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

Bát quan trai và “cơn khát khoảng lặng” của người trẻ trong mùa Phật đản

ISSN: 2734-9195 11:04 27/05/2026

Giữa mùa Phật đản, những ngày tu Bát quan trai không chỉ là nghi thức tôn giáo, mà đang trở thành hành trình đi tìm lại sự yên ổn trong tâm hồn giữa xã hội quá nhiều tiếng động.

Những năm gần đây, vào mỗi mùa Phật đản, hình ảnh người trẻ xuất hiện tại các ngôi chùa để tham gia khóa tu **Bát quan trai** đã trở nên quen thuộc hơn. Họ không chỉ là những phật tử thuần thành hay những người tìm đến tín ngưỡng theo truyền thống gia đình, mà còn có rất nhiều sinh viên, nhân viên văn phòng, người làm trong lĩnh vực công nghệ, truyền thông, kinh doanh... chủ động dành trọn một ngày để sống chậm lại giữa guồng quay hiện đại.

Nhiều người chọn thức dậy từ rất sớm, mặc áo lam, ăn chay, tụng kinh, nghe pháp, ngồi thiền và đặc biệt là hạn chế sử dụng điện thoại trong suốt một ngày một đêm. Với họ, mùa Phật đản không chỉ còn là một lễ hội tôn giáo, mà đang trở thành dịp để tâm trí được nghỉ ngơi giữa đời sống quá tải áp lực.

Áp lực tinh thần của người trẻ trong thời đại số

Sự gia tăng người trẻ tìm đến Bát quan trai trong mùa Phật đản vì thế không đơn thuần là xu hướng tín ngưỡng. Đó còn là biểu hiện của một cuộc khủng hoảng tinh thần âm thầm trong đời sống hiện đại, nơi con người ngày càng kết nối nhiều hơn với thế giới số nhưng lại xa rời chính nội tâm của mình.



Chưa bao giờ người trẻ sống trong một thế giới nhiều tiện ích như hôm nay. Chỉ với một chiếc điện thoại thông minh, họ có thể học tập, làm việc, giải trí, giao tiếp và kết nối với cả thế giới. Nhưng cũng chưa bao giờ nhiều người trẻ cảm thấy căng thẳng, cô đơn và kiệt sức như hiện nay.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết, cứ 7 người trong độ tuổi từ 10 đến 19 thì có 1 người gặp vấn đề liên quan đến rối loạn tâm thần; trong đó trầm cảm và lo âu là những nguyên nhân hàng đầu gây ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần của thanh thiếu niên. WHO cũng cảnh báo tự tử hiện là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba ở nhóm tuổi từ 15 đến 29.

Cùng với đó, sự phát triển bùng nổ của mạng xã hội đang tạo ra một dạng áp lực mới, đó là áp lực phải thành công, phải nổi bật và phải luôn "ổn" trước người khác.

Theo dữ liệu của WHO khu vực châu Âu công bố năm 2025, tỷ lệ thanh thiếu niên có dấu hiệu sử dụng **mạng xã hội** một cách "có vấn đề" đã tăng từ 7% năm 2018 lên 11% năm 2022. Nhiều nghiên cứu quốc tế cho thấy việc sử dụng mạng xã hội quá mức có liên hệ với tình trạng lo âu, mất ngủ, cô đơn và suy giảm sức khỏe tinh thần.

Nhiều báo cáo nghiên cứu quốc tế cho thấy, các nền tảng mạng xã hội tiếp tục phát triển, dự kiến sẽ có 5,8 tỷ người dùng vào năm 2027. Tuy nhiên, ngày càng nhiều đơn kiện cáo buộc các công ty cố tình thiết kế các nền tảng mạng xã hội gây nghiện , đặt người dùng trẻ tuổi vào nguy hiểm.

Trong đời sống hiện đại, người trẻ đang bị cuốn vào một nền văn hóa so sánh liên tục. Chỉ cần mở điện thoại, họ lập tức nhìn thấy người khác khoe thành tích, thu nhập, du lịch, ngoại hình, phong cách sống hay những hình mẫu "thành công" được thuật toán mạng xã hội liên tục đề xuất.

Từ đó xuất hiện một trạng thái tâm lý phổ biến của thời đại số: Sợ bị bỏ lại phía sau.



Nhiều người trẻ thức rất khuya nhưng không thể ngủ ngon vì não bộ luôn trong trạng thái bị kích thích bởi thông tin liên tục. Nhiều người dành hàng giờ lướt mạng xã hội nhưng vẫn cảm thấy trống rỗng. Có những người luôn xuất hiện với hình ảnh tích cực trên Facebook, TikTok hay Instagram nhưng bên trong lại chất chứa sự mệt mỏi kéo dài.

Một nghiên cứu đăng trên hệ thống PubMed về thanh niên Việt Nam cho thấy Việt Nam hiện nằm trong nhóm quốc gia có tỷ lệ sử dụng internet và mạng xã hội rất cao, với khoảng 73,7% dân số sử dụng mạng xã hội. Điều đó đồng nghĩa đời sống tinh thần của giới trẻ Việt Nam cũng đang chịu ảnh hưởng ngày càng lớn từ không gian số.

Điều đáng chú ý là càng kết nối nhiều trên mạng, con người đôi khi lại càng cô đơn trong đời thực.

WHO năm 2025 công bố rằng khoảng 17-21% người trẻ từ 13 đến 29 tuổi thừa nhận họ thường xuyên cảm thấy cô đơn, trong đó thanh thiếu niên là nhóm chịu ảnh hưởng mạnh nhất. Nhiều nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng sự cô lập xã hội

và cảm giác cô đơn có liên hệ trực tiếp với nguy cơ trầm cảm và lo âu ở người trẻ.

Đó chính là nghịch lý lớn nhất của thời đại số - nơi con người có thể trò chuyện với hàng trăm người mỗi ngày nhưng lại thiếu khả năng đối thoại với chính mình.

Bát quan trai như một hình thức "detox tinh thần"

Trong bối cảnh ấy, việc nhiều người trẻ tìm đến Bát quan trai không còn là điều khó hiểu.

Trong giáo lý Phật giáo, Bát quan trai giới là pháp tu dành cho cư sĩ tại gia, thọ trì tám giới trong một ngày một đêm để tập sống gần hơn với đời sống thanh tịnh của người xuất gia. Người tham gia thực hành các giới như không sát sinh, không nói dối, không uống rượu, không ăn phi thời, không hưởng thụ quá mức và giữ tâm ý thanh tịnh.

Thoạt nhìn, đó là những giới luật mang tính tôn giáo. Nhưng nếu nhìn sâu hơn trong bối cảnh hiện đại, Bát quan trai lại đang trở thành một hình thức "detox tinh thần" rất đặc biệt.



Bởi điều khó nhất đối với nhiều người trẻ hôm nay không còn là lao động chân tay hay thiếu tiện nghi vật chất, mà là khả năng giữ tâm trí được yên ổn.

Một ngày tu Bát quan trai bắt đầu từ rất sớm. Người tham gia rời khỏi nhịp sống thường nhật để bước vào không gian thanh tịnh của chùa chiền. Họ ăn trong chính niệm, nói năng chậm rãi hơn, hạn chế tiếp xúc công nghệ, nghe pháp, tụng kinh và dành nhiều thời gian quan sát nội tâm.

Trong đời sống hiện đại, việc ngồi yên vài giờ đồng hồ đôi khi còn khó hơn làm việc liên tục nhiều tiếng.

Nhiều người trẻ tham gia khóa tu thừa nhận rằng điều khó nhất không phải ăn chay hay thức khuya dậy sớm, mà là học cách đặt điện thoại xuống.



Bởi chiếc điện thoại hôm nay không chỉ là công cụ liên lạc. Nó đã trở thành nơi con người gửi vào đó cảm xúc, thói quen và cả sự lệ thuộc tinh thần.

Con người hiện đại đang sống trong trạng thái “online liên tục”. Tin nhắn phải trả lời ngay, email phải phản hồi nhanh, thông báo phải cập nhật liên tục. Não bộ gần như không còn khoảng nghỉ thực sự.

Trong bối cảnh ấy, việc dành trọn một ngày không chạy theo thông báo mạng xã hội đã trở thành trải nghiệm hiếm hoi với nhiều người trẻ.

Ý nghĩa lớn nhất của Bát quan trai vì thế không nằm ở nghi thức hình thức, mà nằm ở khả năng giúp con người “dừng lại”.

Dừng lại để không bị cuốn trôi bởi nhịp sống tiêu thụ cảm xúc.

Dừng lại để nhận ra sự mệt mỏi của chính mình.

Dừng lại để tập quay về với nội tâm thay vì chỉ sống trong sự đánh giá của người khác.

Trong giáo lý Phật giáo, "giới" không đơn thuần là cấm đoán. Giới là phương pháp giúp con người điều phục thân và tâm. Khi hạn chế dục vọng, giảm kích thích và sống giản dị hơn, tâm trí con người cũng dần trở nên ổn định hơn.

Điều này lý giải vì sao nhiều người trẻ sau khi tham gia khóa tu thường có cảm giác nhẹ nhõm hơn, ngủ ngon hơn và bình tĩnh hơn dù chỉ trải qua một ngày ngắn ngủi.

Bát quan trai vì thế đang phản ánh một nhu cầu rất thật của xã hội hiện đại, đó là nhu cầu được nghỉ khỏi áp lực số.

Khi Phật giáo trở thành nơi chữa lành tinh thần cho xã hội hiện đại

Sự gia tăng người trẻ đến chùa trong mùa Phật đản cũng cho thấy vai trò của Phật giáo trong đời sống đương đại đang có những thay đổi đáng chú ý.

Trước đây, nhiều người thường nhìn việc đi chùa chủ yếu dưới góc độ tín ngưỡng: Cầu an, cầu tài, cầu may hay thực hành nghi lễ tâm linh.



Nhưng ngày nay, không ít người trẻ tìm đến chùa với một nhu cầu khác: Tìm sự cân bằng tinh thần.

Đó là một chuyển biến xã hội đáng suy ngẫm.

Khi đời sống vật chất ngày càng phát triển, con người lại càng đối diện nhiều hơn với khủng hoảng tinh thần. Sự cạnh tranh khốc liệt, tốc độ đô thị hóa, áp lực nghề nghiệp và môi trường số khiến nhiều người rơi vào trạng thái căng thẳng kéo dài.

Con người hiện đại có thể sở hữu nhiều thứ hơn nhưng lại ít bình an hơn.

Trong bối cảnh đó, những không gian tĩnh lặng như chùa chiền đang trở thành nơi giúp nhiều người tìm lại sự cân bằng nội tâm.

Đặc biệt, mùa Phật đản vốn mang tinh thần từ bi, trí tuệ và hướng thiện càng khiến nhiều người trẻ cảm thấy gần gũi hơn với các giá trị tinh thần của Phật giáo.

Không khó để nhận thấy vài năm gần đây, nhiều ngôi chùa tổ chức thêm các khóa tu ngắn ngày dành riêng cho giới trẻ. Nội dung không chỉ có tụng kinh hay nghe pháp, mà còn có thiền tập, kỹ năng sống chánh niệm, chia sẻ về sức khỏe tinh thần, áp lực học tập và các giá trị sống tích cực.





Điều đó cho thấy Phật giáo đang thích nghi với những vấn đề của xã hội hiện đại thay vì đứng ngoài đời sống.

Tuy nhiên, hiện tượng người trẻ tìm đến chùa cũng đặt ra một câu hỏi lớn cho xã hội hôm nay: Vì sao con người lại thiếu "khoảng lặng" đến mức phải tìm về cửa Phật để được nghỉ tâm?

Đó không chỉ là câu chuyện của tôn giáo.

Đó còn là câu chuyện của nhịp sống hiện đại đang ngày càng khiến con người đánh mất khả năng sống chậm, lắng nghe và kết nối thật với nhau.

Một xã hội quá chú trọng hiệu suất, thành tích và sự cạnh tranh dễ khiến con người bị cuốn vào vòng xoáy "phải tốt hơn", "phải nhanh hơn", "phải thành công hơn".

Nhưng cuối cùng, điều nhiều người tìm kiếm lại không phải sự hào nhoáng, mà là cảm giác được bình an.

Chính vì vậy, việc nhiều người trẻ lựa chọn tham gia Bát quan trai trong mùa Phật đản không nên bị nhìn như một "trào lưu tâm linh" nhất thời. Đó là tín hiệu cho thấy xã hội hiện đại đang tồn tại một nhu cầu rất lớn về chữa lành tinh thần, về sự tĩnh lặng và về khả năng kết nối lại với chính mình.

Trong thời đại mà con người có thể kết nối với cả thế giới chỉ bằng một cú chạm màn hình, thứ nhiều người trẻ thiếu nhất lại là khả năng kết nối với chính mình.

Có lẽ vì thế, giữa mùa Phật đản, những ngày tu Bát quan trai không chỉ là nghi thức tôn giáo, mà đang trở thành hành trình đi tìm lại sự yên ổn trong tâm hồn giữa xã hội quá nhiều tiếng động.

Tác giả: **Vững Nguyễn**

Chú thích ảnh: *Chùa Phật Quốc Vạn Thành (khu phố Xa Cam, phường Bình Long, tỉnh Đồng Nai), tổ chức khóa tu Bát Quan Trai giới cho 500 em thanh thiếu niên, học sinh và phật tử, tháng 11/2025.*