

## Phật giáo trong nếp sống người Việt xưa và nay

ISSN: 2734-9195 14:30 13/02/2026

Một di sản không nằm ở hình thức nghi lễ hay những kiến trúc uy nghi, mà được nuôi dưỡng và gìn giữ qua đời sống tinh thức, từng hạt giống từ bi được gieo vào lòng người.

Tác giả: **Huệ Đức**

Giữa làng quê yên bình, mỗi buổi sớm mai, tiếng chuông chùa vãn ngân lên từ mái cổ tự rêu phong, hòa cùng tiếng gà gáy, tiếng gió lao xao qua vườn cau, bụi chuối. Trong khói hương nhẹ nhàng quyện vào nếp áo nâu sồng hay màu lam khiêm nhường, ta thấy hình ảnh của một dân tộc bao đời gắn bó với mái chùa, với đạo Phật, không chỉ như một tôn giáo, mà là một phần máu thịt trong văn hóa, lối sống và tâm hồn Việt Nam.

Từ thuở xa xưa cho đến tận hôm nay, giữa biết bao biến thiên của lịch sử, Phật giáo vẫn hiện diện trong đời sống người Việt như một mạch nguồn bền bỉ, âm thầm nuôi dưỡng tâm lành, nếp sống đạo đức, vị tha và hướng thượng.

### 1. Phật giáo - chất liệu đạo lý trong nếp sống người Việt xưa

Phật giáo du nhập vào Việt Nam trong khoảng thế kỷ III TCN, nhưng khác với sự tiếp cận xa lạ của một tôn giáo ngoại lai, đạo Phật đến rồi dần hòa quyện vào đời sống người Việt một cách tự nhiên như nước thấm vào đất. Trong dòng chảy văn hóa dân tộc, Phật giáo đã sớm trở thành một đạo sống, hơn cả một niềm tin.

Từ các triều đại như Lý - Trần, Phật giáo từng được xem là quốc giáo, nơi những vị vua không chỉ trị quốc an dân mà còn là những hành giả đạo hạnh, như vua Trần Thái Tông, Trần Nhân Tông. Từ tầng lớp quý tộc đến thường dân, từ chốn cung đình đến mái tranh làng quê, đâu đâu cũng có hình ảnh ngôi chùa như trung tâm sinh hoạt tâm linh và văn hóa.

Người Việt xưa không cần đọc nhiều kinh sách để hiểu đạo, nhưng đạo lý Phật giáo vẫn hiện hữu trong từng câu ca dao, tục ngữ: “Ở hiền gặp lành; Làm lành lánh dữ; Gieo nhân nào, gặt quả nấy”. Đây chính là những biểu hiện dân gian của giáo lý nhân quả, một trong những nền tảng cốt lõi của đạo Phật.

Tư tưởng luân hồi, từ bi, vị tha đã thấm nhuần vào đời sống như một hệ giá trị sống căn bản. Người mẹ ru con bằng tiếng kệ, người nông dân đi cày vẫn lâm râm niệm Phật, người mất được cầu siêu, người sống hướng đến ăn chay, giữ giới.

Chùa chiền không chỉ là nơi thờ Phật, mà còn là nơi giữ gìn phong tục, nơi gửi gắm tâm linh, ước vọng an bình cho cộng đồng.

Những mùa lễ hội như Rằm tháng Giêng, lễ Vu Lan, ngày Phật Đản không chỉ mang tính nghi lễ mà là dịp để gắn kết cộng đồng, vun bồi đạo đức và khơi dậy lòng hiếu thuận, đó là những giá trị sống thiêng liêng của người Việt.



Ảnh sưu tầm

## 2. Dòng chảy tiếp nối trong đời sống hôm nay

Trải qua những biến động của thời cuộc và sự đổi thay của thời đại, Phật giáo vẫn tiếp tục có mặt trong đời sống người Việt.

Ngày nay, dù đô thị hóa lan rộng, chùa chiền vẫn được xây dựng khang trang, dù công nghệ số phát triển người trẻ vẫn tìm về thiền tập, tìm đọc kinh kệ, tìm hiểu về Phật pháp qua YouTube, podcast, khóa tu mùa hè.... Điều đáng quý là giới trẻ hiện đại tìm đến đạo Phật không chỉ vì tín ngưỡng truyền thống, mà vì

nhu cầu nội tâm, đi tìm sự bình an giữa nhịp sống hối hả của thế gian.

Họ học cách sống chậm lại, biết lắng nghe chính mình, biết buông bỏ, thực tập chính niệm và từ bi.

Trong Tiểu Bộ kinh, **Đức Phật** dạy: *“Tự mình làm điều ác, tự mình làm ô nhiễm, tự mình tránh điều ác, tự mình làm thanh tịnh. Tịnh hay không tịnh đều do tự mình, không ai có thể thanh tịnh cho ai”*.<sup>[1]</sup> Đây chính là thông điệp truyền cảm hứng mạnh mẽ cho những người trẻ đang tìm kiếm giá trị thật trong cuộc sống hôm nay. Không ít bạn trẻ đã tìm đến Khóa thiền Vipassana, khóa tu một ngày an lạc, hay thậm chí chọn đời sống xuất gia để tìm thấy ý nghĩa cuộc đời. Từ nơi thâm sơn cùng cốc cho đến giữa lòng thành phố, vẫn có những con người âm thầm hành đạo, gieo hạt lành giữa đời.

Bên cạnh đó, tinh thần nhập thế của Phật giáo cũng ngày càng rõ nét. Nhiều tăng, ni trẻ và cư sĩ phát tâm phụng sự xã hội bằng các hoạt động từ thiện, giáo dục đạo đức, bảo vệ môi trường, chăm sóc người yếu thế. Những việc làm ấy thể hiện rõ tinh thần Bồ-tát đạo được dạy trong Kinh Đại Bát Niết Bàn: *“Vì lợi ích cho số đông, vì an lạc cho số đông, vì lòng từ bi với đời”*.

### **3. Từ truyền thống đến hiện đại - một dòng chảy tỉnh thức**

Phật giáo trong nếp sống người Việt không cố định trong một hình hài, mà luôn vận hành linh hoạt tựa như dòng nước vừa nhu hòa, vừa bền bỉ. Từ mái chùa làng xưa với tiếng mõ tiếng kinh vang vọng, đến không gian mạng hôm nay với pháp thoại trực tuyến, khóa tu số hóa, bản chất của đạo Phật vẫn là giúp con người trở về với chính mình, nuôi dưỡng những hạt giống của hiểu biết và thương yêu.

Tuy nhiên, dòng chảy ấy không tránh khỏi những thách thức thời đại bởi sự thực dụng lan tràn, mê tín dị đoan len lỏi, lối sống vội vã và nền văn hóa tiêu thụ khiến không ít người xa rời cội nguồn tâm linh. Có người đến chùa chỉ để cầu tài lộc thay vì cầu trí tuệ và sự an lạc. Có những hình thức tu học bị thương mại hóa, khiến tinh thần nguyên sơ của đạo giải thoát dần bị mai một. Đức Phật từng cảnh tỉnh trong kinh Pháp Cú:

*"Dầu nói ngàn câu kệ,*

*Nhưng không ích lợi gì,*

*Tốt hơn nói một câu,*

Chính vì vậy, đây là lúc mỗi người con Phật, từ tăng, ni cho đến cư sĩ cần phải sống đạo bằng chính đời sống của mình. Không cần đến những giáo lý cao siêu, không cần các hình thức tráng lệ, chỉ cần an trú trong hiện tại, sống tỉnh thức, nuôi dưỡng tâm thiện lành cũng đã là góp phần gìn giữ tinh hoa đạo Phật giữa cuộc đời đầy biến động.

Chính sự tỉnh thức của từng cá nhân sẽ là ánh đèn âm thầm soi sáng, giữ ấm cho cả cộng đồng, từ đó nuôi lớn một nền văn hóa tâm linh vững bền cho dân tộc.

Dù thời gian có chuyển dời, công nghệ có đổi thay, và thế giới không ngừng biến động, Phật giáo vẫn lặng lẽ soi sáng nếp sống người Việt. Khi tiếng chuông chùa ngân lên giữa phố phường tấp nập hay trong buổi sớm yên bình nơi quê nhà, đó không chỉ là âm thanh của một nghi lễ cổ truyền, mà còn là tiếng gọi tỉnh thức, nhắc nhở con người quay về với những giá trị bền vững của lòng từ bi, sự biết ơn và niềm tin vào khả năng chuyển hóa khổ đau. Là người con Phật giữa lòng đất Việt, ta hãy tự nhắc nhở bản thân sống hiền lành, giản dị, chân thật, biết yêu thương, tha thứ và hướng thiện.

Đó không chỉ là cách giữ gìn đạo Phật giữa thời đại đầy xáo động, mà còn là cách tiếp nối một di sản tâm linh thiêng liêng mà tổ tiên đã trao truyền qua bao thế hệ. Một di sản không nằm ở hình thức nghi lễ hay những kiến trúc uy nghi, mà được nuôi dưỡng và gìn giữ qua từng đời sống tỉnh thức, từng hạt giống từ bi được gieo vào lòng người.

Điều mà đạo Phật luôn gợi nhắc, không phải là đi tìm một nơi trú ẩn bình yên bên ngoài, mà chính là trở về nương tựa nơi nội tâm, nơi ngọn đèn chính niệm vẫn lặng lẽ tỏa sáng. Mỗi người con Phật hôm nay, hãy là một tia sáng nhỏ, góp phần gìn giữ ánh sáng lớn - ánh sáng của trí tuệ và từ bi, để Phật giáo mãi là dòng chảy tỉnh thức, nuôi dưỡng hồn dân tộc hôm nay và mai sau.

### **Chú thích:**

[1] Tiểu Bộ Kinh, Phẩm Tự Ngã, Pháp cú 165, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.52.

[2] Tiểu Bộ Kinh, Phẩm Ngàn, Pháp cú 101, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.43.

Tác giả: **Huệ Đức**