



Chính niệm và Từ bi trong hôn nhân

ISSN: 2734-9195

14:40 16/04/2025

Tình yêu trong đạo Phật không phải là thứ dễ đốt cháy, mà là ngọn đèn được thắp bằng từ bi và giữ cân bằng bằng chính niệm.

1. Tình yêu khi không còn nồng nàn?

Có những gia đình nhìn bên ngoài như một chiếc bình gốm men ngọc: sáng lấp lánh, viên mãn không một vết rạn. Một đôi vợ chồng trẻ, hai đứa con thơ lớn lên với tiếng cười, những bữa cơm ấm áp, những lời yêu thương không cần nói thành lời. Họ từng là hình mẫu của hạnh phúc giản dị.

Trong thực tế cuộc sống hôn nhân, hạnh phúc giống như một loại hình của duyên sinh, không phải là thứ đứng yên, bất biến.

Bảo tố trong hôn nhân không phải lúc nào cũng đến từ sự phản bội hay mất mát. Có những cơn bão đến rất khẽ, không sấm sét, không nước mắt ầm ỹ, mà là sự chông chênh của những mối bận tâm không ai kịp gọi tên. Khi người mẹ trẻ vừa chăm con, vừa làm việc, khi người vợ mang trong mình một tâm hồn lạc lối giữa những lo âu không rõ hình dạng, khi kỳ vọng âm thầm trở thành áp lực, khi yêu thương chưa kịp hóa thấu hiểu thì tình yêu bắt đầu có những vết lạng.

Một câu hỏi âm thầm vang lên trong lòng người vợ và có lẽ trong lòng rất nhiều người phụ nữ đã kết hôn nhiều năm: *“Tình yêu có còn là tình yêu khi người ta không còn nồng nàn như trước?”*

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn (Khandha Saṃyutta), SN 22.1 (Rūpa Sutta) từng chỉ dạy rằng: *“Sắc là vô thường, vô thường là khổ...”*

Khi tâm vọng động, nghi ngờ, trách móc, thì yêu thương cũng hóa thành gánh nặng. Những gì vô thường thì không thể là chỗ bám víu, dù đó là thân thể, tuổi trẻ, cảm xúc thuở ban đầu, hay cả những ngọt ngào một thời trong hôn nhân. Nếu ta cứ mãi đòi hỏi tình yêu phải luôn ấm áp như thuở mới yêu, thì chính kỳ vọng ấy sẽ trở thành gốc rễ của những bất an dẫn đến muôn vàn rắc rối.

Khi người vợ đau khổ vì không còn thấy được sự nồng nàn như trước, điều ấy không sai. Nhưng có lẽ điều cần hơn là nhìn thẳng vào *“tâm đang khô”* vì không chấp nhận thực tại đang thay đổi. Và khi thấy ra điều đó là ta đang bước một bước nhỏ nhưng vững chãi trên con đường giải thoát.

Kinh Tương Ưng Duyên (SN 12.2 – Paṭiccasamuppāda Sutta) chỉ ra rằng: *“Do duyên cảm thọ, sinh ái.”* Đây là một mắt xích quan trọng trong chuỗi 12 nhân duyên.

Cảm thọ trong hôn nhân, những cảm giác thiếu quan tâm, mất kết nối, hoặc nhớ về những ngày tháng yêu đương nồng nhiệt có thể sinh khởi ái. Nhưng không phải *“ái”* theo nghĩa tình yêu thuần túy, mà là sự khao khát muốn níu giữ những điều đã mất, muốn mọi thứ quay lại như xưa. Chính khao khát ấy sinh ra thủ túc bám víu, chiếm hữu, kiểm soát. Và từ đó khổ đau bắt đầu.

Khi người vợ cảm thấy không còn được chồng quan tâm như xưa, cảm thọ ấy nếu không được soi sáng bằng chính niệm sẽ sinh ra khát vọng níu giữ quá khứ, nổi ám ảnh về sự thay đổi, từ đó hình thành tâm nghi ngờ, buộc tội. Đó không còn là yêu thương nữa, mà là sự ràng buộc khổ đau.

Kinh Pháp Cú kệ 42 có viết rằng: *“Không ai có thể làm cho chúng ta khổ đau nhiều bằng chính tâm mình.”*

2. Dùng chính niệm để chữa lành tổn thương

“Hôn nhân không đơn thuần là “sống với người mình yêu”, mà còn là “hiểu được khổ trong tình yêu để không quay lưng với nó.”

Gia đình ấy từng là một mái ấm nhiều người ngưỡng mộ, người vợ dịu dàng, người chồng ân cần, trách nhiệm, hai đứa trẻ khôi ngô, ngoan ngoãn như hai nụ hoa nhỏ. Họ từng nghĩ rằng chỉ cần đủ thương yêu thì mọi thử thách sẽ đều vượt qua. Nhưng rồi biến cố xảy đến, không phải từ một cú sốc bất ngờ, mà từ những điều nhỏ bé, lặp đi lặp lại, tưởng như không đáng kể: tiếng con khóc lúc nửa đêm, sự mệt mỏi không tên, áp lực tài chính, những kỳ vọng vô hình dành cho nhau. Trong hành trình cố gắng làm một người mẹ *“tròn vai”*, người vợ dần đánh mất chính mình. Cô bắt đầu cáu gắt, nghi ngờ, thường xuyên chất vấn chồng, không phải vì hết yêu, mà vì quá sợ mất.

Tình yêu dường như hóa thành một điều gì khác: một sự kiểm soát lạnh lẽ, một nỗi buồn sâu mà không nói thành lời. Hình ảnh người vợ ngoan hiền trước kia mờ dần, thay vào đó là một người phụ nữ mong manh, dễ nổi giận, luôn thấy mình bị tổn thương.

Có những năm tháng trôi qua mà người trong cuộc chẳng còn nhớ rõ mình đã sống ra sao, chỉ thấy rằng tình yêu từng ấm áp nay trở nên xa cách. Cãi vã nối tiếp cãi vã, những lời nghi ngờ như mũi dao nhỏ từng ngày khứa vào lòng tin.

Người vợ – người từng nâng niu mái ấm ấy bằng tất cả sự tận tụy giờ đây lại chính là người luôn hoài nghi, luôn bất an. Cô sợ chồng đã đổi thay, sợ hôn nhân đã rạn vỡ, sợ chính mình đang không còn đủ tốt để được yêu thương.

Người chồng – người từng rất dịu dàng, rất gần gũi dần trở nên im lặng. Không phải vì hết yêu, mà vì không biết phải đối diện với tổn thương như thế nào. Anh thận trọng hơn trong lời nói, tiết chế hơn trong cách bày tỏ tình cảm.

Nhưng bên dưới những xung đột ồn ào ấy, có một điều chưa từng mất đi: cả hai vẫn đang ở lại.

Người vợ vẫn chăm sóc chồng con, vẫn giặt từng chiếc áo nhỏ. Người chồng vẫn đỡ con ngủ, thầm lặng quan sát từng cử chỉ dõi theo vợ khi cô không nhìn thấy. Tình thương ấy không còn rực rỡ như hoa nở, mà lặng lẽ như cội cây, vẫn âm thầm giữ lấy mảnh đất gia đình.

Nếu lúc ấy, có ai đó nhắc người vợ rằng: *“Con không phải là nỗi buồn của con. Con cũng không phải là người vợ thất bại. Con chỉ đang có một cảm thọ – và cảm thọ này rồi sẽ trôi qua như mây trời”* thì có lẽ cô đã có thể dừng lại những cảm xúc không được tích cực ấy.

Chính niệm là như thế, không phủ nhận cảm xúc, nhưng cũng không đồng hóa mình với nó. Con nghi ngờ, nỗi lo âu,... tất cả chỉ là những cơn sóng nổi. Nếu nhìn sâu, sẽ thấy bên dưới vẫn là mặt hồ tĩnh lặng và có khả năng hồi phục. Chính niệm sẽ giúp người vợ tách bạch được chính mình khỏi những triệu chứng, để hiểu rằng mình không phải là nỗi đau, mà chỉ đang trải qua những biến động trong tâm thức. Bằng cách bắt đầu học cách quan sát cảm xúc của mình thay vì phản ứng ngay lập tức với chúng, cảm giác lo âu, giận dữ không còn là những cảm xúc bùng phát ngoài tầm kiểm soát, mà là những khoảnh khắc có thể nhận diện và chuyển hóa.

Tâm thức là một dòng chảy liên tục. Có lúc sáng suốt, có lúc bị che phủ bởi những chủng tử tiêu cực. Cảm thọ đau khổ của người vợ không phải là sự yếu đuối, mà là một loại nghiệp tâm lý: kết quả từ cả hiện tại lẫn quá khứ, từ những đau buồn không được hiểu, những ký ức chưa được chữa lành. Khi người vợ trở thành *“một người khác”*, không phải vì cô thay đổi, mà vì bóng tối trong tâm đã lấn át ánh sáng.

Dưới góc nhìn Phật học, đây là Khổ đế – sự thật đầu tiên trong Tứ Diệu Đế mà đức Phật chỉ ra: *"Ai sống trong đời mà không khổ? Nhưng chỉ khi nào thấy rõ khổ, mới có thể bắt đầu hết khổ."*

Chỉ khi ta dám đối diện với tổn thương của chính mình và cả tổn thương của người thương thì mới có thể bắt đầu một hành trình chữa lành thật sự. Không né tránh. Không oán trách. Chỉ lặng lẽ cùng nhau bước qua khổ mà không rời tay nhau.



Ảnh minh họa được tạo bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học.

3. Khi trí tuệ và từ bi dẫn lối yêu thương

"Tình yêu đích thực không phải là sự chiếm hữu, mà là khả năng nhìn thấy khổ đau, thấu hiểu và yêu thương trong tĩnh lặng, với trí tuệ và từ bi dẫn lối."

"Ai thấy duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Như Lai" (Tương Ưng Duyên, SN 12.20)

Câu này rất có giá trị trong phần chuyển hóa nhận thức của người vợ và người chồng. Khi họ thấy được mối liên hệ nhân duyên giữa áp lực – cảm thọ – nghi ngờ – mâu thuẫn, thì họ không còn đổ lỗi cho nhau, mà học cách nhìn sâu vào nguyên nhân.

Có lúc người vợ tưởng chồng đã thay lòng. Nhưng rồi, trong một đêm tỉnh giấc cô thấy chồng lặng lẽ ngắm nhìn cô bởi lo cô đang có vấn đề tâm lý, người chồng lo cô nằm mơ sẽ giết mình hoảng sợ. Ánh mắt dịu dàng không lời ấy khiến cô chột lạng. Rồi mỗi khi con ốm người chồng vẫn luôn tỉnh giữa đêm lau trán canh nhiệt độ cơ thể con cho cô được ngon giấc. Cô thấy rõ không phải chồng không còn yêu, mà chính cô chưa đủ tỉnh để thấy. Cái thấy ấy như Phật giáo dạy là *“thấy duyên khởi, thấy Pháp.”*

Người vợ trong câu chuyện này là một người may mắn, khi người chồng của cô có chất liệu Từ bi. Từ bi không chỉ là dịu dàng khi người khác dễ thương. Từ bi là sự hiểu biết về khổ đau của người khác và không làm khổ thêm. Tình yêu ấy không còn là sự chiếm hữu, mà là một sự từ bi sâu sắc – hiểu rằng người kia đang khổ, nên không làm khổ thêm. Từ bi không phải là sự dịu dàng khi mọi thứ thuận lợi, mà là khả năng nhận ra và thông cảm với khổ đau của đối phương.

Từ bi cũng chính là một biểu hiện của trí tuệ: nhận thức rằng căn nguyên của khổ đau không nằm ở người bạn đời, mà ở những tập khí, cảm thọ, kỳ vọng chưa được soi sáng. Tình yêu này, vì thế, không đòi hỏi những biểu hiện nồng nàn hay chứng minh, mà là sự thấu hiểu, chấp nhận và sống trong hiện tại với nhau. Tình yêu dưới lăng kính Phật giáo không cần những bằng chứng phô trương, mà là một tâm thức đủ chính niệm, từ bi, trí tuệ để không đánh mất nhau trong vô minh.

Phật học có dạy rằng, tình yêu chân chính là tình yêu của người không cần dựa vào những cảm giác lạc lối của ái dục, mà chuyển hóa thành từ tâm – từ *“muốn người ấy làm mình vui”* trở thành *“muốn người ấy được bình an”*. Người chồng hiểu rõ rằng yêu thương là sự kiên nhẫn, là sự tĩnh lặng trong lòng những giông bão của cuộc sống. Đây chính là biểu hiện của Nhẫn nhục Ba-la-mật (Kṣānti pāramitā) – hạnh nhẫn, một sức mạnh tiềm tàng không phải là yếu đuối, mà là sự kiên trì và kiên định giúp tình yêu không bị giông tố xô đẩy.

Tình yêu ấy cũng thể hiện trong Bố thí Ba-la-mật, khi cho đi tình cảm mà không đòi hỏi đáp lại, không yêu cầu phải có sự trao đổi công bằng. Người chồng đã thực hành yêu thương không phải để nhận lại, mà chỉ đơn giản vì tình yêu ấy là điều đúng đắn, là sự phát xuất từ lòng từ bi vô hạn.

Hạnh phúc thật sự có thể có được khi ta sống trong hiện tại, với tâm an tịnh. Giữ tâm an tịnh, đời sống vững vàng. Tình yêu không phải là sự hoàn hảo, mà là sự hiện diện, là khả năng yêu thương khi khó khăn, khi sự hoàn hảo không còn. Chỉ khi có trí tuệ và từ bi trong tình yêu, chúng ta mới có thể nhận ra rằng tình yêu ấy chính là một phần trong con đường đi đến sự an lạc chân thật.

4. Lời kết: Tình yêu được trưởng thành trong ánh sáng của pháp Phật

Có những người yêu ta bằng những lời nói ngọt ngào, nhưng cũng có những người yêu ta bằng sự kiên nhẫn, bước đi cùng nhau qua bao tháng ngày gian khó.

Sau mỗi biến cố, nếu vẫn còn nắm tay nhau, đó không phải là một phép màu đến từ một thế lực nào đó, mà là phép màu của từ bi, chính niệm, và sự thấu hiểu. Tình yêu ấy không cần vội vã, không cần khoe khoang, mà là sự bình an sâu thẳm, tĩnh lặng như nước.

Tình yêu càng trưởng thành, càng ít lời, nhưng lại vững như núi, không lay chuyển bởi bão giông cuộc đời. Đó là tình yêu của những người đã hiểu rằng trong hôn nhân không phải lúc nào cũng là sự rực rỡ nồng cháy mà là sự dịu dàng của những ánh sáng nhỏ bé, bình thản nhưng bền vững và ấm áp đủ để soi sáng mọi ngõ ngách trong tâm hồn hai người.

Tình yêu ấy không chỉ tồn tại trong lời nói, mà nằm trong những khoảnh khắc im lặng, trong những lần tay nắm chặt không lời, trong sự hiểu biết sâu sắc về nhau. Và khi hiểu được rằng những khúc mắc, khổ đau chỉ là một phần của cuộc sống, tình yêu thật sự sẽ trở thành sức mạnh để vượt qua mọi thử thách.

"Tình yêu trong đạo Phật không phải là thứ để đốt cháy, mà là ngọn đèn được thắp bằng từ bi và giữ bằng chính niệm."

Tác giả: **Giới Linh**

**Bài viết thể hiện góc nhìn, cách tư duy, lối hành văn và diễn đạt riêng của tác giả.*