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

Đầu năm nói chuyện Lục Hòa, Thất Giác Chi và Bát Chính Đạo

ISSN: 2734-9195 16:32 23/02/2026

Đầu năm, nói chuyện giáo lý không phải để thêm nặng nề, mà để nhắc nhau một điều giản dị: Sống đúng là phúc báu lớn nhất.

Mỗi độ Xuân về, ta thường chúc nhau sức khỏe, tài lộc, bình an. Những lời chúc ấy đẹp và cần thiết. Nhưng trong ánh sáng **phật pháp**, có những lời chúc sâu sắc hơn, để cùng cảm niệm Xuân mới thật an vui: chúc nhau sống đúng.

Đúng trong thân, trong lời, trong tâm.

Đúng trong cách nhìn, cách nghĩ và cách hành xử giữa đời.



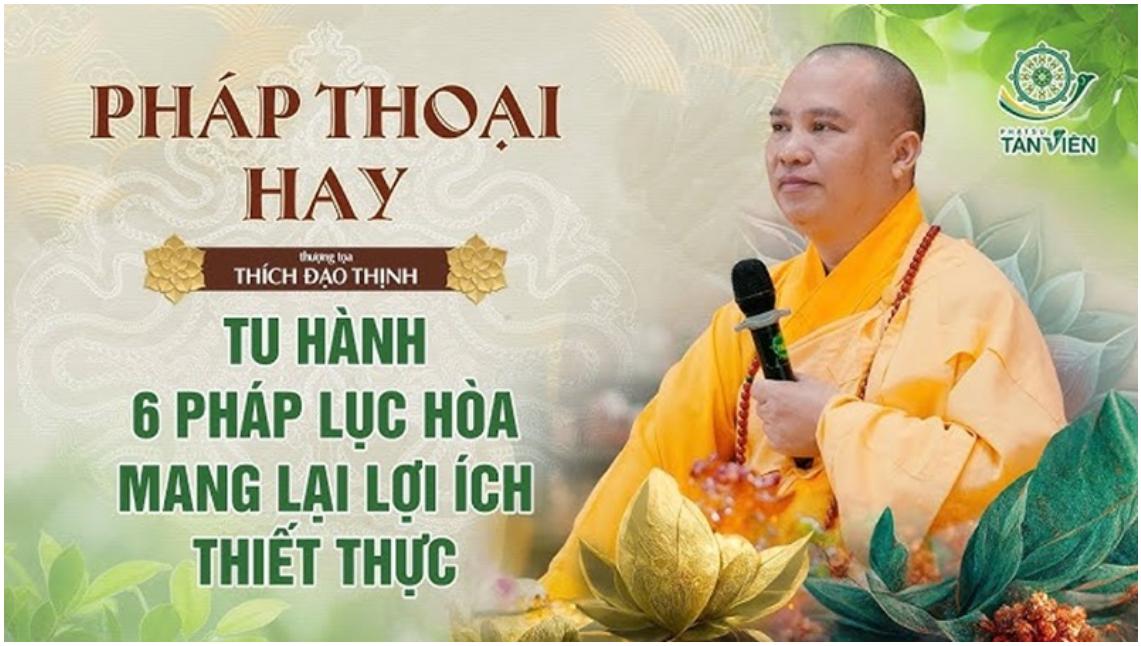
Hình minh họa tạo bởi AI

Đầu năm, thay vì chỉ nói chuyện may mắn, cùng tác giả mạn đàm chuyện Lục Hòa, Thất Giác Chi và Bát Chính Đạo, những nền tảng căn bản mà đức Phật đã chỉ dạy, không chỉ cho người xuất gia, mà cho tất cả những ai muốn xây dựng đời sống an lành, tỉnh thức và bền vững.

Nếu gia đình giữ được Lục Hòa, nội tâm nuôi dưỡng Thất Giác Chi và mỗi người bước đi trong Bát Chính Đạo, thì mùa Xuân ấy không chỉ ở thiên nhiên đất trời, mà sẽ ở lại trong tâm, từng ngày được ươm mầm, trưởng dưỡng.

Lục Hòa - Giữ ấm mái nhà

Lục Hòa là sáu nguyên tắc sống chung trong hòa hợp mà đức Phật dạy cho Tăng đoàn, nhưng cũng là nền tảng cho mọi cộng đồng, gia đình và xã hội.



(Ảnh: Internet)

Thân hòa đồng trụ: Sống chung mà không làm tổn thương nhau. Đi nhẹ, nói khẽ, cư xử chừng mực. Đầu năm, nhà cửa đông đủ, sum vầy. Thân hòa không phải điều lớn lao, chỉ là biết giữ ý khi sinh hoạt chung, biết tôn trọng không gian và cảm xúc của người khác.

Khẩu hòa vô tránh: Lời nói hiền hòa, không hơn thua. Bớt một câu nặng nề, thêm một lời ấm áp.

Một câu nói **đầu năm** có thể làm ấm lòng, cũng có thể để lại vết xước. Khẩu hòa là biết dừng lại trước khi nói điều gây tổn thương.

Ý hòa đồng duyệt: Tâm không ganh ghét, không đố kỵ. Thấy người vui mà lòng cũng nhẹ.

Xuân về, người thành công, người chưa trọn vẹn. Ý hòa là không để so sánh làm khởi lên phiền muộn. Thấy người được, lòng mình cũng hoan hỷ.

Giới hòa đồng tu: Cùng giữ nguyên tắc sống đúng. Cùng nhắc nhau làm điều thiện. Gia đình nào cũng cần một "giới luật" chung: không nói dối, không làm điều tổn hại, không sống buông thả. Đó là cách giữ nền nếp cho cả năm.

Kiến hòa đồng giải: Khác ý nhưng không đối lập. Biết lắng nghe để hiểu, không cố thắng.

Trong những câu chuyện đầu năm, bất đồng là điều tự nhiên. Kiến hòa là biết rằng khác quan điểm không có nghĩa là phải chia rẽ. Ta nhẹ nhàng mỉm cười, giữ an hòa, biết "tranh luận để đồng thuận", để ai cũng vui vẻ, hòa đồng.

Lợi hòa đồng quân: Có gì tốt đẹp biết sẻ chia. Không giữ riêng phần lợi về mình. Từ mâm cơm ngày Tết đến những cơ hội trong năm mới, biết chia sẻ cùng nhau chính là giữ lửa hòa hợp.

Nhà có Lục Hòa thì nhà êm ấm.

Tập thể có Lục Hòa thì bền vững.

Xã hội có Lục Hòa thì bớt xung đột.

Chỉ cần ta bớt một chút cố chấp, thêm một chút nhường nhịn, thì Xuân sẽ ở lại lâu hơn trong lòng mỗi người.

Thất Giác Chi - Giữ nội tâm trong sáng

Nếu Lục Hòa là nền tảng của đời sống chung, thì Thất Giác Chi là bảy yếu tố giúp ta quán chiếu nội tâm, chuyển hóa khổ đau và tiến đến giác ngộ.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Thất Giác Chi gồm:

Niệm giác chi (Sati): Tỉnh giác, ghi nhớ, quan sát thân tâm trong hiện tại. Giữa guồng quay năm mới, còn nhớ mình đang thở. Giữa tiệc tùng rộn ràng, còn biết rõ tâm mình đang vui hay đang mệt.

Niệm là nền tảng của mọi chuyển hóa.

Trạch pháp giác chi (Dhammavicaya): Sử dụng trí tuệ để phân biệt thiện - ác, đúng - sai và thấu hiểu các pháp hữu vi.

Đầu năm, bao dự định mở ra. Trạch pháp giúp ta chọn điều nên làm, điều nên buông, điều nuôi lớn an lạc, điều dẫn đến hệ lụy.

Tinh tấn giác chi (Viriya): Ta cùng biết đón chào năm mới cùng nỗ lực, kiên trì tu tập, không lười biếng.

Lời chúc tốt đẹp sẽ trở nên vô nghĩa nếu thiếu sự tinh tấn. Tinh tấn không phải gồng mình, mà là bền bỉ nuôi dưỡng điều thiện mỗi ngày.

Hỷ giác chi (Pīti): Niềm vui thanh tịnh phát sinh từ sự tu tập. Niềm vui không đến từ pháo hoa hay lễ hội, mà từ an ổn nội tâm. Một ngày sống đúng, nói đúng, nghĩ đúng, đó đã là niềm hỷ lạc.

Khinh an giác chi (Passaddhi): Sự thư thái, nhẹ nhàng của thân và tâm. Sau những bận rộn đầu năm, khinh an là khi ta biết ngồi yên vài phút, thở sâu, để thân tâm lắng dịu.

Định giác chi (Samādhi): Sự tập trung tâm ý vào một đối tượng, không bị tán loạn. Định giúp ta không bị cuốn trôi bởi mạng xã hội, tin tức, lời khen chê. Tâm có định thì việc gì cũng rõ ràng.

Xả giác chi (Upekkhā): Buông xả, không vướng chấp, an nhiên trước muôn hình vạn cảnh. Đầu năm, ta có thể gặp thuận duyên hay nghịch duyên. Xả không phải thờ ơ, mà là giữ tâm quân bình giữa được - mất.

Thất Giác Chi được xem là con đường giúp hành giả thấu suốt bản chất của các pháp và tiến đến giác ngộ. Đây cũng là một cách diễn đạt khác của Bát Chính Đạo dưới góc độ nội tâm và thiền quán. Niệm luôn là nền tảng, từ đó trạch pháp, tinh tấn, dẫn đến hỷ, khinh an, định và cuối cùng là xả.

Thực hành viên mãn Thất Giác Chi là cách chuyển hóa phiền não ngay giữa đời sống thường nhật.

Bát Chính Đạo - Con đường sống đúng

Nếu Lục Hòa là hòa hợp bên ngoài, Thất Giác Chi là chuyển hóa bên trong, thì Bát Chính Đạo là con đường tổng thể dẫn đến an lạc và giải thoát.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Bát Chính Đạo gồm tám yếu tố:

Chính Kiến: Nhận thức sáng suốt về duyên sinh, vô thường, vô ngã; hiểu nhân quả của hành động thân - khẩu - ý.

Chính Kiến giúp ta không rơi vào tà kiến như phủ nhận nhân quả, chấp định mệnh hay mê tín dị đoan. Khi thấy rõ bản chất của đời sống, ta bớt cố chấp và biết sống có trách nhiệm.

Chính Tư Duy: Suy nghĩ chân chính, có lợi cho mình và cho người. Suy nghĩ để tu tập giải thoát, để nhận diện lỗi lầm và sám hối cải đổi; không nuôi dưỡng mưu cơ, thù hận hay dục vọng.

Một năm mới khởi đầu bằng Chính Tư Duy là một năm được dẫn đường bằng trí tuệ.

Chính Ngữ: Lời nói chân thật, hòa nhã, lợi ích. Không nói dối, không chia rẽ, không thô ác, không phù phiếm. Lời nói đầu năm gieo hạt giống cho cả năm. Hãy để từng hạt giống bồ đề được nảy mầm tốt tươi dịp đầu Xuân mới, rồi từng ngày được tẩm tưới, trưởng thành và lan tỏa bóng mát.

Chính Nghiệp: Hành động chân chính - tôn trọng sự sống, tài sản và hạnh phúc của người khác; không sát hại, không trộm cắp, không tà hạnh. Chính Nghiệp là cách biến những lời chúc tốt đẹp thành hành vi cụ thể.

Chính Mạng: Phương thức mưu sinh lương thiện, không tổn hại đến người và vật. Làm việc bằng tài năng chân chính, không gian dối, không lợi dụng mê tín để trục lợi. Chính Mạng giúp ta an tâm với chính nghề nghiệp của mình.

Chính Tinh Tấn: Siêng năng trừ ác, làm lành; ngăn điều xấu chưa sinh, nuôi điều thiện đã có.

Không phải siêng năng trong những thú vui như bài bạc, rượu chè, hay mưu tính hơn thua; mà siêng năng trong chuyển hóa bản thân.

Chính Niệm: Nhớ nghĩ chân chính. Biết nhớ ơn cha mẹ, thầy tổ, đất nước; nhớ lỗi lầm để sám hối; quán chiếu đời sống với tâm từ bi và trí tuệ. Không nuôi dưỡng oán hận, dục vọng hay mưu mô trong tâm tưởng.

Chính Định: Tu tập đúng theo giáo pháp, quán chiếu bất tịnh để trừ tham, quán từ bi để đoạn hận, quán nhân duyên để phá si, quán 18 giới (*) để phá chấp, thực hành sổ tức quán (**) để an định tâm.

Chính Định khác với những hình thức tà định chỉ nhằm cầu thần thông, cầu an vui hư danh.

Bát Chính Đạo là con đường căn bản và hữu hiệu để con người tự thân nỗ lực thức tỉnh, điều phục tâm loạn động và chuyển hóa khổ đau. Khi nhận thức đúng về con người và thế giới, tám yếu tố này tự nhiên trở thành nếp sống.

Thay lời kết: Cùng giữ xuân trong tâm

Xuân rồi sẽ qua.

Hoa sẽ tàn, tiệc sẽ tan, lời chúc sẽ nhạt dần theo tháng ngày.

Nhưng nếu gia đình giữ được Lục Hòa, nội tâm nuôi dưỡng Thất Giác Chi và mỗi người bước đi trong Bát Chính Đạo, thì mùa xuân ấy không chỉ ở thiên nhiên đất trời, mà sẽ ở lại trong tâm, từng ngày được ươm mầm, trưởng dưỡng.

Đầu năm, nói chuyện giáo lý không phải để thêm nặng nề, mà để nhắc nhau một điều giản dị: **Sống đúng là phúc báu lớn nhất.**

Nam mô hoan hỷ tạng Bồ Tát.

Thường Nguyên (tổng hợp)

Chú thích:



Hình minh họa tạo bởi AI

(*): Trong Phật học, “18 giới” (**Thập bát giới**) là hệ thống phân tích toàn bộ kinh nghiệm nhận thức của con người thành ba nhóm:

(1) Sáu căn (6 căn - cơ quan nhận thức)

1] Nhãn (mắt)

2] Nhĩ (tai)

3] Tỷ (mũi)

4] Thiệt (lưỡi)

5] Thân (thân thể)

6] Ý (tâm thức)

(2) Sáu trần (6 đối tượng của căn)

1] Sắc (hình sắc)

2] Thanh (âm thanh)

3] Hương (mùi)

4] Vị (vị nếm)

5] Xúc (sự chạm)

6] Pháp (đối tượng của ý - ý niệm, ký ức, tư tưởng)

(3) Sáu thức (6 loại nhận biết tương ứng)

1] Nhãn thức

2] Nhĩ thức

3] Tỷ thức

4] Thiệt thức

5] Thân thức

6] Ý thức

Vì sao quán 18 giới giúp phá chấp? Khi ta nói "tôi thấy", "tôi nghe", "tôi nghĩ", ta thường mặc nhiên cho rằng có một cái "tôi" độc lập đang điều khiển tất cả.

Nhưng khi quán 18 giới, ta thấy:

* Có mắt + có cảnh sắc + có nhãn thức → mới có cái gọi là "thấy".

* Có tai + có âm thanh + có nhĩ thức → mới có "nghe".

Không có một "ngã" độc lập đứng sau.

Chỉ là sự vận hành của các duyên.

Nhờ vậy:

+ Phá chấp "ta là chủ thể tuyệt đối".

+ Phá chấp "pháp là thật có độc lập".

+ Thấy rõ mọi trải nghiệm chỉ là duyên sinh.

Khi thấy được điều này, tham - sân - si giảm dần, vì không còn bám chặt vào "cái tôi" và "cái của tôi". Đó là ý nghĩa "quán 18 giới để phá chấp" vậy.

(**) **Sổ tức quán là gì?** - "Sổ tức" nghĩa là "đếm hơi thở". Đây là phương pháp căn bản trong thiền định.

Cách thực hành cơ bản:

+ Hít vào biết mình hít vào.

+ Thở ra biết mình thở ra.

+ Có thể đếm: 1 (vào - ra), 2 (vào - ra)... đến 10 rồi quay lại 1.

Mục đích:

+ Cột tâm vào hơi thở

+ Ngăn tâm tán loạn

+ Giảm dòng suy nghĩ miên man

Vì sao sổ tức quán giúp an định tâm?

Tâm thường chạy theo:

+ Ký ức quá khứ

+ Lo lắng tương lai

+ So sánh, hơn thua

Hơi thở thì luôn ở hiện tại.

Khi quay về với hơi thở:

+ Ý thức không còn bị phân tán

+ Nhịp sinh lý chậm lại

+ Thân tâm dần lắng dịu

Đó là nền tảng để sinh định, và từ định phát sinh tuệ.

Quán 18 giới, giúp ta thấy rõ toàn bộ kinh nghiệm chỉ là sự tương tác giữa căn - trần - thức, không có "ngã" độc lập nào đứng phía sau; còn sổ tức quán đưa tâm trở về hơi thở hiện tại, làm nền tảng cho sự an định và tỉnh thức.