

Hành trình đến với Phật pháp của một người trẻ

ISSN: 2734-9195

14:24 06/10/2026

Có lẽ đó cũng là một trong những điều quan trọng nhất cần nhớ khi nói về tương lai của Phật pháp và người trẻ. Không có một kiểu người trẻ duy nhất. Và cũng không có một con đường duy nhất để đến với Phật giáo.

Năm thứ nhất đại học, trong hành trình tìm kiếm một cộng đồng để gắn bó, tôi tình cờ biết đến **phật pháp**. Tôi may mắn theo học tại trường Đại học duy nhất ở Hoa Kỳ có một hội huynh đệ Phật giáo dành cho cả nam và nữ. Vài người tôi quen khi ấy cho rằng tôi có thể tìm thấy một mái nhà tinh thần tại đây.

Vào một tối thứ Tư năm 2019, lần đầu tiên trong đời, tôi tham dự một buổi thiền tập và thảo luận Phật pháp. Khi ấy, điều tôi thực sự mong muốn chỉ đơn giản là có một buổi tối vui vẻ và kết bạn mới.

Tôi chưa biết nhiều về **Phật giáo**, nhưng chẳng bao lâu sau, tôi nhận ra cộng đồng này mang đến nhiều điều hơn cả sự bầu bạn. Tôi bắt đầu tham dự các buổi thiền và thảo luận Phật pháp thường xuyên và dường như mỗi lần đến, tôi lại khám phá thêm điều mới mẻ, mở ra góc nhìn khác về cuộc sống.



Chùa Dharma Bum (Nguồn: facebook.com)

Được tiếp cận **trí tuệ Phật giáo** trong cộng đồng gồm những người trẻ phương Tây đang cùng nhau tìm hiểu cách vận dụng lời Phật dạy vào chính đời sống của mình là trải nghiệm khiến tôi thực sự bừng tỉnh. Tôi dần nhận ra những cách thức mới để đối diện với thế giới, đồng thời cũng nhìn thấy những hạn chế trong cách bản thân vẫn thường suy nghĩ và ứng xử.

Tôi không lớn lên trong một gia đình theo Phật giáo. Gia đình tôi không có **truyền thống Phật giáo** và bản thân tôi cũng chưa từng gắn bó lâu dài với một ngôi chùa hay một tổ chức Phật giáo nào. Hành trình đến với Phật pháp của tôi gần như bắt đầu ngoài dự tính, bởi ban đầu tôi cũng chẳng chủ động tìm kiếm điều ấy. Vậy mà chỉ sau một thời gian ngắn, tôi đã nhận ra mình thực sự

muốn tìm hiểu Phật giáo một cách sâu sắc hơn.

Trong bốn năm tiếp theo, tôi ngày càng gắn bó với cộng đồng này, rồi dần đảm nhận vai trò dẫn dắt nhóm khi đã là sinh viên khóa trên. Tôi bắt đầu hướng dẫn các buổi thiền, chuẩn bị nội dung **thảo luận Phật pháp**, đồng thời liên hệ với những ngôi chùa và tu viện trong khu vực để tổ chức các chuyến thăm viếng và tham dự khóa tu. Phật giáo, từ một điều hoàn toàn xa lạ, dần trở thành mối quan tâm, rồi cuối cùng trở thành pháp môn thực hành trong đời sống của tôi. Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi thậm chí còn bắt đầu làm việc tại ngôi chùa do chính người sáng lập nhóm Phật giáo ở trường điều hành.

Hành trình của tôi có những nét riêng và tôi cũng cho rằng mình khá may mắn về thời điểm lẫn hoàn cảnh. Con đường đến với Phật pháp của tôi được định hình bởi điều kiện đặc biệt: tôi là sinh viên đại học và có cơ hội tiếp cận **cộng đồng Phật giáo** ngay trong khuôn viên trường. Nhưng điều gì sẽ xảy ra với những người trẻ không có được cơ hội tương tự?

Trong số chuyên đề đặc biệt này, với chủ đề người trẻ và tương lai của Phật pháp, tôi muốn nhìn xa hơn trải nghiệm của chính mình. Khi muốn tìm hiểu Phật giáo, người trẻ thực sự có thể tìm đến đâu? Ngày nay, việc “bắt đầu thực hành Phật giáo” diễn ra như thế nào?

Trí tuệ Phật giáo đã làm thay đổi cuộc đời tôi. Tôi đã giới thiệu những lời dạy này đến nhiều bạn bè và người thân, nhưng tôi còn tin tưởng sâu sắc rằng, trên bình diện rộng hơn, Phật pháp cùng những phương pháp thực hành tương ứng có tiềm năng thực sự chuyển hóa đời sống của người trẻ phương Tây. Trong thế giới mà không phải ai cũng tình cờ tìm được một cộng đồng Phật giáo thân thiện, cởi mở với người mới bắt đầu như tôi, tôi muốn tìm hiểu xem còn những cộng đồng nào khác đang mở rộng cánh cửa, tạo điều kiện để một thế hệ hành giả trẻ có thể hình thành và trưởng thành.

Trước khi tìm hiểu những cộng đồng, địa điểm và cơ hội thực hành Phật giáo cụ thể, tôi muốn chia sẻ trước hết vì sao Phật pháp có thể chạm đến đời sống của người trẻ phương Tây và góp phần cải thiện đời sống ấy.



Vườn Thiền tại chùa Dharma Bum (Nguồn: facebook.com)

Dù thường nói về người trẻ như một nhóm đối tượng chung, tôi hiểu rằng họ không phải là một tập thể đồng nhất. Đặc biệt tại phương Tây, người trẻ có xuất thân, môi trường trưởng thành, truyền thống văn hóa và trải nghiệm sống vô cùng đa dạng.

Thực tế là, bất kể mỗi người có quá khứ và hoàn cảnh riêng như thế nào, những giáo lý nền tảng của đức Phật vẫn có thể gợi mở nhiều điều gần gũi với đời sống của chúng ta. Một trong những giáo lý đầu tiên ấy là Tứ Thánh đế.

Thánh đế thứ nhất là Khổ đế, nói về *dukkha* - thường được dịch là “khổ đau”, dù ý nghĩa của thuật ngữ này rộng và tinh tế hơn những gì từ “đau khổ” trong

tiếng Anh có thể truyền tải. *Dukkha* bao hàm những hình thái khổ đau, bất toại nguyện, khó chịu và bất an vốn gắn liền với thân phận con người.

Và đây chính là điểm tôi cho rằng Phật pháp đặc biệt có ý nghĩa đối với người trẻ. Tuổi trưởng thành khi còn trẻ thường chất chứa nhiều nỗi khổ và bất an: sự mong lung về tương lai, áp lực nghề nghiệp và tài chính, những mối quan hệ thiếu chắc chắn, cảm giác cô đơn, thói quen so sánh bản thân với người khác, cùng sức ép dai dẳng rằng mình phải sớm “xác định được mọi thứ”. Chúng ta liên tục được khuyến khích tin rằng hạnh phúc đang chờ ngay phía trước, chỉ cần giải quyết ổn thỏa những vấn đề ấy và đưa cuộc sống vào đúng quỹ đạo.

Nhưng *dukkha* không phải điều chỉ riêng người trẻ mới trải qua, cũng không phải thứ mà chúng ta có thể đơn giản lớn lên rồi bỏ lại phía sau. Chừng nào còn là con người, chúng ta vẫn không tránh khỏi những trải nghiệm bất như ý, mất mát, bất định, thất vọng và đổi thay. Không thành công hay niềm vui nào có thể bảo đảm rằng chúng ta sẽ mãi mãi được che chở trước những điều ấy.

Tôi không cho rằng nhìn nhận cuộc sống như vậy nhất thiết là bi quan. Nếu bất như ý là một phần phổ quát của kiếp người, có lẽ chúng ta không cần xem mọi cảm xúc khó chịu đều là bằng chứng cho thấy cuộc sống đang đi chệch hướng.

Thay vào đó, như đức Phật đã gợi mở, chúng ta có thể học cách quan sát khổ đau bằng tâm thế tò mò và tỉnh thức: tìm hiểu khởi nguồn đau khổ, đồng thời khám phá những cách thức khác để đối diện.

Là một người trẻ từng trải qua tất cả những khó khăn tôi vừa kể và còn nhiều điều khác nữa, tôi nhận thấy việc học cách thay đổi mối quan hệ của mình với khổ đau đã làm chuyển biến sâu sắc không chỉ cách nhìn cuộc đời mà cả cách tôi ứng xử trước nghịch cảnh, từ suy nghĩ, lời nói đến hành động.

Trong những phần còn lại của Tứ Thánh đế, đức Phật phân tích nguyên nhân của khổ, chỉ ra rằng sự giải thoát khỏi khổ đau là điều có thể đạt được, đồng thời khai mở con đường thực hành để từng bước vun bồi sự giải thoát ấy.

Những giáo lý này sâu rộng hơn rất nhiều so với những gì tôi có thể trình bày trong khuôn khổ bài viết. Tuy nhiên, ngay cả việc bắt đầu tìm hiểu cũng có thể làm thay đổi cách chúng ta nhận thức về những trải nghiệm của chính mình. Đối với người trẻ đang bước qua một giai đoạn cuộc đời đầy bất định và biến chuyển nhanh chóng, tôi cho rằng chỉ riêng việc cởi mở tìm hiểu những lời Phật dạy, rồi tự mình khám phá xem chúng có thể soi sáng điều gì trong cách chúng ta trải nghiệm thế giới, đã mang một giá trị đặc biệt.



Chùa Dharma Bum. (Nguồn: facebook.com)

Một trong những giáo lý ảnh hưởng sâu sắc nhất đến cách tôi nhìn nhận thế giới là vô thường. Giáo lý vô thường của Phật giáo chỉ ra rằng mọi sự vật, hiện tượng đều không ngừng biến đổi, không có gì mãi mãi giữ nguyên trạng thái ban đầu. Điều này đúng với mọi phương diện của đời sống, từ hoàn cảnh, các mối quan hệ đến suy nghĩ, cảm xúc, thân thể và bản sắc cá nhân.

Đặc biệt, tuổi trưởng thành khi còn trẻ là giai đoạn mà rất ít điều đứng yên. Tình bạn thay đổi, các mối quan hệ bắt đầu rồi kết thúc, người ta chuyển đến những nơi ở mới, con đường sự nghiệp rẽ sang hướng khác, bản sắc và sở thích không ngừng phát triển. Và con người mà bạn từng hình dung mình sẽ trở thành trong tương lai có thể sẽ không bao giờ thực sự xuất hiện như dự định.

Khi lần đầu tiếp cận khái niệm vô thường, tôi đang cố chống lại những thay đổi lớn diễn ra trong cuộc đời bởi tôi cảm thấy không thoải mái với chúng. Mọi thay đổi, kể cả những thay đổi được xem là “tốt đẹp”, đều đi kèm một dạng mất mát nào đó. Với tôi khi ấy, điều này đặc biệt đáng sợ.

Bước vào đại học không chỉ có nghĩa là rời xa cộng đồng thân thuộc mà còn phải làm quen với một thời gian biểu, lối sống và nếp sinh hoạt hoàn toàn mới, được định hình bởi việc học tập, môi trường xung quanh và không gian sống chung với những người khác.

Tôi chật vật với việc buông bỏ cuộc sống mình từng biết, ngay cả khi hào hứng đón chờ một chặng đường mới. Tôi muốn tận hưởng tất cả những gì đời sống đại học có thể mang lại mà không phải đánh mất bất cứ điều gì thuộc về quãng đời trước đó. Chính sự níu giữ không ngừng ấy cuối cùng đã khiến tôi rơi vào trạng thái lo âu, bực bội và luôn có cảm giác mình đang bỏ lỡ điều gì đó.

Việc tìm hiểu giáo lý vô thường đã giúp tôi có một cách nhìn khác về sự giằng co ấy. Thay đổi không có nghĩa là điều gì đó đã sai; bước tiếp về phía trước cũng không đòi hỏi tôi phải xem nhẹ những gì mình đang rời xa.

Tôi có thể trân trọng một chặng đời đã qua, đồng thời chấp nhận rằng đó chỉ là một chặng đời, thay vì cố níu giữ mãi mãi.

Từ đó đến nay, trong suốt hành trình đến với Phật pháp, bằng cách này hay cách khác, tôi luôn được đưa trở lại với quy luật vô thường. Điều từng khiến tôi sợ hãi giờ đây đã trở thành một lời nhắc nhở có sức nâng đỡ sâu sắc, giúp tôi cảm nhận sự tự do và nhẹ nhõm khi biết chấp nhận đổi thay.

Một giáo lý khác của Phật giáo đã làm thay đổi sâu sắc cách tôi thấu hiểu cuộc sống của chính mình là giáo lý về ba độc: tham, sân và si.

Trong hệ thống giáo lý Phật giáo, ba độc được xem là ba căn nguyên của khổ đau, hay những khuynh hướng tâm lý khiến chúng ta mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn của *dukkha*. Cách gọi này có thể gợi cảm giác nặng nề, nhưng nội dung cốt lõi lại rất gần gũi với trải nghiệm thường ngày: chúng ta có xu hướng bám víu vào những gì mình mong muốn, xua đẩy những gì mình không ưa thích và không nhìn thấy sự vật đúng như bản chất của chúng.

Tham, đôi khi được diễn giải qua sự chấp trước hoặc ham muốn, là khuynh hướng bám chặt vào những gì chúng ta cho là dễ chịu, hấp dẫn hoặc đáng khao khát.

Sân là phản ứng theo chiều ngược lại: mong muốn trốn tránh, loại bỏ hoặc đẩy ra xa bất cứ điều gì khiến chúng ta khó chịu.

Còn **si**, hay mê lầm, là khuynh hướng nhận thức sai lệch về thực tại, đặc biệt khi chúng ta không nhận ra tính vô thường và không thấy được cách những nhận thức chủ quan của chính mình định hình trải nghiệm sống.

Sau khi tìm hiểu về ba độc, tôi bắt đầu nhận ra chúng hiện diện ở khắp nơi. Tôi nhận thấy rõ hơn khuynh hướng của chính mình: chạy theo một số trải nghiệm nhất định trong khi cố kháng cự những trải nghiệm khác, hoặc trở nên bực bội khi thực tế không diễn ra theo cách tôi nghĩ nó phải như vậy.

Thay vì phân xét bản thân vì những phản ứng ấy, giáo lý về ba độc cho tôi một khung tham chiếu để quan sát chúng với sự tò mò và tỉnh thức. Theo tôi, đây có thể là một cách tiếp cận đặc biệt có ý nghĩa đối với người trẻ. Chúng ta liên tục được nói rằng mình nên mong muốn điều gì, nên tránh điều gì và cuộc sống “đúng nghĩa” phải trông như thế nào. Trí tuệ Phật giáo khuyến khích chúng ta nhìn những thôi thúc ấy không phải như những thất bại của cá nhân, mà như những khuynh hướng tâm lý mà chúng ta có thể học cách nhận diện và thấu hiểu.

Đó mới chỉ là một vài trong số rất nhiều giáo lý Phật giáo đã định hình hành trình của tôi, nhưng chúng phần nào cho thấy vì sao tôi tin rằng Phật pháp có thể mang lại nhiều ý nghĩa đến vậy đối với người trẻ.

Điều thực sự tạo nên sự chuyển hóa trong hành trình của tôi là những bài học ấy có thể được chuyển hóa một cách tự nhiên thành thực hành và hành động. Trái với quan niệm phổ biến, Phật giáo không chỉ là một tập hợp những tư tưởng triết học. Các giáo lý chỉ là nền tảng để chúng ta thực hành, từ thiền định, chính niệm, lòng từ bi, bố thí, ái ngữ cho đến nhiều phương diện khác của đời sống.

Bạn không nhất thiết phải lớn lên trong một gia đình Phật giáo, hiểu hết mọi khái niệm Phật học, hay xác định rõ mình tin điều gì trước khi bắt đầu tìm hiểu và thực hành. Đôi khi, tất cả những gì cần có chỉ là một chút tò mò và biết mình có thể tìm đến đâu.

Đối với nhiều người trẻ, trường đại học có thể là một trong những nơi dễ dàng nhất để tiếp cận Phật giáo. Các trường đại học thường tạo cơ hội để sinh viên tìm hiểu về tôn giáo và đời sống tâm linh bên ngoài những giới hạn của gia đình hay nền tảng văn hóa riêng. Các tổ chức Phật giáo sinh viên cũng có thể mang đến một cộng đồng những người đồng trang lứa, cùng nhau tìm hiểu, trải nghiệm và tự mình giải đáp những câu hỏi về đời sống.

Những nhóm này có thể rất khác nhau. Có nhóm lấy thiền làm trọng tâm; có nhóm dành nhiều thời gian hơn cho triết học Phật giáo, truyền thống văn hóa, hoạt động phục vụ cộng đồng, hoặc đơn giản là tạo dựng một không gian để mọi người gặp gỡ và kết nối.

Chẳng hạn, tại Đại học Pennsylvania, cũng tương tự như tổ chức sinh viên mà tôi từng tham gia tại Đại học bang San Diego, Câu lạc bộ Thiền và Phật giáo Penn tổ chức các hoạt động như thiền ngồi, thực tập chính niệm, thảo luận kinh văn Phật giáo, lắng nghe sâu và thiền từ bi.

Đại học cũng có thể mở ra cơ hội nghiên cứu Phật giáo một cách học thuật. Nhiều trường cung cấp các học phần bậc đại học về Phật học, với nội dung trải

rộng từ lịch sử, văn học, triết học Phật giáo đến văn hóa thị giác. Trung tâm Nghiên cứu Phật giáo của UCLA cũng tổ chức các chương trình mở cho công chúng và tạo cơ hội cho sinh viên bậc đại học muốn tìm hiểu Phật giáo sâu hơn.

Những cơ hội ấy cũng không nhất thiết đòi hỏi người tham gia phải xác định mình là một Phật tử từ trước.

Chẳng hạn, Hiệp hội Sinh viên Phật giáo Thiền tông mới được thành lập tại Đại học Texas A&M tự xác định mình là một không gian thân thiện, cởi mở, nơi sinh viên có thể tìm hiểu triết học Thiền tông, thiền định và lối sống tỉnh thức. Nhóm tổ chức các buổi thiền hằng tuần và những nhóm học tập phù hợp với người mới bắt đầu.

Dường như những nhóm sinh viên như vậy đang ngày càng trở nên phổ biến. Vì thế, với một sinh viên đại học có sự tò mò nhưng chưa biết bắt đầu từ đâu, tôi khuyên trước tiên hãy thử tìm trong danh mục các tổ chức sinh viên của trường, văn phòng phụ trách đời sống tôn giáo - tâm linh, hoặc khoa nghiên cứu châu Á. Đây có thể là những điểm khởi đầu hữu ích hơn chúng ta tưởng.

Tất nhiên, không phải ai cũng khám phá Phật giáo trong những năm đại học. Và tốt nghiệp đại học cũng không có nghĩa hành trình tìm kiếm một cộng đồng thực tập chính niệm phải kết thúc.

Trên khắp nước Mỹ, nhiều trung tâm Phật giáo và cộng đồng thiền đang chủ động tạo dựng những không gian dành riêng cho người trưởng thành trẻ tuổi. Họ nhận ra rằng việc thực hành cùng những người đang ở một giai đoạn tương tự của cuộc đời có thể mang lại một trải nghiệm rất khác so với việc tham dự một cộng đồng chung dành cho mọi lứa tuổi.

Tại các thành phố lớn ở Hoa Kỳ, những trung tâm Thiền địa phương thường tổ chức các **Sangha Người trưởng thành trẻ** (*Young Adult Sangha*), dành cho những người khoảng 18-30 tuổi. Người tham dự hiếm khi được yêu cầu phải có kinh nghiệm thiền hay hiểu biết Phật giáo từ trước. Các buổi sinh hoạt thường bao gồm hướng dẫn thiền, thảo luận Phật pháp và thời gian dành cho việc xây dựng tình thân hữu trong cộng đồng.

Đối với những người không có trung tâm Thiền hay trung tâm Phật giáo gần nơi mình sinh sống, nhiều nhóm Phật giáo dành cho giới trẻ hiện cũng đã xây dựng sự hiện diện trên phạm vi toàn cầu thông qua môi trường trực tuyến, phát trực tiếp các buổi thực tập thiền và tổ chức những không gian gặp gỡ trên mạng.

Chẳng hạn, **Wake Up** là một cộng đồng toàn cầu dành cho những người trẻ thực hành chính niệm trong độ tuổi 18-35, lấy cảm hứng từ giáo lý của Thiền sư

Thích Nhất Hạnh. Các nhóm của Wake Up gặp nhau cả trực tiếp lẫn trực tuyến để thực tập thiền ngồi, thiền đi, nghe giáo pháp, lắng nghe sâu và thảo luận. Các nhóm hiện diện ở nhiều nơi trên thế giới.

Những cộng đồng như vậy đặc biệt hữu ích với những người muốn tìm kiếm nhiều hơn một buổi thiền đơn lẻ. Một sangha dành cho người trẻ tạo cơ hội để chúng ta nhiều lần trở lại cùng một cộng đồng, xây dựng tình bạn, đặt câu hỏi và quan sát cách những người khác đưa thực hành Phật giáo vào đời sống hằng ngày.

Với những ai đã sẵn sàng tiến thêm một bước trong thực hành, một khóa tu có thể mang lại trải nghiệm sâu sắc hơn.

Thay vì chỉ tham dự một buổi thiền ngắn, khóa tu tạo nên một môi trường trong đó thiền tập, sự im lặng, giáo pháp và cộng đồng trở thành cấu trúc của đời sống hằng ngày.

Hiện có những khóa tu được thiết kế riêng cho người trưởng thành trẻ tuổi. Chẳng hạn, **Insight Meditation Society** (tạm dịch: Hiệp hội Thiền Minh Sát) tại bang Massachusetts và **Spirit Rock Meditation Center** (Trung tâm Thiền Spirit Rock) tại California đều tổ chức các khóa tu thiền tuệ quán dành cho người trẻ từ 18-32 tuổi. Các khóa tu kết hợp thiền im lặng và thiền có hướng dẫn với vận động thân thể, các buổi nói chuyện Phật pháp và những buổi gặp gỡ với các vị giáo thọ.

Đối với những người quan tâm đến các truyền thống Phật giáo khác, **Sravasti Abbey** tại bang Washington tổ chức chương trình kéo dài một tuần mang tên **“Young Adults Explore Buddhism”** - tạm dịch *“Người trẻ khám phá Phật giáo”* dành cho độ tuổi 18-29.

Nhiều cơ hội trong số này được thiết kế để chào đón cả người mới bắt đầu. Một số nơi có học bổng, mức phí linh hoạt theo khả năng tài chính hoặc hình thức tham dự dựa trên sự cúng dường, qua đó giảm bớt trở ngại về kinh phí đối với người muốn tham gia.

Khóa tu không nhất thiết phải là bước đầu tiên, và một số khóa dài ngày còn yêu cầu người tham dự đã có kinh nghiệm thực hành trước đó. Nhưng với người đã bắt đầu thiền tập và muốn trải nghiệm sâu hơn về thực hành, một khóa tu có thể tạo ra cơ hội tạm bước ra khỏi những ồn ào của đời sống thường nhật, để thực sự dành trọn không gian và thời gian cho Pháp.

Như đã đề cập, internet thực sự có thể là một điểm khởi đầu rất hữu ích khi tìm kiếm một sangha - đối với những người trẻ không sống gần một trung tâm Phật

giáo, hoặc đơn giản là những người chưa cảm thấy sẵn sàng bước qua cánh cửa của một trung tâm.

Ngày nay, giáo lý Phật giáo dễ tiếp cận trên môi trường trực tuyến hơn bao giờ hết: từ những bài giảng Phật pháp được ghi hình, podcast, các nhóm thiền trực tuyến, khóa học từ xa cho đến những sangha hoạt động hoàn toàn trên mạng.

Dĩ nhiên, internet không thể tái tạo đầy đủ mọi phương diện của việc thực hành cùng những người khác trong đời sống thực. Nhưng nó có thể gỡ bỏ một rào cản đáng kể đối với bước khởi đầu.

Với một người cảm thấy e ngại trước ý nghĩ phải trực tiếp bước vào một không gian Phật giáo, tham dự một buổi thiền qua Zoom hoặc nghe một bài giảng Phật pháp ngay tại nhà có thể là một bước đầu nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Giữa rất nhiều cách thức hiện đại để tiếp cận Phật giáo ngày nay, việc đơn giản bước vào một ngôi chùa hay một trung tâm Phật giáo vẫn mang một ý nghĩa đặc biệt.

Đối với một người mới tìm hiểu Phật giáo ở phương Tây, rất dễ hình thành suy nghĩ rằng phiên bản Phật giáo dễ tiếp cận nhất sẽ luôn là phiên bản thể tục hóa hoặc Tây phương hóa nhiều nhất.

Nhưng không nhất thiết phải như vậy. Trên khắp nước Mỹ có những cộng đồng Phật giáo đại diện cho nhiều truyền thống khác nhau, bao gồm Thiền tông, Phật giáo Theravāda, Phật giáo Tây Tạng và những truyền thống có nguồn gốc từ nhiều quốc gia châu Á.

Những cộng đồng ấy có thể tổ chức thiền và thuyết giảng Phật pháp, nhưng cũng có thể bao gồm tụng niệm, nghi lễ, lễ hội, các hình thức thực hành tín ngưỡng, những bữa cơm cộng đồng, hoạt động tình nguyện và nhiều phương diện khác của đời sống Phật giáo mà một người có thể sẽ không bao giờ bắt gặp nếu chỉ tham dự một lớp thiền nhập môn.

Đối với một người trẻ đang tò mò, việc ghé thăm một cộng đồng Phật giáo địa phương đôi khi đơn giản chỉ là vào trang thông tin của họ, tìm hiểu các hoạt động được tổ chức và bước đến đó với một tâm thế cởi mở.

Tất nhiên, tìm được một cánh cửa mới chỉ là bước khởi đầu. Có sự khác biệt giữa **tìm hiểu về Phật giáo** và **thực sự xây dựng một đời sống thực hành Phật giáo**, và điều sau cần có thời gian.

Chúng ta rất dễ rơi vào tình trạng đọc vô số sách, nghe vô tận podcast, xem video và các bài giảng Phật pháp nhưng lại không thực sự ngồi xuống để thực

hành. Trong khi đó, thực hành Phật giáo mang tính trải nghiệm. Thiền định, chính niệm, lòng từ bi, sự bố thí, đời sống đạo đức và những phương pháp thực hành khác của Pháp chỉ thực sự trở nên có ý nghĩa thông qua sự lặp lại và được áp dụng vào đời sống thường ngày.

Đó là lý do tôi tin rằng cộng đồng có vai trò quan trọng. Bạn không nhất thiết phải đến một trung tâm Phật giáo mỗi tuần, cũng không cần ngay lập tức tìm được một sangha hoàn hảo. Nhưng thực hành cùng những người khác có thể đem lại sự khích lệ, những góc nhìn mới và cả sự nhắc nhở để chúng ta duy trì con đường mình đã chọn.

Dẫu vậy, không có một thời hạn chung nào cho việc trở thành một người thực hành Phật pháp, và cũng không cần phải vội vàng.

Một đời sống thực hành có thể bắt đầu bằng mười phút thiền định, một cuộc trò chuyện, một cuốn sách hoặc một lần bước vào chùa.

Điều quan trọng là điều gì xảy ra khi chúng ta tiếp tục quay trở lại. Nhìn lại, đôi khi tôi thấy hành trình đến với Phật pháp của mình thật thú vị: tất cả bắt đầu chỉ vì tôi đang tìm một nơi để kết bạn.

Tôi không tìm kiếm một tôn giáo. Tôi cũng không đi tìm một triết lý có thể thay đổi cách mình hiểu về cuộc sống. Và chắc chắn, tôi chưa từng nghĩ mình đang tìm kiếm một con đường thực hành suốt đời.

Tôi chỉ tình cờ bước qua một cánh cửa cụ thể. Và tôi vô cùng biết ơn vì mình đã bước qua cánh cửa ấy. Nếu bạn vẫn chưa tình cờ gặp được cánh cửa của riêng mình, tôi thực sự khuyến khích bạn hãy chủ động tìm kiếm nó. Bạn có thể bắt đầu từ một trong những điểm tiếp cận tôi đã đề cập, hoặc đơn giản là đi theo sự tò mò của chính mình và xem nó sẽ dẫn bạn đến đâu.

Có vô số nơi mà một người trẻ có thể lần đầu gặp gỡ Phật giáo. Và hành trình của mỗi chúng ta đều mang một vẻ đẹp riêng.

Có lẽ đó cũng là một trong những điều quan trọng nhất cần nhớ khi nói về tương lai của Phật pháp và người trẻ.

Không có một kiểu người trẻ duy nhất. Và cũng không có một con đường duy nhất để đến với Phật giáo.

Điều quan trọng là có đủ những cánh cửa được mở ra, để mỗi người có thể tìm thấy một cánh cửa thực sự cất lên tiếng nói phù hợp với mình.

Tác giả: **Kassidy Evans**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyễn**

Nguồn link bản gốc: <https://www.buddhistdoor.net/features/a-young-persons-journey-into-the-dharma/>

Chú giải thuật ngữ và tên gọi (từ bản gốc):

+ **Dharma:** Pháp, Phật pháp; trong bài được dùng chủ yếu để chỉ giáo pháp và con đường thực hành theo lời dạy của đức Phật.

+ **Dukkha:** Khổ; một thuật ngữ quan trọng của Phật giáo, thường được dịch là “suffering” (khổ đau), nhưng có nghĩa rộng hơn, bao gồm sự bất toại nguyện, bất an, khó chịu và tính không bền vững của các trải nghiệm sống.

+ **Four Noble Truths:** Tứ Thánh đế, gồm Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

+ **Impermanence:** Vô thường; giáo lý chỉ rõ sự biến đổi không ngừng của các pháp, không có gì duy trì nguyên trạng vĩnh viễn.

+ **Three poisons:** Ba độc, gồm **tham, sân, si**; ba căn bản phiền não được xem là những nguyên nhân khiến chúng sinh tiếp tục bị cuốn vào khổ đau.

+ **Sangha:** Tăng già, Tăng đoàn; trong cách sử dụng hiện đại của nhiều cộng đồng Phật giáo phương Tây, thuật ngữ này còn được dùng để chỉ cộng đồng những người cùng thực hành Phật pháp. Trong bài, tùy ngữ cảnh, *sangha* được hiểu theo nghĩa thứ hai.

+ **Mindfulness:** Chính niệm; sự tỉnh thức, nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong thân, tâm và hoàn cảnh hiện tại.

+ **Deep listening:** Lắng nghe sâu; phương pháp thực tập chú tâm lắng nghe với sự hiện diện, không vội phán xét hay áp đặt.

+ **Compassion meditation:** Thiền từ bi; phương pháp thực tập nhằm nuôi dưỡng tâm từ, lòng bi mẫn và sự quan tâm đến nỗi khổ của mình cũng như người khác.

+ **Insight meditation:** Thiền tuệ/thiền minh sát; các phương pháp thiền hướng đến việc trực tiếp nhận diện và quán sát các hiện tượng thân tâm, đặc biệt là những đặc tính như vô thường, khổ và vô ngã.

+ **Dharma talk:** Pháp thoại; bài nói chuyện hoặc giảng giải về giáo pháp.

+ **Retreat:** Khóa tu; khoảng thời gian tạm rời nhịp sống thường nhật để tập trung vào thiền tập, học pháp và các hoạt động tu học.

+ **Young Adult Sangha:** Cộng đồng tu học dành cho người trưởng thành trẻ tuổi, thường được tổ chức cho nhóm khoảng 18-30 hoặc 18-35 tuổi.

+ **Right speech:** Chính ngữ; một chi phần của Bát Chính đạo, liên quan đến việc sử dụng lời nói chân thật, thiện lành và không gây tổn hại.

+ **Generosity:** Bố thí; thực hành cho đi, chia sẻ với tâm không bám chấp, là một phương diện quan trọng của đời sống Phật giáo.

+ **Zen:** Thiền tông; truyền thống Phật giáo phát triển mạnh tại Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Việt Nam và một số khu vực khác ở Đông Á.

+ **Theravāda:** Phật giáo Theravāda, thường gọi là Phật giáo Nam truyền; một truyền thống Phật giáo phát triển mạnh tại Sri Lanka và nhiều quốc gia Đông Nam Á.

+ **Tibetan Buddhism:** Phật giáo Tây Tạng; các truyền thống Phật giáo phát triển tại Tây Tạng và khu vực Himalaya.

+ **Wake Up:** Cộng đồng quốc tế dành cho người trẻ thực hành chính niệm, lấy cảm hứng từ giáo pháp của Thiền sư Thích Nhất Hạnh; các nhóm hoạt động cả trực tiếp và trực tuyến.

+ **Penn Meditation and Buddhism Club:** Câu lạc bộ Thiền và Phật giáo Penn thuộc Đại học Pennsylvania.

+ **UCLA's Center for Buddhist Studies:** Trung tâm Nghiên cứu Phật giáo thuộc Đại học California, Los Angeles (UCLA).

+ **Zen Buddhist Student Association:** Hiệp hội Sinh viên Phật giáo Thiền tông tại Đại học Texas A&M.

+ **Insight Meditation Society (IMS):** Trung tâm thực hành và giảng dạy thiền tuệ quán tại bang Massachusetts, Hoa Kỳ.

+ **Spirit Rock Meditation Center:** Trung tâm thiền tại bang California, Hoa Kỳ, chuyên tổ chức các chương trình thiền và khóa tu.

+ **Sravasti Abbey:** Tu viện Phật giáo tại bang Washington, Hoa Kỳ, thuộc truyền thống Phật giáo Tây Tạng.

+ **Thích Nhất Hạnh: Thiền sư Thích Nhất Hạnh (1926-2022)**, thiền sư, nhà hoạt động hòa bình, có ảnh hưởng rộng rãi trong việc giới thiệu thực hành chính niệm và Phật giáo nhập thế đến độc giả phương Tây.