



Hiếu và thương là chìa khóa hóa giải mâu thuẫn gia đình

ISSN: 2734-9195

11:05 24/06/2025

Từ góc nhìn Phật giáo, “gia hòa” không chỉ là hết cãi vã, mà là khi mỗi thành viên đều biết thực tập từ bi, buông bớt cái tôi, biết sống cho người khác một chút. Đó chính là gốc rễ của mọi hưng thịnh bền vững.

Tác giả: **Lê Thị Kết** (Đông Anh, Hà Nội)

Có những cuộc chiến không xảy ra ngoài chiến trường, mà xảy ra ngay trong căn bếp quen thuộc, giữa những người cùng một mái nhà. Có những tổn thương không cần đến roi vọt, mà chỉ cần một cái nhìn lạnh nhạt cũng đủ để đau suốt tháng năm.

Chúng ta lớn lên trong gia đình, học cách yêu thương và cũng từng làm tổn thương lẫn nhau. Bao nhiêu niềm vui đã từng khởi lên chỉ vì một bữa cơm sum vầy, thì cũng có bấy nhiêu nỗi buồn bắt đầu từ một câu nói không đúng lúc, đúng chỗ. Gia đình là nơi thiêng liêng nhất đôi khi lại chính là nơi dễ khiến ta mỗi mệt nhất.

Tôi đã từng chứng kiến, từng trải nghiệm, và từng tin rằng “*gia đình là nơi để trở về*”. Nhưng rồi tôi nhận ra, gia đình chỉ thực sự là chốn bình yên khi có ít nhất một người biết dừng lại, biết hiếu và biết thương. Không phải bằng lời, mà bằng trí tuệ của lòng từ. Không phải bằng thắng – thua, mà bằng dũng khí của sự tha thứ.

Câu chuyện dưới đây là một lát cắt rất thật – không kịch tính, không hư cấu – nhưng tôi tin rằng ai đã từng sống trong một đại gia đình, từng làm dâu, làm chị, làm em... sẽ thấy mình trong đó.

Một bức tường, hai nửa gia đình

Anh Tuấn năm nay hơn 40 tuổi, hiền lành, ít nói, là con trai trưởng trong nhà. Khi bố mẹ về hưu, ông bà chia lại căn nhà mặt tiền thành hai phần cho vợ chồng anh và vợ chồng người em – chỉ ngăn bằng một bức tường, còn dùng chung lối đi và vài vật dụng.

Mọi chuyện tưởng sẽ êm đềm, nếu không có một ngày... hai người phụ nữ trong nhà – vợ anh và cô em dâu xảy ra xích mích vì chuyện rửa bát không sạch và tiếng ồn trẻ con. Từ những điều nhỏ nhặt, họ khơi lại đủ thứ “*ấm ức tích lũy từ năm nào*”, nói móc nhau, rồi đi đến căng thẳng đỉnh điểm: túm tóc, xô xát, và cả người chồng em bênh vợ mà đẩy ngã chị dâu.

Từ hôm ấy, căn nhà như chia làm hai thế giới đối nghịch: không chào hỏi, không nhìn mặt, không cho con cháu chơi cùng nhau. Anh Tuấn đứng giữa vừa giận vợ, vừa thương em, lại bất lực vì mọi lời khuyên can đều như gió thoảng.



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

Gia đình không cần người thẳng, mà cần người hiểu

Tăng Chi Bộ Kinh – AN 5.57 dạy: *“Nếu một người biết rằng: ‘Việc này ta không thích người khác làm cho ta’, thì người ấy cũng không nên làm điều ấy cho người khác.”*

Nếu ai cũng chịu lùi lại để suy xét: mình có thích bị xúc phạm không? Mình có thích bị cấm con cái chơi với cháu họ không? thì có lẽ cuộc chiến đã không kéo dài như vậy.

Cái tôi như một cánh cửa đóng kín khiến ai cũng tự nhốt mình trong lý lẽ “*mình đúng*”. Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: *“Khi người khác làm ta đau, hãy nhìn sâu để thấy được nỗi khổ trong họ. Người không khổ sẽ không đi làm khổ người khác.”*

Vợ anh Tuấn là người luôn chăm lo cho nhà chồng, nhưng cũng chất chứa nhiều ầm ỨC chưa nói. Cô em từng chu cấp tài chính cho bố mẹ lúc khó khăn, nhưng chưa bao giờ được nhìn nhận công bằng. Ai cũng có lý do, nhưng lại thiếu một điều quan trọng nhất: hiểu và thương.

Bà ngoại - hiện thân của trí tuệ và lòng từ

May thay, bà ngoại từ nước ngoài trở về. Chỉ sau một ngày nghỉ ngơi, bà gọi mọi người lại, không để ai viện cớ thoái thác. Bà chẳng giảng đạo lý, chỉ kể chuyện xưa: ngày bà làm dâu, cũng từng bị hiểu lầm, cũng từng muốn bỏ đi. Nhưng bà chọn ở lại, chọn nhường nhịn, vì giữ được một gia đình còn quan trọng hơn giữ một phần đúng.

Cuối buổi, bà nhìn từng người con, rồi nói: *“Nếu không thuận hòa nhau, đừng nhìn mặt bà nữa.”* Câu nói nhẹ như gió thoảng, mà lay động được tất cả những trái tim đang đóng kín.

Không có ai hoàn hảo trong một gia đình - chỉ có ai chịu học cách lắng nghe

Sau hôm họp mặt, không phải mọi chuyện đều ổn ngay. Nhưng tôi thấy bọn trẻ đã chơi cùng nhau trở lại. Vợ anh Tuấn bắt đầu vui vẻ trò chuyện với em dâu. Gia đình người em thỉnh thoảng rủ anh trai uống trà, nói vài chuyện vui.

Tôi tin rằng, một lời xin lỗi đúng lúc là liều thuốc xoa dịu kỳ diệu, và sự tha thứ là món quà quý giá ta có thể dành cho nhau. Như lời dạy trong Kinh Pháp Cú, câu 5, bản dịch của HT Thích Minh Châu: *“Không lấy oán trả oán, oán ấy càng chồng chất. Lấy ân báo oán, oán ấy mới tiêu tan.”*

Gia đình, xét cho cùng, không phải là nơi để ta khẳng định mình đúng bao nhiêu, mà là nơi để ta học lùi một bước, nhường một lời, chậm một câu. Nơi mà một bữa cơm đủ mặt, một tiếng cười trẻ thơ, một nắm tay của mẹ già còn quý hơn cả ngàn lời tranh cãi.

Nếu bạn đang ở trong một mối bất hòa nào đó, hãy thử lắng lại. Đừng chờ người khác thay đổi, hãy bắt đầu từ chính mình. Đặt tay lên ngực và tự hỏi: *“Mình có đang làm tổn thương người mình yêu quý nhất không?”*

5 gợi ý gìn giữ hòa khí gia đình

Người xưa nói: *“Gia hòa vạn sự hưng”* – nhà có hòa thuận thì trăm việc tự nhiên thuận buồm xuôi gió. Một bữa cơm có tiếng cười quan trọng hơn mâm cao cỗ đầy. Một gia đình biết nhường nhau một lời, nhịn nhau một bước, thì tránh được

cả ngàn phiền não.

Từ góc nhìn Phật giáo, “gia hòa” không chỉ là hết cãi vã, mà là khi mỗi thành viên đều biết thực tập từ bi, buông bớt cái tôi, biết sống cho người khác một chút. Đó chính là gốc rễ của mọi hưng thịnh bền vững.

Một quốc gia mạnh bắt đầu từ những gia đình mạnh. Một xã hội lành bắt đầu từ những mái nhà lành. Và để gia đình được “hòa” – không cần đến giàu sang vật chất – mà cần nhất mỗi người chịu khó lùi lại một bước, và cùng hướng về nhau bằng trái tim biết hiểu và thương.

Đức Phật không chỉ dạy người xuất gia con đường giải thoát, mà còn chỉ cho người tại gia cách sống hạnh phúc giữa đời thường.

Trong Kinh Thiện Sinh (Sigālaka Sutta, Dīgha Nikāya – Trường Bộ Kinh) dạy rằng gia đình hạnh phúc là nền tảng của xã hội an lạc, và các thành viên trong nhà cần giữ gìn năm bốn phận đối với nhau để duy trì sự hòa thuận.

Từ tinh thần ấy, có 5 gợi ý đơn giản, dễ nhớ để áp dụng trong từng bữa cơm, từng cuộc trò chuyện gia đình:

(1) Tôn trọng lẫn nhau - “Biết trên, biết dưới”

“Người chồng thương vợ như bảo vệ tài sản, trung thành, chu toàn việc nhà. Người vợ kính chồng, đảm đang, thủy chung.” (Kinh Thiện Sinh, Dīgha Nikāya 31)

Không cần những lời hoa mỹ, chỉ cần mỗi người giữ được cách xưng hô tử tế, không nói lời mạt sát hay xúc phạm nhau trong lúc nóng giận đã là giữ được gốc rễ của hòa khí.

(2) Biết lắng nghe trong chính niệm

“Lắng nghe với tâm từ là cách tưới tẩm sự hiểu biết.” (Tinh thần Kinh Từ Bi – Karaniya Metta Sutta)

Người biết lắng nghe không chỉ nghe bằng tai mà còn bằng cả trái tim. Đôi khi người thân mình cáu gắt không vì ghét mình, mà vì họ đang khổ. Lắng nghe chính là cách để thấy nỗi khổ trong người kia – mà không phản ứng vội vàng.

(3) Cùng nhau chia sẻ - việc nhỏ, nghĩa lớn

“Bốn pháp đưa đến hòa hợp: bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự.” (Tăng Chi Bộ – AN 4.32)

Từ việc rửa chén, chăm con, cho đến cùng nhau lo giỗ Tết – nếu có sự chia sẻ, thì không ai cảm thấy bị bỏ rơi. Khi người vợ thấy chồng sẵn sàng dọn dẹp bếp núc, khi người con thấy cha mẹ lắng nghe điều mình thích – thì lòng đã ấm rồi.

(4) Biết tha thứ - buông cái tôi, giữ cái tình

“Không lấy oán báo oán, oán ấy càng chồng chất. Lấy ân báo oán, oán ấy mới tiêu tan.” (Pháp Cú – Dhammapada 5)

Gia đình nào cũng từng có lúc làm nhau tổn thương. Nhưng chỉ khi ai đó chịu nói câu *“xin lỗi”*, ai đó sẵn lòng tha thứ, thì vết thương mới lành. Càng giữ cái đúng, cái lý, cái tôi – càng mất dần cái tình.

(5) Cùng hướng thiện - gieo nhân lành cho con cháu

“Người tại gia cần sống có đức tin, trì giới, rộng lòng bố thí, và phát triển trí tuệ.” (Tăng Chi Bộ – AN 8.54)

Một gia đình biết cùng nhau hành thiện, dù chỉ là góp ít tiền cho người nghèo, đưa con đi chùa ngày rằm, hay cùng đọc một câu kinh mỗi tối thì nơi đó không chỉ ấm mà còn *“sáng”*. Con cái lớn lên trong môi trường như vậy sẽ biết ơn, hiếu thảo, và tiếp nối vòng tròn hạnh phúc.

Tác giả: **Lê Thị Kết** (Đông Anh, Hà Nội)