



Mùa Xuân, đánh thức Sơ Tâm - Gieo hạt thiện lành

ISSN: 2734-9195 09:05 18/02/2026

Lấy “Sơ Tâm” làm điểm tựa, ta có thể làm mới mình mỗi ngày, để mỗi bước chân trên hành trình nhân sinh đều là một sự khởi đầu thiện lành, nhẹ nhàng, vững chãi và thấm đượm tuệ giác Phật giáo.

Tác giả: **Vũ Minh Khang**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 01/2026

Mỗi mùa gió hanh lạnh cuối đông, những chồi non âm thầm hé nở trên cành đào thắm như lời đất trời báo hiệu Tết đến Xuân về. Đầu năm, chúng ta thường có nhiều dự định, nhưng rồi bỗng chốc những dự định đó rơi rớt dần cho đến cuối năm. Sơ tâm khởi ý đầu năm, liệu còn lại gì? Một số công trình nghiên cứu tâm lý chỉ ra hơn 80% trong số những tâm ý (sơ tâm) và dự định tan biến chỉ sau vài tuần. Điều ấy đặt ra một câu hỏi: Vì sao con người hào hứng khi bắt đầu, nhưng lại khó giữ được sự bền bỉ cho đến cùng? Trong bài viết này, nói đến “Sơ Tâm”, ta không nói đến một khái niệm trừu tượng, mà đang chạm vào chính “ngôi chùa bên trong” mỗi con người. Đó là nơi mọi ý thiện được sinh khởi, là điểm tựa đầu tiên của lộ trình khởi tâm và nhận diện tâm.

Từ khóa: Sơ Tâm, Bính Ngọ, năm mới 2026, Tết Nguyên đán, gieo hạt, thiện lành, chuyển hoá

Trong lời dạy về con đường chuyển hóa nội tâm, đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 chia sẻ: *“Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Không cần ngôi chùa nào; không cần triết lý phức tạp nào. Bộ óc của chúng ta, trái tim của chúng ta chính là ngôi chùa của chúng ta và triết lý của chúng ta là lòng từ bi”*.



Ảnh được tạo bởi AI

Lời dạy ấy gợi mở một chân lý nền tảng: khởi đầu của mọi con đường tu tập không nằm ở nghi lễ hay hình thức, mà nằm ngay trong tâm. Bởi chính tâm là nơi khởi nguồn suy nghĩ, cảm xúc, nhận thức, ước mơ và ý chí, mới là không gian thật sự để chuyển hóa.

1. “Sơ Tâm” - Khái niệm và ý nghĩa

1.1 “Sơ Tâm” là gì?

Trong nghiên cứu Phật học, điều trước tiên cần được nhìn nhận một cách sáng tỏ là: thuật ngữ “Sơ Tâm” (初心) không xuất hiện trực tiếp trong kinh tạng Pāli. Sự phân biệt này không làm giảm đi giá trị của khái niệm; trái lại, nó giúp ta tiếp xúc với sự thật của giáo lý bằng một tâm sáng và không vội vàng gán ghép.

Trong kinh điển Pāli, có những thuật ngữ mang tinh thần rất gần với “Sơ Tâm”, tựa như những cánh cửa mở hé để ta thấy được bản chất của tâm khởi đầu thiện lành.

(1) Cittassa uppāda - sự sinh khởi của tâm, khoảnh khắc rất nhỏ nhưng đầy ánh sáng khi thiện tâm đầu tiên xuất hiện.

(2) Pubba-citta - tâm khởi đầu, được dùng để mô tả sự phát sinh thiện ý hướng về đời sống phạm hạnh.

(3) Ādibrahmacariya - khởi nguyên của phạm hạnh, một điểm xuất phát thanh tịnh.

(4) Chanda - dục thiện, ý muốn trong sáng và chân thật thôi thúc tâm hướng điều lành.

Trong Phật giáo Đại thừa, khái niệm này được mở rộng:

Kinh Đại Bát Niết Bàn dạy rằng: “Nhất thiết chúng sinh giai hữu phật tính” - bản tâm nguyên sơ của mọi chúng sinh vốn thanh tịnh, sáng trong và bất hoại. Đó cũng chính là ánh sáng của “Sơ Tâm”: luôn có mặt, chỉ là thường bị che lấp bởi vô minh và tập khí.

Kinh Duy Ma Cật nhấn mạnh: “Trực tâm thị đạo tràng” - tâm thẳng, tâm chân thật, tâm nguyên sơ chưa bị uốn cong bởi vọng tưởng chính là đạo tràng.

Còn trong Luận Đại Trí Độ, Long Thọ Bồ tát gọi “tín tâm thanh tịnh” là nền tảng của mọi tuệ giác.

“Sơ Tâm” không phải thuật ngữ gốc Pāli, nhưng tinh thần đó chảy xuyên suốt cả hai dòng truyền thừa Nam truyền và Bắc truyền. Đó là khoảnh khắc tâm thiện lành đầu tiên được chạm đến, là bản tâm nguyên sơ, thanh tịnh, là động lực đầu tiên đưa hành giả bước trên con đường chuyển hóa.

1.2 Ý nghĩa của “Sơ Tâm”

“Sơ Tâm” tuy dễ khởi nhưng rất dễ phai. Có khi bùng sáng chỉ bởi một lời nhắc lành, một biến cố khiến ta chợt tỉnh, hay một buổi sáng yên bình trong chùa. Nhưng nếu không được chăm sóc đúng cách, “Sơ Tâm” sẽ lịm dần như ngọn nến trước gió.

Nếu ý niệm ban đầu trong sáng, hành động và lời nói sẽ tự nhiên theo đó mà thiện lành. Nhưng nếu khởi niệm sai lạc, cả một quỹ đạo của khổ đau có thể từ đó mở ra. “Sơ Tâm” là cánh cửa giúp người tu học tiếp nhận giáo pháp một cách sâu sắc nhất. Khi tâm rộng mở, không phòng vệ, không mang theo những khuôn mẫu cũ, giáo pháp đi vào rất nhẹ và rất sâu. Khi “Sơ Tâm” được duy trì, hành giả không chỉ dễ học mà còn dễ hành, bởi tâm nguyên sơ luôn là mảnh đất màu mỡ nhất cho thiện pháp nảy nở.

Trong tập “The Dhammapada: Verses and Stories” (kinh Pháp Cú + những câu chuyện minh họa), một câu chuyện thời đức Phật được ghi lại như lời nhắc nhẹ nhưng sâu sắc về vai trò của tâm trong mọi hành nghiệp.

“Trưởng lão Cakkhupala, một vị A-la-hán bị mù, trong khi thiền hành đã vô tình giẫm chết một con gián. Các Tỷ kheo khác thấy vậy liền khởi nghi, và đem bạch đức Phật. Ngài chỉ hỏi: “Các thầy có thấy trưởng lão cố ý sát sinh chăng?” Khi nhận được câu trả lời là không, đức Phật dạy rằng vì Cakkhupala đã chứng quả A-la-hán, nên tâm ngài không còn khả năng khởi ý sát hại; không thấy, không cố ý, nên không tạo nghiệp”.

Nghiệp không sinh từ hành động đơn thuần, mà sinh từ tâm. Chính tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo ra thế giới mà ta đang trải nghiệm. Tất cả những gì ta thấy, nghe, xúc chạm, suy nghĩ... đều hiện lên qua tấm gương của tâm.

Khoảnh khắc thiện ý đầu tiên như hạt nhân của mọi nghiệp lành. Khi “Sơ Tâm” khởi sáng, thế giới cũng được nhìn qua một lớp kính trong trẻo hơn; ngược lại, khi tâm bị quẩn quanh trong tham - sân - si, ta chỉ thấy những cảnh giới tương ứng với những gì tâm đang mang.



Ảnh được tạo bởi AI

“Sơ Tâm” như ngọn lửa đầu tiên soi đường cho mọi hành động thiện lành. Nếu giữ được “Sơ Tâm”, ta giữ được gốc của nghiệp lành; nếu đánh mất “Sơ Tâm”, ta đánh mất cội nguồn của sự chuyển hóa. Do vậy, nuôi dưỡng “Sơ Tâm” chính là nuôi dưỡng nghiệp thiện.

Một câu truyện ngụ ngôn Phật giáo khác kể rằng: “Một thiền viện nhỏ nằm giữa vùng núi tĩnh mịch, mỗi buổi sớm trước khi mặt trời kịp chạm đến những tán lá đầu tiên, vị thiền sư già đều lặng lẽ quét sân. Một chú tiểu tò mò hỏi: Thưa thầy,

sao thầy ngày nào cũng quét sân sớm vậy ạ? Lá rụng mãi, có quét cũng không hết. Ngài mỉm cười: Ta đang quét lại “Sơ Tâm” của chính mình.”

Câu chuyện ấy mang tinh thần năm mới, nếu mỗi ngày ta biết “quét lại Sơ Tâm”, thì mỗi ngày đều có thể trở thành ngày đầu năm mới.

2. Vì sao khó giữ được “Sơ Tâm”?

Những ngày đầu năm luôn có một thứ năng lượng rất riêng bởi con người có thời gian ăn uống điều độ hơn, đi chậm lại một chút, chăm sóc gia đình nhiều hơn, để ý đến đời sống tinh thần sâu hơn. Tâm hướng thiện khởi lên rất tự nhiên, giống như ánh nắng mỏng đầu xuân chạm vào những mầm cây vẫn còn run rẩy trong gió lạnh.

Theo Vi Diệu Pháp, có 4 nguyên nhân khiến con người dễ mất “Sơ Tâm”:

Thứ nhất là tập khí cũ (anusaya): Những thói quen được hun đúc qua tháng năm như con đường mòn trong rừng sâu. Chỉ cần một chút xao nhãng, ta lại bước vào lối cũ mà không hề hay biết.

Thứ hai là dính mắc kỳ vọng (tannhā): Ngày đầu năm, người ta hay đặt những mục tiêu thật đẹp. Nhưng chính những lý tưởng ấy, khi quá lớn, lại trở thành gánh nặng.

1. *Thứ ba là thiếu chính niệm (sati):* “Sơ Tâm” giống như hạt giống cần được tưới tắm hằng ngày. Nếu thiếu ánh sáng của chính niệm, hạt giống sẽ khô cằn. Chính niệm là năng lượng giúp ta nhớ lại điều mình đã phát nguyện, nhận ra những phút giây tâm xao động, nhẹ nhàng đưa mình trở về.

Cuối cùng là thiếu tập thể nâng đỡ (kalyānamitta): Nghiên cứu tâm lý hiện đại chứng minh điều mà Phật giáo đã dạy từ lâu: bạn lành không chỉ là một phần của đời sống phạm hạnh mà là toàn bộ đời sống phạm hạnh.

3. Vun bồi “Sơ Tâm” trong từng ngày mới

Nếu “Sơ Tâm” là ngọn lửa nhỏ đầu tiên được thắp lên trong tâm, thì cách ta chăm sóc nó mỗi ngày sẽ quyết định liệu ánh sáng ấy có lan tỏa hay dần lịm tắt giữa bộn bề của đời sống.

Dưới ánh sáng Phật học, việc nuôi dưỡng “Sơ Tâm” không cần những nỗ lực lớn lao mà nó bắt đầu từ những thực tập rất nhỏ, tinh tế nhưng có sức chuyển hóa lặng lẽ và bền bỉ.

Tử tế trong từng điều rất nhỏ: một lời nói nhẹ, một hành động thương yêu, một lần nhường nhịn.

Tỉnh thức: biết mình đang nói gì, làm gì, nghĩ gì; không để tâm buông trôi.

Biết ơn: nhận ra những điều bình dị nhưng hạnh phúc trong đời sống: bữa cơm nhà, ánh nắng sớm, một người thân đang còn bên cạnh.

Những ngày Xuân tạo nên một “Sơ Tâm” tập thể - một hiện tượng tâm lý hiếm hoi khi nhiều người cùng khởi tâm thiện cùng lúc. Tâm lý học xã hội gọi đó là “trạng thái cộng hưởng cảm xúc” (emotional resonance), còn Phật học nhìn đó như sự đồng đều của tâm hay “cộng nghiệp” - khi thiện tâm của một người khơi mở thiện tâm của người khác, tạo nên một trường năng lượng thiện lành tập thể mạnh mẽ.

“Sơ Tâm” chính là “Hành trình trở về chính mình ngay trong từng khoảnh khắc bình dị”. Lấy “Sơ Tâm” làm điểm tựa, ta có thể làm mới mình mỗi ngày, để mỗi bước chân trên hành trình nhân sinh đều là một sự khởi đầu thiện lành, nhẹ nhàng, vững chãi và thấm đượm tuệ giác Phật giáo.

Tác giả: **Vũ Minh Khang**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 01/2026

Tài liệu tham khảo:

- 1] Kinh Pháp Cú. Bản dịch HT. Thích Minh Châu (2016). NXB Tôn giáo.
- 2] The Dhammapada: Verses and stories. (<https://www.tipitaka.net/>).
- 3] U.S.News & World Report. (2015). Why most New Year’s resolutions fail. (<https://health.usnews.com/>).