



# Tiết Lập Xuân - Khởi thiên quán Tâm

ISSN: 2734-9195

08:05 03/02/2026

Khi tâm an trú trong sự thấy biết đơn thuần, người tu có thể cảm nhận một sự tươi mới nhẹ nhàng không phải từ ngoại cảnh, mà từ chính khả năng hiện diện trọn vẹn với hiện tại.

Trong nhịp vận hành của vũ trụ theo lịch phương Đông, tiết Lập Xuân mở đầu cho chu trình 24 tiết khí, thường rơi vào khoảng đầu tháng 2 Dương lịch hàng năm. Tiết Lập Xuân năm 2026 bắt đầu vào ngày 4 tháng 2 năm 2026 (17 tháng Chạp năm Ất Ty).

Đây là thời điểm khí hậu chuyển từ đông sang xuân, mở đầu chu trình khí hậu mùa mới trong năm. Đây không chỉ là thời điểm giao mùa mang tính thời tiết, mà còn là một dấu mốc văn hóa – tâm linh quan trọng, khi con người cảm nhận rõ sự chuyển mình của thiên nhiên và khởi sinh của sự sống.

Dưới ánh sáng Phật giáo, Lập Xuân vượt ra khỏi ý nghĩa thời tiết để trở thành một biểu tượng sâu sắc của vô thường, duyên sinh và khả năng làm mới đời sống nội tâm.

## 1. Lập Xuân - thời khắc chuyển hóa của tự nhiên và con người dưới góc nhìn đạo Phật

Theo truyền thống Á Đông, Lập Xuân đánh dấu sự kết thúc của mùa đông – giai đoạn tĩnh lặng, tích tụ – để bước vào mùa xuân của sinh trưởng và phát triển.

Trong đời sống văn hóa dân gian, Lập Xuân thường gắn với các nghi thức cầu an, khai xuân, trồng cây, khai trương công việc. Tất cả đều hàm chứa một khát vọng chung: khởi đầu mới, thuận lợi và hanh thông. Tuy nhiên, nếu chỉ dừng lại ở những hình thức bên ngoài, con người dễ bỏ quên một tầng ý nghĩa quan trọng hơn: sự chuyển mùa cũng đang diễn ra ngay trong chính tâm thức mình.

Tinh thần “*thuận pháp – thuận thời – thuận duyên*” trong Phật giáo hoàn toàn tương ứng với nhịp điệu của Lập Xuân.

Sự chuyển dịch từ đông sang xuân là minh chứng rõ ràng cho chân lý vô thường. Không có trạng thái nào tồn tại bất biến; lạnh giá không kéo dài mãi, cũng như xuân xanh rồi sẽ qua đi. Đồng thời, Lập Xuân phản ánh nguyên lý duyên sinh: khi hội đủ các điều kiện về ánh sáng, nhiệt độ, độ ẩm, sự sống, đâm chồi nảy lộc liền sinh khởi.

Quán chiếu theo tinh thần này, người học Phật có thể nhận ra: khổ đau, bế tắc hay bất an trong đời sống cũng không phải là bản chất cố định của con người. Chúng chỉ là những trạng thái có điều kiện. Khi các duyên thay đổi, khả năng chuyển hóa luôn hiện hữu. Lập Xuân vì thế trở thành lời nhắc nhở nhẹ nhàng nhưng sâu sắc về niềm tin vào con đường tu tập và chuyển nghiệp.

### **Mùa xuân của tâm trong từng sát-na**

Trong Phật học, đặc biệt là A-tỳ-đàm (Abhidhamma), tâm (citta) không phải một thực thể kéo dài, mà sinh diệt liên tục trong từng sát-na. Không có *“tâm năm cũ”* hay *“tâm năm mới”* theo nghĩa tuyệt đối. Mỗi khoảnh khắc tỉnh thức đều có thể là một sự khởi đầu.

Từ góc nhìn này, Lập Xuân không chỉ diễn ra trên lịch, mà có thể hiện diện ngay khi con người dừng lại, thở sâu và nhận biết rõ ràng những gì đang xảy ra trong thân và tâm. Khi một niệm chính niệm sinh khởi, đó chính là mùa xuân của nội tâm – tươi mới, không vướng mắc quá khứ và không bị lôi kéo bởi những lo âu về tương lai.

### **Lập Xuân và Chính tinh tấn trong Bát Chính Đạo**

Trong Bát Chính Đạo, Chính tinh tấn (sammā-vāyāma) giữ vai trò thúc đẩy toàn bộ tiến trình tu tập, với bốn phương diện: ngăn ác chưa sinh, đoạn trừ ác đã sinh, phát khởi thiện chưa sinh và tăng trưởng thiện đã sinh. Lập Xuân, với ý nghĩa khởi đầu và sinh trưởng, là thời điểm thích hợp để người Phật tử làm mới lại sự tinh tấn của mình.

Không phải bằng những lời phát nguyện lớn lao mang tính hình thức, mà bằng những cam kết nhỏ nhưng bền bỉ: mỗi ngày dành thời gian cho chính niệm, nói ít hơn những lời gây tổn thương, sống chậm lại để thấy rõ chính mình. Trong giáo lý nghiệp, ý nguyện (cetanā) chính là nhân tố quyết định; vì vậy, một ý nguyện chân thành đầu xuân có thể mở ra cả một hướng đi mới cho đời sống.



Ảnh sưu tầm

## **2. Ứng dụng tinh thần Lập Xuân trong thực hành Phật giáo**

### **Sám hối - dọn đất, dọn nhà đón mùa mới**

Trước khi gieo hạt, người nông dân cần làm đất. Tương tự, trước khi khởi một chu kỳ tu tập mới, người học Phật cần quay về nhìn lại những bất thiện nơi thân, khẩu và ý. Sám hối trong Phật giáo không phải là tự kết tội hay dằn vặt, mà là nhận diện rõ ràng để buông xả.

Tiết Lập Xuân là thời điểm thích hợp để thực hành sám hối với tâm từ: thấy lỗi lầm, hiểu nguyên nhân và phát nguyện không lặp lại. Khi đất tâm được làm mềm, hạt giống thiện lành mới có cơ hội nảy mầm.

### **Phát nguyện đầu xuân - gieo hạt lành cho đời sống**

Trong truyền thống Phật giáo, việc phát nguyện luôn đi kèm với tuệ giác về khả năng và hoàn cảnh của bản thân. Một lời nguyện giản dị nhưng thiết thực – như giữ chính niệm trong sinh hoạt hằng ngày, nuôi dưỡng lòng từ trong giao tiếp – thường mang lại hiệu quả chuyển hóa sâu xa hơn những lời hứa lớn nhưng thiếu nền tảng thực hành.

Lập Xuân, vì thế, không phải là thời điểm để cầu, để ước, mà là thời điểm để chọn: chọn cách sống tỉnh thức hơn, chọn buông bớt những thói quen gây khổ, và chọn gieo những hạt giống hiểu biết – thương yêu cho chính mình và người khác.



Ảnh sưu tầm

### **Thiền quán mùa xuân - quán sinh khởi và tan diệt**

Thiền tập trong những ngày đầu xuân có thể hướng đến việc quán sát sự sinh khởi: hơi thở vào ra, cảm giác ấm dần nơi thân, những ý nghĩ xuất hiện rồi biến mất. Hành giả không cần tạo ra trải nghiệm đặc biệt, mà chỉ cần thấy rõ bản chất vô thường của mọi hiện tượng.

Khi tâm an trú trong sự thấy biết đơn thuần, người tu có thể cảm nhận một sự tươi mới nhẹ nhàng không phải từ ngoại cảnh, mà từ chính khả năng hiện diện trọn vẹn với hiện tại.

### **Sống thuận mùa - điều thân để trợ tâm**

Phật giáo luôn nhấn mạnh mối liên hệ mật thiết giữa thân và tâm. Sống thuận theo nhịp điệu của mùa xuân - ăn uống thanh nhẹ, ngủ nghỉ điều độ, tăng cường vận động nhẹ và tiếp xúc với thiên nhiên - giúp thân thể điều hòa, từ đó hỗ trợ cho sự an trú của tâm.

Đây cũng là biểu hiện của Trung đạo: không khổ hạnh ép xác, cũng không buông thả theo dục lạc, mà chăm sóc thân như một phương tiện tu tập.

## **3. Lời kết**

Cuối cùng, điều mà **tiết Lập Xuân** gợi mở cho người học Phật không chỉ là niềm vui của đất trời đổi mùa, mà là một câu hỏi quay về chính mình: Trong tôi, điều gì đang được sinh khởi? Tôi đang gieo hạt gì cho tương lai?

Trong tinh thần Phật giáo, mùa xuân đích thực không bị giới hạn bởi thời gian. Khi một niệm tỉnh thức được khơi dậy, khi con người biết dừng lại để làm mới chính mình, thì ngay giây phút đó, mùa xuân đã hiện diện. Lập Xuân không chỉ là khởi đầu của một năm mới mà là lời mời gọi nhẹ nhàng nhưng bền bỉ để trở về, nhìn lại và bắt đầu lại với trí tuệ và lòng từ bi.

Tác giả: **Nguyễn Minh Anh**