

Kinh Tương Ưng Kassapa Samyutta và tinh thần tri túc trong xã hội tiêu thụ

ISSN: 2734-9195 10:30 27/11/2025

Tri túc theo tinh thần kinh Tương Ưng Ca-diếp không phải là sự từ bỏ tiện nghi, mà là khả năng sử dụng tiện nghi một cách có ý thức và điều hòa nhu cầu theo hướng nuôi dưỡng chính niệm, đạo đức và an lạc nội tâm.

Tác giả: **Huệ Đức**

Sự phát triển mạnh mẽ của nền kinh tế thị trường trong vài thập niên gần đây đã khiến chủ nghĩa tiêu thụ trở thành khuôn mẫu chi phối hành vi và thang giá trị của con người. Sở hữu vật chất, tiêu thụ hàng hóa và khả năng đáp ứng các nhu cầu tiện nghi được xem như biểu tượng của sự thành công. Những áp lực từ quảng cáo, mạng xã hội và môi trường cạnh tranh khiến con người dễ rơi vào vòng xoáy kiếm tiền - chi tiêu - tìm kiếm nhiều hơn, khiến đời sống ngày càng căng thẳng, phân tán và nhiều bất an. Khi ham muốn trở thành động lực chính của đời sống, con người dần đánh mất khả năng thưởng thức những giá trị giản đơn bình dị, cũng như đánh mất sự an ổn nội tâm.

Trong bối cảnh đó, tinh thần về thiểu dục và tri túc trong kinh tạng Nikāya mang lại một ánh sáng quan trọng. Đặc biệt, kinh Tương Ưng Ca-diếp (Kassapa Samyutta, SN 16)[1] ghi lại nhiều đoạn đối thoại giữa đức Phật và Trưởng lão Đại Ca-diếp, qua đó thể hiện rõ đời sống tri túc, giản dị, tinh tấn và khiêm cung của một vị đại đệ tử.

Những lời dạy liên quan đến tri túc trong kinh không chỉ phản ánh giá trị tu tập của Tăng đoàn thuở đầu mà còn có ý nghĩa đối với con người hiện đại đang đối diện với khủng hoảng tinh thần do xã hội tiêu thụ gây ra.

Do vậy, việc khảo sát tinh thần tri túc trong kinh Tương Ưng Ca-Điếp không chỉ mang giá trị kinh điển để học hỏi mà còn giúp nhận ra mối liên hệ trực tiếp giữa giáo lý Phật giáo với các vấn đề xã hội đương đại. Từ đó, lý tưởng thiểu dục - tri túc có thể trở thành phương thức điều phục tâm, góp phần xây dựng một đời sống hài hòa và bền vững giữa thời đại ngày nay.

Những cạm bẫy của xã hội tiêu thụ

Xã hội tiêu thụ hiện đại đặt con người vào một môi trường khuyến khích tham lam và so sánh liên tục. Mạng xã hội, quảng cáo và trào lưu sống ảo đã nuôi dưỡng tâm lý hơn thua và áp lực phải theo kịp người khác. Khi ham muốn trở thành động cơ chính của đời sống, con người đánh mất sự tự do nội tâm: *“Dục có nhiều ít lợi, nhưng khổ đau và phiền não do dục mang lại thì nhiều hơn gấp bội”*[2]. Bám víu vào dục khiến con người rơi vào trạng thái bất mãn, lo toan và không bao giờ cảm thấy đủ, giống như *“người khát uống nước mặn, càng uống càng khát”*, một hình ảnh được mô tả trong nhiều bài kinh.

Ngoài ra, xã hội tiêu thụ tôn vinh mô hình sống dựa trên tốc độ và sự tích lũy, khiến con người dễ đánh mất sự sâu sắc trong trải nghiệm. Khi mọi thứ trở thành đối tượng tiêu dùng, ngay cả các mối quan hệ cũng có nguy cơ bị đánh giá theo lợi ích, dẫn đến cảm giác cô đơn, hụt hẫng và chia rẽ. Những áp lực tâm lý như lo âu, trầm cảm, kiệt sức trong công việc ngày càng gia tăng, phản ánh sự mất cân bằng nghiêm trọng giữa vật chất và đời sống tinh thần.

Các nghiên cứu xã hội học cũng cho thấy tiêu thụ quá mức đi liền với suy thoái môi trường. Việc sản xuất và thải bỏ liên tục tạo ra những lượng rác thải khổng lồ, làm tổn hại hệ sinh thái. Điều này gợi nhớ lời dạy trong kinh Tăng Chi: *“Người sống không biết đủ luôn theo đuổi cái chưa đạt được và vì thế không bao giờ thoát khỏi khổ đau”*[3]. Những trạng thái tâm lý bất an trong xã hội hiện đại thực chất không khác mấy so với những gì đức Phật đã cảnh báo hơn 25 thế kỷ trước về bản chất không đáy của dục vọng.

Trước thực trạng ấy, lý tưởng tri túc mà ngài Đại Ca-diếp thực hành trở thành một hình ảnh mang tính phản biện sâu sắc đối với xã hội tiêu thụ, đồng thời mở ra một hướng tiếp cận mới cho việc xây dựng đời sống an lạc.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Tri túc trong kinh Tương Ưng Ca-Diếp

Kinh Tương Ưng Ca-diếp tập hợp mười ba bài kinh ghi lại lời dạy của đức Phật và những chỉ bày của Trưởng lão Đại Ca-diếp liên quan đến đời sống phạm hạnh, trong đó tinh thần tri túc được thể hiện nhất quán. Đức Phật nhiều lần khen ngợi ngài Đại Ca-diếp là người *“ưa thích những nơi thanh vắng, tri túc, đầu-đà, an tịnh”*[4]. Sự tri túc của ngài Đại Ca-diếp được mô tả như phẩm chất cốt lõi, khiến Ngài trở thành người thừa tự Chính pháp chứ không phải thừa tự tài vật.

Trong kinh, đức Phật nói: *“Này Ca-diếp, thật tốt đẹp thay, Ông sống tri túc với y chỉ và vật thực đơn sơ.”*[5] Điều này chứng tỏ tri túc là nền tảng của đạo phong, không phải sự khổ hạnh cực đoan, mà là sự tự nguyện chọn lựa đời sống đơn giản để tránh xa hệ lụy của dục vọng. Sự tri túc của ngài Đại Ca-diếp không tách rời sự tinh tấn, vì Ngài xem giảm thiểu nhu cầu vật chất là cách duy trì chính niệm và sự nhất tâm. Truyền thống đầu đà của ngài Đại Ca-diếp không nhằm thể hiện sự đặc biệt, mà thể hiện sự nghiêm trì đối với tinh thần ít muốn mà đức Phật luôn khuyến tấn Tăng đoàn.

Nội dung trong bản Kinh còn cho thấy ngài Đại Ca-diếp nhìn thấu rõ sự nguy hại của việc phóng túng trong nhu cầu, bởi theo Ngài: *“Người không tri túc thì khó sống an lạc giữa rừng vắng; tâm họ tìm đến chỗ tụ hội, ồn ào.”*[6] Tri túc do đó

không chỉ là giảm bớt vật dụng mà còn là khả năng an trú trong tĩnh lặng, không bị ngoại cảnh chi phối.

Tri túc dẫn tới độc cư, độc cư đưa tới thiền định, thiền định phát sinh trí tuệ, đó là tiến trình tu tập thiết yếu mà mỗi hành giả cần phải hiểu để thực hành.

Qua hình ảnh ngài Đại Ca-diếp, tri túc hiện ra như một lý tưởng được thực chứng chứ không phải khái niệm lý thuyết. Đời sống của Ngài cho thấy tri túc là con đường đưa đến tự do khỏi các trói buộc của đối tượng giác quan, đồng thời là phương tiện duy trì hòa hợp trong Tăng đoàn. Giá trị ấy có tính phổ quát, vượt khỏi giới hạn không gian và thời gian, có thể trở thành nguồn cảm hứng cho đời sống hiện đại.

Ứng dụng tinh thần tri túc trong xã hội tiêu thụ theo Kinh Tương Ưng Ca-diếp

Việc vận dụng tinh thần tri túc trong đời sống hiện đại có thể được thực hiện trên nhiều bình diện, từ cá nhân đến cộng đồng. Trước hết, tri túc giúp con người nhận diện và kiểm soát các ham muốn do xã hội tiêu thụ tạo ra. Thực hành tri túc theo tinh thần ngài Đại Ca-diếp là tự hỏi trước mỗi lựa chọn: *“Điều này có thật sự cần thiết cho đời sống an lạc hay chỉ là phản ứng của thói quen tiêu thụ?”*

Câu hỏi ấy tạo ra khả năng dừng lại và quan sát, khiến quá trình tiêu dùng trở thành hành vi có ý thức thay vì bị cuốn theo cảm xúc.

Hơn nữa, tri túc còn có giá trị trị liệu tâm lý. Khi bớt quan tâm đến sự sở hữu, con người sẽ bớt so sánh và bớt áp lực phải chứng tỏ bản thân. Điều này phù hợp với lời đức Phật nhắc nhở về bản chất *“không biết thỏa mãn của dục vọng”*, và cũng tương thích với phát hiện của tâm lý học hiện đại rằng một trong những nguyên nhân chính gây bất an là kỳ vọng vượt quá thực tế. Sống tri túc giúp con người giảm mong cầu vô lý, từ đó thiết lập trạng thái tâm bình an và khả năng thưởng thức hiện tại sâu sắc hơn.

Tri túc còn mở ra hướng sống bền vững, giảm tác động lên môi trường. Vòng đời của sản phẩm trong xã hội tiêu thụ vô cùng ngắn, gây ra sự lãng phí tài nguyên lớn. Sống tri túc nghĩa là biết trân trọng vật dụng, kéo dài tuổi thọ sử dụng và tránh tiêu thụ không cần thiết. Đây chính là tinh thần *“sử dụng vừa đủ”*, tương tự như hạnh đầu đà của ngài Đại Ca-diếp nhưng được áp dụng theo cách hợp lý đối với cuộc sống hiện đại.

Từ góc độ xã hội, tri túc là nền tảng xây dựng cộng đồng an hòa, tránh cạnh tranh quá mức. Khi nhiều người cùng thực tập tri túc, xã hội sẽ giảm áp lực hơn thua và giảm tốc độ của vòng xoáy tiêu thụ. Khuynh hướng này cũng hòa nhịp với chủ trương “*đơn giản mà sâu sắc*” mà nhiều xã hội tiên tiến đang quay trở lại sau khi đối diện những hậu quả của chủ nghĩa tiêu thụ kéo dài nhiều trong thập niên qua.

Có thể nói, tri túc theo tinh thần kinh Tương Ưng Ca-diếp không phải là sự từ bỏ tiện nghi, mà là khả năng sử dụng tiện nghi một cách có ý thức và điều hòa nhu cầu theo hướng nuôi dưỡng chính niệm, đạo đức và an lạc nội tâm.

Tóm lại, tri túc là giá trị cốt lõi của đời sống Phật giáo nguyên thủy, được thể hiện rõ nét qua hạnh sống của Trưởng lão Đại Ca-diếp.

Tri túc không chỉ là giảm bớt nhu cầu mà còn là phương pháp điều phục tâm, xây dựng đời sống thanh tịnh và giữ gìn hòa hợp trong Tăng đoàn. Đặt vào bối cảnh xã hội tiêu thụ hiện nay, tri túc là lời nhắc nhở quan trọng về bản chất không đáy của dục vọng và về nguy cơ đánh mất sự an ổn nội tâm nếu chạy theo ham muốn vô hạn. Từ tinh thần mà ngài Đại Ca-diếp nêu gương, có thể thấy tri túc mang tính khả dụng cao đối với đời sống hiện đại: giúp cá nhân sống tỉnh thức, giúp gia đình và cộng đồng bền vững, đồng thời góp phần giải quyết những vấn đề môi trường và tâm lý xã hội phát sinh từ tiêu thụ quá mức.

Tri túc vì thế không chỉ là một đức hạnh tôn giáo mà là một phương pháp sống nhân văn, giúp con người tìm lại sự quân bình giữa vật chất và tinh thần, giữa tiện nghi và tự do tâm hồn.

Chú thích:

[1]Tương Ưng Kassapa, Tương Ưng Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr. 435.

[2] Kinh Māgandiya, Trung Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.535.

[3] Tăng Chi Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.496.

[4]Tương Ưng Kassapa, Tương Ưng Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr. 436.

[5] Sđd, tr. 440.

[6] Sđd, tr. 451.

Tài liệu tham khảo:

1. Tương Ưng Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020.
2. Trung Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020.
3. Tăng Chi Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020.

Tác giả: **Huệ Đức**