

Vô thường và chu kỳ thời gian trong thực hành Tết của người Việt

ISSN: 2734-9195 08:25 14/02/2026

Tết trở thành không gian xã hội đặc biệt, nơi con người có cơ hội vượt qua khủng hoảng cá nhân, hàn gắn các mối quan hệ và tái thiết lập niềm tin cộng đồng trong tinh thần hướng thiện và hòa ái.

"Từ nghi lễ năm mới đến tái tạo đời sống đạo đức xã hội đương đại!"

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

Bài viết tiếp cận Tết cổ truyền của người Việt từ góc nhìn văn hóa học kết hợp Phật học ứng dụng, tập trung làm rõ vai trò của tư tưởng vô thường trong cấu trúc nghi lễ, phong tục và thực hành xã hội gắn với Tết. Trên cơ sở phân tích chu kỳ thời gian tất niên - giao thừa - tân niên, bài viết cho thấy Tết không chỉ là mốc chuyển giao của thời gian tự nhiên, mà là một thiết chế văn hóa - đạo lý đặc thù, nơi quy luật vô thường của Phật học được Việt hóa sâu sắc và vận hành như một cơ chế tái cấu trúc nhân cách, điều tiết quan hệ xã hội và củng cố niềm tin cộng đồng. Thông qua các thực hành xã hội mang tính lặp lại và tự nguyện, tinh thần vô thường trong Tết giúp con người chấp nhận biến đổi, buông bỏ những xung đột không cần thiết và chủ động hướng tới sự chuyển hóa tích cực. Bài viết khẳng định rằng việc giữ gìn và phát huy tinh thần vô thường của Tết không chỉ có ý nghĩa bảo tồn di sản văn hóa, mà còn góp phần bồi đắp nền tảng đạo đức xã hội và ổn định bền vững của đời sống Việt Nam trong bối cảnh hiện đại và chuyển đổi số.

Từ khóa: Tết cổ truyền; vô thường; Phật học ứng dụng; chu kỳ thời gian; đạo lý xã hội; văn hóa Việt Nam.

Abstract

This article approaches the Vietnamese traditional Lunar New Year (Tết) from an interdisciplinary perspective combining cultural studies and applied Buddhist studies, with a particular focus on the concept of impermanence (anicca). By analyzing the temporal cycle of year-end rituals, the New Year's Eve transition, and the beginning of the new year, the study argues that Tết functions not merely as a natural temporal marker but as a distinctive cultural and ethical institution. Within this framework, the Buddhist notion of impermanence has been profoundly localized and embodied through social practices, rituals, and moral behaviors. The spirit of impermanence embedded in Tết enables individuals and communities to accept change, release conflicts, renew social relationships, and reconstruct moral order. The article concludes that preserving and revitalizing the spirit of impermanence in Tết is not only an act of cultural heritage conservation but also a meaningful contribution to strengthening social ethics and sustaining social stability in contemporary Vietnamese society amid modernization and digital transformation.

Keywords: Vietnamese Lunar New Year (Tết); impermanence; applied Buddhism; temporal cycle; social ethics; Vietnamese culture.

Mở đầu: Tết - điểm giao thoa giữa vô thường và trật tự đạo lý Việt

Trong đời sống văn hóa Việt Nam, Tết cổ truyền không chỉ là mốc chuyển giao của thời gian tự nhiên, mà là một điểm nút văn hóa - đạo lý đặc biệt, nơi con người ý thức rõ rệt về tính vô thường của đời sống để từ đó chủ động tái thiết lập trật tự tinh thần, đạo đức và xã hội.

Tết, vì thế, không đơn thuần đánh dấu sự trôi chảy của thời gian, mà mở ra một không gian chuyển hóa, nơi cái cũ được khép lại và cái mới được kiến tạo trên nền tảng đạo lý đã được cộng đồng thừa nhận.



Hình minh họa. (Ảnh: Internet)

Nếu trong nhiều nền văn hóa hiện đại, sự biến đổi thường được cảm nhận như một mối đe dọa gây bất an và đứt gãy, thì trong văn hóa Việt, thông qua Tết, vô thường lại được “làm mềm” và nhân văn hóa, trở thành động lực tái sinh đời sống cá nhân và cộng đồng. Chính trong không gian Tết, tư tưởng vô thường của Phật học không tồn tại như một hệ giáo lý siêu hình hay diễn ngôn trừu tượng, mà đã được Việt hóa sâu sắc, thấm thấu vào nghi lễ, phong tục và lối sống, vận hành như một nền tảng đạo lý sống điều chỉnh hành vi xã hội một cách tự nhiên.

Tiếp cận từ góc nhìn văn hóa học kết hợp Phật học ứng dụng, bài viết cho rằng: Tết cổ truyền của người Việt là một thiết chế thực hành vô thường mang bản sắc Việt, nơi chu kỳ thời gian được chuyển hóa thành chu kỳ đạo đức, giúp cá nhân và cộng đồng liên tục làm mới mình, đồng thời duy trì sự ổn định và bền vững của trật tự xã hội trong những bối cảnh biến động.

1. Vô thường trong Phật học và quá trình Việt hóa trong đời sống Tết

Trong Phật học, vô thường (*anicca*) là một trong ba đặc tướng căn bản của vạn pháp, khẳng định rằng mọi hiện hữu đều vận động, biến đổi và không có thực thể bất biến. Nhận thức về vô thường không nhằm phủ định đời sống, mà giúp con người thoát khỏi chấp thủ, mở ra khả năng chuyển hóa và tiến bộ đạo đức. Tuy nhiên, điều đáng chú ý là trong đời sống văn hóa Việt Nam, tư tưởng vô thường không được tiếp nhận chủ yếu qua diễn ngôn kinh viện hay giáo lý trừu tượng, mà được nội hóa thông qua những thực hành xã hội lặp lại theo chu kỳ,

gắn chặt với sinh hoạt cộng đồng.

Tết cổ truyền chính là không gian điển hình cho quá trình Việt hóa tư tưởng vô thường ấy. Người Việt hiếm khi gọi tên vô thường bằng khái niệm triết học, nhưng lại sống vô thường một cách tự nhiên: năm cũ qua đi để năm mới mở ra; cái cũ được tiễn đưa, cái mới được đón nhận; những điều không may, chưa trọn vẹn được chủ động khép lại để hướng tới thiện lành phía trước. Các nghi thức tất niên, giao thừa, chúc Tết hay khai xuân đều là những hình thức xã hội hóa nhận thức về sự biến đổi, giúp cộng đồng chấp nhận quy luật thay đổi như một phần tất yếu của đời sống.

Trong cấu trúc văn hóa Tết, vô thường không tạo ra cảm giác hoang mang hiện sinh, mà ngược lại, trở thành một cơ chế tâm lý - đạo đức mang tính tích cực, giúp con người tin vào khả năng làm lại, sửa mình và hướng thiện. Chính nhờ quá trình Việt hóa này, vô thường trong Tết không phá vỡ trật tự xã hội, mà góp phần củng cố niềm tin cộng đồng, duy trì sự ổn định và khả năng tự điều chỉnh của đời sống văn hóa Việt Nam.

2. Chu kỳ thời gian của Tết: cấu trúc đạo đức của sự kết thúc và khởi đầu

Chu kỳ thời gian của Tết Việt mang một cấu trúc đặc biệt rõ nét: tất niên - giao thừa - tân niên. Đây không chỉ là trình tự của các mốc lễ nghi, mà là một cấu trúc đạo đức - tâm linh, trong đó mỗi mắt xích đều đảm nhiệm một chức năng chuyển hóa nhất định đối với cá nhân và cộng đồng. Thông qua chu kỳ này, thời gian sinh học được “đạo đức hóa”, trở thành phương tiện điều chỉnh hành vi và tái lập trật tự xã hội.



Hình minh họa. (Ảnh: Internet)

Tất niên là giai đoạn khép lại. Những thực hành như tổng kết năm cũ, dọn dẹp nhà cửa, thanh toán nợ nần, giải quyết các tồn đọng không chỉ nhằm chuẩn bị vật chất cho năm mới, mà trước hết là thực hành đạo đức của sự kết thúc. Con người được khuyến khích nhìn lại chính mình, đối diện với những điều chưa trọn vẹn, những sai sót và dang dở, để chủ động khép lại quá khứ trong tinh thần trách nhiệm và tự điều chỉnh. Ở cấp độ này, vô thường được tiếp nhận như một cơ hội thanh lọc, chứ không phải một sự mất mát.

Giao thừa là khoảnh khắc chuyển tiếp mang ý nghĩa biểu tượng sâu sắc. Đây là thời điểm con người đứng ở ranh giới của vô thường, giữa cái đã qua và cái sắp tới, giữa buông bỏ và tiếp nhận. Các nghi thức đón giao thừa không chỉ nhằm đánh dấu thời khắc thiêng, mà còn tạo điều kiện cho một sự “dừng lại có ý thức”, nơi con người tạm gác những lo toan thường nhật để mở lòng đón nhận một chu kỳ sống mới.

Tân niên mở ra không gian của hy vọng, của lời chúc, của thiện chí và sự tái khởi động các mối quan hệ xã hội. Những lời chúc đầu năm, những cuộc thăm hỏi, sum họp không chỉ mang tính nghi thức, mà là hành vi tái thiết lập niềm tin xã hội, khuyến khích con người khởi đầu lại trong tinh thần hướng thiện và hòa ái.

Chủ tịch Hồ Chí Minh từng căn dặn: *“Mỗi năm mới, người phải mới.”* Câu nói ngắn gọn ấy không chỉ mang ý nghĩa khuyến thiện, mà hàm chứa một triết lý

phát triển sâu sắc: sự đổi mới của xã hội chỉ có thể bền vững khi bắt đầu từ sự đổi mới của từng con người. Dưới ánh sáng Phật học, đây chính là tinh thần vô thường tích cực – không cố chấp vào cái cũ, không an phận với chính mình, mà luôn mở ra khả năng tự chuyển hóa để tiến bộ và hoàn thiện hơn trong đời sống chung.

3. Vô thường như cơ chế tái cấu trúc nhân cách và quan hệ xã hội

Tết cổ truyền tạo ra một “khoảng dừng đạo đức” trong nhịp sống thường nhật của xã hội. Trong khoảng dừng ấy, con người tạm thoát khỏi vòng quay của công việc, áp lực mưu sinh và những xung đột thường ngày để có điều kiện nhìn lại chính mình, tự soi xét hành vi, thái độ và cách ứng xử với người khác. Chính sự tạm dừng có ý thức này đã mở ra không gian thuận lợi cho quá trình tự điều chỉnh và tái cấu trúc nhân cách.

Các thực hành quen thuộc trong dịp Tết như chúc Tết, sum họp gia đình, thăm hỏi họ hàng, tưởng nhớ tổ tiên, hay chủ động xin lỗi và hàn gắn những rạn nứt trong quan hệ xã hội đều có thể được xem là những hình thức thực hành vô thường ở cấp độ nhân cách. Thông qua các thực hành ấy, con người nhận ra rằng sai lầm, giận dữ, hiểu lầm hay bất hòa không phải là những trạng thái cố định hay vĩnh viễn, mà có thể được chuyển hóa nếu có thiện chí và thời điểm phù hợp. Vô thường, vì thế, trở thành nền tảng tâm lý - đạo đức giúp cá nhân thoát khỏi sự cố chấp và mở đường cho sự thay đổi tích cực.



Hình minh họa. (Ảnh: Internet)

Không dừng lại ở phạm vi cá nhân, tinh thần vô thường trong Tết còn lan tỏa sang việc tái cấu trúc các mối quan hệ xã hội. Tết tạo điều kiện để các mối quan hệ gia đình, họ tộc, làng xóm và cộng đồng được “làm mới” trên nền tảng khoan dung, bao dung và hướng thiện. Ở cấp độ này, vô thường không phá vỡ trật tự xã hội, mà trái lại, góp phần củng cố sự gắn kết và ổn định thông qua cơ chế tự điều chỉnh mang tính văn hóa.

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 giữa đời thường. Nhìn từ góc độ ấy, Tết cổ truyền chính là một không gian Phật học nhập thế mang tính cộng đồng, nơi tư tưởng vô thường trở thành động lực đạo đức, khơi dậy tinh thần tự sửa mình, hòa giải và hướng thiện, thay vì trở thành nguồn bất an hay bi quan hiện sinh.

4. Vô thường, buông xả và chức năng ổn định xã hội của Tết

Một biểu hiện đặc sắc của tư tưởng vô thường trong Tết cổ truyền là tinh thần hòa giải. Người Việt quan niệm rằng những ngày đầu năm là thời điểm cần tránh tranh cãi, hạn chế xung đột, hướng tới lời nói thiện lành và hành vi tích cực. Dưới góc nhìn Phật học ứng dụng, đây không chỉ là tập quán ứng xử mang tính tâm linh, mà là sự kết hợp giữa nhận thức vô thường và thực hành buông xả ở cấp độ xã hội, giúp cộng đồng chủ động giảm thiểu căng thẳng và xung đột.

Buông xả trong Tết không đồng nghĩa với việc phủ nhận sai lầm hay né tránh trách nhiệm, mà là sự lựa chọn có ý thức nhằm đặt sự an hòa của cộng đồng lên trên cái tôi cá nhân. Thông qua việc tạm gác lại hơn - thua, đúng - sai trong những thời khắc chuyển giao của năm mới, con người mở ra khả năng đối thoại, hòa giải và tái thiết lập các mối quan hệ xã hội. Chính cơ chế này giúp Tết trở thành một thiết chế điều tiết xung đột xã hội đặc biệt hiệu quả, vận hành chủ yếu bằng văn hóa, đạo lý và sự tự nguyện, thay vì bằng các biện pháp cưỡng chế hay mệnh lệnh hành chính.

Ở bình diện rộng hơn, tinh thần vô thường và buông xả của Tết còn đảm nhiệm một chức năng ổn định xã hội mang tính “an ninh mềm”. Thông qua việc tạo ra các khoảng dừng văn hóa và đạo đức định kỳ, Tết góp phần làm dịu các xung đột tiềm ẩn, củng cố niềm tin và sự gắn kết trong cộng đồng. Tổng Bí thư Tô Lâm nhiều lần nhấn mạnh vai trò của văn hóa như một nguồn lực quan trọng trong việc tạo dựng sức mạnh mềm và bảo đảm ổn định chính trị - xã hội bền vững. Nhìn từ góc độ này, tinh thần vô thường của Tết không chỉ là giá trị văn

hóa truyền thống, mà còn là nguồn lực xã hội cần được nhận diện, bảo vệ và phát huy đúng tầm trong bối cảnh hiện đại và hội nhập sâu rộng.

5. Tinh thần vô thường của Tết trong xã hội hiện đại và chuyển đổi số



Hình minh họa. (Ảnh: Internet)

Trong bối cảnh xã hội hiện đại và chuyển đổi số, con người đang phải đối diện với tốc độ biến đổi chưa từng có, áp lực thông tin dày đặc và những xáo trộn sâu sắc trong hệ giá trị sống. Sự thay đổi nhanh chóng của môi trường công nghệ, kinh tế và quan hệ xã hội khiến nhiều cá nhân rơi vào trạng thái căng thẳng tâm lý, mất phương hướng và khủng hoảng niềm tin. Chính trong bối cảnh ấy, tinh thần vô thường của Tết cổ truyền cho thấy giá trị như một liệu pháp đạo đức - tâm lý mang tính cộng đồng, giúp con người thích ứng với biến động mà không đánh mất điểm tựa tinh thần.

Tinh thần vô thường của Tết, nếu được tiếp cận đúng, không khuyến khích sự buông xuôi hay thụ động, mà tạo điều kiện cho một sự tạm dừng có ý thức: dừng lại để nhìn lại, buông bỏ những áp lực không cần thiết và chủ động làm mới chính mình. Những thực hành như trở về gia đình, chậm lại trong sinh hoạt, trao gửi lời chúc thiện lành hay dành thời gian cho sự tĩnh lặng nội tâm đều là những hình thức ứng dụng vô thường trong đời sống hiện đại, giúp con người tái lập cân bằng giữa nhịp sống số hóa và nhu cầu nhân văn.

Ở phương diện này, Phật học ứng dụng đóng vai trò quan trọng trong việc lý giải và dẫn dắt tinh thần vô thường của Tết theo chiều sâu, giúp truyền thống không bị giản lược thành hình thức lễ nghi hay thương mại hóa thuần túy. Khi được đặt trong mối quan hệ với đời sống xã hội đương đại, Tết tiếp tục phát huy chức năng điều chỉnh hành vi, nuôi dưỡng đạo đức và củng cố sự gắn kết cộng đồng, trở thành một nguồn lực văn hóa - tinh thần có ý nghĩa lâu dài trong quá trình phát triển bền vững của xã hội Việt Nam.

Kết luận: Vô thường như nền tảng đạo lý sống của Tết Việt

Từ góc nhìn Phật học ứng dụng, có thể khẳng định rằng: Tết cổ truyền của người Việt không chỉ là một sinh hoạt văn hóa theo chu kỳ thời gian, mà là một thiết chế thực hành vô thường mang bản sắc Việt, nơi quy luật biến đổi của thời gian được chuyển hóa thành chu kỳ đạo đức, giúp cá nhân và cộng đồng liên tục tự điều chỉnh, làm mới và tái tạo đời sống tinh thần. Thông qua các nghi lễ, phong tục và thực hành xã hội đặc thù, tư tưởng vô thường của Phật học đã được Việt hóa sâu sắc, trở thành một bộ phận hữu cơ của đạo lý sống trong xã hội Việt Nam.

Vô thường trong Tết không dẫn con người tới tâm thế bất an hay bi quan hiện sinh, mà trái lại, trao cho họ năng lực chấp nhận biến đổi, buông bỏ những gì không còn phù hợp và chủ động hướng tới sự chuyển hóa tích cực. Chính nhờ đó, Tết trở thành không gian xã hội đặc biệt, nơi con người có cơ hội vượt qua khủng hoảng cá nhân, hàn gắn các mối quan hệ và tái thiết lập niềm tin cộng đồng trong tinh thần hướng thiện và hòa ái.

Giữ gìn và phát huy tinh thần vô thường của Tết, vì thế, không nên chỉ được hiểu như việc bảo tồn một di sản văn hóa truyền thống, mà cần được nhìn nhận như một chiến lược bồi đắp nền tảng đạo đức xã hội và ổn định bền vững cho đất nước trong kỷ nguyên mới. Khi được tiếp cận và lý giải đúng đắn dưới ánh sáng Phật học ứng dụng, Tết cổ truyền tiếp tục khẳng định giá trị như một nguồn lực văn hóa - tinh thần quan trọng, góp phần định hướng hành vi, điều hòa đời sống xã hội và nuôi dưỡng căn cước văn hóa Việt Nam trong bối cảnh biến động toàn cầu.

Gợi mở hướng nghiên cứu

Từ những luận điểm đã được trình bày, có thể nhận thấy rằng việc tiếp cận Tết cổ truyền của người Việt từ góc nhìn Phật học ứng dụng không chỉ giúp làm rõ giá trị đạo lý nội tại của Tết, mà còn mở ra nhiều hướng nghiên cứu liên ngành

có ý nghĩa cả về học thuật và thực tiễn. Trước hết, cần đặt thực hành vô thường trong Tết Việt vào bối cảnh so sánh khu vực, đối chiếu với các hình thức thực hành tương tự trong những xã hội Phật giáo Đông Á như Trung Hoa, Nhật Bản hay Hàn Quốc.

Cách tiếp cận so sánh này sẽ giúp làm nổi bật những đặc trưng riêng của quá trình Việt hóa Phật học, qua đó nhận diện rõ hơn bản sắc văn hóa và phương thức tiếp biến sáng tạo của người Việt đối với tư tưởng Phật giáo.

Bên cạnh đó, trong bối cảnh xã hội hiện đại, đô thị hóa nhanh và chuyển đổi số sâu rộng, Tết có thể được nghiên cứu như một cơ chế trị liệu tâm lý – đạo đức mang tính cộng đồng, góp phần giúp cá nhân và xã hội giảm thiểu căng thẳng, khủng hoảng niềm tin và những hệ lụy tâm lý phát sinh từ nhịp sống hiện đại. Việc làm rõ vai trò này không chỉ có ý nghĩa về mặt lý luận, mà còn mở ra khả năng vận dụng Phật học ứng dụng vào các lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tinh thần và xây dựng đời sống văn hóa lành mạnh.

Cuối cùng, một hướng nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc là xem xét khả năng tích hợp tinh thần vô thường của Tết vào quá trình hoạch định và triển khai các chính sách văn hóa, giáo dục đạo đức công dân và xây dựng lối sống bền vững. Khi được lý giải và vận dụng đúng đắn, tinh thần vô thường không chỉ giúp bảo tồn các giá trị truyền thống, mà còn góp phần hình thành năng lực thích ứng đạo đức của xã hội Việt Nam trước những biến động nhanh chóng của thời đại, qua đó phát huy vai trò của văn hóa và Phật học ứng dụng trong phát triển xã hội đương đại.

Tác giả: Nguyễn Hoàng Hành

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

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.