



Buông xả và hòa giải xã hội qua thực hành Tết

ISSN: 2734-9195

09:05 13/02/2026

Hòa giải trong Tết không diễn ra bằng những tuyên bố mang tính hình thức hay các cơ chế can thiệp cứng, mà thấm sâu và lan tỏa qua những hành vi đời thường: thăm hỏi, chúc Tết, chủ động gặp gỡ, hàn gắn các mối quan hệ từng rạn nứt.

Tác giả: **Nguyễn Hoàng Hành**

Phó Vụ trưởng Vụ Tuyên truyền công tác dân tộc, tôn giáo – Bộ Dân tộc và Tôn giáo

Tóm tắt: Trong đời sống văn hóa Việt Nam, Tết cổ truyền không chỉ là thời điểm chuyển giao của thời gian tự nhiên, mà còn là một thiết chế văn hóa – đạo lý đặc thù, nơi cộng đồng được dẫn dắt bước vào trạng thái buông xả, hòa giải và tái lập trật tự xã hội bằng những phương thức mềm. Thông qua các thực hành quen thuộc như kiêng tranh cãi, nói lời thiện lành, thăm hỏi và hàn gắn quan hệ, Tết tạo ra một “*khoảng dừng xã hội*”, cho phép con người tạm gác lại xung đột và tái cân bằng các mối quan hệ cá nhân – cộng đồng.

Tiếp cận từ góc nhìn Phật học ứng dụng kết hợp văn hóa học, bài viết làm rõ buông xả và hòa giải trong Tết như những thực hành Phật giáo nhập thế đã được Việt hóa sâu sắc. Buông xả không chỉ mang ý nghĩa giải thoát cá nhân, mà trở thành năng lực xã hội giúp giảm đối kháng, nuôi dưỡng từ bi và củng cố niềm tin cộng đồng.

Hòa giải trong Tết vì thế không phải là giải pháp tình thế, mà là một thói quen văn hóa bền vững, góp phần duy trì sự ổn định xã hội từ chiều sâu đạo lý.

Tết cổ truyền có thể được nhìn nhận như một thiết chế “*an ninh mềm*”, nơi Phật học ứng dụng đóng vai trò nền tảng trong việc phòng ngừa xung đột, tăng cường đồng thuận xã hội và củng cố sự gắn kết cộng đồng trong bối cảnh hiện đại và chuyển đổi số.

Từ khóa: Buông xả; hòa giải xã hội; Tết cổ truyền; Phật học ứng dụng; an ninh mềm; văn hóa Việt Nam.

Abstract: In Vietnamese cultural life, the Lunar New Year (Tết) is not merely a transition of natural time but a distinctive moral-cultural institution through which the community is guided toward letting go, reconciliation, and the re-establishment of social order by soft cultural means. Through familiar practices such as avoiding conflicts, speaking kind words, visiting and restoring relationships, Tết creates a “*social pause*” that allows individuals to suspend tensions and rebalance personal and communal relationships.

Approached from the perspective of applied Buddhist studies combined with cultural studies, this article elucidates letting go and reconciliation in Tết as forms of socially embedded engaged Buddhism that have been deeply localized in Vietnamese culture. Letting go is not limited to individual liberation but functions as a social capacity that reduces antagonism, nurtures compassion, and strengthens communal trust. Reconciliation in Tết, therefore, is not a temporary remedy but a sustainable cultural habit that contributes to social stability from the depth of moral values.

On this basis, the article argues that the Lunar New Year can be understood as a form of “*soft security*” institution with Vietnamese characteristics, in which applied Buddhism plays a foundational role in preventing conflict, fostering social consensus, and reinforcing community cohesion amid modern societal changes and digital transformation.

Keywords: Letting go; social reconciliation; Vietnamese Lunar New Year (Tết); applied Buddhist studies; soft security; Vietnamese culture.

1. Mở đầu: Tết - không gian xã hội hóa của buông xả và hòa giải

Trong lịch sử văn hóa Việt Nam, Tết cổ truyền không chỉ đánh dấu sự chuyển giao của thời gian tự nhiên, mà còn thiết lập một chu kỳ đạo lý đặc thù, nơi cộng đồng được dẫn dắt bước vào trạng thái buông xả, hòa giải và tái lập trật tự xã hội bằng những phương thức văn hóa mềm. Chính tại thời điểm này, các xung đột, khúc mắc và căng thẳng tích tụ trong đời sống thường nhật được “*làm dịu*”, không thông qua mệnh lệnh hành chính hay chế tài pháp lý, mà bằng đạo lý, tình cảm và sự tự giác mang tính cộng đồng.

Khác với nhiều cơ chế điều tiết xã hội hiện đại dựa trên cưỡng chế hoặc kiểm soát, Tết vận hành như một thiết chế xã hội đặc biệt, nơi con người được trao cơ hội chủ động buông xuống cái tôi, tạm gác hiềm khích và hướng tới sự an hòa chung. Những tập quán như kiêng tranh cãi đầu năm, nói lời thiện lành, mở lòng

thăm hỏi và chúc tụng không chỉ mang ý nghĩa phong tục, mà phản ánh một cơ chế hòa giải văn hóa, đã được cộng đồng Việt Nam duy trì bền bỉ qua nhiều thế hệ.

Tiếp cận từ góc nhìn Phật học ứng dụng kết hợp văn hóa học, bài viết cho rằng: Tết chính là một thiết chế tu tập xã hội mang bản sắc Việt, nơi các giá trị cốt lõi của Phật học như buông xả, từ bi và hòa giải được Việt hóa sâu sắc, thấm vào đời sống xã hội như những chuẩn mực ứng xử tự nhiên. Thông qua Tết, Phật học không tồn tại như một hệ giáo lý tách biệt hay chỉ dành cho không gian tự viện, mà trở thành năng lực điều tiết xã hội, góp phần củng cố sự ổn định, gắn kết và khả năng tự điều chỉnh của cộng đồng trong bối cảnh xã hội hiện đại nhiều biến động.

2. Buông xả trong Phật học: Từ trí tuệ giải thoát đến năng lực xã hội

Trong Phật học, buông xả (xả) là biểu hiện trực tiếp của trí tuệ vô thường, giúp con người nhận diện tính không cố định của vạn pháp, từ đó thoát khỏi sự chấp thủ vào cái tôi, sân hận và oán kết. Buông xả không phải là thái độ thụ động hay né tránh thực tại, mà là năng lực nội tâm cho phép con người đối diện với biến động mà không bị cuốn vào vòng xoáy đối kháng và khổ đau.

Tuy nhiên, giá trị của buông xả không dừng lại ở bình diện giải thoát cá nhân. Trong truyền thống Phật giáo nhập thế, buông xả còn được nhìn nhận như một nguồn lực đạo đức – xã hội, có khả năng chuyển hóa các mối quan hệ giữa con người với con người. Khi cá nhân biết buông xuống cái tôi cực đoan, các trạng thái sân si và cố chấp, thì không gian cho từ bi, cảm thông và hòa giải được mở ra. Chính cơ chế này giúp buông xả trở thành yếu tố làm giảm xung đột, nuôi dưỡng sự an hòa và củng cố niềm tin cộng đồng.

Phật giáo nhập thế nhấn mạnh rằng, buông xả chỉ thực sự có ý nghĩa khi được thực hành trong đời sống con người cụ thể, giữa những quan hệ xã hội sống động và phức tạp. Ở bình diện này, Phật học không tồn tại như một hệ thống giáo lý thuần túy mang tính siêu hình, mà được hiện thực hóa thành năng lực sống, thấm vào hành vi, thái độ và cách ứng xử hằng ngày. Chính điểm này tạo nên sự tương thích sâu sắc giữa Phật học và văn hóa Việt Nam, nơi các giá trị tâm linh thường được chuyển hóa thành phong tục, tập quán và thiết chế cộng đồng bền vững, thay vì được diễn đạt chủ yếu bằng diễn ngôn kinh viện.

3. Tết như một "*khoảng dừng xã hội*" cho buông xả

Tết cổ truyền thiết lập một khoảng dừng đạo lý mang tính xã hội, nơi nhịp vận hành thường nhật của đời sống kinh tế – xã hội được tạm ngưng để con người có điều kiện quay về với những giá trị nền tảng. Khoảng dừng này không phải là sự gián đoạn ngẫu nhiên của thời gian, mà là một cơ chế văn hóa có chủ đích, được cộng đồng duy trì qua nhiều thế hệ nhằm tạo điều kiện cho buông xả, hòa giải và tái lập trật tự quan hệ xã hội.

Trong không gian ấy, các tập quán như kiêng tranh cãi đầu năm, hạn chế lời nói tiêu cực, khuyến khích lời chúc thiện lành và các hành vi mang tính hòa ái không đơn thuần là biểu hiện tín ngưỡng hay phong tục lễ nghi. Dưới góc nhìn Phật học ứng dụng, đây chính là những thực hành buông xả ở cấp độ tập thể, giúp cộng đồng chủ động “*hạ nhiệt*” mâu thuẫn, giải tỏa căng thẳng và tái cân bằng các mối quan hệ đã bị bào mòn trong dòng chảy đời sống thường nhật.

Quan trọng hơn, buông xả trong Tết không đồng nghĩa với lãng quên hay né tránh sai lầm, mà là sự lựa chọn có ý thức: đặt sự an hòa của cộng đồng lên trên cái tôi cá nhân và những chấp thủ ngắn hạn. Chính sự lựa chọn này giúp Tết vận hành như một thiết chế điều tiết xã hội mềm, nơi hành vi con người được định hướng không bằng cưỡng chế hay mệnh lệnh, mà bằng đạo lý, tình cảm và sự đồng thuận văn hóa. Nhờ đó, Tết góp phần duy trì ổn định xã hội một cách bền vững, từ chiều sâu đạo đức chứ không chỉ từ bề mặt quản lý.



Ảnh sưu tầm

4. Hòa giải trong Tết: Phật học nhập thế ở cấp độ cộng đồng

Hòa giải trong Tết không diễn ra bằng những tuyên bố mang tính hình thức hay các cơ chế can thiệp cứng, mà thấm sâu và lan tỏa qua những hành vi đời thường: thăm hỏi, chúc Tết, chủ động gặp gỡ, hàn gắn các mối quan hệ từng rạn nứt. Chính tính chất âm thầm, không áp đặt này khiến hòa giải trong Tết trở thành một thực hành xã hội bền vững, được cộng đồng tự nguyện duy trì và truyền tiếp qua nhiều thế hệ.

Dưới ánh sáng Phật học ứng dụng, đây là thực hành từ bi ở cấp độ cộng đồng, nơi cá nhân không bị buộc phải thay đổi, mà tự điều chỉnh hành vi và thái độ vì lợi ích chung. Từ bi trong trường hợp này không chỉ là cảm xúc đạo đức, mà là năng lực xã hội, giúp giảm đối kháng, mở ra không gian cảm thông và tái lập niềm tin giữa con người với con người. Khi hòa giải được thực hành như một thói quen văn hóa, cộng đồng có khả năng tự chữa lành các tổn thương xã hội mà không cần đến những can thiệp cưỡng chế từ bên ngoài.

Hòa thượng Pháp chủ Thích Trí Quảng từng nhấn mạnh rằng Phật giáo nhập thế không nằm ở những giáo lý cao siêu, mà ở khả năng giúp con người sống tốt hơn trong các mối quan hệ xã hội cụ thể. Xét từ góc độ này, Tết chính là không gian xã hội thuận lợi nhất để tinh thần Phật giáo nhập thế được hiện thực hóa, nơi hòa giải không còn là giải pháp tình thế, mà trở thành một chuẩn mực ứng xử bền vững, góp phần củng cố sự ổn định và gắn kết của cộng đồng Việt Nam trong chiều sâu đạo lý.

5. Buông xả - hòa giải và chức năng "*an ninh mềm*" của Tết

Chủ tịch Hồ Chí Minh từng khẳng định: "*Lấy nhân nghĩa để thắng hung tàn.*" Tư tưởng ấy không chỉ là phương châm ứng xử trong quan hệ đối ngoại hay đấu tranh cách mạng, mà còn là nền tảng đạo lý sâu xa cho việc xây dựng ổn định xã hội từ bên trong. Trong không gian Tết cổ truyền, tinh thần nhân nghĩa được cụ thể hóa một cách sinh động thông qua các thực hành buông xả và hòa giải, giúp cộng đồng tự điều chỉnh xung đột ngay từ gốc rễ đạo đức, trước khi chúng tích tụ thành những bất ổn xã hội lớn hơn.

Khác với các biện pháp bảo đảm an ninh dựa trên cưỡng chế hay kiểm soát hành chính, cơ chế buông xả - hòa giải của Tết vận hành bằng sự tự giác, đồng thuận và sức mạnh của đạo lý văn hóa. Chính cơ chế này tạo nên một dạng "*an ninh từ bên trong*", nơi trật tự xã hội được duy trì không phải bằng sợ hãi hay áp lực, mà bằng niềm tin, sự cảm thông và ý thức trách nhiệm cộng đồng. Ở bình diện này, Tết không chỉ là lễ hội hay phong tục truyền thống, mà là một thiết chế điều tiết xã hội mềm có hiệu quả lâu dài.

Trong bối cảnh hiện nay, Tổng Bí thư Tô Lâm nhiều lần nhấn mạnh vai trò của văn hóa như một trụ cột quan trọng của sức mạnh mềm và sự ổn định chính trị – xã hội bền vững.

Tết cổ truyền có thể được nhận diện như một thiết chế an ninh mềm mang bản sắc Việt, nơi Phật học ứng dụng đóng vai trò nền tảng trong việc củng cố đồng thuận xã hội, nuôi dưỡng niềm tin cộng đồng và phòng ngừa xung đột từ sớm, từ xa.

Bảo tồn và phát huy các giá trị buông xả – hòa giải của Tết, vì thế, không chỉ mang ý nghĩa văn hóa, mà còn có giá trị chiến lược trong quản trị xã hội và phát triển bền vững đất nước.

6. Thách thức hiện đại và khả năng tái sinh giá trị Tết

Trong bối cảnh xã hội hiện đại và chuyển đổi số, Tết cổ truyền đang đứng trước nhiều thách thức mới. Nhịp sống gấp gáp, áp lực kinh tế, sự lấn át của truyền thông thương mại và không gian mạng khiến Tết có nguy cơ bị giản lược thành kỳ nghỉ tiêu dùng, nơi các thực hành văn hóa – đạo lý dần bị hình thức hóa. Khi chiều sâu tinh thần suy giảm, Tết dễ mất đi vai trò vốn có trong việc điều tiết cảm xúc, hàn gắn quan hệ và tái tạo niềm tin xã hội.

Trong bối cảnh áp lực tâm lý gia tăng, phân hóa xã hội sâu sắc và khủng hoảng niềm tin ngày càng rõ nét, nhu cầu buông xả và hòa giải lại trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Con người hiện đại, dù được kết nối liên tục về mặt công nghệ, lại thường xuyên rơi vào trạng thái cô đơn, căng thẳng và đối kháng tiềm ẩn. Trong hoàn cảnh ấy, Tết vẫn giữ tiềm năng như một không gian xã hội hiếm hoi cho phép cá nhân tạm dừng, buông xuống những chấp thủ, làm mới các mối quan hệ và tìm lại sự cân bằng nội tâm.

Phật học ứng dụng, thông qua việc tái diễn giải các thực hành Tết dưới ánh sáng của buông xả, từ bi và hòa giải, có thể góp phần làm mới Tết theo chiều sâu đạo lý, thay vì chỉ thay đổi hình thức bề ngoài. Khi được tiếp cận đúng, Tết không chỉ là ký ức văn hóa hay di sản cần bảo tồn, mà trở thành nguồn lực tinh thần sống động, tiếp tục phát huy vai trò hàn gắn cộng đồng, phòng ngừa xung đột và củng cố ổn định xã hội trong kỷ nguyên mới.

7. Kết luận: Buông xả và hòa giải – trụ cột đạo lý mềm của xã hội Việt Nam

Từ góc nhìn Phật học ứng dụng, có thể khẳng định, buông xả và hòa giải qua thực hành Tết không chỉ là những giá trị đạo đức cá nhân, mà đã được xã hội hóa thành một thiết chế tu tập xã hội mang bản sắc Việt Nam. Trong thiết chế ấy, các nguyên lý cốt lõi của Phật giáo như vô thường, từ bi và xả không tồn tại như giáo lý trừu tượng, mà được chuyển hóa thành những năng lực sống cộng đồng, giúp con người điều chỉnh hành vi, hàn gắn quan hệ và tái lập trật tự xã hội từ chiều sâu đạo lý.

Chính cơ chế đạo lý mềm này đã góp phần quan trọng vào việc duy trì sự ổn định, gắn kết và khả năng tự chữa lành của xã hội Việt Nam qua nhiều giai đoạn lịch sử, kể cả trong những thời kỳ biến động và khủng hoảng. Khác với các phương thức quản lý dựa trên cưỡng chế hay kiểm soát hành chính, buông xả và hòa giải trong Tết vận hành bằng sự tự giác, đồng thuận và niềm tin cộng đồng, qua đó kiến tạo một nền tảng ổn định xã hội bền vững từ bên trong.

Trong bối cảnh hiện đại và chuyển đổi số, khi áp lực tâm lý, phân hóa xã hội và các xung đột tiềm ẩn có xu hướng gia tăng, việc giữ gìn và phát huy tinh thần buông xả – hòa giải của Tết không chỉ là bảo tồn một truyền thống văn hóa, mà là một lựa chọn mang tính chiến lược đối với nền tảng đạo đức, an ninh xã hội và phát triển bền vững của đất nước. Ở bình diện này, Tết cổ truyền tiếp tục khẳng định vai trò như một thiết chế an ninh mềm đặc thù của Việt Nam, nơi Phật học ứng dụng hiện diện như nguồn lực đạo lý quan trọng, phù hợp với tinh thần Phật giáo nhập thế và định hướng xây dựng con người Việt Nam toàn diện trong giai đoạn phát triển mới.

Tài liệu tham khảo:

1. Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam. (2026). Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIV. Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị quốc gia Sự thật.
2. Hồ Chí Minh. (2011). Toàn tập (các tập liên quan đến văn hóa, đạo đức và lối sống). Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị quốc gia Sự thật.
3. Thích Trí Quảng. (2020). Phật giáo nhập thế và đạo lý dân tộc. Hà Nội: Nhà xuất bản Tôn giáo.
4. Thích Nhất Hạnh. (2014). Phật học ứng dụng trong đời sống. Hà Nội: Nhà xuất bản Thế Giới.
5. Trần Ngọc Thêm. (2016). Cơ sở văn hóa Việt Nam. Hà Nội: Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

6. Nguyễn Văn Huyền. (1995). Văn minh Việt Nam. Hà Nội: Nhà xuất bản Văn hóa.
7. Tô Lâm. (2025–2026). Các bài phát biểu và bài viết về văn hóa, sức mạnh mềm và ổn định chính trị – xã hội. Nguồn chính thống của Đảng và Nhà nước.
8. Taylor, Charles. (2004). Modern Social Imaginaries. Durham & London: Duke University Press.
9. Giddens, Anthony. (1991). Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford: Stanford University Press.
10. Minh Dục. (2025). Từ – nền tảng đạo đức của Phật học ứng dụng trong đời sống xã hội đương đại. Tạp chí Nghiên cứu Phật học, số chuyên đề.
11. Minh Dục. (2025). Bi – năng lực chuyển hóa khổ đau và gắn kết cộng đồng trong Phật giáo nhập thế. Tạp chí Nghiên cứu Phật học, số chuyên đề.
12. Minh Dục. (2025). Hỷ – niềm vui có trí tuệ và giá trị xã hội trong Phật học ứng dụng. Tạp chí Nghiên cứu Phật học, số chuyên đề.
13. Minh Dục. (2025). Xả – trí tuệ buông và sức mạnh giữ trong bối cảnh xã hội hiện đại. Tạp chí Nghiên cứu Phật học, số chuyên đề.
14. Minh Dục. (2025). Chuyển hóa nhận thức – Phật học ứng dụng trong kiến tạo đạo lý xã hội thời chuyển đổi số. Tạp chí Nghiên cứu Phật học, số chuyên đề.

Tác giả: **Nguyễn Hoàng Hành**

Phó Vụ trưởng Vụ Tuyên truyền công tác dân tộc, tôn giáo – Bộ Dân tộc và Tôn giáo