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

Ý nghĩa ngày lễ Visakha Bucha đối với tăng, ni và thế hệ trẻ

ISSN: 2734-9195 14:05 25/05/2026

Chỉ khi hàng tăng ni trẻ giữ được định lực kiên cố, vững chãi trước những ngọn gió độc của thời đại số, luôn sống trong chính niệm tỉnh giác và thế hệ trẻ ngoài đời tìm thấy lối về, neo mình tự tại trong chỉnh thể tâm thanh tịnh, thì năng lượng giác ngộ của mùa Vesak mới thực sự hồi sinh.

Đại lễ Visakha Bucha, hay còn gọi là ngày Tam hợp được xem là ngày thiêng liêng và trọng đại nhất trong năm của hàng triệu tín đồ Phật giáo trên toàn thế giới. Đây là khoảnh khắc đặc biệt khi cả ba sự kiện vĩ đại trong **cuộc đời đức Phật** cùng hội tụ vào ngày trăng Rằm tháng Vesak: sự kiện Đản sinh tại vườn Lâm-tỳ-ni, sự kiện Thành đạo dưới cội bồ-đề, và sự kiện Vô dư Niết-bàn tại Câu-thi-na.



Hình ảnh đêm hoa đăng cầu nguyện hòa bình tại **Vesak 2025**, TPHCM (với 35.000 hoa đăng thắp sáng và 12.000 người tham dự)

Giữa dòng chảy biến thiên của thế kỷ 21, khi làn sóng công nghệ số và trí tuệ nhân tạo đang không ngừng tái kiến tạo diện mạo thế giới, Đại lễ Vesak - ngày Tam hợp thánh thiện ghi dấu ba sự kiện trọng đại trong cuộc đời Đức Thế Tôn càng trở nên có ý nghĩa sâu xa hơn bao giờ hết. Đây không đơn thuần là dịp tưởng niệm hay cầu nguyện theo lệ thường, mà trước hết là lời nhắc từ bi, hướng về hai đối tượng cốt lõi của thời đại.

Đối tượng thứ nhất là các tăng ni trẻ, những người đang khoác trên vai sứ mệnh hộ trì và hoằng dương chính pháp giữa muôn trùng cám dỗ và phương tiện của thời hiện đại. Đối tượng thứ hai là thế hệ thanh niên cư sĩ, những người đang chơi vơi trong cơn khủng hoảng hiện sinh, cô đơn ngay giữa lòng xã hội kết nối và thiết tha kiếm tìm nền tảng tâm linh vững chắc để nương tựa.

Khi ánh trăng **rằm tháng Tư**, biểu tượng của trí tuệ Bát-nhã soi tỏ muôn nơi, câu hỏi thiết yếu cũng được đặt ra: *Tuệ giác tự tri của Đấng Giác Ngộ, từ sự chứng ngộ dưới cội Bồ-đề đến hơi thở cuối cùng tại rừng Sa-la song thọ sẽ được giới trẻ hôm nay tiếp nhận và thực hành như thế nào, để biến thành ngọn đèn soi sáng nội tâm, chuyển hóa phiền não thành giải thoát?*

Nhìn lại lịch sử cổ đại, Đại lễ Visakha Bucha thiết lập nên cột mốc vĩ đại nhờ ba sự kiện Tam hợp, nhưng chính hai dấu ấn Thành đạo và Niết-bàn mới là lời nhắc nhở nghiêm khắc nhất về cốt tủy của con đường tu học. Đức Thế Tôn đạt được sự giác ngộ tối thượng dưới cội Bồ-đề không phải nhờ vào các nghi lễ bái lạy bên ngoài, mà nhờ vào cuộc cách mạng nội tâm triệt để. Đó là hành trình quay vào bên trong, đối diện và chuyển hóa tận gốc rễ các trạng thái tâm thức (Cittas) và tâm sở (Cetasikas) từ ô nhiễm trở nên thanh tịnh.

Sự "tự tri" và "tự giác" ấy chính là chiếc la bàn đưa Ngài vượt qua màn đêm vô minh để bước vào cảnh giới Vô dư Niết-bàn tịch tĩnh. Visakha Bucha trước hết không phải là ngày hội để sa đà vào các hình thức tổ chức quy mô, bề thế, mà là "khoảng lặng đại ngàn" buộc mỗi người xuất gia phải nghiêm túc phản tỉnh về lý tưởng hành đạo của chính mình.

Người tu trẻ ngày nay đang đứng trước bối cảnh lịch sử chưa từng có: *sự bùng nổ của không gian số, mạng xã hội và các mô hình* ***trí tuệ nhân tạo (AI)*** *đang định hình lại toàn bộ phương thức giao tiếp toàn cầu.* Công nghệ mang lại những "phương tiện thiện xảo" vô giá, giúp việc lan tỏa giáo pháp vượt qua mọi ranh giới địa lý chỉ trong một cái chạm. Tuy nhiên, ranh giới giữa việc sử dụng phương tiện và việc bị phương tiện cuốn đi lại vô cùng mong manh. Khi một tăng, ni trẻ dành quá nhiều thời gian để tối ưu hóa sự hiện diện trên không gian mạng, hoặc phụ thuộc quá nhiều vào công nghệ AI họ rất dễ rơi vào chiếc bẫy của sự phóng dật. Tâm thức (Citta) lúc này thay vì được neo giữ trong trạng thái

định tĩnh, tỉnh giác thì lại liên tục bị kéo ra bên ngoài bởi những dòng chảy thông tin không ngừng nghỉ.

Đại lễ Visakha Bucha là cơ hội vàng để thế hệ "giữ lửa" chính pháp, tái định vị lại vai trò và sứ mệnh của mình.

Phương tiện hiện đại chỉ thực sự có giá trị khi được vận hành bởi hành giả có năng lực tự tri sâu sắc. Muốn soi đường cho người khác giữa đêm tối của thời đại số, tự thân người tu trẻ phải là ngọn đuốc vững chãi, biết cách làm chủ công nghệ thay vì để công nghệ làm chủ tâm thức. Sự phản tỉnh trong mùa đại lễ này giúp tăng, ni trẻ nhận ra rằng: *Uy tín của một sứ giả Như Lai không đo bằng số lượng người theo dõi trên mạng xã hội, mà được cân đo bằng chính định lực và chiều sâu tu tập chuyển hóa ngay trong đời sống thực tại.*

Nếu như mùa Visakha Bucha gọi mời hàng xuất gia trẻ quay về với cốt tủy hành đạo, thì đối với thế hệ trẻ ngoài đời (Gen Z và Gen Alpha), ngày rằm tháng **Vesak** chính là chiếc neo định vị cứu rỗi họ giữa cơn bão của cuộc "khủng hoảng hiện sinh".

Chưa bao giờ một thế hệ được tiếp cận với lượng thông tin khổng lồ, công nghệ vượt bậc như hiện nay, nhưng cũng chưa từng có thế hệ nào phải đối mặt với áp lực tâm lý và sự chông chênh lớn đến thế. Biểu hiện rõ ràng nhất của căn bệnh thời đại này chính là hội chứng FOMO (Fear of Missing Out - Nỗi sợ bị bỏ lỡ). Người trẻ ngày nay rơi vào vòng xoáy nghiện mạng xã hội, liên tục lướt các nền tảng số chỉ để theo dõi cuộc sống của người khác. Họ luôn mang tâm lý sợ "tối cổ", bứt rứt nếu không kịp bắt kịp các xu hướng mới, từ đó dẫn đến xu hướng ôm đồm, quá tải lịch trình vì không dám từ chối bất kỳ dự án hay cuộc vui nào do sợ bị cô lập, thậm chí dẫn đến những quyết định chi tiêu bốc đồng để khỏa lấp sự trống trải bên trong.

Nguyên nhân sâu xa của hội chứng FOMO không nằm ở bản chất của công nghệ, mà nằm ở sự vận hành của tâm lý so sánh xã hội (Social Comparison).

Mạng xã hội vô tình trở thành sàn diễn khổng lồ, nơi thế giới chỉ phô diễn những khoảnh khắc hào nhoáng, thành công và hạnh phúc nhất. Khi liên tục tiếp xúc với những "bản tin hoàn hảo" ấy, tâm thức tự động kích hoạt cơ chế so sánh, khiến người trẻ tự ti về giá trị của chính mình. Nhu cầu nguyên thủy muốn thuộc về một cộng đồng bỗng chốc biến tướng thành nỗi sợ hãi bị đào thải, sợ biến thành "người ngoài cuộc" nếu không sở hữu những tiêu chuẩn mà đám đông định nghĩa.

Chính trong trạng thái hoang mang và kiệt sức ấy, thông điệp Đản sinh, Thành đạo và Niết-bàn của Đức Thế Tôn vang lên như liệu pháp thức tỉnh. Ngày lễ Visakha Bucha mang đến góc nhìn thực tế, đảo chiều toàn bộ hệ giá trị ảo: Hạnh phúc đích thực chưa bao giờ phụ thuộc vào số lượng lượt tương tác, vào số "like", hay việc cố gắng sở hữu những trải nghiệm giống như người khác.

Bản chất của hành trình Thành đạo dưới cội Bồ-đề là sự chiến thắng những ma chướng của tâm so sánh, thèm khát và sợ hãi để đạt đến sự bình an trong tâm.



Vesak 2025: Lễ thắp nến **cầu nguyện hoà bình** tại núi Bà Đen

Sự kiện Tam hợp nhắc nhở người trẻ rằng, lối thoát duy nhất khỏi cơn bão khủng hoảng hiện sinh là học cách buông bỏ, buông bỏ áp lực phải trở nên hoàn hảo theo tiêu chuẩn của người khác để quay về chính mình trong hiện tại. Thay vì để tâm thức liên tục bị thao túng bởi dòng chảy hỗn loạn ngoài kia, ngày lễ này khích lệ giới trẻ rèn luyện năng lực tự tri, trân trọng những giá trị giản dị mình đang có và can đảm sống theo nhịp điệu riêng của bản thân.

Khi nhận thức được định hình bằng sự tĩnh lặng và tỉnh giác, người trẻ sẽ tìm thấy không gian bình an nội tại kiên cố, nơi không một trào lưu mạng xã hội nào có thể làm lay động.

Trong di huấn cuối cùng được ghi lại trong Kinh Đại Bát Niết-bàn (thuộc Trường Bộ Kinh số 16), đức Phật dạy: "*Hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác. Dùng Chính pháp làm ngọn đèn, dùng Chính pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác*".

Chỉ khi hàng tăng, ni trẻ giữ được định lực kiên cố, vững chãi trước những ngọn gió độc của thời đại số, luôn sống trong chính niệm tỉnh giác và thế hệ trẻ ngoài đời tìm thấy lối về, neo mình tự tại trong chỉnh thể tâm thanh tịnh, thì năng lượng giác ngộ của mùa Vesak mới thực sự hồi sinh. Khi ấy, sự tự tri không còn là khái niệm trừu tượng, mà thăng hoa thành những hành động thiết thực: một ánh mắt cảm thông, một bàn tay giúp đỡ xoa dịu khổ đau, hay một lối sống tràn ngập yêu thương, vị tha.

Đó là cách thiết thực nhất để giới trẻ kiến tạo cõi tịnh độ ngay trong đời sống thực tại, tiếp nối thắp sáng ngọn đăng tuệ mà đấng Giác Ngộ đã trao truyền từ hơn 2.500 năm trước.

Tác giả: **Thích nữ Giác Pháp Hạnh -** *Cử Nhân ngành Nghiên cứu Phật giáo Quốc tế (International Buddhist Studies College - IBSC), Đại học Mahāchulalongkornrājavidyalayā, Thái Lan.*