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

Ngôi chùa bình yên

ISSN: 2734-9195 10:25 08/06/2026

Cùng một hoàn cảnh nhưng người có tâm an sẽ nhìn thấy cơ hội và bài học; người tâm bất an sẽ chỉ thấy khổ đau và bế tắc.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh**
Phó Viện Trưởng Phân Viện NCPHVN tại Hà Nội.

Trong cuộc sống, ai cũng mong tìm được một nơi bình yên để nghỉ ngơi sau những bộn bề lo toan. Có người tìm đến những miền quê thanh vắng, có người tìm đến những ngôi chùa cổ kính giữa núi rừng, có người lại tìm sự thư thái trong những chuyến đi xa. Nhưng rồi chúng ta nhận ra rằng, nếu trong tâm còn bất an thì dù đứng giữa cảnh đẹp nhất cũng khó tìm được sự bình yên thật sự.

Thật sự chưa bao giờ con người lại sống trong một thời đại tiện nghi như hôm nay. Chỉ cần một chiếc điện thoại nhỏ trong lòng bàn tay là chúng ta có thể biết chuyện xảy ra ở khắp nơi trên thế giới. Chỉ cần vài giây là có thể trò chuyện với người ở cách xa hàng nghìn cây số. Những điều mà cách đây vài chục năm người ta nghĩ là mơ ước thì hôm nay đã trở thành hiện thực. Thế nhưng cũng chưa bao giờ con người lại cảm thấy mệt mỏi và bất an như hôm nay. Ngày xưa sợi dây trói buộc con người là nghèo đói, thì hôm nay sợi dây trói buộc con người chính là danh vọng, tiền tài, quyền lợi, chức vụ và cả công nghệ.

Dường như con người đang sống với thế giới bên ngoài nhiều hơn sống với chính mình. Có những người thuộc tên rất nhiều người nổi tiếng nhưng lại không hiểu nổi tâm trạng của chính mình. Có những người biết rất rõ cuộc sống của người khác nhưng lại không biết điều gì đang xảy ra trong trái tim mình. Có những người dành hàng giờ để đọc những lời bình luận của thiên hạ nhưng không có nổi vài phút để lắng nghe tiếng nói từ nội tâm của chính mình, rồi từ đó phiền não bắt đầu sinh ra.

Chính vì điều đó mà **đức Phật** đã thấy rõ dạy cho chúng ta quay về ngôi chùa bình yên nhất không chỉ là một ngôi chùa được xây bằng gạch ngói, mà còn là một ngôi chùa được xây dựng trong chính tâm hồn của mỗi người. Khi bước chân vào chùa, chúng ta cảm nhận được sự thanh tịnh bởi tiếng chuông ngân

vang, bởi khói hương trầm nhẹ tỏa, bởi không khí trang nghiêm và yên lắng. Nhưng điều làm cho ngôi chùa trở nên bình yên không phải chỉ là cảnh vật bên ngoài, mà chính là tâm người biết buông xuống những phiền não, biết lắng lại những suy nghĩ hơn thua, biết quay về với sự tỉnh thức trong hiện tại.

Có một điều rất đáng để chúng ta suy ngẫm. Chưa bao giờ con người có nhiều phương tiện để kết nối với nhau như hôm nay, nhưng cũng chưa bao giờ con người cảm thấy cô đơn và bất an nhiều như hôm nay. Ngày xưa muốn biết tin tức ở một nơi xa phải mất nhiều ngày, thậm chí nhiều tháng. Còn bây giờ chỉ cần một chiếc điện thoại nhỏ trên tay là chúng ta có thể biết mọi chuyện đang xảy ra khắp nơi trên thế giới.

Con người hôm nay không chỉ khổ vì tiền tài, danh vọng, địa vị hay quyền lợi. Những thứ đó thời nào cũng có và thời nào người ta cũng đi tìm kiếm. Nhưng nếu nhìn thật sâu vào đời sống hiện đại, chúng ta sẽ thấy có một căn bệnh đang âm thầm lan rộng mà nhiều người không nhận ra, đó là con người ngày càng phải đối diện với nhiều áp lực. Công việc bận rộn, những mối quan hệ phức tạp. Nhưng căn bệnh lớn nhất của thời đại này là nghiện thông tin, nghiện mạng xã hội và đánh mất khả năng quay về với chính mình.

Đức Phật ngày xưa không nói đến Facebook, TikTok hay YouTube, nhưng Ngài đã nhìn thấy rất rõ căn nguyên của vấn đề. Đó là tâm luôn chạy theo trần cảnh, luôn hướng ra bên ngoài mà quên trở về bên trong. Nếu diễn đạt bằng ngôn ngữ hôm nay thì có thể nói rằng con người hiện đại không thiếu thông tin nhưng lại thiếu sự tỉnh thức; không thiếu kết nối nhưng lại thiếu sự thấu hiểu; không thiếu phương tiện giải trí nhưng lại thiếu sự bình an.

Vì vậy chúng ta hãy nhìn lại một ngày của chúng ta sẽ thấy điều đó rất rõ. Buổi sáng vừa mở mắt, nhiều người chưa kịp nhìn thấy ánh nắng mặt trời đã tìm đến điện thoại. Chưa kịp hỏi thăm người thân bên cạnh đã xem tin tức trên mạng. Trong bữa cơm cũng cầm điện thoại, lúc nghỉ ngơi cũng cầm điện thoại, trước khi đi ngủ vẫn tiếp tục cầm điện thoại. Dường như mỗi ngày chúng ta dành rất nhiều thời gian để theo dõi thế giới bên ngoài, nhưng lại dành quá ít thời gian để nhìn lại thế giới bên trong của chính mình. Chúng ta biết hôm nay ai đang nổi tiếng, ai đang gặp scandal, ai đang thành công, ai đang thất bại, nhưng nhiều khi lại không biết tâm mình đang bất an từ lúc nào, đang chất chứa những phiền muộn gì và đang cần điều gì nhất.

Điều đáng nói là công việc thật sự làm cho chúng ta mệt mỏi chưa chắc đã nhiều bằng những điều đang diễn ra trên **mạng xã hội**. Có những người làm việc tám tiếng đồng hồ nhưng không mệt bằng hai tiếng đồng hồ ngồi đọc những tin tức tiêu cực. Có những người mang nỗi buồn của người khác vào lòng,

mang sự tức giận của người khác vào lòng, mang những cuộc tranh cãi của thiên hạ vào lòng, để rồi cuối ngày tâm mình trở nên nặng nề mà không hiểu vì sao. Có những chuyện vốn chẳng liên quan gì đến cuộc sống của mình nhưng lại chiếm hết sự chú ý của mình. Có những người mình chưa từng gặp mặt nhưng lời nói của họ lại làm mình vui buồn suốt cả ngày. Đó chẳng phải là một sự ràng buộc vô hình hay sao?

Ngày xưa người ta bị trói buộc bởi dây thừng và xiềng xích. Ngày nay nhiều người bị trói buộc bởi những chiếc màn hình phát sáng. Ngày xưa đi đâu cũng mang theo hành lý trên vai. Ngày nay nhiều người đi đâu cũng mang theo cả một thế giới thị phi trong tâm. Cứ mở điện thoại ra là nhìn chuyện người này, nghe chuyện người kia, rồi bình luận, rồi phán xét, rồi hơn thua. Chúng ta dành quá nhiều thời gian để soi xét người khác, nhưng lại quá ít thời gian để soi lại chính mình. Đó mới là điều làm cho tâm ngày càng bất an.

Cho nên, lời dạy của đức Phật cách đây hơn 2.500 năm đến hôm nay vẫn còn nguyên giá trị. Ngài không bảo chúng ta phải chạy trốn cuộc đời, cũng không bảo chúng ta từ bỏ công nghệ. Đức Phật chỉ dạy chúng ta một điều rất đơn giản nhưng vô cùng sâu sắc, đó là hãy quay về. Quay về không phải là trở về một nơi chốn nào đó ở bên ngoài, mà là trở về với chính mình. Bởi vì chỉ khi quay về với chính mình, chúng ta mới nhận ra điều gì đang thật sự diễn ra trong tâm mình. Chỉ khi quay về với chính mình, chúng ta mới thấy được đâu là nguyên nhân làm cho mình khổ đau. Và chỉ khi quay về với chính mình, chúng ta mới tìm thấy được ngôi chùa bình yên mà bấy lâu nay mình đi tìm khắp nơi.

Chính vì vậy, mỗi người cần xây dựng cho mình một "*ngôi chùa **bình yên***" trong tâm. Ngôi chùa ấy được dựng lên bằng sự chính niệm. Khi ăn biết mình đang ăn, khi đi biết mình đang đi, khi nói biết mình đang nói. Chỉ cần sống trọn vẹn với những việc đang diễn ra trong hiện tại, tâm ta sẽ bớt rong ruổi và dần tìm lại sự an ổn. Ngoài ra ngôi chùa ấy còn được xây bằng lòng bao dung.



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

Trong cuộc đời, không ai tránh khỏi những lúc bị hiểu lầm, bị tổn thương hoặc gặp những điều không như ý. Nếu cứ giữ mãi sự giận hờn trong lòng thì chẳng khác nào mang theo một ngọn lửa đốt cháy sự bình yên của chính mình. Biết tha thứ không phải vì người khác, mà trước hết là để tâm mình được nhẹ nhàng. Ngôi chùa ấy cũng được nuôi dưỡng bằng lòng biết ơn. Biết ơn cha mẹ đã sinh thành dưỡng dục. Biết ơn thầy cô đã dạy dỗ. Biết ơn những người đã giúp đỡ mình trên đường đời. Ngay cả những khó khăn thử thách cũng là những bài học giúp ta trưởng thành hơn. Một người biết sống với lòng tri ân thường sẽ có một tâm hồn thanh thản và hạnh phúc.

Phật dạy rằng: "*Tâm dẫn đầu các pháp*". Khi tâm bình an thì cuộc sống cũng trở nên nhẹ nhàng hơn. Cùng một hoàn cảnh nhưng người có tâm an sẽ nhìn thấy cơ hội và bài học; người tâm bất an sẽ chỉ thấy khổ đau và bế tắc. Vì vậy, mỗi ngày chúng ta hãy dành cho mình vài phút để lắng lòng. Có thể là một thời tụng kinh ngắn, một câu niệm Phật, vài hơi thở chính niệm hoặc đơn giản là ngồi yên nhìn lại chính mình. Những giây phút ấy chính là lúc chúng ta đang trở về với ngôi chùa bình yên trong tâm.

Ngôi chùa bên ngoài có thể ở xa hay gần, có lúc chúng ta đến được, có lúc không. Nhưng ngôi chùa trong tâm thì luôn hiện hữu. Chỉ cần biết quay về, biết dừng lại, biết sống tỉnh thức thì nơi ấy luôn rộng mở đón chào chúng ta. Mong rằng mỗi người chúng ta đều biết xây dựng và gìn giữ ngôi chùa bình yên trong chính lòng mình. Để giữa cuộc sống nhiều biến động, chúng ta vẫn giữ được nụ cười an nhiên, trái tim từ ái và tâm hồn thanh thản. Khi ấy, bình yên không còn là điều phải đi tìm, mà đã trở thành người bạn đồng hành trên từng bước chân của cuộc sống.

Vì vậy, Ngày nào chúng ta cũng đọc "*Tự quy y Phật, tự quy y Pháp, tự quy y Tăng*", nhưng có lẽ điều quan trọng nhất nằm ở hai chữ "*tự quy*". Đó là tự mình quay về. Không ai có thể quay về thay mình. Không ai có thể sống thay mình. Không ai có thể bình an thay mình. Đức Phật chỉ là người chỉ đường, còn người bước đi vẫn là chính chúng ta. Cho nên, giữa cuộc sống đầy tiếng ồn của ngày hôm nay, có lẽ điều mà mỗi người cần nhất không phải là thêm một thông tin mới, thêm một đoạn video mới hay thêm một cuộc tranh luận mới, mà là dành cho mình vài phút để ngồi yên, để lắng lại và để trở về với chính mình. Khi biết quay về như vậy, chúng ta sẽ nhận ra rằng ngôi chùa bình yên không nằm ở đâu xa, mà vẫn luôn hiện hữu trong chính tâm mình từ bao lâu nay.

Trong cuộc sống hôm nay, có lẽ điều mà con người đang thiếu nhất không phải là cơm ăn áo mặc, cũng không phải là phương tiện vật chất. Điều mà rất nhiều người đang thiếu chính là sự bình an trong tâm hồn. Ngày xưa người ta vất vả vì miếng cơm manh áo. Ngày nay cuộc sống đủ đầy hơn, khoa học phát triển hơn, phương tiện hiện đại hơn, nhưng dường như lòng người lại bất an nhiều hơn. Người nghèo lo cái ăn cái mặc. Người giàu lo giữ tài sản. Người có chức vụ lo giữ chức vụ. Người có danh tiếng lo giữ danh tiếng. Người chưa có thì cố gắng tìm cầu. Người đã có lại sợ mất đi.

Một đời người quay cuồng trong vòng xoáy được - mất, hơn - thua, khen - chê, thành - bại. Nhiều người nghĩ rằng khi có thật nhiều tiền mình sẽ hạnh phúc. Nhưng khi có tiền lại lo mất tiền. Nhiều người nghĩ rằng khi có địa vị mình sẽ an vui. Nhưng khi có địa vị lại lo người khác thay thế vị trí của mình. Nhiều người nghĩ rằng khi đạt được điều mình mong muốn thì sẽ hết khổ. Nhưng rồi đạt được điều này lại phát sinh mong muốn khác.

Có nhiều người sẽ hỏi rằng nếu cuộc sống hôm nay quá nhiều áp lực như vậy, quá nhiều thông tin như vậy, quá nhiều điều làm cho tâm mình dao động như vậy thì chúng ta phải làm sao? Chẳng lẽ bỏ hết mạng xã hội? Chẳng lẽ không dùng điện thoại nữa? Điều đó có lẽ cũng không thực tế, bởi **công nghệ** không có lỗi. Vấn đề không nằm ở chiếc điện thoại đang nằm trong tay chúng ta, mà nằm ở chỗ tâm mình có đang bị chiếc điện thoại điều khiển hay không. Cũng giống như một con thuyền có thể đưa người sang sông nhưng cũng có thể trôi dạt giữa dòng nếu người lái không biết phương hướng.

Công nghệ là công cụ, nhưng nếu thiếu sự tỉnh táo thì công cụ lại trở thành ông chủ. Có một thực tế mà ai trong chúng ta cũng có thể nhận ra. Chúng ta thường rất dễ bị cuốn vào câu chuyện của người khác nhưng lại rất khó ngồi yên với chính mình. Chỉ cần đọc một dòng bình luận trái ý là muốn phản hồi ngay. Chỉ cần thấy một thông tin gây tranh cãi là muốn tham gia ngay. Chỉ cần thấy người

khác nói điều không hợp với suy nghĩ của mình là muốn chứng minh mình đúng.

Nhưng rồi sau tất cả những cuộc tranh luận ấy, điều gì còn lại? Có khi mất cả một buổi tối chỉ để tranh cãi với một người mình chưa từng gặp. Có khi mang sự bực bội ấy vào giấc ngủ. Có khi sáng hôm sau thức dậy lòng vẫn còn nặng nề. Thế nhưng cuộc sống thật của mình vẫn còn đó, cha mẹ vẫn đang già đi, con cái vẫn đang lớn lên, ví như "*Một đứa trẻ mới một tuổi đã biết cầm điện thoại. Một người lớn có thể ngồi hàng giờ nhìn vào màn hình nhưng lại không có mười phút ngồi nói chuyện với cha mẹ mình. Một gia đình có thể sống chung dưới một mái nhà nhưng mỗi người lại sống trong một thế giới riêng. Chúng ta tưởng rằng công nghệ đang kết nối con người, nhưng nhiều khi nó đang làm cho con người xa nhau hơn...*" người thân vẫn đang cần một lời hỏi han, còn chính mình thì vẫn đang cần một khoảng lặng để nghỉ ngơi.

Đôi khi chúng ta cứ nghĩ rằng mình đang theo dõi thế giới, nhưng thật ra thế giới đang kéo tâm mình đi khắp nơi. Mỗi ngày tâm chạy theo hàng trăm câu chuyện, hàng trăm hình ảnh, hàng trăm ý kiến khác nhau, đến mức không còn thời gian để lắng nghe chính mình. Cũng giống như một mặt hồ, nếu liên tục bị khuấy động thì không thể nào soi thấy được bầu trời. Tâm của chúng ta cũng vậy. Khi quá nhiều tiếng ồn đi vào thì sự bình an sẽ dần vắng mặt.

Bởi vậy, điều cần thiết nhất trong cuộc sống hôm nay có lẽ không phải là biết thêm nhiều điều, mà là biết dừng lại đúng lúc. Dừng lại không phải để tách mình khỏi cuộc sống, mà để trở về với cuộc sống thật. Có những lúc hãy đặt điện thoại xuống và ngồi uống một chén trà trong sự thảnh thơi. Có những lúc hãy bước ra ngoài nhìn một hàng cây xanh thay vì nhìn màn hình. Có những lúc hãy ngồi bên cha mẹ, bên người thân mà không để bất kỳ thông báo nào chen vào cuộc trò chuyện. Những điều tưởng như rất nhỏ ấy lại chính là những khoảnh khắc giúp chúng ta tìm lại mình.

Có người đi tìm sự bình yên ở những nơi rất xa, nhưng thật ra bình yên thường bắt đầu từ những điều rất gần. Đó là một hơi thở sâu khi tâm đang căng thẳng. Đó là một nụ cười khi nhận ra mình đang nóng giận. Đó là một phút im lặng thay vì một lời hơn thua. Đó là một lần quay lại nhìn chính mình thay vì tiếp tục nhìn lỗi của người khác. Những điều ấy tuy nhỏ nhưng lại làm thay đổi chất lượng của cả một ngày sống.

Có lẽ vì thế mà người học Phật không phải là người cố gắng biết nhiều hơn người khác, cũng không phải là người tranh luận giỏi hơn người khác, mà là người biết quay về với chính mình nhiều hơn người khác. Cho nên đức Phật đã nhìn thấy rất rõ một sự thật: nguồn gốc của khổ đau không nằm ở hoàn cảnh

bên ngoài, mà nằm ở sự chấp thủ trong chính tâm mình. Vì vậy khi quay về, chúng ta mới nhận ra rằng điều đáng quan tâm nhất không phải là hôm nay trên mạng xã hội có chuyện gì xảy ra, mà là hôm nay trong tâm mình có **bình an** hay không.

Điều đáng lo nhất không phải là người khác nghĩ gì về mình, mà là mình có đang sống đúng với những giá trị tốt đẹp của mình hay không. Và rồi đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ nhận ra rằng cuộc đời không cần phải quá vội vàng. Không phải chuyện gì cũng cần bình luận. Không phải thông tin nào cũng cần quan tâm. Không phải cuộc tranh cãi nào cũng cần tham gia. Có những điều nên biết để sống tốt hơn, nhưng cũng có những điều nên buông xuống để lòng được nhẹ hơn. Khi biết chọn lọc những gì đi vào tâm mình, chúng ta cũng đang học cách bảo vệ sự bình an của chính mình.

Đó chính là ý nghĩa sâu xa của sự trở về. Không phải trở về một nơi chốn nào, mà trở về với sự tỉnh thức đang có sẵn nơi mỗi người. Và khi biết quay về như vậy, giữa một thế giới đầy tiếng ồn và vội vã, chúng ta vẫn có thể giữ cho mình một khoảng trời bình yên. Khoảng trời ấy không ai có thể lấy mất. Khoảng trời ấy không phụ thuộc vào lời khen hay tiếng chê. Khoảng trời ấy chính là ngôi chùa bình yên trong mỗi chúng ta.

Có lẽ điều đáng sợ nhất của thời đại hôm nay không phải là con người thiếu kiến thức, mà là có quá nhiều kiến thức nhưng lại thiếu sự lắng đọng. Không phải là thiếu thông tin, mà là có quá nhiều thông tin đến mức không còn thời gian để nhìn lại chính mình. Không phải là thiếu sự kết nối, mà là kết nối với cả thế giới nhưng lại đánh mất sự kết nối với nội tâm và với những người thân yêu bên cạnh.

Công nghệ đã mang đến cho nhân loại rất nhiều lợi ích. Nhờ công nghệ mà việc học tập thuận tiện hơn, công việc hiệu quả hơn, khoảng cách địa lý được rút ngắn hơn. Chúng ta không phủ nhận những giá trị tốt đẹp ấy. Nhưng cũng chính công nghệ, nếu sử dụng thiếu tỉnh thức, có thể lấy đi rất nhiều điều quý giá. Nó lấy đi thời gian mà lẽ ra chúng ta dành cho gia đình. Nó lấy đi những phút giây tĩnh lặng mà tâm hồn cần để nghỉ ngơi. Nó khiến con người quen nhìn vào màn hình hơn là nhìn vào ánh mắt của nhau. Nó khiến chúng ta biết rất nhiều chuyện của thiên hạ nhưng lại quên mất việc quan trọng nhất là hiểu chính mình.

Có những người mỗi ngày tiếp nhận hàng trăm thông tin nhưng không giữ lại được điều gì có ích. Có những người đọc rất nhiều bình luận nhưng trong lòng ngày càng bất an. Có những người tham gia rất nhiều cuộc tranh luận nhưng cuối cùng vẫn không tìm thấy niềm vui. Bởi lẽ sự bình an không sinh ra từ việc

mình thắng ai trong một cuộc tranh cãi, mà sinh ra từ việc mình thắng được những phiền não trong chính tâm mình. Cho nên giữa một thế giới ngày càng nhanh, có lẽ điều cần thiết nhất là học cách sống chậm lại.

Giữa một thế giới ngày càng ồn ào, điều cần thiết nhất là giữ cho mình những khoảng lặng. Giữa một thế giới mà ai cũng muốn nói, đôi khi điều quý giá nhất lại là biết lắng nghe. Và giữa một thế giới mà người ta luôn hướng ra bên ngoài, điều quan trọng nhất vẫn là biết quay về bên trong. Nếu mỗi ngày chúng ta bớt đi vài phút trên mạng xã hội để dành vài phút cho chính mình; bớt đi một lần phán xét để thêm một lần thấu hiểu; bớt đi một cuộc tranh cãi để thêm một nụ cười; bớt nhìn lỗi người khác để nhìn lại chính mình, thì cuộc sống chắc chắn sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Đức Phật không để lại cho chúng ta một phép màu để xóa hết khổ đau. Ngài chỉ trao cho chúng ta con đường để tự mình bước đi.

Con đường ấy bắt đầu từ sự quay về. Quay về để nhận diện chính mình. Quay về để làm chủ chính mình. Quay về để tìm lại sự bình an vốn có trong tâm mình. Và rồi một ngày nào đó, giữa cuộc sống vẫn bộn bề như thế, giữa công việc vẫn tất bật như thế, giữa công nghệ vẫn hiện diện như thế, chúng ta sẽ không còn bị cuốn trôi nữa. Bởi vì khi ấy mỗi người đã tìm được cho mình một nơi để trở về, một nơi không bị chi phối bởi lời khen tiếng chê, không bị dao động bởi được mất hơn thua, không bị cuốn theo những làn sóng của cuộc đời.

Nơi ấy chính là ngôi chùa linh thiêng nhất.

Ngôi chùa không được xây bằng gạch đá.

Ngôi chùa không nằm trên núi cao hay giữa phố thị.

Ngôi chùa ấy nằm trong chính tâm mình.

Và khi giữ được ngôi chùa ấy luôn sáng đèn chính niệm, luôn đầy ắp tình thương và sự tỉnh thức, thì dù đi đến đâu, chúng ta cũng mang theo sự bình yên; dù sống giữa cuộc đời nhiều biến động, chúng ta vẫn có một nơi an trú để trở về. Đó chính là ngôi chùa bình yên trong mỗi chúng ta thật sự.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh -** Phó Viện Trưởng Phân Viện NCPHVN tại Hà Nội.