

Gia đình - nơi bắt đầu cũng là nơi trở về của đạo Tâm

ISSN: 2734-9195

14:35 30/06/2025

Tu không phải để xa gia đình, mà để trở về với gia đình – trong một tâm thế mới, sáng suốt, từ bi, tỉnh thức và bao dung hơn.

Tác giả: **Ngộ Minh Chương**

Cử nhân Phật học Từ xa Khóa 10 - Học viện PGVN tại TP.HCM

Trong hành trình đi tìm chân lý, có người chọn những con đường lớn: ẩn tu, xuất gia, học giới luật, tụng kinh điển, nghiên cứu Phật học. Nhưng có một con đường âm thầm hơn, khó khăn hơn, không vang danh trên bục giảng hay thiền thất, mà lại là con đường gắn liền với máu thịt mỗi người: đó là sống tỉnh thức giữa đời sống gia đình.

Khi Phật giáo được truyền vào các quốc gia phương Đông, đặc biệt là Việt Nam, một trong những nét đặc thù nổi bật là Phật giáo không tách rời gia đình – mà thấm thấu vào trong đời sống gia đình. Từ lời ru của mẹ, đến nén hương trên bàn thờ tổ tiên, từ những bữa cơm có chay tịnh đầu tháng đến việc tụng kinh Di Đà cho người thân đã khuất – tất cả đều là biểu hiện của một hình thái Phật giáo nhập thế, gắn bó mật thiết với gia đình và đời sống thường nhật.

1. Gia đình - pháp giới đầu tiên để tu hành

Người ta thường lầm tưởng tu hành là phải rời khỏi gia đình. Nhưng trong Kinh Trung Bộ, đức Phật nhiều lần dạy cho hàng cư sĩ cách sống an lạc, hạnh phúc trong đời sống tại gia. Trong Kinh Thiện Sinh, Ngài dạy chi tiết các bốn phận giữa vợ chồng, cha mẹ – con cái, bạn bè – quyến thuộc. Điều đó cho thấy, Phật giáo không hề xem nhẹ đời sống gia đình. Ngược lại, gia đình là pháp giới đầu tiên để hành trì Tứ nhiếp pháp, Lục độ ba-la-mật và Tứ vô lượng tâm.

Trong mối quan hệ gia đình, ta có vô số cơ hội để thực hành nhẫn nhục (kṣānti), bố thí (dāna), ái ngữ (priyavacana), đồng sự (samatānā), từ (maitrī), bi (karuṇā)... Nơi đâu dễ làm ta tổn thương nhất, nơi đó cũng là chỗ ta có thể

chuyển hóa tận căn. Không phải ở thiền viện hay nơi thuyết pháp trang nghiêm, mà chính trong gian bếp, phòng ngủ, bữa cơm tối – nơi những xung đột nhỏ nhoi xảy ra – ta có thể thử thách khả năng tỉnh thức và lòng từ bi của mình.

2. Gia đình không phải là chương ngại – mà là gương soi bản ngã

Trong một gia đình, những mâu thuẫn không đến từ giáo lý, mà đến từ bản ngã – cái tôi đầy kỳ vọng, kiểm soát, sở hữu. Ta thường mong cha mẹ luôn hiểu mình, con cái luôn nghe lời, vợ chồng luôn chiều chuộng. Nhưng ta quên rằng tất cả đều là những hữu tình sống theo nghiệp lực riêng. Chính vì không hiểu sự thật này, nhiều người khổ đau. Và cũng chính vì hiểu được điều này, nhiều người giải thoát.

Theo tinh thần Phật dạy, thì thân quyến là ràng buộc, ái dục là xiềng xích. Nhưng Ngài cũng dạy rằng không nơi đâu bằng chốn gia đình – nếu biết sống bằng chính niệm và hiểu thương. Gia đình không làm ta ràng buộc, nếu ta biết thương mà không chấp, biết lo mà không khổ, biết dẫn thân mà không gục ngã.

Gia đình, nếu nhìn bằng cái thấy sai, thì là gánh nặng. Nhưng nếu nhìn bằng tuệ giác, thì đó là chiếc gương soi bản ngã – nơi cho ta thấy lòng mình còn sân bao nhiêu, còn tham vọng bao nhiêu, còn cố chấp bao nhiêu. Đó là nơi cho ta luyện đạo tâm.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

3. Phật giáo về với mái nhà - chứ không chỉ ở chùa chiền

Một trong những vấn đề lớn của xã hội hiện đại là sự chia rẽ trong nội tâm gia đình: cha mẹ không hiểu con cái, vợ chồng không nói chuyện với nhau, người thân sống chung một mái nhà nhưng tâm thức hoàn toàn xa cách. Trong khi đó, Phật giáo truyền thống luôn đặt trọng tâm vào sự hiếu đạo, kính thuận và hòa thuận.

Hiếu không chỉ là cung dưỡng vật chất, mà còn là làm cho cha mẹ yên lòng. Thuận không chỉ là không cãi lời, mà còn là biết dung hòa khác biệt bằng lòng từ và sự hiểu biết. Hòa không chỉ là không tranh cãi, mà còn là cùng nhau vun bồi thiện nghiệp - như cùng tụng kinh, cùng bố thí, cùng nuôi dưỡng một đứa trẻ trong giới hạnh.

Một xã hội suy đồi đạo đức thường bắt đầu từ những gia đình lạnh lẽo. Và một xã hội hưng thịnh về đạo đức luôn được chống lưng bởi những gia đình đạo hạnh. Nếu Phật pháp không tìm được đường về mái nhà - thì dù chùa có to, pháp hội có đông, giáo lý có sâu - đạo vẫn chưa thật sự đi vào huyết mạch của nhân gian.

4. Gia đình - khởi điểm và chung cuộc của đạo lộ giải thoát

Người tu dù xuất gia hay tại gia, thì ai cũng có một nơi để khởi đầu: đó là gia đình. Và khi đến lúc viên tịch, rũ bỏ mọi thân phận, người ta vẫn quay về với những tiếng gọi thân thương nhất: *"cha ơi", "mẹ ơi", "con ơi"*. Trong tiếng gọi ấy, có lẽ ta hiểu ra rằng: tu không phải để xa gia đình, mà để trở về với gia đình - trong một tâm thế mới, sáng suốt, từ bi, tỉnh thức và bao dung hơn.

Một Phật tử chân chính không phải chỉ là người biết lạy Phật, tụng kinh, ăn chay, mà là người biết sống trọn vẹn đạo trong từng lời nói với người thân, biết hiểu những đau khổ âm thầm của mẹ, biết chữa lành những tổn thương của cha, biết làm bạn với con mình trong thời đại rối ren và biết đưa Phật pháp trở thành ánh sáng ấm áp trong căn nhà nhỏ bé.

5. Lời kết: Từ mái ấm gia đình, bước chân lên con đường đạo

Nhân Ngày Gia đình Việt Nam 28/6, hãy lắng lòng nhìn lại:

Gia đình mình – có đang là nơi nuôi dưỡng đạo tâm?

Ta – có đang là người làm cho gia đình trở nên dễ chịu, an lạc hơn?

Phật pháp – có đang được thể hiện qua chính cách ta sống mỗi ngày trong mái ấm thân thương?

Đừng đợi đến lúc đi chùa mới tu. Hãy bắt đầu bằng việc lắng nghe nhau trong gia đình. Đó là bước đầu của Bát chính đạo.

Đừng đợi đến lúc niệm Phật mới hướng tâm. Hãy tập nói những lời dễ thương với người thân. Đó là hành trì ái ngữ.

Đừng đợi đến khi khổ mới tụng kinh. Hãy sống chính niệm trong từng bữa cơm, từng lần rửa chén. Đó là thiền trong đời sống.

Gia đình là đạo tràng. Người thân là bạn đồng tu. Nếu thấy được điều đó, ta đang đi đúng con đường đức Phật từng dạy: trở về với chính mình, giữa lòng cuộc sống, bằng tình thương và trí tuệ.

Tác giả: **Ngộ Minh Chương**