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

Ứng dụng đời sống thiểu dục tri túc trong thời hiện đại

ISSN: 2734-9195 22:15 21/07/2021

Giữa một đời sống đang biến động không ngừng như hiện nay, mỗi chúng ta nếu muốn kiến tạo một đời sống yên bình cho mình và cho tất cả mọi người...

Mở đầu

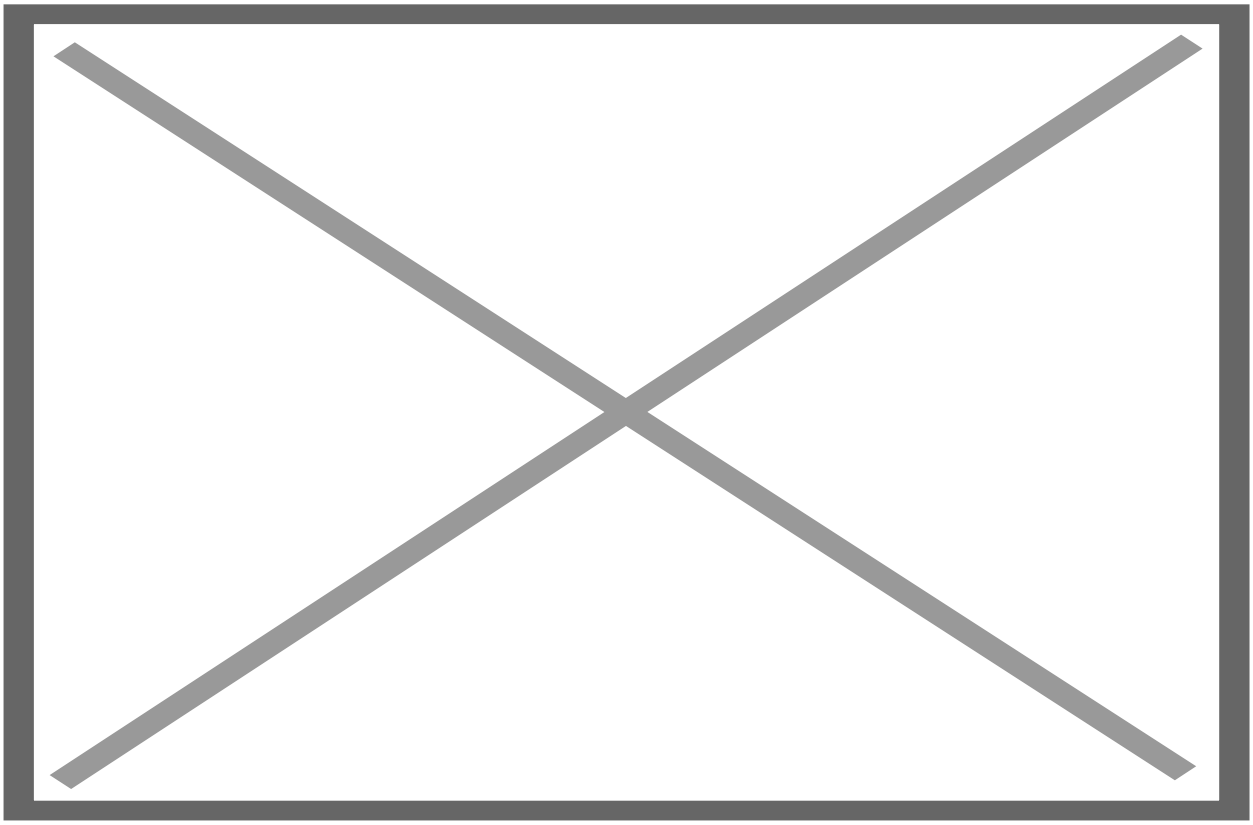
Xã hội hiện đại, đời sống con người có xu hướng cho phép con người hưởng thụ vật chất một cách thoải mái nhất. Đứng về góc độ tự ngã thì chúng ta dễ dàng chấp nhận quan điểm rằng những gì chúng ta làm ra, chúng ta có quyền hưởng thụ, những gì của thiên nhiên sinh ra là để cung cấp cho sự hưởng thụ của con người nên chúng ta có quyền sử dụng, có quyền khai thác mà không một ai có quyền chỉ trích?! Chính vì những lối suy nghĩ như vậy đã biểu hiện ra lối sống hằng ngày của mỗi chúng ta, mặc tình cho phép mình hưởng thụ những thú vui của cuộc đời, cho phép mình hưởng thụ những thứ đẹp đẽ xa hoa nhất, an nhiên sử dụng đến cạn kiệt những gì mà thiên nhiên ban tặng cho con người mà không chút mảy may suy nghĩ... Tất cả những điều này đang đưa đời sống và giá trị con người quy thành vật chất và đó chính là khởi nguồn cho lòng tham ái trỗi dậy, để rồi kết quả là hàng loạt những đau khổ nối tiếp đau khổ xảy ra ngay trong cuộc sống hiện tại của chúng ta. Phật giáo đã góp phần rất lớn vào việc thiết lập cho con người một đời sống tốt đẹp thông qua những quan điểm, những hệ thống triết lý nhân văn của mình, đối với xã hội ngày nay triết lý sống "Thiểu dục tri túc" của Phật giáo được nói theo ngôn ngữ hiện đại là "Lối sống tối giản" đã và đang trở thành một yếu tố cần thiết trong đời sống con người. Giáo lý của Phật giáo là những gì mang tính thiết thực và hiện tại, giúp con người nhìn nhận mọi vấn đề đúng như thật. Trong cuộc sống hiện đại với bao biến động không ngừng, áp dụng lời Phật dạy vào trong đời sống sẽ là một phương thức rất hiệu quả, giúp cho chúng ta thấy sự mầu nhiệm của đời sống.

Lối sống tối giản

Khái niệm sống tối giản ở đây được nói đến một cách rất ngắn gọn qua một định nghĩa của người hiện đại: *"Lối sống tối giản là cách cắt giảm vật dụng*

xuống còn mức tối thiểu"[1]. Đây là khái niệm dựa trên quan niệm thế gian được dựa trên tinh thần nguyên tắc "thiểu dục tri túc" của Phật giáo, nghĩa là cách sống ít ham muốn và biết thế nào là đủ.

Lối sống tối giản chính là lối sống tiết kiệm, biết vừa đủ theo lời Phật dạy, đó là lối sống giản dị nhưng đem lại một đời sống tinh thần tốt đẹp nhất cho tất cả mọi người, bởi vì đó là lối sống của những người thấu hiểu được bản chất thật sự của cuộc đời, thấu hiểu được những gì là quan trọng nhất đối với bản thân mình và những người xung quanh, từ đó không còn bị chi phối bởi những thứ sẽ đem lại đau khổ cho tinh thần.



LỢI ÍCH CỦA LỐI SỐNG TỐI GIẢN TRONG ĐỜI SỐNG

1.1 Đối với cá nhân

Con người đang biến mình giống như những chiếc xe trên đường đường cao tốc, chỉ có thể chạy một chiều với tốc độ rất nhanh mà không có cơ hội quay đầu. Chạy để tìm cầu những thứ danh lợi, vật chất hư vọng, không tồn tại lâu dài, để có được những cái hơn người, những thứ mà ta luôn ao ước có được.

Trong mỗi chúng ta đều có một bản năng muốn hưởng thụ và khát khao được hạnh phúc, đây không phải điều đi ngược lại những quy luật và hợp với lẽ tự nhiên, điều này cũng đã được luật pháp công nhận và bảo vệ vì đó là quyền tự do của mỗi người, vậy nên: *"Trong thâm sâu con người ai cũng muốn sung*

sướng, muốn ăn ngon, mặc đẹp, ở nhà cao cửa rộng, muốn có quyền hành, muốn được mọi người khen ngợi. Đó là điều bình thường, thậm chí đã trở thành tầm thường"[2]. Để khẳng định giá trị của bản thân, con người không ngừng tìm kiếm những gì có thể làm lợi cho mình, từ đó lòng tham dần dần lớn mạnh hơn và chính vì nhu cầu cung phụng cho cái ngã của mình mà sự đố kỵ và lòng ích kỷ cũng đầy đủ điều kiện để thống lĩnh tinh thần mỗi chúng ta.

Nhu cầu sống và hưởng thụ đã đưa con người đến những khổ đau. Khát vọng của con người chưa bao giờ có khái niệm đủ, cứ theo chiều hướng đó con người ngày càng lao mình vào những việc làm mất hết nhân cách, mất hết giá trị đạo đức, mất đi lý trí, mất đi niềm tin và dần dần sẽ mất đi tất cả những gì chúng ta đang có. Nếu ta luôn nhắc nhớ mình, ý thức được một nguyên tắc rằng tất cả đều do tâm chúng ta mà ra, tâm ta muốn thế nào, nghĩ như thế nào thì chúng ta sẽ hành động như thế đó (Nhất thiết duy tâm tạo), chúng ta chắc chắn sẽ có được hạnh phúc, sẽ nhận thấy giá trị mà lối sống tối giản theo tinh thần Phật giáo, đó là ít ham muốn và biết đủ đem lại cho đời sống của mỗi chúng ta.

Vậy nên, bớt đi một chút ham muốn là điều mà ai cũng có thể làm được nhưng lại không phải là điều dễ dàng thực hiện được. Chúng ta luôn để cho mình lạc lối trong những mê cung, với những thứ giá trị vật chất mà chúng ta cho đó chính là hạnh phúc đích thực. Tuy nhiên, giá trị và phẩm chất của cuộc sống không chỉ ở tất cả vật chất, nó còn ở giá trị sung mãn về tinh thần. Một người ý thức được sự tối giản, sống biết đủ và chỉ cần vừa đủ thì sẽ không phải mất quá nhiều thời gian đêm ngày quần quật kiếm sống lo kiếm tìm vật chất, đó là người khôn ngoan, có lý trí khi biết dùng thời gian cho những việc làm ý nghĩa, giúp mình thăng hoa về tinh thần, thăng hoa về đạo đức, lúc này chúng ta sẽ hiểu và nhận diện một cách sâu sắc lời đức Phật đã 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"*[3]. Đó chính là lối sống giúp chúng ta biết làm chủ cuộc đời của mình, từ đó phát triển dung lượng của trái tim rộng lớn hơn ra toàn xã hội, vậy mới thấy được rằng cũng như nguyên tắc thiểu dục tri túc, lối sống tối giản chính là nguồn gốc của những thiện pháp.

1.2 Đối với xã hội

Như trên đã nói, giá trị đời sống con người hiện tại đang bị đồng hoá với vật chất vậy nên xã hội cũng theo đó mà thay đổi, một điều nữa là khi nhìn ở mặt tích cực chúng ta sẽ nhận thấy hai yếu tố nhu cầu và khát vọng của con người chính là bàn đẩy cho một đời sống tốt đẹp hơn, cho một xã hội phát triển hơn, vậy điều đó có thực sự đúng hay không?

Chúng ta đang phải đối diện với rất nhiều tai hoạ từ lửa và nước, từ những dịch bệnh đang bùng phát toàn cầu, tất cả đã lấy đi biết bao điều có giá trị trong xã hội, nền kinh tế cũng theo đó đang phải đối mặt với sự khủng hoảng, khiến đời sống toàn cầu đứng trước những thách thức và khó khăn.

Hãy nhìn lại thật kỹ, thật sâu, để thấy tất cả những tai hoạ ấy bắt nguồn từ đâu? Có phải từ chính con người chúng ta? Câu trả lời là đúng, chính vì nhu cầu của con người, chính vì khát vọng không có hạn lượng của con người mà thiên nhiên đang dần bị tàn phá cạn kiệt. Trận cháy rừng Amazone chính là do con người chúng ta đã khai thác một cách quá mức nguồn thiên nhiên để phục vụ cho những nhu cầu, cho lòng tham không đáy của chính mình mà quên đi rằng: *"Nếu yêu thiên nhiên là yêu sự sống của chính mình, là một tính chất của đạo đức thì phá huỷ thiên nhiên là huỷ diệt sự sống, ngày tận thế sẽ đến"*[4]. Ngày tận thế đối với chúng ta ở đây chính là lượng Oxy sẽ dần dần mất đi sau những vụ cháy rừng và chúng ta sẽ không còn không khí để duy trì hơi thở, duy trì sự sống.

Một điều nữa cần phải nói đến trong hiện tại này, đó là dịch bệnh Covid-19 cũng bắt nguồn từ những nhu cầu tham lam và nhu cầu được hưởng thụ của con người. Lòng mong cầu và tham vọng đã làm lu mờ lý trí và trí tuệ của chúng ta, nó khiến chúng ta quên đi rằng chúng ta luôn luôn chịu một tác động chặt chẽ đối với môi sinh, quên đi nguyên lý duyên sinh và nhân quả luôn tồn tại mọi lúc mọi nơi bởi đó chính là những nguyên tắc vận hành của đất trời, của toàn vũ trụ này.

Thuận thảo với con người, với trời đất và vũ trụ này là cách chúng ta lấy lại sự quân bình của một xã hội tốt đẹp và hạnh phúc đủ đầy:

"Cụm từ 'Con tàu Vũ trụ' đã nói lên số phận hoàn toàn bị lệ thuộc của nhân loại vào Quả đất. Con tàu này không có một bờ bến nào khác để tấp vào vì mục đích vứt bỏ không khí và nước uống ô nhiễm và thay vào đó bằng không khí và nước uống trong sạch hoặc lấy thêm lương thực dự trữ cho dân số tăng lên không ngừng. Như vậy huỷ diệt môi trường và hệ sinh thái Quả đất cũng là huỷ diệt loài người"[5].

Trong giai đoạn toàn cầu đang cố gắng vực dậy nền kinh tế đang bị đe doạ sau những tai hoạ xảy ra và chưa có dấu hiệu dừng lại thì nguyên tắc sống thiểu dục tri túc của Phật giáo cũng chính là lối sống tối giản được nói theo ngôn ngữ hiện đại, sẽ là phương thuốc hay chữa lành căn bệnh tha hoá về lối sống đạo đức, bởi lẽ khi con người sống có đạo đức thì xã hội sẽ phát triển tốt đẹp, lòng tham và nhu cầu hưởng thụ giảm xuống thì đời sống tinh thần sẽ lên ngôi, tiếp nối một tinh thần có đạo đức làm chủ thì nhận thức, trí tuệ cũng từ đó biểu

hiện, cứ như vậy thì đời sống xã hội sẽ được thiết lập lại bằng bộ mặt mới, đó là bộ mặt của một xã hội không có bạo động, nơi đó con người luôn sống trong tinh thần thoải mái, tinh thần biết ơn, nâng giữ, thuận thảo với đất trời, với vũ trụ, ý thức rõ được đời sống chính là sự ảnh hưởng qua lại; hạnh phúc chính là bình an trong tâm hồn, nó không phụ thuộc quá nhiều vào một đối tượng hay hoàn cảnh nào.

Khi con người biết sống đời sống tối giản, hài lòng với những gì mình đang có, không quá chú trọng vào những vật chất xung quanh mà chỉ chú trọng nhiều vào một đời sống tinh thần tốt đẹp, con người sẽ biết mở rộng trái tim, mở rộng tấm lòng chia sẻ với tất cả mọi người bằng những gì mình có chứ không cố gắng mong muốn những gì mình chưa có, ta sẽ xây dựng lại được một đời sống, một xã hội và rộng hơn là một vũ trụ hài hoà, cân bằng và ổn định.

Lối sống tối giản không phải lối sống đưa con người đến sự thụ động, chỉ biết bằng lòng với hiện tại mà không muốn cố gắng nữa, mà đó là phương cách sống giúp cho con người tìm thấy được ý nghĩa của đời sống hàng ngày, biết dừng lại đúng lúc để bảo tồn những năng lượng quý báu, giúp con người biết sống vì nhau, sống vì tất cả, vì một thế giới ổn định. Hiểu được những giá trị mà đất trời, vũ trụ ban tặng không phải là vật sở hữu riêng của bất cứ ai, đó là những ưu ái mà vũ trụ ban tặng riêng cho con người, đối đãi thuận thảo với mọi thứ, cuộc sống tốt đẹp hơn, ổn định và hoà bình.

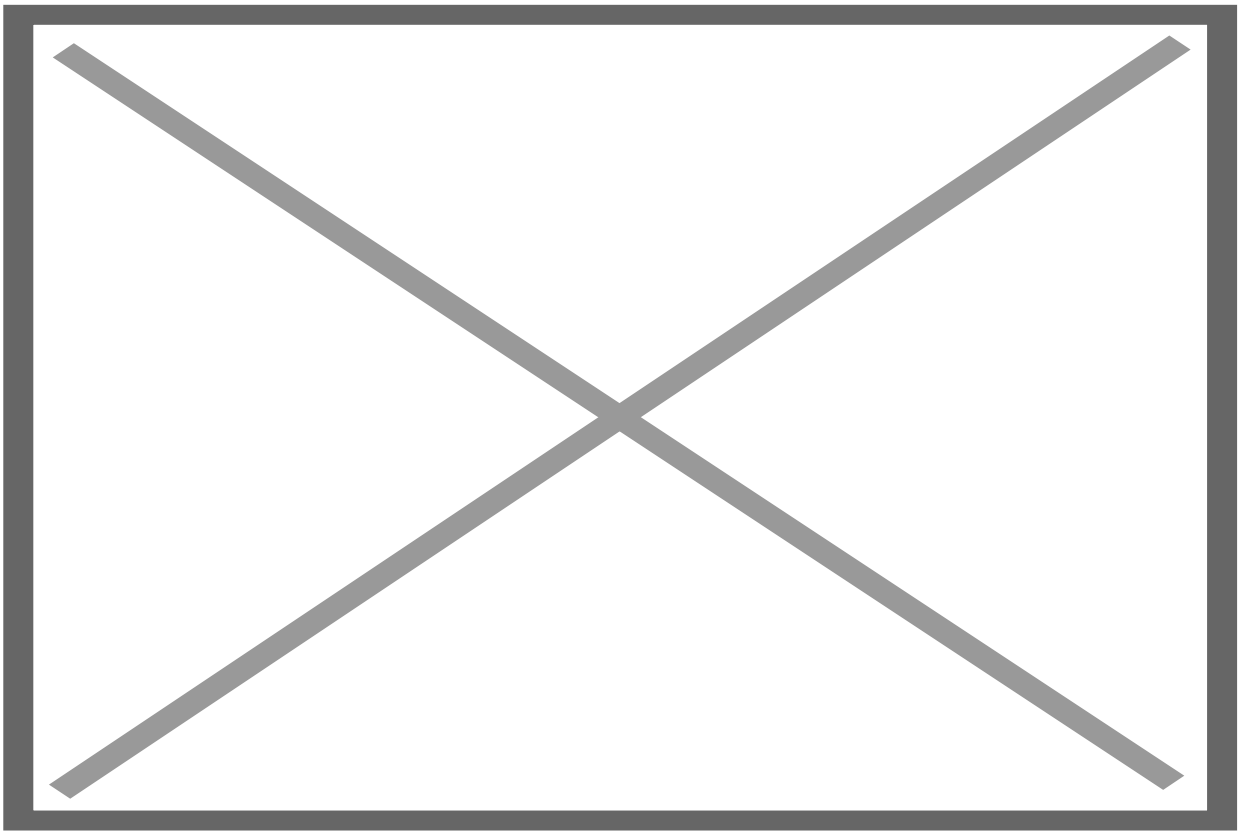
NHỮNG HÀNH ĐỘNG THIẾT THỰC ĐỂ XÂY DỰNG LỐI SỐNG TỐI GIẢN TRONG THỜI HIỆN ĐẠI

2.1 Thay đổi suy nghĩ

Trong giáo lý của Phật giáo thì tất cả mọi thứ xung quanh chúng ta đều là do tâm chúng ta câu hữu mà thành, tâm chính là cái chi phối chúng ta về tất cả mọi mặt cả về cảm xúc và tinh thần, tâm chính là cái chủ đạo, là then chốt của mọi thứ. Khi chúng ta nghĩ về cuộc sống, về con người như thế nào thì chúng ta sẽ thấy mọi thứ như cách mà mình nghĩ.

Chúng ta nghĩ rằng chúng ta có quyền hưởng thụ, khi mà tất cả những gì chúng ta có là do chính mình làm ra; chúng ta nghĩ mình có quyền yêu cầu người khác làm cho mình những gì mình muốn vì chúng ta có tiền, có thế lực; chúng ta nghĩ rằng không ai có quyền lấy đi những gì mình đang có; và con người có quyền được hưởng tất cả những gì của vũ trụ này ban tặng, vậy nên chính khối óc và bàn tay con người đang dần biến thiên nhiên, từ biển cả cho đến núi rừng trở thành tài sản riêng của mình:

“Vì lợi ích kinh tế của mình, con người đã không ngừng phá rừng, xẻ núi lấp sông để làm ruộng, chăn nuôi để thiết lập các khu dân cư, các chùm đô thị và các cơ sở hạ tầng. Qua dòng thời gian, con người dần dần huỷ hoại, đẩy lùi, biến cải hình dạng và cấu trúc tất cả các hệ sinh thái tự nhiên từ đồng bằng đến cao nguyên, từ đầm lầy đến lòng biển”[6].



Tất cả đều trở thành những thứ để chu cấp cho tham vọng không hạn lượng của con người, trái đất đang dần bị huỷ hoại đến khánh kiệt dưới bàn tay và khối óc của con người. Những suy nghĩ này có thể nói không phải đều sai, bởi vì sự thực thì con người vẫn có quyền được hưởng thụ những gì do chính mình làm ra, được hưởng thụ hạnh phúc chân thật, nhưng sai ở chỗ, khi sự hưởng thụ đó vượt ra khỏi hình thức tự nhiên để trở thành tham vọng thì đó lại là một cách suy nghĩ vị kỷ, đi ngược lại với lẽ tự nhiên, đưa chúng ta đến một lối sống ích kỷ, tha hoá về mặt đạo đức, tha hoá về lối sống mà chúng ta không thể nhận ra rằng: *“Thực ra hạnh phúc đang hiện hữu và tràn ngập quanh ta. Vì con người quay lưng với hạnh phúc chân thật vốn rất đỗi bình thường và quen truy tìm bóng dáng của hạnh phúc nên mới ngược xuôi, đau khổ”*[7].

Chúng ta cần học cách suy nghĩ tích cực để quan tâm hơn đến những thực trạng đang xảy ra trong thế giới mà chúng ta đang sống, dừng lại những suy nghĩ về việc làm sao để có được thật đầy đủ hoặc dư thừa những thứ vật chất mà ta yêu thích, để rồi chúng ta lại phải mệt mỏi nghĩ cách làm sao để có thể giữ gìn chúng mà không bị hao mòn hay mất đi. Hãy nghĩ đến lòng tham của chúng ta

đã tàn phá ngay chính cuộc sống của chúng ta trong hiện tại và cả tương lai, rằng những gì ta đang có được bằng những suy nghĩ và hành động sai lầm chính là nguyên nhân đưa đến hậu quả đau khổ không chỉ riêng ta mà còn của bao người, bao loài...Chỉ cần chúng ta thay đổi lối tư duy thực dụng của mình, thì những khổ đau sẽ trở thành chất liệu để xây dựng một đời sống tốt đẹp nhất.

2.2 Thay đổi cách sống

Giữa những biến động vô thường của cuộc sống hiện nay, điều sẽ đem lại an lành cho chúng ta và cho cả những người xung quanh, hơn hết là đem lại một đời sống ổn định và cân bằng hơn cho xã hội trong giai đoạn hiện tại này chính là thay đổi trong cách sống.

Chúng ta vẫn luôn dành tất cả thời gian, công sức chạy đua cùng thời gian để đổi lấy những khoảnh khắc thoả mãn trong niềm vui sướng của sự hưởng thụ. Nhưng đi cùng sự hưởng thụ ấy, chính là lúc nguồn năng lượng của chúng ta khánh kiệt, cảm giác mệt mỏi, sân si bao trùm lên tâm trí chúng ta, điều này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến giá trị của bản thân và làm khổ đau cho cả những người xung quanh: *"Một kẻ không phải chân nhân, dầu có được tài sản lớn cũng không đem lại an lạc cho mình, cha mẹ, vợ con, các người phục vụ và bạn bè thân hữu"*[8]. Nguồn năng lượng mất đi kéo theo sức chịu đựng cũng vì vậy mà giảm sút, bởi lẽ trong cuộc sống có biết bao điều bất như ý, không phải lúc nào cũng suôn sẻ như mong đợi, khi không còn đủ sức chịu đựng nữa thì tất nhiên chúng ta sẽ bị cuộc sống này quật ngã, khổ đau sẽ theo đó mà không ngừng tìm đến: *"Phần đông chúng ta không biết tận hưởng niềm hạnh phúc, ít bằng lòng với những gì mình đang có trong hiện tại. Hạnh phúc của con người dường như đang ở đâu đó trước mặt, thấp thoáng chợt ẩn chợt hiện nhưng không nắm bắt được. Vì vậy đời người chỉ giẫm lên đau khổ để chạy theo bóng dáng của hạnh phúc mà thôi"*[9].

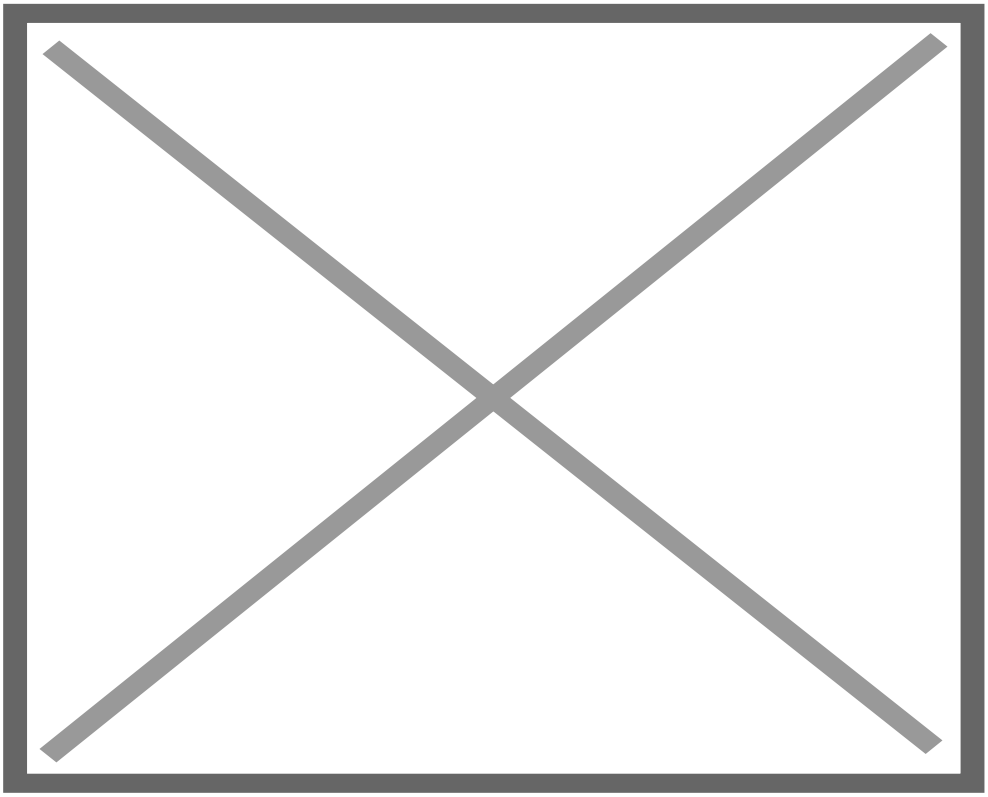
Trong thời đại của một nền công nghệ số, con người đã tiêu tốn quá nhiều năng lượng và thời gian vào những thiết bị thông minh như Smartphone...để rồi kéo theo đó là biết bao hệ luỵ và khổ đau bởi sự chi phối của chúng, có thể nói rằng công nghệ số không phải xấu, mà điều xấu ở đây chính là cách mà con người chúng ta sử dụng.

Vậy nên chúng ta cần phải thay đổi cách sống, bớt hưởng thụ để bảo tồn những nguồn năng lượng tốt, làm cho cuộc sống của chúng ta được yên ổn. Sống và chấp nhận một đời sống tối giản, biết vừa đủ để tâm trí luôn sáng suốt, không bị chi phối bởi những vướng bận và đắm nhiễm vào những thứ vật chất phù phiếm. Để thấy cuộc sống xung quanh còn rất nhiều điều ý nghĩa, không chỉ có

một mình ta mới biết tìm cầu hạnh phúc mà bất cứ ai cũng mong ước có được hạnh phúc. Dung lượng trái tim của ta sẽ mở ra theo nhận thức của chính mình, tạo nên một đời sống xã hội tốt đẹp và bình yên hơn trong những biến động không ngừng hiện nay và những việc chúng ta có thể thực hiện không quá to lớn nhưng nó sẽ đem lại một thành quả vĩ đại cho tương lai:

Cùng chung tay tạo nên thật nhiều hơn nữa những công tác thiện nguyện vì môi sinh, môi trường, bằng những công việc thiết thực như tổ chức và trực tiếp tham gia vào hoạt động trồng cây gây rừng, phủ trống đồi trọc, tạo dựng lại một môi trường xanh, trả lại bầu khí quyển sạch cho vũ trụ này, đây là một điều rất cần thiết hiện nay.

Mở rộng và tham gia nhiều hơn nữa những khoá tu thiền tập, thiền trị liệu về những chủ đề có liên quan đến lối sống, nhằm giúp nâng cao nhận thức về một lối sống lành mạnh, tốt đẹp nhất cho mình và cho người; biết đối diện với bản thân, đối diện với những khó khăn trong đời sống bằng tâm thái vững vàng nhất. Trong giai đoạn dịch bệnh đang bùng phát chưa có dấu hiệu dừng lại này cũng chính là thời điểm tốt cho chúng ta quay về nhìn lại nội tâm của mình, thực tập một lối sống tĩnh lặng để nhận ra được nhiều điều tốt đẹp vẫn luôn hiện diện trong đời sống, chỉ do lối sống vội vàng đã khiến chúng ta không thấy được.



Thực hành một lối sống đơn giản nhất về tiện nghi, vật chất để dành nhiều thời gian cho những suy nghĩ, việc làm có lợi ích cho tinh thần, cống hiến cho cuộc

đời bằng những việc làm thiết thực, mang nhiều tính nhân văn...

Kết luận

Mỗi con người chúng ta đang sống trong vũ trụ bao la này cần biết và hiểu ta và vũ trụ này là một, đó chính là sự ảnh hưởng qua lại lẫn nhau. Đó là nói về khía cạnh rộng lớn, còn khi nói đến khía cạnh nhỏ hơn thì chính là nói đến lối sống của mỗi con người trong xã hội, đến những mối quan hệ và ứng xử giữa con người với nhau và con người đối với những yếu tố tạo thành đời sống của mình. Giữa một đời sống đang biến động không ngừng như hiện nay, mỗi chúng ta nếu muốn kiến tạo một đời sống yên bình cho mình và cho tất cả mọi người, chúng ta cần ý thức rằng đời sống không chỉ có vật chất mà nó còn được tạo dựng nên từ tinh thần, vật chất là thứ có thể mất đi nhưng vẫn có thể tìm kiếm lại, chỉ có tinh thần là thứ mà khi đã mất đi chúng ta không thể nào tìm lại được. Đó chính là yếu tố để chúng ta sáng suốt lựa chọn cho mình đời sống mình mong muốn giữ vũ trụ biến động này. Hãy sống một lối sống ít ham muốn biết vừa đủ những thứ vật chất phù phiếm, là những thứ chỉ đem lại cho chúng ta sự hạnh phúc ngắn hạn, hãy ham muốn một đời sống tinh thần nội tâm phong phú, giàu lòng từ ái để nuôi trồng một thứ hạnh phúc trường tồn. Giữa cuộc sống hôm nay, mỗi chúng ta hãy học và thực tập theo những lời đức Phật đã dạy, hãy học và áp dụng một lối sống tối giản để có thêm nhiều thời gian chăm sóc cho đời sống tinh thần, để giúp đỡ được những người xung quanh, để góp phần kiến tạo một xã hội bình yên, một vũ trụ hài hoà như đúng giá trị của nó. Một đời sống tối giản sẽ là thích hợp nhất cho mỗi chúng ta, đây cũng chính là lối sống cho những người thông minh nhất, bởi lẽ một người biết cách cân bằng giữa đời sống vật chất, biết nâng cao những giá trị tâm hồn thì đo chính là một người thông minh, giàu lòng từ ái, họ sẽ có được một đời sống tốt đẹp lâu dài và luôn biết cách đối diện với những khó khăn trong cuộc sống bằng trạng thái an yên nhất.

Tác giả: **Thích Nữ Tuệ Uyển Thạc sĩ Phật học Khóa III, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp.HCM**

TÀI LIỆU THAM KHẢO *1. Thích Minh Châu dịch (1993), Kinh Tương Ưng I, chương 3, phần Không con (lược), VNCPHVN ấn hành. 2. Thích Huyền Dung dịch (2016), Kinh Từ Bi Thuỷ Sám pháp, Hà Nội, NXB Hồng Đức. 3. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Lê Mạnh Thát chủ biên (2005), Phật giáo thời đại mới cơ hội và thách thức, HCM, NXB Tổng hợp. 4. Thích Chân Quang (2004), Tâm Lý Đạo Đức, Hà Nội, NXB Tôn giáo. 5. Quảng Tánh biên soạn (2011), Lời Phật dạy trong Kinh tạng Nikaya, HCM, NXB Tổng Hợp. 6. Sasaki Fumio (2017), Lối sống tối giản của người Nhật, Như Nữ (dịch), Hà Nội, NXB Lao động.* ***CHÚ THÍCH:*** *[1] Sasaki Fumio (2017), Lối sống tối giản của người Nhật, Như Nữ (dịch), Hà Nội, NXB Lao động, tr.7. [2] Thích Chân Quang (2004), Tâm Lý Đạo Đức, Hà Nội, NXB Tôn giáo, tr.318. [3]*

Thích Huyền Dung dịch (2016), Kinh Từ Bi Thuỷ Sám pháp, Hà Nội, NXB Hồng Đức, tr.125-126. [4] Thích Chân Quang (2004), Tâm Lý Đạo Đức, Hà Nội, NXB Tôn giáo, tr.638. [5] Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Lê Mạnh Thát chủ biên (2005), Phật giáo thời đại mới cơ hội và thách thức, HCM, NXB Tổng hợp, tr.367. [6] Sđd, tr.364. [7] Quảng Tánh biên soạn (2011), Lời Phật dạy trong Kinh tạng Nikaya, HCM, NXB Tổng Hợp, tr.515. [8] Thích Minh Châu dịch (1993), Kinh Tương Ưng I, chương 3, phần Không con (lược), VNCPHVN ấn hành, tr.200. [9] Quảng Tánh biên soạn (2011), Lời Phật dạy trong Kinh tạng Nikaya, HCM, NXB Tổng Hợp, tr.515.