TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Rằm tháng Tư 2026 - Ánh sáng thay đổi hành trình sống

ISSN: 2734-9195 07:15 31/05/2026

Rằm tháng Tư không làm thay đổi thế giới trong một ngày. Nhưng có thể kiến tạo hiện thực quan trọng hơn là gieo vào mỗi người một ý niệm về sự tỉnh thức.

Mỗi năm, khi những cơn mưa đầu hạ bắt đầu rơi nhẹ trên phố, khi sắc xanh của cây lá trở nên dày hơn và bầu trời dường như trong trẻo hơn sau những ngày nắng gắt, cũng là lúc hoa sen nở đón **Phật Đản** về.

Rằm tháng Tư, ngày kỷ niệm đức Phật ra đời, không chỉ là lễ hội tôn giáo, mà còn là dịp để chúng ta soi lại chính mình trong ánh sáng của từ bi và trí tuệ.

Rằm tháng Tư, không ồn ào, không phô trương, nhưng đủ để ta nhận ra, giữa nhịp sống ngày càng gấp gáp, ta đang cần một khoảng lặng hơn bao giờ hết.

Thiền Viện Trúc Lâm Chùa Hộ Quốc - Phú Quốc (Ảnh: Hữu Nguyễn - Tháng 4 Âm lịch, 2026)

Lễ Phật Đản, vẫn như bao năm, những con đường treo cờ, những ngôi chùa đèn sáng, tiếng chuông ngân vào mỗi sớm mai và chiều muộn. Điều làm nên ý nghĩa thực sự của Rằm tháng Tư không nằm ở những gì có thể nhìn thấy, mà ở những gì ta nhận ra khi dừng lại.

Thời đại hôm nay không thiếu thông tin, nhưng lại thiếu sự tĩnh lặng.

Chúng ta sống trong thế giới mà mọi thứ đều được đẩy nhanh, tin tức, công việc, các mối quan hệ, thậm chí cả cảm xúc. Mạng xã hội khiến con người dễ kết nối hơn, nhưng cũng dễ bị cuốn vào vòng xoáy so sánh và áp lực vô hình. Ta quen với việc phản ứng ngay lập tức, ít khi dành thời gian để hiểu sâu một vấn đề và càng hiếm khi quay về để nhìn lại chính mình.

Rằm tháng Tư mang tới giá trị khác biệt là nhắc chúng ta biết chậm lại.

Chậm lại không phải là dừng phát triển, mà để phát triển có ý thức. Không phải là rút lui khỏi đời sống, mà để sống rõ ràng hơn với chính mình. Khi một người biết dừng lại để quan sát tâm mình, sẽ nhận ra nhiều điều, những cơn giận không cần thiết, những nỗi lo bị phóng đại và cả những điều tưởng như quan trọng nhưng thực ra không đáng để đánh đổi sự bình an.

Nghi thức tiêu biểu của mùa Phật Đản là lễ tắm Phật. Hình ảnh những gáo nước nhỏ được rưới lên tượng Phật đản sinh đã trở thành biểu tượng quen thuộc. Nhìn sâu hơn, đó không phải là hành động hướng ra bên ngoài, mà là một lời nhắc hướng vào bên trong. Con người cần “làm sạch” tâm mình, không phải bằng những điều lớn lao, mà bằng việc nhận diện và buông bỏ những gì đang khiến mình nặng nề.

Đời sống hiện đại tạo ra nhiều điều kiện thuận lợi, nhưng đồng thời cũng nuôi dưỡng những ham muốn không có điểm dừng. Thành công được đo bằng tốc độ và kết quả, trong khi sự bình an lại không có thước đo cụ thể. Người ta có thể đạt được rất nhiều thứ, nhưng vẫn cảm thấy trống rỗng. Có thể kết nối với hàng trăm người, nhưng lại thiếu một sự thấu hiểu thực sự.

Chính vì vậy, tinh thần của Phật Đản không phải là điều gì xa vời.

Hoa sen Chùa Hộ Quốc - Phú Quốc (Ảnh: Hữu Nguyễn - Tháng 4 Âm lịch, 2026)

Đó là khả năng sống chậm lại trong một thế giới vội vàng. Là việc giữ được sự tử tế trong những tình huống dễ làm người ta trở nên khắc nghiệt. Là lựa chọn không đáp trả tiêu cực bằng tiêu cực, dù điều đó đôi khi khiến mình "thiệt" trước mắt. Những hành động đó không ồn ào, nhưng lại có sức lan tỏa bền bỉ hơn bất kỳ khẩu hiệu nào.

Năm 2026, khi xã hội vẫn đang đối mặt với nhiều áp lực từ kinh tế tới đời sống tinh thần, nhu cầu về sự cân bằng trở nên rõ rệt hơn. Người ta bắt đầu nói nhiều hơn về sức khỏe tâm lý, về việc "chữa lành", về cách tìm lại ý nghĩa sống. Nhìn một cách giản dị, nhiều điều trong số đó đã sẵn có trong tinh thần của Phật

Đản: ***hiểu mình, hiểu người và giảm bớt khổ đau.***

Điều đáng chú ý là những giá trị này không bị giới hạn bởi tôn giáo.

Một người chưa đến chùa vẫn có thể sống theo tinh thần của Phật Đản, nếu họ biết kiểm soát cơn giận, biết lắng nghe, biết dừng lại trước khi làm tổn thương ai đó. Ngược lại, nếu chỉ dừng ở nghi thức mà thiếu đi sự chuyển hóa bên trong, thì ý nghĩa của ngày lễ cũng trở nên mờ nhạt.

Rằm tháng Tư, vì vậy, không phải là một ngày để "thực hiện nghĩa vụ", mà là một cơ hội để điều chỉnh lại cách sống.

Có thể bắt đầu từ những điều rất nhỏ, nói một lời nhẹ nhàng hơn, dành thời gian cho gia đình nhiều hơn, bớt đi một phán xét vội vàng, hoặc đơn giản là cho phép mình nghỉ ngơi mà không cảm thấy tội lỗi. Những thay đổi nhỏ đó, khi được tích lũy, có thể tạo ra một sự khác biệt lớn trong cách con người cảm nhận **cuộc sống**.

Một xã hội bền vững không chỉ được xây dựng bằng tăng trưởng kinh tế, mà còn bằng chất lượng đời sống tinh thần của con người trong đó. Khi mỗi cá nhân biết tự điều chỉnh, biết sống có ý thức và trách nhiệm hơn, thì những căng thẳng chung của xã hội cũng sẽ được giảm bớt.

Rằm tháng Tư không làm thay đổi thế giới trong một ngày. Nhưng có thể kiến tạo hiện thực quan trọng hơn là gieo vào mỗi người một ý niệm về sự tỉnh thức.

Và chỉ cần một ý niệm đúng, đúng lúc, cũng đủ để thay đổi cả một hành trình sống.

Bài và ảnh: **Hữu Nguyễn**