

## Câu chuyện Huy Cung đi tu và niềm vui giới trẻ khi tìm đến đạo Phật

ISSN: 2734-9195 08:05 11/04/2025

Phật giáo không hứa hẹn một niềm vui dễ dàng hay ồn ào, mà mang lại một niềm vui bền vững không thay đổi theo hoàn cảnh.

Giữa thời đại mà người trẻ đứng trước hàng trăm lựa chọn để giải tỏa áp lực, từ du lịch, theo học về thiền định, tham gia khóa chữa lành, đến những trào lưu detox tâm hồn, thì một người trẻ nổi tiếng như Vlogger/Tiktoker Huy Cung chọn con đường Phật giáo gây nhiều bất ngờ với khán giả trẻ.

Chàng trai sinh năm 1995 chính thức lựa chọn xuống tóc xuất gia sau 3 năm tìm hiểu bén duyên với đạo Phật. (Xem thêm: <https://www.24h.com.vn/>)

Nhìn sâu hơn, đây không chỉ là một lựa chọn cá nhân, mà còn phản chiếu một xu hướng tinh tế của giới trẻ hiện đại: khát vọng tìm về giá trị cốt lõi là nội tâm bên trong mình, thay vì chỉ dừng lại ở các phương pháp "làm dịu" bề mặt.

### Khi giới trẻ "mỏi mệt với sự hối hả"

Trong guồng quay không ngừng nghỉ của xã hội hiện đại, người trẻ ngày nay được trao vô số cơ hội để trải nghiệm và tận hưởng cuộc sống. Họ có thể lựa chọn những chuyến du lịch "đổi gió" để tạm xa những bộn bề, tham gia các khóa thiền chính niệm, hoặc tìm đến các workshop chữa lành và detox tâm trí đang nở rộ như một phong trào.

Mỗi phương pháp đều mang lại cảm giác dễ chịu nhất thời, như một cốc nước mát giải nhiệt giữa trưa hè oi bức. Tuy nhiên, khi quay lại nhịp sống thường nhật, họ vẫn không tránh khỏi cảm giác trống trải, như thể đang cố dán tạm một mảnh băng keo mỏng manh lên vết nứt sâu trong tâm hồn.

Khác với nhiều trào lưu hiện đại vốn chỉ chú trọng làm dịu bớt căng thẳng bên ngoài, Phật giáo khuyến khích người ta nhìn sâu vào bản chất của khổ đau, hiểu rõ nguồn gốc sâu xa của nó: tham - sân - si và từ đó tìm cách chuyển hóa từ gốc rễ.

Phật giáo không vẽ ra một viễn cảnh màu hồng hay hứa hẹn những cảm giác thoải mái ngay lập tức, mà gọi con người bước vào hành trình khám phá chính mình, đối diện với những phần khuất lấp nhất của tâm hồn.

Hình ảnh so sánh có lẽ sẽ làm sáng rõ hơn điều này: nếu như những trào lưu như thiền nhanh hay retreat detox giống như một trạm dừng chân để chịu trên hành trình dài đầy mệt mỏi, thì Phật giáo là tấm bản đồ dẫn bạn trở về nhà, nơi bạn không còn cần phải tiếp tục tìm kiếm hay chạy trốn nữa, bởi bình an thực sự nằm ngay trong tâm trí bạn. Đó không còn là sự giải tỏa nhất thời, mà là sự an trú bền vững khi con người nhận ra rằng hạnh phúc không đến từ việc "có thêm", mà từ việc "*buông bớt*".

Ứng dụng giáo pháp giúp người trẻ hiểu rằng sự hối hả và áp lực không phải kẻ thù, mà là cơ hội để rèn luyện nội tâm. Thay vì chạy trốn khỏi chúng, người thực hành Phật pháp học cách sống hòa hợp với những khó khăn, nhìn nhận chúng như một phần tự nhiên của cuộc sống.

Chính sự thay đổi trong cách tiếp cận này mới là chìa khóa giúp người trẻ tìm thấy niềm vui đích thực, một niềm vui không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài, mà tỏa sáng từ sự tỉnh thức bên trong.



Vlogger Huy Cung sau khi xuất gia vào năm 2024. Ảnh sưu tầm.

## Hành trình người trẻ tìm về sự tự do nội tâm

Thành công từ lâu đã được coi là đích đến đáng mơ ước của tuổi trẻ. Với thế hệ trẻ hiện nay, con đường đến với hào quang thậm chí còn được rút ngắn hơn bao giờ hết nhờ vào sự bùng nổ của mạng xã hội và các nền tảng kỹ thuật số. Những gương mặt như Huy Cung, người từng sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo và sự nghiệp phát triển vượt bậc ở độ tuổi còn rất trẻ là minh chứng rõ nét cho lớp người trẻ "*chạm tay vào thành công sớm*". Thế nhưng, đằng sau những ánh đèn sân khấu và sự tán dương không ngớt, là một khoảng lặng ít ai nhận thấy, đó là cảm giác "*đủ đầy mà trống rỗng*".

Thành công, với tất cả ánh hào quang của nó, rốt cuộc cũng chỉ là một chặng dừng chân ngắn ngủi trên hành trình dài rộng của cuộc đời. Khi sự phấn khích ban đầu qua đi, người trẻ đối diện với sự thật: những tròng võ tay không thể lấp đầy nỗi cô đơn sâu thẳm, sự yêu mến của công chúng cũng không thể thay thế

cho cảm giác an yên thực sự từ bên trong. Đây chính là ngã rẽ mà không ít người trẻ thành đạt rơi vào, nhận ra rằng mọi vinh quang ngoài kia chỉ như lớp sơn dễ phai trên gương mặt thời gian.

Phật giáo không phủ nhận giá trị của thành công, nhưng nhắc nhở rằng mọi sự trên đời đều là vô thường. Thành công hôm nay có thể phai mờ ngày mai; yêu mến hôm nay có thể đổi thay thành lãng quên. Khi hiểu sâu sắc lẽ vô thường ấy, người trẻ sẽ không còn bám víu vào những thành quả nhất thời mà bắt đầu hành trình tìm kiếm điều bền vững hơn: sự tự do nội tâm.

Sự tự do này không chỉ đến từ sự tích lũy danh vọng hay tài sản - điều cũng rất quan trọng với con người đời, nhưng có một cách nữa đến từ khả năng làm chủ cảm xúc và suy nghĩ của bản thân để luôn có an bình trong tâm trí. Khi không còn bị ràng buộc bởi khao khát được công nhận hay sợ hãi bị lãng quên, người trẻ sẽ cảm nhận được sự an yên chân thật là thứ mà không một ánh đèn sân khấu nào có thể đem lại.

Chọn Phật giáo, như Huy Cung đang làm, không phải là sự từ bỏ thành công, mà là hành trình tái định nghĩa nó. Thành công không còn bị đo đếm bằng số lượt yêu thích hay hợp đồng quảng cáo, mà bằng sự vững vàng nội tâm, bằng khả năng giữ được nụ cười an nhiên giữa những biến thiên của cuộc sống.

Ngoài Huy Cung, một số người nổi tiếng trẻ tuổi cũng đã lựa chọn tu học Phật giáo để tìm kiếm sự bình an và phát triển tinh thần.

Ví dụ, Emma Watson, nữ diễn viên nổi tiếng với vai diễn Hermione trong loạt phim *Harry Potter*, đã từng chia sẻ về sự quan tâm của cô đối với Phật giáo và việc thực hành thiền để tìm kiếm sự cân bằng trong cuộc sống.

Chris Martin, ca sĩ của ban nhạc Coldplay, anh đã tìm đến Phật giáo và thiền để duy trì sự bình an giữa sự nghiệp bận rộn.

Những ví dụ này cho thấy, dù ở lĩnh vực nào, người trẻ ngày nay đều có thể tìm thấy sự tỉnh thức và hạnh phúc bền vững từ Phật giáo.



Vlogger Huy Cung cùng những trẻ em hoàn cảnh khó khăn trong chuyến thiện nguyện. Ảnh sưu tầm.

## **Đối diện và chuyển hóa: sự khác biệt khi người trẻ chọn tu học đạo Phật**

Trong câu chuyện của Huy Cung, anh không xem Phật giáo như một sự né tránh hay thoát ly khỏi thực tại. Trái lại, anh nhấn mạnh rằng đây là một lựa chọn có ý thức, đây là điểm then chốt làm nên sự khác biệt sâu sắc giữa Phật giáo và nhiều trào lưu "*chữa lành*" đương thời.

Trong bối cảnh hiện đại, khi áp lực cuộc sống và những kỳ vọng xã hội ngày càng đè nặng lên vai người trẻ, không ít người tìm đến những trào lưu "*lánh đời*" để thoát khỏi căng thẳng. Từ các kỳ nghỉ detox tạm thời, đến các khóa tu ngắn ngày hay thậm chí là xu hướng "*bỏ phố về rừng*", mục đích chung là để tạm lánh khỏi sự ồn ào và mỏi mệt của đời sống thường nhật. Thế nhưng, phần lớn những phương thức đó chỉ như những chiếc "*phao cứu sinh*" nhất thời giúp chúng ta nổi trên mặt nước, nhưng không dạy ta cách bơi khi sóng gió ập đến.

Phật giáo không khuyến khích người học từ bỏ cuộc đời, mà dạy họ nhận diện rõ ràng mọi cảm xúc và nỗi đau mà họ đang trải qua và cách thức để chuyển hóa chúng. Thay vì né tránh hay kìm nén, người tu học học cách quan sát, thấu hiểu, và chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành sự hiểu biết sâu sắc và lòng từ bi rộng mở. Đó là tiến trình của trí tuệ: khi ta không còn sợ hãi những gì làm mình tổn thương, đau đớn, thì chính lúc ấy, ta thực sự tự do. Phật giáo không

bắt chúng ta quay lưng với thế giới, mà dạy ta sống trọn vẹn hơn trong thế giới ấy bằng sự tỉnh thức và lòng bao dung đối với chính mình và với người khác.

## Niềm vui tỉnh thức

Trong thế giới hiện đại, niềm vui thường gắn liền với những cảm giác phấn khích, vội vàng và bề nổi. Những trào lưu như du lịch "*sang chảnh*", "*retreat detox*", hay thậm chí là các buổi workshop chữa lành thường chỉ mang lại cảm giác thoải mái tạm thời, giống như một cốc nước mát giải khát, giúp giải tỏa căng thẳng trong phút chốc. Nhưng khi chúng ta quay lại với đời sống thường nhật, nỗi lo âu và sự mệt mỏi vẫn cứ đeo bám, vì những phương pháp này không đi sâu vào bản chất của vấn đề.

Ngược lại, Phật giáo trao cho người trẻ một loại niềm vui khác, đó là niềm vui của sự tỉnh thức, quay vào bên trong để kết nối lại với chính mình từ đó thực sự thấu hiểu mình.

Phật giáo không hứa hẹn một niềm vui dễ dàng hay ồn ào, mà mang lại một niềm vui bền vững không thay đổi theo hoàn cảnh. Khi người trẻ đạt được sự tỉnh thức, họ cảm nhận được một niềm vui nội tâm, một niềm vui không phụ thuộc vào những yếu tố ngoại cảnh, không phải là những thành tựu vật chất hay danh vọng. Đó là niềm vui từ sự an tĩnh, sự tự do nội tâm, và khả năng làm chủ chính mình trong mọi tình huống.

So với những trào lưu tạm thời, Phật pháp giống như một nguồn suối trong lành bất tận. Nó không bao giờ cạn kiệt, không bao giờ bị gián đoạn. Từ nguồn suối này, người tu hành có thể rút lấy sự bình an, sự tỉnh thức và trí tuệ, bất kể hoàn cảnh xung quanh có như thế nào. Vì vậy, niềm vui trong Phật giáo không chỉ là một trải nghiệm nhất thời, mà là một trạng thái bền vững, sâu sắc và đầy ý nghĩa, giúp người trẻ tìm thấy sự bình an ngay trong cuộc sống hàng ngày. Đó chính là sự khác biệt lớn nhất mà Phật giáo mang lại so với những trào lưu "*giải khát*" hiện đại.

## Lời kết: Tỉnh thức giữa thời đại bận rộn

Câu chuyện của Huy Cung không chỉ là một hành trình cá nhân, mà còn là một thông điệp mạnh mẽ cho thế hệ trẻ đang tìm kiếm chiều sâu tinh thần giữa những ồn ào của đời sống hiện đại. Trong khi xã hội hiện đại thường xuyên thúc đẩy con người tìm kiếm thành công vật chất và sự công nhận bên ngoài, người trẻ ngày nay đã bắt đầu nhận ra rằng hạnh phúc thực sự không đến từ những thứ vật chất mà là sự hiểu biết sâu sắc về bản thân.

Điều đáng mừng là nhiều người trẻ không còn ngại ngần đi tìm một con đường khác biệt, một con đường không hối hả, không bị chi phối bởi áp lực xã hội. Họ tìm đến Phật giáo, không chỉ để "*chữa lành*" tạm thời, mà để khám phá một niềm vui đích thực, niềm vui đến từ chính niệm tỉnh thức, hiểu biết sâu sắc về vô thường, về khổ đau, con đường chuyển hóa chúng thành sự tự do tinh thần.

Tác giả: **Bình An**