

## "Cách sống tối giản" được đề cập trong Kinh tạng Pali

ISSN: 2734-9195

14:25 16/03/2023

Tác giả: **Thích Nhuận Sơn** Học viên Ths Khóa IV, Học viện PGVN tại Tp.HCM

### A. DẪN NHẬP

Nếu chịu khó quan sát thực tại của cuộc sống thì có thể kết luận một cách khách quan: Con người hiện đại đang sống không thực sự hạnh phúc. Thật là một điều ngạc nhiên đáng để suy tư, thế giới đang vận hành theo hướng ngày một phát triển ...tất cả đều không ngoài mục đích giúp cho cuộc sống trở nên tiện nghi và hạnh phúc hơn. Thế nhưng, trái ngược với kỳ vọng đó, thực tế lại phát sinh ra những vấn đề đặc biệt: Chiến tranh xung đột, tranh chấp quyền lợi, ô nhiễm môi trường và nạn đói kém, suy dinh dưỡng...vì sao lại như thế?

Có thể nói rằng những điều đó là hệ quả đó xuất phát từ nguyên nhân nội tại của mỗi cá nhân chúng ta. Cuộc sống mất cân bằng giữa vật chất và tinh thần, chạy theo các giá trị của vật chất, tham đắm vào vật chất, tranh dành sở hữu mà bỏ quên những giá trị tâm linh, tinh thần là nguyên nhân chủ đạo dẫn đến những hệ lụy nguy hiểm cho bản thân mỗi người và cho toàn bộ cộng đồng.

Dưới cách nhìn của Phật giáo nhập thế, thì có những giải pháp nào, để góp phần khắc phục được những hệ lụy ấy, cải tạo cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn về cả phương diện vật chất và tu dưỡng tinh thần.

Tu sĩ trẻ mang trên vai trách nhiệm và mang trong tim nhiệt huyết phụng sự nhân sinh, mang ánh sáng của Phật pháp vào cuộc đời thì cần phải có một đời sống như thế nào và cách hành xử ra sao?

Lối sống tối giản hay tinh thần thiểu dục tri túc trong Phật giáo được đề cập như là một giải pháp vô cùng hữu hiệu để giải quyết vấn đề này. Tối giản và thiểu dục - tri túc không nên được hiểu là chỉ tối giản trong vật chất mà còn là tối giản trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, vứt bỏ những thứ không cần thiết, những thứ làm cuộc sống trở nên ngột ngạt và khó thở, chỉ cần có và giữ lại

những thứ thật sự cần thiết cho nhu cầu của bản thân, biết dừng lại và hướng đến giá trị của nội tâm. Đồ đạc không phải là thước đo cho giá trị của con người, không cần thiết phải chạy theo thời đại, mua cho mình những đồ dùng hiện đại nhất, đắt tiền nhất thì mới cảm thấy hạnh phúc. Thay vào đó tăng giá trị nội tại của bản thân để khiến mình cảm thấy bình an và hạnh phúc hơn. Đồ đạc phải là công cụ giúp cuộc sống bình an và hạnh phúc hơn chứ không phải là nhà giam, giam giữ sự tự do trong tâm hồn.

## B. NỘI DUNG

### I. Các khái niệm

#### 1. Minimalism

Phong cách sống tối giản bắt nguồn từ Nhật Bản với tên gọi là Danshari hay còn gọi là Minimalism (chủ nghĩa tối giản). Phong cách này bắt đầu trở nên phổ biến ở Nhật vào khoảng năm 2010-2011, đặc biệt sau khi xảy ra thảm họa động đất, sóng thần đột ngột cướp đi hàng ngàn sinh mạng. Những vụ thương vong xảy ra tại Nhật Bản được biết đến với khoảng 30-50% nguyên nhân là do đồ đạc rơi vỡ trong các trận động đất.

Chính vì điều này mà người Nhật đã đặt ra nhiều câu hỏi về ý nghĩa của cuộc sống. Nếu sống trong các căn phòng ít đồ, giản dị thì người dân Nhật sẽ không phải mang trong mình những nỗi lo tổn hại về vật chất lẫn tinh thần.

Danshari[i] bắt nguồn từ ba hán tự: Dan (từ chối), Sha (vứt bỏ) và Ri (Tách biệt). Nghĩa là từ chối việc tiếp nhận thêm thêm những thứ không cần thiết vào cuộc sống, bạn sẽ vứt bỏ tất cả những thứ không cần dùng đến và tránh xa những cám dỗ, những ám ảnh về vật chất. Mục đích là để bản thân được hạnh phúc, bình an và tự do đón nhận những điều mới mẻ, những năng lượng tích cực mà vũ trụ mang đến cho bạn.

*Ý nghĩa của từ Danshari:*

*Dan (断 : đoạn): Từ chối*

Để hiểu đơn giản, nó như việc trở thành một người trung thực với chính bản thân mình, chỉ lấy những gì thực sự cần thiết. Đó là một cách để hạn chế “chủ nghĩa tiêu dùng vô tâm” mà có lẽ bất cứ ai trong chúng ta cũng từng mắc phải. Đây là một cách tuyệt vời để giúp bạn ghi nhớ rằng khi mua bất cứ món hàng nào bạn đều suy nghĩ: “À, mình thực sự cần món đồ này”, chứ không phải với cái lí lẽ “Chị bán hàng chào hàng giá ngọt quá”.

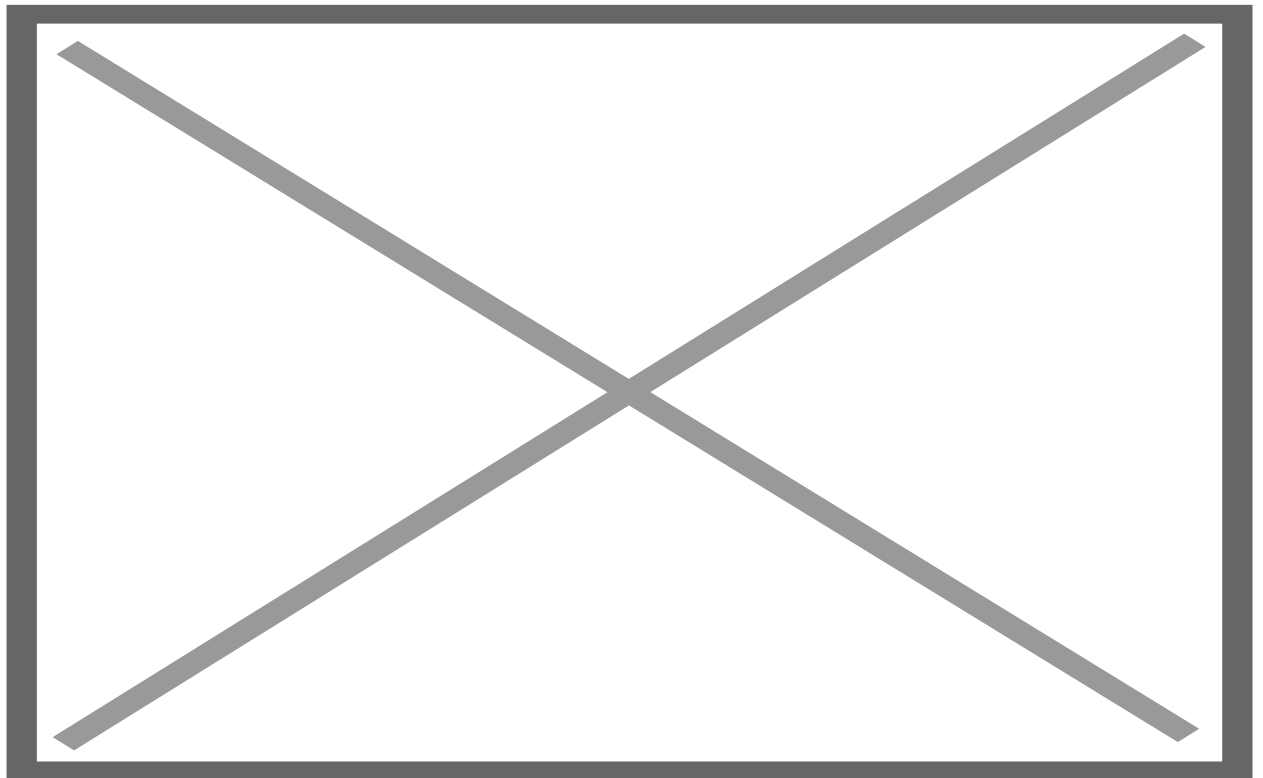
### *Sha (捨 : xả): Vứt bỏ*

Ở đây, nghĩa là sẽ loại bỏ một phần lộn xộn trong thói quen hàng ngày của mình. Chắc chắn rằng sẽ đảm bảo được rằng sự lộn xộn đó và đống dư thừa sẽ nằm trong tầm kiểm soát, chẳng hạn đơn giản như việc vứt rác. Loại bỏ những điều không cần thiết chính là việc đang giúp chúng ta giảm bớt những gánh nặng đang đè lên đôi vai mỗi ngày vậy đó. Nếu không chịu loại bỏ, cứ để chúng tồn tại theo thời gian thì gánh nặng sẽ ngày càng lớn và có ngày sẽ bùng nổ.

### *Ri (離 : ly): Tách biệt*

Chúng ta tách bản thân mình ra khỏi cám dỗ của vật chất, rời xa cuộc đua hào nhoáng ngoài xã hội và quay trở về với chính bản thân bạn. Cuộc sống bao gồm nhiều thứ hơn là những gì chúng ta sở hữu. Một khi đã chấp nhận điều này, vũ trụ sẽ mang lại cho chúng ta một món quà lớn hơn rất nhiều. Đó chính là sự hài lòng với những gì mình có hơn là khao khát những gì mình sẽ được tặng.

Tối giản (Minimalism) là một phong cách sống mà ở đó người ta đối giản hóa những vật dụng thực sự cần thiết cho cuộc sống và giảm thiểu tối đa những thứ không cần thiết, ngoài ra còn là cách sắp xếp mọi thứ khiến chúng trở nên ngăn nắp và gọn gàng<sup>[ii]</sup>. Tối giản là công cụ để đạt được mục tiêu của mình, bởi vậy có thể hiểu tối giản là công cụ của tự do và hạnh phúc. Người tìm lối sống tối giản là người muốn làm cho cuộc sống của mình trở nên thoải mái hơn, hạnh phúc hơn và đặc biệt sống có ý nghĩa hơn.



## 2. Sáu loại sống tối giản

Thông thường, khi nhắc đến tối giản thì người ta thường nghĩ ngay đến một ngôi nhà trống trải, có quá ít đồ đạc và người sống tối giản là những người ăn uống kham khổ, đạm bạc, là những bậc tu hành... Tuy nhiên, khi đứng ở góc độ của một người sống tối giản thì chúng ta có thể phân thành 6 phong cách chính, tương ứng với 6 mục đích đặc ra, bao gồm: tối giản nghệ thuật, tối giản tối đa, tối giản để trải nghiệm, tối giản tinh thần, tối giản về môi trường và tối giản đạm bạc[iii].

*Người tối giản nghệ thuật (Aesthetic Minimalist):*

Những người sử dụng gam màu trắng - đen làm gam màu chính trong trang trí nhà cửa, nội thất, thời trang và thậm chí nhiều thứ khác trong cuộc sống. Họ lựa chọn sống trong không gian tối đa nhất và tối thiểu đồ đạc, với lựa chọn này thì không gian và ánh sáng là hai yếu tố cực kỳ quan trọng và chú ý nhất của những người sống theo phong cách này.

*Người tối giản tối đa (Fundamental Minimalist)*

Là nhóm người có xu hướng sử dụng càng ít đồ đạc càng tốt, họ chỉ mua những món đồ tốt nhất, bền nhất để có thể sử dụng lâu dài nhất. Hoặc thậm chí là họ sẽ chọn những món đồ có nhiều công dụng nhất để tối đa được khả năng sử dụng của nó.

*Người tối giản để trải nghiệm (Experiential Minimalist)*

Là nhóm người thích “xê dịch”, họ thích đi du lịch và trải nghiệm cuộc sống ở nhiều nơi, chính vì vậy mà việc sở hữu ít đồ đạc sẽ giúp nhóm người này thuận tiện hơn trong việc di chuyển. Thậm chí còn có trào lưu là mọi vật sở hữu bỏ vào một chiếc balo và luôn trong trạng thái sẵn sàng cho mỗi chuyến đi. Vì với họ cuộc sống là để trải nghiệm và di chuyển.

*Người tối giản tinh thần (Mindful Minimalist)*

Mục đích của việc cắt giảm đồ đạc đối với họ để giải tỏa căng thẳng, tận hưởng niềm vui của cuộc sống. Với nhóm người này, mục đích của cuộc sống không nằm ở đồ đạc mà nằm ở trạng thái tinh thần, vì thế họ cắt giảm đồ đạc và tập trung vào việc tận hưởng, đạt được niềm vui trong cuộc sống.

*Người tối giản vì môi trường (Sustainable Minimalist)*

Những người này chọn lối sống tối giản và một trong những giá trị mà người sống tối giản theo đuổi đó là lối sống zero - waste: lối sống không rác thải và để

làm được điều này không phải là việc dễ dàng, từ việc không xả rác ra môi trường, sử dụng đồ tái chế, tái sử dụng đồ đạc cho đến việc sử dụng các thực phẩm hữu cơ, có nguồn gốc tự nhiên, tốt cho môi trường.

### *Người tối giản đạm bạc (Thrifty Minimalist)*

Chúng ta thường nhầm lẫn những người theo phong cách sống tối giản, nghĩa là họ tối giản với mục đích tiết kiệm, dùng ít đồ đạc để đảm bảo mục tiêu tài chính. Tuy nhiên, điểm chung của những người tối giản là họ luôn cắt bỏ những thứ dư thừa để có được niềm vui trong cuộc sống, họ chọn lối sống với những giá trị vật chất phù hợp với nhu cầu và không lựa chọn thái quá.

Tùy theo mục đích mà có nhiều phong cách sống khác nhau và có những điều chỉnh thích hợp trong quá trình thực hành, ứng dụng vào trong đời sống của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, dù có chia ra bao nhiêu loại đi nữa thì những người sống tối giản vẫn có một điểm chung đó là cắt bỏ đồ đạc và những thứ không cần thiết trong cuộc sống để hướng đến niềm vui, hạnh phúc thật sự.

### **3. Thiểu dục - tri túc[iv]**

Thiểu dục là muốn ít, tri túc là biết đủ, muốn ít là đối với những điều chưa có, biết đủ là với nhiều điều đã có. Đức Phật dạy tiết chế đời sống và thấy đủ với những gì mình cần có mà không mong muốn những gì xa tầm với, hay những thứ không thật sự cần thiết cho nhu cầu đời sống. Đó không phải là kiềm hãm sự phát triển của cá nhân hay xã hội mà đây quả thật là cách sống để đối trị với lòng tham lam của con người, chính lòng tham là nguyên nhân dẫn đến các phiền não làm cho con người sống không thực sự hạnh phúc. Chính vì vậy hiểu đúng về lối sống Thiểu dục - tri túc sẽ giúp chúng ta tự tìm thấy bình an nơi tâm hồn và sự tự tại giữa cuộc sống không bị bất cứ sự chi phối nào của hoàn cảnh.

Thiểu dục tri túc còn được xem là một phương pháp tu tập mang lại nhiều lợi ích: “Này Thiện nam tử! Thiểu dục Tri túc lại có hai thứ: Một là thiện, hai là bất thiện. Bất thiện là nói phàm phu. Thiện là nói Thánh nhân và Bồ tát. Tất cả Thánh nhân đều chứng được đạo quả mà chẳng tự xưng nói, vì chẳng tự xưng nói nên trong lòng chẳng nể hận, đây gọi là Tri túc. Này Thiện nam tử! Đại Bồ tát tu tập Kinh Đại bát Niết bàn, vì muốn thấy Phật tánh nên tu tập Thiểu dục Tri túc”[v].

## **II. Đức Phật và Tăng đoàn là những người sống tối giản**

Cuộc đời của đức Phật và những thiết chế trong Tăng đoàn là một minh chứng hùng hồn cho những người đạt được bình an trong hiện tại khi thực hành lối

sống tối giản, thiếu dục - tri túc này. Người xuất gia chỉ cần có cho mình đủ những vật dụng cần thiết cho cuộc sống và đặc biệt chú trọng đến đời sống tâm linh. Về nơi ở thì không ngủ ba đêm dưới một gốc cây để không khởi lên tâm sở hữu tham luyến, y áo thì chỉ cần ba bộ phục vụ đủ nhu cầu giữ ấm và che đậy, chỉ cần có một bình bát và khát thực của muôn nhà, chỉ cần một đũa lọc nước, kim khâu...

## **1. Thiếu dục - tri túc: Phương pháp đối trị dục vọng**

Chúng ta đang sống trong thế giới được tác thành bởi năm dục[vi], khi đã sống mà không chính niệm tỉnh giác về những dục công đức ấy thì cuộc đời của những người ham muốn ấy sẽ luôn chạy theo để thỏa mãn các giác quan, làm tôi tớ cho các dục ấy, các dục vốn như hố than hồng cho người cùi hủi, các dục như khúc xương khô cho con chó đói, các dục vui ít khổ nhiều, do vậy sự khổ não lại càng nhiều hơn. Chính vì thế muốn thoát khỏi những ràng buộc ấy thì phải tự nỗ lực học hỏi và ứng dụng thực hành. Người Phật tử tự xét lấy mình, nếu thấy có tham tâm, thì phải học phương pháp đối trị bằng thiếu dục tri túc, bỏ dần lòng tham ấy đi, như thế thì chính là nuôi dưỡng tâm mình.[vii]

Người sống thiếu dục - tri túc là người không phải là người sống an phận, thiếu hiểu biết, thiếu nỗ lực vươn lên phát triển mà ngược lại đây là cách sống cao thượng, hạn chế lòng vị lý, sống hài hòa với thiên nhiên, không tự lợi và hướng đến đời sống an lạc, tâm trí thanh tịnh. Chấm dứt mọi ràng buộc với ái dục là thái độ vô cùng sáng suốt, người sống ít mong cầu thì sẵn sàng tâm và trí hướng đến những giá trị cao thượng hơn. Hạnh phúc chân thật là hạnh phúc của sự bình yên bên trong tâm không tham muốn, hạnh phúc ấy phải được xây dựng trên những giá trị của trí tuệ chúng không phải xây dựng dựa trên lòng tham và chất chứa đầy của cải, lợi dưỡng, danh vọng...

## **2. Ích lợi của việc tu tập thiếu dục - tri túc**

Trong Phật giáo mọi thứ đều nằm trong mối tương quan nhân duyên, nhân quả với nhau. Chính vì ít tham nên dục vọng không ngự trị trong lòng, chính vì biết đủ nên tham lam chẳng sai xử thúc đẩy đưa đến hành động bất thiện, chỉ khi ấy con người mới có hạnh phúc thực sự. Nhờ có thiếu dục, tri túc mà mỗi gia đình cũng như xã hội trở êm ấm, an vui, hòa bình. Do vậy mà ích lợi của lối sống này là vô cùng lớn lao, mọi người đều nên áp dụng.

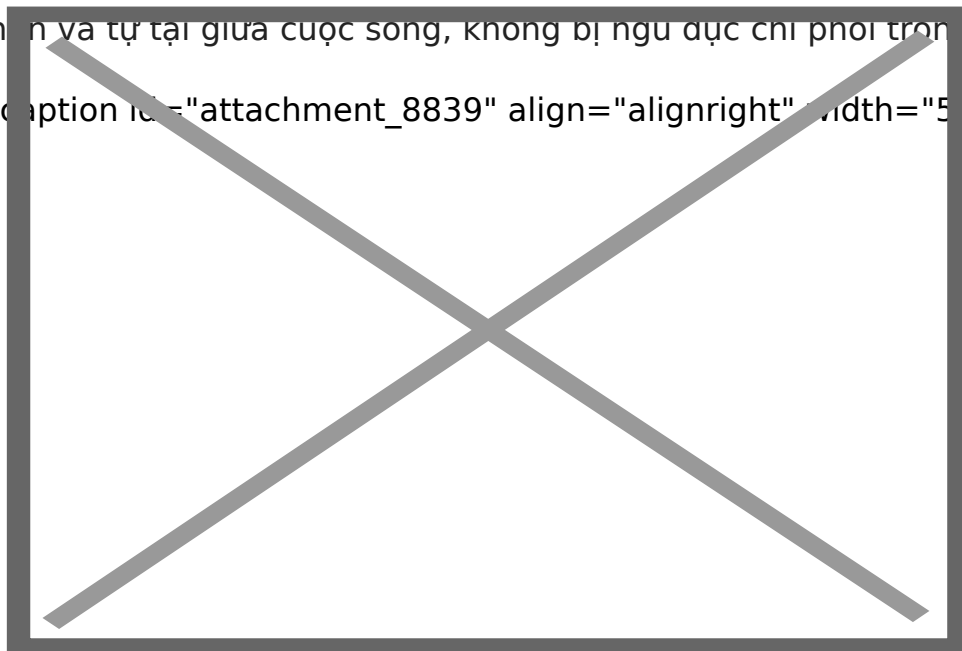
Đạo Phật không chủ trương bó hẹp sự phát triển và tiến bộ của con người hay bị quan yếm thế. Phật giáo chỉ ra giáo lý thiếu dục, tri túc nhằm ngăn ngừa đời sống tham lam, giết hại lẫn nhau mà hướng đến đời sống an vui, bình an. Thấy được hậu quả của khát ái và tham lam nên đức Phật mới chỉ ra phương pháp tu

tập để đoạn trừ tận gốc rễ của chúng. Phương thuốc này sẽ có công năng làm yếu dần tâm tham lam và lòng khát ái; có như thế các mối dục vọng, tham lam, tội ác, vô lương tri dần dần tiêu diệt, cuối cùng chỉ còn lại tấm lòng từ bi, đoạn trừ phiền não, phát đại tinh tiến, điều phục tâm, thoát sân hận, đạt tuệ tri[viii]. Mỗi khi con người hết chạy theo dục vọng, hết đuổi bắt những hạnh phúc vật chất tạm bợ, mê mông, vô thường, không thật có, thì lúc ấy chính bản thân của họ đã giảm thiểu và hết đau khổ bởi vì không còn lao tâm khổ trí theo sự chỉ dẫn của lòng khát ái, tham lam. Như vậy, họ không chỉ tạo ra hạnh phúc chân thật cho chính họ mà họ còn mang lại sự hạnh phúc lớn lao cho tha nhân.

Nói tóm lại, nếu chúng ta không kiểm soát được ham muốn của mình, không đối trị với dục vọng mà mãi chạy theo nó thì sẽ chuốc lấy phiền não, có thể gây hại cho bản thân, gia đình và xã hội. Phật dạy: “Đa dục chi nhân, đa cầu lợi cố, khổ não diệc đa”. Có nghĩa là: Người mong muốn nhiều, cầu lợi nhiều thì khổ não cũng nhiều[ix].

Từ những lẽ trên, chúng ta có lẽ đã nhìn nhận được tầm quan trọng của lời Phật dạy về cách sống Thiểu dục – Tri túc. Ngày nay, cách sống ấy vô cùng cần thiết khi mà tốc độ phát triển của xã hội nhanh chóng đi lên, vật chất đáp ứng đầy đủ nhưng phiền não chưa bao giờ được giải quyết triệt để. Hiểu và hành đúng lời Phật dạy ít muốn, biết đủ thì chúng ta sẽ tìm được sự bình an lắng sâu nơi tâm hồn và tự tại giữa cuộc sống, không bị ngu dục chi phối trong mọi hoàn cảnh.

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



Trì bình khất

thực. Ảnh: St[/caption]

### III. Lợi ích của lối sống tối giản

## 1. Thực hành lối sống tối giản trong đời sống hiện nay

Lối sống tối giản không chỉ áp dụng với những vật dụng, hình thức bên ngoài, sống tối giản còn là đơn giản hóa những thứ bên trong như suy nghĩ, tinh thần, để tập trung vào những vấn đề cần thiết, quan trọng trong cuộc sống. Thực hành nó bằng những cách làm như sau:

Dọn dẹp và vứt bỏ những vật dụng không cần thiết:

Việc làm đầu tiên của người mới bắt đầu lối sống tối giản là nên dọn dẹp lại nơi mình ở, bỏ đi những vật dụng không cần thiết, sắp xếp lại mọi thứ cho gọn gàng, ngăn nắp:

Bàn học (bàn làm việc): Bàn học của mình lúc nào cũng bừa bộn với rất nhiều sách vở, giấy tờ vứt ngập tràn trên mặt bàn và những nơi xung quanh. Khi dọn dẹp lại bàn học mình cảm thấy đây là một nơi gọn gàng, sáng sủa hơn, mình muốn ngồi vào bàn hơn, và ngồi làm việc tập trung hơn vì không còn bị xao nhãng bởi những thứ lung tung khác. Chưa kể đến khi cần thứ gì, mình cũng sẽ biết vị trí của nó rồi, không mất thời gian tìm kiếm nữa.

Tủ quần áo: Từ khi quyết định sống tối giản, việc đầu tiên mình nghĩ đến đó là bỏ bớt đi và dọn lại tủ quần áo. Nguyên lý 80/20 nói rằng, 80% thời gian mình chỉ thường xuyên mặc 20% đồ trong tủ quần áo của mình. Nếu để ý một chút, chúng ta sẽ thấy điều này hoàn toàn chính xác. Bước tiếp theo là chia quần áo thành ba nhóm:

Nhóm 1: đồ không mặc nữa (nên cho đi)

Nhóm 2: đồ ít mặc hoặc đồ mình nghĩ rằng một ngày nào đó mình sẽ mặc (cất một thời gian, nếu không sử dụng thì nên cho đi)

Nhóm 3: đồ mình thường xuyên mặc, hoặc đồ mình rất thích (giữ lại)

Những thứ phi vật chất khác:

Không chỉ việc dọn dẹp lại những thứ vật chất hữu hình, cuộc sống của chúng ta còn được bao quanh bởi rất nhiều thứ phi vật chất khác như không gian số, mạng xã hội, ảnh, video, kho lưu trữ trên laptop... Những điều đó thoạt nhìn có vẻ không quan trọng, nhưng chính chúng mới là thủ phạm lấy đi của bạn nhiều thời gian, tâm trí và sự tập trung cho những điều quan trọng khác

*Suy nghĩ đơn giản*



Đây có lẽ là điều quan trọng nhất khi bạn bắt tay vào việc trở thành một người sống tối giản. Hiện nay, mình đã biết điều gì là quan trọng ở giai đoạn này trong cuộc sống của mình, vì vậy mình tập trung nhiều thời gian và tâm trí của mình vào điều ấy. Không để những chuyện khác làm xao nhãng hay ảnh hưởng đến mình nhiều như ngày trước nữa. Như việc làm hài lòng người khác hay việc ai đó nghĩ gì về mình.

Mọi người có yêu quý bạn hay không là vì con người bạn, chứ không phải vì những lời đồng ý của bạn. Mình hiểu được rằng, thời gian là của mình, mình là người kiểm soát thời gian, nếu mình có thể kiểm soát được một ngày, thì mình sẽ kiểm soát được cuộc đời mình. Thời gian vô cùng đáng quý, đừng để nó trôi qua vô ích vì những điều vật vãnh, không xứng đáng.

Người mới bắt đầu tìm hiểu và thực hành lối sống tối giản, nhưng bắt tay vào thu vén gọn gàng từ bàn làm việc, đến cuộc sống bừa bộn của mình, mình cảm thấy mọi chuyện diễn ra tích cực hơn, trơn tru hơn, mình biết hài lòng hơn về bản thân mình, và cảm giác rằng, mình đang từ từ điều khiển, sắp xếp được cuộc sống. Cảm giác hài lòng cũng tiệm cận với cảm giác hạnh phúc. Và mình vẫn hàng ngày cố gắng duy trì những thói quen tích cực với tư duy của lối sống tối giản, mình hi vọng bạn cũng sẽ bắt tay vào sắp xếp gọn gàng lại cuộc sống của mình và làm tăng thêm sự hài lòng - niềm hạnh phúc trong cuộc sống của chính bạn.

## **2. Những bài học, ích lợi cho người ứng dụng**

Những người bình thường hay nói cách khác là những người sống trong cuộc sống hiện tại đều có những lựa chọn riêng cho mình, tuy nhiên nếu thực hành theo lối sống tối giản và thiểu dục - tri túc, bạn có thể nhận ra những bài học, ích lợi như sau:

*Không gian sống của bạn trở nên rộng rãi và thoáng mát hơn*

Khi bạn loại bỏ bớt những quần áo cũ và đồ đạc bạn đã lâu ngày không muốn đi động đến, bạn sẽ tạo được không gian cho sự thư thái trong tâm hồn của chính mình. Sẽ không còn cảm giác sau giờ làm mệt mỏi, phải chạy ào về nhà với đống đồ hỗn độn nữa. Mà giờ đây, bạn có thể thoải mái lấp đầy cuộc sống của bạn bằng những năng lượng tươi mới và tích cực hơn.

*Cuộc sống của bạn trở nên tự do hơn*

Bạn hàng ngày vẫn đang quần quanh trong cuộc đua hàng hiệu, hay cuộc đua sở hữu vật chất với hàng trăm, hàng triệu con người khác bạn ngoài kia. Bạn cảm thấy như mình đang gò ép bản thân mình vào cái cuồng quay mà chính

bạn cũng thấy mệt mỏi. Vậy thì chần chừ gì nữa, Danshari là lựa chọn thích hợp cho bạn. Hãy từ bỏ những gì bạn không muốn, hãy thực sự là chính bạn, là những gì mà bạn chọn. Bạn sẽ không cần phải lo âu hay chịu nỗi ám ảnh về tiền bạc hay của cải vật chất nữa. Bạn sẽ có cuộc sống chính bạn cần. Tự do là chính mình.

### *Bạn sẽ cảm thấy an tâm hơn*

Khi chúng ta cứ bám dính vào tài sản vật chất, chúng ta càng trở nên căng thẳng. Bởi vốn dĩ, những gì bạn có so với vật chất ngoài kia là một phần tử. Thế nên khi sở hữu vật chất, bạn luôn lo sợ rằng mình sẽ mất nó. Và bằng cách đơn giản hóa cuộc sống, sợi dây ràng buộc giữa bạn và vật chất sẽ dần biến mất mà thôi. Kết quả là bạn sẽ không phải lo lắng về bất cứ điều gì liên quan đến vật chất nữa.

### *Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn*

Rõ ràng là như vậy rồi, vũ trụ sẽ mang đến hạnh phúc khi bạn hiểu được nội tại bên trong của chính mình. Để hiểu rõ được cái ẩn sâu bên trong mình, bạn phải giành nhiều thời gian cho nó hơn. Bạn tự hỏi: "Mình thậm chí còn không có thời gian cho bản thân mình, vậy mình không có hạnh phúc ư?" Từ đây, bạn suy nghĩ thử xem, thời gian phần lớn là bạn giành cho công việc. Công việc đó bạn có thực sự yêu thích không hay vì công việc đó mang lại cho bạn số tiền lớn và bạn có thể mua cái này cái kia mà bấy lâu nay ai cũng ao ước muốn có. Và đó lại quay về mối quan hệ ràng buộc giữa bạn và vật chất. Muốn hạnh phúc, mình nghĩ, chúng ta nên học cách buông bỏ và học cách yêu thương bản thân mình nhiều hơn.

### *Bạn sẽ ít sợ thất bại hơn*

Bạn cứ nghĩ xem, những nhà tu hành, vì sao họ lại không hề sợ hãi? Có lẽ, cũng bởi chính họ không còn thứ gì để mất. Đối với bất cứ điều gì bạn theo đuổi, sự thực là nếu bạn không sợ mất những gì mình đang có thì bạn có thể đạt được nhiều hơn. Để đi đến thành công, đôi khi điều bạn sợ nhất không phải là thất bại mà là chính nỗi sợ hãi của bạn.

### *Loại bỏ những thứ, những người khiến bạn phiền lòng*

Nếu điều gì đó làm bạn chậm lại hoặc không khơi dậy niềm vui trong bạn (có thể là thói quen, thức ăn, con người), bạn chỉ cần từ bỏ nó mà không cần bàn cãi. Việc giữ lại những điều xấu trong cuộc sống của bạn khó hơn việc loại bỏ nó hoàn toàn. Bằng cách tập thói quen vứt bỏ, bạn đơn giản là không cần phải suy nghĩ về điều đó nữa. Nghiên cứu chỉ ra rằng chúng ta có một lượng ý chí hữu

hạn, nhưng nếu chúng ta có thể biến điều gì đó thành thói quen, thì bạn sẽ không cần nỗ lực để duy trì.

### *Yêu thích sự giản đơn*

Ở Nhật, phong cách thẩm mỹ tối giản được yêu thích trong tất cả mọi thứ từ nội thất, kiến trúc, thiết kế sân vườn cho đến âm nhạc và thơ ca. Sự tối giản có thể được tìm thấy trong hầu hết các khía cạnh của cuộc sống Nhật Bản. Coco Chanel nổi tiếng đã từng khuyên rằng: "Trước khi bạn ra khỏi nhà, hãy nhìn vào gương và cởi bỏ một thứ." Chẳng hạn, khi để lại bớt một chiếc khăn, có thể tạo chỗ cho các phụ kiện khác tỏa sáng. Trong một ngôi nhà có quá nhiều thứ, sẽ không có gì được làm nổi bật. Nhưng bằng cách tập trung vào và mở rộng không gian âm, những thứ bạn quyết định giữ lại sẽ được ưu tiên và coi trọng.

### *Ăn khi cần thiết*

Không chỉ mỗi đồ đạc mà sự tối giản của người Nhật còn được thể hiện ngay cả trong các món ăn. Người Nhật chỉ đơn giản là ăn ba bữa ăn đầy đủ mỗi ngày, không có bữa phụ. Nếu sống ở Nhật, bạn sẽ chẳng bao giờ nhìn thấy bất kỳ ai ăn vặt trên đường phố hoặc trên phương tiện giao thông công cộng, điều đó thậm chí còn bị coi là bất lịch sự. Lý do là bởi những bữa ăn chính của người Nhật đã là quá đủ rồi. Bất kỳ chuyên gia dinh dưỡng nào cũng sẽ cho bạn biết rằng nếu bạn đáp ứng đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của mình trong các bữa ăn chính, thì bạn thực sự không cần phải ăn những bữa phụ. Món ăn Nhật Bản trông có vẻ cầu kỳ nhưng thực ra lại rất đơn giản. Một bữa ăn kiểu Nhật đơn giản chỉ cần một gói súp miso, rưới một cục đậu phụ với nước tương, thêm một ít cơm thừa và một hộp cá ngừ.

### *Con người không phải là nô lệ của tiền bạc*

Trên thực tế, người Nhật cực kỳ sành điệu mà không cần phải sắm sửa quá nhiều những món đồ thời trang hàng hiệu. Họ chi tiêu cho những thứ quan trọng và có ý thức giữ gìn chúng. Người Nhật luôn lựa chọn vải chất lượng cao và cách mặc đơn giản. Không chỉ quần áo, người Nhật cũng sẽ làm điều tương tự với những thứ họ mua cho gia đình hoặc vì sở thích. Người dân xứ sở hoa anh đào luôn đề cao chất lượng chứ không phải số lượng.

### *Thời gian một đi không trở lại*

Hầu hết ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận, chúng ta đã dành quá nhiều thời gian để "lướt" trên những mạng xã hội như Facebook hay Instagram ngay cả khi chúng không mang lại niềm vui cũng như phần thưởng. Tin mình đi, bạn sẽ hạnh phúc hơn nhiều nếu không có chúng. Chỉ cần nhìn vào những người

sống ở trước thời đại bùng nổ của mạng xã hội, bạn sẽ thấy họ hạnh phúc, dành nhiều thời gian hơn cho những người xung quanh mà không cần phải đăng trạng thái về cuộc sống của họ. Nếu bạn có thể khiến bản thân dành thời gian để làm những việc ý nghĩa, tận hưởng những điều giản đơn trong cuộc sống, bạn sẽ hạnh phúc hơn.

### **3. Hình ảnh người tu sĩ với lối sống tối giản**

Vứt bỏ, buông bỏ là một nghệ thuật không chỉ đồ đạc. Chúng ta luôn cố gắng đưa ra thông điệp “vứt bỏ hết đồ đạc đi và bạn sẽ thấy hạnh phúc”, tuy nhiên đó chỉ là bề nổi của vấn đề. Cái đem lại hạnh phúc cho con người không chỉ đơn thuần là đồ đạc mà nó còn là tư duy, công việc, triết lý và sự thực hành...Cuộc sống quá ngắn để ta giàn trải sự quan tâm đến quá nhiều thứ, bạn phải thực sự nhận ra điều mà mình thật sự cần, điều mang lại hạnh phúc cho mình. Vứt bỏ đồ đạc thật ra phải vứt bỏ đầu tiên là suy nghĩ tiếc nuối “biết đâu mình sẽ sử dụng lại” và trong mối quan hệ cũng vậy, vứt bỏ những lưng chừng, những lằng tằng trong đầu, nhưng tham đắm nơi mắt, tai, mũi...khi nhìn vào các đối tượng của cuộc sống cũng cần nên tiếc chế và thực sự tập trung hơn vào mục đích, lý tưởng của cuộc sống.

Người xuất gia là người sống theo hạnh viễn ly, sống thường lạc, người chọn đời sống xa lìa mọi thú vui trần tục mà sống với chí nguyện giải thoát. Việc ăn, mặc, ngủ sống vừa đủ với nhu cầu, ít muốn biết đủ, tinh cần học tập, thường sống viễn ly[x]. Người xuất gia sống nhờ khát thực mà duy trì đời sống, do đó khi nhận được gì hay không nhận được gì thì cũng không nên có tâm mong cầu được nhiều hơn. Đó gọi là ít muốn, biết đủ[xi].

Đạo Phật dạy thiểu dục - tri túc là cốt để ngăn ngừa con đường sống trụy lạc, đồi bại và tâm tham lam, độc ác của chúng sinh. Người chọn lối sống ít muốn - biết đủ, biết chế tâm định tĩnh thì mới có được an vui. Nói tóm lại, nếu chúng ta không biết kiểm soát và làm chủ được những ham muốn của mình, không đối trị được vọng vọng mà cứ mãi chạy theo nó, rồi chuốt lấy phiền não và hệ lụy không bao giờ có thể chấm dứt được. Từ đó mới thấy được tầm quan trọng của cách sống thiểu dục -tri túc/ tối giản. Ngày nay, cách sống ấy là vô cùng cần thiết và nên được lan tỏa rộng rãi để cùng nhau giải quyết được những vấn đề cấp bách của xã hội đặc biệt trong giai đoạn hậu Covid đất nước đang tái thiết lại nền kinh tế. Mỗi người nên chỉ cần có những thứ thật sự cần thiết cho bản thân và gia đình, nhường lại phần dư thừa cho những người thực sự cần đến nó. Đó cũng là một việc làm mang nhiều giá trị không chỉ là cho bản thân mà còn giúp đỡ cộng đồng cùng nhau đẩy lùi dịch bệnh và hướng đến một xã hội phát triển toàn diện từ những việc làm vô cùng đơn giản của mỗi cá nhân.

## C. KẾT LUẬN

Thế nào là đồ xa xỉ? Đó không phải là những thứ đắt tiền mà đa số chúng ta không thể có được, mà ta có thể hiểu đồ xa xỉ là tất cả những đồ vật không thực sự cần thiết với chúng ta. Vì vậy, nếu chúng ta là những người bắt đầu thực hành lối sống tối giản/ thiếu dục - tri túc thì nên xác định rõ mục tiêu ban đầu của mình khi thực hiện lối sống này là gì. Bạn muốn được đi nhiều nơi để trải nghiệm, bạn muốn bảo vệ môi trường hay muốn sống trong không gian của tự do và tràn ngập ánh sáng... từ đó bạn có thể tự điều chỉnh cuộc sống của mình cho thực sự hợp lý. Với những người xuất gia, sống đời sống không gia đình lấy sự nghiệp phục vụ chúng sinh gầy dựng Tam Bảo là mục đích sống thì đồ đạc chỉ là những thứ hỗ trợ (phương tiện) để giúp những người xuất gia đạt được mục đích của mình, tuy nhiên nói thế không có nghĩa là người xuất gia không cần bất cứ những công cụ hiện tại nào để hỗ trợ cuộc sống trở nên tiện nghi và dễ chịu hơn. Nếu cần một chiếc xe để quá trình di chuyển trở nên thuận tiện hơn, nếu cần một chiếc điện thoại để quá trình liên lạc được rút ngắn hơn thì điều đó là cần thiết, cái quan trọng với người xuất gia hơn hết không phải là sở hữu bao nhiêu đồ đạc và tâm của bạn vướng mắc vào bao nhiêu đồ đạc, sự buông bỏ là yếu tố tiên quyết để cuộc sống trở nên bình an và hạnh phúc hơn. Sự buông bỏ ấy không chỉ là phạm trù vật chất mà đó có thể là những mối quan hệ tiêu cực, những tâm lý tiêu cực. Khi nó là không cần thiết và không có bất cứ giá trị tích cực nào cho đời sống vật chất và tinh thần của bạn thì điều tiên quyết là bạn nên từ bỏ nó. Đó là năng lượng là phương pháp mà những vị xuất gia trẻ tuổi nên lan tỏa đến cộng đồng. Sống buông bỏ để có được hạnh phúc thật sự.

Sẽ thật sự không có vấn đề gì trong việc bạn lựa chọn trở thành người sống tối giản (minimalism) hay tối đa (materialism), điều quan trọng hơn hết là bạn tìm kiếm cho mình được ý nghĩa của cuộc sống, đó là điều mà bất cứ ai cũng mong muốn hướng đến. Tuy nhiên, nếu bạn có quá nhiều đồ đạc và cảm thấy chết ngộp trong mớ đồ đạc đó thì tối giản là lựa chọn hợp lý cho bạn, đồ đạc trên nguyên tắc là mang lại những tiện nghi và phục vụ của sống của bạn có thể nhiều ý nghĩa chứ không phải bóp nghẹt cuộc sống của bạn đến kiệt quệ. Tối giản thật ra cũng chỉ là một trong số những lựa chọn và chúng tôi thấy đó là cách tốt nhất để chúng ta có thể thực tập kiểm soát những ham muốn của bản thân và tiến đến một cuộc sống tự do hạnh phúc đúng nghĩa.

Tác giả: **Thích Nhuận Sơn** Học viên Ths Khóa IV, Học viện PGVN tại Tp.HCM

\*\*\*

D. TÀI LIỆU THAM KHẢO 1) Trường bộ kinh, Đại Tạng Việt Nam, HT Minh Châu dịch, 1993 2) Tương ưng bộ kinh 5, Đại Tạng Việt Nam, HT Minh Châu dịch, 1993 3) Tiểu bộ kinh 1, Đại Tạng Việt Nam, HT Minh Châu dịch, 2003 4) Tiểu bộ kinh 1, Đại Tạng Việt Nam, HT Minh Châu dịch, 2003 5) Kinh Pháp Hoa, Nxb Tôn Giáo, HT Trí Tịnh dịch, 2017 6) Phật Quang Đại Từ Điển-tập 4, Nxb Phương Đông, Sa môn Thích Quảng Độ dịch, 2014 7) Kinh Pháp Cú, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb. Tôn Giáo, Vạn Hạnh ngày Phật Đản 2513 (1969). 8) Thanh Tịnh Đạo Luận Toàn Yếu, HT. Thích Phước Sơn, 9) Kinh Pháp Cú (Dhammapada), Nārada, Phạm Kim Anh (dịch), Phật Giáo 10) Từ điển Phật học thông dụng, Nxb Tôn giáo, Tâm Tuệ Hỷ biên soạn, 2014 11) Ít Muốn Và Biết Đủ, Nxb Phật Đà Giáo Dục Đà Loan, Thích Hậu Quán - Việt Dịch: Thích Vạn Lợi, Thích Hữu Chơn, Thích Giới Tường, Thích Minh Tạng, Thích Hạnh Tín, Lâm Nghiệp Hồng, Phước Huệ (2015) 12) The Dhammapada: Verses & Stories, translated by Daw Mya Tin, edited by the Editorial Committee; Myanmar Pitaka Association, Yangon, Myanmar: 1990. 13) The Dhammapada: Pāli text & translation with stories in brief & notes, by the most venerable Narada, Colombo-Sri Lanka:1933 14) The Teachings of the Buddha (Higher Level, Vol. II), Ministry of Religious Affairs; Kaba Aye, Yangon, Myanmar: 1998. 15) Đĩa CD Phật Học Buddhasasana, của Dr. Binh Anson và một vài tài liệu tham khảo khác.

Chú thích: [i] Danshari (kanji: 断舍离, hiragana: 断舍离) là tư tưởng về điều chỉnh lối sống, vứt bỏ bớt những đồ dùng sinh hoạt không cần thiết [ii] “The life changing magic of tidying up: The Japanese art of decluttering and organizing” [iii] Joshua Becker, The more of less [iv] (断舍离) Cũng gọi Hỉ 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 (Phạm: Alpeccha) 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. [X. Đại bát niết bàn Q.27; luận Đại tì bà sa Q.41] [v] Thích Trí Tịnh (dịch) (2013), Kinh Đại bát Niết bàn Tập 2, XXIII. Phẩm Sư Tử Hống Bồ tát, Nxb. Tôn Giáo, tr.221. [vi] Tham muốn tiền của, Tham muốn sắc đẹp, Tham muốn danh vọng, Tham muốn ăn ngon, Tham muốn ngủ kỹ Năm thứ tham muốn này Phật giáo gọi là Ngũ dục (tài, sắc, danh, thực, thù) (Tỳ kheo Thích Quang Nhuận, Phật học khái lược 2, 6. Thiếu dục Tri túc, Tôn Giáo, Hà Nội, 2004, Trang 51). [vii] “Phật tử tự xét mình, nếu có tâm tham lam, phải tập tánh Thiếu dục Tri túc, bỏ dần lòng tham đi; như thế gọi là “Tu tâm” (Hòa thượng Thích Thiện Hoa (1992), Tám quyển sách quý (Trọn bộ), Căn Bản Phiền Não, Thành Hội Phật Giáo TP. Hồ Chí Minh,

