Nghệ thuật xướng tụng Phật giáo dưới góc nhìn hiện đại

ISSN: 2734-9195 15:10 12/06/2026

Quá trình tụng ca đòi hỏi sự tập trung cao độ vào âm thanh, kinh văn và nhịp điệu. Điều này giúp nâng cao khả năng tập trung, giảm thiểu tạp niệm và tăng cường nhận thức trong hiện tại...

Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: 人間福報 **www.merit-times.com.tw**

Giữa không gian thanh tịnh của tiếng "*chuông sớm trống chiều*", Phạn Bái (thuật ngữ Phật giáo chỉ loại âm nhạc tôn giáo dùng để tụng kinh, tán vịnh và ca tụng công đức Chư Phật) đang có những bước chuyển mình mạnh mẽ. Đây là hình thức xướng tụng mang giai điệu trang nghiêm đặc trưng, hòa quyện giữa tiếng mõ trầm hùng và tiếng chuông thanh thoát, vang vọng nhẹ nhàng.

Đối với số đông, Phạn Bái (梵唄) vốn là "*thanh âm của cửa Phật*", gắn liền với các nghi lễ truyền thống như **tụng kinh**, cúng dường, lễ Phật, **sám hối** và đồng tu. Tuy nhiên, trước bối cảnh phát triển của thời đại, loại hình âm nhạc tâm linh này đang được tiếp nhận những giá trị mới trong cả giới Phật giáo lẫn đời sống văn hóa xã hội. Phạn Bái giờ đây không còn bó hẹp trong không gian tự viện, mà đã trở thành cầu nối giúp thanh lọc tâm hồn, tu dưỡng đạo đức và lưu giữ truyền thống văn hóa dân tộc.



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

Nghệ thuật tịnh tâm, liệu pháp chữa lành

Những năm gần đây, các nghiên cứu tâm lý học đã chứng minh tác động tích cực của âm nhạc tôn giáo (bao gồm Phạn bái và Thánh ca) đối với sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Những hiệu ứng này thể hiện rõ nét qua các khía cạnh tâm lý, sinh lý, nhận thức thần kinh và điều chỉnh cảm xúc; hoàn toàn tương đồng với triết lý "*tịnh tâm*", "*an định*" và "*từ bi*" của Phật giáo.



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

Cụ thể, các nghiên cứu chỉ ra rằng việc tụng niệm có tính chất lặp lại, nhịp điệu và ngân vang giúp điều hòa hơi thở. Hoạt động này kích thích **hệ thần kinh** phó giao cảm, làm giảm nhịp tim và hạn chế các phản ứng căng thẳng (stress).

Đồng thời, quá trình tụng ca đòi hỏi sự tập trung cao độ vào âm thanh, kinh văn và nhịp điệu. Điều này giúp nâng cao khả năng tập trung, giảm thiểu tạp niệm và tăng cường nhận thức trong hiện tại - tương thích với các phép tu "*chính niệm*", "*chỉ quán*" của đạo Phật. Việc duy trì thực hành lâu dài sẽ cải thiện đáng kể năng lực chú ý, ổn định cảm xúc và củng cố cảm giác an toàn trong tâm lý.

Đặc biệt, khi đại chúng đồng thanh xướng tụng, sự vang vọng của âm thanh và sự đồng bộ về nhịp điệu sẽ tạo ra hiệu ứng cộng hưởng tập thể lẫn kết nối tâm linh sâu sắc. Trải nghiệm này mang lại cho người tham gia sự an ủi về tâm hồn, cùng cảm giác được sẻ chia và nâng đỡ tinh thần.

Nói cách khác, nếu Phạn Bái trong quá khứ chủ yếu đóng vai trò là một nghi lễ tôn giáo, thì ở thời hiện đại, loại hình này đã chuyển mình để đáp ứng nhu cầu thanh lọc thân tâm và thăng hoa tâm linh của con người. Giá trị này đặc biệt thiết thực trong bối cảnh cuộc sống hiện đại có nhịp sống nhanh, áp lực cao và nhiều căng thẳng tinh thần.

Chính vì vậy, Phạn Bái Phật giáo đang khẳng định tiềm năng to lớn trong việc chữa lành, điều hòa tâm trí, đồng thời trở thành điểm tựa tinh thần ngày càng

quan trọng đối với các tín đồ phật tử.

Việt dịch: **Thích Vân Phong**/Nguồn: 人間福報 **www.merit-times.com.tw**