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

Tri túc thì thường lạc "biết đủ thì an vui"

ISSN: 2734-9195 21:44 02/11/2026

Khi tâm không còn bị lòng ham muốn lôi kéo, chúng ta sẽ nhận ra rằng hạnh phúc không ở đâu xa, mà bắt đầu ngay từ sự bình an trong chính tâm mình.

Trong cuộc sống, có những người dành cả đời để tìm kiếm hạnh phúc. Họ nghĩ rằng phải có nhiều tiền hơn, một ngôi nhà rộng hơn, một vị trí cao hơn, một cuộc sống đủ đầy hơn thì mới có thể an vui. Thế nhưng, khi điều mong muốn này vừa đạt được, một mong muốn khác lại xuất hiện. Cứ như thế, con người mải miết chạy theo những điều chưa có, để rồi đôi khi quên mất những điều quý giá đang hiện diện ngay bên cạnh mình.

Hạnh phúc không nằm ở chỗ có bao nhiêu

Có người sở hữu nhiều tài sản nhưng lòng vẫn bất an; có người sống trong điều kiện bình thường mà lúc nào cũng cảm thấy thanh thản. Có người được nhiều người ngưỡng mộ nhưng trong lòng chất chứa muộn phiền; cũng có người chẳng có gì nổi bật mà vẫn biết trân trọng từng bữa cơm, từng cuộc gặp gỡ, từng ngày bình yên đang có.

Hạnh phúc không hoàn toàn được quyết định bởi những gì ta sở hữu, mà còn tùy thuộc vào cách ta nhìn nhận cuộc sống và thái độ của ta đối với những điều mình đang có.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Cho nên, người xưa mới đúc kết một câu rất sâu sắc: **“t***ri túc thường lạc”* - 知足常樂, *biết đủ thì thường được an vui.* Biết đủ không có nghĩa là bằng lòng với sự nghèo khó, không cầu tiến hay từ bỏ những ước mơ chính đáng. Biết đủ là biết điều gì thật sự cần thiết, điều gì nên dừng lại, điều gì đáng trân trọng; không để lòng tham và sự so sánh kéo mình đi mãi trong một cuộc tìm kiếm không có điểm dừng.

Khi lòng ham muốn không biết dừng, hạnh phúc cũng trở nên xa vời

Con người có nhu cầu sống, có ước mơ, có khát vọng vươn lên. Đó là điều tự nhiên. Nhờ có ước mơ mà con người biết lao động, học tập, sáng tạo và làm cho cuộc sống ngày càng tốt đẹp hơn. Nhưng khi nhu cầu biến thành ham muốn không giới hạn, khi có một lại muốn mười, có mười lại muốn trăm, thì chính những điều từng đem đến niềm vui có thể trở thành nguyên nhân khiến ta mệt mỏi.

Điều đáng nói là khi nhìn vào cuộc sống của người khác, chúng ta thường chỉ thấy những gì họ đang sở hữu mà ít khi hiểu được những khó khăn phía sau. Từ đó, sự so sánh âm thầm xuất hiện, làm cho những gì mình đang có bỗng trở nên nhỏ bé. Chính vì vậy mà đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, kệ 204 có câu: **"biết đủ là tài sản quý nhất"** và Kinh Bát Đại Nhân Giác đức Phật đã chỉ rõ:*"Đa dục vi khổ, sinh tử bì lao, tùng tham dục khởi; thiểu dục vô vi, thân tâm tự tại".* Nghĩa là ham muốn nhiều thì khổ đau nhiều; những nhọc nhằn, bất an của con người phần lớn bắt nguồn từ lòng tham cầu không biết đủ. Khi biết tiết chế ham muốn, không chạy theo mọi đòi hỏi của lòng mình, thân tâm sẽ có cơ hội được tự tại. Đặc biệt điều giác ngộ thứ ba có câu: *"Tâm vô yếm túc, duy đắc đa cầu; Bồ Tát bất nhĩ, thường niệm tri túc, an bần thủ đạo, duy tuệ thị nghiệp".* Nghĩa là: Tâm không biết chán đủ thì chỉ lo tìm cầu nhiều hơn, khiến ham muốn ngày càng tăng. Bồ Tát không như vậy, thường nhớ nghĩ đến hạnh biết đủ, sống thanh đạm, giữ gìn đạo lý và lấy trí tuệ làm sự nghiệp.

Hai điều giác ngộ này đặt cạnh nhau đã nói lên một bài học rất sâu sắc: Muốn tâm được tự tại, trước hết phải biết giảm bớt những ham muốn không cần thiết. Lời dạy ấy không có nghĩa là con người không được làm giàu, không được xây dựng sự nghiệp hay chăm lo cho gia đình. Vì vậy, điều cần thiết không phải là từ bỏ mọi ước muốn, mà là biết phân biệt giữa nhu cầu chính đáng và lòng tham không có điểm dừng. Tài sản này không nằm trong ngân hàng, không được đo bằng đất đai hay tiền bạc, mà nằm trong khả năng làm chủ lòng mình. Người có nhiều tiền mà luôn lo sợ thiếu thốn thì chưa chắc đã giàu có về tinh thần.

Người có cuộc sống bình dị nhưng biết trân trọng, biết sẻ chia và không bị lòng tham chi phối thì đã có một thứ tài sản rất đáng quý. Đức Phật muốn nhắc nhở là đừng để những mong muốn vượt khỏi giới hạn của đạo đức và sự tỉnh táo.Kiếm tiền bằng công sức chân chính là điều đáng quý; nhưng vì tiền bạc mà đánh mất lương tâm, tình nghĩa, sức khỏe và sự bình an thì cái giá phải trả quá lớn. Có được một món đồ mình yêu thích là niềm vui, nhưng nếu vì nó mà vay mượn quá khả năng, lo lắng triền miên, rồi tự làm khổ mình và gia đình thì niềm

vui ấy đã biến thành gánh nặng.

Trong cuộc sống ngày nay, chúng ta có thể thấy điều ấy rất rõ. Có người vì muốn kiếm thêm tiền mà làm việc bất kể ngày đêm; có người vì muốn giữ thể diện mà vay mượn để mua sắm; có người vì lợi ích cá nhân mà sẵn sàng làm tổn thương tình thân, tình nghĩa. Nếu cứ để lòng ham muốn dẫn dắt, con người sẽ không biết đâu là điểm dừng. Bởi vậy, biết đủ không phải là không cố gắng, mà là cố gắng bằng trí tuệ, không để những mong cầu vật chất làm chủ cuộc đời mình.

Điều đáng suy ngẫm là vật chất không phải lúc nào cũng đem đến khổ đau, cũng không phải có nhiều vật chất thì con người sẽ hạnh phúc. Vấn đề nằm ở cách ta sử dụng và thái độ của ta đối với nó. Biết sử dụng tiền bạc để chăm lo gia đình, giúp đỡ người khó khăn, xây dựng những điều tốt đẹp thì vật chất trở thành phương tiện tạo nên niềm vui. Nhưng nếu để lòng tham chi phối, lấy tiền bạc làm thước đo giá trị con người, lấy sự sở hữu làm niềm kiêu hãnh, thì chính những thứ mình có lại có thể trói buộc mình. Của cải có thể phục vụ cuộc sống, nhưng không thể thay thế một tâm hồn bình an.

Biết đủ là sự giàu có nơi chính mình

Trong xã hội hiện nay, con người có rất nhiều điều kiện để hưởng thụ, nhưng cũng vì thế mà dễ bị cuốn vào những nhu cầu ngày càng lớn. Nhiều khi chúng ta mua một món đồ không phải vì thật sự cần, mà vì muốn người khác nhìn nhận mình có điều kiện. Có những cuộc tranh giành không phải vì lợi ích thiết yếu, mà chỉ vì không muốn thua kém người khác. Nếu biết dừng lại để tự hỏi: Điều này có thật sự cần thiết không? Có đem lại lợi ích lâu dài không? Có làm tổn hại đến ai không? Có khiến gia đình và bản thân phải chịu thêm áp lực không? Thì có lẽ chúng ta đã tránh được nhiều phiền não không đáng có. Biết dừng không phải là mất đi cơ hội, mà đôi khi chính là giữ lại những điều quý giá nhất của cuộc đời.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Trong Kinh Di Giáo, đức Phật đặc biệt nhấn mạnh hạnh tri túc và xem đó là một trong những điều kiện quan trọng giúp người tu hành vượt qua khổ não. *"Người không biết đủ, tuy giàu mà nghèo; người biết đủ, tuy nghèo mà giàu".* Đây là một lời rất gần gũi với đời sống con người về hạnh biết đủ, nhắc người học Phật rằng: người biết đủ tuy nằm trên đất cũng cảm thấy an vui, còn người không biết đủ dù ở nơi tốt đẹp vẫn không thấy thỏa lòng. Ý nghĩa của lời dạy này không chỉ dành riêng cho người xuất gia, mà còn có giá trị đối với tất cả mọi người trong đời sống hàng ngày.

Chúng ta cần tiền bạc để chăm lo cuộc sống, nhưng đừng để tiền bạc trở thành mục đích duy nhất của cuộc đời. Chúng ta cần nhà cửa để che mưa nắng, nhưng đừng vì một căn nhà lớn mà đánh mất sự ấm áp của gia đình. Chúng ta cần danh dự và sự kính trọng, nhưng đừng vì muốn được người khác ca ngợi mà sống trái với lương tâm. Người biết đủ không phải là người không có điều kiện để vươn lên, mà là người dù có thêm điều kiện vẫn giữ được sự giản dị, khiêm nhường và lòng thanh thản.

Ngược lại, có người điều kiện vật chất vừa phải nhưng biết sống thuận hòa, biết quý trọng gia đình, biết bằng lòng với thành quả lao động chân chính, nên cuộc sống vẫn an vui. Sự giàu có bên ngoài có thể đem đến tiện nghi, nhưng không tự động đem lại bình an. Bình an phải được nuôi dưỡng từ bên trong, bằng sự biết ơn, lòng thanh thản và khả năng làm chủ chính mình.

Nếu lòng người luôn hướng về những gì mình chưa có, thì dù cuộc sống có đầy đủ đến đâu cũng khó cảm nhận được niềm vui. Ngược lại, khi biết trân trọng

những gì đang hiện hữu, ta sẽ nhận ra mình vẫn còn nhiều điều đáng quý: một mái nhà để trở về, một bữa cơm có người thân bên cạnh, một cơ thể còn đủ sức khỏe để làm việc, một người bạn chân thành, một ngày không có biến cố lớn, hay đơn giản là buổi sáng thức dậy được hít thở không khí trong lành.

Người biết đủ không phải là người không có ước mơ, mà là người biết vui với những điều đang có trong khi vẫn nỗ lực hướng đến những điều tốt đẹp hơn, không vì người khác giàu sang mà xem thường cuộc sống của mình; không vì người khác thành công mà sinh lòng đố kỵ; cũng không vì một điều chưa đạt được mà phủ nhận tất cả những điều tốt đẹp mình đang có.

Có những tài sản phải dùng tiền bạc mới có thể mua được, nhưng cũng có những giá trị không thể mua bằng tiền. Một giấc ngủ ngon, một bữa cơm thanh đạm mà lòng không lo nghĩ, một tình thân không vụ lợi, một tâm hồn không bị ganh ghét và đố kỵ chi phối, đó đều là những tài sản vô giá. Khi biết đủ, ta không còn lấy cuộc đời người khác làm thước đo cho cuộc đời mình. Ta hiểu rằng mỗi người có một hoàn cảnh, một nhân duyên, một hành trình riêng. Điều quan trọng không phải là mình có nhiều hơn ai, mà là hôm nay mình có sống tốt hơn hôm qua hay không, có làm được điều gì có ích cho bản thân và mọi người hay không.

Biết dừng đúng lúc là trí tuệ để giữ gìn hạnh phúc

Người xưa không chỉ khuyên con người biết đủ, mà còn nhắc phải biết dừng. Bởi có những điều nếu biết dừng đúng lúc thì giữ được bình an, nhưng nếu cứ cố nắm giữ, cố tranh giành, cố vượt qua giới hạn thì có thể đánh mất những gì quý giá nhất. Trong Đạo Đức Kinh, chương 44, Lão Tử dạy rằng: ***"Tri túc bất nhục, tri chỉ bất đãi, khả dĩ trường cửu"*** 知足不辱□ 知止不殆□ 可以長久**.** Nghĩa là biết đủ thì không bị nhục, biết dừng thì không gặp nguy hiểm, như vậy mới có thể lâu dài. Đến chương 33, Lão Tử lại nói:*"Tri túc giả phú"* 知足者富, ***người biết đủ mới thật sự là người giàu có.*** Trong Luận Ngữ, thiên Lý Nhân, Khổng Tử dạy:*"Phú dữ quý, thị nhân chi sở dục dã; bất dĩ kỳ đạo đắc chi, bất xử dã"* 富與貴, 是人之所欲也; 不以其道得之, 不處也. Nghĩa là giàu có và địa vị vốn là điều con người mong muốn, nhưng nếu không đạt được bằng con đường chính đáng thì người quân tử không nhận. Lời dạy ấy giúp ta hiểu rằng điều đáng quý không chỉ là đạt được điều mình muốn, mà còn là cách ta đạt được điều đó. Một cuộc sống có tiền bạc nhưng thiếu lương tâm, có địa vị nhưng không được người khác kính trọng, có thành công nhưng phải sống trong lo sợ và bất an thì chưa thể gọi là hạnh phúc trọn vẹn. Mạnh Tử có câu: **"Dưỡng tâm mạc thiện ư quả dục" -** 養心莫善於寡欲, nghĩa là nuôi dưỡng tâm mình, không gì tốt hơn là giảm bớt ham muốn. Câu nói này trùng lập một cách rất tự nhiên với lời Phật dạy về

thiểu dục và tri túc. Khi ham muốn được tiết chế, tâm trí không còn bị kéo đi bởi quá nhiều đòi hỏi; con người có thể dành thời gian và năng lượng cho những điều thật sự có ý nghĩa. Muốn sống biết đủ, trước hết phải học cách nhìn lại những mong cầu trong lòng mình. Có những điều ta thật sự cần, nhưng cũng có rất nhiều điều ta muốn chỉ vì thấy người khác có, vì sợ mình thua kém, hoặc vì nghĩ rằng sở hữu thêm một thứ gì đó sẽ khiến mình được công nhận.

Đây là một nguyên tắc để giữ gìn hạnh phúc. Vì vậy, biết dừng không phải là yếu đuối, càng không phải là thất bại. Đôi khi biết dừng một cuộc tranh cãi là giữ được tình thân; biết dừng một ham muốn là giữ được tài sản; biết dừng một bước trước cám dỗ là giữ được phẩm giá. Người có trí tuệ không phải là người luôn giành được mọi thứ, mà là người biết điều gì nên giữ và điều gì cần buông.

Trong công việc, biết nỗ lực là tốt, nhưng không nên vì thành công mà đánh đổi sức khỏe và gia đình. Trong giao tiếp, biết bảo vệ quan điểm của mình là cần thiết, nhưng không phải chuyện gì cũng phải tranh luận đến cùng. Trong tiền bạc, biết làm ra của cải là đáng quý, nhưng không nên vì lợi ích trước mắt mà đánh mất chữ tín và tình nghĩa. Trong cuộc sống, biết tiến lên là cần thiết, nhưng cũng phải biết lúc nào nên dừng lại để nhìn lại chính mình. Tuân Tử cũng có lời: **“Dục tuy bất khả khứ, cầu khả tiết dã” -** 欲雖不可去， 求可節也, nghĩa là ham muốn của con người không thể hoàn toàn loại bỏ, nhưng việc tìm cầu và thỏa mãn ham muốn thì có thể điều tiết. Đây là một cách nhìn thực tế. Con người vẫn cần ăn uống, làm việc, xây dựng tương lai và chăm lo cho người thân. Không cần phải phủ nhận những nhu cầu chính đáng ấy; điều cần thiết là biết giới hạn, biết chọn lựa và không để ham muốn điều khiển cuộc đời mình.

Người học Phật thực tập điều này bằng cách quán chiếu tâm tham, nhận diện những mong cầu đang sinh khởi, không vội chạy theo mọi ý muốn của mình. Người không học Phật cũng có thể thực tập bằng cách sống giản dị, chi tiêu hợp lý, biết quý trọng công sức lao động, không so sánh mình với người khác và không để những ham muốn nhất thời làm tổn thương những giá trị lâu dài. Khi tâm không còn phải chạy theo quá nhiều điều, ta mới có thể lắng nghe chính mình và cảm nhận được vẻ đẹp bình dị của cuộc sống.

Biết đủ để tâm an, biết sẻ chia để đời thêm ý nghĩa

Biết đủ không có nghĩa là chỉ nghĩ đến bản thân và bằng lòng với những gì mình có. Người thật sự biết đủ còn biết mở lòng chia sẻ với những người đang thiếu thốn. Khi có một chút tài sản, hãy biết giúp người khó khăn. Khi có kiến thức, hãy biết chia sẻ điều hay. Khi có điều kiện, hãy biết phụng dưỡng cha mẹ, chăm lo gia đình và góp phần làm những việc có ích cho cộng đồng. Trong Kinh Bát

Đại Nhân Giác, điều giác ngộ thứ sáu nhấn mạnh: *"Hạnh bố thí bình đẳng, không vì oán thân mà phân biệt, không ghi nhớ điều xấu của người khác để nuôi dưỡng lòng thù ghét"*. Đó cũng là một cách chuyển hóa lòng tham thành tình thương. Khi biết chia sẻ, chúng ta không chỉ đem lại niềm vui cho người khác mà còn làm cho tâm mình rộng mở hơn.

Đừng vì muốn giàu hơn mà đánh đổi sức khỏe. Đừng vì muốn có địa vị mà đánh mất nhân cách. Đừng vì một chút lợi ích mà làm tổn thương người thân. Đừng vì muốn được người khác ngưỡng mộ mà biến cuộc sống của mình thành gánh nặng. Có những người cả đời tích lũy tài sản nhưng chưa từng có thời gian ngồi ăn một bữa cơm trọn vẹn với gia đình. Có người có thể mua được nhiều thứ đắt tiền nhưng lại không mua được một giấc ngủ bình yên. Có người được nhiều người biết đến nhưng lại thiếu một người thật lòng để sẻ chia.

Đến cuối cùng, chúng ta mới hiểu rằng, một mái nhà có tiếng cười còn quý hơn một ngôi nhà rộng mà lạnh lẽo; một gia đình biết yêu thương còn đáng giá hơn những cuộc sống chỉ có tiền bạc và hơn thua. Người chỉ biết tích lũy cho riêng mình có thể có nhiều tài sản, nhưng người biết chia sẻ mới làm cho tài sản ấy có thêm giá trị nhân văn. Vì vậy,Biết đủ chính là biết đặt vật chất vào đúng vị trí của nó: vật chất phục vụ cuộc sống, chứ không phải cuộc sống trở thành người phục vụ cho vật chất.

Sống biết đủ là không đòi hỏi quá nhiều ở cuộc đời, nhưng cũng không quên trách nhiệm của mình đối với những người xung quanh. Đó là sống giản dị mà không ích kỷ, thanh đạm mà không thờ ơ, biết hưởng thụ những điều tốt đẹp nhưng cũng biết nghĩ đến những người chưa có được điều kiện như mình.

Hạnh phúc không ở đâu xa, mà bắt đầu từ giây phút hiện tại

Có lẽ điều sâu sắc nhất của tinh thần tri túc là giúp con người nhận ra hạnh phúc không phải lúc nào cũng nằm ở tương lai, cũng không nhất thiết phải chờ đến khi mọi việc hoàn hảo mới có thể bắt đầu sống an vui. Hạnh phúc có thể hiện diện ngay trong giây phút này, nếu ta biết dừng lại để nhận ra.

Một buổi sáng thức dậy, thấy mình còn khỏe mạnh, đó đã là một niềm vui. Một bữa cơm tuy giản dị nhưng có người thân cùng ngồi bên nhau, đó là một hạnh phúc. Một ngày làm việc vất vả nhưng không làm điều gì trái với lương tâm, đó là sự bình an. Khi gặp chuyện không vừa ý mà vẫn giữ được lời nói ôn hòa, không làm tổn thương người khác, đó cũng là một thành tựu đáng quý của đời sống tinh thần.

Dù đi theo con đường nào, nếu biết sống tỉnh táo, biết đủ và biết trân trọng hiện tại, con người đều có thể tìm thấy một nguồn an vui sâu sắc trong tâm hồn. Đừng đợi đến khi có thật nhiều tiền mới cho phép mình vui. Đừng đợi đến khi đạt được địa vị mới cảm thấy mình có giá trị. Đừng đợi đến khi mọi người đều hài lòng với mình mới thấy lòng thanh thản. Bởi nếu cứ đặt hạnh phúc ở một điều kiện nào đó trong tương lai, ta có thể dành cả đời để chờ đợi mà vẫn không cảm thấy đủ đầy.

Tri túc thường lạc không phải là lời khuyên con người sống an phận, mà là lời nhắc hãy biết làm chủ lòng mình. Ta vẫn có thể ước mơ, vẫn có thể lao động, sáng tạo, xây dựng sự nghiệp và hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn. Nhưng trên hành trình ấy, đừng quên chăm sóc đời sống tinh thần, đừng đánh mất tình thương, đừng vì những điều chưa có mà xem nhẹ những điều đang có.

Đối với người làm cha mẹ, biết đủ là biết trân trọng mái ấm đang có, không vì mải mê kiếm tiền mà quên dành thời gian cho con cái, không vì những mong cầu của bản thân mà tạo áp lực quá lớn lên người thân. Đối với người trẻ, biết đủ là không lấy những hình ảnh hào nhoáng trên mạng xã hội làm tiêu chuẩn đánh giá cuộc đời mình; không vì thấy người khác có nhà đẹp, xe sang, cuộc sống sung túc mà sinh mặc cảm, nóng vội hoặc chạy theo những điều vượt quá khả năng.

Đối với người làm ăn, biết đủ là biết phát triển sự nghiệp bằng con đường chân chính, biết giữ chữ tín, không vì lợi nhuận mà làm tổn hại người khác. Đối với người có địa vị, biết đủ là không để quyền lực làm mình kiêu ngạo, không vì danh tiếng mà quên trách nhiệm. Đối với người bình thường, biết đủ có thể bắt đầu từ những điều rất nhỏ: làm việc bằng sự tận tâm, chi tiêu trong khả năng, ăn một bữa cơm trong sự trân trọng, nói với nhau một lời tử tế và biết cảm ơn những người đã đồng hành trong cuộc đời.

Trong chốn thiền môn, người xuất gia cũng cần thực tập tri túc. Biết đủ với vật chất không có nghĩa là thiếu trách nhiệm với Tam bảo hay không chăm lo cho đời sống tu học của đại chúng. Điều quan trọng là không để danh lợi, tiện nghi và sự hơn thua làm phai nhạt chí nguyện ban đầu. Có điều kiện thì sử dụng đúng mục đích, có phương tiện thì biết gìn giữ, có trách nhiệm thì tận tâm phụng sự; không vì lợi ích riêng mà quên đi lợi ích chung. Một ngôi chùa có thể không quá giàu có về vật chất, nhưng nếu nơi ấy có đạo hạnh, tình thương, sự hòa hợp và đời sống tu học nghiêm túc thì đó vẫn là một nơi rất giàu có.

Như vậy, tri túc không khiến con người ngừng phấn đấu, mà giúp ta biết phấn đấu đúng hướng. Không phải từ bỏ cuộc sống, mà là sống có tỉnh thức. Không phải quay lưng với vật chất, mà là không để vật chất làm chủ tâm hồn. Khi biết

sử dụng những gì mình có để nuôi dưỡng sự sống, phụng sự con người và làm lợi ích cho cộng đồng, vật chất trở thành phương tiện tốt đẹp. Còn khi ta đặt toàn bộ hạnh phúc vào việc sở hữu, ta dễ trở thành người bị chính những thứ mình sở hữu chi phối.

Người học Phật có thể trở về với hơi thở, nhận diện những vui buồn đang có mặt, tập buông bớt chấp trước và nuôi dưỡng lòng từ bi. Người không học Phật có thể bắt đầu bằng việc sống chậm lại, biết ơn những điều bình dị, chăm sóc sức khỏe, giữ gìn tình thân và đối xử tử tế với mọi người. Dù đi theo con đường nào, nếu biết sống tỉnh táo, biết đủ và biết trân trọng hiện tại, con người đều có thể tìm thấy một nguồn an vui sâu sắc trong tâm hồn. Đừng đợi đến khi có thật nhiều tiền mới cho phép mình vui. Đừng đợi đến khi đạt được địa vị mới cảm thấy mình có giá trị. Đừng đợi đến khi mọi người đều hài lòng với mình mới thấy lòng thanh thản. Bởi nếu cứ đặt hạnh phúc ở một điều kiện nào đó trong tương lai, ta có thể dành cả đời để chờ đợi mà vẫn không cảm thấy đủ đầy.

Tri túc thường lạc không phải là lời khuyên con người sống an phận, mà là lời nhắc hãy biết làm chủ lòng mình. Ta vẫn có thể ước mơ, vẫn có thể lao động, sáng tạo, xây dựng sự nghiệp và hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn. Nhưng trên hành trình ấy, đừng quên chăm sóc đời sống tinh thần, đừng đánh mất tình thương, đừng vì những điều chưa có mà xem nhẹ những điều đang có.

Sau cùng, giàu có nhất không hẳn là người sở hữu nhiều tài sản, mà là người biết sử dụng tài sản đúng cách, không bị tài sản trói buộc. Hạnh phúc nhất không hẳn là người có được mọi điều mong muốn, mà là người biết trân trọng những gì đang hiện hữu, biết sống thiện lành và giữ được sự bình an trước những đổi thay của cuộc đời. Khi lòng biết đủ, cuộc sống tự nhiên trở nên rộng mở. Khi tâm không còn chạy theo những ham muốn vô tận, ta mới có thể nhận ra niềm vui vẫn đang ở rất gần. Hạnh phúc không nhất thiết phải tìm kiếm ở một nơi xa xôi nào khác; đôi khi, chỉ cần biết dừng lại, biết trân trọng và biết sống với những gì đang có, ta đã chạm được vào sự an vui ngay trong từng giây phút của cuộc đời.

Tri túc là cách sống của tất cả mọi người

Suy cho cùng, cuộc đời mỗi người không dài như chúng ta vẫn tưởng. Thời gian cứ trôi qua, tuổi trẻ rồi sẽ già, sức khỏe rồi cũng thay đổi, những gì hôm nay đang có chưa chắc ngày mai còn nguyên vẹn. Vì vậy, đừng đợi đến khi mất đi mới biết quý trọng. Đừng đợi đến khi cha mẹ không còn mới tiếc những ngày chưa kịp phụng dưỡng. Đừng đợi đến khi gia đình xa cách mới nhận ra tình thương quan trọng hơn tiền bạc. Đừng đợi đến khi thân thể đau yếu mới hiểu

rằng sức khỏe quý giá hơn những cuộc chạy đua danh lợi.

Mỗi ngày, hãy tập bớt một chút ham muốn không cần thiết, bớt một chút so sánh hơn thua, bớt một chút đòi hỏi ở người khác; thay vào đó, hãy thêm lòng biết ơn, sự bao dung và tình thương. Chúng ta vẫn có thể lao động, vẫn có thể làm giàu, vẫn có thể xây dựng những ước mơ tốt đẹp, nhưng hãy làm tất cả bằng đôi bàn tay chân chính và một tâm hồn không bị lòng tham trói buộc.

Giàu có không chỉ là có nhiều tiền bạc, mà còn là có một gia đình hòa thuận, một sức khỏe tương đối tốt, một đời sống có ý nghĩa và một tâm hồn không phải hổ thẹn với chính mình. Biết đủ không làm cho cuộc đời nghèo đi, mà giúp lòng người bớt đi những thiếu thốn. Biết dừng không làm mất đi hạnh phúc, mà giúp chúng ta giữ lại những điều thật sự quý giá. "*Tri túc thường lạc - biết đủ thì thường được an vui".* Đó là bài học để mỗi người biết sống chậm lại, thương yêu nhiều hơn, tham cầu ít hơn và trân trọng từng ngày mình đang có. Khi tâm không còn bị lòng ham muốn lôi kéo, chúng ta sẽ nhận ra rằng hạnh phúc không ở đâu xa, mà bắt đầu ngay từ sự bình an trong chính tâm mình.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh**

Phó Viện Trưởng Phân viện NCPH Việt Nam tại Hà Nội