TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

5 bài học cốt lõi về nghệ thuật ứng xử trong gia đình

ISSN: 2734-9195 23:55 29/06/2026

Gia đình sẽ luôn là nơi trang nghiêm nhất để gìn giữ ngọn lửa văn hóa tâm linh, bảo tồn trọn vẹn nét đẹp dân phong quốc tục mà tổ tiên ngàn đời đã chắt chiu, gìn giữ và truyền lại cho hậu thế.

"Thuận vợ thuận chồng, tát biển Đông cũng cạn." Câu ca dao thuở trước dẫu qua bao thăng trầm thời gian vẫn vẹn nguyên giá trị cốt lõi. Đó không chỉ là lời đúc kết về sức mạnh của sự đồng lòng, mà còn là chiếc neo vàng giữ cho con thuyền hôn nhân luôn vững vàng trước sóng gió cuộc đời. Khi hai trái tim cùng hòa nhịp, mọi gập ghềnh, gian truân ngoài kia đều phải nhường chỗ cho **hạnh phúc** an yên.

Giữa guồng quay hối hả mưu sinh cuộc sống, khi đôi chân đã mỏi và lòng đã thấm mệt sau những giông bão cuộc đời, có một nơi luôn bao dung mở rộng cánh cửa đón đợi ta quay về. Nơi ấy có bếp lửa sưởi ấm lòng ta, có tiếng cười nói thân thương của những người ruột thịt. Nơi ấy, chính là Nhà.

Gia đình, tự bao đời nay, vẫn luôn là chiếc nôi thiêng liêng nâng niu nếp sống gia phong, là cội nguồn nuôi dưỡng lòng hiếu thảo son sắt của mỗi người con đất Việt. Đó chính là ***"hồn cốt của dân phong quốc tục"***, là mạch nguồn chảy mãi trong tâm thức mỗi chúng ta.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

5 bài học cốt lõi về nghệ thuật ứng xử trong gia đình là cẩm nang giúp bạn giữ vững sự bình yên nơi tâm hồn và bảo bọc ngọn lửa yêu thương luôn rực cháy dưới mái nhà chung:

1. Dung hòa tâm nhân ái, lý trí kiên định trên mảnh đất tổ tiên

Trong ngôi nhà cổ của tiền nhân, nơi khói hương trầm luôn bảng lảng quyện hòa cùng tuế nguyệt, ta nhận ra **sự điềm tĩnh và lòng trắc ẩn** chính là hai mạch máu song hành trong hình hài cốt tủy. Máu mủ lưu truyền qua trăm năm không chỉ ban cho ta hình hài, mà còn gửi gắm cả bài học về sự cân bằng của trời đất.

Nếu người làm cha, làm mẹ chỉ giữ sự điềm tĩnh lạnh lùng mà thiếu đi lòng thấu cảm, ta sẽ vô tình đẩy những lo âu non nớt của con trẻ thành sự đòi hỏi vô cớ, tựa như dòng sông mùa cạn trơ khấc những sỏi đá vô tình. Ngược lại, nếu ta thương con bằng một trái tim dậy sóng, thiếu đi sự bình ổn của lý trí, ta sẽ vội vã nuông chiều những mong muốn nhất thời của đứa trẻ. Đó chẳng qua là cách ta xoa dịu sự sốt ruột, bất an bên trong chính mình, chứ đâu phải đang soi đường cho tương lai dài hạn của con.

Nuôi dạy một sinh linh bước đi giữa cõi đời bằng tâm thế điềm tĩnh và trắc ẩn, chính là lời nguyện cầu thầm lặng gửi đến tiền nhân: *“Mẹ mong con hạnh phúc*

vững bền, nhưng niềm vui của con không phải là chiếc phao cứu sinh cho cảm xúc nhất thời của mẹ.” Điềm tĩnh để làm điểm tựa vững chãi như núi cao; trắc ẩn để bao dung, che chở như lòng đất mẹ. Đó là cách ta tiếp nối dòng chảy huyết thống một cách trọn vẹn và hiển vinh nhất.

2. Soi bóng tiền nhân - rũ bỏ vai diễn dưới mái nhà xưa

Bước qua ngưỡng cửa ngôi nhà, nơi bàn thờ gia tiên luôn uy nghiêm chứng giám, có bao giờ bạn tự hỏi: Ta đang sống bằng bản thể chân thật, hay chỉ đang khoác lên mình một chiếc mặt nạ tròn trịa để "diễn" trọn một vai?

Chúng ta bước vào hôn nhân, nhận lãnh thiên chức làm cha làm mẹ với một kịch bản vô hình được dệt bằng những kỳ vọng và định kiến cố hữu.

Lời dạy cổ xưa của các bậc giác ngộ vẫn còn vang vọng trong không gian tâm linh của dòng họ về căn nguyên của khổ đau: Đó là khi những vai trò trong gia đình bị xơ cứng, hóa thành xiềng xích. Ta tự đóng khung mình vào cái gọi là bổn phận, rồi vô tình dùng chính cái khung chật hẹp ấy để giam hãm người thương. Để rồi, ngày lại ngày trôi qua dưới một mái nhà, máu mủ thâm tình không còn nhìn thấy tâm can nhau nữa. Ta chỉ miệt mài đi tìm những bằng chứng để chứng minh định kiến của mình là đúng. Giống như lời tự sự đầy bất lực của một người thân trong gia đình tôi: *“Chúng ta đang sống cùng nhau bằng thói quen hóa thạch, chứ không phải bằng sự thấu suốt của linh hồn.”*

Hãy thử lùi lại một bước, đứng trước khói hương trầm mặc của tổ tiên để lặng yên quan sát những "vai diễn" mà bạn đang gồng gánh trước những người thân yêu. Ngay trong khoảnh khắc bạn nhận ra mình đang bị đè nặng bởi hai chữ ‘bổn phận’, một khoảng trống bình yên, linh thiêng sẽ xuất hiện. Nhìn thấu vai trò ấy chính là chiếc chìa khóa vạn năng mở ra cánh cửa kết nối tình thân, lay động đến cả sợi dây huyết thống vô hình.

Ta bắt đầu học cách đối xử dịu dàng hơn với chính mình và những người cùng chung máu mủ đang chịu bao lao khổ. Khẽ mỉm cười tự nhủ: *‘À, chiếc mặt nạ ấy lại xuất hiện rồi’.* Ta nhìn rõ vai diễn của mình đang làm rạn nứt hay đè nặng lên người thương ra sao. Để rồi từ đó, trước sự chứng giám của tổ tiên và bằng tình yêu nguồn cội, trái tim ta tự khắc rộng mở.

Lòng trắc ẩn khơi nguồn, nâng đỡ ta từng bước một trên hành trình học cách bao dung cho người, và tha thứ cho cả chính mình.

3. Học cách bao dung với chính mình

Lời đức Phật dạy về lòng từ bi với chính mình thực chất là một tiếng gọi đại dũng trỗi dậy từ tâm can. Sau khi đi qua bão giông và nhìn thấu những rạn nứt của bản thân, ta phải học cách nghiêng mình ôm ấp nó bằng một tình yêu thuần khiết. Đây là một hành trình đòi hỏi cả lòng can đảm vô song lẫn sự kiên tâm bền bỉ.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Trong những giờ khắc tĩnh lặng, khi ánh đèn dầu trên bàn thờ gia tiên tỏa làn sáng ấm áp, bạn hãy nhắm mắt và thầm nguyện: *"Nguyện xin cho con được bao bọc trong lòng từ bi. Nguyện xin cho nỗi đau và buồn phiền của con được xoa dịu. Nguyện xin cho con được bình an".* Thế nhưng, nếu thực tế ngoài kia quá nghiệt ngã, nếu bệnh tật hay nghịch cảnh trần gian khiến sự giải thoát khỏi đớn đau trở nên quá xa vời, bạn hãy dịu dàng nương theo thực tại mà thay đổi lời khấn nguyện: *"Nguyện xin cho con biết nâng niu thân thể này - hình hài mà tổ tiên đã chắt chiu ban tặng - đúng như nó vốn có"*, hay *"Nguyện xin cho con biết đón nhận nỗi đau này bằng tất cả sự dịu dàng và tình yêu thương".*

Khả năng tự thương lấy mình chính là chiếc chìa khóa đầu tiên để mở toang cánh cửa bao dung với vạn vật. Nếu ta chọn cách trốn chạy, chối bỏ, hay đối xử với nỗi đau của chính mình bằng sự lạnh lùng xao nhãng, ta cũng sẽ chỉ biết đáp lại tổn thương của người thân bằng sự thờ ơ và phân định đúng sai vô tình. Những phản ứng ấy suy cho cùng đều sinh ra từ nỗi sợ hãi và sự chia cách cốt tủy. Trái lại, lòng trắc ẩn thực sự luôn được khơi dòng từ suối nguồn của tình yêu và sự gắn kết huyết thống.

Thiền sư Pema Chödrön từng chia sẻ rằng, chính những vết thương của bản thân lại là món quà lớn nhất để ta học cách bao dung. Khi bạn thấu suốt nỗi đau trong lòng mình, bạn sẽ nhìn thấy nó hiện hữu ở tất cả mọi người xung quanh. Dù câu chuyện của mỗi nhà, mỗi dòng họ có khác nhau, nhưng cái cảm giác cốt lõi của sự cô đơn, giận dữ hay tổn thương thì ở đâu cũng vẹn nguyên một lối. Nhìn thấu điều đó, ta mới có thể thay tổ tiên dang rộng vòng tay che chở cho thế hệ mai sau.

4. Biến động của thời gian và cơ hội làm mới dòng chảy cội nguồn

Gia đình chúng ta đang thay đổi từng ngày, tựa như dòng sông liên tục chuyển dòng để ra biển lớn. Người từng ngồi đối diện ta suốt cả cuộc đời, chứng kiến ta trưởng thành, một mai có thể sẽ khuất bóng sau làn khói hương trầm. Nghĩ đến đấy, lòng không khỏi dâng lên một nỗi buồn thương thâm trầm, da diết.

Nhưng đồng thời, quy luật thiêng liêng của huyết thống cũng nhắc nhở ta: một sinh mệnh mới nối dõi sẽ lấp vào khoảng trống ấy. Hoặc chính ta rồi sẽ ngồi ở một mâm cơm khác, thắp nén hương dưới một mái nhà khác, ở một thành phố xa xôi nào đó. Sự thay đổi không làm mất đi nguồn cội, nó chỉ là cách dòng máu tổ tiên trôi chảy và làm mới mình qua các thế hệ.

5. Khắc ghi kỷ niệm, hòa quyện cái tôi vào đại gia đình

Nếu cứ cố chấp giữ lấy thói quen từ thời độc thân rằng ta chỉ có thể tái tạo năng lượng khi được ‘ở một mình’ và với người thực hành tỉnh thức, đó là những giờ ngồi thiền lặng lẽ - thì bạn sẽ chỉ chuốc lấy sự thất vọng và cảm giác kiệt sức triền miên. Đã đến lúc chúng ta cần một cuộc cách mạng trong nhận thức: Nới rộng khái niệm ‘cái tôi’ chật hẹp để ôm trọn cả những người thân yêu dưới một mái nhà. Tiến trình ấy đòi hỏi thời gian, nhưng thành quả mang lại vô cùng xứng đáng.

Khi mở lòng để dung chứa các mối quan hệ, ta sẽ nhận ra bản thể của mình được dệt nên từ chính sự kết nối, hay nói như cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh chính là sự ‘tương liên’. Một khi buông bỏ được cái tôi cô độc, việc chơi cùng con sẽ hóa thành một thời thiền định thực thụ. Miễn là bạn hiện diện bên con một cách trọn vẹn và chủ đích, khước từ mọi sự xao nhãng của những thiết bị điện tử. Sự chuyển dịch mang tính đột phá này chính là bước ngoặt vĩ đại nhất của một người làm cha mẹ, mở ra một chân trời mới trên hành trình tiến hóa tâm

linh của cả một dòng tộc.

Lời kết: Nếp nhà vững chãi, quốc thục lưu truyền

Chào mừng Ngày Gia đình Việt Nam, kính chúc mọi mái nhà luôn tròn đạo, vẹn toàn trách nhiệm và hiện thực hóa được những ước nguyện tốt đẹp của mỗi thành viên. Gia đình vững thì xã hội bền, gốc rễ sâu thì cành lá mới sum suê.

Mong rằng mỗi mái nhà sẽ tiếp tục là pháo đài vững chắc bảo vệ an ninh quốc phòng, là động lực thúc đẩy kinh tế xã hội phát triển. Và trên hết, gia đình sẽ luôn là nơi trang nghiêm nhất để gìn giữ ngọn lửa văn hóa tâm linh, bảo tồn trọn vẹn nét đẹp dân phong quốc tục mà tổ tiên ngàn đời đã chắt chiu, gìn giữ và truyền lại cho hậu thế.

Tác giả: **Thích Vân Phong**