



Tết Đoan Ngọ dưới góc nhìn văn hóa và Phật học

ISSN: 2734-9195

08:05 31/05/2025

Nếu hiểu đúng, hành trì đúng, thì Đoan Ngọ sẽ trở thành một pháp hội của tỉnh thức, một “thời khóa tu tập” giữa đời thường, nơi người phật tử học cách sống quân bình giữa dương khí cực thịnh và nội tâm cần tiết chế.

Từ tiết trời chuyển hóa đến tâm thức chuyển mình

Tết Đoan Ngọ, *mùng 5 tháng 5 Âm lịch*, từ lâu đã được xem là một trong những ngày lễ truyền thống quan trọng của người Việt. Tuy không có quy mô lớn như Tết Nguyên đán hay Tết Trung thu, nhưng Đoan Ngọ lại mang những tầng nghĩa sâu xa, gắn liền với quy luật âm dương - ngũ hành, với vòng vận hành sinh học của con người và tự nhiên và cả với những thao thức tâm linh đặc trưng của một xã hội nông nghiệp.



Ảnh: Internet

Trong quá trình tìm hiểu và nghiên cứu, người viết nhận ra rằng Tết Đoan Ngọ không chỉ là hiện tượng văn hóa dân gian, mà còn là dịp để ta soi sáng lại chính mình: từ thân thể đến tinh thần, từ tri thức đến niềm tin, từ ứng xử trong cộng đồng đến cách ta gìn giữ đạo đức nội tâm. Với tinh thần đó, bài viết này xin lần lượt trình bày về ba phương diện: **(1) phân tích chiết tự “Tết Đoan Ngọ” về mặt ngôn ngữ - biểu tượng, (2) khảo sát nguồn gốc, tập tục và sự Việt hóa của ngày lễ này và (3) gợi mở cách người Phật tử hiện đại nên tiếp cận và thực hành trong dịp lễ, tránh rơi vào mê tín hoặc buông thả.**

Chiết tự và ý nghĩa biểu tượng của ba chữ “Tết Đoan Ngọ”

Ba chữ 節端午 - “Tết Đoan Ngọ”, không chỉ là tên gọi đơn thuần, mà chứa đựng nhiều lớp biểu tượng về vũ trụ quan và nhân sinh quan Đông phương. Hiểu đúng từng yếu tố sẽ giúp ta đi sâu vào tinh thần ẩn chứa sau ngày lễ này.

“Tiết” (節), trước hết, là một trong 24 tiết khí trong nông lịch Á Đông, phân định thời gian theo chuyển động của mặt trời. Nhưng sâu hơn, “tiết” còn mang ý nghĩa điều hòa, tiết độ, thể hiện triết lý sống quân bình, thuận thiên lý. Từ “tiết tháo” trong đạo đức, đến “tiết kiệm” trong kinh tế, hay “tiết chế” trong tu hành, tất cả đều nói đến một nguyên tắc điều chỉnh năng lượng, cảm xúc và hành vi theo đúng mức cần thiết. Như vậy, “tiết” không chỉ là thời điểm, mà còn là lời nhắc nhở sống có chừng mực.

“Đoan” (端) nghĩa là khởi điểm, là bắt đầu. Đoan trong “chính đoan”, “đoan chính”, “đoan nghiêm”, đều nói đến sự khởi đầu chuẩn mực, chính trực, nghiêm cẩn. Đoan Ngọ là khởi đầu của giờ Ngọ, thời điểm mặt trời lên đỉnh (12 giờ trưa), dương khí cực thịnh, biểu trưng cho sức sống mạnh mẽ nhưng cũng cần được tiết chế, vì thịnh tất suy.

“Ngọ” (午) là tên một trong mười hai địa chi, tương ứng với giờ Ngọ (11h-13h), hướng Nam và mùa Hạ. Trong quy luật âm dương, đây là thời điểm dương khí lên cực độ, cũng là lúc tà khí dễ sinh. “Ngọ” ở đây vì thế vừa là thời gian, vừa là cảnh báo rằng chính lúc cực thịnh cũng là khởi đầu của suy thoái và con người cần tỉnh thức để không buông thả, kiêu mạn.

Tổng hợp lại, “Tết Đoan Ngọ” là điểm cắt giữa thời gian và tâm thức: nơi thời tiết chuyển hóa, sinh học biến động và con người cần điều chỉnh cả thân, tâm để thuận tự nhiên, hóa giải độc khí, giữ gìn quân bình. Đó là triết lý sống sinh thái, đồng thời là một bài học tâm linh.

Nguồn gốc, sự tiếp biến và các tập tục dân gian



Ảnh: Internet

Tết Đoan Ngọ có gốc từ văn hóa Trung Hoa cổ đại, gắn liền với truyền thuyết Khuất Nguyên - nhà thơ, trung thần nước Sở thời Chiến Quốc, vì trung liêm mà bị vu oan, cuối cùng gieo mình xuống sông Mịch La. Nhân dân thương tiếc, mỗi năm đến ngày 05/05 đều làm bánh ú, thả xuống nước, đua thuyền rồng để tìm xác và uống rượu hùng hoàng để trừ độc.

Khi du nhập vào Việt Nam, lễ tiết này được Việt hóa mạnh mẽ, tách khỏi yếu tố lịch sử - chính trị và gắn chặt hơn với nông lịch, khí hậu, y học dân gian.

Trong xã hội thuần nông, Tết Đoan Ngọ là lúc sâu bọ sinh sôi, bệnh tật dễ phát, con người cần “diệt trừ nội ngoại trùng độc”.

Tập tục ăn rượu nếp, uống nước lá, tắm gội bằng thảo dược, treo ngải cứu, xương bồ, đeo bùa ngũ sắc... đều là những hình thức phòng bệnh mang tính dân gian, sinh thái.

Đặc biệt, quan niệm “giết sâu bọ” không chỉ là trừ côn trùng ngoài thân, mà còn ngụ ý giết trừ “sâu bệnh” trong nội tạng, tức giun sán, ký sinh và sâu độc trong tâm lý. Ẩn sau lớp vỏ dân gian là một lớp minh triết về sức khỏe cộng đồng, vệ sinh cá nhân và cả đạo lý, luân lý.

Tuy nhiên, cũng chính từ đây mà xuất hiện những biến tướng cần được cảnh báo. Có nơi biến ngày này thành lễ sát sinh lớn, mổ gà, cúng vịt, giết cá với niềm tin rằng “không giết thì không sạch”, “càng giết nhiều càng trừ được họa”.

làm hương liệu để gột rửa những phiền não trong tâm hồn.

Trong các ngôi chùa, Tết Đoan Ngọ không phải là ngày hội lớn, nhưng vẫn có thể là dịp để Phật tử phát tâm ăn chay, tụng kinh, sám hối, hoặc đơn giản là quán chiếu lại chính mình: đã thực sự sống lành mạnh, điều độ và hướng thiện chưa.

Thân sạch nhờ ăn uống đúng cách, tâm sạch nhờ sống tỉnh thức mỗi ngày.

Đó có lẽ là thông điệp sâu xa mà Tết Đoan Ngọ, khi soi rọi qua ánh sáng Phật pháp, muốn gửi đến tất cả chúng ta.

Là người Phật tử sống giữa đời, ta không nên phủ định toàn bộ lễ tiết truyền thống, nhưng cần biết tiếp nhận trong tinh thức và trí tuệ. Đức Phật từng dạy, không phải vì truyền thống lâu đời mà điều đó là đúng, cũng không vì người nhiều người làm mà điều đó hợp lý. Hãy quán chiếu bằng tuệ giác (Kinh Kalama). Với tinh thần đó, người Phật tử có thể đón Tết Đoan Ngọ bằng những cách sau:

- **Không sát sinh:** Giữ giới thứ nhất, không giết hại sinh linh, dù là côn trùng. Có thể “giết sâu bọ” bằng cách ăn thực phẩm có tính giải độc (cơm rượu nếp, mận, lá thơm), dùng thuốc nam, chứ không cần giết gà, vịt hay cá.

- **Không uống rượu quá mức:** Có thể dùng một chút cơm rượu nếp như một phương tiện trị liệu, nhưng phải giữ giới thứ năm, không say sưa mất chính niệm. Uống trong chánh niệm là phương tiện, uống trong buông thả là nghiệp báo.

- **Không mê tín dị đoan:** Thay vì đốt bùa, trấn yểm, người Phật tử nên tụng kinh, thiền quán, sám hối, phát nguyện hành thiện. Nên hiểu rằng “tà khí” lớn nhất không phải ở ngoài, mà là trong tâm, nơi tham, sân, si luôn tìm cách trỗi dậy.

- **Thực hành “thân - khẩu - ý” thanh tịnh:** Lễ tiết là hình thức. Chánh niệm là nội dung. Biến mỗi tập tục thành phương tiện tu, từ tắm lá thơm thành quán tưởng tịnh hóa; từ ăn cơm rượu thành thực hành ăn trong tỉnh thức.

Từ lễ tiết chuyển mùa đến pháp môn tỉnh thức

Tết Đoan Ngọ không chỉ là ngày lễ trừ sâu bọ, mà là cơ hội để ta nhìn lại chính mình: thân thể đang có độc tố gì, tâm thức đang có phiền não gì và hành vi đang nghiêng về phía chính pháp hay tà kiến.

Nếu hiểu đúng, hành trì đúng, thì Đọan Ngọ sẽ trở thành một pháp hội của tỉnh thức, một “thời khóa tu tập” giữa đời thường, nơi người phật tử học cách sống quân bình giữa dương khí cực thịnh và nội tâm cần tiết chế. Khi ấy, mỗi bữa ăn cơm rượu sẽ là một thời thiền, mỗi nén hương là một lời nguyện và mỗi lá ngải là biểu tượng của trí tuệ biết buông bỏ.

Thật như lời kinh dạy, hành trì chính pháp trong từng hơi thở, thì mọi nơi, mọi lúc đều là đạo tràng. Và khi đó, Tết Đọan Ngọ, dù giữa mùa Hạ nóng nực, cũng trở thành dịp an trú tâm linh, là mùa mưa pháp cho những ai đang trên đường quay về chính mình, cả nơi thân và tâm.

*Tác giả: **Ngộ Minh Chương** - Học viên Cử nhân Phật học Từ xa - khóa X - Học viện PGVN tại Tp.HCM*