

Lời Phật dạy về pháp thiếu dục tri túc

Chúng ta đến với đạo Phật là để được hạnh phúc hơn, an lạc hơn chứ không phải đến để được giàu có hơn, địa vị cao hơn. Khi một người biết đủ, ít ham muốn thì ngay những nhu cầu, khát vọng chính đáng cũng không thể làm vẩn đục cái tâm trong sáng, lành mạnh của người ấy.

Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật đem đến nhiều lợi ích cho xã hội, giúp con người cải thiện đời sống vật chất, đưa con người lên một tầm cao mới, là cơ hội quý báu để một dân tộc, một đất nước vươn lên kịp sánh vai với các cường quốc năm châu trên thế giới. Thế nhưng, khoa học kỹ thuật phát triển càng cao bao nhiêu thì đời sống tinh thần lại chậm phát triển bấy nhiêu. Sự phát triển này khiến cho các mối quan hệ càng ngày càng tách lìa nhau, vật lý học chẳng liên quan tâm lý học, kinh tế xã hội học chẳng dính dáng gì đến đạo đức học, không có một đường hướng thống nhất. Con người mạnh ai nấy sống, mạnh ai nấy phát triển, khiến nảy sinh cái phi đạo đức là điều tất yếu, đe dọa mạng sống của nhân loại.

Sự phân tán đó không ở đâu xa, nó phản ánh ngay trong chính xã hội mà ta đang sống, hệ quả là nhân loại ngày nay đang đứng trước sự mất quân bình giữa đời sống vật chất và đời sống tinh thần. Sự mất quân bình này khiến cho đời sống đạo đức dần đi đến sự diệt vong, vì ít ai quan tâm đến nó. Do đó, đề ra phương pháp giúp cải thiện đời sống tinh thần, chấm dứt sự mất quân bình này là một vấn đề vô cùng phức tạp, nan giải, trong xã hội hiện nay.

Tư duy chiều sâu để hiểu câu pháp “thiếu dục tri túc”

Mỗi người chúng ta còn mang trong người căn bệnh trầm kha nên mới bị dọa dầy trong sinh tử, điều quan trọng là chúng ta phải tự nhìn nhận chứng bệnh của riêng mình để có được một phương thuốc trị liệu thích hợp.

Mỗi người chúng ta còn mang trong người căn bệnh trầm kha nên mới bị dọa dầy trong sinh tử, điều quan trọng là chúng ta phải tự nhìn nhận chứng bệnh của riêng mình để có được một phương thuốc trị liệu thích hợp.

Nguyên nhân chính dẫn đến sự mất quân bình này là do lòng mong cầu, tham muốn vô độ của bản thân chúng ta. Con người chạy đua theo vật chất, vô tình khiến cho những giá trị đạo đức bị đẩy lùi, xuống dốc. Người đời đa số thường bị năm thứ: tài, sắc, danh, thực, thù chi phối, trói buộc bản thân. Một khi đã tham muốn những thứ ấy, thì cuộc đời của những kẻ ham muốn kia, chỉ biết lao theo vòng xoáy và bị chôn vùi trong sự ham muốn của mình, làm nô lệ cho vật chất, bị vật chất sai khiến. 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 nhìn những cái không thực cần, thực có”. Lòng tham muốn nhiều thì khổ nhiều, tham muốn ít thì khổ ít, không ham muốn thì không có khổ. Bớt một phần ham muốn là thêm một phần an vui. Phải biết gốc của tham dục là khổ mà ta cứ tưởng là vui, gốc của ái dục là khổ mà ta cho là sướng, thật tính của các pháp là vô thường mà ta nghĩ là thường. Cho nên tiền bạc của cải chỉ là phương tiện để cho cuộc sống tốt hơn, mà ta cho là mục đích sống, là giá trị là tất cả, rồi ta cứ lao đầu chạy theo nó để được cho nhiều, vì thấy biết sai lầm như vậy nên ta bị trôi lăn trong sinh tử luân hồi, chịu vô lượng khổ từ kiếp này sang kiếp khác.

Phương pháp duy nhất để diệt trừ lòng tham muốn này, là áp dụng theo lời Phật dạy, thực hành hạnh “thiểu dục và tri túc”. Trong kinh Di Giáo có nói: “Tri túc chi nhưn, tuy ngộ địa thượng du vi an lạc, bất chi túc chi nhưn, tuy xứ thiên đường diệt bất xưng ý”. Nghĩa là: Người biết đủ, dù nằm trên đất cũng vẫn thấy an lạc; trái lại, người không biết đủ, dù ở cung trời cũng không vừa ý. Đạo Phật dạy thiểu dục và tri túc cốt yếu là để ngăn ngừa con đường truy lạc, chặn đứng lòng tham lam, không bờ bến của chúng sanh, chứ không phải chủ trương ngăn chặn sự tiến triển của con người, xã hội. Phương pháp này sẽ làm yếu dần tâm tham lam, nên các dục vọng dần dần tiêu diệt. Một khi con người hết chạy theo dục vọng, hết đuổi bắt những hạnh phúc vật chất tạm bợ, giả dối cũng không đào bới thêm đau khổ của người khác, để tìm hạnh phúc cho mình nữa, thì lúc ấy hạnh phúc chân thật liền đến với họ. Cho nên hạnh “ít muốn” và “biết đủ” chẳng những không đưa con người vào con đường thoái hóa, mà ngược lại còn giúp cho sự tiến hóa của nhân loại.

Lời Phật dạy: Biết đủ thường vui

Khi một người biết đủ, ít ham muốn thì ngay những nhu cầu, khát vọng chính đáng cũng không thể làm vẩn đục cái tâm trong sáng, lành mạnh của người ấy.

Khi một người biết đủ, ít ham muốn thì ngay những nhu cầu, khát vọng chính đáng cũng không thể làm vẩn đục cái tâm trong sáng, lành mạnh của người ấy.

Thiểu dục: là ít muốn. Tri túc: là biết đủ. “Thiểu dục tri túc”, tức là ít ham muốn và biết đủ. Pháp này thuộc về lĩnh vực đạo đức, giới hạnh, được đức Phật chứng nghiệm sau thời gian sáu năm khổ hạnh rừng già, bốn mươi chín ngày đêm thiền định, Ngài thấy được con đường trung đạo là từ bỏ hai trạng thái khổ hạnh thái quá và sung sướng thái quá. Đức Phật không khuyên hàng đệ tử mình phải tu khổ hạnh, ép xác hay sống một cách sung sướng, truy lạc.

Con đường đó không đưa đến sự giác ngộ an vui, nó đơn thuần là một sắc thái, một thái độ tâm lý, một con đường trung đạo mà Ngài thấy được. Một lần, đức Phật hỏi một vị Tỳ-kheo đã từng chơi đàn trước khi ông xuất gia:

“Dây đàn mà chùng quá, có đàn ra tiếng không?”

Thưa không.

Nếu dây quá căng thì sao?”

Thưa, dây bị đứt.

Nếu lên dây đàn vừa phải thì sao?”

Thưa, có thể đàn lên những nốt nhạc tuyệt vời”!

Như vậy, thiếu dục tri túc trước hết không phải là một chủ trương mang tính khổ hạnh, ép xác, điều mà có quá nhiều người lầm tưởng. Thiếu dục là đối với những cái chưa có, mà vì nhu cầu bản thân, vì lợi ích cho mình và nhiều người mà mong cho có, thì chúng ta nên thọ dụng. Không vì tham vọng nung nấu trong lòng, để mong cầu cho nhiều. Tâm càng mong cầu bao giờ cũng thấy mình càng thiếu thốn, không thiếu món này lại thiếu món kia, cảm thấy khổ sở, khó chịu. Đừng lầm tưởng rằng một khi lòng tham muốn được thỏa mãn, là hết tham muốn. Ngạn ngữ có câu: “bề kia dễ lấp, túi tham khó đầy”, lòng ham muốn không chỉ gây hại cho con người về vật chất và tinh thần, có khi nó còn làm cho con người đánh mất cả nhân cách và lòng tự trọng của chính mình.

Lời Phật dạy về 'Thiếu dục tri túc' và câu chuyện về cụ bà 83 tuổi 'xin thoát nghèo'

Một người nghèo nếu biết vận dụng giáo lý thiếu dục tri túc thì hạnh phúc hơn một người giàu không biết vận dụng giáo lý thiếu dục tri túc, vì người giàu vẫn thấy khổ với cái khổ không bao giờ biết đủ của họ

Một người nghèo nếu biết vận dụng giáo lý thiếu dục tri túc thì hạnh phúc hơn một người giàu không biết vận dụng giáo lý thiếu dục tri túc, vì người giàu vẫn thấy khổ với cái khổ không bao giờ biết đủ của họ

Người thế gian thường đem tài sản, danh vọng, địa vị của mình ra so sánh với người khác và họ cảm thấy hạnh phúc một khi đời sống vật chất không thiếu thốn và tinh thần không buồn lo, giận hờn. Thế nhưng, khi cuộc sống đã đạt được ấm no, hạnh phúc, tiền của dư giả, phần nhiều con người lại bị phiền não bởi những tham vọng cao xa của chính mình, vẫn cảm thấy chưa đủ với cái đủ của mình. Cứ như thế, từng bước, họ tranh nhau leo lên cái nấc thang danh vọng không có thời gian để quay đầu nhìn lại, khi gặp phải điều bất

trắc, tai ương, họ mới có cơ hội để nghĩ suy. Điều này được chứng minh trong cuộc sống của chúng ta rất nhiều, có những người cảm thấy quá khổ đau khi đời sống vật chất bị thiếu hụt: cơm, áo, gạo, tiền không đủ, phải đi bươn chải làm lụng vất vả để có cái ăn, cái mặc. Thậm chí, có không ít người vì lợi ích cá nhân không màng nhân quả, sẵn sàng bán rẻ lương tâm làm những việc gây bất lợi cho người khác để có được hạnh phúc hiện tại, bất chấp cả những việc làm tội lỗi. Vì quyền lợi, vì mục đích cá nhân họ chấp nhận đánh đổi tất cả chỉ mong có được những thứ mình mong muốn. Đến khi được giàu sang sung sướng thì sao, họ có cảm thấy an vui, hạnh phúc hay không? Tâm họ có được sự thanh thoi, thoải mái hay không? Dĩ nhiên là không. Trái lại họ cảm thấy bất an, hối hận với những ác nghiệp đã tạo ra trong quá khứ cứ đeo bám không ngừng, khiến họ ăn không ngon ngủ không yên mỗi khi chợp mắt, tâm họ bị giày vò, ăn năn, hối hận vì những điều mình đã gây ra. Lo lắng quả báo xấu ác sẽ đến với mình, lo lắng tài sản bất chính của mình sẽ bị người khác cướp đoạt mất và còn nhiều sự lo lắng hơn thế nữa khiến tâm họ không có cảm giác an vui, hạnh phúc thật sự.

Do đó, vấn đề được đặt ra là: hạnh phúc không phụ thuộc vào vật chất nhiều hay ít, giàu nghèo hay sang hèn. Nó phụ thuộc qua cách nhìn nhận, đánh giá của con người, và phương cách hành xử đối với nó. Một người trong tay có được tất cả tài sản trong thế gian, với người nghèo mà tâm không tham muốn, mong cầu hai người đều giàu như nhau. Ví như: Một anh nhà nghèo sở hữu được một trăm nghìn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc, nhưng một anh nhà giàu sở hữu một triệu đồng chưa chắc đã cảm thấy hạnh phúc như anh chàng nhà nghèo vì đối với anh một triệu đồng là quá nhỏ so với sự tham muốn quá lớn của mình. Như vậy, vật chất không thể mang đến hạnh phúc hoàn toàn như con người suy nghĩ.

Biến đổi khí hậu môi trường là do lòng người chẳng thiếu dục tri túc
Chúng ta đến với đạo Phật là để được hạnh phúc hơn, an lạc hơn chứ không phải đến để được giàu có hơn, địa vị cao hơn.

Chúng ta đến với đạo Phật là để được hạnh phúc hơn, an lạc hơn chứ không phải đến để được giàu có hơn, địa vị cao hơn.

Trái lại, hạnh phúc hoàn toàn phụ thuộc vào thái độ tâm lý và cách chúng ta tư duy, nhìn nhận. Phật dạy: Thiếu dục tri túc giúp chúng ta có cái nhìn bình đẳng đối với hạnh phúc. Một người nghèo nếu biết vận dụng giáo lý thiếu dục tri túc thì hạnh phúc hơn một người giàu không biết vận dụng giáo lý thiếu dục tri túc, vì người giàu vẫn thấy khổ với cái khổ không bao giờ biết

đủ của họ. Kinh Di Giáo, Phật dạy: “Này các Tỳ kheo ! Nếu các ông muốn thoát khỏi sự khổ não, nên suy nghiệm hai chữ “Tri túc”. Hễ biết đủ thì ở cảnh nào cũng yên vui. Người không biết đủ, tuy giàu mà nghèo; người biết đủ tuy nghèo mà giàu. Người không biết đủ thường bị năm thứ ham muốn lôi kéo, làm người biết đủ thương hại”. Vấn đề là chúng ta có chịu chấp nhận với hạnh phúc mình đang có hay không hay là cố công tìm kiếm hạnh phúc hư ảo, giả dối, không chân thật. Người Phật tử cần phải đoạn trừ mọi dục vọng bám dính của vật chất, sống một cuộc sống giản dị “tam thường bất túc”, đối với ba việc ăn, mặc, ở chẳng nên cầu kỳ, vừa đủ là được.

Chúng ta đến với đạo Phật là để được hạnh phúc hơn, an lạc hơn chứ không phải đến để được giàu có hơn, địa vị cao hơn. Khi một người biết đủ, ít ham muốn thì ngay những nhu cầu, khát vọng chính đáng cũng không thể làm vẩn đục cái tâm trong sáng, lành mạnh của người ấy thì làm sao họ có thể gây hại cho người khác được. Không gây hại người khác là chúng ta đoạn được nhân xấu ác, khiến chúng ta trầm luân trong luân hồi sanh tử. Tuy điều kiện vật chất giúp ta có cuộc sống tốt đẹp hơn, điều đó không ai phủ nhận, nhưng chúng ta không thể đánh đổi, bất chấp tất cả để đạt được nó. Chúng ta vẫn luôn hướng đến một đời sống với vật chất đầy đủ hơn, hoàn thiện hơn, nhưng hành trình chúng ta đi trong tâm thái thanh thản, an lạc, không bị câu thúc nung nấu bởi những trạng thái không biết đủ, quá nhiều tham muốn, không làm nô lệ cho tâm tham dục lôi kéo, mà phải làm chủ dục vọng bản thân. Đó là những gì mà đức Phật muốn gửi gắm chúng ta qua lời dạy về pháp thiểu dục tri túc để chúng ta hành trì tu tập đạt đến sự giác ngộ, giải thoát viên mãn.

Thiểu dục tri túc: Một cách sống hạnh phúc

Phương pháp duy nhất để diệt trừ lòng tham muốn là áp dụng theo lời Phật dạy, thực hành hạnh “thiểu dục và tri túc”.

Phương pháp duy nhất để diệt trừ lòng tham muốn là áp dụng theo lời Phật dạy, thực hành hạnh “thiểu dục và tri túc”.

Mỗi người chúng ta còn mang trong người căn bệnh trầm kha nên mới bị đọa đầy trong sinh tử, điều quan trọng là chúng ta phải tự nhìn nhận chứng bệnh của riêng mình để có được một phương thuốc trị liệu thích hợp. Phật dạy: Tình khó đoạn, ái khó xả, dục khó trừ nó làm trở ngại đạo tâm, tham, sân, si mới là ba chứng bệnh lớn mà chúng ta cần phải đoạn trừ. Và phương pháp thiểu dục tri túc là điều căn bản để loại trừ lòng tham lam, hướng đến hạnh phúc thực tại, giải thoát về sau. Đức Phật trao truyền phương thuốc trị liệu ấy

rồi thì hãy nhanh chóng sử dụng và đem kinh nghiệm ấy truyền đạt lại cho người khác, khiến tất cả đều được lợi ích.

Tịnh Khả