



Ngày sinh nhật dưới góc nhìn của đạo Phật

ISSN: 2734-9195

06:30 13/11/2024

Ngày sinh nhật dưới góc nhìn của đạo Phật không chỉ là ngày vui hay sự kiện để mừng tuổi, mà là thời khắc sâu sắc để mỗi người tự nhắc nhở về sự vô thường của cuộc đời, bày tỏ lòng tri ân đến cha mẹ và sống đúng với trách nhiệm tu tập, bằng những hành động thiết thực và ý nghĩa.

Tác giả: **Nguyễn Văn Tiếng** (Pháp danh: **Ngộ Minh Chương**)

Địa chỉ: Ấp 1, xã Lê Minh Xuân, huyện Bình Chánh, Tp.HCM

Sinh nhật vốn là một dịp để chúng ta nhìn lại hành trình đã qua, chào đón một tuổi mới và vui mừng bên người thân, bạn bè. Tuy nhiên, dưới góc nhìn của **đạo Phật**, ngày sinh nhật không chỉ là ngày vui cá nhân mà còn là cơ hội để nhắc nhở chúng ta về ý nghĩa sâu sắc hơn của cuộc đời.

Đạo Phật nhìn nhận sinh nhật qua lăng kính của sự vô thường, lòng tri ân, trách nhiệm tu tập và thực hành việc thiện – bốn yếu tố làm cho dịp này trở thành cơ hội để chúng ta thực hành những giá trị tâm linh, sống ý nghĩa và an lành.

1. Ngày sinh nhật và ý nghĩa của sự vô thường

Đạo Phật dạy rằng tất cả các pháp trong vũ trụ này đều mang tính vô thường, tức là luôn thay đổi và không tồn tại mãi mãi. Đức Phật đã dạy trong “Kinh Pháp Cú” rằng:

“Tất cả hành vô thường

Với Tuệ, quán thấy vậy

Đau khổ được nhàm chán

Chính con đường thanh tịnh”

(Kinh Pháp Cú, câu 277, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu)

Như vậy, Các pháp hữu vi là vô thường, sinh rồi diệt, sinh diệt là quy luật tất yếu của chúng. Điều này có nghĩa là bất cứ điều gì tồn tại cũng sẽ trải qua các giai đoạn: thành – trụ – hoại – không. Sinh nhật, dưới góc nhìn này, không còn là dịp để tự hào hay vui sướng về một năm mới mà là một lời nhắc nhở về sự hữu hạn của cuộc đời, rằng mỗi năm trôi qua, cuộc đời ta cũng đến gần hơn với quy

luật sinh - lão - bệnh - tử.

Lý thuyết vô thường không nhằm dạy chúng ta bi quan về tuổi tác mà ngược lại, giúp chúng ta biết quý trọng từng khoảnh khắc hiện tại và sống hết mình trong từng giây phút. Bằng cách nhận thức rằng thời gian là hữu hạn, người Phật tử có thể lấy sinh nhật làm động lực để sống một cách tỉnh thức và ý nghĩa hơn. Mỗi sinh nhật là một dấu mốc để nhìn lại, để thấy rằng mỗi năm thêm một tuổi là một bước đến gần hơn với sự kết thúc của kiếp sống này, đồng thời là cơ hội để điều chỉnh cuộc sống, nỗ lực hướng đến những giá trị cao đẹp.



2. Sinh nhật - Dịp để thực hành lòng tri ân với cha mẹ

Trong Đạo Phật, lòng hiếu thảo và sự tri ân với cha mẹ là một trong những giá trị đạo đức quan trọng. Đức Phật đã từng dạy rằng, có hai người mà ta không thể đền đáp đầy đủ, đó là cha và mẹ:

“Này các Tỳ Kheo, Như Lai nói rằng có hai người mà ta không bao giờ có thể đền đáp công ơn được. Hai người đó là hai người nào? Đó là bà mẹ và ông bố. Cho dù khi ta cõng bà mẹ trên một vai và cõng ông bố trên vai kia suốt một trăm năm, sống cho đến khi một trăm tuổi; cho dù khi ta săn sóc bố mẹ, xoa bóp dầu nóng để bố mẹ khỏi đau nhức, đấm bóp, tắm rửa, chà rửa tay chân, ngay cả lau dọn phân và nước tiểu do bố mẹ phóng uế, như thế cũng vẫn chưa làm tròn bốn phận để trả công ơn bố mẹ”.

(Kinh Tăng Chi Bộ)

Vì thế, sinh nhật không chỉ là ngày của riêng mình mà còn là cơ hội để bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến cha mẹ, những người đã mang đến sự sống và dưỡng dục ta nên người. Thay vì tập trung vào việc nhận quà hay tổ chức tiệc, người Phật tử có thể dành ngày sinh nhật để báo hiếu cha mẹ, làm những việc lành hoặc cúng dường hồi hướng công đức đến cha mẹ.

Đạo Phật dạy rằng sự báo hiếu không phải là hành động để trả nợ, mà là cách để mỗi người nhận thức rằng sự sống của ta gắn liền với cha mẹ và nhiều yếu tố khác trong cuộc đời. Cha mẹ không chỉ là người sinh thành mà còn là những người nuôi dưỡng, dạy dỗ, giúp ta hình thành nên con người hiện tại. Khi dành ngày sinh nhật để bày tỏ lòng tri ân, người Phật tử không chỉ thể hiện lòng hiếu thảo mà còn rèn luyện đức tính khiêm nhường, giúp cho tâm hồn trở nên nhẹ nhàng, an lạc.

3. Sinh nhật - Cơ hội để soi xét bản thân và tu tập

Một trong những giá trị quan trọng trong Đạo Phật là sự tỉnh thức và trách nhiệm với bản thân. Đức Phật khuyên các đệ tử của Ngài luôn luôn soi xét bản thân và tinh tấn trên con đường tu tập. Đức Phật dạy:

Hãy gấp làm điều lành,

Ngăn tâm làm điều ác.

Ai chậm làm việc lành,

Ý ưa thích việc ác.

(Kinh Pháp Cú, câu 116, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu)

Theo đó, mỗi người hãy nhìn lại bản thân hàng ngày, tự hỏi hôm nay ta có phạm phải điều ác nào không, có làm việc lành nào không. Từ đó, tích cực làm việc thiện, từ bỏ việc ác. Sinh nhật là thời điểm lý tưởng để mỗi người dừng lại, tự hỏi bản thân xem trong năm qua mình đã đạt được gì, có những lỗi lầm nào cần sửa đổi, và mình sẽ hướng tới điều gì trong năm tiếp theo.

Khi chúng ta tự soi xét và nhìn nhận bản thân một cách chân thành, ta có thể thấy rõ hơn những điều cần phải thay đổi để sống đúng với những giá trị cao đẹp. Bằng cách này, sinh nhật không chỉ là một cột mốc thời gian mà còn là dịp để điều chỉnh hành động và suy nghĩ, sống tỉnh thức hơn. Người Phật tử có thể đến chùa, tham gia các buổi lễ, hoặc dành thời gian ngồi thiền, đọc kinh, làm việc thiện để phát huy lòng từ bi và giúp tâm trí trở nên thanh tịnh. Đây cũng là cách để tự nhắc nhở rằng cuộc sống không phải chỉ để hưởng thụ, mà là cơ hội để hoàn thiện bản thân và thực hành những điều tốt đẹp.

4. Sinh nhật - Niềm vui qua việc thiện và lòng từ bi

Đức Phật dạy rằng:

Nay sướng, đời sau sướng,

Làm phước, hai đời sướng.

Nó sướng : "Ta làm thiện",

Sinh cõi lành, sướng hơn".

(Kinh Pháp Cú, câu 18, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu)

Lời dạy qua Câu Kinh Pháp Cú trên cho thấy rằng, nhân của việc thiện ở hiện tại sẽ nở hoa thơm và cho quả ngọt trong “hai đời” - hiện tại và tương lai . Thay vì tìm kiếm niềm vui từ việc ăn mừng và hưởng thụ, người Phật tử có thể biến ngày sinh nhật thành cơ hội để gieo mầm những điều thiện lành, lan tỏa tình thương và lòng từ bi. Bằng cách làm những việc thiện như quyên góp cho người nghèo, giúp đỡ người có hoàn cảnh khó khăn, hoặc tham gia các hoạt động từ thiện, người Phật tử không chỉ giúp đỡ được người khác mà còn nuôi dưỡng niềm an lạc trong chính tâm hồn mình.

Khi thực hành từ bi, ta không chỉ đem lại lợi ích cho người nhận mà còn tạo ra sự bình yên, thanh thản cho chính mình. Sinh nhật trở thành một ngày đầy ý nghĩa không chỉ với bản thân mà còn góp phần làm cho xã hội tốt đẹp hơn. Niềm vui qua những hành động thiện là niềm vui bền vững và ý nghĩa, khác hẳn với niềm vui ngắn ngủi của việc ăn mừng và nhận quà.

Kết luận

Ngày sinh nhật dưới góc nhìn của đạo Phật không chỉ là ngày vui hay sự kiện để mừng tuổi, mà là thời khắc sâu sắc để mỗi người tự nhắc nhở về sự vô thường của cuộc đời, bày tỏ lòng tri ân đến cha mẹ và sống đúng với trách nhiệm tu tập, bằng những hành động thiết thực và ý nghĩa. Những lời dạy của đức Phật giúp chúng ta nhìn nhận sinh nhật một cách ý nghĩa hơn, không chỉ là dịp để nhìn lại những năm tháng đã qua, mà còn là động lực để chúng ta sống tỉnh thức, yêu thương và chia sẻ với mọi người xung quanh.

Sinh nhật, theo quan điểm Phật giáo, là dịp để hướng nội, để sống chính niệm và phát triển những đức tính tốt đẹp. Khi thực hành theo những giá trị này, chúng ta không chỉ tìm thấy ý nghĩa trong ngày sinh nhật mà còn tìm thấy sự bình an, hạnh phúc bền vững và sự an lạc thực sự trong cuộc sống.

Tác giả: **Nguyễn Văn Tiếng** (Pháp danh: **Ngộ Minh Chương**)

Địa chỉ: *Ấp 1, xã Lê Minh Xuân, huyện Bình Chánh, Tp.HCM*

Nhân ngày sinh nhật của tôi (Ngộ Minh Chương), 13/11, tôi có vài dòng bày tỏ nỗi niềm dưới lăng kính của một phật tử, dưới góc nhìn của đạo Phật.