

## Xả: Trí tuệ buông và sức mạnh giữ

ISSN: 2734-9195 14:30 02/08/2025

Người có Xả thì làm mà không cần ghi công, giúp mà không mong đền đáp, đau mà không oán giận.

Tác giả: **ThS. 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 là điểm kết tinh tư tưởng và cao trào đạo lý trong chuỗi chuyên đề Phật học ứng dụng “TỪ – BI – HỖ – XẢ”, tập trung khảo luận chiều sâu học thuật và ứng dụng chính trị – xã hội của Xả trong bối cảnh quốc gia đang đối mặt với tiến trình đổi mới sáng tạo, phân cực cảm xúc và áp lực đa chiều từ thế giới bất định.

Tác giả tiếp cận Xả không chỉ như một phẩm chất cá nhân, mà như một năng lực trị quốc mềm, có khả năng giữ thăng bằng lòng dân, xoa dịu cực đoan, điều hòa cảm xúc cộng đồng và kiến tạo bầu khí đạo lý giữa những giằng co của lợi ích và sân hận.

Bằng lập luận giao thoa giữa triết học Phật giáo, chính trị học cảm xúc và khoa học thiết kế chính sách, bài viết kiến nghị xây dựng mô hình chính trị cảm thông (compassionate governance) và chỉ số Từ bi xã hội (Social Compassion Index – SCI) như những công cụ mới định hình nền đạo lý công cộng Việt Nam thời hiện đại.

Trên tinh thần đó, Xả được đề xuất như trụ cột tinh thần – đạo lý – thể chế, đủ sức giữ lấy quốc gia khi các công cụ hành chính – pháp lý không còn đủ độ mềm để cảm hóa. Xả không còn là pháp môn tu hành tĩnh tại, mà là năng lượng tái thiết bản sắc và phục sinh niềm tin công dân trong một quốc gia biết dẫn đạo bằng lòng người.

**Từ khoá:** Xả; Từ – Bi – Hỷ – Xả; Phật học ứng dụng; Chính trị cảm thông; Trị quốc mềm; Đạo lý công cộng; Chỉ số Từ bi xã hội; Chính trị cảm xúc; Quốc gia nhân bản; Tái thiết niềm tin xã hội.

**Abstract:** This paper marks the philosophical and political climax of the applied Buddhist series “Loving-kindness – Compassion – Sympathetic Joy – Equanimity,” offering a profound analysis of Equanimity (Xả) as both an ethical ideal and a strategic instrument for national governance in the face of modern crises.

Rather than treating Equanimity as a solitary spiritual attainment, the author reframes Xả as a soft power of statecraft—a moral capacity to stabilize public emotion, moderate extremism, and harmonize collective life amidst fragmentation, mistrust, and emotional saturation. Drawing from Buddhist philosophy, affective political theory, and public policy innovation, the paper introduces a Compassionate Governance paradigm, alongside the Social Compassion Index (SCI), as novel tools to institutionalize the Four Immeasurables within civic life, administrative ethics, and national identity.

Ultimately, the paper proposes Xả as the backbone of a moral-political infrastructure, capable of sustaining a nation's spiritual poise and ethical resilience in an age where technical solutions alone cannot reconcile fractured societies. Xả is no longer passive renunciation—it becomes a transformative force of national restoration and collective awakening, vital for guiding Vietnam toward a compassionate and sustainable future.

**Keywords:** Equanimity; Loving-kindness – Compassion – Sympathetic Joy – Equanimity; Applied Buddhism; Compassionate governance; Soft power in statecraft; Moral public sphere; Social Compassion Index (SCI); Emotional politics; Humanistic nation-building; Rebuilding civic trust.

## Lời dẫn

Có những cơn bão không nổi lên từ thiên nhiên, mà từ lòng người. Và có những đổ vỡ không đến từ chiến tranh, mà từ sự bất lực của tâm không thể giữ thăng bằng. Thế giới hôm nay không thiếu thông minh, nhưng lại quá ít bình tĩnh. Người ta biết nhiều thứ, nhưng lại ít khi biết dừng. Chúng ta vội vàng chia phe, đẩy nhau về phía bên kia của một ranh giới vô hình: đúng – sai, phải – trái, thiện – ác, cũ – mới... Và trong cơn lốc của lập trường, ai giữ được trái tim không rung động, người ấy trở thành thiểu số. Một thiểu số quý giá – nhưng thường bị hiểu lầm.

Xã hội hiện đại giống một đám đông thiếu cân bằng cảm xúc.

Khi mạng xã hội trở thành pháp đình, bình luận trở thành bản án, và cảm xúc chưa chín đã bị đem thiêu trên bếp than dư luận... ta thấy rõ điều gì đang thiếu:

một trạng thái tâm biết buông mà không buông xuôi, biết đứng mà không ngã, biết giữ mà không giữ chặt đến mức vỡ nát.

Trong **Tứ vô lượng tâm**, Từ mở cánh cửa lòng, Bi rót dòng nước thương yêu, Hỷ thấp nụ cười thiện cảm, thì Xả chính là nền móng khiến tất cả không bị sụp đổ. Xả là cái neo cuối cùng, là khoảng dừng giữa hai hơi thở, là cái tĩnh trong vũ điệu đời sống. Không có Xả, lòng tốt có thể bị lợi dụng. Không có Xả, tình thương có thể hóa dính mắc. Không có Xả, niềm vui có thể bị cuốn thành hoan hỉ giả tạo. Chỉ khi có Xả, tất cả những điều đẹp mới trở nên trong sáng – bền vững – khai phóng.

Bài viết này không bàn đến Xả như một bài pháp xa xôi trong chùa. Mà là Xả trong đời – khi bạn bị xúc phạm, bạn có giữ được tâm không thù?

Khi bạn bị hiểu lầm, bạn có thể mỉm cười mà không cần thanh minh?

Khi bạn chứng kiến bất công, bạn biết cách hành động mà không nuôi hận?

Và khi cả một xã hội đầy xung đột, cực đoan, rạn nứt niềm tin... liệu một quốc gia có thể Xả?

Không phải để đứng ngoài, mà để đứng vững.

Không phải để quay lưng, mà để bước tới bằng tâm không chao đảo.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

## 1. Xả trong hệ thống Tứ vô lượng tâm

### 1.1 Xả là gì? Định nghĩa từ Kinh văn và tuệ giác Phật học

“*Upekkhā*” trong tiếng Pāli có nghĩa là “*nhìn một cách bình thản*” – “*tâm không lệch*”. Nhưng đó không phải là cái nhìn lạnh lùng, mà là cái nhìn từ bi đã được tôi luyện đến tận cùng, để trở thành tỉnh thức bất động giữa muôn điều động loạn.

Trong Tăng Chi Bộ (AN 6.13) dạy: “*Cũng như mặt đất, người có tâm xả không oán hận ai. Cũng như ao hồ trong trẻo, người ấy có lời nhu hòa, dịu mát.*”

XẢ là hình thái tâm linh của đại địa: bao dung, bền vững, không tranh luận với cỏ rác, không tranh giành với giông tố. Những ai thực hành Từ – Bi – Hỷ mà không tiến đến XẢ, sẽ dễ bị tổn thương, dễ rơi vào dích mắc của “*người làm việc thiện nhưng mong được hiểu*”. Người có XẢ thì làm mà không cần ghi công, giúp mà không mong đền đáp, đau mà không oán giận.

## 1.2 Vì sao XẢ là đỉnh cao trong Tứ vô lượng tâm?

Trong bốn vô lượng tâm (Brahmavihāra), ba tâm đầu tiên là:

TỪ (Mettā): thiện chí, mở lòng vô điều kiện

BI (Karunā): đồng cảm, muốn giải thoát khổ đau cho tha nhân

HỖ (Muditā): mừng cho người khác, hoan hỷ trong thành tựu của người

Nhưng ba tâm đó dễ biến chất nếu thiếu XẢ:

| Nếu không có XẢ  | TỪ              | BI                        | HỖ               |
|------------------|-----------------|---------------------------|------------------|
| thì có thể thành | thương mù quáng | chịu đựng cảm xúc quá tải | hoan hỉ nguy tạo |

XẢ giúp trí tuệ giữ lòng thương trong sáng, giúp niềm vui không rơi vào ngạo mạn, giúp người hành đạo không rơi vào bản ngã của người “*đạo đức*”.

Trong Visuddhimagga, luận sư Buddhaghosa mô tả: “*Xả như bầu trời – không dính bụi trần, mà vẫn soi sáng. Không theo bên nào, nhưng bao trùm tất cả.*”

## 1.3 XẢ không phải thờ ơ - XẢ là tình thương đã vượt khỏi đau khổ

Một trong những ngộ nhận tai hại nhất là đồng nhất XẢ với vô cảm. Nhưng sự thật là:

Thờ ơ là tâm đóng cửa.

XẢ là tâm mở rộng vô biên, nhưng không dính mắc.

Người có XẢ không từ chối cảm xúc, nhưng không để cảm xúc lôi đi.

Họ có thể thương sâu sắc, nhưng không bám chấp.

Họ có thể khóc, nhưng không hận.

Họ có thể hành động, nhưng không ràng buộc kết quả.

Giống như một người ôm người thân bị bệnh nặng, nhưng biết chấp nhận sự ra đi – không lạnh lùng, nhưng đủ vững để không hoảng loạn.

Đó là lý do XẢ được ví như trái tim của người thầy thuốc lớn: thấy rõ bệnh, thấy cả nỗi đau, nhưng vẫn bình an chữa trị – không để tình cảm cá nhân làm mờ mắt.

XẢ là tình thương đã đi qua nước mắt. Là hành động không còn vị kỷ. Là buông để giữ.

## **2. XẢ như trí tuệ điều tiết cảm xúc tập thể - năng lượng chống cực đoan và trị liệu xã hội phân cực**

### **2.1 Khi cảm xúc trở thành chiến tuyến - xã hội cần một điểm lặng**

Có những vết thương không chảy máu, nhưng rỉ mòn nội tâm tập thể. Có những cuộc chiến không tiếng súng, nhưng khiến cả cộng đồng bị cuốn vào vòng xoáy của giận dữ – phán xét – phản kháng. Đó chính là xã hội hôm nay.

Khi mạng xã hội trở thành “*pháp đình*”, nơi mỗi cá nhân là một thẩm phán, mỗi câu chữ là một viên đạn đạo đức.

Khi người ta không còn đọc để hiểu, mà đọc để phản biện.

Khi tiếng nói trầm tĩnh bị chìm trong tiếng gào giận dữ... thì XẢ không còn là khái niệm thiên môn, mà là một nhu cầu cấp thiết để giữ thăng bằng tâm lý xã hội.

XẢ ở đây không phải là trốn tránh, mà là không để chính mình bị biến thành công cụ của sân hận tập thể.

Không phải để không thấy, mà để thấy rõ hơn trong tĩnh lặng.

Không phải để né tránh sự thật, mà để hành xử với sự thật bằng một trái tim đã gột rửa dục vọng chiến thắng.

XẢ – chính là bản lĩnh giữ mình trước khi muốn sửa người.

## **2.2 XẢ như một sức mạnh kháng cự đoan mềm – không đánh trả, nhưng khiến bạo lực tự tan.**

Có hai cách để chấm dứt một cuộc xung đột: Một là thắng. Hai là dừng lại trong trí tuệ.

Lịch sử đã chứng minh: không phải lúc nào kẻ thắng cũng bền lâu. Nhưng người biết dừng đúng lúc, thường trụ vững trong lòng người.

Trong tâm lý học chính trị, các nhà nghiên cứu gọi đó là emotional de-escalation – kỹ năng “*làm nguội*” cơn sốt cảm xúc công chúng.

Trong Phật học, đó là Upekkhā – nội lực vô ưu có thể dập tắt thù hận bằng chính sự hiện diện tĩnh lặng.

Trong Trung Bộ Kinh (MN 128) dạy: *“Cũng như dòng sông lặng, người có tâm xả không bị đục bởi những gì trôi đến. Người ấy thấy, nghe, biết – nhưng không bị chi phối.”*

Trong xã hội học trị liệu, đây chính là “*tâm thế kháng cự đoan mềm*” – không đối kháng, nhưng khiến đối kháng trở nên lạc lõng; không đánh trả, nhưng khiến bạo lực tự tan trong im lặng đầy trí tuệ.

Giữa cơn bão tranh luận, một ánh nhìn không giận dữ – chính là XẢ.

Giữa dư luận phẫn nộ, một người nói nhẹ như gió thoảng – chính là XẢ.

Và trong cơn lũ thông tin cuồng loạn, một chính quyền biết lắng nghe thay vì công kích, chính là hiện thân của thể chế có tâm XẢ.

## **2.3 XẢ không phải buông xuôi – mà là từ chối trở thành kẻ phản xạ bản năng**

Trong một thời đại mà ai cũng sợ bị hiểu lầm, XẢ là dám im lặng khi im lặng cần thiết hơn tranh cãi.

Trong một xã hội mà ai cũng muốn lên tiếng trước để không bị coi là yếu đuối, XẢ là dám chậm lại để nói bằng lòng đã lắng.

Và trong một cộng đồng mà sự cảm thông đang trở thành hàng hiếm, thì XẢ là một món quà trị liệu – không phô trương, nhưng thấm sâu như mạch nước

ngâm.

Không ai sinh ra đã biết XÃ. Chỉ người đã đau – đã yêu – đã thấu – đã đi qua những giằng xé nội tâm mà vẫn chọn không hận, mới thật sự chạm được vào chiều sâu của XÃ. Vì vậy, XÃ không làm ta yếu đi – mà khiến ta vượt lên phản ứng bản năng, để hành xử bằng bản lĩnh đạo lý. Không phải để bỏ qua, mà để vượt qua. Không phải để đứng ngoài, mà để đứng trên.

## **2.4 Quốc gia biết XÃ – bản lĩnh mềm của một nền chính trị trưởng thành**

Một nhà nước mạnh không phải là nhà nước kiểm soát mọi phản ứng, mà là nhà nước kiểm soát được chính mình trước phản ứng của Nhân dân.

Một chính quyền tử tế không phải là nơi nói hay, mà là nơi biết lắng nghe dù không đồng tình, biết khoan hòa dù có quyền lực.

Khi xã hội bất an vì thiên tai, dịch bệnh, xung đột, chính quyền phản ứng thế nào – chính là bài kiểm tra đạo lý thực sự.

Có chọn “*quản trị bằng mệnh lệnh*”, hay hành xử bằng tâm xả?

Có lấy báo cáo làm lá chắn, hay dám cúi xuống lắng nghe dân khóc?

Một quốc gia biết XÃ không phải là quốc gia yếu đuối.

Mà là quốc gia dám để lòng mềm mà không mất nguyên tắc,

Dám để xã hội thở – dù đôi lúc khác ý với mình.

Và dám thừa nhận rằng: Ổn định xã hội không đến từ nắm đấm, mà từ trái tim đủ bình an để không đánh trả.

Trong chính trị cảm xúc học, đó được gọi là thể chế có năng lực “*tự cân bằng đạo lý*” – nơi chính quyền không cần đàn áp để duy trì trật tự, mà tạo nên sự tin tưởng đủ để xã hội tự kiểm chế.

## **2.5 XÃ như một hệ miễn dịch xã hội – giữ cộng đồng không sụp đổ trong phân cực**

Chúng ta từng thấy:

Một lời vu khống phá hủy cả cuộc đời.

Một phát ngôn sai khiến cả cơ quan sụp đổ uy tín.

Một vụ việc chưa được xác minh đã dẫn đến cuộc “xét xử tập thể” trên không gian số.

Cái nguy không chỉ là sai lệch thông tin.

Cái nguy là xã hội không còn cơ chế lọc cảm xúc – không còn XÃ.

Giống như cơ thể không có bạch cầu sẽ nhiễm độc, thì một cộng đồng không có người biết buông, biết lắng, biết thấu... sẽ vỡ tung bởi sự tích tụ sân si.

XÃ – vì vậy – chính là hệ miễn dịch mềm của một xã hội đạo lý.

Nó không ồn ào. Không tổ chức. Không cần biểu ngữ. Nhưng nó tồn tại trong mỗi người:

Người chọn không “ném đá” dù có quyền.

Người chọn lắng nghe thay vì giành nói.

Người chọn dừng lại thay vì hòa theo đám đông phần nộ.

Và nếu số người như vậy đủ lớn, chúng ta có thể tạo ra một quốc gia biết giữ thăng bằng trong hỗn loạn – một đất nước có bản lĩnh mềm, nhưng không dễ gãy.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

### 3. Thể chế hoá năng lực giữ thăng bằng - xây dựng chỉ số "**XẢ tập thể**" (EQX)

#### 3.1 Đo lường cái không thấy - vì đâu xã hội cần một "**nhật kế tâm lý cộng đồng**"?

Trong thế giới ngày càng nhiều loạn bởi phân cực cảm xúc và cực đoan tư tưởng, điều nguy hiểm nhất không nằm ở súng đạn, mà ở cái nhìn mất thăng bằng, lời nói thiếu tự chủ và hành vi vô thức tập thể.

Chúng ta đã quen đo GDP để biết mức độ làm giàu của quốc gia, CPI để biết mức sống của người dân, và chỉ số hạnh phúc (GNH) để đánh giá chất lượng sống.

Nhưng chúng ta vẫn chưa có công cụ nào để đo "**nhật độ đạo lý**" - tức là khả năng tự giữ thăng bằng tinh thần - cảm xúc - đạo đức của một cộng đồng trong cơn khủng hoảng.

Một xã hội có thể tăng trưởng kinh tế, nhưng nếu mỗi người dân phản ứng theo bản năng, mất khả năng bình tâm, dễ kích động và dễ tổn thương, thì đó là một xã hội dễ gây, dễ hoảng loạn, dễ chia rẽ.

Trong bối cảnh ấy, XẢ không chỉ là phạm trù đạo hạnh, mà cần được định lượng như một tài sản mềm của quốc gia.

Chúng ta cần một chỉ số - như chiếc nhật kế tâm lý cộng đồng - để đo lường:

Mức độ trầm tĩnh tập thể,

Năng lực kiểm chế cảm xúc xã hội,

Khả năng xử lý khác biệt bằng cảm thông thay vì kết án.

Đó chính là chỉ số XẢ tập thể - EQX (Equanimity Quotient Index).

#### 3.2 Định nghĩa EQX - Từ Upekkhā thiền học đến chỉ số **thăng bằng xã hội**

Equanimity Quotient Index - EQX là chỉ số phản ánh nội lực xã hội trong việc duy trì trạng thái bình tĩnh, không phân biệt, không thiên lệch - trước các tác nhân gây chia rẽ, xúc cảm tiêu cực hoặc xung đột cộng đồng.

Trong triết học Phật giáo, đây là Upekkhā – tâm bình đẳng, không thiên lệch bởi ái ghét.

Trong chính trị cảm xúc học, đây là năng lực giữ lý trí vượt khỏi cuồng nộ tập thể.

Trong quản trị xã hội học, đây là bộ lọc đạo lý để hệ thống không “*nhhiễm độc phản xạ*”.

Chỉ số EQX càng cao → xã hội càng trầm tĩnh, bao dung, bền vững.

Chỉ số EQX càng thấp → xã hội càng dễ bị thao túng cảm xúc, lan truyền cực đoan, bùng nổ xung đột ngôn từ và niềm tin.

EQX không chỉ đo sự im lặng, mà đo bản lĩnh lặng im giữa sóng dữ.

### **3.3 Phương pháp thiết kế EQX - đo sự tĩnh trong động, đo phẩm chất giữa giông gió**

#### **Khảo sát xã hội học về phản xạ cộng đồng**

Thiết kế bộ câu hỏi đánh giá EQX cá nhân và cộng đồng:

Bạn có chia sẻ thông tin khi chưa kiểm chứng?

Khi có tin xấu về người khác, bạn im lặng hay lập tức bình luận?

Khi bất đồng quan điểm, bạn phản ứng thế nào: lắng nghe – phản bác ôn hòa – hay công kích?

Mỗi hành vi được lượng hóa thành điểm XẢ, từ đó tổng hợp thành bản đồ EQX từng địa phương, từng tầng lớp, từng nhóm văn hóa – tôn giáo.

#### **Phân tích dữ liệu mạng xã hội**

Tỷ lệ từ khóa cực đoan (ví dụ: “*phản động*”, “*lật đổ*”, “*cần xử lý ngay*”...)

Tần suất chia sẻ thông tin tiêu cực – chưa kiểm chứng

Độ lan tỏa các bài viết xúc cảm tiêu cực so với tích cực

EQX phản ánh mức độ trưởng thành cảm xúc của xã hội mạng.

#### **Trường hợp nghiên cứu điển hình (Case-based evidence)**

Xử lý EQX trong các sự kiện nóng: sai phạm cán bộ, xung đột tôn giáo, thiên tai, dịch bệnh

Phản ứng của người dân: cảm thông – phẫn nộ – hay bình tâm?

Phân tích này cho thấy đâu là điểm “*nóng cảm xúc*” – cần sớm được làm nguội bằng truyền thông trị liệu và chính sách mềm hóa.

### **3.4 Ứng dụng EQX vào thiết kế chính sách – chống phân cực xã hội trong kỷ nguyên số**

EQX có thể trở thành công cụ chiến lược trong các lĩnh vực:

Quản trị truyền thông: Các cơ quan báo chí có thể được chấm điểm EQX dựa trên ngôn ngữ tích cực – tiêu cực, từ đó khuyến khích báo chí trị liệu thay vì gây sốc.

Quản lý hành chính: EQX giúp đánh giá đạo lý công vụ, năng lực lắng nghe Nhân dân, phản ứng trước bức xúc xã hội.

An ninh mềm: EQX giúp sớm nhận diện các “*điểm chạm cảm xúc dễ vỡ*” – từ đó xử lý bằng cảm thông thay vì cưỡng chế.

Xây dựng chỉ số EQX chính là phát triển một hệ thống radar đạo lý – phòng ngừa chia rẽ trước khi nó bùng phát.

Hướng tới quốc gia thăng bằng – XÃ như cột sống mềm của thể chế nhân bản

Trong chiến lược phát triển con người và văn hóa, nếu Chỉ số Từ Bi (SCI) đo độ nhân ái lan tỏa, thì EQX đo khả năng xã hội biết kiềm chế để không vỡ tan trong phán xét.

EQX không phải là một công cụ quản lý. Nó là một biểu tượng đạo lý – một lời nhắc nhở: chúng ta cần giữ lại trong quốc gia này những người biết nhẫn nhịn, biết thấu hiểu, biết từ chối bạo lực lời nói.

Một nhà nước thấu cảm sẽ là nơi:

- Không điều hành bằng nỗi sợ, mà bằng lý trí cảm thông
- Không xem bất đồng là nguy cơ, mà là điều kiện để kiểm tra độ dày đạo lý của chính mình

- Không phản ứng theo kiểu “xử lý sự cố”, mà nuôi dưỡng một xã hội biết tự làm mát, tự điều hòa, tự trị liệu

XÃ – nếu được thể chế hóa bằng EQX – sẽ trở thành lõi mềm bên bỉ nâng đỡ cột sống quốc gia, giúp Việt Nam bước đi vững vàng giữa thời đại chao đảo bởi cực đoan và rạn nứt niềm tin.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

## **4. XÃ như cốt lõi của chính trị cảm thông - nền tảng tái thiết niềm tin công chúng trong kỷ nguyên cực đoan hóa**

### **4.1 Niềm tin công chúng - địa tầng đạo lý đang nứt gãy âm thầm**

Chúng ta đang sống trong thời đại mà mỗi dòng bình luận đều có thể trở thành quả tạ giáng xuống uy tín thể chế; mỗi dòng trạng thái đều có thể kích hoạt phản ứng dây chuyền đầy cảm tính của xã hội mạng. Khi sự mất kiên nhẫn trở thành phản xạ tập thể, thì sự thiếu hiểu trở thành xa xỉ phẩm của đời sống chính trị.

Điều đáng lo không phải là những chỉ trích, mà là sự rạn nứt lặng lẽ của địa tầng niềm tin công chúng, thứ gắn kết sâu xa giữa Nhân dân và Nhà nước. Đó không phải là vấn đề truyền thông, càng không chỉ là khủng hoảng quản trị – mà là khủng hoảng đạo lý lãnh đạo.

Một chính thể chỉ bền vững khi dân chúng vẫn tin rằng: chính quyền biết lắng nghe bằng trái tim, chứ không chỉ phán xét bằng văn bản.

Ở đây, XÃ không còn là phạm trù cá nhân, mà trở thành một năng lực tổ chức – một phẩm chất thể chế – một chỉ số đạo lý quốc gia.

## 4.2 Chính trị cảm thông - bản lĩnh giữ được trái tim trong tay cầm quyền lực.

Chính trị cảm thông không phải là “*chính trị của sự mềm yếu*”, mà là bản lĩnh giữ được trái tim khi trong tay đang nắm quyền lực.

Trong truyền thống phương Đông, người quân tử trị quốc bằng Đức và Trí; trong triết học phương Tây, các nền dân chủ mạnh nhất không phải vì cứng rắn nhất, mà vì có khả năng tự điều chỉnh bằng cảm thông và chính trực.

Chính trị cảm thông, vì thế, là:

- Chính trị không phủ định sự khác biệt, mà biết đón nhận sự khác biệt để tái thiết niềm tin
- Chính trị không hoảng loạn trước phản biện, mà xem đó là tín hiệu phản hồi để chỉnh hướng chính sách
- Chính trị không lấy im lặng làm thành công, mà dám đối diện với cảm xúc tập thể bằng đạo lý thấu hiểu

Và trong cấu trúc của chính trị cảm thông ấy, XÃ – Upekkhā trở thành nền tảng triết học và nguyên lý hành xử quan trọng nhất: Giữ mình không nghiêng khi dân tâm nghiêng ngả.

## 4.3 Ba cấp độ thể chế hóa XÃ trong hệ thống chính trị hiện đại

**Trong thiết kế truyền thông chính sách:** XÃ để dẫn dắt dư luận thay vì đối đầu. Truyền thông chính sách trong thời đại số không thể chỉ là thông báo – mà phải là truyền cảm – tạo cảm – và làm dịu cảm.

Muốn vậy, mỗi phát ngôn cần đi qua “*bộ lọc XÃ*”: Đủ độ lắng nghe. Đủ độ bình tâm. Đủ năng lực làm nguội thay vì kích động.

Một câu nói chín chắn trong tâm XÃ có giá trị hơn ngàn bản tin đánh chính muện màng.

**Trong điều hành công vụ:** XÃ để phản ứng đạo lý chứ không phản ứng bản năng. Một công bộc giỏi là người không để cảm xúc của mình đánh mất lý trí của tổ chức.

XÃ trở thành điều kiện bắt buộc trong tiêu chuẩn đạo đức công vụ:

- Biết chậm lại trước áp lực
- Biết quan sát thay vì vội đánh giá
- Biết giữ lặng để người khác được nói

Đây là kỹ năng quan trọng để xử lý khủng hoảng niềm tin, giảm thiểu mâu thuẫn dân – chính, và tăng cường khả năng đồng hành mềm dẻo giữa Nhà nước và xã hội dân sự.

**Trong hoạch định chính sách:** XÃ như cấu trúc mềm bảo vệ chính thể khỏi cực đoan hóa. Mọi chính sách, trước khi ban hành, cần được “*thiền định xã hội học*” – tức là soi chiếu qua lăng kính XÃ:

- Có tạo cảm xúc đối kháng không?
- Có dẫn đến phân biệt đối xử không?
- Có vô tình đánh mất cảm tình của một nhóm yếu thế không?

XÃ ở đây là hàng rào đạo lý, bảo vệ Nhà nước khỏi chính sự nôn nóng của mình.

## **4.4 Tái thiết quốc gia bằng XÃ - Tư duy mềm để bước vào kỷ nguyên hậu cực đoan**

Trong kỷ nguyên mới – khi quyền lực mềm lên ngôi, khi lòng dân là tài nguyên chính trị bền vững nhất – thì XÃ cần được đưa vào cấu trúc tư duy điều hành quốc gia.

Ta có thể thiết lập:

Chỉ số XÃ Quốc gia (EQX) như đã đề xuất

Hội đồng đạo lý công vụ, gồm các chuyên gia đạo đức – văn hóa – xã hội, phản biện phi hành chính các chính sách trước khi ban hành

Hệ thống phản ứng mềm với khủng hoảng dư luận, thay thế cho các biện pháp phản ứng cứng lạc hậu

Một quốc gia có thể bị mất lãnh thổ, mất tài nguyên, nhưng không bao giờ được để mất “*niềm tin mềm*” – vì đó là thứ không thể đòi lại bằng công cụ cưỡng chế.

## **4.5 XẢ - Hồi tâm của chính trị, cột sống của dân tộc, tấm khiên mềm của tổ quốc. Hãy tưởng tượng một quốc gia**

- Mỗi nhà quản lý đều khởi đầu công vụ bằng lòng từ
- Mỗi nhà hoạch định chính sách đều thấm nhuần lòng bi
- Mỗi nhà truyền thông đều giữ được tâm hỷ
- Và mỗi thiết chế quyền lực đều vững trong tâm xả

Đó không phải là viễn tưởng. Đó là mô hình đạo lý quốc gia hoàn chỉnh, nơi Phật học bước ra khỏi tôn giáo để trở thành trí tuệ quản trị xã hội.

Và trong mô hình ấy, XẢ là điểm hội tụ – giữ cho lòng dân không vỡ, chính thể không nghiêng, quốc gia không lạc hướng.

## **5. XẢ - Trụ cột đạo lý giữ thăng bằng quốc gia trong kỷ nguyên biến động**

### **5.1 Từ bi hỷ xả - Bốn trụ đạo lý cho thể chế kiến tạo nhân bản**

Một quốc gia không chỉ cần hiến pháp – mà còn cần đạo lý.

Một chính phủ không chỉ cần quyền lực – mà còn cần lòng nhân.

Giữa những đứt gãy của thời đại, nơi các giá trị truyền thống bị xói mòn, nơi công nghệ vô cảm hóa con người, thì Từ – Bi – Hỷ – Xả chính là hệ giá trị phục hồi nhân tính quốc dân, định vị bản sắc Việt trong bản đồ phát triển toàn cầu:

- TỪ là thái độ khởi đầu của một thể chế nhân đạo: Mọi quyết định chính sách trước hết phải được sinh ra từ lòng thương yêu, không chỉ từ lý trí quản trị.
- BI là hành động của chính quyền đối với nhóm yếu thế: Càng ở tầng quyền lực cao, càng phải có nghĩa vụ từ ái đối với người thấp cổ bé họng.
- HỖY là cảm xúc dẫn dắt xã hội: Hành chính không thể chỉ là quản lý – mà phải là nuôi dưỡng niềm vui chung sống, niềm tin vào tương lai.

- XẢ là năng lực giữ thăng bằng quốc gia trong giông bão: Buông định kiến, bỏ cứng nhắc, giữ bình tâm – chính là cứu cánh cho lòng dân.

Nếu TỪ là cái nắm tay, BÍ là bước chân, HỖ là nụ cười, thì XẢ là cột sống của đạo lý chính trị Việt Nam – lặng lẽ mà không thể thiếu.

## **5.2 Chính trị cảm thông – hình thái trị quốc kế tiếp của một Việt Nam bản sắc**

Thế giới đang chuyển mình sang thời đại của “*chính trị cảm xúc*”, nơi các phong trào cực đoan có thể bùng nổ chỉ từ một video, nơi chính quyền có thể mất niềm tin chỉ vì một dòng phát ngôn thiếu thấu cảm.

Nếu không tái cấu trúc chính trị bằng chiều sâu đạo lý, thì sớm muộn quốc gia sẽ “*vô cảm hóa*” chính mình.

Việt Nam – với truyền thống Phật học – dân chủ cộng đồng – hiếu hòa – có thể đi trước một bước:

Xây dựng hình thái trị quốc mới – chính trị cảm thông (compassionate governance):

- Thay vì phản ứng bằng quyền lực, phản hồi bằng đạo lý
- Thay vì sợ dư luận, lắng nghe bằng tâm từ
- Thay vì triệt tiêu khác biệt, tìm ra điểm hòa giải
- Thay vì quản lý dân, cùng Nhân dân xây đời sống thiện lương

Chính trị cảm thông không làm giảm hiệu quả điều hành, mà làm sâu sắc uy tín thể chế – một loại quyền lực mềm bền vững hơn mọi công cụ cưỡng chế.

## **5.3 Thể chế hóa đạo lý TỪ – BÍ – HỖ – XẢ**

Từ lý tưởng tôn giáo đến hệ điều hành quốc gia. Chúng ta có thể và cần phải chuyển hóa Tứ vô lượng tâm thành bốn trụ cột mềm của thể chế:

- Trong giáo dục: Dạy học sinh từ nhỏ về lòng từ, sự sẻ chia, kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực – để không tạo ra một xã hội có trí tuệ cao mà đạo lý thấp.
- Trong công vụ: Đào tạo công chức biết điều hành bằng nhân tâm chứ không chỉ văn bản. Mỗi quyết sách đều cần trải qua “bộ lọc đạo lý xã hội học”: Có gây tổn thương nhóm yếu thế không? Có làm gia tăng chia rẽ không?

- Trong truyền thông: Hạn chế ngôn ngữ hành chính hóa, cảnh báo hóa, trấn áp hóa. Tăng cường ngôn ngữ chữa lành – truyền cảm hứng – tái thiết niềm tin

- Trong lập pháp và chính sách: Bổ sung “*chỉ số đạo lý*” trong đánh giá chính sách. Đặt câu hỏi: “*Chính sách này giúp xã hội từ bi hơn, hay khiến người dân thêm nghi kỵ lẫn nhau?*”

Tứ vô lượng tâm không chỉ là pháp tu cá nhân, mà là pháp trị quốc gia nếu được đặt đúng vị trí.

## **5.4 Việt Nam - hình mẫu quốc gia mềm: Mạnh vì hiểu, bền vì đạo lý**

Khi thế giới cạnh tranh bằng tốc độ, Việt Nam có thể chọn khác biệt bằng chiều sâu.

Khi thế giới lo phòng thủ bằng tên lửa, ta có thể phòng thủ bằng lòng dân.

Khi thế giới đo phát triển bằng đô thị hóa, ta có thể đo bằng chỉ số yêu thương xã hội (Social Compassion Index – SCI).

Một quốc gia có thể không mạnh về quân sự, không giàu về tài nguyên – nhưng nếu biết giữ lòng người bằng đạo lý, thì không gì có thể đánh sập.

## **5.5 Kết từ: XẢ - Cánh tay giữ lại quốc gia khi lòng dân muốn buông**

Khi lòng dân mỗi mệt, khi niềm tin bị mài mòn, khi xã hội rạn vỡ bởi cực đoan và định kiến, thì chính trị không thể đáp lại bằng những “*cú nắm quyền lực*”, mà phải bằng một bàn tay xả bỏ sân hận – xả bỏ định kiến – xả bỏ cố chấp.

XẢ không có nghĩa là từ bỏ lý tưởng, mà là giữ lý tưởng bằng tâm trong.

XẢ không đồng nghĩa với bỏ cuộc, mà là biết dừng đúng lúc để cứu lấy điều quý nhất: lòng dân.

XẢ là cánh tay cuối cùng để kéo người dân khỏi bờ vực tuyệt vọng.

XẢ là không buông dân khi dân muốn buông.

XẢ là lý trí bình tĩnh trong một thời đại vỡ òa cảm xúc.

### **Phụ lục: Sơ đồ Cấu trúc XẢ xã hội**

Sơ đồ dưới đây mô hình hóa cấu trúc 'XÃ xã hội' – tức là khả năng của một cộng đồng duy trì trạng thái quân bình tâm lý, đạo lý và pháp lý trong đối diện với xung đột, khác biệt và tổn thương. Cấu trúc này gồm 3 tầng và 5 trụ cột chính, tạo nên hệ sinh thái tâm lý – xã hội tích cực:

1. Tầng cá nhân: Buông chấp – Tĩnh tâm – Tha thứ.
2. Tầng quan hệ – cộng đồng: Bao dung – Tôn trọng khác biệt – Hòa giải.
3. Tầng chính sách – thể chế: Bình đẳng pháp lý – Truyền thông lành mạnh – Hỗ trợ trị liệu.

Mỗi tầng cần được đo lường bằng các chỉ số như: Chỉ số XÃ xã hội (Social Equanimity Index), mức độ khoan dung trong xử lý vi phạm, tỷ lệ hòa giải thành công, mức lan tỏa truyền thông tích cực, v.v.

Tác giả: **ThS 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. Analayo. (2010). \*Compassion in Early Buddhism\*. Journal of Buddhist Ethics, 17, 1-28.
2. Bodhi, B. (Trans.). (2000). \*The connected discourses of the Buddha: A new translation of the Samyutta Nikaya\*. Wisdom Publications.
3. Edelman. (2024). \*2024 Edelman Trust Barometer: Global Report\*. Retrieved from <https://www.edelman.com/trust-barometer>
4. Fredrickson, B. L. (2009). \*Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions\*. Crown Publishing Group.
5. Goleman, D. (1995). \*Emotional intelligence\*. Bantam Books.
6. Goleman, D. (2006). \*Social intelligence: The new science of human relationships\*. Bantam Books.
7. Gunaratana, H. (2002). \*Eight mindful steps to happiness: Walking the Buddha's path\*. Wisdom Publications.
8. Levinas, E. (1969). \*Totality and infinity: An essay on exteriority\* (A. Lingis, Trans.). Duquesne University Press. (Original work published 1961)

9. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69\*(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
10. OECD. (2023). *How's life? Measuring well-being*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/statistics/how-s-life.htm>
11. Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. Grove Press.
12. Thích Nhất Hạnh. (2003). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Parallax Press.
13. Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam. (2017). *Kinh Pháp cú – Kệ tụng và chú giải*. NXB Tôn giáo.
14. United Nations Development Programme. (2023). *Human development report 2023: Rethinking human security*. <https://hdr.undp.org>
15. Vũ Thế Khôi. (2020). *Đạo học phương Đông và giá trị văn hóa Việt Nam*. NXB Văn học.
16. Walsh, R. (1995). *Essential spirituality: The 7 central practices to awaken heart and mind*. Wiley.