà không rời bỏ pháp thế gian.*”[10]

4. Phát huy nét đẹp của đời sống thiếu dục tri túc trong mùa Covid

Khi đối diện với một sự thay đổi nào, con người cũng sẽ mất thời gian để thích nghi. Giai đoạn cách ly, con người sẽ có nhiều cảm xúc hỗn tạp, nhất là tình trạng lo âu. Vấn đề này thường xảy ra ở những người vốn quen với đời sống

sung túc do họ khó từ bỏ sự thỏa mãn các nhu cầu hằng ngày và khó thích nghi với điều kiện mới dẫn đến lo âu mất ngủ. Khi một người đã hiểu và hành thiếu dục tri túc thì dù môi trường thay đổi thế nào, họ cũng thích nghi một cách mau chóng, cảm thấy hạnh phúc, mãn nguyện với những gì họ đang có, nụ cười luôn hiện hữu trên môi; khiến cho đời sống tinh thần của họ thỏa mái vui vẻ. Họ không bị những khó khăn làm chướng ngại. *“Tuy chúng tử khát ái vẫn còn, nhưng chúng không lay động được người thiếu dục tri túc. Chưa nói đến việc đời sau được an vui, mà ngay thực tại này, người ít muốn, biết đủ cũng được an trú trong an lạc”*[11]. Chính nguồn năng lượng trong cuộc sống của họ giúp cho những người khi vào khu cách ly bớt đi những phiền não, họ vui vẻ và hợp tác tốt với đơn vị chủ quản. Dẫu biết rằng, có những người khi bước vào khu cách ly chưa chuẩn bị hay thu xếp việc gia đình, việc công sở... cho ổn thỏa. Họ sẽ bị hoang mang và lo lắng, đôi khi bất hợp tác. Nếu chúng ta nghĩ đến đại cục nhiều hơn bản thân thì chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận mọi vấn đề. Chúng ta cần phải thay đổi cách sống, cách nghĩ cho phù hợp với hiện thực, góp phần làm cho cuộc sống bớt đi những nỗi phiền.

Người thực hành thiếu dục tri túc luôn cảm thấy hài lòng với những gì mình đang có, không lo cất chứa tài vật mà còn phải biết bố thí, san sẻ vật dụng với các gia đình khi bị phong tỏa. Với người được nhận, nếu biết thiếu dục tri túc mà nhường lại cho người khác, thì việc làm ấy càng thêm tôn quý. Khi bạn gặp một người, họ nói với bạn rằng: *“Tôi xin tặng vật này cho bạn”*. Câu nói này thật là bảo vật vô giá. Nhưng nếu người được tặng đáp rằng: *“Cảm ơn lòng tốt của bạn, nhưng tôi đã đủ dùng”*, thì câu nói này càng thêm vô giá.[12] Hy vọng chúng ta cùng nhau sách tấn tu tập để góp phần làm cho cuộc sống những người xung quanh trong mùa Covid bớt đi sự ngột ngạt vì lo toan và gieo vào lòng những người có thiện tâm một thiện cảm đối với Phật giáo. Cho đi là một hành động làm giảm đi sự tham muốn. Nó giúp chúng ta nuôi dưỡng nhân cách đạo đức, tăng trưởng thiện căn, thành tựu giải thoát. *“Tăng sĩ phải là gương sáng của đạo đức và trí tuệ, là người thầy dạy giáo pháp và giới luật. Nhà chùa phải là trung tâm của trí tuệ và đạo đức, chứ không phải là nơi chỉ có tín ngưỡng và lễ bái suông. Kinh sách Phật phải được giảng diễn cho người đời hiểu và làm theo, chứ không phải để riêng cho giới tu sĩ đọc tụng một mình. Đó là hướng tiến tới của đạo Phật chân chính sẽ còn tồn tại lâu dài trong lòng người Việt Nam, trong cuộc sống của người Việt Nam, trên đất nước Việt Nam chúng ta.”*[13] Thời gian qua, Tăng đoàn cũng như hàng Phật tử trong cả nước đã chung tay chia sẻ tình tài, tịnh vật. Nhiều chuyến hàng chuyên chở thực phẩm đã đến thành phố. Nhiều chùa, đạo tràng đã tổ chức nấu cơm từ thiện, nhiều suất quà được trao tận tay người dân... đã thể hiện được nét đẹp văn hóa Phật giáo. Thật vậy, trong thời gian dịch bệnh xảy ra tại thành phố Hồ Chí Minh, nhiều nơi bị phong

tỏa, số lượng người bị nhiễm tăng cao. Việc bùng phát dịch bệnh trên diện rộng gây bao khó khăn cho nhà nước trong việc tiếp nhận và điều trị Covid. Không những ngành y tế, các ngành giao thông vận tải, môi trường, dịch vụ... phải gồng mình với lượng công việc đồ sộ, mà cả nước cũng chung tay để chia sẻ giúp thành phố giảm thiểu áp lực. Nghĩa cử cao đẹp của tình đồng loại, của lòng nhân ái đã kết nối những trái tim lại với nhau. Những đoàn y bác sĩ, những đoàn tình nguyện từ các tổ chức, từ các tôn giáo cũng được tăng cường viện trợ cho thành phố ứng phó với dịch bệnh. Nhân dân cả nước đã hướng về Sài Gòn với những chuyến xe 0 đồng, những bó rau, mớ cải từ những người nông dân gom góp liên tục gửi về san sẻ cùng nhân dân thành phố. Những suất cơm từ thiện được gửi vào các bệnh viện dã chiến, vào các khu phong tỏa là những phần cơm được chắc lọc từ lòng từ bi, từ những tấm lòng cao cả của nhân dân cả nước. Họ biết đủ với những gì đang có, không tham cầu nên sẵn sàng cắt bớt chi tiêu, giảm bớt những nhu cầu cá nhân để góp vào tiếp tế thành phố thân yêu. Mặc dù sống trong khu phong tỏa, người dân có thể theo dõi báo đài và biết được. Chính những hành động này đã tưới những giọt nước mát mẻ vào tâm hồn khô cằn, xoa dịu những vất vả mà người dân đang phải gánh chịu, giảm đi những bức bách và đau thương trong tâm hồn con người.

KẾT LUẬN

Trong tình hình phức tạp của dịch bệnh như hiện nay, cuộc sống đang gặp rất nhiều khó khăn. Để duy trì đời sống tinh thần cũng như đời sống vật chất của gia đình cũng như của xã hội được ổn định. Mỗi cá nhân cần nỗ lực chung tay ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh. Đồng thời phát huy nét đẹp của đạo đức Phật giáo bằng đời sống thiểu dục tri túc, phát huy nghĩa cử cao đẹp của người dân trong tinh thần tương thân tương ái, hoạn nạn có nhau. Người người, nhà nhà đều thực hành thì chắc chắn cuộc sống này sẽ giảm đi rất nhiều đau khổ.

Thích Nữ Minh Đạt - Học viên Cao học Khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

----- **THƯ MỤC THAM KHẢO** [1] Đoàn Trung Còn - Nguyễn Minh Tiến (Viết dịch và chú giải) (2010), *Di Giáo Kinh*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 41. [2] Thích Minh Châu (dịch) (1996), *Kinh Tăng Chi Bộ 2*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr. 464. [3] *Kinh Tăng Chi Bộ 2*, tr. 465. [4] *Kinh Di giáo*, tr. 40. [5] Thích Quang Nhuận (2004), *Phật học khái lược 2*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 55. [6] Hạnh Cơ (2009), *Lược Giải Những Pháp Số Căn Bản*, Nxb. Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, tr. 292. [7] Thích Tịnh Hạnh (dịch) (2000), *Kinh Bảo Văn*, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, Taiwan, tr. 105. [8] Thích Tịnh Hạnh (dịch) (2000), *Luận Thành Thật*, Nxb. Hội

Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, Taiwan, tr. 475. [9] Thích Minh Châu (dịch) (2015), Kinh Tăng chi bộ, tập I, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 343. [10] Thích Từ Thông (dịch) (2011), Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 261. [11] Thích Hậu Quán (2015), Ít Muốn Và Biết Đủ, Thích Vạn Lợi và các thành viên khác (Việt dịch), Nxb. Phật Đà Giáo Dục, Đài Loan, tr. 30. [12] Thích Hậu Quán tr. 30. [13] Thích Minh Châu (2005), Đức Phật của chúng ta, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 125.