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

Mâm cơm gia đình - thiết chế cảm xúc của xã hội Việt Nam

ISSN: 2734-9195 15:32 25/02/2026

Câu hỏi vẫn nhẹ nhàng ở lại sau mỗi bữa ăn chung: Liệu chúng ta còn đủ chính niệm để ngồi xuống cùng nhau để một bữa cơm giản dị tiếp tục giữ gìn sự ấm áp của gia đình và nuôi dưỡng sự tử tế của cộng đồng?

Tóm tắt

*Bài viết tiếp cận mâm cơm gia đình Việt Nam như một dạng "hạ tầng cảm xúc", một thiết chế văn hóa mềm góp phần nuôi dưỡng đạo lý cộng đồng và cân bằng đời sống tinh thần trong bối cảnh xã hội hiện đại. Từ góc nhìn **Phật học ứng dụng**, tác giả phân tích bữa ăn gia đình như một thực hành chính niệm đời sống, nơi các giá trị như từ bi, tiết chế và tinh thần vô ngã được hình thành thông qua những hành vi thường nhật. Trên nền tảng ký ức văn hóa truyền thống, bài viết đặt vấn đề về nguy cơ đứt gãy cảm xúc trong gia đình hiện đại dưới tác động của đô thị hóa và công nghệ số, đồng thời gợi mở khả năng chuyển hóa các giá trị đạo lý vào bối cảnh mới.*

Mâm cơm gia đình được nhìn nhận không chỉ như một tập quán sinh hoạt, mà còn như một hạ tầng mềm giúp duy trì sự gắn kết xã hội và nuôi dưỡng năng lực đồng cảm của con người.

Từ khóa: Mâm cơm gia đình; hạ tầng cảm xúc; Phật học ứng dụng; chính niệm đời sống; văn hóa Việt Nam.

Abstract

This article approaches the Vietnamese family meal as a form of "emotional infrastructure" a soft cultural institution that nurtures communal ethics and sustains spiritual balance within contemporary society. From the perspective of Applied Buddhist Studies, the family meal is examined as a practice of everyday mindfulness, through which values such as compassion, moderation, and the spirit of non-self are embodied in ordinary interactions. Grounded in

traditional cultural memory, the study addresses the risk of emotional fragmentation in modern families under the impact of urbanization and digital transformation, while exploring the potential for transforming ethical values within new social contexts. In this view, the family meal is understood not merely as a domestic habit but as a soft social foundation that fosters social cohesion and cultivates empathy. The article ultimately proposes a humanistic approach to Applied Buddhism, emphasizing how simple daily practices can serve as a basis for the sustainable development of contemporary Vietnamese culture.

Keywords: Vietnamese family meal; emotional infrastructure; Applied Buddhism; everyday mindfulness; Vietnamese culture.

Mâm cơm - nền tảng ký ức văn hóa Việt



Có những buổi chiều, khi ánh nắng nghiêng qua ô cửa bếp và tiếng gọi “về ăn cơm!” vang lên nhẹ như một thói quen đã đi cùng nhiều thế hệ, người ta ít khi nhận ra mình đang đứng trước một biểu tượng văn hóa. Không có nghi thức trang trọng, không có lời giảng dài dòng, nhưng chính những khoảnh khắc giản dị ấy lại lặng lẽ lưu giữ phần sâu nhất của ký ức người Việt, nơi cảm giác được thuộc về bắt đầu hình thành từ những điều rất nhỏ.

Mâm cơm gia đình, vì thế, không chỉ đáp ứng nhu cầu sinh học của đời sống. Đó là một không gian xã hội thu nhỏ, nơi những chuẩn mực ứng xử được hình thành qua trải nghiệm chứ không qua lý thuyết. Trẻ nhỏ học cách mời cơm trước khi học những bài học đạo đức lớn; người lớn học cách lắng nghe qua những câu chuyện đời thường; còn những khoảng lặng giữa tiếng muỗng chạm bát lại trở

thành sợi dây vô hình nối các thế hệ lại với nhau. Những giá trị ấy không cần được gọi tên, nhưng vẫn được truyền đi bền bỉ, giống như hơi ấm của bếp lửa lan tỏa qua từng ngày sống.

Từ góc nhìn văn hóa học cảm xúc, mâm cơm có thể được hiểu như một dạng **"hạ tầng cảm xúc"** của xã hội Việt Nam, một nền tảng mềm giúp duy trì sự ổn định tâm lý và nuôi dưỡng cảm giác cộng đồng. Nếu đường sá hay cầu nối giúp con người di chuyển trong không gian vật chất, thì mâm cơm gia đình lại tạo nên những con đường vô hình để cảm xúc được lưu chuyển: từ sự quan tâm, nhường nhịn đến lòng biết ơn và khả năng thấu cảm. Chính nhờ những kết nối tưởng như nhỏ bé ấy mà đời sống xã hội giữ được nhịp cân bằng giữa biến động hiện đại và chiều sâu truyền thống.

Trong nghiên cứu văn hóa học cảm xúc đương đại, "hạ tầng cảm xúc" có thể được hiểu như hệ thống thực hành đời sống giúp duy trì sự ổn định tâm lý và đạo lý xã hội thông qua các tương tác thường nhật.

Bữa ăn như một thực hành chính niệm đời sống

Trong Phật học ứng dụng, chính niệm không phải là một trạng thái tách rời khỏi đời sống thường nhật, mà là khả năng hiện diện trọn vẹn trong từng hành động giản dị nhất. Khi soi chiếu vào đời sống gia đình Việt Nam, mâm cơm chung có thể được xem như một hình thức thực hành chính niệm tự nhiên, nơi con người trở về với nhịp sống chậm và sự tỉnh thức nhẹ nhàng.

Khi mọi người cùng ngồi xuống, những chuyển động vội vã của một ngày dài dường như lắng lại. Tiếng muỗng chạm bát, ánh mắt trao nhau hay một cái gật đầu nhỏ đều mang theo sự chú tâm mà không cần gọi tên. Không ai xem đó là thiền tập, nhưng chính trong những khoảnh khắc ấy, con người đang thực hành sự hiện diện: biết mình đang ăn, đang nghe và đang ở cùng nhau. Sự chú ý đặt vào từng hành vi nhỏ giúp bữa ăn trở thành một khoảng lặng quý giá giữa nhịp sống hiện đại.



(Ảnh: Internet)

Tinh thần từ bi hiện diện qua cách con người chia sẻ thức ăn và quan tâm đến nhau. Một phần ngon được nhường cho người lớn tuổi, một chén cơm được giữ lại cho người về muộn, những cử chỉ tưởng chừng rất nhỏ nhưng phản ánh năng lực cảm thông và ý thức cộng đồng. Đồng thời, sự tiết chế trong ăn uống cũng gợi mở tinh thần vô ngã: cái tôi cá nhân được đặt sau nhu cầu chung, để mâm cơm trở thành không gian của sự hòa hợp thay vì cạnh tranh hay phô bày.

Nhìn từ góc độ này, bữa cơm gia đình không chỉ là một tập quán văn hóa, mà còn là một hình thức **thiền tập đời sống**, nơi triết lý Phật học thấm vào hành vi thường nhật một cách tự nhiên. Không cần những nghi thức phức tạp, chỉ cần sự hiện diện chân thành và nhịp sống chậm lại, mâm cơm đã trở thành nơi con người thực hành chính niệm, nuôi dưỡng từ bi và học cách buông nhẹ cái tôi trong những tương tác gần gũi nhất.

Trong bối cảnh đời sống hiện đại, mâm cơm gia đình có thể được xem như một hình thức thiền tập phi nghi thức, nơi đạo lý được thực hành trước khi được gọi tên.

Gia đình hiện đại và nguy cơ đứt gãy cảm xúc

Sự phát triển nhanh chóng của đô thị hóa và công nghệ số đang làm thay đổi sâu sắc cấu trúc gia đình Việt Nam. Nhiều người trẻ rời quê hương để học tập và làm việc, còn nhịp sống đô thị với lịch trình dày đặc khiến bữa cơm chung dần trở nên hiếm hoi. Những cuộc trò chuyện trực tiếp, từng là trung tâm của đời sống gia đình, nay nhiều khi được thay thế bằng những dòng tin nhắn ngắn

ngủi; sự hiện diện vật lý giữa các thành viên đôi khi chỉ còn lại trong những dịp lễ tết hay những chuyến về quê vội vàng.

Sự thay đổi ấy không chỉ đơn thuần là biến chuyển về hình thức sinh hoạt, mà còn hàm chứa nguy cơ đứt gãy cảm xúc trong đời sống gia đình. Khi mâm cơm không còn là điểm hẹn quen thuộc, những khoảng thời gian lắng nghe và sẻ chia cũng dần thưa vắng. Con người có thể kết nối với hàng trăm người trên không gian mạng, nhưng lại thiếu một không gian thực sự để được nhìn thấy, được thấu hiểu và được hiện diện cùng nhau trong đời sống thực.

Từ góc nhìn Phật học ứng dụng, nỗi khổ của con người không chỉ bắt nguồn từ những biến cố lớn lao, mà còn từ sự xa rời những kết nối căn bản nuôi dưỡng tâm thức. Khi nhịp sống quá nhanh khiến con người đánh mất những khoảng lặng chung, cảm giác cô đơn và phân mảnh nội tâm dễ dàng xuất hiện dù bên ngoài vẫn đầy đủ phương tiện giao tiếp. Trong bối cảnh ấy, việc duy trì mâm cơm gia đình không phải là sự hoài niệm về quá khứ, mà là một lựa chọn mang tính tỉnh thức, một cách trở về với những kết nối nền tảng giúp con người cân bằng giữa tốc độ hiện đại và nhu cầu sâu xa của đời sống tinh thần.

Mâm cơm, vì vậy, có thể được xem như một hình thức thực hành chữa lành giản dị. Không cần những phương pháp phức tạp, chỉ cần ngồi xuống cùng nhau, lắng nghe câu chuyện đời thường và chia sẻ một bữa ăn ấm áp, con người đã phần nào tái tạo lại sợi dây cảm xúc đang dần mỏng đi trong xã hội hiện đại. Chính từ những khoảnh khắc nhỏ bé ấy, nhịp thở nhân văn của gia đình Việt Nam được gìn giữ âm thầm nhưng bền bỉ giữa dòng chảy đổi thay của thời đại.

Mâm cơm như “hạ tầng mềm” của đạo lý xã hội

Một xã hội bền vững không chỉ được kiến tạo từ những hạ tầng hữu hình như kinh tế, công nghệ hay đô thị, mà còn dựa vào những thiết chế cảm xúc âm thầm nuôi dưỡng đạo lý chung. Ở góc nhìn này, mâm cơm gia đình có thể được xem như một dạng **“hạ tầng mềm”** của đời sống xã hội Việt Nam, một nền tảng vô hình giúp con người học cách sống cùng nhau trước khi học cách cạnh tranh hay khẳng định bản thân.



(Ảnh: Internet)

Từ một lời mời cơm giản dị, con người học được sự tôn trọng và ý thức về người khác. Việc ngồi chung một mâm không chỉ là sắp xếp vị trí, mà còn là quá trình rèn luyện sự tiết chế và khả năng lắng nghe những khác biệt. Những bài học ấy không mang hình thức giáo điều, nhưng lại lan tỏa bền bỉ từ không gian gia đình ra cộng đồng, góp phần hình thành một nền văn hóa ứng xử dựa trên sự cảm thông, khiêm nhường và trách nhiệm xã hội. Ở đây, đạo lý không được truyền đạt bằng lời giảng, mà được nuôi dưỡng qua những hành vi nhỏ lặp lại mỗi ngày.

Từ góc nhìn Phật học ứng dụng, sự hiện diện chung quanh mâm cơm có thể được hiểu như một thực hành của tinh thần vô ngã và duyên khởi: mỗi cá nhân nhận ra mình không tồn tại tách biệt, mà luôn gắn bó trong mạng lưới quan hệ tương duyên. Chính sự nhận thức này giúp con người buông nhẹ cái tôi và mở rộng khả năng đồng cảm, tạo nên một nền tảng đạo đức mềm nhưng bền vững cho đời sống xã hội.

Trong bối cảnh thế giới hiện đại ngày càng đề cao tốc độ, hiệu suất và thành tựu cá nhân, việc ngồi lại bên nhau để ăn một bữa cơm tưởng chừng rất bình thường lại trở thành một hành vi mang tính phản tư sâu sắc. Sự chậm lại ấy không phải là bước lùi trước tiến trình phát triển, mà là khoảng dừng cần thiết để con người nhận ra rằng hạnh phúc không chỉ nằm ở những mục tiêu đạt được, mà còn ở khả năng duy trì sự hiện diện chân thành cùng nhau. Và chính từ những khoảnh khắc chậm rãi quanh mâm cơm, “hạ tầng mềm” của đạo lý xã hội tiếp tục được tái tạo lặng lẽ nhưng bền bỉ qua từng thế hệ.

Suy tư Phật học ứng dụng cho tương lai văn hóa Việt Nam

Tương lai của văn hóa Việt Nam không nằm ở việc bảo tồn nguyên vẹn mọi hình thức truyền thống, mà ở khả năng chuyển hóa những giá trị cốt lõi vào đời sống đang đổi thay từng ngày. Mâm cơm gia đình, vì thế, không cần giữ nguyên hình dáng cũ để tồn tại; điều quan trọng hơn là tinh thần chính niệm, từ bi và tiết chế vẫn được duy trì trong cách con người sống cùng nhau. Khi hình thức thay đổi nhưng chiều sâu đạo lý còn được nuôi dưỡng, truyền thống không mất đi mà đang được tái sinh trong một bối cảnh mới.

Trong góc nhìn Phật học ứng dụng, sự chuyển hóa ấy phản ánh tinh thần vô thường và duyên khởi: mọi hình thức văn hóa đều vận động theo thời gian, nhưng những giá trị nền tảng có thể tiếp tục hiện hữu nếu con người biết nuôi dưỡng chúng bằng sự tỉnh thức. Một bữa cơm có thể diễn ra trong căn hộ nhỏ giữa đô thị hay trong những cuộc gặp gỡ ngắn ngủi của gia đình hiện đại, song nếu mỗi người biết đặt điện thoại xuống, nhìn vào ánh mắt của nhau và lắng nghe câu chuyện đời thường, thì khoảnh khắc ấy đã trở thành một không gian thực hành chính niệm, nơi hạ tầng cảm xúc của xã hội được tái tạo một cách tự nhiên.

Những giá trị mềm như lòng biết ơn, sự nhường nhịn hay khả năng đồng cảm khó có thể đo lường bằng những chỉ số hữu hình, nhưng lại là nền tảng giúp xã hội giữ được sự cân bằng trước những biến động lớn. Khi con người học cách ăn cùng nhau trong sự tỉnh thức, họ cũng học cách sống cùng nhau trong tinh thần từ bi và trách nhiệm. Chính từ những mâm cơm nhỏ bé trong từng mái nhà, những sợi dây cảm xúc tiếp tục được dệt nên âm thầm nhưng bền bỉ, tạo nên sức sống lâu dài cho văn hóa Việt Nam.

Giữa nhịp sống ngày càng nhanh của thời đại, khi công nghệ mở ra nhiều cách kết nối mới nhưng cũng dễ khiến con người xa rời nhau, câu hỏi vẫn nhẹ nhàng ở lại sau mỗi bữa ăn chung: Liệu chúng ta còn đủ chính niệm để ngồi xuống cùng nhau để một bữa cơm giản dị tiếp tục giữ gìn sự ấm áp của gia đình và nuôi dưỡng sự tử tế của cộng đồng?

Có lẽ, tương lai của văn hóa Việt Nam không nằm ở việc bảo tồn hình thức, mà ở khả năng duy trì những thực hành đời sống nuôi dưỡng chính niệm tập thể.

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] Appadurai, A. (1996). *Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization*. University of Minnesota Press.

2] Hall, S. (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. Sage.

3] Hanh, T. N. (1999). *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Press.

4] Nhất Hạnh, Thích. (2015). *An lạc từng bước chân*. NXB Thế Giới.

5] Trần Ngọc Thêm. (2013). *Cơ sở văn hóa Việt Nam*. NXB Giáo dục Việt Nam.