Khủng hoảng ý nghĩa đời sống của người trẻ dưới góc nhìn Tứ Diệu Đế

ISSN: 2734-9195 08:45 09/07/2026

Tứ Diệu Đế mang tiềm năng lớn trong việc lý giải và hỗ trợ giải quyết khủng hoảng ý nghĩa sống của người trẻ, đặc biệt khi được đặt trong đối thoại liên ngành với tâm lý học, giáo dục học và xã hội học.

Tác giả: **Hồ Nguyễn Tuấn Kiệt**

Khoa Đông Phương Học - Nhật Bản Học, Đại học KHXH & NV - ĐHQG TP.HCM

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 07/2026

Tóm tắt: Khủng hoảng ý nghĩa sống đang trở thành vấn đề nổi bật ở một bộ phận giới trẻ khi không ít người rơi vào trạng thái trống rỗng, mất phương hướng, thiếu động lực, khó xác định giá trị tồn tại của bản thân dù có nhiều cơ hội học tập, việc làm và kết nối xã hội. Bài viết vận dụng tư tưởng **Tứ Diệu Đế** của Phật giáo để lý giải hiện tượng trên và gợi mở hướng chuyển hóa phù hợp trong thực tiễn xã hội.

Từ khóa: khủng hoảng, ý nghĩa sống, người trẻ, Tứ Diệu Đế, khổ đau, tỉnh thức

1. Mở đầu:

Trong xã hội hiện đại, người trẻ đang đối diện đồng thời nhiều áp lực: cạnh tranh học tập, bất ổn nghề nghiệp, chi phí sinh hoạt tăng cao, sự thay đổi nhanh của thị trường lao động, cùng với sức ép phải thành công sớm. Mạng xã hội tạo nên không gian so sánh liên tục, nơi thành công, vẻ đẹp, lối sống và mức độ nổi tiếng được phóng đại như những chuẩn mực cần đạt tới. Khi liên tục tiếp xúc với các hình ảnh lý tưởng hóa ấy, một số người trẻ rơi vào trạng thái tự ti, bất mãn hoặc cho rằng đời sống của mình kém giá trị hơn người khác.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy chủ nghĩa tiêu dùng và văn hóa thành tích có thể kích thích ham muốn vô tận nhưng lại khó tạo ra cảm giác viên mãn bền vững, từ đó làm sâu sắc thêm khủng hoảng hiện sinh của con người hiện đại

(Prak, 2026; Singh, 2023).



Ảnh: Sưu tầm

Ở bình diện học thuật, vấn đề ý nghĩa sống đã được tiếp cận từ nhiều hướng khác nhau. Trong tâm lý học hiện sinh, Viktor Frankl nhấn mạnh nhu cầu tìm kiếm ý nghĩa là động lực nền tảng của con người; khi nhu cầu này bị cản trở sẽ dẫn đến khoảng trống hiện sinh và cảm giác vô nghĩa.

Trong xã hội học, các tác giả hiện đại phân tích sự suy yếu của cộng đồng truyền thống, tính lỏng của các giá trị xã hội và sự phân mảnh bản sắc cá nhân như những nguyên nhân dẫn đến bất an tinh thần. Một số công trình gần đây cũng tập trung vào mối liên hệ giữa mạng xã hội, cô đơn, trầm cảm và khủng hoảng căn tính nơi **giới trẻ**. Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu này chủ yếu dựa trên hệ hình tâm lý học phương Tây hoặc xã hội học thế tục, trong khi triết học tâm linh phương Đông vẫn chưa được khai thác tương xứng.

Trong khi đó, tư tưởng Phật giáo từ lâu đã quan tâm trực tiếp đến vấn đề khổ đau, sự bất toại nguyện của đời sống và con đường chuyển hóa nội tâm. Tứ Diệu Đế gồm Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế không chỉ là giáo lý nền tảng của Phật giáo mà còn là mô hình nhận diện nguyên nhân và phương pháp vượt thoát khổ đau mang tính hệ thống. Một số nghiên cứu gần đây đã bắt đầu chỉ ra giá trị của Phật giáo trong tham vấn tâm lý, trị liệu tinh thần và chăm sóc sức khỏe tâm thần hiện đại (Nguyễn Thị Lan Anh và Nguyễn Tiến Tân, 2026). Những thảo luận khác cũng cho rằng việc chấp nhận đau khổ như một phần của đời sống có thể mở ra khả năng trưởng thành nội tâm và an lạc sâu sắc hơn (Nguyễn Huy Du, 2026).

Trên cơ sở đó, hướng đến ba mục tiêu.

Thứ nhất, nhận diện những biểu hiện nổi bật của khủng hoảng ý nghĩa sống nơi người trẻ hiện nay.

Thứ hai, vận dụng cấu trúc tư tưởng Tứ Diệu Đế để lý giải nguyên nhân sâu xa của hiện tượng này, từ cảm giác bất mãn, tham cầu thành tựu, chấp thủ bản ngã đến nhận thức sai lệch về hạnh phúc.

Thứ ba, đề xuất những gợi mở thực tiễn từ Phật giáo nhằm giúp người trẻ xây dựng đời sống cân bằng, tỉnh thức và có chiều sâu tinh thần hơn.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trọng tâm của bài phân tích là trích dẫn các nguồn tư liệu liên quan đến tâm lý học hiện sinh, sức khỏe tinh thần thanh niên, những biến đổi xã hội tác động đến giới trẻ, cùng các công trình nghiên cứu về Phật học, đặc biệt là giáo lý Tứ Diệu Đế.

Nghiên cứu vận dụng cách tiếp cận so sánh và diễn giải nhằm đặt các biểu hiện tâm lý của một bộ phận người trẻ, trạng thái bất mãn, áp lực thành tựu, sự lệ thuộc vào công nhận xã hội hay nỗi lo thất bại được đối chiếu với các phạm trù khổ đau, nguyên nhân của khổ đau và con đường chuyển hóa trong Phật giáo.



Ảnh: Sưu tầm

Tứ Diệu Đế không chỉ mang ý nghĩa tôn giáo mà còn có thể được xem như một hệ quy chiếu có giá trị tham khảo trong việc nhận diện khủng hoảng tinh thần

và định hướng đời sống cân bằng hơn cho người trẻ hiện nay.

3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

3.1. Dấu hiệu nhận diện khủng hoảng ý nghĩa sống trong giới trẻ

Trong nghiên cứu về tham vấn tâm lý hiện sinh, Nguyễn Thị Lan Anh và Nguyễn Tiến Tân (2026) cho rằng khủng hoảng hiện sinh ngày càng phổ biến trong xã hội hiện đại, thường biểu hiện qua cảm giác trống rỗng, mất phương hướng, lo âu về ý nghĩa sống và sự đứt gãy trong hệ giá trị cá nhân. Đây không hẳn là bệnh lý tâm thần, mà là một cuộc khủng hoảng nội tâm khi con người trực diện với những câu hỏi căn bản của đời sống.

Một biểu hiện nổi bật là cảm giác trống rỗng nội tâm. Nhiều người trẻ vẫn học tập, làm việc, giao tiếp bình thường, thậm chí có đời sống vật chất tương đối đầy đủ, nhưng bên trong lại thiếu cảm giác kết nối với điều gì thật sự có ý nghĩa. Họ có thể đạt được mục tiêu ngắn hạn nhưng niềm vui nhanh chóng qua đi, thay vào đó là cảm giác hụt hẫng kéo dài. Margaret Meloni cho rằng có những khoảng trống tinh thần mà của cải vật chất không thể bù đắp, bởi nhu cầu sâu xa của con người không chỉ là sở hữu mà còn là cảm nhận giá trị và sự an lạc từ bên trong. Việc chấp nhận đau khổ như một phần của đời sống, thay vì chạy trốn nó, đôi khi lại là bước đầu để tìm thấy hạnh phúc chân thật.

Biểu hiện thứ hai là thiếu mục tiêu dài hạn và mất phương hướng sống. Không ít người trẻ học tập chăm chỉ, cố gắng xây dựng sự nghiệp nhưng không biết rõ vì sao mình đang nỗ lực. Những chuẩn mực như thu nhập cao, danh tiếng hay địa vị xã hội thường được tiếp nhận như mục tiêu mặc định, trong khi nhu cầu và lý tưởng cá nhân chưa được nhận diện rõ ràng. Khi đó, con người dễ rơi vào trạng thái sống theo quán tính, hoàn thành từng chặng đường nhưng không cảm thấy đời mình có hướng đi rõ rệt. Nguyễn Thị Lan Anh và Nguyễn Tiến Tân (2026) nhận định nhiều người trẻ thường xuyên tự hỏi “Tôi là ai?” và “Tôi sống để làm gì?”, phản ánh sự hoang mang về căn tính và mục đích tồn tại.

Biểu hiện thứ ba là lo âu kéo dài và kiệt sức tinh thần. Đây không chỉ là căng thẳng thông thường mà là nỗi bất an khi con người nhận ra mọi thứ trong đời sống đều biến động và không có nền tảng chắcchắn tuyệtđối. Rodger R.Ricketts (2019), khi phân tích cuộc khủng hoảng hiện sinh của Siddhartha, cho rằng con người thường đau khổ khi đối diện với tính vô thường, sự bất định và cảm giác không có nơi bám víu tuyệt đối của đời sống. Trong xã hội hiện nay, điều này thể hiện qua việc nhiều người trẻ luôn cố gắng tối ưu bản thân, chạy theo thành

tích, nhưng càng nỗ lực lại càng mệt mỏi vì không biết đâu là điểm dừng. “Burn out” vì thế không chỉ là quá tải công việc mà còn là sự cạn kiệt ý nghĩa sống.

Biểu hiện thứ tư là thành công nhưng không cảm thấy hạnh phúc. Một bộ phận người trẻ có bằng cấp tốt, công việc ổn định, thu nhập khá hoặc được người khác ngưỡng mộ, nhưng vẫn cảm thấy thiếu vắng điều gì đó. Sau mỗi thành tựu, niềm vui thường chỉ kéo dài ngắn ngủi rồi nhanh chóng bị thay thế bằng mục tiêu mới. Hiện tượng này cho thấy nếu giá trị sống hoàn toàn đặt trên thành công bên ngoài, con người rất dễ rơi vào vòng lặp đạt được rồi lại thấy thiếu. Từ góc nhìn Phật giáo, đây là hệ quả của tâm lý chạy đuổi không dừng nghỉ trước ham muốn và kỳ vọng.

Biểu hiện thứ năm là cô đơn trong xã hội kết nối số. Người trẻ ngày nay có thể hiện diện trên nhiều nền tảng mạng xã hội, trò chuyện với nhiều người và liên tục cập nhật đời sống của nhau, nhưng vẫn thiếu cảm giác được thấu hiểu thật sự. Các mối quan hệ mạng xã hội đôi khi làm gia tăng cảm giác xa cách thay vì gần gũi, ở giữa đám đông nhưng vẫn cảm thấy đơn độc.

Khi phát triển vật chất đi nhanh hơn đời sống tinh thần, khi thành công được đo bằng sự so sánh bên ngoài hơn là an ổn nội tâm, cảm giác đủ mọi thứ nhưng vẫn thấy thiếu trở nên ngày càng phổ biến. Việc nhận diện rõ những biểu hiện này là tiền đề quan trọng để tìm kiếm hướng lý giải sâu hơn, trong đó Tứ Diệu Đế có thể cung cấp một khung tiếp cận giàu giá trị thực tiễn.

3.2. Các động lực xã hội tạo nên khủng hoảng ý nghĩa sống

Khủng hoảng ý nghĩa sống của người trẻ không chỉ xuất phát từ những vấn đề nội tâm cá nhân mà còn gắn chặt với các biến đổi sâu rộng của xã hội hiện đại. Khi môi trường sống thay đổi nhanh chóng, các chuẩn mực giá trị liên tục dịch chuyển và áp lực cạnh tranh ngày càng gia tăng. Vì vậy, để hiểu đầy đủ hiện tượng này cần nhìn nó trong mối liên hệ với những động lực xã hội đang định hình lối sống đương đại.



Ảnh: Sưu tầm

Một trong những yếu tố nổi bật là sự gia tăng của chủ nghĩa cá nhân. Xã hội hiện đại đề cao tự do lựa chọn, quyền tự quyết và khả năng tự kiến tạo bản thân. Tuy nhiên, khi cá nhân bị đặt vào vị trí phải tự chịu trách nhiệm hoàn toàn cho thành công hay thất bại của mình, tự do ấy nhiều khi trở thành gánh nặng. Người trẻ vừa được khuyến khích hãy là chính mình, vừa phải đáp ứng vô số kỳ vọng về thành tích, thu nhập, ngoại hình và địa vị xã hội. Samphose Prak (2026) nhận định rằng nhiều khủng hoảng hiện đại xuất hiện từ sự căng thẳng giữa khát vọng tự do cá nhân với những sức ép do hệ thống xã hội tạo ra. Trong hoàn cảnh đó, con người dễ rơi vào bất an vì phải liên tục chứng minh giá trị của bản thân nhưng lại không tìm thấy sự ổn định lâu dài.

Một động lực quan trọng khác là chủ nghĩa tiêu dùng và việc đồng nhất hạnh phúc với sở hữu vật chất. Nền kinh tế thị trường hiện nay vận hành mạnh mẽ dựa trên việc khơi gợi ham muốn mới không ngừng: cần mua thêm, trải nghiệm thêm, nâng cấp thêm để cảm thấy mình thành công hơn. Tuy nhiên, sự thỏa mãn do tiêu dùng thường ngắn hạn và nhanh chóng bị thay thế bằng nhu cầu khác. Prak (2026) cho rằng xã hội hiện đại thường tạo ra vòng xoáy bất mãn khi con người tìm kiếm ý nghĩa thông qua tiêu dùng nhưng lại không thể đạt được sự viên mãn bền vững. Đối với người trẻ, điều này khiến nhiều người sống trong cảm giác luôn thiếu, luôn chậm hơn người khác và luôn phải tiếp tục chạy đuổi.

Bên cạnh đó, sự tha hóa trong đời sống hiện đại cũng là nguyên nhân đáng chú ý. Tha hóa ở đây được hiểu là nhiều người trẻ làm những công việc không gắn với giá trị cá nhân, duy trì những mối quan hệ thiếu chiều sâu hoặc sống theo hình ảnh mà xã hội mong đợi hơn là nhu cầu chân thật bên trong. Prak (2026) xem sự tha hóa là một biểu hiện nổi bật của xã hội đương thời, nơi con người kết nối nhiều hơn nhưng cảm thấy thuộc về ít hơn.

Một yếu tố khác là sự phân mảnh đạo đức và đứt gãy hệ giá trị chung. Trong xã hội truyền thống, gia đình, cộng đồng, tôn giáo hay những chuẩn mực văn hóa từng đóng vai trò định hướng mạnh mẽ cho đời sống cá nhân. Ngày nay, người trẻ tiếp cận đồng thời nhiều hệ giá trị khác nhau, từ truyền thống đến hiện đại, từ bản địa đến toàn cầu, từ lý tưởng sống sâu sắc đến lối sống thực dụng. Sự đa dạng này mở rộng lựa chọn, nhưng cũng khiến không ít người rơi vào hoang mang vì không biết nên tin vào điều gì và lấy gì làm nền tảng cho các quyết định quan trọng của đời mình. Khi thiếu một hệ quy chiếu ổn định, ý nghĩa sống trở nên mong manh và dễ dao động.

Ngoài ra, sự suy giảm gắn kết giữa con người với nhau cũng góp phần làm sâu sắc thêm cảm giác trống rỗng. Dẫn lại tư tưởng của Thích Nhất Hạnh, Trần Thị

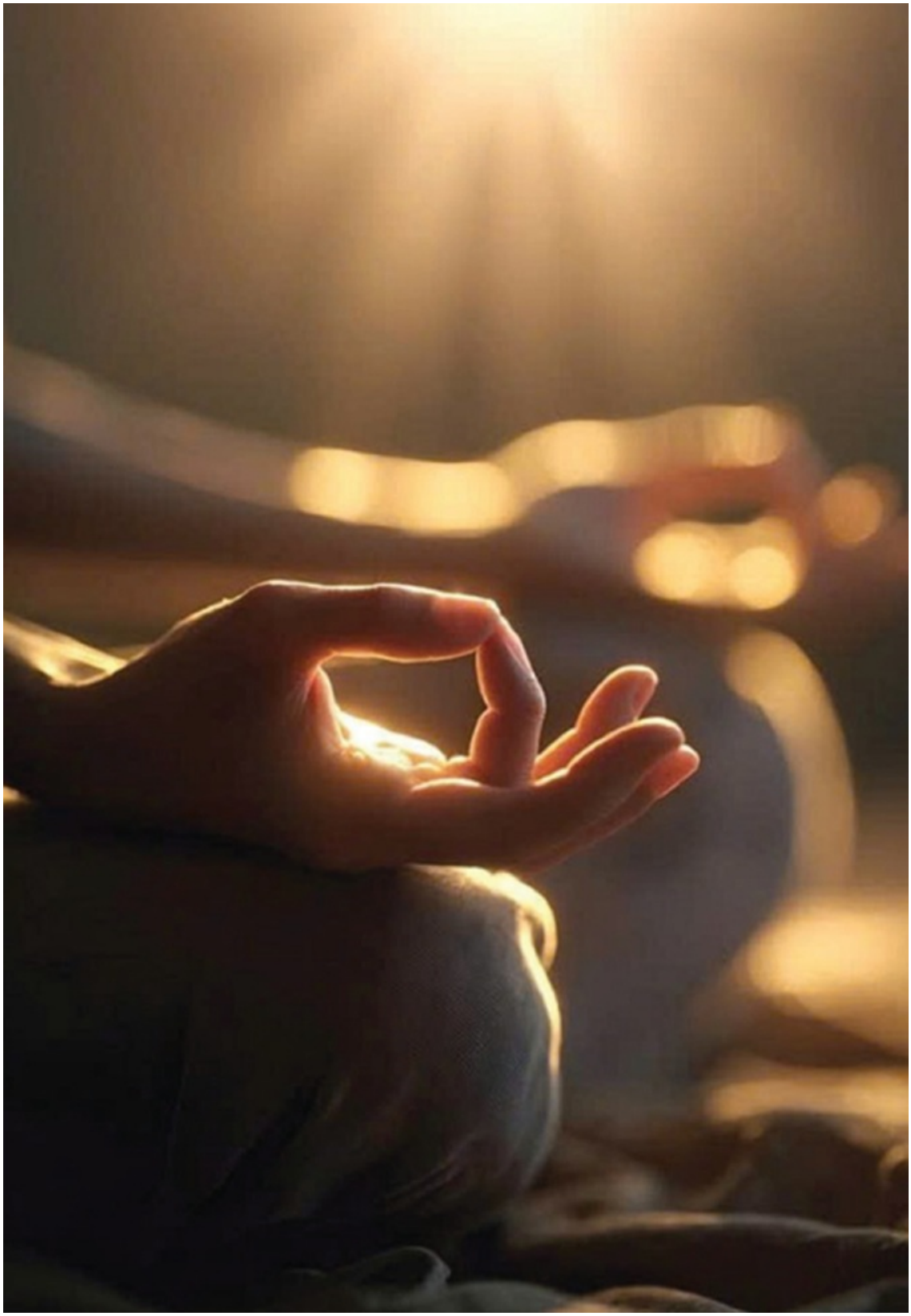
Thúy Ngọc (2022) cho rằng việc đề cao chủ nghĩa cá nhân trong thời hiện đại đã tạo ra nhiều sự chia cắt: giữa cha và con, giữa con người với thiên nhiên, giữa cá nhân với cộng đồng. Khi con người không còn cảm nhận rõ mối liên hệ với người khác và với thế giới xung quanh, họ dễ rơi vào cô đơn hiện sinh dù vẫn sống giữa xã hội đông đúc. Với người trẻ, đây là nguyên nhân khiến nhiều người có mạng lưới quan hệ rộng nhưng vẫn thiếu cảm giác được nâng đỡ tinh thần thật sự.

Nhìn tổng thể, các động lực xã hội như chủ nghĩa cá nhân, chủ nghĩa tiêu dùng, sự tha hóa, phân mảnh giá trị và suy giảm tính cộng đồng đã tạo nên môi trường thuận lợi cho khủng hoảng ý nghĩa sống phát triển. Điều này cho thấy vấn đề của người trẻ không chỉ là thiếu kỹ năng thích nghi hay yếu đuối tâm lý, mà còn phản ánh những giới hạn của mô hình phát triển đặt nặng hiệu suất vật chất nhưng chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu tinh thần của con người.

3.3. Tứ Diệu Đế như khung lý giải khủng hoảng hiện sinh của người trẻ

Tứ Diệu Đế có thể được xem như một khung lý giải giàu giá trị đối với khủng hoảng hiện sinh của giới trẻ hôm nay.

Trước hết, Khổ đế đặt vấn đề từ việc nhận diện khổ đau như một thực tại cần được nhìn thẳng thay vì né tránh. Trong nhiều trường hợp, người trẻ hiện nay cố che lấp bất an bằng bận rộn, giải trí liên tục hoặc chạy theo thành tựu mới, nhưng càng tránh né lại càng mệt mỏi. Theo Thích nữ Nguyệt Viên (2025), Khổ đế là bước đầu giúp cá nhân nhận diện những trạng thái tâm lý tiêu cực như bất mãn, thất vọng và lo âu; trong đó, hành khổ là nỗi khổ tiềm ẩn phát sinh từ tính vô thường của đời sống, thường biểu hiện qua cảm giác bất an và sợ hãi mơ hồ. Từ góc nhìn này, trạng thái trống rỗng của nhiều người trẻ không phải hiện tượng bất thường, mà là biểu hiện của sự bất toại nguyện khi con người muốn tìm sự ổn định tuyệt đối trong một thế giới luôn biến đổi.



Ảnh: Sưu tầm

Khi kỳ vọng cố định va chạm với thực tại vô thường, lo âu và hoang mang xuất hiện như một hệ quả tất yếu. Khổ đế vì thế không mang nghĩa bi quan, mà là lời nhắc rằng việc thừa nhận khổ đau là bước đầu của chuyển hóa.

Sau khi nhậndiện khổ đau, Tập đế lý giải nguyên nhân của nó. Theo truyền thống Phật giáo, gốc rễ của khổ nằm ở tham ái (tanha), tức sự ham muốn bám chấp và luôn muốn nắm giữ những gì vốn không bền vững. Amal Jayawardena (2024) cho rằng tanha không chỉ giới hạn ở ham muốn vật chất mà còn bao gồm lệ thuộc cảm xúc, nhu cầu được công nhận và sự bám víu tâm lý. Tác giả đồng thời liên hệ tanha với các hiện tượng hiện đại như nghiện ngập, lệ thuộc cảm xúc và vòng lặp thích nghi hưởng lạc, trong đó con người liên tục cần kích thích mới để cảm thấy thỏa mãn.

Cách lý giải này rất phù hợp với đời sống người trẻ hôm nay. Nhiều người không chỉ muốn có thu nhập tốt mà còn muốn nổi bật hơn người khác; không chỉ cần được yêu thương mà còn cần được xác nhận liên tục; không chỉ mong ổn định mà còn muốn kiểm soát hoàn toàn tương lai. Khi những nhu cầu ấy trở nên vô hạn, tâm trí bị cuốn vào trạng thái thiếu thốn thường trực. Có được một điều sẽ lập tức muốn điều khác cao hơn. Thành công này lại sinh ra áp lực cho thành công tiếp theo.

Diệt đế mở ra chiều kích tích cực của Tứ Diệu Đế khi khẳng định rằng khổ đau không phải số phận cố định. Theo Kashi Nath Pandey (2023), Diệt đế nhấn mạnh khả năng loại bỏ khổ đau bằng cách loại bỏ nguyên nhân của nó, tức giảm dần tham ái, chấp thủ và vô minh. Đối với người trẻ, điều này gợi ý rằng cảm giác vô nghĩa không phải bản chất của đời sống, mà là trạng thái có thể chuyển hóa khi thay đổi cách nhìn và cách sống.

Chẳng hạn, khi cá nhân không còn đồng nhất giá trị bản thân với thành tích, thất bại sẽ bớt mang tính hủy diệt. Khi không xem mạng xã hội là thước đo hạnh phúc, sự so sánh sẽ giảm sức chi phối. Khi hiểu rằng đời sống luôn biến động, con người sẽ bớt đòi hỏi mọi thứ phải hoàn hảo mới cho phép mình an ổn. Diệt đế vì thế có thể được hiểu như khả năng tái lập tự do nội tâm giữa những áp lực của xã hội hiện đại.

Nếu Diệt đế xác nhận khả năng vượt thoát khổ đau, thì Đạo đế chỉ ra con đường thực hành cụ thể. Pandey (2023) cho rằng Bát Chính Đạo là một phương pháp có cấu trúc để rèn luyện tâm trí và đời sống đạo đức, có điểm tương đồng với các mô hình trị liệu tâm lý hiện đại ở chỗ nhấn mạnh sự thay đổi nhận thức, hành vi và thói quen sống. Giá trị của Đạo đế nằm ở tính thực hành chứ không chỉ dừng ở lý thuyết.

Với người trẻ hiện nay, Chính kiến có thể được hiểu là nhìn đúng về thành công, nhận ra tiền bạc hay danh tiếng không phải nền tảng duy nhất của hạnh phúc. Chính tư duy giúp điều chỉnh những suy nghĩ cực đoan như “nếu thất bại thì đời mình vô nghĩa”. Chính ngữ và Chính nghiệp góp phần xây dựng quan hệ lành

mạnh, giảm xung đột xã hội. Chính niệm giúp con người quay về hiện tại thay vì bị cuốn vào tiếc nuối quá khứ hay lo sợ tương lai. Chính tinh tấn tạo nên năng lực duy trì thay đổi tích cực từng bước. Khi được hiểu theo nghĩa rộng như vậy, Đạo đế trở thành một lộ trình tái cấu trúc đời sống có ý nghĩa.

Nhìn tổng thể, Tứ Diệu Đế không chỉ là giáo lý cổ xưa mà còn là khung phân tích có giá trị thời sự trong việc lý giải cuộc khủng hoảng ý nghĩa sống ngày nay.

3.4. Giá trị ứng dụng của Tứ Diệu Đế đối với người trẻ

Tứ Diệu Đế giúp nâng cao năng lực quản trị cảm xúc. Nhiều người trẻ dễ rơi vào trạng thái phản ứng nhanh trước áp lực, bị cuốn theo lo âu, tức giận, thất vọng hoặc cảm giác tự ti khi gặp thất bại. Việc nhận diện giúp cá nhân ý thức rằng cảm xúc tiêu cực là một phần của kinh nghiệm sống chứ không phải dấu hiệu cho thấy mình hoàn toàn thất bại. Khi không còn hoảng sợ trước nỗi buồn hay căng thẳng, con người bắt đầu có khả năng quan sát chúng thay vì bị chúng điều khiển. Kashi Nath Pandey (2023) cho rằng thực hành chính niệm giúp cá nhân quan sát suy nghĩ và cảm xúc một cách khách quan hơn, từ đó hạn chế phản ứng bốc đồng và thúc đẩy năng lực điều tiết cảm xúc. Với người trẻ, đây là kỹ năng đặc biệt quan trọng trong môi trường học tập, công việc và quan hệ xã hội nhiều áp lực.

Thứ hai, Tứ Diệu Đế góp phần giảm áp lực hoàn hảo và giải tỏa gánh nặng bản ngã. Một trạng thái khổ phổ biến của giới trẻ là niềm tin rằng bản thân phải luôn nổi bật, phải thành công sớm, phải được công nhận liên tục mới có giá trị. Khi những kỳ vọng ấy không đạt được, cá nhân dễ rơi vào mặc cảm hoặc tự phủ định mình. Từ quan điểm Phật giáo, đây là hệ quả của chấp ngã và đồng nhất bản thân với hình ảnh xã hội. Thích nữ Nguyệt Viên (2025) cho rằng thực hành vô ngã là tiến trình giải cấu trúc những nhận thức sai lệch như “tôi phải thành công” hay “tôi không được yếu đuối”, đồng thời đưa con người trở về với tính vô thường và tương duyên của đời sống. Điều này có ý nghĩa thực tế lớn đối với người trẻ, bởi khi giá trị bản thân không còn bị khóa chặt vào thành tích, con người sẽ sống nhẹ hơn, linh hoạt hơn và có khả năng phục hồi tốt hơn sau thất bại.

Thứ ba, Tứ Diệu Đế giúp tái định nghĩa thành công và hạnh phúc. Trong xã hội hiện đại, thành công thường được đo bằng thu nhập, địa vị, khả năng sở hữu hay mức độ nổi tiếng. Tuy nhiên, nếu chỉ dựa trên những tiêu chí ấy, nhiều người dù đạt được mục tiêu vẫn không cảm thấy viên mãn. Tập đế cho thấy khổ đau phát sinh khi ham muốn liên tục mở rộng và con người đặt hạnh phúc vào

những thứ luôn biến động. Từ đó, Tứ Diệu Đế gợi mở cách hiểu khác: thành công không chỉ là đạt được nhiều hơn, mà còn là giảm bớt tham cầu vô tận; hạnh phúc không chỉ là sở hữu, mà còn là an ổn nội tâm. Với người trẻ, sự thay đổi nhận thức này giúp thoát khỏi vòng xoáy so sánh và chạy đuổi không hồi kết.

Thứ tư, Tứ Diệu Đế định hướng lối sống tỉnh thức trong tiêu dùng và quan hệ xã hội. Một bộ phận người trẻ hiện nay có xu hướng mua sắm, giải trí quá mức hoặc lệ thuộc vào mạng xã hội như cách khỏa lấp cô đơn và căng thẳng. Tuy nhiên, sự thỏa mãn từ các hành vi ấy thường ngắn ngủi và đôi khi tạo ra lệ thuộc mới. Dẫn lại tư tưởng của Thích Nhất Hạnh, Trần Thị Thúy Ngọc (2022) cho rằng con người sản xuất và tiêu thụ thiếu ý thức, đồng thời dùng tiêu thụ để che đậy nỗi khổ niềm đau, nhưng cách ấy không thể đem lại bình an thật sự.

Tứ Diệu Đế gợi mở rằng tiêu dùng chỉ là phương tiện chứ không thể thay thế ý nghĩa sống. Với người trẻ, sống tỉnh thức đồng nghĩa với biết mình đang cần gì, vì sao đang mua sắm, vì sao đang tìm kiếm sự chú ý, và điều gì thật sự nuôi dưỡng đời sống tinh thần.

Thứ năm, Tứ Diệu Đế góp phần xây dựng khả năng thích nghi bền vững trước biến động. Xã hội hiện nay thay đổi nhanh khiến nhiều người trẻ lo lắng về tương lai nghề nghiệp, quan hệ tình cảm hay vị trí xã hội của mình. Khi quen nhìn đời sống như thứ phải ổn định tuyệt đối, mọi thay đổi đều dễ trở thành khủng hoảng. Ngược lại, tinh thần vô thường trong Phật giáo giúp con người hiểu rằng biến động là quy luật tự nhiên. Từ nhận thức đó, cá nhân học cách thích nghi thay vì chống cự tuyệt vọng.

Nhìn tổng thể, giá trị ứng dụng của Tứ Diệu Đế đối với người trẻ hôm nay nằm ở chỗ cung cấp lộ trình thực hành để sống cân bằng hơn.

3.5. Thảo luận học thuật

Từ những phân tích trên có thể thấy khủng hoảng ý nghĩa sống của người trẻ là vấn đề liên ngành, không thể giải thích đầy đủ chỉ bằng một hướng tiếp cận đơn lẻ. Đây vừa là vấn đề tâm lý cá nhân, vừa là hệ quả của cấu trúc xã hội hiện đại, đồng thời liên quan đến chiều sâu triết học về mục đích tồn tại và giá trị sống. Vì vậy, việc đặt Tứ Diệu Đế trong đối thoại với tâm lý học hiện sinh và các mô hình trị liệu đương đại là cần thiết để làm rõ đóng góp riêng của Phật giáo.

Trước hết, giữa Phật học và tâm lý học hiện sinh tồn tại nhiều điểm gặp gỡ quan trọng. Cả hai đều quan tâm đến những câu hỏi nền tảng của đời sống con người như đau khổ, tự do lựa chọn, lo âu, cái chết, cô đơn và nhu cầu tìm kiếm ý

nghĩa. Nguyễn Thị Lan Anh và Nguyễn Tiến Tân (2026) dẫn lại quan điểm của Viktor

1. Frankl rằng động lực căn bản của con người không phải khoái lạc hay quyền lực, mà là khát vọng tìm thấy ý nghĩa sống. Từ góc nhìn này, nhiều biểu hiện khủng hoảng nơi người trẻ hiện nay có thể được hiểu là hệ quả của việc mất kết nối với mục đích sống, chứ không chỉ đơn thuần là thiếu thành công vật chất.

Tuy nhiên, khác với nhiều mô hình phương Tây, Phật giáo không dừng lại ở việc giúp cá nhân kiến tạo ý nghĩa cho riêng mình. Nguyễn Thị Lan Anh và Nguyễn Tiến Tân (2026) cho rằng các tiếp cận hiện sinh phương Tây phần lớn vẫn vận hành trong hệ hình cá nhân chủ nghĩa, nhấn mạnh năng lực lựa chọn và trách nhiệm cá nhân, nhưng ít chú trọng đến chiều kích tâm linh, đạo đức và tính tương liên giữa con người với cộng đồng. Đây chính là điểm mở rộng đáng chú ý của Phật giáo.

Đóng góp riêng của Phật giáo nằm ở khả năng kết hợp giữa triết học và trị liệu. Kashi Nath Pandey (2023) nhận định rằng bằng cách truy tìm tận gốc nguyên nhân của khổ đau và đồng thời cung cấp những phương pháp thực hành nhằm đạt sự quân bình cảm xúc, Phật giáo vừa là một hệ thống tư tưởng vừa là một mô hình chữa lành. Một điểm mạnh khác là Phật giáo tiếp cận khủng hoảng ý nghĩa sống từ chiều sâu cấu trúc ham muốn. Nhiều mô hình tâm lý hiện đại tập trung giúp cá nhân thích nghi tốt hơn với xã hội hiện hữu, tăng hiệu suất làm việc hoặc nâng cao cảm giác hài lòng. Trong khi đó, Phật giáo đặt câu hỏi sâu hơn: chính xã hội chạy theo tiêu dùng, cạnh tranh và bản ngã có đang tạo ra khổ đau hay không.

Dẫu vậy, việc ứng dụng tư tưởng Phật giáo vào tham vấn tâm lý hay hỗ trợ người trẻ cũng có những giới hạn nhất định. Theo nhận định của Thích Trung Chính, được Nguyễn Thị Lan Anh và Nguyễn Tiến Tân (2026) dẫn lại, Tam học vốn là một tiến trình tu tập dài hạn và mang tính tôn giáo, nên khi chuyển sang môi trường tham vấn tâm lý có thể gặp khó khăn trong triển khai thực tiễn, đặc biệt với những người không có nền tảng Phật học. Điều này cho thấy không thể giản lược giáo lý Phật giáo thành vài kỹ thuật thư giãn ngắn hạn, cũng không nên áp đặt ngôn ngữ tôn giáo vào mọi đối tượng tiếp nhận.

Ngoài ra, nếu tiếp cận thiếu chiều sâu, các khái niệm như buông bỏ hay vô ngã có thể bị hiểu sai. Buông bỏ có thể bị hiểu thành thụ động; vô ngã có thể bị diễn giải như phủ nhận giá trị cá nhân. Vì vậy, việc ứng dụng Phật giáo trong đời sống hiện đại cần được thực hiện trên cơ sở học thuật nghiêm túc, có chọn lọc và phù hợp ngữ cảnh văn hóa.

4. Kết luận

Nghiên cứu này cho thấy khủng hoảng ý nghĩa sống ở người trẻ hiện nay là hiện tượng ngày càng rõ nét trong đời sống đương đại, biểu hiện qua cảm giác trống rỗng, mất phương hướng, lo âu kéo dài, kiệt sức tinh thần và thiếu gắn kết nội tâm. Tứ Diệu Đế mang tiềm năng lớn trong việc lý giải và hỗ trợ giải quyết khủng hoảng ý nghĩa sống của người trẻ, đặc biệt khi được đặt trong đối thoại liên ngành với tâm lý học, giáo dục học và xã hội học. Giá trị nổi bật của Phật giáo là kết nối ba bình diện thường bị tách rời trong đời sống hiện đại: hiểu biết về khổ đau, đạo đức sống và thực hành chuyển hóa nội tâm.

Từ những kết quả đó, bài viết khẳng định rằng Phật học vẫn có khả năng đóng góp thiết thực vào các thảo luận đương đại về sức khỏe tinh thần và ý nghĩa sống của giới trẻ.

Trong thời gian tới, cần có thêm các nghiên cứu thực nghiệm đối với sinh viên, thanh niên đô thị hoặc nhóm lao động trẻ để kiểm chứng sâu hơn khả năng ứng dụng của tư tưởng Phật giáo trong tham vấn tâm lý, giáo dục giá trị sống và hỗ trợ phát triển con người phát triển đời sống nhân văn - nhân bản.

Tác giả: **Hồ Nguyễn Tuấn Kiệt**

Khoa Đông Phương Học - Nhật Bản Học, Đại học KHXH & NV - ĐHQG TP.HCM

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 07/2026

***

Tài liệu tham khảo:

Frankl, V. E. (1985). Man’s search for meaning (Rev. ed.). Washington Square Press.

Jayawardena, A. (2024). Tanha, attachment, and modern psychological suffering. Journal of Buddhist Psychological Studies, 6(2), 55–72.

Nguyễn Thị Lan Anh, & Nguyễn Tiến Tân. (2026, February 9). Tam học Phật giáo và tham vấn tâm lý hiện sinh. Tạp chí Nghiên cứu Phật học. https://tapchinghiencuuphathoc.vn/tam-hoc-phat-giao-va-tham-van-tam-ly-hien-sinh.html

Margaret Meloni. (2024). Có khi chấp nhận đau khổ cũng là cách để có hạnh phúc và an lạc. Tạp chí Nghiên cứu Phật học. https://tapchinghiencuuphathoc.vn/co-khi-chap-nhan-dau-kho-cung-la-cach-de-co-

hanh-phuc-va-an-lac.html

Trần Thị Thúy Ngọc. (2022). Phật giáo dấn thân của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Nghiên cứu Tôn giáo, (11), 21–38.

Pandey, K. N. (2023). The Four Noble Truths and structured pathways to mental well-being. International Journal of Dharma Studies, 9(1), 22–39.

Prak, S. (2026). A critical analysis of Buddhist existentialism in contemporary society. Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus, 13(1), 636–648.

Ricketts, R. R. (2019). Siddhartha's existential crisis. https://rodger-ricketts.com/wp-content/uploads/2019/07/siddhartas- existential-crisis.1-2.pdf

Thích nữ Nguyệt Viên. (2025, July 4). Tâm lý trị liệu thân tâm qua Trường Bộ Kinh. Tạp chí Nghiên cứu Phật học. https:// tapchinghiencuuphathoc.vn/tam-ly-tri-lieu-than-tam-qua-truong-bo-kinh.html